



OBITELJSKO SLOBODNO VRIJEME I DOBROBIT

Amina Smajović, MA

Univerzitet u Sarajevu – Filozofski fakultet, Sarajevo, Bosna i Hercegovina

Sažetak: Obiteljsko slobodno vrijeme je sastavni dio obiteljske svakodnevnice. Značajan udio onoga što članovi obitelji rade zajedno čini slobodno vrijeme. Kroz literaturu se akcentira da način na koji obitelji zajednički provode slobodno vrijeme umnogome utiče na intraobiteljske odnose i dinamiku, odnosno obiteljsko funkcioniranje. Nespori se da slobodno vrijeme donosi višestruke koristi obiteljima. Cilj ovog rada je ispitati obrasce te detektirati izazove i perspektive obiteljskog provođenja slobodnog vremena. Propitujući stavove učenika (N=107) dobiveni su rezultati koji pokazuju da se obiteljsko slobodno vrijeme najčešće provodi u druženjima i izlascima, igri i relaksirajućim aktivnostima. Učenici su mišljenja da su slobodnovremenske aktivnosti značajan prediktor ličnog rasta i, s tim u vezi, unapređenja kvalitete (obiteljskog) života. S druge strane, razabire se da su najveći izazovi motivacijske i organizacijske prirode. Temeljem dobivenih nalaza, bit će navedene i smjernice za izgradnju i baštinjenje uključive kulture obiteljskog provođenja slobodnog vremena, a sve kako bi se unaprijedili odgojni i obrazovni učinci aktivnosti slobodnog vremena.

Ključne riječi: *obiteljsko slobodno vrijeme, dobrobit, obrasci, izazovi, perspektive*

UVOD

Slobodno vrijeme je sastavni dio svakodnevnog života. Naučnici konstantno ukazuju na važnu ulogu koju slobodno vrijeme ima u održavanju zdravog načina života, a obiteljsko slobodno vrijeme u zdravom obiteljskom funkcioniranju. Ispitivanja o dobrobiti slobodnog vremena u posljednjih nekoliko godina zavređuju sve veću pažnju u pedagoškim, psihološkim, sociološkim i filozofskim znanstvenim raspravama. Sve ove rasprave se posredno ili neposredno naslanjaju na Ryffov članak iz 1989. godine, u kojem su propitani aspekti dobrobiti, derivirani iz njemu tada dostupne literature. Tako se pojam dobrobiti koristi kao sinonim za širok spektar koncepata kakvi su samopoštovanje, autonomija, osobni rast, osjećaj smislenog života, djelovanje na okolinu te uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa s drugima. U ovom radu se analizira obiteljsko slobodno vrijeme na način da se mapirane sastavnice dobrobiti dovode u relaciju s obiteljskim slobodnim vremenom. Kako su aktivnosti obiteljskog vremena najčešće aktivnosti i prostori slobodnog vremena velikog broja djece i odraslih, ovo istraživanje dobiva na značaju jer skreće pozornost na potencijale, snage i prilike, ali i na izazove i prijetnje u njegovom osmišljavanju i provođenju.

U empirijskom dijelu rada propituju se stavovi učenika¹ o obiteljskom slobodnom vremenu. Nastoje se ispitati obrasci, ali i identificirati izazovi i perspektive obiteljskog provođenja slobodnog vremena. Temeljem dobivenih nalaza, bit će ponuđene i smjernice za izgradnju i baštinjenje uključive kulture obiteljskog provođenja slobodnog vremena, a sve kako bi se unaprijedili odgojni i obrazovni učinci aktivnosti slobodnog vremena.

Slobodno vrijeme i obitelj

Sve rasprave o (obiteljskom) slobodnom vremenu otpočinju pokušajima definiranja fenomena slobodnog vremena koji nisu jednoznačni. Naprotiv, razumijevanja ovog koncepta poprimaju različita značenja. Jedan od velikih problema u studijama slobodnog vremena je upravo konceptualizacija samog pojma. Vrlo malo studija uključuje znanstveno utemeljeni i validirani naučnoistraživački pristup. Shaw (1997) kazuje kako su, uprkos očiglednosti, istraživanja u polju

1 Termin učenik vrijedi za oba roda.

slobodnog vremena nepotpuna zbog nedostatka teorijski podržanih okvira, dok Iso-Ahola (2018) procjenjuje da su ona manjkava zbog nepostojanja empirijskih metoda za otkrivanje temeljnih odrednica definicija slobodnog vremena, No, bez obzira na operacionalnu konfuziju koja se očituje *na prvu*, postoji konsenzus u pogledu perceptivnih faktora povezanih s aktivnostima u slobodno vrijeme. Iso-Ahola (2018), Zarotis i Tokarski (2020) kao osnovne dimenzije slobodnog vremena navode motivaciju i slobodu te dodatno analiziraju odnos između društveno obaveznog rada i slobodnog vremena. Za njih su rad i slobodno vrijeme nerazdvojne aktivnosti. Neulinger (1982, prema Mansfield i dr., 2020) slobodno vrijeme opisuje koristeći se terminima: visok stepen intrinzične motivacije, osjećaj užitka i slobode. Jose i Hansen (2010), uz izneseno, kao bitnu odliku slobodnog vremena navode i relaksaciju, a Shaw (1985) izostanak vrednovanja. Može se ustanoviti kako su zajednički nazivnici svih poimanja slobodnog vremena sljedeći: mogućnost izbora aktivnosti, relaksacija i užitak, visoka razina unutrašnje motivacija i odsustvo evaluacije. Shaw (1997) dalje izvještava da niti jedan od ovih faktora sam po sebi ne može objasniti slobodno vrijeme. To može samo kombinacija najmanje tri indikatora. Tragom ovog razmatranja, zaključuje se da aktivnosti u slobodno vrijeme mogu pojedincima donijeti brojne koristi. Konotacije o dobrobiti slobodnog vremena pozicionirale su se kao središnja tačka u diskusijama o strukturiranim i nestrukturiranim aktivnostima u slobodno vrijeme. Strukturirane aktivnosti su određene eksplicitno definiranim ciljevima, pravilima, programskim aktivnostima i nekom vrstom pedagoškog (samo)nadzora nad njima. Bitna odlika strukturiranih aktivnosti jeste fokus na izgradnji individue, realizaciji i unapređenju potencijala ličnosti. Nestrukturirane aktivnosti, s druge strane, nemaju jasno definirana pravila i ciljeve, vremenski okvir i raspored niti sistem pedagoške (samo)regulacije nad tokovima i procesima koji se dešavaju u slobodno vrijeme. Nestrukturirane aktivnosti su povezane s rizičnim ponašanjima, bilježe Belošević i Ferić (2022). Slično mišljenje dijele i drugi znanstvenici, akcentirajući da nesudjelovanje u organiziranim i pedagoški kontrolisanim i podržanim aktivnostima često korespondira s konzumacijom nedozvoljenih supstanci, promiskuitetnim ponašanjem, niskim akademskim postignućem (Badura i dr., 2018), delinkvencijom (Kim i dr., 2020), višom razinom neuroticizma i psihoticizma (Mosoi i dr., 2020). Može se konstatirati da redovno sudjelovanje u strukturiranim aktivnostima korelira s mnogim zdravstvenim

prednostima (Poitras i dr., 2016), dok neučesće koincidira s većim rizikom od problema fizičkog (Zulyniak i dr., 2020) i mentalnog zdravlja (Boelens i dr., 2022).

Ova klasifikacija aktivnosti u slobodno vrijeme primjenjiva je i na oblast obiteljskog slobodnog vremena. Značajno je spomenuti da je obiteljsko slobodno vrijeme tokom historije bilo relativno marginalizirano područje istraživanja unutar slobodnog vremena. Shaw i Dawson (2001) uzroke ovog zanemarivanja pripisuju težnji znanstvenika ka razumijevanju individualnih iskustava i obrazaca ponašanja u slobodno vrijeme. Navode da su se istraživanja uglavnom orijentisala prema individualnim aktivnostima i pratećoj percepciji sebe, otkrivanju i spoznavanju vlastitih interesa i ambicija, razvoju sposobnosti, motivaciji, izazovima i perspektivama, s daleko manje pozornosti na društveni kontekst ili interakcijsko-komunikacijski aspekt slobodnog vremena. Prva ozbiljnija istraživanja o obiteljskom slobodnom vremenu pojavila su se 70-ih godina prošlog stoljeća, a početkom XX stoljeća Shaw i Dawson su upotrijebili izraz “svrhovito slobodno vrijeme”, koje je kroz prizmu obiteljskog života opisano kao zajednička obiteljska aktivnost u slobodno vrijeme (Harrington, 2015). To je vrijeme koje roditelji i djeca povode zajedno i ispunjavaju ga i modeliraju prema vlastitim željama i potrebama. No, bitno je ukazati na jednu specifičnost. Ranije je spomenuto da postoji konsenzus po pitanju faktora koji opisuju slobodno vrijeme, i to: sloboda izbora, relaksacija, intrinzična motivacija i odsustvo evaluacije. Nabrojani parametri su općevažeći iz perspektive pojedinca – individualnog bavljenja slobodnim aktivnostima. Međutim, obiteljske aktivnosti nisu redovno ugodno iskustvo, najprije jer nisu uvijek slobodno odabrane, a ni bavljenje njima nije uvijek intrinzično motivirano.

Neosporno je da tekuće demografske promjene i, posljedično, promjene u strukturi i organizaciji obiteljskog života imaju upliv i na obiteljsko provođenje slobodnog vremena. Ali čini se kako za razumijevanje iskustava povezanih s obiteljskim slobodnim vremenom može biti korisnije prioritiziranje relacijskih, interakcijsko-komunikacijskih obrazaca provođenja slobodnog vremena (Shaw i Dawson, 2001). Tako se Harrington (2015) referira na nekoliko studija o obiteljskom slobodnom vremenu i navodi kako većina autora tih studija podržava zaključke da zajedničko slobodno vrijeme doprinosi obiteljskoj interakciji, zajedništvu, stabilnosti i zadovoljstvu. Znanstvenici snažno pozdravljaju stav prema kojem je obiteljsko slobodno vrijeme povezano s boljim obiteljskim funkcioniranjem,

obiteljskom kohezijom, obiteljskom sinergijom, obiteljskom prilagodljivosti, zadovoljstvom obiteljskim životom, odnosima i komunikacijom (Poff i dr., 2010; Smith i dr., 2009; Zabriskie i McCormick, 2003; sve prema Hodge i dr., 2015). U pozadini ovih i njima sličnih studija o obiteljskom slobodnom vremenu jesu dvije pretpostavke: (1) ono što ljudi rade zajedno je ključno za život i dobrobit (Kelly, 1997, prema Hodge i dr., 2015), (2) za mnoge ljude, djecu i odrasle, dom i obitelj su najčešća mjesta i konteksti slobodnog vremena (Shaw, 1997). U narednom dijelu rada će biti više riječi o značajkama dobrobiti kroz vizuru obiteljskog slobodnog vremena.

Dobrobit kroz vizuru obiteljskog slobodnog vremena – pregled literature

U kompiliranju nalaza iz brojnih studija jasno se razabire da značajan udio onoga što obitelji rade zajedno čini slobodno vrijeme i da je ono, stoga, bitno za obiteljsko funkcioniranje (Daly, 2001; Berc i Kokorić, 2012). Štaviše, neki autori potcrtavaju da slobodno vrijeme ima središnju ulogu u obiteljskom životu (Shannon, 2021), tj. da je najsnažniji pojedinačni prediktor zadovoljstva obiteljski život (Zabriskie i McCormick, 2003, prema Agate i dr., 2009). Kroz literaturu se dokumentira da zajedničko obiteljsko slobodno vrijeme donosi višestruke koristi. Znanstvenici već dugo vremena prepoznaju vezu između slobodnog vremena obitelji i dobrobiti. Dobrobit je percipirana kao kombinacija dobrog osjećaja i dobrog funkcioniranja (Huppert, 2017) i krovni je termin koji uključuje samopoštovanje, autonomiju, osobni rast, osjećaj smislenog života, djelovanje na druge, kao i uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa s drugima (Ryff, 1989).

Samopoštovanje se odnosi na vrednovanje sebe. Oslikava pozitivan ili negativan dojam o sebi. Samopoštovanje je krucijalno za uspješan i zadovoljavajući život i etablira se kao centralni konstrukt blagostanja (McAuley i dr., 2005). Znanstveno je dokazano da zajedničko slobodno vrijeme u obitelji doprinosi samopoštovanju (Barnes i dr., 2007; Zaborskis i dr., 2007; Hebblethwaite i Norris, 2010, 2011; Poff i dr., 2010, sve prema Alonso Ruiz i dr., 2019). Neosporno je da slobodno vrijeme pruža mogućnosti da osobe razviju pozitivnu sliku o sebi (Codina i Freire, 2020; Leversen i dr., 2012) ukoliko se radi o prakticiranju aktivnosti koje su za njih od značaja ili aktivnosti u kojima postoji podrška drugih osoba (Kim i Iwasaki, 2016,

prema Codina i Freire, 2020), kakva se bilježi u obitelji. U drugoj liniji istraživanja, Hernández-Prados i Álvarez-Muñoz (2023) primjećuju kako zajedničko dijeljenje vremena poboljšava obiteljsku koheziju, a kohezivni intraobiteljski odnosi pogoduju razvijanju samopoštovanja (Ornelas i dr., 2007). Samopoštovanje je usko povezano s autonomijom. Deci i Ryan (1995) su utvrdili da je autonomija osnova čovjekovog samopoštovanja, i poimaju je kao osjećaj kontrole nad vlastitim ponašanjem. Autonomija podrazumijeva upravljanje ciljevima i preuzimanje odgovornosti za tokove i ishode aktivnosti koje se poduzimaju i jedna je od temeljnih obiteljskih vrijednosti. Poticajna obiteljska atmosfera ispoljena kroz toplinu i podršku djeci u slobodnovremenskim aktivnostima pogoduje razvoju autonomije (Ornelas i dr., 2007; Fattore i dr., 2017; Hartman i dr., 2020). Autonomija je bitan faktor koji promiče osobni rast. Osobni rast pretpostavlja pozitivnu promjenu u mišljenju i ponašanju tokom i nakon refleksije na životna iskustva. Iskustva slobodnog vremena, kao životna iskustva, imaju dragocjen doprinos u osobnom rastu. Rezultati istraživanja pokazuju da društvene aktivnosti u slobodno vrijeme imaju izravan učinak na osobni rast, dopuštajući članovima obitelji da se (samo)aktualiziraju, otkriju i ostvare svoje potencijale (Morrissey i Werner-Wilson, 2005; Kim i dr., 2020). Roditelji, kao odrasle osobe, u slobodno vrijeme planiraju obiteljska iskustva koja jačaju obitelj i doprinose ukupnom pozitivnom razvoju njenih članova. Nadalje, to članovima pruža osjećaj smislenog života. Deschenes (2011, prema Iwasaki, 2018), Bailey i Fernando (2012) govore o “oslobađajućim” učincima slobodnog vremena kao pretpostavkama za radostan, smislen život, život pun nade. Konačno, svako od nas se realizira kroz odnos s drugim ljudima – kroz djelovanje drugih i kroz djelovanje na druge. Angažman u slobodno vrijeme pospješuje ovo djelovanje, smanjuje šanse za rizična ponašanja te potiče empatiju i susretljivost među članovima, odnosno olakšava razvoj kohezivnih odnosa, smatraju Agate i dr. (2009), Claxton i Perry-Jenkins (2008), Hodge i dr. (2015), Alonso Ruiz i dr. (2019), Ali i dr. (2022).

U istraživanju smo se fokusirali na stavove učenika o obiteljskom slobodnom vremenu i pojedinim značajkama istaknutim u teorijskom dijelu rada.

Metod

Ovo istraživanje ima za cilj propitati stavove učenika o obiteljskom slobodnom vremenu. Nastoje se ispitati obrasci, ali i identificirati izazovi i perspektive obiteljskog provođenja slobodnog vremena. Temeljem dobivenih nalaza, bit će ponuđene i smjernice za unapređenje odgojnih i obrazovnih učinaka aktivnosti obiteljskog slobodnog vremena.

Od istraživačkih metoda korištena je deskriptivna metoda i metoda teorijske analize, koje su omogućile opisivanje pedagoških fenomena i analizu teorije. Tehnika istraživanja je anketiranje, a za potrebe istraživanja osmišljen je Upitnik o obiteljskom slobodnom vremenu i dostavljen ispitanicima. Istraživanje je provedeno u drugom polugodištu školske 2022/2023. godine. Anketni upitnik je, osim socio-demografskih podataka, brojao sedam pitanja zatvorenog i otvorenog tipa, pri čemu su ispitanici odgovarali tako što su birali jedan ili više od ponuđenih odgovora, odnosno upisivali odgovor u za to predviđeni prostor. U sklopu ovih pitanja učenici su trebali da naprave procjenu ili refleksiju na pojedine propitivane dimenzije obiteljskog slobodnog vremena, kakve su funkcije slobodnog vremena, njegovo značenje za (članove) obitelj(i), benefiti i teškoće povezane sa zajedničkim provođenjem slobodnog vremena, zadovoljstvo kvalitetom i kvantitetom obiteljskog slobodnog vremena. Drugi dio upitnika je sačinjen u formi Likertove petostepene skale i brojao je 19 čestica. Od ispitanika se tražilo da odaberu broj koji najbolje opisuje mjeru (ne)slaganja s navedenim tvrdnjama. Odabir tvrdnji za skalu je izvršen na osnovu izučavanja literature. Obrada podataka je izvršena pomoću programa JASP0.17.2.1.

U istraživanju je sudjelovalo 107 učenika šestog, sedmog, osmog i devetog razreda. Od tog broja, 23 učenika pohađa šesti razred, 20 učenika sedmi razred, 33 osmi i 31 učenik deveti razred. Učešće je uzelo 49 učenika i 58 učenica.

Rezultati istraživanja i diskusija

U Tablici 1 sadržani su najznačajniji nalazi provedenog istraživanja.

Tablica 1: Značajke slobodnog vremena

Ispitivane značajke obiteljskog slobodnog vremena	Kategorija	N	%
Broj sati proveden u obiteljskim slobodnovremenskim aktivnostima na dnevnom nivou	ne provodim slobodno vrijeme s članovima obitelji	5	4,67
	do 1 sat	7	6,54
	od 1 do 2 sata	15	14,02
	od 2 do 3 sata	28	26,18
	od 3 do 4 sata	23	21,49
	preko 4 sata	29	27,10
	nemam potrebu da slobodno vrijeme provodim s članovima obitelji	1	0,94
Optimalan broj sati za obiteljske slobodnovremenske aktivnosti na dnevnom nivou prema procjeni učenika	do 1 sat	9	8,41
	od 1 do 2 sata	18	16,82
	od 2 do 3 sata	23	21,49
	od 3 do 4 sata	34	31,77
	preko 4 sata	22	20,57
Funkcija obiteljskog slobodnog vremena	odmor	30	28,04
	Razonoda	13	12,15
	razvoj ličnosti	3	2,81
	sve navedeno	54	50,46
	ništa od navedenog	7	6,54

Uvidom u tablicu se može zaključiti da najveći broj učenika (74,77%) provodi dva ili više sati dnevno u obiteljskim slobodnovremenskim aktivnostima. U studiji nedavno provedenoj u susjednoj Hrvatskoj dobiveni su slični podaci: više od polovine roditelja sa svojom osnovnoškolskom djecom provodi više od tri sata dnevno (Babić, 2022). Veća odstupanja nisu zabilježena ni kod drugih međunarodnih istraživanja, gdje je najčešće birana vrijednost od dva do tri sata slobodnog vremena s članovima obitelji (Junová, 2020). Nešto više od polovine učenika (53,26%) smatra da optimalan broj sati za ove aktivnosti na dnevnom nivou iznosi između dva i četiri sata. Ispitujući stavove učenika dobiveni su rezultati koji pokazuju da se obiteljsko slobodno vrijeme najčešće provodi u druženjima: izlascima, igri, relaksirajućim i sportsko-rekreativnim aktivnostima, a u funkciji je raznode, razvoja ličnosti i, naročito, odmora. Kada smo tražili od učenika da specificiraju aktivnosti koje upražnjavaju s članovima obitelji, najfrekventniji odgovori su podrazumijevali konzumiranje medijskih sadržaja i obiteljske razgovore. Dok ovo prvo, temeljem odgovora ispitanika, dominantno ilustrira pasivno obiteljsko slobodno vrijeme, drugo ilustrira aktivno slobodno vrijeme jer potrebuje angažman roditelja i djece, autentične obrasce dijaloga između njih, pri čemu se, zapažaju Smajović i saradnici (2023), dijete pedagoški vodi i savjetuje. Ustanovljeno je da je aktivno slobodno vrijeme u pozitivnoj korelaciji s dobrobiti, za razliku od pasivnog koje negativno korelira s dobrobiti (Holder i dr., 2009). I sudionici istraživanja uočavaju brojne koristi od provođenja slobodnog vremena s članovima obitelji. Od svih benefita navedenih u teorijskom dijelu rada, kroz ovo istraživanje naročito su se etablirali: osjećaj smislenog života, pozitivno djelovanje na druge, kao i uspostavljanje i održavanje kvalitetnih intraobiteljskih odnosa. U prilog tome, učenici izvještavaju o sljedećim dobrobitima: *snaga, sreća, opuštenost, osjećaj smislenosti i ispunjenosti; stvaranje uspomena; rješavanje stresa, relaksacija, smijeh i zabava; razgovor i iskazivanje mišljenja, čime se postiže otvorenosti i rješavaju problemi; razvijanje ličnosti; pronalaženje samog sebe; zadovoljstvo i bolje mentalno zdravlje; razvoj samopouzdanja, samopoštovanja i ugodnih emocija; socijalizacija; razvijanje empatije i prilagođavanje jedni drugima; razumijevanje i poštovanje drugih; prihvatanje različitosti; zbližavanje s članovima obitelji; produbljivanje odnosa; održavanje kvalitetnih odnosa; podizanje brižnih odnosa s roditeljima; njegovanje osjećaja sigurnosti; veće povjerenje; više ljubavi*. U literaturi se dokumentira da je zajedničko slobodno

vrijeme važan preduslov zadovoljstva obiteljskim životom (vidjeti više u Alonso Ruiz i dr., 2019; Junová, 2020; Zabidi i dr., 2023). No, izuzev prednosti, neophodno je upoznati se i s izazovima u domeni obiteljskog slobodnog vremena. Tako je jedan od najvećih izazova organizacijske prirode. Učenici ukazuju na sljedeće: *teško je uskladiti radne obaveze, obiteljske obaveze i slobodno vrijeme; manjak vremena; neorganiziranost vremena i aktivnosti; problem je da se dogovorimo oko nečega; nedostatak novca; zaokupljenost drugim stvarima*. Ovi nalazi su podudarni nalazima drugih studija, gdje su identificirana dva glavna razloga koja sprečavaju obitelji u zajedničkom kvalitetnom provođenju slobodnog vremena, i to nedostatak vremena i nedostatak finansija (Junová, 2020). No, bitno je naznačiti da će zajedničke obiteljske aktivnosti generirati osjećaj zadovoljstva jedino ukoliko su one slobodno odabrane, a ne nametnute. S tim u vezi, pitali smo ispitanike ko je odgovoran za osmišljavanje slobodnog vremena u obitelji. Odgovornost pripisuju prvenstveno roditeljima (52,1%), potom svim članovima obitelji (19,8%), majkama (15,6%) i drugima – dedo, nana, brat, sestra (12,5%). Znakovito je da u svega jednoj petini obitelji djeca imaju mogućnost odabira aktivnosti u slobodno vrijeme. To po automatizmu utiče na njihovu motivaciju da uzmu učešće u slobodnovremenskim aktivnostima. Jedan učenik kaže: *Nekad zna da bude dosadno*. Drugi učenik obrazlaže: *Najveći izazovi u provođenju slobodnog vremena je što roditelji često ne razumiju svoju djecu i može doći do prepirki*. Učenici ukazuju i na *nesuglasice, različita mišljenja i prepirke, toleriranje ponašanja koja im ne odgovaraju* i sl. Ovo pokazuje da obiteljske aktivnosti nisu uvijek prijatno iskustvo. Mnogi znanstvenici kazuju kako slobodno vrijeme može biti jako ograničavajuće, pa i nepoželjno i neugodno iskustvo (vidjeti više u Daly, 2001; Shaw i Dawson, 2001; Henderson i dr., 2002; Crouter i dr., 2004; Snyder, 2007; Claxton i Perry-Jenkins, 2008; Shannon, 2019; Hernández-Prados i Álvarez-Muñoz, 2023).

Kako bi se ispitala pouzdanost instrumenta (drugi dio upitnika) primijenjen je test Cronbach Alpha. Vrijednost koeficijenta iznosila je $\alpha = 0.950$, što potvrđuje izvrsnu unutrašnju konzistentnost. U narednoj tablici (Tablica 2) prezentirane su metrijske karakteristike pojedinih čestica.

Tablica 2: Aritmetičke sredine i standardne devijacije pojedinih čestica skale

Tvrđnje	M	SD
Obiteljsko slobodno vrijeme bitno je za obiteljsko funkcioniranje.	4,44	1,07
Obiteljsko slobodno vrijeme jača obiteljsku koheziju.	4,17	1,06
Obiteljsko slobodno vrijeme doprinosi pozitivnom razvoju članova moje obitelji.	4,05	1,15
Obiteljsko slobodno vrijeme pruža mi osjećaj smislenog života.	4,22	1,11
Obiteljsko slobodno vrijeme ublažava efekte neugodnih događaja.	4,15	1,14
Obiteljsko slobodno vrijeme smanjuje rizik od pojave nepoželjnih ponašanja.	4,15	1,18
Obiteljsko slobodno vrijeme bitno je za uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa s drugima.	4,43	0,92

Iz tablice je moguće iščitati da učenici visoko vrednuju obiteljsko slobodno vrijeme. Vide ga kao oazu susreta, dijaloga, što doprinosi uspostavljanju i održavanju kvalitetnih odnosa. Osjećaji zadovoljstva, radosti, punine međuljudskih odnosa koji prate ove aktivnosti pružaju mogućnosti da članovi obitelji razviju pozitivnu sliku o sebi, dopuštajući im ujedno da se (samo)aktualiziraju, otkriju i ostvare svoje potencijale, te ih udaljavaju od rizičnih ponašanja. Učenici obiteljsko slobodno vrijeme, dakle, vide i kao prostor za posredovanje odgojnih vrijednosti. Hernández-Prados i Álvarez-Muñoz (2023) pojašnjavaju kako obitelj u svim situacijama mora promovirati susrete koji imaju odgojni karakter, pa tako i u slobodnom vremenu.

Zanimalo nas je i da li postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika i učenica prema obiteljskom slobodnom vremenu. T-test je pokazao da razlike aritmetičkih sredina statistički nisu značajne s obzirom na spol učenika. Generalno, vrijednost aritmetičkih sredina potvrđuje da obje skupine imaju pozitivne stavove, ali ne i da postoji razlika na razini statističke značajnosti.

Tablica 3: Rezultati T-testa o dobrobiti obiteljskog slobodnog vremena s obzirom na spol ispitanika

Skala	Spol	N	M	SD	T	df	p
Dobrobit obiteljskog slobodnog vremena	Muški	49	4,08	1,17	-0,872	105	0,385
	Ženski	58	4,25	0,92			
	Ukupno	107	4,17	1,94			

Posljednje pitanje otvorenog tipa u upitniku bilo je prilika da učesnici istraživanja navedu svoja zapažanja o obiteljskom slobodnog vremenu. Na osnovu njihovih komentara i rezultata istraživanja moguće je izdvojiti i nekoliko smjernica za izgradnju i baštinjenje uključive kulture obiteljskog provođenja slobodnog vremena, a sve s ciljem unapređenja odgojnih i obrazovnih učinaka aktivnosti slobodnog vremena. Prvo, učenici očekuju da roditelji pokažu veće zanimanje za njihove potrebe u pogledu sadržaja i aktivnosti u slobodnom vremenu. Uvažavanje specifičnih interesa će povećati motivaciju djece, a posredovanje vrijednosti učiniti uspješnijim. Drugo, potrebno je osigurati raznovrsnost sportskih, kulturnih i umjetničkih sadržaja. Osmišljavanje i realiziranje aktivnosti u slobodno vrijeme potrebuje kreativnost roditelja. No, bitno je i djeci otvarati puteve za razvijanje i unapređenje kreativnih sposobnosti. Treće, sve aktivnosti treba staviti u kontekst učenja. Podrška učenju, odmor i razonoda su funkcije koje se ne odvijaju izolovano jedna od druge. Četvrto, lokalna zajednica (društvo) treba pružiti podršku tako što će obogatiti ponudu i programe namijenjene obiteljima. I konačno, još od djetinjstva djecu treba osposobljavati za zajedničko organiziranje, sudjelovanje i evaluaciju aktivnosti u slobodno vrijeme.

ZAKLJUČAK

S obzirom na nedostatna istraživanja u kojima je istražena relacija obiteljskog slobodnog vremena s različitim aspektima dobrobiti, kroz ovaj rad smo nastojali integrativno propitati da li slobodnovremenske aktivnosti s članovima obitelji imaju upliva na izgradnju samopoštovanja, autonomije, osobnog rasta, osjećaja smislenog života, pozitivnog djelovanja na okolinu te na uspostavljanje i održavanje kvalitetnih odnosa s drugima. Okosnicu rada je sačinjavao Ryffov (1989) članak i modaliteti dobrobiti, koji su se izdvojili analizom psihološke i pedagoške građe. Otkrivanjem obrazaca, kao i perspektiva zajedničkog provođenja slobodnog vremena, može se konstatirati da učenici prepoznaju sve dobrobiti obiteljskog slobodnog vremena koje visoko cijene, najprije jer im ono pruža osjećaj smislenosti i svrhovitosti. Potom, vide ga kao prostor gdje mogu pozitivno djelovati jedni na druge, uspostavljati i održavati prisne i tople odnose, njegovati i živjeti zajedničke obiteljske vrijednosti. To, dalje, jača obiteljsku koheziju, doprinosi aktualizaciji sposobnosti svih članova obitelji, umanjuje posljedice neugodnih događanja i smanjuje rizik od pojave nepoželjnih ponašanja. Sve navedeno se događa samo onda kada je obiteljsko slobodno vrijeme odabrano, a ne zadano slobodno vrijeme. Istraživanje najčešćih izazova iz vizure učenika, dakle, pokazuje dvije specifičnosti koje su tipične za obiteljsko slobodno vrijeme. Jedna je motivacijskog karaktera. Učenici imaju potrebu da sudjeluju u donošenju odluka o slobodnovremenskim aktivnostima. Međutim, ta mogućnost im je, navodi velik broj učenika, uskraćena, zbog čega ni zajedničke aktivnosti ne ugrađuju u svoj svijet kvalitete. Druga specifičnost je organizacijskog karaktera. Ograničenost resursa: vremenskih, prostornih i finansijskih umanjuje ponudu izbora aktivnosti. Šira implikacija toga je odricanje od brojnih aktivnosti, posebno onih koji imaju potencijal da ojačaju obitelj i osnaže intraobiteljske odnose.

Ovaj rad, još jednom, indicira neophodnost reafirmacije obiteljskog slobodnog vremena kao instrumenta koji doprinosi samoaktualizaciji, izgradnji pozitivne slike o sebi, smanjuje šanse za rizična ponašanja, potiče empatiju i prosocijalno ponašanje, poboljšava kvalitet odnosa roditelj-dijete te smanjuje sukobe. Bilo bi značajno proširiti istraživanje tako da se uključe i učenici starije dobi, ali i istraže stavovi roditelja o ovoj problematici.

LITERATURA

- Ali, S. H.; Rouf, R.; Mohsin, F. M. i dr. (2022). "The influence of routine and leisure family activities on the ability of young Asian Americans to maintain a healthy lifestyle: findings from a nationwide survey" *The Journal of Behavioral Medicine* 45, 962-974. <https://doi.org/10.1007/s10865-022-00352-z>.
- Alonso Ruiz, R. A.; Valdemoros San Emeterio, M. Á.; Sáenz de Jubera Ocón, M. i Sanz Arazuri, E. (2019). "Family Leisure, Self-Management, and Satisfaction in Spanish Youth", *Frontiers in psychology* 10, 2231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02231>.
- Agate, J. R.; Zabriskie, R. B.; Agate, S. T. i Poff, R. (2009). "Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life", *Journal of Leisure Research* 41 (2), 205-223. <https://doi.org/10.1080/00222216.2009.11950166>.
- Babić, N. (2022). *Obitelj i provođenje slobodnog vremena osnovnoškolaca*, diplomski rad, Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Badura, P.; Madarasova Geckova, A.; Sigmundova, D.; Sigmund, E.; Dijk, J. P. van i Reijneveld, S. A. (2018). "Can organized leisure-time activities buffer the negative outcomes of unstructured activities for adolescents' health?" *International journal of public health* 63 (6), 743-751. <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1125-3>.
- Bailey, A. W. i Fernando, I. K. (2012). "Routine and Project-Based Leisure, Happiness, and Meaning in Life", *Journal of Leisure Research* 44 (2), 139-154. <http://dx.doi.org/10.1080/00222216.2012.11950259>.
- Belošević, M. i Ferić, M. (2022). "Contribution of frequency and structured leisure activities features to the alcohol use: perception of adolescents from the northwest county of Croatia", *International Journal of Adolescence and Youth* 27 (1), 249-263. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2081088>.
- Berc, G. i Kokorić, S. B. (2012). "Slobodno vrijeme obitelji kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom", *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju* 20 (2), 15-27.
- Boelens, M.; Smit, M. S.; Windhorst, D. A.; Jonkman, H. J.; Hosman, C. M. H.; Raat, H. i Jansen, W. (2022). "Associations between organised leisure-time

- activities and mental health problems in children”, *The European Journal of Pediatrics* 181, 3867-3877. <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04591-9>.
- Claxton, A. i Perry-Jenkins, M. (2008). “No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality Across the Transition to Parenthood”, *Journal of marriage and the family* 70(1), 28-43. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00459.x>.
 - Codina, N. i Freire, T. (2020). “Imbalances in the Study of the Relationship between Leisure and Self-Esteem: A Systematic Review”, *International journal of environmental research and public health* 17 (15), 5555. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155555>.
 - Crouter, A. C.; Head, M. R.; McHale, S. M. i Tucker, C. J. (2004). “Family Time and the Psychosocial Adjustment of Adolescent Siblings and Their Parents”, *Journal of Marriage and Family* 66 (1), 147-162. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00010.x>.
 - Daly, K. J. (2001). “Deconstructing family time: From ideology to lived experience”, *Journal of Marriage and Family* 63 (2), 283-294. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00283.x>.
 - Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1995). “Human autonomy: The basis for true self-esteem”, u: Kernis, M. H. (ur.) *Efficacy, agency, and self-esteem*, New York: Plenum Press, 31-49.
 - Fattore, T.; Mason, J. i Watson, E. (2017). “Activities as Autonomy and Competence: The Meaning and Experience of Leisure for Well-Being”, u: Ben-Arieh. A. (ur.) *Children’s Understandings of Well-being. Children’s Well-Being: Indicators and Research*, Dordrecht: Springer, 147-178. https://doi.org/10.1007/978-94-024-0829-4_7.
 - Harrington, M. (2015). “Practices and meaning of purposive family leisure among working- and middle-class families” *Leisure Studies* 34 (4), 471-486. <http://dx.doi.org/10.1080/02614367.2014.938767>.
 - Hartman, C. L.; Barcelona, R. J.; Trauntvein, N. E. i Hall, S. L. (2020). “Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students”, *Leisure Studies* 39 (1), 156-164. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1670722>.

- Hernández-Prados, M. Á. i Álvarez-Muñoz, J. S. (2023). “Family Leisure in Rural and Urban Environments: A Question of Context”, *Societies* 13 (2), 35. <http://dx.doi.org/10.3390/soc13020035>.
- Henderson, K. A.; Hodges, S. i Kivel, B. D. (2002). “Context and Dialogue in Research on Women and Leisure”, *Journal of Leisure Research* 34 (3), 253-271. <https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949971>.
- Hodge, C.; Bocarro, J. N.; Henderson, K. A.; Zabriskie, R.; Parcel, T. L. I Kanters, M. A. (2015). “Family Leisure: An Integrative Review of Research from Select Journals”, *Journal of Leisure Research* 47(5), 577-600. <https://doi.org/10.18666/jlr-2015-v47-i5-5705>.
- Holder, M. D.; Coleman, B. i Sehn, Z. L. (2009). “The contribution of active and passive leisure to children’s well-being” *Journal of Health Psychology* 14 (3), 378-386. <https://doi.org/10.1177/1359105308101676>.
- Huppert, F. (2017). “Challenges in defining and measuring well-being and their implications for policy”, u: White, M. A.; Slemp, G. R. i Murray, A. S. (ur.) *Future directions in well-being*, Cham: Springer, 163-167. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8_28.
- Iso-Ahola, S. E. (2018). “Basic Dimensions of Definitions of Leisure”, *Journal of Leisure Research* 11 (1), 28-39. <https://doi.org/10.1080/00222216.1979.11969373>.
- Iwasaki, Y. (2018). “Leisure and Meaning-Making: The Pursuit of a Meaningful Life Through Leisure”, u: Beniwal, A.; Jain, R. i Spracklen, K. (ur.) *Global Leisure and the Struggle for a Better World*, Palgrave MacMillan, 287-302. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-70975-8_14.
- Jose, K. i Hansen, E. (2010). “What leisure? Leisure time physical activity in young adult”, *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (2), E94. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.193>.
- Junová, I. (2020). “Leisure Time in Family Life”, u: Blahoslav, K.; Stašová, L. i Junová, I. (ur.) *Contemporary Family Lifestyles in Central and Western Europe*, Cham: Springer, 65-86. https://doi.org/10.1007/978-3-030-48299-2_4.
- Kim, J.; Han, A.; Piatt, J. A. i Kim, J. (2020). “Investigating relationships among coping, personal growth, and life satisfaction among individuals with physical disabilities”, *Health promotion perspectives* 10 (4), 401-408. <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.59>.

- Kim, J.; Kono, S.; Lee, E-Y. i McDaniel, J. (2020). "The Reciprocal Effects between Structured/Unstructured Leisure and Delinquent Behaviors among South Korean Youth: a Cross-Lagged Longitudinal Approach", *International Journal of the Sociology of Leisure* 3, 241-257. <https://doi.org/10.1007/s41978-020-00057-0>.
- Leversen, I.; Danielsen, A. G.; Birkeland, M. i Samdal, O. (2012). "Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction", *Journal of youth and adolescence* 41 (12), 1588-1599. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>.
- Mansfield, L.; Daykin, N. i Kay, T. (2020). "Leisure and wellbeing". *Leisure Studies* 39 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195>.
- McAuley, E.; Elavsky, S.; Motl, R. W.; Konopack, J. F.; Hu, L. i Marquez, D. X. (2005). "Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: longitudinal relationships in older adults", *The journals of gerontology* 60 (5), 268-275. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.5.p268>.
- Morrissey, K. M. i Werner-Wilson, R. J. (2005). "The relationship between out-of-school activities and positive youth development: an investigation of the influences of communities and family" *Adolescence* 40 (157), 67-85.
- Mosoi, A. A.; Jürgen, B.; Arash, M.; Guillaume, M. i Lorand, B. (2020). "Influence of Organized vs Non Organized Physical Activity on School Adaptation Behavior", *Frontiers in Psychology* 11, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.633197>.
- Ornelas, I.; Perreira, K. i Ayala, G. (2007). "Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4, 3. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-3>
- Poitras, V. J.; Gray, C. E.; Borghese, M. M.; Carson, V.; Chaput, J-P.; Janssen, I. i dr. (2016). "Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth", *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41 (6), 197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

- Shannon, C. S. (2021). "Constructing 'family': Leisure as a context for 'doing' and 'displaying' family", u: Trussell, D. E. i Jeanes, R. (ur.) *Families, Sport, Leisure and Social Justice*, London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429323300>.
- Shannon, C. S. (2019). "#Family: Exploring the Display of Family and Family Leisure on Facebook and Instagram", *Leisure Sciences* 44 (4), 459-475. <https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1597792>.
- Shaw, S. M. (1985). "The meaning of leisure in everyday life", *Leisure Sciences* 7 (1), 1-24. <https://doi.org/10.1080/01490408509512105>.
- Shaw, S. M. (1997). "Controversies and Contradictions in Family Leisure: An Analysis of Conflicting Paradigms", *Journal of Leisure Research* 29 (1), 98-112.
- Shaw, S. M. i Dawson, D. (2001). "Purposive Leisure: Examining Parental Discourses on Family Activities" *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 23 (4), 217-231. <http://dx.doi.org/10.1080/01490400152809098>.
- Smajović, A.; Alić Ramić, B. i Nikšić Rebihić, E. (2023). "Uloga obitelji u posredovanju moralnih vrijednosti", *DHS – Društvene i humanističke studije* 23, 481-500.
- Snyder, K. A. (2007). "A Vocabulary of Motives: Understanding How Parents Define Quality Time", *Journal of Marriage and Family* 69 (2), 320-340. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00368.x>.
- Zabidi, A. S.; Hastings, R. P. i Totsika, V. (2023). "Spending leisure time together: Parent child relationship in families of children with an intellectual disability" *Research in developmental disabilities* 133, 104398. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104398>.
- Zarotis, G. F. i Tokarski, W. (2020). "Definition, Concepts and Research about Leisure Time", *International Journal of Innovative Research and Knowledge*, 5 (2), 139-149.
- Zulyniak, S.; Williams, J. V. A.; Bulloch, A. G. M.; Lukmanji, A. i Patten, S. B. (2020). "Physical Activity and Mental Health: A Cross-sectional Study of Canadian Youth", *The Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 29(4), 241-252. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.10002>.

FAMILY LEISURE TIME AND WELL-BEING

Summary: Family leisure time is an integral part of family everyday life. A significant proportion of what family members do together is leisure time. Throughout the literature, it is emphasized that the way in which families spend their leisure time together greatly affects intra-family relations and dynamics, that is, family functioning. It is not disputed that leisure brings multiple benefits to families. The aim of this paper is to examine patterns and detect challenges and perspectives of family leisure time. By questioning the attitudes of students (N=107), the results were obtained that show that family free time is most often spent in socializing and going out, playing, and relaxing activities. Students think that leisure activities are a significant predictor of personal growth and, in this connection, improvement of the quality of (family) life. On the other hand, it is clear that the biggest challenges are of a motivational and organizational nature. Based on the findings, guidelines for building an inclusive culture of family leisure time will be specified, all in order to improve the educational effects of leisure activities.

Keywords: *family leisure time, well-being, patterns, challenges, perspectives*