

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nina Kodrun

Prosti čas študentk in študentov Fakultete za socialno delo

Diplomsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nina Kodrun

Prosti čas študentk in študentov Fakultete za socialno delo

Diplomsko delo
Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Ljubljana, 2023

Zahvala

Najprej bi se rada iskreno zahvalila svojemu mentorju doc. dr. Milku Poštraku za potrpežljivost, svetovanje in hitro odzivnost pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvalila bi se tudi vsem udeležencem moje raziskave. Vaš prispevek je bil ključnega pomena za moje razumevanje obravnavane tematike.

Posebna zahvala gre tudi mojim družinskim članom, partnerju in prijateljem, ki so me skozi celoten proces spodbujali in opogumljali.

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Nina Kodrun

Naslov diplomskega dela: Prosti čas študentk in študentov Fakultete za socialno delo

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Kraj: Ljubljana

Leto: 2023

Število strani: 78

Število prilog: 4

Število slik: 0

Število preglednic: 0

Število grafov: 14

Število virov: 45

Ključne besede: mladina, študenti, prosti čas, fakulteta

Povzetek:

Prosti čas je pomembna dobrina študenta, saj se lahko v tem času svobodno odločamo za aktivnosti, ki nas sproščajo, zabavajo in omogočajo razvoj osebnosti, da lahko lažje opravimo vsakodnevne obveznosti. Diplomsko delo problematizira pomen, količino, izbiro in načine preživljanja prostega časa med študenti Fakultete za socialno delo.

Raziskava je temeljila na deskriptivni in kvantitativni metodi dela z uporabo strukturiranega elektronskega vprašalnika. V vzorcu je sodelovalo 96 študentov Fakultete za socialno delo Ljubljana.

Iz raziskave lahko sklepam, da je večina študentov mnenja, da jim je prosti čas pomemben. Največ jim pomeni možnost sprostitve. V svojem prostem času najpogosteje uporabljajo telefone, pri izbiri pristočasnih aktivnosti pa jih najpogosteje omejuje pomanjkanje prostega časa. Le nekaj se jih pogosto dolgočasi. Pri preživljanju prostega časa najdejo ravnotežje in ga tako preživijo aktivno kot tudi pasivno. Posledično jih je večina zadovoljnih s svojim načinom preživljanja prostega časa. Med študijskim letom menijo, da imajo malo prostega časa. Več kot polovica jih je mnenja, da je študijskih obveznosti veliko ali preveč. Kljub temu so zadovoljni s količino svojega prostega časa. Fakulteta za socialno delo jih ne spodbuja dovolj h kakovostnemu preživljanju prostega časa. Udeležnost pristočasnih aktivnosti, ki jih organizira fakulteta, je zelo majhna. Študente pri izbiri le-teh občasno ovira pomanjkanje zanimanja in pomanjkanje prostega časa. Kljub temu so zadovoljni z informiranjem, organizacijo in izbiro aktivnosti na fakulteti. Želijo si, da bi jim fakulteta organizirala več športnih dejavnosti.

Title: Student's leisure time at Faculty of social work

Key words: youth, students, leisure time, faculty

Abstract:

Leisure time is an important commodity for students as it allows us to freely engage in activities that relax, entertain and facilitate personal development, making it easier to fulfil our daily obligations. The thesis presents the significance, quantity and ways of spending leisure time among students of the Faculty of Social Work.

The research has been based on a descriptive and quantitative methodology, using a structured electronic questionnaire. The sample has consisted of 96 students from the Faculty of Social Work Ljubljana.

From the research, I have been able to conclude that most of the students believe that leisure time is important to them. They most often use their phones in their leisure time whereas the lack of leisure time is the most common constraint when choosing leisure activities. Only a few of them frequently feel bored. They find the balance in their leisure time and spend it both, actively and passively. Consequently, the majority of them are satisfied with how they spend their free time. During the academic year, they perceive having little leisure time. More than half of them think that there are a lot of or too many obligations. However, they are satisfied with the amount of their leisure time. The faculty of Social Work does not sufficiently encourage them to engage in quality leisure activities. The participation in leisure activities organized by the faculty is very low. Occasionally, the lack of interest and the lack of free time are the reasons why the students do not choose these activities. Nevertheless, they are satisfied with the information, organization and the choice of activities at the faculty. They wish the faculty would organize more sports activities for them.

KAZALO VSEBINE

1.	TEORETIČNI UVOD	1
1.1.	Mladost.....	1
1.1.1.	Življenjski slogi mladih.....	2
1.1.2.	Adolescenca.....	2
1.1.3.	Postadolescenca	3
1.2.	Sodobna družba in prosti čas	4
1.3.	Teorije prostega časa	5
1.4.	Naloge prostega časa	6
1.5.	Pomen prostega časa	7
1.6.	Aktivnosti v prostem času	8
1.7.	Način preživljanja prostega časa	10
1.7.1.	Pasivno preživljanje prostega časa	11
1.7.2.	Aktivno preživljanje prostega časa.....	13
1.8.	Količina prostega časa	13
1.9.	Šola in prosti čas.....	14
1.9.1.	Učni uspeh in prosti čas	15
1.9.2.	Fakulteta za socialno delo Ljubljana.....	16
2.	PROBLEM	17
2.1.	Raziskovalna vprašanja.....	18
2.2.	Hipoteze.....	18
2.3.	Operacionalizacija hipotez	19
3.	METODOLOGIJA	20
3.1.	Vrsta raziskave.....	20
3.2.	Spremenljivke.....	20
3.3.	Merski instrument.....	20
3.4.	Populacija in vzorec	21
3.5.	Zbiranje podatkov.....	21
3.6.	Obdelava in analiza podatkov.....	21
4.	REZULTATI	22
5.	RAZPRAVA	33
6.	SKLEPI	36
7.	PREDLOGI	37
8.	UPORABLJENI VIRI IN LITERATURA	38
9.	PRILOGE	42
9.1.	Anketni vprašalnik.....	42
9.2.	Spremenljivke.....	47

9.3.	Podatki raziskave.....	52
9.4.	Odprto kodiranje.....	73

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Struktura anketiranih po letniku študija	22
Graf 2: Pomembnost prostega časa	23
Graf 3: Pogostost ukvarjanja s prostočasnimi aktivnostmi	24
Graf 4: Omejitve pri izbiri prostočasnih aktivnosti.....	25
Graf 5: pogostost dolgočasje	25
Graf 6: Način preživljanja prostega časa.....	26
Graf 7: zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa	27
Graf 8: Ocena pogostosti študijskih obveznosti	27
Graf 9: Ocena količine prostega časa med študijskim letom	28
Graf 10: zadovoljstvo s količino prostega časa.....	28
Graf 11: Spodbuda fakultete h kakovostnemu preživljanju prostega časa	29
Graf 12: pogostost udeleževanja aktivnosti na fakulteti.....	30
Graf 13: omejitve pri izbiri prostočasnih aktivnosti fakultete.....	30
Graf 14: zadovoljstvo z informiranjem, organizacijo in izbiro aktivnosti.....	31

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Mladost

Dokazi, da je mladost ločeno obdobje od ostalih življenjskih obdobj, so znani iz raznih virov: literarnih, ikonografskih, ekonomskih in demografskih virov. Delitev starostnih skupin lahko najdemo v ljudskih izročilih, na primer po tedanjih pristočasnih aktivnostih in praznovanjih (Gillis, 1999, str. 15). Bistvena značilnost sodobnih družb je ločitev otroštva in mladosti od odraslosti ter zanimanje za proces odraščanja. Na ta proces najbolj vpliva modernizacija v 20. stoletju (Ule in Kuhar, 2003, str. 29). Vse družbe so poznale prehodno obdobje iz mladosti v odraslost, ki je določeno z biološko dozorelostjo otrok. Sodobna družba je uvedla vzgojno-izobraževalne ustanove, ki prenašajo znanje in delovne navade na generacije mladih. Tako so mladi postali subjekt raznih disciplin ter moralno-vzgojnih in izobraževalnih praks. Z razvojem industrijske revolucije se je podaljševalo tudi šolanje in posledično tudi prehodno obdobje med mladostjo in odraslostjo (Ule, 1996, str. 9).

Mladost je najpogosteje definirana kot stopnja socializacije in prehod v svet odraslosti. Še vedno velja za prehodno obdobje, v kateri prihaja do krize identitete in življenjskih vlog. Odvisna je od družbene zgradbe in pogojev ter stopnje družbene samostojnosti (Ule in Kuhar, 2002, str. 39). Mladost se za toliko razlikuje od otroštva, za kolikor bolj je posameznik čustveno in mentalno zrel ter posledično neodvisen od staršev oziroma skrbnikov iz otroštva (Ule, 1988, str. 11). Merila odraslosti so: ekonomska neodvisnost, konec šolanja in redna zaposlitev, zakonska zveza in osnivanje družine (prav tam). Bučar-Ručman (2004, str. 25) navaja Urad za mladino RS, ki za mlado osebo šteje osebo, staro med 15. do 29. letom starosti.

Mladost je ena izmed najpomembnejših obdobj v življenju, saj mladostniki opravijo razvoj intelektualnih in socialnih kompetenc, lastnih vzorcev delovanja, življenjskega stila ter sistema vrednot, norm in zavesti (Kordeš, 2001, str. 396). Mladost lahko razdelimo na dve različni enoti, ki imata med seboj različne življenjske naloge. Prva je izobraževanje, v kateri mladi pridobijo storilnost in samonadzor, druga pa mladinska kultura, v kateri pridobijo hedonizem in čustva. Mladi morajo ti dve področji med seboj povezovati, zato je za njih toliko težje dobro razviti identiteto (Ule, 2002, str. 31).

1.1.1. Življenjski slogi mladih

Življenjski svet mladostnika je zapleten svet simbolov, v katerem se mora mladostnik uspešno znajti in živeti. Pri tem razvije raznolike načine preživetja: vse tiste oblike delovanja, ki jih je oseba razvila skozi življenje (Poštrak, 2001, str. 214–215). Te strategije preživetja posameznik razvije na podlagi svojih predstav in pomenih dogajanja. Svoje predstave ustvari skozi razlaganje simbolov, ki mu jih posreduje okolica, in ponotranjanje teh simbolov (Poštrak, 2015, str. 217).

Za razumevanje življenjskega sveta mladih si lahko pomagamo z antropološkim vidikom emskega in etskega. Emski pogled je pogled mladostnika in njegova refleksija osebne drže, etski pogled pa je pogled nekega strokovnjaka na mladost in mladino (Canals, 1995, v Poštrak, (b. d.), str. 17).

Mladi so strokovnjaki na podlagi svojih izkušenj. Oni so tisti, ki nam povedo, kako neko stvar doživljajo. Naloga socialnega delavca pa je, da analizira njihove besede in tudi druge podatke drugih udeležencev v dogajanju. Takšnemu postopku lahko pripišemo raziskovanje življenjskega sveta uporabnikov (Šugman Bohinc in drugi, 2007).

Ne osredotočamo se več na mladostnike kot popolne vsestransko razvite osebnosti. Pomembno je, kakšni so ta trenutek. Pri tem se ne osredotočamo na to, kako bi lahko mladostnike spremenili v popolne mladostnike, ampak na to, kako lahko mladostnik ta trenutek bolje živi (Poštrak, 2015, str. 271).

1.1.2. Adolescenca

V adolescenco spadajo tisti mladi, ki so stari med 15. do 19. letom starosti (Ule, 1996, str. 16). Adolescenca je življenjsko obdobje, v katerem se začne puberteta in s tem temeljne spremembe biološkega telesa in podobe o sebi. Mladostnik se mora v tem času odločiti o nekaterih temeljnih stvareh, na primer o vrsti šolanja in izbiri partnerja. Aktivno se mora tudi vključiti v energično socialno tekmovanje. Če se mladostnik odloča med stvarmi, lahko ugotovi, kdo je in kdo si želi postati (Braconnier, 2001, str. 305).

Horvat in Magajna (1987, kot navedeno v Poljšak-Škraban, 2004, str. 11) definirata obdobje adolescence kot »proces duševnega dozorevanja iz otroka v odraslega«. Obdobje adolescence je proces, ko posameznik v mladosti mentalno in telesno dozoreva. Je psihološki pojem, ki se nadaljuje po puberteti in je povezan s procesom dozorevanja. Posameznik lahko v tem času oblikuje svojo identiteto na osnovi osebnih psihofizičnih predpostavk ter socialnega in fizičnega okolja, v katerem se giblje. Čas adolescence lahko vzamemo tudi kot

neke vrste nalogo, pri kateri se mora posameznik izkazati in osvojiti neke kompetence in poteze svoje identitete (Ule in Mihelj, 1995, str. 29).

1.1.3. Postadolescenca

V obdobje postadolescence spadajo tisti mladi, ki so stari med 20. in 24. letom starosti (Ule, 1996a, str. 17). Postadolescenca je obdobje nove krize identitete, ki sledi po prvotni krizi identitete. Za to obdobje je značilno, da mladostnik še bolj zavestno in kritično razmišlja o svojih lastnih družbenih vlogah. V poznih šestdesetih letih so na prehodu iz obdobja adolescence v obdobje odraslosti nastale pomembne spremembe. Podaljševanje izobraževanja je povzročilo, da mladi po zaključku obdobja adolescence niso več vstopali v odraslost. Med tema dvema obdobjema je nastalo še eno uradno obdobje, imenovano postadolescenca (Ule in drugi, 1996, str. 18). Postadolescenti ne doživljajo tega obdobja kot nejasnega. Naredili so življenjsko stopnjo z osebnim stilom in prakso, ki tekmuje z odraslo življenjsko stopnjo (prav tam, str. 20). V tem času se spreminjajo odnosi med mladimi in odraslimi, predvsem odnos mladih do njihovih staršev oziroma skrbnikov. Mladostnik se že zaveda, kakšno tradicijo ima njegova družina in se sprašuje, ali želi s to tradicijo nadaljevati. Natančneje se začnejo zavedati tudi svojih oblik mišljenja in sklepanja (prav tam, str. 23–26).

Obdobje postadolescence se je razvilo zaradi naraščanja populacije študentk in študentov. Študentje so torej osrednja skupina postadolescentov. Za njih je značilno, da so najbolj izobražen del mladih. Njihov potek mladosti ni več odraščanje, ampak zbiranje in prisvajanje kulturnega kapitala ter primerni osebni in družbeni razvoj posameznika (Ule in drugi, 1996, str. 26–27). Študentje so tudi najbolj izoblikovan del mladinske populacije. Zaradi njihove neodvisnosti od pritiskov delovnega in družinskega področja imajo študentje možnost neobremenjenega pogleda na socialno dogajanje. Tako so lahko kot pripadniki drugih generacij bolj kritični do družbe (prav tam, str. 29).

Izobraževalni moratorij je časovno širok in vsebinsko bogat. V njem imajo mladi možnost oblikovanja lastne osebnosti, interesov in potreb. Zaznamuje neko obdobje v življenju glede na javno sfero ter sfero dela in družine. Njegov temelj je diferenciran sistem izobraževanja in šolanja. Izobraževanje omogoča možnost samostojnosti in prakse pri oblikovanju družbenih vlog in odnosov. Mladinski trg in množični mediji so temeljne družbene ustanove v izobraževalnem moratoriju. Poleg izobraževanja zajema tudi pristočasne in zunajšolske aktivnosti ter eksperimentiranje partnerstva in seksualnosti. Cilj takšnega moratorija je

osvajanje znanj in dosežkov. Ena izmed glavnih posebnosti je pomikanje meje med obdobjem otroštva in obdobjem mladosti v čedalje poznejša leta. V njem so zajeti vsi družbeni razredi, vendar ne toliko iz nižjih razredov. Izobraževalni moratorij mladim omogoča prisvojitve posebne izkušnje bojevanja za lastno samostojnost in raznolikost poklicnih statusov. Mreža mladinskih ustanov omogoča delno ekonomsko neodvisnost in posamezne izbire v načinih bivanja in življenja skupaj. Tradicionalno odraslost so začele nadomeščati nove, bolj prilagodljive oblike zaposlitve in oblike partnerskih in družinskih skupnosti (Ule in Miheljak, 1995, str. 23–24).

1.2. Sodobna družba in prosti čas

Družbo je potrebno zavestno in organizirano spreminjati na način, da je prosti čas delu enakovredna in za človeka zelo pomembna sestavina življenja ter da je prosti čas obdobje dejavnosti globokih izraznih, sprostitev, razvojnih in samoupravnih opcij osebnosti (Lešnik, 1982, str. 337). Derganc (2004, str. 26) meni, da postaja prosti čas v sodobni družbi orodje za življenje, potreba za počitek in osvežitev ter motiv, kjer lahko človek najde sebe, svojo srečo in svobodo.

Čas naraščajoče avtomatizacije prinaša več možnega prostega časa. A ne obstaja samo prosti čas od nečesa, temveč tudi za nekaj. Eksistencialno frustriran človek ne pozna načina, s katerim bi svoj prosti čas zapolnil oziroma bi si ponovno osmisлил življenje. Dolgočasje je eden izmed pomembnejših vzrokov za nastanek duševnih motenj (Derganc, 2004, str. 24). Zadolžitev družbe je, da ustvari takšne pogoje življenja, ki onemogočijo zlorabo prostega časa brezdelja. Le-to namreč ovira razvoj osebnosti ter negativno vpliva na zdravje, sposobnost mišljenja, socialne odnose in humanost človeka. Delo in dolžnosti so človeške le toliko, kolikor motivirajo željo in izbiro za prosti čas (Kristančič, 2007, str. 21).

Novi izzivi in tveganja so zaznani na različnih ravneh družbe, institucij, posameznih skupin in posameznikov. Vidni so tudi v posameznikovih spremenjenih življenjskih oblikah in značajskih strukturah. Zaradi hitrih sprememb, ki jih doživljamo, je še posebej prizadet proces socializacije oziroma odraščanja. Nova informacijska modernizacija sodobnih družb nasprotuje stereotipnemu sprejemanju pričakovanj ter zahtev iz okolja, ki so povezani s spolom, starostjo, kulturno pripadnostjo in socialnim izvorom (Ule in Miheljak, 1995, str. 49).

V sodobni družbi smo izpostavljeni velikim obremenitvam. Zaradi tega se še zlasti mladi vse bolj umikajo sami vase. Pri mladih so vidne spremembe v podaljševanju otroštva in

umikom iz javne v zasebno sfero, kar nakazuje težnjo po begu iz realnosti in umikanje pred soočanjem s problemi (Derganc, 2004, str. 25). Obdobje tehnoloških dosežkov zastavlja človeku veliko število novih in raznovrstnih opravil ter dolžnosti. Le-te človeka osvobajajo telesne izčrpanosti ter povečujejo psihično utrujenost in motnje (Kristančič, 2007, str. 22).

Sodobna industrija s produkcijo modnih stilov, trendov elektronske in zabavne industrije vzdržuje nadzor nad prostim časom in zmanjšuje prostor avtonomije. Nadzor nad prostim časom je možen vzrok konfliktov med odraslimi in mladino. Nadzor izvajajo vsi, ki poskušajo s svojimi načrtovanji, omejitvami in spodbudami omejevati njihov delovni kot tudi prosti čas. Nadzor izvajajo na primer različne institucije, ki bedijo nad vzgojo mladih (Ule, 2000, str. 63).

Potrošništvo postaja osrednji vidik v sodobni družbi. Zaradi tega so ljudje bolj individualni. Prosti čas tako vedno bolj postaja edini socialni prostor, ki daje možnost kreativnega delovanja (Tomc, 1989, str. 31).

1.3. Teorije prostega časa

Macuh (2017a, str. 34) meni, da se delovni čas vse pogosteje posega v nedelovni čas in da je prav zaradi tega prosti čas težje definirati. Ugotavlja, da se delovni in prosti čas vse pogosteje mešata. Zorc (2008, str. 37) pravi, da je prosti čas spremenljiva kategorija, ki se spreminja glede na prostor in čas. Definiranje prostega časa je težko opravilo. Priljubljene percepcije se gibljejo med časom, ki je na razpolago, nedelavnim časom, časom zase in časom za zabavo. Gibljejo se torej med prostim časom kot delom vsakodnevne rutine, kjer lahko nekaj časa opravljaš tisto, kar si želiš (Mihelj, 2002, str. 69). Tudi Kuhar (2007, str. 455) meni, da definiranje prostega časa ni preprosto. Pravi, da pri definiciji prostega časa ne gre le za skupek aktivnosti ali razporeditev časa, ampak ga vsakdo definira glede na lastno percepcijo zahtev, dolžnosti in odgovornosti, ki jih ima v življenju.

Veliko ekspertov se je ustavilo na dejstvu, da prosti čas zajema veliko področij človekovega življenja. Kljub različnim definicijam jih večina označuje prosti čas kot čas zunaj družbenih, poklicnih in družinskih dolžnosti in potreb. Prosti čas je čas, ko človek prosto razpolaga s preostalim časom ter koristi vsebine za razvedrilo, oddih, kulturno izpopolnjevanje, izobraževanje in osebni razvoj (Kristančič, 2007, str. 20).

Prosti čas je podobno definiran, kot je bilo v preteklosti definirano zdravje. Včasih se je zdravje najpogosteje definiralo kot odsotnost bolezni. Definicija zdravja se je nanašala na

to, kaj zdravje ni. Takšna definicija se torej v sodobnem času pripisuje prostemu času (Kvesić in drugi, 2018, str. 143).

Dumazedier (Černigoj-Sadar, 1991, str. 14) je prosti čas definiral kot skupek različnih aktivnosti, preko katerih človek izraža svobodno voljo po zabavi, počitku, napredovanju svojega znanja in sposobnosti ali po povečanju prostovoljskega udejstvovanja v družbi. Lešnik (1982, str. 116) prosti čas opredeli kot »del življenja subjekta, ki se v takem času svobodno giblje, deluje«.

Tisto, kar imajo različne definicije skupnega, je svobodna izbira posameznika. Pomembno je, da imamo poleg nujnih opravil in obveznosti čas, ki si ga organiziramo sami glede na lastne potrebe in želje (Raspor in Macuh, 2016, str. 32).

Lešnik (1982, str. 115) omenja, da posameznikovo ravnanje deluje skozi njegova prepričanja, interese in voljo v skladu s splošnimi pogoji ter razmerami, v katerih živi. Tudi Kristančič (2007, str. 39) pravi, da mora posameznik imeti določene možnosti in sredstva, če se želi skozi prosti čas osebno razvijati in izražati.

1.4. Naloge prostega časa

Glavne naloge prostega časa so počitek, zabava in razvijanje osebnosti. Pri razvijanju osebnosti je mišljeno v čustvenem, umskem, moralnem, socialnem, ekonomskem, spolnem in osebni smislu. Pri zabavi se ustvarjata pozitivno razpoloženje in osvežitev. Družbeni trg ponuja zabavo, ki ne zahteva posebnega napora, igralca pa drži v konstantni napetosti. Prav zaradi tega mi morali mlade motivirati h kreativnejši zabavi. Pri počitku se posameznik lahko sprosti in s tem obnovi svojo umsko in telesno moč. Če ima posameznik obveznosti, ki so fizičnega značaja, bolj mu ustreza pasivni odmor, na primer mirovanje. Če pa ima posameznik obveznosti, ki so psihičnega značaja, pa mu bolj ustreza aktiven odmor, na primer gibanje (Hočevvar, 1981, kot navedeno v Derganc, 2004, str. 30–31). Pomembna naloga prostega časa je počitek. Posameznik se lahko spočije in sprosti in razbremeni svoje misli od vsega stresa, napetosti in obveznosti. Pri študentih je počitek pomemben bolj za njihovo duševno zdravje, saj je njihovo delo bolj umsko (Raspor in Macuh, 2016, str. 32).

Prosti čas ima pomembno nalogo pri dodatnem izobraževanju in izpopolnjevanju. Študent skozi prosti čas pridobi spretnosti, ki mu bodo koristile pri zaposlitvi in delovnem mestu (Raspor in Macuh, 2016, str. 33). Ena izmed nalog prostega časa je neuradno izobraževanje oziroma izobraževanje izven šol. Skozi prosti čas lahko posameznik spoznava različne sfere,

kjer lahko izoblikujejo svojo poklicno identiteto. Druga naloga je socializiranje z vrstniki. Ob tem posameznik pridobiva komunikacijske sposobnosti in izboljšuje medsebojne odnose z drugimi. Tretja naloga je razvijanje družbenih kompetenc. Z vključevanjem v dejavnosti javnega pomena mladostniki pridobijo spretnosti, ki so pomembne za vključitev v družbenopolitično dogajanje (Gril, 2006, str. 2). Prosti čas študentom omogoča, da ustvarijo in vzdržujejo nove stike z ljudmi ter nadgradijo komunikacijske sposobnosti. Ljudje, ki jih študentje spoznajo v svojem prostem času, lahko postanejo njihovi prijatelji, partnerji ali celo poslovni partnerji (Macuh, 2017b, str. 10).

»Prosti čas krepi telesno in duševno zdravje slehernega, blaži in odpravlja motnje v čustvovanju, doživljanju in vedenju. Pripomore tudi k odpravljanju različnih vrst prestopniškega vedenja, škodljivih zasvojenosti, negativne agresije in nasilja tako pri otrocih kot pri bolj ali manj mladih ter starih osebah« (Kristančič, 2007, str. 195). Kristančič (2007, str. 65) meni, da lahko prosti čas ustvarja in utrjuje vse potencialne človeka ter zmanjšuje stres. Lahko ima zdravilne posledice na človeka, če je izbran osebno in kakovostno. Omogoča nam ravnovesje med nujnimi opravili in razvedrilom. Ustrezna izraba prostega časa tudi zmanjša, da se pri posamezniku pojavijo osebnostne motnje (prav tam, str. 72).

1.5. Pomen prostega časa

Zurc (2008, str. 37) pravi, da ima prosti čas v življenju posameznika pomembno vlogo in da ta vloga postaja skozi čas vse pomembnejša. Prosti čas obsega poglobljeno razlago o osebnosti oziroma interakcijo med posamezniki in družbo. Pomembno vlogo ima pri učenju posameznika do umetnosti življenja. Od vsakega posameznika je odvisno, ali si bo izbral dobro ali slabo življenje (Kristančič, 2007, str. 25).

Derganc (2004, str. 35) meni, da prosti čas izpolnjuje raznolike potrebe in ima za številne ljudi različen pomen. Prosti čas po Derganc (prav tam) izpolnjuje šest sklopov potreb:

- psihološke: občutek zabave, svobode, izziva in vključevanja,
- socialne: socialni odnosi in interakcije,
- relaksacijske: počitek in sprostitev ter oddih od napetosti in stresa,
- izobraževalne: znanje, intelektualni izziv in osvajanje veščin,
- fiziološke: odpornost, zdravje, utrjenost in
- estetske: čut za kulturno.

Derganc (2004, str. 36) navaja tudi glavne dejavnike, značilne za prostočasne dejavnosti: uživanje, sprostitev, intrinzična oziroma notranja motivacija, svoboda oziroma možnost svobodne izbire ter pomanjkanje evalvacije po končani dejavnosti.

Gril (2006 str. 1) meni, da je za vse ljudi prosti čas pomemben, saj te razbremeni intelektualnih in fizičnih naporov pri delu, v šoli in ostalih dolžnostih. Počitek je pomemben za uspešno opravljanje zadanih nalog. Pomembna pa je tudi zabava, saj s tem poskrbimo za svoje zdravje. Te aktivnosti namreč pripomorejo k lažjemu spoprijemanju z vsakodnevnimi opravili in obveznostmi (Macuh, 2017a, str. 32).

Derganc (2004, str. 29–34) pravi, da je ena izmed glavnih sestavin prostega časa svoboda oziroma svobodno odločanje o izbiri in izrabi svojega časa. Pri tem dodajam misli Lešnika (1982, str. 122), ki meni, da je posameznik odvisen od realnosti, ki ga obdaja in od lastne razvitosti in zaradi tega človek ne more biti popolnoma svoboden.

Raspor in Macuh (2016, str. 31) menita, da je prosti čas pomemben tudi za tiste mlade, ki še niso redno zaposleni, čeprav sta šola in učenje tudi neke vrste delo. Za mladino je prosti čas pomemben, saj se skozi njega krepijo socialne kompetence. Prosti čas predstavlja možnosti za nove preizkušnje in možnosti za odkrivanje raznolikih opcij in vrednot. Preko tega se tako naučijo slediti svojim ciljem in se pri tem potruditi (Derganc, 2004, str. 37).

Tisti, ki se ne zavedajo pomena prostega časa, ga niso sposobni ustrezno uporabiti. Takšni ljudje zelo cenijo etiko dela, na poti do koriščenja prostega časa zaznajo veliko ovir, imajo slabo notranjo motivacijo in malo možnosti, da ostanejo zdravi (Černigoj Sadar, 1998, str. 90). Če človek nepravilno razume pomen prostega časa, ga lahko zapelje v rizična vedenja in ideje kot na primer alkohol, droge, spolnost in odklonsko vedenje. Možno je tudi, da ga zapelje v dolgčas, pasivnost v prostem času in pomanjkanje samospregledanja (Macuh, 2017a, str. 33).

1.6. Aktivnosti v prostem času

Prostočasne aktivnosti se med seboj razlikujejo in zajemajo vse sfere življenja. Edino, kar imajo skupnega, je, da se z njimi ukvarjaš v prostem času (Lešnik, 1982, str. 133). Prostočasna aktivnost je vsaka aktivnost, s katero se posameznik ukvarja v svojem prostem času. So tiste aktivnosti, ki ne preobrnejo resničnega prostega časa v aktivnosti, ki so obvezne in vsiljene iz okolice. V njih se posameznik sprostí in ustvarja tako, kot se sam prepozna (Derganc, 2004, str. 33). Skozi prostočasne aktivnosti lahko izboljšuješ svoje

spretnosti in znanje ter izražaš svoje ideje. Največkrat je to čas za oblikovanje novih stikov z ljudmi in druženje z njimi (Gril, 2006, str. 1). Prostočasne aktivnosti posamezniku omogočajo razvoj osebnosti in ga pripravljajo na življenje. Študenti skozi njih raziskujejo sami sebe in ustvarjajo svojo identiteto, kar pripomore pri lažji usmeritvi v željen poklic. Ukvarjanje z več prostočasnimi aktivnostmi hkrati prispeva k večji disciplini osebe. Študentje se tako naučijo načrtovati svoj prosti čas. Sodobni čas je precej razgiban in se hitro spreminja, zato so organizacijske sposobnosti v tem času zelo cenjene (Raspor in Macuh, 2016, str. 32–33). Skozi prostočasne aktivnosti posameznik vzpostavi neko ravnotežje med prostim in obveznim časom. Takšne dejavnosti omogočajo, da se posameznik okrepi, osveži, sprosti in zabava. Skozi njih se lahko izraža s telesom, umom, čustvi in ustvarjalnostjo. Dajo mu možnost druženja, vzgoje, izobraževanja ter ga pripravijo na nadaljnjo pot življenja (Derganc, 2004, str. 34). Kuhar (2007, str. 469) pravi, da prostočasne aktivnosti omogočajo novo znanje, večjo zmožnost prilagajanja, boljšo zmožnost samorefleksije in reševanja konfliktov.

Prostočasne dejavnosti se lahko delijo na štiri večje skupine. Za informativno-oblikovalne dejavnosti je značilno obveščanje in izobraževanje. Sem spada na primer branje časopisov, gledanje televizije, kino, gledališče, ipd. Naslednje so ustvarjalne dejavnosti, za katere je značilna samostojnost, domišljija in želja po raziskovanju novega. Sem spada na primer igranje inštrumenta, slikanje, fotografiranje, risanje, modeliranje, itd. Potem so družbeno-potrdilne dejavnosti, za katere je značilna tekmovalnost oz. potreba po uveljavitvi. To so na primer športne dejavnosti, tekmovanja ipd. Zadnje so sprostitevno-družabne dejavnosti, za katere je značilna sprostitev, ki ni vezana na tekmovalnost in ustvarjalnost. Sem spadajo na primer sprehodi, izleti, igre, pogovori, obiski raznih prireditev itd. (Lešnik, 1982, str. 144–145).

Derganc (2004, str. 41) meni, da mladi od prostočasnih aktivnosti najpogosteje gledajo televizijo, poslušajo glasbo in preživijo čas s svojimi prijatelji. Mladi v Sloveniji se v prostem času največkrat ukvarjajo s socialnimi aktivnostmi kot na primer druženje s prijatelji ali partnerjem. Naslednja najbolj pogosta aktivnost med mladimi pa je gledanje televizije (Miheljak, 2002, str. 69). Skribe Dimec (2015, str. 21) meni, da mladi najpogosteje preživijo svoj prosti čas pred sodobnimi zasloni: računalnikom, telefonom, tablico in televizijo. Macuh (2017a, str. 33) meni, da prosti čas, preživet pred zasloni sodobne tehnologije, negativno vpliva na duševno in telesno zdravje posameznika. Kuhar (2007, str. 469) meni, da študentje, v primerjavi z drugimi mladimi, najpogosteje obiskujejo kino, gledališče,

koncerte, ipd. Starejši mladostniki v Ljubljani, v nasprotju z drugimi mladostniki, se najpogosteje ukvarjajo z branjem knjig, potovanji in obiskom kulturnih prireditev. V nasprotju z drugimi mladostniki še najmanj časa preživijo pasivno, torej ob poslušanju glasbe in gledanju televizije (Gril, 2006, str. 79).

Mladi v Ljubljani so po večini zadovoljni s svojo izbiro prostočasnih aktivnosti. Starejši kot so, manj zadovoljni so s svojo izbiro. Vzrok tega bi lahko bila večja kognitivna sposobnost in bolj izoblikovano zanimanje. To dvoje omogoča starejšim mladostnikom boljši vpogled vase in jasnejšo refleksijo o lastnem zadovoljstvu (Gril, 2006, str. 80).

Želje mladih v Ljubljani glede prostočasnih aktivnosti so, da bi več časa posvetili športu ali umetnosti. Vzrok želje po športnih aktivnostih bi lahko pripisali medijem, ki visoko cenijo šport v družbi. Želja po potovanjih je tudi precej omenjena. Starejši mladi se večinoma želijo udeleževati na kulturnih prireditvah in se učiti novih jezikov. Mladi na sploh, in ne samo v Ljubljani, izražajo željo po športu, umetnosti in zabavi. V tem se namreč vidijo osnovne človekove potrebe po gibanju, socializaciji, ustvarjanju in raziskovanju. Mlade v Ljubljani, pri udejstvovanju v prostočasnih dejavnostih, najbolj ovira pomanjkanje časa in denarja. (Gril, 2006, str. 37–38). Populacija študentov spada pod najbolj zdravo populacijo. Ob pogovoru s študenti je zaznana želja po fizični aktivnosti, a brez prave motivacije, da bi se lahko ta želja razvila v dejanje (Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani, 2013).

1.7. Način preživljanja prostega časa

Enotne razdelitve prostočasnih aktivnosti ni, saj so določena razhajanja med tezami nekaterih ekspertov s tega področja. Prosti čas je možno razdeliti na aktivno in pasivno preživljanje le-tega (Macuh, 2017b, str. 11).

Rezultati, ki jih dobimo pri raziskovanju prostega časa, nam ne povedo, ali je posameznik svoj prosti čas dobro izkoristil ali ne. Na primer mladostnika lahko oba omenita, da v svojem prostem času poslušata glasbo. En mladostnik to aktivnost uporabi kot možnost lenarjenja in pobega od problemov, medtem ko drugemu mladostniku ta enaka aktivnost omogoča, da lahko bolj ustvarjalno rešuje izzive skozi življenje (Derganc, 2004, str. 40).

Scagnetti (2007, str. 66) meni, da način preživljanja prostega časa vpliva na posameznikovo blaginjo, srečo, zadovoljstvo in kakovost njegovega življenja. Če smo zelo aktivno naravnani, nam je bližja verzija, kjer je prosti čas dobro izrabljen čas, poln aktivnosti, ki pripomore k razvijanju osebnih sposobnosti in širjenju pogleda na življenje. Če menimo, da

potrebujemo počitek, pa nam je bližja verzija, kjer zremo v nebo, štejemo zvezde in počivamo. Različni raziskovalci prostega časa na dilemo odgovarjajo na različne načine (Derganc, 2004, 30). V ospredju obeh načinov preživljanja prostega časa je cilj dejavnosti. K aktivnemu načinu spadajo konstruktivne in ustvarjalne aktivnosti ter ustvarjalno in aktivno delovanje. K pasivnemu načinu pa spadajo predvsem aktivnosti, ki omogočajo, da se posameznik sprosti in je pri tem neaktiven ter da se ne odziva na dogajanje okoli njega (Zurc, 2008, str. 39).

Derganc (2004, str. 36) navaja, da je lahko vsaka aktivnost tudi škodljiva, če prekorači ustrezen obseg. Neprimerni načini preživljanja prostega časa so lahko vzrok za mladostnikove tesnobe. S pravilnimi in organiziranimi prostočasnimi aktivnostmi pri mladostniku lahko uspemo omiliti njegove težave in ga podpremo pri njegovem soočanju z njimi (Postrak, 2007, str. 149).

Od načina in organizacije prostega časa je odvisno, kakšne koristi bo človek imel od prostega časa. V življenjski slog posameznika je dobro prostočasne dejavnosti vpeljevati že od otroštva. Tako posameznik skozi svoje življenje ne bo imel problemov pri preoblikovanju svojih navad (Macuh, 2017b, str. 11).

1.7.1. Pasivno preživljanje prostega časa

Kvesić in drugi (2018, str. 143) navajajo, da si je v sodobnem času zaradi prenasičenosti z informacijami potrebno vzeti tudi čas za počitek. Ule (2022, str. 69) uvršča k pasivnim prostočasnimi aktivnostim gledanje televizije, igranje iger, lenarjenje, poležavanje ipd. Vsak posameznik od časa do časa potrebuje čas za sprostitev; gledanje televizije, poležavanje in lahko branje. Težava nastane, ko takšen način preživljanja prostega časa postane rutina, saj začne vplivati na standard življenja ter odnose posameznika do svojega dela in okolja (Ule, 2000, str. 68). Zurc (2008, str. 39) meni, da pasivni način preživljanja prostega časa za kratek čas izboljša osebno počutje, za dlje časa pa vodi k zmanjšanemu občutku nadzora nad sabo.

Preutrujenemu posamezniku velikokrat manjka samodiscipline, katera bi pripomogla preseči začetni odpor do potrebnega dela. Zato se takšen posameznik običajno odloči za manj naporno oziroma pasivno preživljanje prostega časa, čeprav mu ta daje manj zadovoljstva, samospoštovanja in zadovoljstva (Derganc, 2004, str. 27). Kuhar (2007, str. 453) meni, da mladi najpogosteje preživijo prosti čas pasivno: pogovarjanje in potepanje s prijatelji, gledanje televizije ter poslušanje glasbe. Mladi se ne udeležujejo raznovrstnih prostočasnih aktivnosti. Ustrezajo jim aktivnosti, ki niso tako zahtevne in ustvarjalne. Njihovo izbiro si

lahko razlagamo kot željo po počitku in obnovitvi zaradi občutka prevelikega napora na drugih, na primer šolskih, področjih (Kuhar, 2007, str. 469). V sodobnem času je vedno več mladih, ki niso dovolj aktivni, da bi lahko njihova telesna aktivnost prispevala h krepitvi njihovega zdravja. Na takšno stanje vplivajo razni dejavniki kot na primer: uporaba sodobne tehnologije kot oblike športne aktivnosti, večja uporaba avtomobilov kot transportnih sredstev, slaba dostopnost do varnih površin za ukvarjanje s športno aktivnostjo ter zmanjšanje podpore, nadzora in vodenja odraslih. V zadnjem času se je v šolah zmanjšalo zagotavljanje redne športne vzgoje. Nižajo se tudi opcije, da bi lahko mladi bili redno aktivni zunaj šole (Završnik in Pišot, 2005, str. 17). Rapuš Pavel (2022, str. 94) navaja, da se je v obdobju epidemije covid-19 še povečal pasiven način preživljanja prostega časa med študenti.

Derganc (2004, str. 33) navaja, da nekreativen oziroma pasiven prosti čas ponuja malo zadovoljstva in mladim niža samopodobo. Kvasić (2018, str. 144) navaja, da lahko čas, preživet pred sodobnimi ekrani (televizija, telefon, računalnik), vodi do debelosti, nizke samopodobe, anksioznosti, itd. Černigoj Sadar (1998) meni, da je pasivni prosti čas povezan z begom pred vsakdanjim življenjem, ki vodi k neuspešnemu reševanju problemov. Posledica pasivnega prostega časa je lahko izogibanje družbenim in političnim problemom. Le-to je lahko problematično, saj vodi do dolgčasa, kar lahko pri posamezniku kasneje povzroči apatijo in celo depresijo (Černigoj-Sadar, 1998, str. 90). Caldwell in Baldwin (2003, kot navedeno v Gril, 2006, str. 28) navajata, da lahko pasivni način preživljanja prostega časa predstavlja določeno tveganje predvsem takrat, ko posameznik preizkuša rizične oblike vedenja.

V dolgočasju ne razmišljaš ali sanjariš. Dolgčas občutiš takrat, ko posameznik ni sposoben mirnega razmišljanja in opazovanja njegove okolice. Vsak neko stvar doživlja drugače — lahko jo doživlja kot dolgočasno ali ne. Potrebno je znati ločevati med pasivnim prostim časom in dolgčasom. Na zunaj sta si skoraj enaka, na posameznika pa delujeta različno. Pasivnost omogoča oddih in energijo za soočanje z novimi situacijami, dolgčas pa zmanjša pogum in vzbuja strah. Dolgčas je eden izmed glavnih vzrokov duševnih motenj (Derganc, 2004, str. 24–33). Vzroki dolgčasa so: slabe kognitivne zmožnosti, premalo znanja, slabo razvite zmožnosti čustvovanja, manj razvite zmožnosti vrednotenja in doživljanja ter omejene možnosti iz okolja (Lešnik, 1982, str. 131).

1.7.2. Aktivno preživljanje prostega časa

Kuhar (2007, str. 469) pravi, da študentje, v primerjavi z ostalimi generacijami mladih, najaktivnejše preživljajo prosti čas. Derganc (2004, str. 26) navaja, da pod aktivni in kreativni prosti čas spadajo športne aktivnosti in hobiji. Ule (2022, str. 69) uvršča k aktivnim prostočasnim aktivnostim tudi branje. Takšen prosti čas je naporen, saj zahteva disciplino, vajo, znanje in sposobnosti. Sodobni mediji pa teh dejavnosti ne promovirajo oziroma promovirajo le pasivno preživljanje prostega časa (Derganc, 2004, str. 26).

Černigoj Sadar (1998) navaja, da je aktivni prosti čas povezan z radostjo in odkrivanjem ter da pripomore k večjemu zadovoljstvu nad svojim življenjem ter boljšemu fizičnemu, mentalnemu in socialnemu zdravju. Aktiven način pripomore k boljšemu splošnemu stanju človeka in njegovi boljši telesni zmogljivosti. K boljšemu duševnemu zdravju človeka lahko pripomorejo zabavne vsebine, s katerimi se pogosto ukvarjamo prav v prostem času (Macuh, 2017b, str. 10). Scagnetti (2007, str. 65) dodaja, da aktivni prosti čas omogoča tudi višje samovrednotenje.

1.8. Količina prostega časa

Čas mladih lahko razdelimo na čas, ki je povezan s šolskimi (domače naloge, pouk, učenje, ...) in z domačimi obveznostmi (pomoč v gospodinjstvu ...), čas, ki je povezan s zadovoljevanjem življenjskih potreb (spanje, prehrana ...) ter na njihov prosti čas (Derganc, 2004, str. 29). Vsak posameznik si časovno oblikuje svoj dan z urnikom, v katerem načrtuje svoje dejavnosti. Razporeditev oziroma organiziranje svojega časa je pomembno, ker lahko tako ob pravem času in kakovostno opravimo delovne in prostočasne dejavnosti (Macuh, 2017a, str. 29).

Kuhar (2007, str. 455) pravi, da se prosti čas v sodobni družbi zaradi krajših delovnikov in daljše življenjske dobe podaljšuje. Nekateri eksperti menijo, da ima posameznik v sodobni družbi vedno več prostega časa. Problem torej nastane, ko ne vemo, kaj bi naredili z njim in kako bi ga lahko pametno izkoristili. Hkrati pa nekateri strokovnjaki ugotavljajo ravno obratno, torej da je prostega časa vedno manj in da je vedno bolj dragocen. V vsakem primeru je pomembno, da ga izkoristimo kakovostno (Poštrak, 2007, str. 149).

Študentje se večkrat pritožujejo nad pomanjkanjem prostega časa. Raziskave kažejo, da 56 % študentov opravlja študentsko delo občasno, 16 % pa kar več kot 10 ur na teden. Poleg študijskih obveznosti in študentskemu delu jim ne ostane dovolj časa za telesno vadbo (Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani, 2013).

Kristančič (2007, str. 71) meni, da je povečanje prostega časa koristno, če k temu dodamo nek smisel. Macuh (2017a, str. 31–33) pravi, da ima posameznik, ki ima več prostega časa, večjo svobodo pri izbiri in se lahko posveča več različnim aktivnostim. Preveč prostega časa poveže tudi z razvadami v smislu, da se posameznik tako ne more odločiti, kaj bi počel in se zateče v razne družbene razvade kot na primer alkoholizem.

Zurc (2008, str. 37) kot posledico pomanjkanja prostega časa omeni socialno izključenost (neenakost, prikrajšanost, revščina ...). Gabrijelčič Blenkuš (2013) meni, da pomanjkanje prostega časa vodi v poslabšano zdravje. Pri tem navaja slabo počutje in telesni razvoj, nizko življenjsko kakovost, debelost, slabše motorične spretnosti ter nekatere kronično nenalezljive bolezni.

1.9. Šola in prosti čas

Človek se uči skozi celo življenje. Za proces učenja potrebujemo le malo motivacije. Skozi ta proces lahko posameznik doživlja uspehe, ki mu prinesejo še večjo motivacijo. Zaradi konstantnega stresa lahko učne težave povzročijo odpor do dela in posledično tudi vedenjske motnje. Ta problem nastane, če okolica od učenca pričakuje več, kot je zmožen doseči (Kristančič, 2007, str. 34). Obdobje šolanja predstavlja za mladostnike obremenitev, saj zahteva veliko njihove energije in časa. To obdobje se s pritiski in zahtevnostjo približuje svetu dela, zato potrebujejo mladostniki ustrezen čas za sprostitev (Ule, 2008, str. 102).

Kristančič (2007, str. 82–83) meni, da so vzgojno-izobraževalne ustanove vedno močnejši dejavnik, ki s prevladujoče institucionalnim delovanjem na sam proces in načrt vpliva tudi na preživljanje prostega časa. Ko šola organizira prosti čas, mora zagotoviti pogoje za preživljanje prostega časa, popestriti načrt aktivnosti ter zagotoviti primerne kadrovske in materialne pogoje. Napraviti mora takšen ambient, ki zagotavlja, da se lahko primerno ukvarja s prostočasnimi aktivnostmi (prav tam).

Kristančič (2007, str. 42) navaja, da je prosti čas pomembna komponenta vzgoje za življenje, in da je naloga vsake šole prav vzgoja s smiselnim ciljem. Kvesić (2018, str. 144) navaja, da je bistveno, da univerze študentom pravočasno in strokovno ponudijo priložnost za uspešno izrabo prostega časa. Vuga (2016, str. 26) meni, da mora šola ponujati možnosti, kjer se učenci naučijo, kako lahko na zdrav in zabaven način preživijo svoj prosti čas ter kako je pomembno biti aktiven in čutiti svobodno voljo pri izbiri prostočasnih aktivnosti. Pri delu s študenti je bistveno iskati možnosti, kako jih motivirati k edinstvenim in ustvarjalnim oblikam preživljanja prostega časa. Pri tem je potrebno zasnovati takšne pogoje, da bodo

imeli več možnosti in prostora. Pomembno je tudi informiranje o posledicah pasivnega načina preživljanja prostega časa in kako lahko takšen način vpliva na študentove navade, življenjski slog in kvaliteto vsakdanjega življenja in duševnega zdravja (Rapuš-Pavel, 2022, str. 94).

1.9.1. Učni uspeh in prosti čas

Kirbiš (2010, str. 249) je v svojem članku izpostavil Jordanovo raziskavo v longitudinalni študiji. V tej raziskavi je Jordan proučeval, kako družba vpliva na šolsko uspešnost. Odkril je, da čas, preživet brez družbe, pozitivno vpliva na povprečno oceno učenca. Obenem je opazil, da ima lahko druženje z vrstniki negativen vpliv na šolsko uspešnost. Raziskave kažejo, da imajo tisti, ki več časa preživijo v družbi vrstnikov, večjo stopnjo tveganja in deviantnosti (prav tam).

Derganc (2004, str. 51) med različnimi možnostmi, ki vplivajo na prostočasne aktivnosti, izpostavi tudi poklicno usmeritev in učni uspeh. Slabši uspeh naj bi imeli tisti študentje, ki se ne ukvarjajo z nobeno prostočasno dejavnostjo. Takšni študentje imajo posledično tudi nizko samozavest. Ob napornejšem času študija, kjer so konstantno pod stresom, pa imajo večjo možnost, da zbolijo (Costa in drugi, 2013). Učenci s slabšim učnim uspehom preživljajo svoj prosti čas bolj pasivno. Vzrok tega je lahko pomanjkanje sposobnosti za aktivno strukturiranje prostega časa. Ta namreč posamezniku omogoča, da počne nekaj osebno pomembnega (Caldwell in Baldwin, 2003, kot navedeno v Gril, 2006, str. 28). Gril (2006, str. 28) je v svoji raziskavi ugotovila, da se študentje s slabšim šolskim uspehom redkeje odločajo za ustvarjalne in izobraževalne prostočasne aktivnosti. Lešnik (1982, str. 223) je v svoji raziskavi spoznal, da so se učenci z boljšim učnim uspehom zadrževali pri prostočasnih aktivnostih v stanovanjih, učenci s slabšim učnim uspehom pa pri aktivnostih zunaj stanovanj.

Poleg tega, da učni uspeh vpliva na izbiro prostočasnih dejavnosti, pomeni tudi »možnost kompenzacije, iskanja nadomestila za socialno uveljavljanje, zadovoljevanje potrebe po priznanju in uspehu v tistih dejavnostih, ki niso nujno povezane z neuspešnimi dejavnostmi pri pouku« (Lešnik, 1982, str. 228).

Šola lahko z organizacijo in načrtovanjem prostočasnih aktivnosti prispeva k boljšemu učnemu uspehu učencev na način, da se motivira njihova ustvarjalnost in samozavest. Pri tem se lahko izboljša učenčeva samopodoba in konstruktivno reševanje njihovih problemov (Poštrak, 2007, str. 152).

1.9.2. Fakulteta za socialno delo Ljubljana

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo (b. d.) navaja, da sta izobraževanje in raziskovanje glavni nalogi fakultete. Dodiplomski in podiplomski študij na fakulteti usposablja in izobražuje študente, da lažje opravijo strokovne naloge in storitve na različnih področij socialnega dela. »Kot raziskovalna ustanova razvija stroko in znanost socialnega dela, izvaja temeljne in aplikativne raziskave in razvojne projekte, objavlja raziskovalne ugotovitve, jih prenaša v prakso in predlaga ustrezne politike« (prav tam).

Na fakulteti delujejo tri študentske skupine, ki popestrijo študijsko in obštudijsko dejavnost: študentski svet, tutorstvo in študentska organizacija. Študentski svet je eden izmed organov fakultete, ki zastopa mnenja in interese študentov Fakultete za socialno delo. Tutorstvo »nudi dodatne informacije in pomaga pri pridobivanju informacij in znanj, motivira, usmerja ter s svojim zgledom pripomore k osebnemu in akademskemu razvoju študentk_ov nižjih letnikov od svojega« (prav tam). Študentska organizacija pa oblikuje projekte in ponuja razne obštudijske dejavnosti (prav tam)

Univerza v Ljubljani (b. d.) navaja, da so »obštudijske dejavnosti »dejavnosti, v katere se študenti vključujejo izven študijskega procesa in niso nujno povezane z ECTS točkami. Dejavnosti razpisujejo članice, univerza, fakultetna/študentska društva in organizacije, strokovna združenja in druge organizacije pri nas in v tujini«. Študentje se pri teh dejavnostih sprostijo, navežejo nove stike, razvijajo strokovne in vsakdanje spretnosti ter raziskujejo svoje interese. Obštudijske dejavnosti koristijo pri odločitvi za študij in razvijanju poklicne poti (prav tam).

2. PROBLEM

Razne študije izpostavljajo problematiko pomena, količine in načina preživljanja prostega časa, a se redko katera osredotoča na populacijo študentov. Na fakulteti za socialno delo sem študentka že štiri leta in skozi študij sem opazila, kako pomemben je prosti čas za študente. Na podlagi tega sem se odločila podrobneje raziskati, kakšen je prosti čas študentk in študentov na tej fakulteti.

Zurc (2008, str. 37) pravi, da ima prosti čas v življenju posameznika pomembno vlogo in da ta vloga postaja skozi čas vse pomembnejša. Derganc (2004, str. 26) meni, da postaja prosti čas v sodobni družbi orodje za življenje, potreba za počitek in osvežitev ter motiv, kjer lahko človek najde sebe, svojo srečo in svobodo. Raspor in Macuh (2016, str. 31) menita, da je prosti čas pomemben tudi za tiste mlade, ki še niso redno zaposleni, čeprav sta šola in učenje tudi neke vrste delo. Za mladino je prosti čas pomemben, saj skozi njega krepijo socialne kompetence. Prosti čas predstavlja možnosti za nove preizkušnje in možnost za odkrivanje raznolikih opcij in vrednot. Preko tega se tako naučijo slediti svojim ciljem in se pri tem potruditi (Derganc, 2004, str. 37).

Skribe Dimec (2015, str. 21) meni, da mladi najpogosteje preživijo svoj prosti čas pred sodobnimi zasloni: računalnikom, telefonom, tablico in televizijo. Rapuš Pavel (2022, str. 94) navaja, da se je v obdobju epidemije covid-19 še povečal pasiven način preživljanja prostega časa med študenti. Zurc (2008, str. 39) meni, da pasivni način preživljanja prostega časa za kratek čas izboljša osebno počutje, za dlje časa pa vodi k zmanjšanemu občutku nadzora nad sabo.

Študentje se večkrat pritožujejo nad pomanjkanjem prostega časa. Raziskave kažejo, da 56 odstotkov študentov opravlja študentsko delo občasno, 16 odstotkov pa kar več kot 10 ur na teden. Poleg študijskih obveznosti in študentskemu delu jim ne ostane dovolj časa za telesno vadbo (Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani, 2013).

Kvesić (2018, str. 144) navaja, da je bistveno, da univerze študentom pravočasno in strokovno ponudijo priložnost za uspešno izrabo prostega časa. Pri delu s študenti je bistveno iskati možnosti, kako jih motivirati k edinstvenim in ustvarjalnim oblikam preživljanja prostega časa. Pri tem je potrebno zasnovati takšne pogoje, da bodo imeli več možnosti in prostora. Pomembno je tudi informiranje o posledicah pasivnega načina preživljanja prostega časa in kako lahko takšen način vpliva na študentove navade, življenjski slog in kvaliteto vsakdanjega življenja in duševnega zdravja (Rapuš-Pavel, 2022, str. 94). Šola lahko

z organizacijo in načrtovanjem prostočasnih aktivnosti prispeva k boljšemu učnemu uspehu učencev na način, da se motivira njihova ustvarjalnost in samozavest. Pri tem se lahko izboljša učenčeva samopodoba in konstruktivno reševanje njihovih problemov (Poštrak, 2007, str. 152).

Diplomsko delo bi mi podalo rezultate o tem, kako pomemben je za študente prosti čas in kaj jim ta čas pomeni. Raziskovala bom, kako pogosto se dolgočasijo in kako pogosto se ukvarjajo s kakšno prostočasno aktivnostjo. Preverila bom tudi, kaj jih pri izbiri le-teh ovira. Zanima me tudi, kako aktivni oziroma pasivni so v svojem prostem času in katere dejavnosti uvrščajo med te dimenzije. Odgovori o količini prostega časa pa mi bodo povedali, koliko časa jim vzamejo šolske in druge obveznosti ter koliko ocenjujejo, da imajo prostega časa. Nazadnje se bom osredotočila še na Fakulteto za socialno delo Ljubljana in kako je ta povezana s preživljanjem prostega časa študentov. Diplomsko delo bi Fakulteti za socialno delo pomagalo pri izboljšanju njihovega dela, povezanega s prostim časom študentov. V rezultatih bo namreč tudi razvidno, kakšna je povezanost s tamkajšnjo skupnostjo, kakšna je udeležba na organiziranih aktivnostih, kaj študente ovira pri udeležbi in kakšne so njihove želje glede aktivnosti. Ugotovitve lahko koristijo tudi drugim študentskim organizacijam, ki organizirajo prosti čas študentov. Z izboljšavo dela v organizacijah pa bodo lahko prihodnje generacije študentov bolj kakovostno preživljale prosti čas.

2.1. Raziskovalna vprašanja

RV1: Kaj študentom pomeni prosti čas?

RV2: S katerimi prostočasnimi aktivnostmi se študentje ukvarjajo in kako pogosto?

RV3: Na kakšen način študentje preživijo svoj prosti čas?

RV4: Koliko prostega časa imajo študentje po študijskih obveznostih?

RV5: Kako študentje povezujejo Fakulteto za socialno delo s preživljanjem prostega časa?

2.2. Hipoteze

H1: Študentom je prosti čas pomemben.

H2: Študentje se v svojem prostem času najpogosteje družijo s prijatelji.

H3: Študente pri izbiri prostega časa najbolj omejuje pomanjkanje prostega časa.

H4: Študentje svoj prosti čas preživijo bolj pasivno.

H5: Študentje imajo malo prostega časa med študijskim letom.

H6: Študentje so mnenja, da jih fakulteta spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa.

H7: Študentje se preko fakultete želijo ukvarjati s športom.

2.3. Operacionalizacija hipotez

H1: Hipoteza bo potrjena v primeru, če se bo povprečje odgovorov anketiranih pri vprašanju »Kako pomemben je zate prosti čas?« nahajalo pri odgovoru »Pomemben« ali »Zelo pomemben«.

H2: Hipoteza bo potrjena v primeru, da bo največ anketirancev izbralo možnost »Pogosto« ali »Zelo pogosto« pri izbiri »Druženje z vrstniki, prijatelji«.

H3: Hipoteza bo potrjena v primeru, da bo največ anketirancev na vprašanje »Kaj te omejuje pri izbiri prostočasnih aktivnosti?« izbralo možnost »Pomanjkanje prostega časa«.

H4: Hipoteza bo potrjena v primeru, če se bo povprečje odgovorov anketiranih pri vprašanju »Kako preživiš svoj prosti čas?« nahajalo pri odgovoru »Samo pasivno« ali »Bolj pasivno kot aktivno«.

H5: Hipoteza bo potrjena v primeru, če se bo povprečje odgovorov anketiranih pri vprašanju »«Koliko ocenjuješ, da imaš prostega časa med letom?» nahajalo pri odgovoru »Premalo« ali »Malo«.

H6: Hipoteza bo potrjena v primeru, če se bo povprečje odgovorov anketiranih pri vprašanju »V kolikšni meri meniš, da te fakulteta spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa?« nahajalo pri odgovoru »Precej« ali »V veliki meri«.

H7: Hipoteza bo potrjena v primeru, da bo največ odgovorov vsebovalo športne aktivnosti.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Uporabljena je bila »deskriptivna« (Mesec, 1997) metoda dela, saj so bile ocenjene in kvantitativno ter količinsko opredeljene osnovne značilnosti splošnega preživljanja prostega časa študentov Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani. Raziskava je tudi »kvantitativna« (Mesec, 1997), saj sem z anketnim vprašalnikom zbirala podatke, ki so me zanimali, torej podatke o prostem času študentk in študentov. Podatke sem zbrala, jih preštela in kvantitativno analizirala.

3.2. Spremenljivke

Neodvisne spremenljivke: letnik študija.

Odvisne spremenljivke: pomembnost prostega časa, pomen prostega časa, pogled na prosti čas, pogostost dolgočasje, pogostost prostočasnih aktivnosti, omejitve pri izbiri prostočasnih aktivnosti, koristi od aktivno preživetega prostega časa, pozitivne lastnosti pasivno preživetega prostega časa, način preživljanja prostega časa, zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa, razlog podane ocene zadovoljstva z načinom preživljanja prostega časa, količina časa za študijske obveznosti, količina prostega časa med študijskim letom, zadovoljstvo s količino prostega časa, posledice pomanjkanja prostega časa, ostale obveznosti, povezanost s fakulteto, predlogi za povezanost s fakulteto, spodbuda fakultete h kakovostnemu preživljanju prostega časa, pogostost udeležnosti na aktivnostih fakultete, ovire ob udeležnosti na aktivnostih fakultete, zadovoljstvo z izbiro, organizacijo in informiranjem na fakulteti, predlogi za izboljšanje organizacije in nazadnje želja po aktivnostih na fakulteti.

V prilogi 2 je dodana tabela spremenljivk, indikatorjev, modalitet ter operacionalnih definicij.

3.3. Merski instrument

Podatki so pridobljeni s spletnim anketnim vprašalnikom, katerega sem oblikovala v programu Ika Arnes. Po prebrani literaturi sem ga izdelala sama. Popravila mi ga je as. dr. Tamara Rape Žibera. Je anonimen in sestavljen iz 26 vprašanj. Sestavljen je iz 19 vprašanj zaprtega in 7 vprašanj odprtega tipa. Zaradi lažje preglednosti sem vprašalnik razdelila po sklopih, ki se navezujejo na moja raziskovalna vprašanja.

Rezultati so uporabljeni zgolj v raziskovalne namene mojega diplomskega dela. Merski instrument se nahaja v prilogi 1.

3.4. Populacija in vzorec

Populacijo sestavljajo vsi študentje dodiplomskega in podiplomskega študija na Fakulteti za socialno delo Ljubljana. Vzorec je neslučajnostni in priročen, saj so na anketo odgovorili tisti študentje in študentke, ki so bili pripravljeni sodelovati in so hkrati imeli dostop do spletne platforme Facebook.

3.5. Zbiranje podatkov

Metoda zbiranja podatkov v raziskavi je anketiranje. Pri tej metodi sem informacije zbrala na podlagi spletnega anketnega vprašalnika, katerega sem oblikovala v programu Ika Arnes. Vprašalnik sem 14. 4. 2023 poslala v popravilo as. dr. Tamari Rape Žiberna. Za odobritev sem ga poslala tudi svojemu mentorju. 27. 4. 2023 sem povezavo do vprašalnika objavila v Facebook skupine vseh letnikov Fakultete za socialno delo. Z zbiranjem podatkov sem zaključila 10. 6. 2023.

Vseh študentov, ki so reševali anketni vprašalnik, je 284. Ustrezno je anketni vprašalnik rešilo 96 študentov. Na le-te sem se osredotočila pri analizi diplomskega dela.

3.6. Obdelava in analiza podatkov

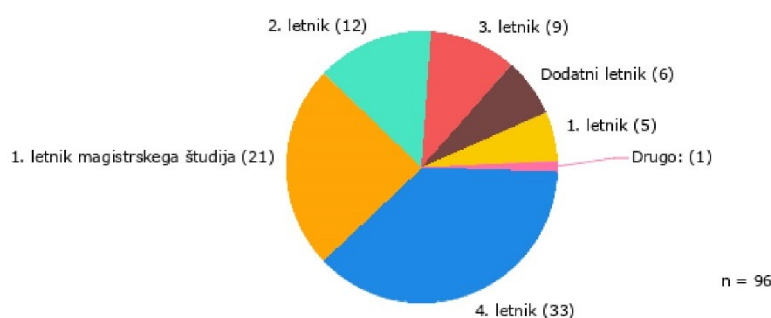
Anketni vprašalnik sem obdelala kvantitativno. Podatke sem iz programa Ika Arnes prenesla v računalniški program Excel in jih v njem uredila. Ena enota na grafu je en študent oziroma študentka, ki je izbral/a določeno možnost. Kvalitativno sem obdelala šest vprašanj na anketnem vprašalniku, in sicer 2. vprašanje v sklopu »Kaj študentom pomeni prosti čas?«, 3. in 5.1 vprašanje v sklopu »Aktivnost/pasivnost v preživljanju prostega časa«, 4. vprašanje v sklopu »Koliko prostega časa imajo študentje po šolskih obveznostih?« ter 2., 7. in 8. vprašanje v sklopu »Kako je Fakulteta za socialno delo kot organizator prostega časa povezana s preživljanjem prostega časa študentov?«. Podobne odgovore sem razvrstila v več sklopov, jih znotraj sklopov povzela, na koncu pa sem vse povzetke oblikovala v zaključek, iz katerega se bodo dali razbrati odgovori študentov.

4. REZULTATI

Celotna in podrobnejša slika rezultatov ankete je priložena v dodatku diplomskega dela. Na tem mestu so navedeni le podatki, potrebni za analizo ankete po posameznih vprašanjih, ter rezultati tistih vprašanj, zastavljenih v hipotezah.

4.1. Splošni podatki

Graf 1: Struktura anketiranih po letniku študija



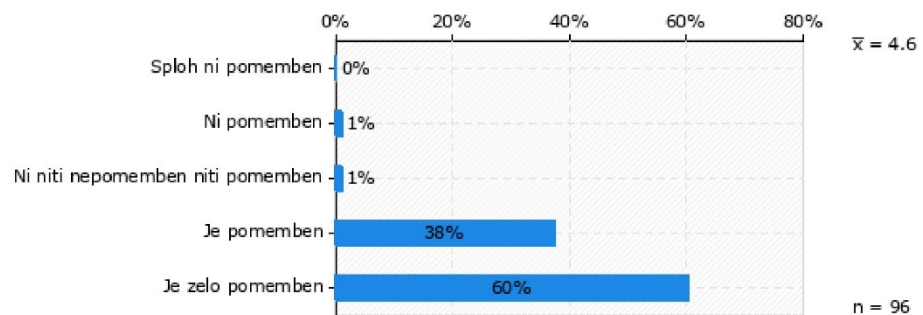
Anketo je izpolnilo 96 študentov Fakultete za socialno delo, od tega 33 študentov 4. letnika (38 %), 21 študentov 1. letnika magistrskega študija (24 %), 12 študentov 2. letnika (14 %), 9 študentov 3. letnika (10 %), 6 študentov dodatnega letnika (7 %), 5 študentov 1. letnika (6 %) ter 1 študent s podaljšanim statusom (1 %). Ostalih devet na vprašanje ni odgovorilo. Iz grafa je razvidno, da je v raziskavi sodelovalo več 4. letnikov in 1. letnikov magistrskega študija kot ostalih letnikov.

4.2. Pomen prostega časa študentom

Pri vprašanju »Kaj ti prosti čas pomeni?« so imeli anketiranci možnost prostega odgovora. Glavne kategorije odgovorov so bile: sprostitve, svoboda, zasebnost, razvijanje osebnosti, odnosi, izobraževanje, zdravje in zabava. Za večino študentov prosti čas predstavlja možnost sprostitve. Pri tem so omenjali odklop in razbremenitev vseh študijskih in ostalih obveznosti, regeneracijo, počitek, uživanje, zabavo, mir in umirjenost ter stanje brez misli in brez skrbi. Naslednja pogosto omenjena kategorija, ki so jo anketiranci izpostavili je svoboda. Omenili so, da jim prosti čas pomeni svobodno izražanje in možnost izbire, aktivacijo po lastni želji, svobodno izbran prostor, čas po svoji meri ter opravljanje aktivnosti, ki so zanimive in prinašajo veselje in srečo. Naslednja pogosto omenjena kategorija je zasebnost, ki se nanaša na čas, ki ga anketiranec nameni sebi. Temu sledijo odnosi, in sicer druženje ter grajenje odnosov s prijatelji, družino in drugimi bližnjimi

osebami. Prosti čas anketirancem pomeni tudi razvijanje osebnosti: ko se lahko samoizražajo, delajo na sebi in tako bolje spoznavajo sebe. Nazadnje jim pomeni tudi boljše zdravje: ko poskrbijo zase in krepijo svoje telo za boljše počutje. Eden izmed anketirancev je komentiral, da mu prosti čas pomeni zapravljanje časa, še najbolj pa neprisluzenega.

Graf 2: Pomembnost prostega časa

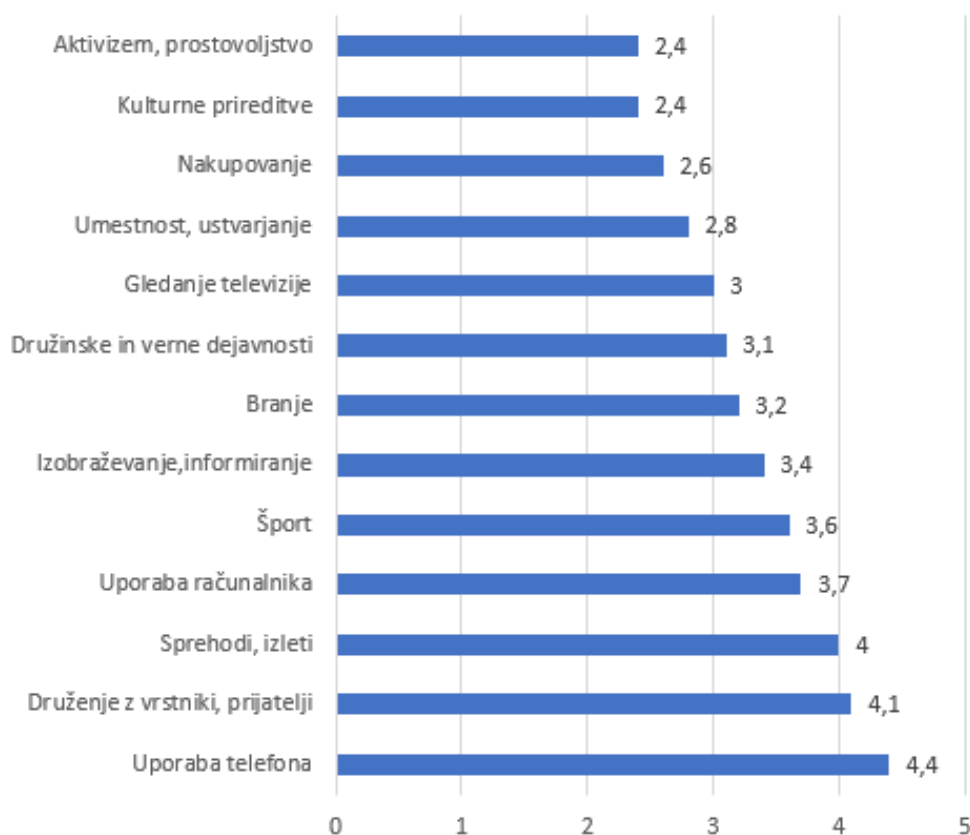


Zanimalo me je, kako pomemben je za anketiranca prosti čas. Na vprašanje so odgovorili vsi anketiranci. 58 anketirancev (60 %) je podalo odgovor, da jim je prosti čas zelo pomemben; 36 anketirancev (38 %) je podalo odgovor, da jim je prosti čas pomemben; 1 anketiranec (1 %) je podal odgovor, da prosti čas ni niti pomemben niti nepomemben; 1 anketiranec (1%) je podal odgovor, da prosti čas ni pomemben. Nihče od anketirancev se ni odločil za odgovor, da prosti čas sploh ni pomemben.

H1: Predpostavila sem, da je študentom prosti čas pomemben. Svojo hipotezo lahko potrdim, saj se je povprečje odgovorov študentov pri vprašanju »Kako pomemben je zate prosti čas?« nahajalo pri odgovoru »Pomemben« ali »Zelo pomemben«. Rezultati so pokazali, da je kar 98 odstotkov študentov mnenja, da jim je prosti čas pomemben ali zelo pomemben.

4.3. Prostočasne aktivnosti

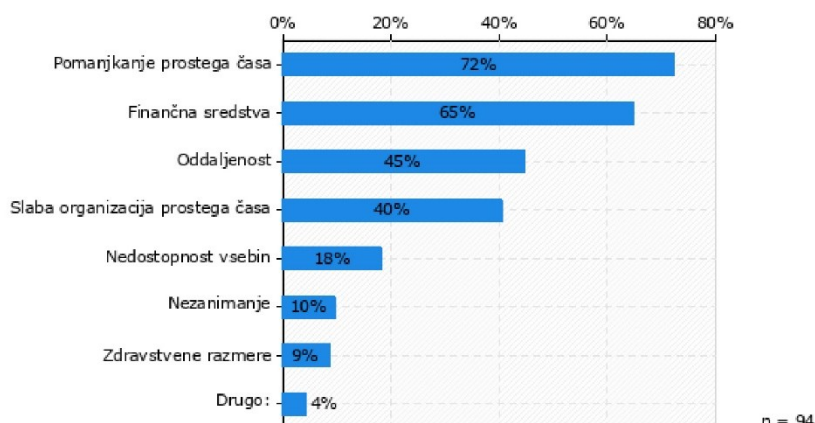
Graf 3: Pogostost ukvarjanja s prostočasnimi aktivnostmi



Želela sem ugotoviti, kako pogosto se študentje ukvarjajo z naštetimi prostočasnimi aktivnostmi. Vprašanje je vsebovalo 13 prostočasnih aktivnosti in možnost »drugo«, kamor so lahko zapisali dodatne aktivnosti. Svoje odgovore so označili na petstopenjski lestvici, pri čemer je število 1 pomenilo, da se s prostočasno aktivnostjo nikoli niso ukvarjali, število 5 pa, da se s prostočasno aktivnostjo ukvarjajo zelo pogosto. Pod možnostjo »Drugo« so anketiranci imeli odprt odgovor. Na vprašanje je odgovorilo 93 anketirancev. Anketiranci v prostem času najpogosteje poslužujejo uporabe telefona, temu sledi druženje z vrstniki in prijatelji, na tretjem mestu pa so sprehodi in izleti. Aktivizem in prostovoljstvo ter kulturne prireditve spadajo pod dejavnosti, s katerimi se anketiranci redkeje ukvarjajo. Glede sodobne tehnologije anketiranci najbolj uporabljajo telefon, najmanj pa gledajo televizijo.

H2: Predpostavila sem, da se študentje v svojem prostem času najpogosteje družijo s prijatelji. Svojo hipotezo sem delno ovrgla. Največ anketirancev je sicer izbralo uporabo telefonov, vendar pa je druženje s prijatelji zelo blizu temu.

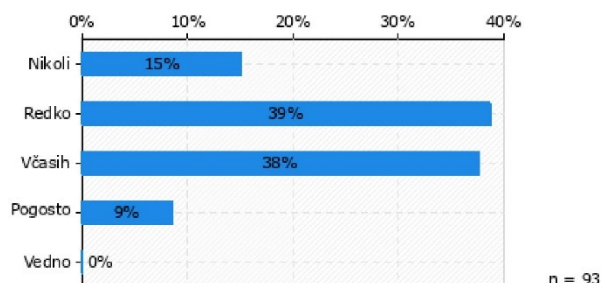
Graf 4: Omejitve pri izbiri prostočasnih aktivnosti



Želela sem izvedeti, kaj študente omejuje pri izbiri prostočasnih aktivnosti. Vprašanje je vsebovalo 8 trditev, pri katerih so imeli možnosti več odgovorov. Na to vprašanje je odgovorilo 94 anketirancev. Anketirance pri izbiri prostočasnih aktivnosti najpogosteje omejuje pomanjkanje prostega časa. Temu sledijo finančna sredstva. Malo manj jih omejujeta oddaljenost ali slaba organizacija prostega časa. Redko jih omejuje nedostopnost vsebin, najmanj pa nezanimanje ali zdravstvene razmere. Pod možnost drugo so anketiranci navedli še izobraževanje in mentalno zdravje.

H3: Po prebrani literaturi sem predpostavila, da študente pri izbiri prostega časa najbolj omejuje pomanjkanje prostega časa. Moja hipoteza je bila v tem primeru potrjena, saj je največ anketirancev na vprašanje »Kaj te omejuje pri izbiri prostočasnih aktivnosti?« izbralo možnost »Pomanjkanje prostega časa«.

Graf 5: pogostost dolgočasje

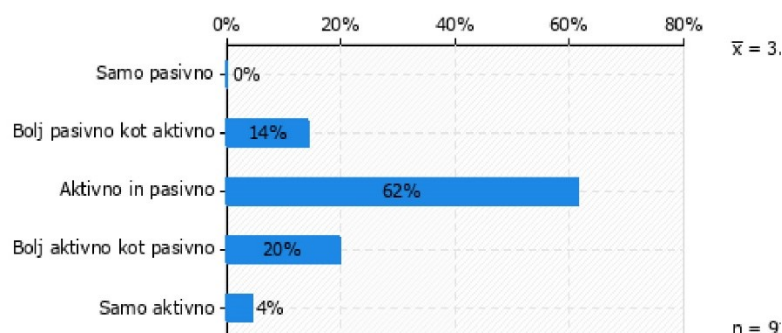


Zanimalo me je, kako pogosto se anketiranec v svojem prostem času dolgočasi. Na vprašanje je odgovorilo 93 anketirancev. 36 anketirancev (39 %) je označilo, da se redko dolgočasi;

35 anketirancev (38 %) je označilo, da se včasih dolgočasijo; 14 anketirancev (15 %) je označilo, da se nikoli ne dolgočasijo in 8 anketirancev (9 %) je označilo, da se pogosto dolgočasijo. Nihče od anketirancev ni označil, da se vedno dolgočasi.

4.4. Način preživljanja prostega časa

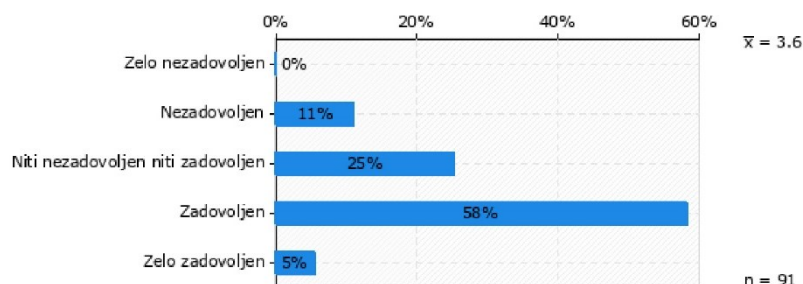
Graf 6: Način preživljanja prostega časa



Želela sem ugotoviti, kakšnega načina preživljanja prostega časa, aktivnega ali pasivnega, se študentje bolj poslužujejo. Svoje odgovore so podali na petsotpenjski lestvici, kjer je število 1 pomenilo, da preživijo svoj prosti čas samo pasivno, število 5 pa je pomenilo, da preživijo svoj prosti čas samo aktivno. Na vprašanje je odgovorilo 91 anketirancev. Nihče od anketirancev se ni odločil za možnost »Samo pasivno«. »Bolj pasivno kot aktivno« je izbralo 13 anketirancev (14 %), »Aktivno in pasivno« je izbralo kar 56 anketirancev (58 %), »Bolj aktivno kot pasivno« pa 18 anketirancev (19 %). Možnost »Samo aktivno« so izbrali 4 anketiranci (4 %).

H4: Po prebrani literaturi sem predpostavila, da študentje svoj prosti čas preživijo bolj pasivno. Svojo hipotezo lahko ovržem, saj se povprečje odgovorov anketiranih pri vprašanju »Kako preživiš svoj prosti čas?« nahaja pri odgovoru »Samo pasivno« ali »Bolj pasivno kot aktivno«. Za 10 odstotkov so študentje bolj aktivni kot pasivni ali samo aktivni. Večina je nevtralnih, saj so enakovredno aktivni in pasivni.

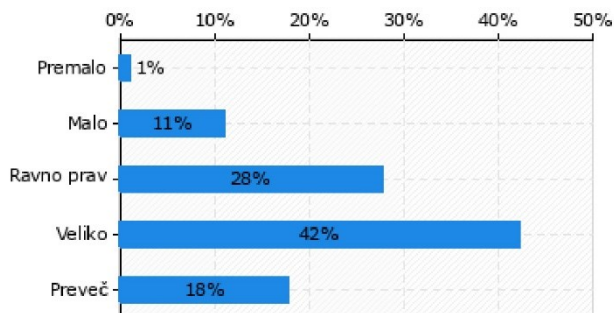
Graf 7: zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa



Želela sem izvedeti, kako zadovoljni so študentje z njihovim načinom preživljanja prostega časa. Na vprašanje je odgovorilo 91 anketirancev. Največ (58 %) anketirancev je zadovoljnih nad svojim načinom preživljanja prostega časa. Nevtralnih anketirancev, ki niso niti nezadovoljni niti zadovoljni, je 23 (25 %). 10 anketirancev (11 %) je nezadovoljnih, le 5 anketirancev pa je zelo zadovoljnih. Nihče od anketirancev ni zelo nezadovoljen. Med razlogi za podano oceno zadovoljstva sem opazila, da si kar nekaj študentov, kljub svojemu zadovoljstvu, želi več aktivnega preživljanja svojega prostega časa.

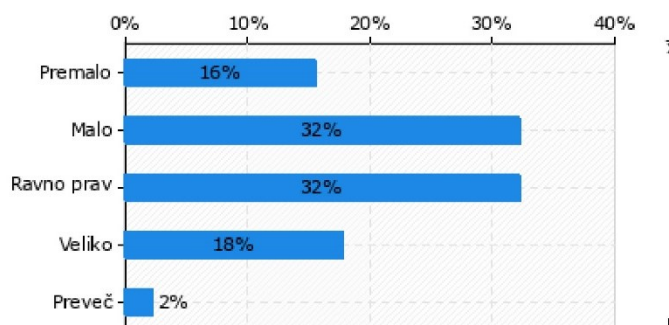
4.5. Količina prostega časa med študijskim letom

Graf 8: Ocena pogostosti študijskih obveznosti



Zanimalo me je, koliko časa študentom vzamejo študijske obveznosti (predavanja, seminarji, vaje, delo doma, učenje, itd). Na vprašanje je odgovorilo 90 anketirancev. Največ anketirancev (42 %) meni, da jim študijske obveznosti vzamejo veliko časa. 25 anketirancev (28 %) meni, da je študijskih obveznosti ravno prav; 16 anketirancev (18 %) meni, da je teh obveznosti preveč; 11 anketirancev (10 %) pa meni, da jih je malo. Le en anketiranec (1 %) je mnenja, da je študijskih obveznosti premalo.

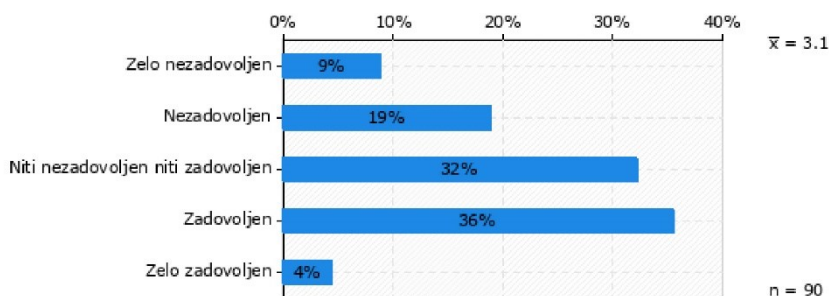
Graf 9: Ocena količine prostega časa med študijskim letom



Želela sem ugotoviti, koliko prostega časa imajo študentje med študijskim letom. Svoj odgovor so podali na petstopenjski lestvici, kjer je število 1 pomenilo, da imajo premalo prostega časa med študijskim letom, število 5 pa je pomenilo, da imajo preveč časa med študijskim letom. Na vprašanje je odgovorilo 90 anketirancev. 14 anketirancev (15 %) je odgovorilo, da imajo premalo prostega časa. 29 anketirancev (30 %) je odgovorilo, da imajo malo prostega časa, enako število anketirancev pa je odgovorilo, da imajo ravno prav prostega časa. 16 anketirancev (17 %) je odgovorilo, da ima veliko prostega časa, le dva anketiranca (2 %) pa sta odgovorila, da imata prostega časa preveč.

H5: Predpostavila sem, da imajo študentje med študijskim letom malo prostega časa. Mojo hipotezo sem potrdila, saj se povprečje odgovorov anketiranih pri vprašanju »Koliko ocenjuješ, da imaš prostega časa med letom?« nahaja pri odgovoru »Premalo« ali »Malo«.

Graf 10: zadovoljstvo s količino prostega časa.

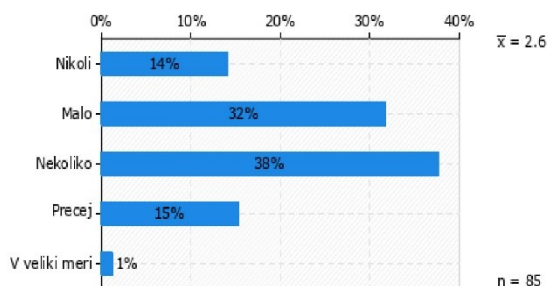


Želela sem izvedeti, v kolikšni meri so študentje zadovoljni s količino svojega prostega časa. Na vprašanje je odgovorilo 90 anketirancev. 32 anketirancev (36 %) je zadovoljnih nad količino svojega prostega časa, 29 anketiranev (32 %) je nevtralnih, 17 anketirancev (19 %)

je nezadovoljnih, 8 anketirancev (9 %) pa je nezadovoljnih. 2 anketiranca (4 %) sta zelo zadovoljna nad količino prostega časa.

4.6. Preživljanje prostega časa na fakulteti

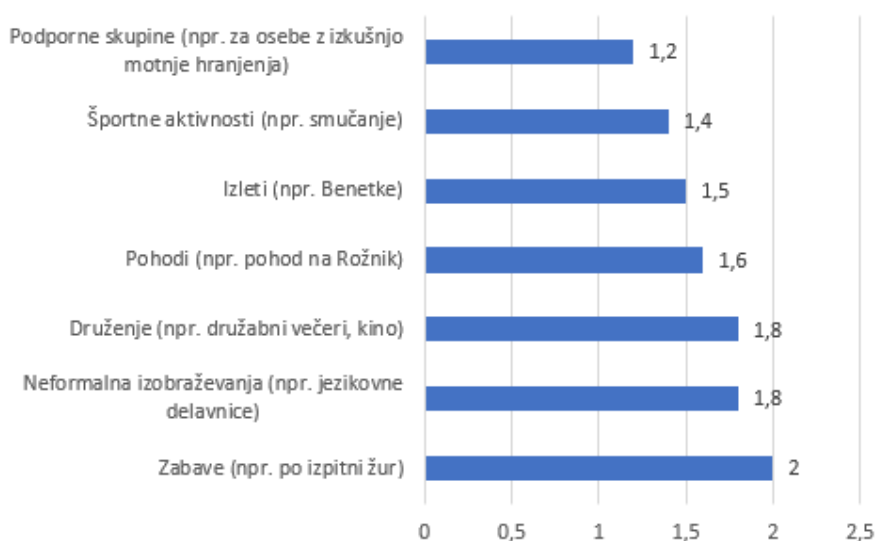
Graf 11: Spodbuda fakultete h kakovostnemu preživljanju prostega časa



Zanimalo me je, v kolikšni meri študentje menijo, da jih fakulteta spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa. Svoj odgovor so podali na petstopenjski lestvici, kjer je število 1 pomenilo, da jih fakulteta nikoli ne spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa, število 5 pa je pomenilo, da jih fakulteta v veliki meri spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa. Največ anketirancev (32 anketirancev oziroma 33 %) je odgovorilo, da jih fakulteta nekoliko spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa. 12 anketirancev (13 %) je odgovorilo z »Nikoli«, 27 anketirancev (28 %) je odgovorilo z »Malo«, 13 anketirancev (14 %) jih je odgovorilo s »Precej« in le en anketiranec (1 %) se je odločil za odgovor »V veliki meri«.

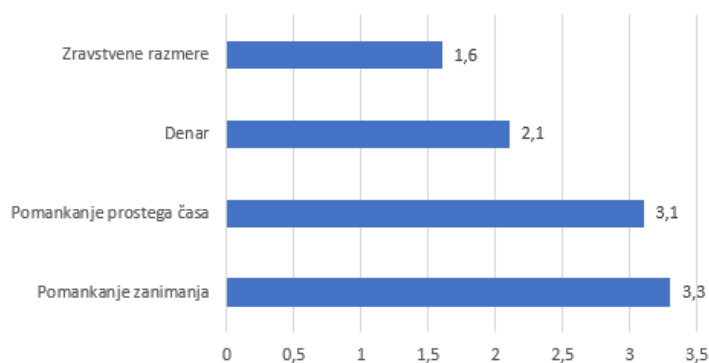
H6: Predpostavila sem, da so študentje mnenja, da jih fakulteta spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa. Hipotezo lahko ovržem, saj se povprečje odgovorov anketiranih pri vprašanju »V kolikšni meri meniš, da te fakulteta spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa?« ne nahaja pri odgovoru »Precej« ali »V veliki meri«. Le 16 odstotkov vseh anketirancev meni, da jih fakulteta pri tem spodbuja.

Graf 12: pogostost udeleževanja aktivnosti na fakulteti



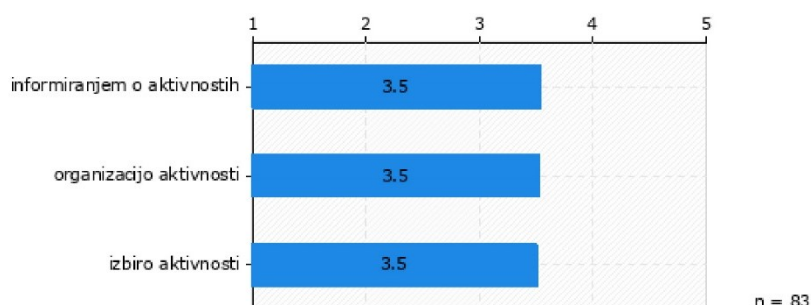
Želela sem ugotoviti, kako pogosto se študentje udeležujejo aktivnosti, ki jih organizira fakulteta. Vprašanje je vsebovalo 7 aktivnosti in možnost »drugo«, kamor so lahko zapisali dodatne aktivnosti. Svoje odgovore so označili na petstopenjski lestvici, pri čemer je število 1 pomenilo, da se s prostočasno aktivnostjo nikoli niso ukvarjali, število 5 pa, da se s prostočasno aktivnostjo ukvarjajo zelo pogosto. Na vprašanje je odgovorilo 86 anketirancev. Iz grafa je razvidno, da je udeleženosť prostočasnih aktivnosti, ki jih organizira fakulteta, zelo majhna. Anketiranci se redko udeležujejo zabav, še manj pa neformalnih izobraževanj in druženj, pohodov, izletov in športnih aktivnosti. Najredkeje se študentje udeležujejo podpornih skupin. Pod možnosti »drugo« so dodali tutorstvo (dva anketiranca), samoiniciativno organizirane aktivistične akcije (en anketiranec), pogostitve v prostorih fakultete (en anketiranec).

Graf 13: omejitve pri izbiri prostočasnih aktivnosti fakultete



Želela sem izvedeti, kaj študente ovira pri izbiri prostočasnih aktivnosti, ki jih organizira fakulteta. Vprašanje je vsebovalo 4 ovire in možnost »drugo«, kamor so lahko zapisali dodatne ovire. Svoje odgovore so označili na petstopenjski lestvici, pri čemer je število 1 pomenilo, da jih označeno nikoli ni oviralo pri izbiri prostočasnih aktivnosti fakultete, število 5 pa, da jih označeno pri izbiri zelo pogosto ovira. Na vprašanje je odgovorilo 86 anketirancev. Z grafa je razvidno, da anketirance občasno ovira pomanjkanje zanimanja in pomanjkanje prostega časa. Redko jih ovira denar in zdravstvene razmere. Pod dodatno možnostjo so pisali, da jih ovira oddaljenost bivanja (2 anketiranca), neudeležba prijateljev in občutek, da so dane aktivnosti povezane z obveznostmi fakultete.

Graf 14: zadovoljstvo z informiranjem, organizacijo in izbiro aktivnosti



Zanimalo me je, kako zadovoljni so študentje z informiranjem, organizacijo in izbiro aktivnosti na fakulteti. Svoje odgovore so označili na petstopenjski lestvici, pri čemer je število 1 pomenilo, da nikoli niso zadovoljni s podano trditvijo, število 5 pa, da so v veliki meri zadovoljni s podano trditvijo. Na vprašanje se je odzvalo 83 anketirancev. Vsi elementi zadovoljstva so enako ocenjeni s povprečno vrednostjo 3,5. Vsi elementi so ocenjeni s povprečno vrednostjo nad 3, kar pomeni, da anketiranci z informiranjem o aktivnostih, organizacijo aktivnosti ter njihovo izbiro niso bili nezadovoljni ali zelo zadovoljni.

V svoji raziskavi sem želela ugotoviti, katere prostočasne aktivnosti, ki bi jih organizirala fakulteta, si študentje želijo. Anketiranci so imeli možnost odprtega vprašanja. Na vprašanje je odgovorilo je 32 anketirancev. Pravzaprav sta dva pustila prazen odgovor, en pa ni vedel, kaj bi odgovoril. Tako da je podalo konkreten odgovor le 29 anketirancev. Anketiranci so največkrat (šestkrat) izrazili željo po športnih dejavnostih, slednje pa bi imeli redno (enkrat tedensko ali vsaj enkrat mesečno). Naslednja pogosta želja so bila razna izobraževanja (petkrat), katera bi vsaj nekajkrat letno. Pet si jih želi več druženja (zabave, pikniki, družabne igre in »kavni dnevi«) vsaj enkrat mesečno. Ostale želje z največ dvema anketiranimi so

umetnost, meditacija, ogled predstav, kino, glasba, izlet in branje. Štirje anketiranci so izrazili, da sploh nimajo želje po udejstvovanju po prostočasnih aktivnostih, ki bi jih organizirala fakulteta.

H7: Predpostavila sem, da se študentje preko fakultete želijo ukvarjati s športom. Svojo hipotezo lahko potrdim, saj največ odgovorov vsebuje športne aktivnosti.

Anketirance sem vprašala, ali imajo kakšne predloge za izboljšanje organizacije za prostčasne aktivnosti na fakulteti. Imeli so možnost odprtega odgovora. Na vprašanje je odgovorilo le 26 anketirancev. Poleg tega jih dvanajst ni imelo predlogov, od teh dva zaradi neudeležbe nimata potrebe po izboljšanju organizacije. Dva anketiranca sta predlagala povezovanje z drugimi fakultetami. Druga dva sta imela predlog o obveščanju, in sicer boljše obveščanje in obveščanje na več kanalih. En predlog anketiranca je bil, da bi organizatorji fakultete spraševali študente o njihovih predlogih v živo. Slednji je bil, da bi se na fakulteti naredili prostori za druženje. Zadnja dva predloga sta, da bi bilo več izbire prostočasnih aktivnosti, ter da bi bila organizacija dogodkov v času po predavanjih.

5. RAZPRAVA

Zurc (2008, str. 37) pravi, da ima prosti čas v življenju posameznika pomembno vlogo, in da ta vloga postaja skozi čas vse pomembnejša. Prosti čas obsega poglobljeno razlago o osebnosti oziroma interakcijo med posamezniki in družbo. Pomembno vlogo ima pri učenju posameznika do umetnosti življenja. Od vsakega posameznika je odvisno, ali si bo izbral dobro ali slabo življenje (Kristančič, 2007, str. 25). Iz raziskave je razvidno, da je večina študentov mnenja, da jim je prosti čas pomemben. En študent je bil nevtralen in le enemu ni pomemben. To razumem, kot da se študentje na naši fakulteti zavedajo pomena prostega časa.

Pomembna naloga prostega časa je počitek. Posameznik se lahko spočije in sprosti in razbremeni svoje misli od vsega stresa, napetosti in obveznosti. Pri študentih je počitek pomemben bolj za njihovo duševno zdravje, saj je njihovo delo bolj umsko (Raspor in Macuh, 2016, str. 32) Prosti čas za največ študentov pomeni možnost sprostitve. Pri tem so omenjali odklop in razbremenitev vseh študijskih in ostalih obveznosti, regeneracijo, počitek, uživanje, zabavo, mir in umirjenost ter stanje brez misli in brez skrbi. Slednja pogosto omenjena kategorija je bila svoboda. Derganc (2004, str. 29–34) pravi, da je ena izmed glavnih sestavin prostega časa svoboda oziroma svobodno odločanje o izbiri in izrabi svojega časa. V raziskavi so študentje menili, da jim prosti čas pomeni svobodno izražanje in možnost izbire, aktivacijo po lastni želji, svobodno izbran prostor, čas po svoji meri ter opravljanje aktivnosti, ki so zanimive in prinašajo veselje in srečo.

Mladi v Sloveniji se v prostem času največkrat ukvarjajo s socialnimi aktivnostmi kot na primer druženje s prijatelji ali partnerjem. Naslednja najbolj pogosta aktivnost med mladimi pa je gledanje televizije (Mihelj, 2002, str. 69). Skribe Dimec (2015, str. 21) meni, da mladi najpogosteje preživijo svoj prosti čas pred sodobnimi zasloni: računalniki, telefoni, tablico in televizijo. Izsledki iz moje raziskave potrjujejo to teoretsko izhodišče, saj sta bili uporaba telefonov ter druženje s prijatelji in vrstniki med najpogostejšimi aktivnostmi med študenti.

Gril (2006, str. 37–38) meni, da mlade v Ljubljani pri udejstvovanju v prostočasnih dejavnostih najbolj ovira pomanjkanje časa in denarja. Tudi iz moje raziskave sem pridobila enake podatke. Študente pri izbiri prostočasnih aktivnosti najpogosteje omejuje pomanjkanje prostega časa, za naslednjo večjo omejitev pa so izbrali finančna sredstva.

Rezultati, ki jih dobimo pri raziskovanju prostega časa, nam ne povedo, ali je posameznik svoj prosti čas dobro izkoristil ali ne. Na primer mladostnika lahko oba omenita, da v svojem prostem času poslušata glasbo. En mladostnik to aktivnost uporabi kot možnost lenarjenja in pobega od problemov, medtem ko drugemu mladostniku ta enaka aktivnost omogoča, da lahko bolj ustvarjalno rešuje izzive skozi življenje (Derganc, 2004, str. 40). Vsak lahko svoj preživet prosti čas doživlja na svoj način. Prav zaradi tega sem se odločila, da razumevanje načina preživljanja prostega časa prepustim anketiranemu samemu. Vsak zase se je odločil, ali svoj prosti čas preživlja bolj pasivno ali aktivno, ne glede na pritožbene aktivnosti, s katerimi se ukvarja.

V ospredju obeh načinov preživljanja prostega časa je cilj dejavnosti. K aktivnemu načinu spadajo konstruktivne in ustvarjalne aktivnosti ter ustvarjalno in aktivno delovanje. K pasivnemu načinu pa spadajo predvsem aktivnosti, ki omogočajo, da se posameznik sprosti in je pri tem neaktiven ter da se ne odziva na dogajanje okoli njega (Zurc, 2008, str. 39). Derganc (2004, str. 36) navaja, da je lahko vsaka aktivnost tudi škodljiva, če prekorači ustrezen obseg. Z raziskavo sem ugotovila, da se študentje znajdejo v uravnavanju aktivnega in pasivnega prostega časa. Nekaj več odstotkov študentov je celo bolj aktivnih kot pasivnih v svojem prostem času, kar je zelo presenetljivo, saj veliko raziskovalcev meni, da se mladi bolj poslužujejo pasivnega preživljanja prostega časa. Na primer Rapuš Pavel (2022, str. 94) navaja, da se je v obdobju epidemije covid-19 še celo povečal pasiven način preživljanja prostega časa med študenti.

Na spletni strani zdravstvenega doma za študente Univerze v Ljubljani (2013) je navedeno, da se študentje večkrat pritožujejo nad pomanjkanjem prostega časa. V svoji raziskavi sem ugotovila, da imajo študentje med študijskim letom bolj malo prostega časa, študijskih obveznosti pa je veliko. Kljub temu jih je večina zadovoljnih nad količino svojega prostega časa.

Ugotovila sem, da Fakulteta za socialno delo študente ne spodbuja dovolj h kakovostnemu preživljanju prostega časa, udeležnost na pritožbenih aktivnostih preko fakultete pa je zelo majhna, kar me je zelo presenetilo. Kristančič (2007, str. 82–83) namreč navaja, da so vzgojno-izobraževalne ustanove vedno močnejši dejavnik, ki s prevladujočim institucionalnim delovanjem tako kot na sam proces in načrt vpliva tudi na preživljanje prostega časa. Kvesić (2018, str. 144) navaja, da je bistveno, da univerze študentom pravočasno in strokovno ponudijo priložnost za uspešno izrabo prostega časa.

Želje mladih v Ljubljani glede prostočasnih aktivnosti so, da bi več časa posvetili športu ali umetnosti (Gril, 2006, str. 37–38). Populacija študentov spada pod najbolj zdravo populacijo. Ob pogovoru s študenti je zaznana želja po fizični aktivnosti, a brez prave motivacije, da bi se lahko ta želja razvila v dejanje (Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani, 2013). V moji raziskavi je vidno, da študente pri izbiri prostočasnih aktivnosti, ponujenih preko fakultete, občasno ovira predvsem pomanjkanje zanimanja. Želijo si, da bi jim fakulteta organizirala več športnih dejavnosti.

6. SKLEPI

- ❖ Večina študentov je mnenja, da jim je prosti čas pomemben.
- ❖ Za večino študentov prosti čas predstavlja možnost sprostitve.
- ❖ Študentje v svojem prostem času najpogosteje uporabljajo telefone.
- ❖ Študente pri izbiri prostočasnih aktivnosti najpogosteje omejuje pomanjkanje prostega časa.
- ❖ Le nekaj študentov se v svojem prostem času pogosto dolgočasi.
- ❖ Študentje najdejo ravnotežje pri preživljanju prostega časa in ga tako preživijo aktivno kot tudi pasivno.
- ❖ Študentje so večinoma zadovoljni nad svojim načinom preživljanja prostega časa.
- ❖ Študentje imajo med študijskim letom malo prostega časa.
- ❖ Več kot polovica študentov je mnenja, da je študijskih obveznosti veliko ali preveč.
- ❖ Študentje so zadovoljni s količino svojega prostega časa.
- ❖ Fakulteta za socialno delo študente ne spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa.
- ❖ Udeležnost prostočasnih aktivnosti, ki jih organizira fakulteta, je zelo majhna.
- ❖ Študente pri izbiri prostočasnih aktivnosti, ki jih organizira fakulteta, občasno ovira pomanjkanje zanimanja in pomanjkanje prostega časa.
- ❖ Študentje so zadovoljni z informiranjem, organizacijo in izbiro aktivnosti na fakulteti.
- ❖ Študentje si v okviru fakultete želijo več športnih aktivnosti.

7. PREDLOGI

- ❖ Fakulteti predlagam, da preverijo statistiko obiskov določenih krožkov in ponudijo dejavnosti, ki mlade bolj zanimajo. Menim, da ima fakulteta dosti organiziranih prostočasnih aktivnosti, vendar je po njih premalo zanimanja. Lahko bi upoštevala potrebe in želje študentov in jih poskušala uresničiti. Ker so izrazili zanimanje za redno izvajanje športnih dejavnosti, bi lahko fakulteta le-to omogočila z rezervacijo neke športne dvorane za nekaj ur na teden ali vsaj mesec. V dvorani bi bilo možno tudi izvajanje drugih prostočasnih aktivnosti kot na primer meditacija, ples, glasbene aktivnosti, razne delavnice itd.
- ❖ Fakulteta mora bolj spodbujati h kakovostnemu preživljanju prostega časa. Potrebno je iskati načine, kako pritegniti in motivirati študente k bolj aktivnemu in kreativnemu preživljanju prostočasnih aktivnosti. Aktivno preživet prosti čas ima lahko na študenta veliko pozitivnih učinkov. Potrebno jih je tudi bolj aktivno seznanjati s posledicami takšnih in drugačnih načinov preživljanja prostega časa.
- ❖ Glede na to, da študentje najpogosteje uporabljajo telefon, bi lahko fakulteta to informacijo uporabila na način, da bi začela preko raznih socialnih omrežij (na primer Instagram, Facebook) oglaševati svoje prostočasne aktivnosti ali pa seznanjati študente glede problematike preživljanja prostega časa.
- ❖ Študentje menijo, da imajo med študijskim letom bolj malo prostega časa. Ker sem spraševala študente po njihovem subjektivnem mnenju, je tudi možnost, da imajo prostega časa dovolj, a si ga ne znajo dobro organizirati. Moj predlog za nadaljnje raziskovanje je, da se raziskovalec odloči bolj objektivno raziskati količino prostega časa med študenti.

8. UPORABLJENI VIRI IN LITERATURA

Bracconier, A. (2001). *Kako razumeti mladostnika: priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let*. Učila.

Bučar-Ručman, A. (2004). *Nasilje in mladi*. Klub Mladinski kulturni center.

Costa, A., Guido, L., Silva, R., Lopes, L. & Mussi F. (2013). Stress intensity of a nursing students regarding to biosocial and academics carachteristic: a cross-sectional study. *Jurnal of nursing education and practice*, 4(2), 29–37. <https://www.sciedu.ca/journal/index.php/jnep/article/view/2832>

Černigoj-Sadar, N. (1991). *Moški in ženske v prostem času: socialne in psihološke dimenzije načinov preživljanja prostega časa*. Znanstveno in publicistično središče

Černigoj-Sadar, N. (1998). Od časa, ki ostaja, do blagostanja. *Družboslovne razprave*, 14(27/28), 86–97. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-MD3LPZ3K>

Derganc, S. (2004). *Prosti čas mladih*. Društvo mladih Ceh.

Gabrijelčič Blenkuš, M. (2013). *Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji: gradivo za Odbor DZ RS za zdravstvo*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prekomerna_prehranjenost_in_debelost_pri_otrocih_in_mladostnikih_v_slo.pdf

Grillis, R. (1999). *Mladina in zgodovina: tradicije in spremembe v evropskih starostnih odnosih od 1770 do danes*. Aristej.

Gril, A. (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Pedagoški inštitut.

Kirbiš, A. (2010). Ustvarjalnost, kultura, prosti čas. *Mladina 2010: Družbeni profil mladih v Sloveniji*, 2(1), 249–278. [https://arhiv.mlad.si/files/knjiznica/mladina2010-2\(1\).pdf](https://arhiv.mlad.si/files/knjiznica/mladina2010-2(1).pdf)

Kordeš, M. (2001). Institucionalna vzgoja mladih v postmoderni. *Socialna pedagogika*, 5(4), 393–411. <https://www.revija.zzsp.org/2001/01-4-393-411.pdf>

Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire: moj prosti čas*. AA Inserco - svetovalna družba.

Kuhar, M. (2007). Prosti čas mladih v 21. stoletju. *Socialna pedagogika (Ljubljana)*, 11(4), 453–471. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-U4CNPZ4P>

- Kvesić, M., Popeska, B., Sivevska, D., Ignatov, G., Gregorc J., (2018). Razlike v preživljanju prostega časa med študenti štirih držav. *Šport*, 66(3/4). <https://eprints.ugd.edu.mk/21395/1/24%20sport%203-4%202018%20raziskave%20kvesic%20142-148.pdf>
- Lešnik, R. (1982). *Prosti čas*. Obzorja.
- Macuh, B. (2017a). Upravljanje s časom, prosti čas in pasti le-tega v življenju posameznika. *Perfectus PRO*, 1(1), 29–35. <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-127W3M9W/2630122b-104d-4ef4-bf4e-896001ae8b56/PDF>
- Macuh, B. (2017b). Pomen dela, časa in prostega časa v sodobni prostmoderni družbi. *Perfectus PRO*, 1(2), 8–13. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-9WT3TQLO/a2ad47d1-753a-40b8-b4cf-acbd14d4e505/PDF>
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I in II*. VŠSD.
- Miheljak, V. (2002). *Mladina 2000: slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje*. Aristej.
- Poljšak Škraban, O. (2004). *Obdobje adolescence in razvoj identitete*. Pedagoška fakulteta.
- Poštrak, M. (2001). Antropološki zorni kot. *Socialno delo*, 40(2–4), 207–229. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-NMI6AQXQ>
- Poštrak, M. (2007). Preventivna funkcija prostega časa. V A. Kristančič (ur.), *Svoboda izbire: moj prosti čas* (str. 147–167). AA Inserco — svetovalna družba.
- Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54(5), 269–280. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-6I9TMWUA>
- Poštrak, M. (b. d.). *Metode dela z mladimi*. Interno gradivo pri predmetu Koncepti socialnega dela z mladimi, UL, Fakulteta za socialno delo. https://www.fsd.uni-lj.si/izobrazevanje/dodiplomski-studij/ucni_nacrti/program_1%20stopnje/44/
- Rapuš-Pavel, J. (2022). Preživljanje prostega časa študentk in študentov v obdobju epidemije covida-19. *Socialna pedagogika (Ljubljana)*, 26(1/2), 75–96. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-72FW9XX5/?query=%27contributor%3dRapu%2c%5%a1-Pavel%2c+Jana%27&pageSize=25>

Raspor, A., & Macuh, B. (2016). *Dan je dolg 24 ur: kako se prebiti skozi vsakodnevno delo in prosti čas*. Narodna in univerzitetna knjižnica.

Scagnetti, N. (2007). Preživljanje prostega časa (televizija, računalnik). V Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T. (ur.), *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* (str. 65–79). https://niz.si/wp-content/uploads/2022/07/hbsc_2006.pdf#page=66

Skribe-Dimec, D. (2015). Televizija, tablica, telefon ali igra v naravi? *Vzgoja (Ljubljana)*, 17(67), 21–23. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-M5WEOSQ5>

Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škerjanc, J. (2007). *Življenjski svet uporabnika*. Fakulteta za socialno delo.

Tomc, G. (1989). *Druga Slovenija*. Krt

Ule, M. (1988). *Mladina in ideologija*. Delavska enotnost.

Ule, M., Miheljak, V. (1995). *Prihodnost mladine*. DZS

Ule, M., Renner, T., Miheljak, V., Kurdiša, S., Mencin Čeplak, M. (1996). *Predah za študentsko mladino*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Ule, M. (2000). *Sodobne identitete: v vrtincu diskusov*. ZPS

Ule, M. (1996). *Mladina v devetdesetih: analiza stanja v Sloveniji*. Znanstveno in publicistično središče.

Ule, M., Kuhar, M. (2002). Sodobna mladina: izziv sprememb. V V. Miheljak (ur.), *Mladina 2000: slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje*. (str. 39–71). Aristej.

Ule, M. (2002). Mladina: fenomen dvajsetega stoletja. V V. Miheljak (ur.), *Mladina 2000: slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje*. (str. 9–38). Aristej.

Ule, M., Kuhar, M. (2003). *Mladi, družina, starševstvo: spremembe življenjskih potekov v pozni moderni*. Fakulteta za družbene vede.

Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Fakulteta za družbene vede.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo (b. d.). *O fakulteti*. <https://www.fsd.uni-lj.si/>

Univerza v Ljubljani (b. d.). *Obštudijske dejavnosti*. https://www.uni-lj.si/obstudijske_dejavnosti/

Vuga, M. (2016). Prosti čas je tudi priložnost za novo učenje. *Vzgoja (Ljubljana)*, 18(69), 26–27. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-M0WFYWL8/6478463a-91f0-4c92-b570-956d12aad889/PDF>

Završnik, J., Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Inštitut za kineziološke raziskave, Univerza na Primorskem.

Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani (2013). *Zdravje študentov*. <https://www.zdstudenti.si/aktualno/strokovni-prispevki/zdravje-studentov/>

Zurc, J. (2008). Umeščenost gibalnih oz. športnih aktivnosti v strukturo prostega časa mladih. *Socialno delo*, 47(1/2), 37–51. <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-UC3VD84Z>

9. PRILOGE

9.1. Anketni vprašalnik

Pozdravljeni! Sem študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo Ljubljana in pripravljam diplomsko delo z naslovom Prosti čas študentk in študentov Fakultete za socialno delo. Prosim, če si vzamete približno 10 minut časa in rešite anketo. Rezultati bodo javno dostopni vsem zainteresiranim na Repozitoriju Univerze v Ljubljani. Za sodelovanje se vam vnaprej zahvaljujem.

Q1 - Kako pomemben je zate prosti čas?

☐ Sploh ni pomemben ☐ Ni pomemben ☐ Ni niti nepomemben niti pomemben ☐ Je pomemben ☐ Je zelo pomemben

Q2 - Kaj ti prosti čas pomeni?

Q3 - Kakšen pogled imaš na prosti čas?

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se ne strinjam niti se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
»Prostočasno vsebino izbiram svobodno in se odločam za aktivnosti po lastnih nagibih in presoji«.	☐	☐	☐	☐	☐
»Prosti čas mi omogoča razbremenitev vseh šolskih in družinskih obveznosti«.	☐	☐	☐	☐	☐
»Vse bolj je prosti čas edini družbeni prostor, ki mi še omogoča kreativno delovanje«.	☐	☐	☐	☐	☐
»Preko prostočasnih aktivnosti se mi oblikuje socialni jaz, ki je pomemben pri spopadanju z življenjskim vsakdanjikom«.	☐	☐	☐	☐	☐
»Prek prostočasnih aktivnosti se naučim slediti svojim ciljem in se zanje potruditi«.	☐	☐	☐	☐	☐
»Prosti čas mi daje večji čut za kulturo«.	☐	☐	☐	☐	☐
»Prosti čas je pomemben za moje fizično in psihično zdravje«.	☐	☐	☐	☐	☐

Q4 - Kako pogosto se dolgočasiš?

☐ Nikoli ☐ Redko ☐ Včasih ☐ Pogosto ☐ Vedno

Q5 - Kako pogosto se ukvarjaš z naštetimi prostočasnimi aktivnostmi?

	Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto
Izobraževanje, informiranje	☐	☐	☐	☐	☐
Branje	☐	☐	☐	☐	☐
Kulturne prireditve	☐	☐	☐	☐	☐
Umetnost, ustvarjanje	☐	☐	☐	☐	☐
Šport	☐	☐	☐	☐	☐
Uporaba računalnika	☐	☐	☐	☐	☐
Gledanje televizije	☐	☐	☐	☐	☐
Uporaba telefona	☐	☐	☐	☐	☐
Sprehodi, izleti	☐	☐	☐	☐	☐
Druženje z vrstniki, s prijatelji	☐	☐	☐	☐	☐
Nakupovanje	☐	☐	☐	☐	☐
Aktivizem, prostovoljstvo	☐	☐	☐	☐	☐
Družinske in verske dejavnosti	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐

Q6 - V kolikšni meri te slednje omejuje pri izbiri prostočasnih aktivnosti?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Finančna sredstva
- ☐ Pomanjkanje prostega časa
- ☐ Slaba organizacija prostega časa
- ☐ Nedostopnost vsebin
- ☐ Oddaljenost
- ☐ Zdravstvene razmere
- ☐ Nezanimanje
- ☐ Drugo:

Q7 - Kakšne meniš, da so koristi od aktivno preživetega prostega časa?

Q8 - Ali je pasivno preživet prosti čas lahko tudi dober zate?

- ☐ Da
☐ Ne
☐ Ne vem

Q9 - Kako preživiš svoj prosti čas?

- ☐ Samo pasivno ☐ Bolj pasivno kot aktivno ☐ Aktivno in pasivno ☐ Bolj aktivno kot pasivno ☐ Samo aktivno

Q10 - V kolikšni meri si zadovoljen s svojim načinom preživljanja prostega časa?

- ☐ Zelo nezadovoljen ☐ Nezadovoljen ☐ Niti nezadovoljen niti zadovoljen ☐ Zadovoljen ☐ Zelo zadovoljen

Q11 - Prosim, opiši razloge za podano oceno zadovoljstva s svojim načinom preživljanja prostega časa.

Q12 - Koliko časa ti vzamejo študijske obveznosti (predavanja, seminarji, vaje, delo doma, učenje)?

- ☐ Premalo ☐ Malo ☐ Ravno prav ☐ Veliko ☐ Preveč

Q13 - Koliko ocenjuješ, da imaš prostega časa med študijskim letom?

- ☐ Premalo ☐ Malo ☐ Ravno prav ☐ Veliko ☐ Preveč

Q14 - V kolikšni meri si zadovoljen s količino svojega prostega časa?

- ☐ Zelo nezadovoljen ☐ Nezadovoljen ☐ Niti nezadovoljen niti zadovoljen ☐ Zadovoljen ☐ Zelo zadovoljen

Q15 - Kakšne meniš, da so posledice pomanjkanja prostega časa?

Q16 - V kolikšni meri še imaš ostale obveznosti poleg šolskih?

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto
Hišna opravila	☐	☐	☐	☐	☐
Vzgoja otrok	☐	☐	☐	☐	☐
Študentsko delo	☐	☐	☐	☐	☐
Skrb za družino	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐

Q17 - V kolikšni meri se čutite povezani s/z:

	Sploh nisem povezan	Nepovezan	Niti nepovezan niti povezan	Povezan	Zelo povezan
svojimi sošolci in sošolkami	☐	☐	☐	☐	☐
zaposlenimi	☐	☐	☐	☐	☐

Q18 - Kaj menite, da bi lahko prispevalo k večji povezanosti s sošolci/sošolkami in z zaposlenimi?

Q19 - V kolikšni meri meniš, da te fakulteta spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa?

☐ Nikoli ☐ Malo ☐ Nekoliko ☐ Precej ☐ V veliki meri

Q20 - Kako pogosto se udeležuješ aktivnosti, ki jih organizira fakulteta?

	Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Vedno
Pohodi (npr. pohod na Rožnik)	☐	☐	☐	☐	☐
Zabave (npr. poizpitni žur)	☐	☐	☐	☐	☐
Neformalna izobraževanja (npr. jezikovne delavnice)	☐	☐	☐	☐	☐
Druženje (npr. družabni večeri, kino)	☐	☐	☐	☐	☐
Športne aktivnosti (npr. smučanje)	☐	☐	☐	☐	☐
Izleti (npr. v Benetke)	☐	☐	☐	☐	☐
Podporne skupine (npr. za osebe z izkušnjo motnje hranjenja)	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐

Q21 - V kolikšni meri te slednje ovira, da se aktivnosti ne udeležuješ?

	Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Vedno
Denar	☐	☐	☐	☐	☐

Pomanjkanje prostega časa	☐	☐	☐	☐	☐
Pomanjkanje zanimanja	☐	☐	☐	☐	☐
Zdravstvene razmere	☐	☐	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐	☐	☐

Q22 - V kolikšni meri si zadovoljen z:

	Zelo nezadovoljen	Nezadovoljen	Niti nezadovoljen niti zadovoljen	Zadovoljen	Zelo zadovoljen
izbiro aktivnosti	☐	☐	☐	☐	☐
organizacijo aktivnosti	☐	☐	☐	☐	☐
informiranjem o aktivnostih	☐	☐	☐	☐	☐

Q23 - Imaš kakšne predloge za izboljšanje organizacije za prostočasne aktivnosti na fakulteti?

Q24 - Katere prostočasne aktivnosti si še želiš, da bi jih fakulteta organizirala ter kako pogosto želiš, da se slednje izvajajo? (enkrat tedensko/mesečno/enkrat letno ...)

Q25 - Kateri letnik obiskuješ?

- ☐ 1. letnik
☐ 2. letnik
☐ 3. letnik
☐ 4. letnik
☐ 1. letnik magistrskega študija
☐ Dodatni letnik
☐ Drugo:

Q26 - Kakšna je tvoja povprečna ocena? (zaokroži)

- ☐ 6
☐ 7
☐ 8
☐ 9
☐ 10

9.2. Spremenljivke

TABELA 1: Spremenljivke, indikatorji, modalitete, operacionalna definicija in raven merjenja

IME SPREMENLJIVKE	INDIKATOR/JI	MODALITETE	OPERACIONALNA DEFINICIJA
Letnik študija	Navedba letnika anketiranca	1. letnik, 2. letnik, 3. letnik, 4. letnik., 1. letnik magistrskega študija, dodatni letnik, drugo	
Pomembnost prostega časa	Odgovor na vprašanje: Kako pomemben je zate prosti čas?	1 – sploh ni pomemben 2 – ni pomemben 3 – ni niti pomemben niti nepomemben 4 – je pomemben 5 – je zelo pomemben	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketiranemu ni pomemben prosti čas. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da je anketirancu prosti čas pomemben.
Pomen prostega časa	Odgovor na vprašanje: Kaj ti pomeni prosti čas?	Prost odgovor	
Pogled na prosti čas	Odgovor na vprašanje: Kakšen pogled imaš na prosti čas? z navedenimi trditvami: »Prostočasno vsebino izbiram svobodno in se odločam za aktivnosti po lastnih nagibih in presoji«, »Prosti čas mi omogoča razbremenitev vseh šolskih in družinskih obveznosti«, »Vse bolj je prosti čas edini družbeni prostor, ki mi še omogoča kreativno delovanje«, »Preko prostočasnih aktivnosti se mi oblikuje socialni jaz, ki je pomemben pri spopadanju z življenjskim vsakdanjkom.«, »Prek prostočasnih aktivnosti se naučim slediti svojim ciljem in se zanje potruditi«, »Prosti čas mi daje večji čut za kulturo« ter »Prosti čas je pomemben za moje fizično in psihično zdravje«.	1 – sploh se ne strinjam 2 – ne strinjam se 3 – niti se ne strinjam niti se strinjam 4 – strinjam se 5 – popolnoma se strinjam	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da se anketiranec ne strinja s trditvijo. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. V primeru obkroženega odgovora 4 ali 5 bo pomenilo, da se anketiranec strinja s trditvijo.
Pogostost dolgočasje	Odgovor na vprašanje: Kako pogosto se dolgočasiš?	1 – nikoli 2 – redko 3 – občasno 4 – pogosto 5 – vedno	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da se anketiranec v prostem času ne dolgočasi. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5,

			bo pomenilo, da se anketiranec večino prostega časa dolgočasi.
Pogostost prostočasnih aktivnosti	Anketiranec označi, kako pogosto se ukvarja z naštetimi prostočasnimi aktivnostmi: izobraževanje, informiranje; branje (npr. revij, knjig); kulturne prireditve; umetnost, ustvarjanje; pisanje (npr. dnevnikov, blogov, pesmi); glasba; športne aktivnosti; računalnik (npr. internet, igre); gledanje televizije; uporaba telefona (npr. surfanje, socialne platforme, filmi); sprehodi, izleti; druženje; aktivizem in prostovoljstvo (npr. mentorstvo, tutorstvo) ter možnost drugo.	1 – nikoli 2 – redko 3 – občasno 4 – pogosto 5 – zelo pogosto	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da se anketirani redko ukvarja z izbrano aktivnostjo. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da se anketirani pogosto ukvarja z izbrano aktivnostjo. Pod možnostjo »drugo« ima anketiranec prost odgovor.
Omejitve pri izbiri prostočasnih aktivnosti	Odgovor na vprašanje V kolikšni meri te slednje omejuje pri izbiri prostočasnih aktivnosti«, pri katerem so naštetja finančna sredstva, pomanjkanje prostega časa, slaba osebna organizacija prostega časa, nedostopnost vsebin, oddaljenost, zdravstvene razmere, nezanimanje in možnost drugo.	1 – nikoli 2 – redko 3 – občasno 4 – pogosto 5 – zelo pogosto	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketiranega navedeno malokdaj omejuje pri izbiri prostočasnih aktivnosti. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da anketiranega navedeno velikokrat omejuje pri izbiri prostočasnih aktivnosti.
Koristi od aktivno preživetega prostega časa	Odgovor na vprašanje: Kakšne meniš, da so koristi od aktivno preživetega prostega časa?	Prost odgovor	

Pozitivne lastnosti pasivno preživetega prostega časa	Odgovor na vprašanje: Je pasivno preživet prosti čas lahko tudi dober zate? Zakaj?	Prost odgovor	
Način preživljanja prostega časa	Odgovor na vprašanje: Kako preživiš svoj prosti čas?	1 — samo pasivno, 2 — bolj pasivno kot aktivno, 3 — aktivno in pasivno, 4 — bolj aktivno kot pasivno, 5 — samo aktivno	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketirani večino prostega časa preživi pasivno. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da anketiranec večino prostega časa preživi aktivno.
Zadovoljstvo z načinom preživljanja prostega časa	Odgovor na vprašanje: V kolikšni meri si zadovoljen s svojim načinom preživljanja prostega časa?	1 — zelo nezadovoljen; 2 — nezadovoljen; 3 — niti zadovoljen niti nezadovoljen; 4 — zadovoljen; 5 — zelo zadovoljen	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketirani ni zadovoljen s svojim načinom preživljanja prostega časa. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da je zadovoljen s svojim načinom preživljanja prostega časa.
Razlog podane ocene zadovoljstva z načinom preživljanja prostega časa	Odgovor na vprašanje: Prosim, opiši razloge za podano oceno zadovoljstva.	Prost odgovor	
Količina časa za študijske obveznosti	Odgovor na vprašanje: Koliko časa ti vzamejo študijske obveznosti?	1 — zelo malo 2 — malo 3 — ravno prav 4 — veliko 5 — preveč	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketiranemu malo časa vzamejo študijske obveznosti. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da anketiranemu veliko časa vzamejo študijske obveznosti.
Količina prostega časa med študijskim letom	Odgovor na vprašanje: Koliko ocenjuješ, da imaš prostega časa med študijskim letom?	1 — premalo 2 — malo 3 — ravno prav 4 — veliko 5 — preveč	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da ima anketirani malo prostega časa med študijskimi obveznostmi. V primeru obkroženega

			odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da ima anketirani veliko prostega časa med študijskim letom.
Zadovoljstvo s količino prostega časa	Odgovor na vprašanje: V kolikšni meri si zadovoljen s količino svojega prostega časa?	1 – zelo nezadovoljen; 2 – nezadovoljen; 3 – niti zadovoljen niti nezadovoljen; 4 – zadovoljen; 5 – zelo zadovoljen	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketirani ni zadovoljen s količino svojega prostega časa. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da je zadovoljen s količino svojega prostega časa.
Posledice pomanjkanja prostega časa	Odgovor na vprašanje: Kakšne meniš, da so posledice pomanjkanja prostega časa?	Prost odgovor	
Ostale obveznosti	Odgovor na vprašanje: V kolikšni meri še imaš ostale obveznosti poleg šolskih? Pri njem so bili možni odgovori: hišna opravila, vzgoja otrok, študentsko delo, skrb za družino in možnost drugo	1 – nikoli 2 – redko 3 – občasno 4 – pogosto 5 – zelo pogosto	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da ima anketirani malokdaj določeno navedeno obveznost. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da ima anketirani velikokrat določeno navedeno obveznost.
Povezanost s fakulteto	Odgovor na vprašanje: V kolikšni meri se čutite povezani s sošolci in zaposlenimi?	1 – sploh nisem povezan, 2 – nepovezan 3 – niti povezan niti nepovezan 4 – povezan 5 – zelo povezan	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketirani ni povezan s sošolci in/ali zaposlenimi. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da je povezan s sošolci in/ali zaposlenimi.
Predlogi za povezanost s fakulteto	Odgovor na vprašanje: Kaj menite, da bi lahko prispevalo k večji povezanosti s sošolci, zaposlenimi, fakulteto?	Prost odgovor	
Spodbuda fakultet h kakovostnemu	Odgovor na vprašanje: V kolikšni meri meniš, da te fakulteta spodbuja	1 – nikoli 2 – malo	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo

preživljanju prostega časa	h kakovostnemu preživljanju prostega časa?	3 – nekoliko 4 – precej 5 – v veliki meri	pomenilo, da anketiranega fakulteta ne spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da anketiranega fakulteta spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa.
Pogostost udeležnosti na aktivnostih fakultete	Odgovor na vprašanje: Kako pogosto se udeležuješ aktivnosti, ki jih organizira fakulteta? V njem so našteje možnosti: pohodi, zabave, neformalna izobraževanja, druženje, športne aktivnosti, izleti, podporna skupina in možnost drugo.	1 – nikoli 2 – redko 3 – občasno 4 – pogosto 5 – vedno	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da se anketirani redko udeležuje aktivnosti, ki jih organizira fakulteta. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da se anketirani pogosto udeležuje aktivnosti, ki jih organizira fakulteta. Pod možnostjo »drugo« ima anketiranec prost odgovor.
Ovire ob udeležnosti na aktivnostih fakultete	Odgovor na vprašanje: V kolikšni meri te slednje ovira, da se aktivnosti ne udeležuješ? Med možnostmi so našteje: denar, pomanjkanje prostega časa, pomanjkanje zanimanja, zdravstvene razmere in možnost drugo.	1 – nikoli 2 – redko 3 – občasno 4 – pogosto 5 – vedno	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketiranega navedeno malokdaj ovira pri izbiri prostočasnih aktivnosti. V primeru obkroženega odgovora 3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da anketiranega navedeno velikokrat ovira pri izbiri prostočasnih aktivnosti.
Zadovoljstvo z izbiro, organizacijo in informiranjem na fakulteti	Odgovor na vprašanje: V kolikšni meri si zadovoljen z: izbiro aktivnosti, organizacijo aktivnosti in informiranjem o aktivnostih?	1 – zelo nezadovoljen; 2 – nezadovoljen; 3 – niti zadovoljen niti nezadovoljen; 4 – zadovoljen;	V primeru obkroženih odgovorov 1 ali 2 bo pomenilo, da anketirani ni zadovoljen z izbiro aktivnosti, organizacijo aktivnosti in informiranjem o aktivnostih. V primeru obkroženega odgovora

		5 — zelo zadovoljen	3 bo pomenilo, da je anketiranec nevtralen. Če bo obkrožil 4 ali 5, bo pomenilo, da je zadovoljen z izbiro aktivnosti, organizacijo aktivnosti in informiranjem o aktivnostih.
Predlogi za izboljšanje organizacije	Odgovor na vprašanje: Imaš kakšne predloge za izboljšanje organizacije za prostočasne aktivnosti na fakulteti?	Prosti dogovor	
Želja po aktivnostih na fakulteti	Odgovor na vprašanje: Katere prostočasne aktivnosti si še želiš, da bi jih fakulteta organizirala ter kako pogosto želiš, da se slednje izvajajo? (enkrat tedensko/mesečno/enkrat letno ...)	Prost odgovor	

9.3. Podatki raziskave

Q1	Kako pomemben je zate prosti čas?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Sploh ni pomemben)	0	0 %	0 %	0 %
	2 (Ni pomemben)	1	1 %	1 %	1 %
	3 (Ni niti nepomemben niti pomemben)	1	1 %	1 %	2 %
	4 (Je pomemben)	36	38 %	38 %	40 %
	5 (Je zelo pomemben)	58	60 %	60 %	100 %
Veljavni	Skupaj	96	100 %	100 %	

Povprečje	4,6	Std. odklon	0,6
-----------	-----	-------------	-----

Q2	Kaj ti prosti čas pomeni?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Prosti čas mi pomeni sprostitev, odklop, možnost, da se regeneriram in si nabere moči za naprej. Predvsem se mi zdi pomemben, kadar veliko delamo z ljudmi in se srečujemo s težkimi situacijami, ki nas bremenijo, zato je zelo pomembno, da se posvetimo kdaj tudi sebi in da se popolnoma odklopimo.	1	1 %	1 %	1 %
	Svobodo, da se izražam.	1	1 %	1 %	2 %

Sprostitev in aktivacijo po lastni želji.	1	1 %	1 %	3 %
Sprostitev, delanje stvari, ki so mi všeč.	1	1 %	1 %	4 %
Vse.	1	1 %	1 %	6 %
Izbiro, kaj bom počela.	1	1 %	1 %	7 %
Spoznavanje sebe.	1	1 %	1 %	8 %
To je čas zame, ko delam, kar želim in kako želim, tudi če je to samo ležanje na kavču.	1	1 %	1 %	9 %
Odklop od obveznosti, od službe. Je čas, ko si napolnim baterije in počnem stvari, ki mi nekaj pomenijo.	1	1 %	1 %	10 %
Čas zame.	2	2 %	2 %	12 %
Čas zame, za prijatelje, graditev odnosov, da počnem stvari, ki me veselijo.	1	1 %	1 %	13 %
Sprostitev.	1	1 %	1 %	15 %
Pomeni mi čas, ki ga lahko namenim dejavnostim, ki me veselijo in vanj ne prištevam dela za študij ali karkoli podobnega. Pomeni mi sprostitve, počitek, dobro voljo, povrnitev energije.	1	1 %	1 %	16 %
Svobodo.	1	1 %	1 %	17 %
Čas, v katerem lahko počnem stvari, ki me osrečujejo.	1	1 %	1 %	18 %
Skrb zase in priložnost, da počnem stvari, ki so mi všeč.	1	1 %	1 %	19 %
Sprostitev, svobodo, eksploracijo samoizražanja.	1	1 %	1 %	20 %
Čas zame.	1	1 %	1 %	21 %
Čas zase, v katerem delaš stvari, ki te veselijo.	1	1 %	1 %	22 %
Sprostitev, odklop.	1	1 %	1 %	24 %
Čas zame, da se odpočijem in da delam, kar me veseli.	1	1 %	1 %	25 %
Sprostitev, čas za nadgradnjo talentov, učenje novih spretnosti, krepitev telesa, stik s prijatelji.	1	1 %	1 %	26 %
Čas zase in za stvari, ki jih rada počnem.	1	1 %	1 %	27 %
Odklop od študijskih obveznosti, čas za stvari, ki so mi ljube.	1	1 %	1 %	28 %
Da sem svobodna. Imam čas zase.	1	1 %	1 %	29 %
Da lahko delam nekaj, kar mi pomaga, da se počutim bolje. Nekaj, kar me sprosti in stvari, o katerih sanjam takrat, ko sem obremenjena z drugimi obveznostmi.	1	1 %	1 %	30 %
Čas zase, sprostitve, čas z družino, brez obveznosti.	1	1 %	1 %	31 %
Sprostitev, čas zase, delo na sebi.	1	1 %	1 %	33 %
Sprostitev.	14	15 %	16 %	48 %
Počitek.	1	1 %	1 %	49 %

Veljavni	Skupaj	89	93 %	100 %	
	27 (čas zase, sprostitev, čas z družino, brez obveznosti)	1	1 %	2 %	30 %
	28 (sprostitvev, čas zase, delo)	1	1 %	2 %	32 %
	29 (sprostitvev)	14	15 %	21 %	53 %
	30 (počitek)	1	1 %	2 %	55 %
Veljavni	Skupaj	66	69 %	100 %	

Povprečje	19,3	Std. odklon	10,4
-----------	------	-------------	------

	27 (čas zase, sprostitev, čas z družino, brez obveznosti)	1	1 %	2 %	30 %
	28 (sprostitvev, čas zase, delo)	1	1 %	2 %	32 %
	29 (sprostitvev)	14	15 %	21 %	53 %
	30 (počitek)	1	1 %	2 %	55 %
Veljavni	Skupaj	66	69 %	100 %	

Povprečje	19,3	Std. odklon	10,4
-----------	------	-------------	------

Q4	Kakšen pogled imaš na prosti čas?										
	Podvprašanja	Odgovori						Velj avni	Št. enot	Pov preč je	Std. odklo n
		Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se ne strinjam niti se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam	Skupaj				
Q4a	»Prostočasno vsebino izbiram svobodno in se odločam za aktivnosti po lastnih nagibih in presoji«.	0 (0 %)	1 (1 %)	8 (8 %)	37 (39 %)	49 (52 %)	95 (100 %)	95	96	4,4	0,7
Q4b	»Prosti čas mi omogoča razbremenitev vseh šolskih in družinskih obveznosti«.	2 (2 %)	6 (6 %)	16 (17 %)	44 (46 %)	28 (29 %)	96 (100 %)	96	96	3,9	0,9

Q4c	»Vse bolj je prosti čas edini družbeni prostor, ki mi še omogoča kreativno delovanje«.	3 (3 %)	11 (12 %)	22 (23 %)	41 (43 %)	18 (19 %)	95 (100 %)	95	96	3,6	1,0
Q4d	»Preko prostočasnih aktivnosti se mi oblikuje socialni jaz, ki je pomemben pri spopadanju z življenjskim vsakdanjikom«.	1 (1 %)	2 (2 %)	8 (9 %)	51 (54 %)	32 (34 %)	94 (100 %)	94	96	4,2	0,8
Q4e	»Prek prostočasnih aktivnosti se naučim slediti svojim ciljem in se zanje potruditi«.	0 (0 %)	6 (6 %)	11 (12 %)	47 (49 %)	31 (33 %)	95 (100 %)	95	96	4,1	0,8
Q4f	»Prosti čas mi daje večji čut za kulturo«.	1 (1 %)	12 (13 %)	29 (31 %)	34 (36 %)	19 (20 %)	95 (100 %)	95	96	3,6	1,0
Q4g	»Prosti čas je pomemben za moje fizično in psihično zdravje«.	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (2 %)	21 (22 %)	72 (76 %)	95 (100 %)	95	96	4,7	0,5

Q5	Kako pogosto se dolgočasiš?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Nikoli)	14	15 %	15 %	15 %
	2 (Redko)	36	38 %	39 %	54 %
	3 (Včasih)	35	36 %	38 %	91 %
	4 (Pogosto)	8	8 %	9 %	100 %
	5 (Vedno)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	93	97 %	100 %	

Povprečje	2,4	Std. odklon	0,8
-----------	-----	-------------	-----

Q6	Kako pogosto se ukvarjaš z naštetimi prostočasnimi aktivnostmi?								
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot
		Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Skupaj		
Q6a	Izobraževanje, informiranje	1 (1 %)	17 (18 %)	34 (37 %)	27 (29 %)	14 (15 %)	93 (100 %)	93	96

Q6b	Branje	1 (1 %)	22 (24 %)	36 (39 %)	25 (27 %)	9 (10 %)	93 (100 %)	93	96
Q6c	Kulturne prireditve	9 (10 %)	44 (47 %)	31 (33 %)	8 (9 %)	1 (1 %)	93 (100 %)	93	96
Q6d	Umetnost, ustvarjanje	10 (11 %)	33 (35 %)	26 (28 %)	15 (16 %)	9 (10 %)	93 (100 %)	93	96
Q6e	Šport	1 (1 %)	12 (13 %)	28 (30 %)	31 (34 %)	20 (22 %)	92 (100 %)	92	96
Q6f	Uporaba računalnika	3 (3 %)	14 (15 %)	16 (17 %)	39 (42 %)	21 (23 %)	93 (100 %)	93	96
Q6g	Gledanje televizije	12 (13 %)	17 (18 %)	30 (32 %)	28 (30 %)	6 (6 %)	93 (100 %)	93	96
Q6h	Uporaba telefona	0 (0 %)	1 (1 %)	12 (13 %)	30 (32 %)	50 (54 %)	93 (100 %)	93	96
Q6i	Sprehodi, izleti	0 (0 %)	3 (3 %)	22 (24 %)	39 (42 %)	29 (31 %)	93 (100 %)	93	96
Q6j	Druženje z vrstniki, prijatelji	0 (0 %)	2 (2 %)	19 (20 %)	37 (40 %)	35 (38 %)	93 (100 %)	93	96
Q6k	Nakupovanje	11 (12 %)	28 (30 %)	40 (43 %)	11 (12 %)	3 (3 %)	93 (100 %)	93	96
Q6l	Aktivizem, prostovoljstvo	17 (18 %)	38 (41 %)	23 (25 %)	10 (11 %)	5 (5 %)	93 (100 %)	93	96
Q6m	Družinske in verske dejavnosti	8 (9 %)	17 (18 %)	38 (41 %)	21 (23 %)	9 (10 %)	93 (100 %)	93	96
Q6n	Drugo:	2 (15 %)	0 (0 %)	1 (8 %)	6 (46 %)	4 (31 %)	13 (100 %)	13	96
Q6o	Drugo:	2 (33 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (33 %)	2 (33 %)	6 (100 %)	6	96
Q6p	Drugo:	2 (67 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (33 %)	0 (0 %)	3 (100 %)	3	96

Q6n_text	Q6 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	šolanje psa	1	1 %	9 %	9 %
	žuranje	1	1 %	9 %	18 %
	petje	1	1 %	9 %	27 %
	koncerti	1	1 %	9 %	36 %
	urejanje hiše in okolice (vrtnarjenje)	1	1 %	9 %	45 %
	igranje z mačkom	1	1 %	9 %	55 %

	razmišljanje o moji vlogi na tem svetu	1	1 %	9 %	64 %
	tutorstvo, druženje, sodelovanje s študenti	1	1 %	9 %	73 %
	spanje	1	1 %	9 %	82 %
	glasbene aktivnosti	1	1 %	9 %	91 %
	kuhanje	1	1 %	9 %	100 %
Veljavni	Skupaj	11	11 %	100 %	

Q6o_text	Q6 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	samorefleksija	1	1 %	25 %	25 %
	krepitev samopodobe	1	1 %	25 %	50 %
	urejanje vrta	1	1 %	25 %	75 %
	popoldansko spanje	1	1 %	25 %	100 %
Veljavni	Skupaj	4	4 %	100 %	

Q6p_text	Q6 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	kuhanje	1	1 %	100 %	100 %
Veljavni	Skupaj	1	1 %	100 %	

Q7	V kolikšni meri te slednje omejuje pri izbiri prostočasnih aktivnosti?							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% Veljavni	-Ustrezni	% Ustrezni	Frekvence	%
Q7a	Finančna sredstva	61	94	65 %	96	64 %	61	25 %
Q7b	Pomanjkanje prostega časa	68	94	72 %	96	71 %	68	28 %
Q7c	Slaba organizacija prostega časa	38	94	40 %	96	40 %	38	15 %

Q7d	Nedostopnost vsebin	17	94	18 %	96	18 %	17	7 %
Q7e	Oddaljenost	42	94	45 %	96	44 %	42	17 %
Q7f	Zdravstvene razmere	8	94	9 %	96	8 %	8	3 %
Q7g	Nezanimanje	9	94	10 %	96	9 %	9	4 %
Q7h	Drugo:	4	94	4 %	96	4 %	4	2 %
	SKUPAJ		94		96		247	100 %

Q7h_text	Q7 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Nič me ne omejuje.	1	1 %	25 %	25 %
	Izobraževanje.	1	1 %	25 %	50 %
	Zelo slabo zastavljeno vprašanje.	1	1 %	25 %	75 %
	Mentalno zdravje.	1	1 %	25 %	100 %
Veljavni	Skupaj	4	4 %	100 %	

Q8	Kakšne meniš, da so koristi od aktivno preživetega prostega časa?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Boljše duševno in fizično zdravje, možnost, da se posvetimo sebi in svojim bližnjim.	1	1 %	1 %	1 %
	Boljše počutje, boljša samopodoba, skrb zase.	1	1 %	1 %	3 %
	Veselite, priložnost, da spoznaš sebe, priložnost za razvoj talentov in osebnostna rast.	1	1 %	1 %	4 %
	Pomemben vpliv na naše zdravje (sprostitvev ...)	1	1 %	1 %	6 %
	Sprostitvev, prosti čas te razbremeni.	1	1 %	1 %	7 %
	Boljše počutje, spočitost, veselje.	1	1 %	1 %	8 %
	Družba, to da sem sproščena, osebnostna rast, povezovanje z ljudmi.	1	1 %	1 %	10 %
	Zadovoljstvo.	1	1 %	1 %	11 %
	Osebnostno zadovoljstvo.	1	1 %	1 %	13 %
	Veliko.	1	1 %	1 %	14 %
	Zmanjšanje stresa, novo znanje, širjenje socialne mreže.	1	1 %	1 %	15 %
	Izboljšanje mentalnega zdravja.	1	1 %	1 %	17 %

	Dober občutek pri sebi, veselje.	1	1 %	1 %	18 %
	Kvaliteta življenja, boljše duševno zdravje, gradnja odnosov, boljša samopodoba, telesno zdravje.	1	1 %	1 %	19 %
	Boljša psihofizična pripravljenost.	1	1 %	1 %	21 %
	Pozitiven vpliv na duševno zdravje.	1	1 %	1 %	22 %
	Spoznavanje samega sebe, sprostitvev.	1	1 %	1 %	24 %
	Več energije, nove izkušnje, ideje, zadovoljstvo.	1	1 %	1 %	25 %
	Dober občutek.	1	1 %	1 %	26 %
	Boljše psihično stanje posameznika, možnost za iskanje notranjega miru, druženje z bližnjimi osebami.	1	1 %	1 %	28 %
	Dobro počutje.	3	3 %	4 %	32 %
	Notranje ravnovesje.	1	1 %	1 %	33 %
	Sproščenost, boljše psihično in fizično počutje in zdravje.	1	1 %	1 %	35 %
	Zmanjšanje stresa, boljše počutje in zdravje, zadovoljstvo, razvijanje spretnosti.	1	1 %	1 %	36 %
	Boljše počutje.	2	2 %	3 %	39 %
	Spoznavanje sebe, več energije, več volje, oddih od obveznosti.	1	1 %	1 %	40 %
	Boljše delovanje na ostalih področjih življenja, spočitost, boljše in kvalitetnejše sodelovanje z uporabniki, manjša razdražljivost, manj jeze, boljši družinski odnosi.	1	1 %	1 %	42 %
	Zadovoljstvo v življenju, občutek uspeha in produktivnosti.	1	1 %	1 %	43 %
	Sprostitvev.	4	4 %	6 %	49 %
	Večja motiviranost za delo, boljše počutje nasploh.	1	1 %	1 %	50 %
Veljavni	Skupaj	72	75 %	100 %	

Q9	Ali je pasivno preživeti prosti čas lahko tudi dober zate?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Da)	68	71 %	76 %	76 %
	2 (Ne)	4	4 %	4 %	80 %
	3 (Ne vem)	18	19 %	20 %	100 %
Veljavni	Skupaj	90	94 %	100 %	

Povprečje	1,4	Std. odklon	0,8
-----------	-----	-------------	-----

Q10	Kako preživiš svoj prosti čas?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Samo pasivno)	0	0 %	0 %	0 %
	2 (Bolj pasivno kot aktivno)	13	14 %	14 %	14 %
	3 (Aktivno in pasivno)	56	58 %	62 %	76 %
	4 (Bolj aktivno kot pasivno)	18	19 %	20 %	96 %
	5 (Samo aktivno)	4	4 %	4 %	100 %
Veljavni	Skupaj	91	95 %	100 %	

Povprečje	3,1	Std. odklon	0,7
-----------	-----	-------------	-----

Q11	V kolikšni meri si zadovoljen s svojim načinom preživljanja prostega časa?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Zelo nezadovoljen)	0	0 %	0 %	0 %
	2 (Nezadovoljen)	10	10 %	11 %	11 %
	3 (Niti nezadovoljen niti zadovoljen)	23	24 %	25 %	36 %
	4 (Zadovoljen)	53	55 %	58 %	95 %
	5 (Zelo zadovoljen)	5	5 %	5 %	100 %
Veljavni	Skupaj	91	95 %	100 %	

Povprečje	3,6	Std. odklon	0,8
-----------	-----	-------------	-----

Q12	Prosim, opiši razloge za podano oceno zadovoljstva s svojim načinom preživljanja prostega časa.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Včasih zaradi pomanjkanja energije čas preživim bolj pasivno, čeprav vem, da bi mi določene aktivnosti v trenutku bolj koristile in bi se potem bolje počutila, a sem včasih res tako utrujena, da preprosto ne morem. Sicer se trudim, da se tega v točno teh trenutkih zavedam in se takrat poskušam odpraviti vsaj na krajši sprehod.	1	1 %	2 %	2 %

Lahko bi več časa namenila rekreaciji v naravi.	1	1 %	2 %	3 %
Včasih se mi zdi, da nimam dovolj časa za vse ostale obveznosti in čeprav bi prosti čas rabil, me bremeni, ker se ne morem povsem »odklopiti«.	1	1 %	2 %	5 %
Ker bi ga verjetno lahko bolj aktivno preživela, ampak mi pogosto zmanjka volje.	1	1 %	2 %	7 %
Včasih bi si želela, da bi imela čas še za kakšno stvar.	1	1 %	2 %	8 %
Ker bi bila rada bolj aktivna.	1	1 %	2 %	10 %
Lahko bi bil še malo bolj aktiven.	1	1 %	2 %	11 %
Občasno preveč časa preživetega na socialnih omrežjih, a večinoma to znam omejiti in čas preživim kvalitetno.	1	1 %	2 %	13 %
Všeč so mi stvari, ki jih delam v prostem času in ki me regenerirajo, zato sem z preživljanjem le-tega zadovoljna.	1	1 %	2 %	15 %
Lahko bi več časa preživela za gibanje, šport in druženje s prijatelji.	1	1 %	2 %	16 %
Želela bi vključiti več fizične aktivnosti, vendar se težko spravim do tega, predvsem ker se hitro zdolgočim, če sama grem na primer na sprehod ali pa delam Youtube trening.	1	1 %	2 %	18 %
Trenutno je tudi pasivni prosti čas zame pomemben in kljub temu, da bi lahko čas bolje izkoristila, menim, da je prosti čas, ne glede na to, kako ga izkoristiš, pomemben. Bolje bi bilo zame, če bi prosti čas preživljala bolj aktivno.	1	1 %	2 %	20 %
Srednje dobro.	1	1 %	2 %	21 %
Vedno bi lahko bilo boljše.	1	1 %	2 %	23 %
Kar si želim početi, počnem.	1	1 %	2 %	25 %
Počnem veliko stvari, veliko se naučim, sem aktivna v družbi, oblikujem socialno mrežo.	1	1 %	2 %	26 %
Organiziram si dan na način, da imam nekaj od njega.	1	1 %	2 %	28 %
Morala bi ga bolj aktivno izkoristiti. Problem je v tem, da sem preveč zasvojena z digitalno tehnologijo.	1	1 %	2 %	30 %
Preveč časa zapravim za nepotrebne stvari, ker samo planiram početje, ki ga potem ne realiziram.	1	1 %	2 %	31 %
Zdi se mi, da zaradi občasne prevelike obremenitve prosti čas prevečkrat preživim	1	1 %	2 %	33 %

	pasivno (na telefonu), ker sem pretrujena, da bi kaj počela, kljub notranji želji.				
	Veliko se družim s prijatelji, hodim na sprehode, sem na računalniku in telefonu, če mi odgovarja tako.	1	1 %	2 %	34 %
	Nisem pod pritiskom, kako bi moral izgledati moj prosti čas, imam srečo, da ne doživljam občutkov, da kaj zamujam in lahko brez slabe vesti cel dan gledam serijo, če želim.	1	1 %	2 %	36 %
	Zaradi obveznosti na fakulteti ni veliko časa, da bi lahko kvalitetno preživel svoj prosti čas.	1	1 %	2 %	38 %
	Včasih bi bila lahko bolj aktivna, ampak mi na koncu dneva ali tedna preprosto zmanjka energije in volje, da bi počela kaj drugega kot bila na telefonu/Netflixu.	1	1 %	2 %	39 %
	Zato, ker bi se moral tudi kdaj dolgočasiti, ampak sem totalno ponotranjil kapitalistično ideologijo, da moraš nenehno nekaj početi.	1	1 %	2 %	41 %
	Lahko bi bila še malo bolj aktivna, šla na kakšen sprehod več namesto pred tv.	1	1 %	2 %	43 %
	Ker je časa preveč, so tudi hobiji morda že izziv najti.	1	1 %	2 %	44 %
	V prostem času si vzamem čas zase, se poslušam in počnem stvari, ki mi v danem trenutku odgovarjajo. Pogosto je to rekreativna športna dejavnost, ki jo dojemam kot odlično orodje za spopadanje s psihološkimi izzivi.	1	1 %	2 %	46 %
	Lahko bi ga bolje izkoristila, bolj aktivno.	1	1 %	2 %	48 %
	Menim, da svoj prosti čas preživim kvalitetno večino časa, saj se ukvarjam s športom ali pa se izobražujem sama za lastno zadovoljstvo, predvsem nov jezik. sem pa mnenja da bi ga lahko včasih, ko ne počenjam nič, bolje izkoristila, vendar mislim, da je dobro kdaj početi nič.	1	1 %	2 %	49 %
Veljavni	Skupaj	61	64 %	100 %	

Q13	Koliko časa ti vzamejo študijske obveznosti (predavanja, seminarji, vaje, delo doma, učenje)?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Premalo)	1	1 %	1 %	1 %
	2 (Malo)	10	10 %	11 %	12 %
	3 (Ravno prav)	25	26 %	28 %	40 %

	4 (Veliko)	38	40 %	42 %	82 %
	5 (Preveč)	16	17 %	18 %	100 %
Veljavni	Skupaj	90	94 %	100 %	

Povprečje	3,6	Std. odklon	0,9
-----------	-----	-------------	-----

Q14	Koliko ocenjuješ, da imaš prostega časa med študijskim letom?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Premalo)	14	15 %	16 %	16 %
	2 (Malo)	29	30 %	32 %	48 %
	3 (Ravno prav)	29	30 %	32 %	80 %
	4 (Veliko)	16	17 %	18 %	98 %
	5 (Preveč)	2	2 %	2 %	100 %
Veljavni	Skupaj	90	94 %	100 %	

Povprečje	2,6	Std. odklon	1,0
-----------	-----	-------------	-----

Q15	V kolikšni meri si zadovoljen s količino svojega prostega časa?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Zelo nezadovoljen)	8	8 %	9 %	9 %
	2 (Nezadovoljen)	17	18 %	19 %	28 %
	3 (Niti nezadovoljen niti zadovoljen)	29	30 %	32 %	60 %
	4 (Zadovoljen)	32	33 %	36 %	96 %
	5 (Zelo zadovoljen)	4	4 %	4 %	100 %
Veljavni	Skupaj	90	94 %	100 %	

Povprečje	3,1	Std. odklon	1,0
-----------	-----	-------------	-----

Q16	Kakšne meniš, da so posledice pomanjkanja prostega časa?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Napetost se nabere, enkrat »izbruhne« v obliki izgorelosti ipd.	1	1 %	1 %	1 %
Neorganizacija.	1	1 %	1 %	3 %
Slaba volja, izguba zanimanja, stres.	1	1 %	1 %	4 %
Zgubljanje volje in interesa za stvari, ki sem jih prej rada počela.	1	1 %	1 %	6 %
stres, utrujenost, slabo zdravje	1	1 %	1 %	7 %
Apatičnost, izgubljanje volje, odpor do obveznosti, rahljanje prijateljskih vezi.	1	1 %	1 %	9 %
Odvisto od tega, ali si zadovoljen z aktivnostmi, ki jih počneš izven prostega časa. Če si z njimi zadovoljen, potem ti prosti čas manj pomeni, kot če nisi.	1	1 %	1 %	10 %
Stres, slaba volja, utrujenost.	1	1 %	1 %	12 %
Živčnost, anksioznost, preobremenjenost.	1	1 %	1 %	13 %
Prevelika količina študijskih obveznosti in posledična utrujenost.	1	1 %	1 %	15 %
Pregorelost.	1	1 %	1 %	16 %
Stres.	4	4 %	6 %	22 %
Obveznosti.	1	1 %	1 %	24 %
Delo.	1	1 %	1 %	25 %
Večji stres, manj razbremenitve, šibko socialno okolje.	1	1 %	1 %	26 %
Posledice na duševnem in fizičnem zdravju (utrujenost, nezanimanje za aktivnosti, težko spremljanje predavanj in opravljanje nalog za študij ...).	1	1 %	1 %	28 %
Dolgčas.	1	1 %	1 %	29 %
Delo in obveznosti na fakulteti.	1	1 %	1 %	31 %
Slabše psihično in fizično počutje.	1	1 %	1 %	32 %
Nezadovoljstvo, utrujenost, stres.	1	1 %	1 %	34 %
Utrujenost, slabše duševno stanje, slabšanje družinskih in prijateljskih vezi.	1	1 %	1 %	35 %
Slabo počutje, izolacija.	1	1 %	1 %	37 %
Slabo počutje, tesnoba, žalost.	1	1 %	1 %	38 %
Utrujenost, upad kreativnosti, pomanjkanje življenjske energije.	1	1 %	1 %	40 %
Slabše počutje, nezbranost, občutek nepovezanosti.	1	1 %	1 %	41 %
Živčnost, napetost.	1	1 %	1 %	43 %

	V zadnjem letu sem imela zaradi študijskih in delovnih obveznosti izredno malo prostega časa. opazila sem drastično poslabšanje svojega duševnega zdravja. Prvič v življenju sem se začela soočati z anksioznostjo in paničnimi napadi. Zato menim, da lahko pomanjkanje prostega časa slabo vpliva tako na naše psihično kot tudi fizično zdravje.	1	1 %	1 %	44 %
	Izčrpanost, izgorelost.	1	1 %	1 %	46 %
	Stres, utrujenost.	1	1 %	1 %	47 %
	Slaba organizacija časa in odlašanje.	1	1 %	1 %	49 %
Veljavni	Skupaj	68	71 %	100 %	

Q17 V kolikšni meri še imaš ostale obveznosti poleg šolskih?											
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Zelo pogosto	Skupaj				
Q17a	Hišna opravila	0 (0 %)	2 (2 %)	18 (20 %)	46 (52 %)	23 (26 %)	89 (100 %)	89	96	4,0	0,7
Q17b	Vzgoja otrok	73 (82 %)	11 (12 %)	3 (3 %)	0 (0 %)	2 (2 %)	89 (100 %)	89	96	1,3	0,7
Q17c	Študentsko delo	9 (10 %)	9 (10 %)	22 (24 %)	30 (33 %)	20 (22 %)	90 (100 %)	90	96	3,5	1,2
Q17d	Skrb za družino	24 (27 %)	24 (27 %)	23 (26 %)	12 (13 %)	7 (8 %)	90 (100 %)	90	96	2,5	1,2
Q17e	Drugo:	2 (14 %)	1 (7 %)	1 (7 %)	6 (43 %)	4 (29 %)	14 (100 %)	14	96	3,6	1,4
Q17f	Drugo:	1 (20 %)	1 (20 %)	0 (0 %)	2 (40 %)	1 (20 %)	5 (100 %)	5	96	3,2	1,6
Q17g	Drugo:	1 (100 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (100 %)	1	96	1,0	0,0

Q17e_text Q17 (Drugo)					
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	skrb za psa	1	1 %	9 %	9 %
	skrb za živali	1	1 %	9 %	18 %
	pomoč partnerju in njegovi družini	1	1 %	9 %	27 %
	skrb za vrt	1	1 %	9 %	36 %

	druženje	1	1 %	9 %	45 %
	tutorstvo	1	1 %	9 %	55 %
	služba	1	1 %	9 %	64 %
	trening	1	1 %	9 %	73 %
	prostovoljstvo	2	2 %	18 %	91 %
	redna zaposlitev	1	1 %	9 %	100 %
Veljavni	Skupaj	11	11 %	100 %	

Q17f_text	Q17 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	pomoč drugim študentom (preko tutorstva)	1	1 %	33 %	33 %
	obiski zdravnikov	1	1 %	33 %	67 %
	profesionalno ukvarjanje s športom	1	1 %	33 %	100 %
Veljavni	Skupaj	3	3 %	100 %	

Q17g_text	Q17 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q18	V kolikšni meri se čutite povezani s/z:										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		Sploh nisem povezan	Nepovezan	Niti nepovezan niti povezan	Povezan	Zelo povezan	Skupaj				
Q18a	svojimi sošolci in sošolkami	1 (1 %)	7 (8 %)	34 (39 %)	34 (39 %)	11 (13 %)	87 (100 %)	87	96	3,5	0,9
Q18b	zaposlenimi	9 (10 %)	13 (15 %)	35 (40 %)	25 (29 %)	5 (6 %)	87 (100 %)	87	96	3,0	1,0

Q19	Kaj menite, da bi lahko prispevalo k večji povezanosti s sošolci/sošolkami in z zaposlenimi?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Več skupinskega dela.	1	1 %	2 %	2 %

Skupne dejavnosti, obšolske dejavnosti, sodelovanje v projektih ...	1	1 %	2 %	3 %
Druženje izven fakultete ali csd, aktiven pogovor.	1	1 %	2 %	5 %
Več skupinskega dela, dolgotrajno sodelovanje z njimi.	1	1 %	2 %	7 %
Več aktivnosti, namenjenih obojim.	1	1 %	2 %	8 %
Je že dovolj.	1	1 %	2 %	10 %
Z zaposlenimi bi izboljšalo odnos sledenje obljubam, ki nam jih podajo.	1	1 %	2 %	11 %
Skupne aktivnosti.	1	1 %	2 %	13 %
Več preživetega časa z njimi izven delovnih obveznosti.	1	1 %	2 %	15 %
Več dogodkov izven študija, ki bi bili namenjeni predvsem medsebojnemu druženju.	1	1 %	2 %	16 %
Druženja izven fakultete.	1	1 %	2 %	18 %
Skupne dejavnosti.	1	1 %	2 %	20 %
Več druženja izven fakultete/delovnega mesta.	1	1 %	2 %	21 %
Ekstrovertiranost.	1	1 %	2 %	23 %
Sem povezana.	1	1 %	2 %	25 %
Je vse v redu, na vajah je ogromno takih vsebin, kjer sodelujemo med sabo in se spoznavamo. Je pa odvisno od karakterja. Jaz sem bolj zaprte narave, imam doma svojo družbo in nisem čutila potrebe po novih osebah.	1	1 %	2 %	26 %
Manj stresa.	2	2 %	3 %	30 %
Več skupnih izvenšolskih dejavnosti.	1	1 %	2 %	31 %
Druženje, več časa po študijskih obveznostih.	1	1 %	2 %	33 %
Več prostega časa in organizacija aktivnosti, npr. krožkov na fakulteti, preko katerih bi se lahko povezovali tisti s skupnimi interesi.	1	1 %	2 %	34 %
Aktivnosti v učnem načrtu, teambuildingi.	1	1 %	2 %	36 %
Več dogodkov, ki spodbujajo druženje.	1	1 %	2 %	38 %
Zaposlenimi kje?	1	1 %	2 %	39 %
Teambuilding.	1	1 %	2 %	41 %
Iskrena komunikacija.	1	1 %	2 %	43 %
Druženje, večja socialnost ljudi, ki jo primanjkuje.	1	1 %	2 %	44 %
Sproščenost vseh udeležениh, spontana druženja.	1	1 %	2 %	46 %
Ne čutim potrebe po večji povezanosti, saj imam svoj krog prijateljev in družino, ki se razlikuje od odnosov s sošolci in zaposlenimi.	1	1 %	2 %	48 %
Več priložnosti, druženja.	1	1 %	2 %	49 %

	Več skupinskih aktivnosti, vaj za povezovanje.	1	1 %	2 %	51 %
Veljavni	Skupaj	61	64 %	100 %	

Q20	V kolikšni meri meniš, da te fakulteta spodbuja h kakovostnemu preživljanju prostega časa?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Nikoli)	12	13 %	14 %	14 %
	2 (Malo)	27	28 %	32 %	46 %
	3 (Nekoliko)	32	33 %	38 %	84 %
	4 (Precej)	13	14 %	15 %	99 %
	5 (V veliki meri)	1	1 %	1 %	100 %
Veljavni	Skupaj	85	89 %	100 %	

Povprečje	2,6	Std. odklon	1,0
-----------	-----	-------------	-----

Q21	Kako pogosto se udeležuješ aktivnosti, ki jih organizira fakulteta?										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
		Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Vedno	Skupaj				
Q21a	Pohodi (npr. pohod na Rožnik)	52 (60 %)	20 (23 %)	9 (10 %)	5 (6 %)	0 (0 %)	86 (100 %)	86	96	1,6	0,9
Q21b	Zabave (npr. po-izpitni žur)	42 (49 %)	19 (22 %)	14 (16 %)	6 (7 %)	5 (6 %)	86 (100 %)	86	96	2,0	1,2
Q21c	Neformalna izobraževanja (npr. jezikovne delavnice)	46 (53 %)	22 (26 %)	9 (10 %)	9 (10 %)	0 (0 %)	86 (100 %)	86	96	1,8	1,0
Q21d	Druženje (npr. družabni večeri, kino)	47 (55 %)	19 (22 %)	14 (16 %)	6 (7 %)	0 (0 %)	86 (100 %)	86	96	1,8	1,0
Q21e	Športne aktivnosti (npr. smučanje)	63 (73 %)	14 (16 %)	7 (8 %)	2 (2 %)	0 (0 %)	86 (100 %)	86	96	1,4	0,7
Q21f	Izleti (npr. v Benetke)	59 (69 %)	14 (16 %)	9 (10 %)	4 (5 %)	0 (0 %)	86 (100 %)	86	96	1,5	0,9

Q21g	Podporne skupine (npr. za osebe z izkušnjo motnje hranjenja)	74 (86 %)	8 (9 %)	3 (3 %)	0 (0 %)	1 (1 %)	86 (100 %)	86	96	1,2	0,6
Q21h	Drugo:	2 (33 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (50 %)	1 (17 %)	6 (100 %)	6	96	3,2	1,7
Q21i	Drugo:	2 (67 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (33 %)	0 (0 %)	3 (100 %)	3	96	2,0	1,7
Q21j	Drugo:	2 (100 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (100 %)	2	96	1,0	0,0

Q21h_text	Q21 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	tutorstvo	1	1 %	25 %	25 %
	samoiniciativno organizirane aktivistične akcije s sošolci	1	1 %	25 %	50 %
	izobraževalne delavnice	1	1 %	25 %	75 %
	pogostitve v avli	1	1 %	25 %	100 %
Veljavni	Skupaj	4	4 %	100 %	

Q21i_text	Q21 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Erasmus meetingi	1	1 %	100 %	100 %
Veljavni	Skupaj	1	1 %	100 %	

Q21j_text	Q21 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q22	V kolikšni meri te slednje ovira, da se aktivnosti ne udeležuješ?										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. odklon
Q22a	Denar	Nikoli 35 (41 %)	Redko 22 (26 %)	Občasno 18 (21 %)	Pogosto 9 (10 %)	Vedno 2 (2 %)	Skupaj 86 (100 %)	86	96	2,1	1,1
Q22b	Pomanjkanje prostega časa	11 (13 %)	17 (20 %)	18 (21 %)	29 (34 %)	11 (13 %)	86 (100 %)	86	96	3,1	1,2

Q22c	Pomanjkanje zanimanja	5 (6 %)	14 (16 %)	24 (28 %)	35 (41 %)	8 (9 %)	86 (100 %)	86	96	3,3	1,0
Q22d	Zdravstvene razmere	59 (71 %)	11 (13 %)	6 (7 %)	5 (6 %)	2 (2 %)	83 (100 %)	83	96	1,6	1,0
Q22e	Drugo:	2 (29 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (29 %)	3 (43 %)	7 (100 %)	7	96	3,6	1,8

Q22e_text	Q22 (Drugo:)										
	Odgovori				Frekvenca	Odstotek	Veljavni		Kumulativa		
	Nisem fan za fsd.				1	1 %	20 %		20 %		
	Ne bivam v Lj, se vozim in je zato neprikladno.				1	1 %	20 %		40 %		
	Občutek, da so te aktivnosti vseeno povezane s fakulteto in želim prosti čas preživeti drugače.				1	1 %	20 %		60 %		
	Neudeležba sošolcev, s katerimi sem si blizu.				1	1 %	20 %		80 %		
	Kraj bivanja.				1	1 %	20 %		100 %		
Veljavni	Skupaj				5	5 %	100 %				

Q23	V kolikšni meri si zadovoljen z:										
	Podvprašanja	Odgovori						Velj avni	Št. enot	Povpr ečje	Std. odklo n
		Zelo nezadovoljen	Nezadovoljen	Niti nezadovoljen niti zadovoljen	Zadovolje	Zelo zadovolje n	Skupaj				
Q23a	izbiro aktivnosti	2 (2 %)	1 (1 %)	35 (42 %)	43 (52 %)	2 (2 %)	83 (100 %)	83	96	3,5	0,7
Q23b	organizacijo aktivnosti	1 (1 %)	2 (2 %)	34 (41 %)	44 (53 %)	2 (2 %)	83 (100 %)	83	96	3,5	0,7
Q23c	informiranjem o aktivnostih	2 (2 %)	6 (7 %)	28 (34 %)	39 (47 %)	8 (10 %)	83 (100 %)	83	96	3,5	0,9

Q24	Imaš kakšne predloge za izboljšanje organizacije za prostočasne aktivnosti na fakulteti?										
	Odgovori				Frekvenca	Odstotek	Veljavni		Kumulativa		
	Trenutno ne.				1	1 %	4 %		4 %		
	Ne.				5	5 %	19 %		23 %		

	Povezovanje tujih in domačih študentk.	1	1 %	4 %	27 %
	Več povezave z drugimi fakultetami.	1	1 %	4 %	31 %
	Nimam potrebe, da bi svoj prosti čas zapolnila z aktivnostmi, ki bi jih organizirala fakulteta.	1	1 %	4 %	35 %
	Morda v živo priti med študente in izbrati njihove predloge, kaj bi jih zanimalo, da se organizira. Menim, da bi bilo zanimanja in udeležbe tako več.	1	1 %	4 %	38 %
	Nimam predlogov.	1	1 %	4 %	42 %
	»Dnevna soba« in prostori za druženje na vsaki fakulteti (kavči, mize, igre, kavarna ...)	1	1 %	4 %	46 %
	Vnaprejšnje obveščanje na več kanalih.	1	1 %	4 %	50 %
	Večje informiranje, udeleženosť večjega števila študentov.	1	1 %	4 %	54 %
	Ne, ker se jih ne udeležujem.	1	1 %	4 %	58 %
	Organiziranje v času takoj po predavanjih.	1	1 %	4 %	62 %
	/	7	7 %	27 %	88 %
	Nimam, so kar dobro organizirane.	1	1 %	4 %	92 %
	Bolj pestra izbira aktivnosti.	1	1 %	4 %	96 %
	Ne vem.	1	1 %	4 %	100 %
Veljavni	Skupaj	26	27 %	100 %	

Q25	Katere prostočasne aktivnosti si še želiš, da bi jih fakulteta organizirala ter kako pogosto želiš, da se slednje izvajajo? (enkrat tedensko/mesečno/enkrat letno ...)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Nisem prepričana.	1	1 %	3 %	3 %
	Kaj umetniškega enkrat na mesec.	1	1 %	3 %	6 %
	Brezplačna strokovna predavanja (nekajkrat letno).	1	1 %	3 %	9 %
	Dvomim, da bi hodila, tudi če bi mi bila dejavnost všeč.	1	1 %	3 %	13 %
	Kino, družabne igre, plesne aktivnosti enkrat mesečno.	1	1 %	3 %	16 %
	Ne vem. Raje bi svoje prostočasne dejavnosti, kot tiste, ki jih fakulteta organizira.	1	1 %	3 %	19 %
	Več žurov in piknikov.	1	1 %	3 %	22 %
	Po izpitih, da bi imeli piknik za vse letnike.	1	1 %	3 %	25 %

	Šport; rokomet, med dvema ognjema, odbojka, itd. vsak teden.	1	1 %	3 %	28 %
	Mogoče kakšna izobraževanja na konkretne teme, npr. kako ravnati z otroki, ki imajo vedenjske težave.	1	1 %	3 %	31 %
	Izlete, dva- do trikrat na leto	1	1 %	3 %	34 %
	Športne aktivnosti, enkrat mesečno; aktivnosti za boljšo samopodobo in osebnost rast enkrat na teden.	1	1 %	3 %	38 %
	.	1	1 %	3 %	41 %
	/	5	5 %	16 %	56 %
	Šport (npr. odbojka na mivki) enkrat tedensko.	1	1 %	3 %	59 %
	Odbojka enkrat tedensko.	1	1 %	3 %	63 %
	Vseeno mi je za aktivnosti, ki jih organizira fakulteta.	1	1 %	3 %	66 %
	Neformalna izobraževanja mesečno.	1	1 %	3 %	69 %
	Ogled gledaliških/plesnih predstav (enkrat mesečno).	1	1 %	3 %	72 %
	Več športnih aktivnosti in morda kaj v povezavi z glasbo.	1	1 %	3 %	75 %
	Pevski zbor, bralni krožek tedensko.	1	1 %	3 %	78 %
	Izleti mesečno.	1	1 %	3 %	81 %
	Kavni dnevi pa nek boljše opremljen skupni prostor.	1	1 %	3 %	84 %
	Meditacija ali vaje za sproščanje enkrat na teden.	1	1 %	3 %	88 %
	Tehnike sproščanja mesečno.	1	1 %	3 %	91 %
	Športne aktivnosti, tedensko.	1	1 %	3 %	94 %
	Že tako pol svojega življenja posvetim fakulteti, potem pa da bom še v prostem času tekal po njej in v sklopu njenih dejavnosti — ne hvala!	1	1 %	3 %	97 %
	predavanja z gosti	1	1 %	3 %	100 %
Veljavni	Skupaj	32	33 %	100 %	

Q26	Kateri letnik obiskuješ?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (1. letnik)	5	5 %	6 %	6 %

	2 (2. letnik)	12	13 %	14 %	20 %
	3 (3. letnik)	9	9 %	10 %	30 %
	4 (4. letnik)	33	34 %	38 %	68 %
	5 (1. letnik magistrskega študija)	21	22 %	24 %	92 %
	6 (Dodatni letnik)	6	6 %	7 %	99 %
	7 (Drugo:)	1	1 %	1 %	100 %
Veljavni	Skupaj	87	91 %	100 %	

Povprečje	3,9	Std. odklon	1,3
-----------	-----	-------------	-----

Q26_7_text	Q26 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	podaljšani status1 (absolvent)	1	1 %	100 %	100 %
Veljavni	Skupaj	1	1 %	100 %	

9.4. Odprto kodiranje

Št. stavka	Stavek	pojem	kategorija	tema
1	prosti čas mi pomeni sprostitev, odklop, možnost da se regeneriram in nabere moči za naprej. predvsem se mi zdi pomemben ker veliko delamo z ljudmi in se srečujemo s težkimi situacijami, ki nas bremenijo, zato je zelo pomembno da se posvetimo kdaj tudi sebi in da se popolnoma odklopimo	Sprostitev, odklop, regeneracija, čas zase. Razlog je obremenjujoč poklic.	Sprostitev, svoboda, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
2	svobodo, da se izražam	Svobodno izražanje	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
3	sprostitev in aktivacijo po lastni želji	Sprostitev, aktivacija po lastni želji	Sprostitev, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
4	sprostitev, delanje stvari, ki so mi všeč	Sprostitev, opravljanje zanimivih aktivnosti	sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
5	vse	vse	Dimenzija pomena	Kaj ti prosti čas pomeni?

6	izbiro kaj bom počela	Možnost izbire	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
7	spoznavanje sebe	Spoznavanje sebe	Razvijanje osebnosti	Kaj ti prosti čas pomeni?
8	to je čas zame, ko delam kaj želim in kako želim...tudi če je to samo ležanje na kavču	Svobodno odločanje kljub izbrani pasivni aktivnosti	Svoboda, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
9	odklop od obveznosti, od službe. je čas, ko si napolnim baterije in počnem stvari, ki mi nekaj pomenijo.	Odklop od obveznosti, regeneracija	sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
10	čas zame	Čas zase	Zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
11	čas zame, za prijatelje- graditev odnosov, da počnem stvari, ki me veselijo	Čas zase, grajenje odnosov s prijatelji, opravljanje aktivnosti, ki prinašajo veselje	Odnosi, svoboda, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
12	sprostitev	sprostitev	sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
13	pomeni mi čas, ki ga lahko namenim zgolj dejavnostim, ki me veselijo in vanj ne prištevam dela za faks ali karkoli podobnega. pomeni mi sprostitve, počitek, dobro voljo, povrnitev energije.	Opravljanje aktivnosti, ki prinašajo veselje, delo brez obveznosti, sprostitve, počitek, dobra volja, regeneracija	Svoboda Sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
14	svobodo	svoboda	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
15	čas v katerem lahko počnem stvari, ki me osrečujejo.	Opravljanje dejavnosti, ki osrečujejo	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
16	skrb zase in priložnost, da počnem stvari, ki so mi všeč.	Skrb zase, opravljanje aktivnosti, ki so zanimive	Svoboda, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
17	sprostitev, svobodo, eksploracijo samoizražanja	Sprostitev, svoboda, samoizražanje	Sprostitev, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
18	čas zame.	Čas zase	zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
19	čas zase, v katerem delaš stvari, ki te veselijo.	Čas zase, opravljanje aktivnosti, ki prinašajo veselje	Svoboda, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
20	sprostitev, izklop	Sprostitev, odklop	sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?

21	čas zame, da se odpočijem in da delam kar me veseli.	Čas zase, počitek, opravljanje aktivnosti, ki prinašajo veselje	Sprostitev, Svoboda zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
22	sprostitev, čas za nadgradnjo talentov, učenje novih spretnosti, krepitev telesa, stik s prijatelji	Sprostitev, nadgradnja talentov, osvajanje veščin, krepitev telesa, odnos s prijatelji	Sprostitev, Izobraževanje, odpornost, odnosi,	Kaj ti prosti čas pomeni?
23	čas zase in za stvari ki jih rada počnem	Čas zase, opravljanje aktivnosti, ki osrečujejo	Zasebnost, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
24	odklop od študijskih obveznosti, čas za stvari, ki so mi ljube	Odklop od študijskih obveznosti, opravljanje aktivnosti, ki osrečujejo	Sprostitev, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
25	da sem svobodna. imam čas zase.	Svoboda, čas zase	Svoboda, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
26	da lahko delam nekaj, kar mi pomaga, da se počutim bolje. nekaj kar me sprosti in stvari, o katerih sanjam, takrat ko sem obremenjena z drugimi obveznostmi.	Pomoč sebi, sprostitve, aktivnosti, ki jih sanjaš in so neobremenjujoče	sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
27	čas zase, sprostitve, čas z družino, brez obveznosti	Čas zase, sprostitve, čas za družino, brez obveznosti	Zasebnost, sprostitve, svoboda, odnosi	Kaj ti prosti čas pomeni?
28	sprostitev, čas zase, delo na sebi	Sprostitev, čas zase, delo na sebi	Zasebnost, Sprostitev razvijanje osebnosti	Kaj ti prosti čas pomeni?
29	Sprostitev (4krat)	sprostitev	Sprostitev (4x)	Kaj ti prosti čas pomeni?
30	počitek	počitek	sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
31	pomeni mi sprostitve in posvetitev stvarim, ki me zanimajo in jih imam rada	Sprostitev, opravljanje aktivnosti, ki osrečujejo in so zanimive	Sprostitev, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
32	čas, ko sem lahko kjerkoli in počnem karkoli	Svobodna izbira in prostor opravljanja aktivnosti	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?

33	čas zame, da počnem kar me veseli, da se sprostim	Čas zase, sprostitev, opravljanje aktivnosti, ki prinašajo veselje	Zasebnost, sprostitev svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
34	sprostitev, počitek, uživanje v življenju	Sprostitev, počitek, uživanje	sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
35	zapravljanje časa, posebej takrat, ko ni prislužen	Zapravljanje časa, še najbolj, ko ni prislužen	Čas odveč	Kaj ti prosti čas pomeni?
36	čas ko se lahko sprostim, odmislim vse	Sprostitev, brez misli,	sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
37	čas zame, ki ga preživim po svoji meri	Čas zase, preživet po svoji meri	Zasebnost, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
38	sprostitev, zabavo, boljše počutje, hobiji	Sprostitev, zabava, boljše počutje, hobiji	Sprostitev, zabava	Kaj ti prosti čas pomeni?
39	čas, ki ga lahko preživiš kakorkoli želiš in ni vezan na stvari, ki jih moraš narediti. torej čas, ki je namenjen temu, da počneš stvari, ki jih rad počneš in niso vezane na neko nujno opravljeno stvar, aktivnost, itd.	Svobodna izbira aktivnosti, odklop od obveznosti	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
40	sprostitev, zabava, nove informacije	Sprostitev, zabava, nove informacije	Sprostitev, Zabava, izobraževanje	Kaj ti prosti čas pomeni?
41	sprostitev, druženje s prijatelji	Sprostitev, druženje s prijatelji	Sprostitev, odnosi	Kaj ti prosti čas pomeni?
42	druženje s prijatelji	Druženje s prijatelji	odnosi	Kaj ti prosti čas pomeni?
43	čas zase, mir, umirjenost, lahko delam kar želim	Čas zase, mir, umirjenost, svobodna izbira	Zasebnost, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
44	prosti čas mi pomeni čas, ki ga lahko namenim sebi, prijateljem, družini, aktivnostim in dejavnostim ki me osrečujejo, sproščajo.	Čas zase, čas za prijatelje in družino, opravljanje aktivnosti, ki osrečujejo in sproščajo	Zasebnost, svoboda, odnosi. sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
45	sprostitev, čas zase, čas brez obveznosti	Sprostitev, čas zase, odklop od obveznosti	Sprostitev, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
46	je čas zame, za sprostitev, da se lahko malo odklopim od realnega sveta	Čas zase, sprostitev, odklop	Zasebnost, sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
47	sprostitev, odklop od obveznosti, čas zase	Sprostitev, odklop od obveznosti, čas zase	Sprostitev, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?

48	odklop	odklop	spustitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
49	spustitev, čas za delo na sebi (učenje novih stvari, telovadba)	Sprostitev, delo na sebi, učenje, telovadba	Sprostitev, Razvijanje osebnosti	Kaj ti prosti čas pomeni?
50	čas, ki ga lahko porabim za stvari, ki me sprostijo, razveselijo, razbremenijo... to so aktivnosti, ki niso vezane na šolske ali službene dejavnosti, so povsem osebne narave.	Opravljanje aktivnosti, ki sprostijo, razveselijo, razbremenijo. Odklop od študijskih obveznosti	spustitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
51	spustitev, odmik od študijskih obveznosti.	Sprostitev, odklop od študijskih obveznosti	spustitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
52	čas zase	Čas zase	zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
53	čas, kjer lahko pozabim na vse moje dolžnosti in skrbi	Brez obveznosti in skrbi	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
54	čas, ko se posvetim sebi, prijateljem, stvarim, ki jih rada počnem...	Čas zase, čas za prijatelje, opravljanje aktivnosti, ki so zanimive	Odnosi, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
55	druženje.	druženje	odnosi	Kaj ti prosti čas pomeni?
56	spustitev, odklop od skrbi	Sprostitev, odklop od skrbi	spustitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
57	čas zase, za svoje hobije, interese, tudi čas za počitek.	Čas zase, počitek, hobiji in interesi	zasebnost, spustitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
58	čas ko sem prosta, čas za spustitev	spustitev	Svoboda, spustitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
59	veliko	veliko	Dimenzija pomena	Kaj ti prosti čas pomeni?
60	čas za regeneracijo, relaksacijo, da počnem stvari ki so mi všeč, ga preživim z ljudmi, ki jih imam rada	Regeneracija, relaksacija, opravljanje aktivnosti, ki so zanimive, čas za ljube osebe	Sprostitev, svoboda, odnosi	Kaj ti prosti čas pomeni?
61	prosti čas mi pomeni čas, ki je samo moj. čas, ki ga lahko izkoristim zase in počnem stvari, ki so meni všeč, ne glede na mnenje drugih.	Čas zase, svobodno odločanje o aktivnostih, ki so zanimive	Zasebnost, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
62	brezdelje	Čas brez dela	dolgčas	Kaj ti prosti čas pomeni?

63	spostitev, čas zase,	Sprostitev, čas zase	Sprostitev, zasebnost	Kaj ti prosti čas pomeni?
64	/	/	Brez odgovora	Kaj ti prosti čas pomeni?
65	možnost za aktivnosti, ki me veselijo.	Opravljanje aktivnosti, ki prinašajo veselje	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
66	odklop od obveznosti	Odklop od obveznosti	spostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
67	preživljanje časa tako, kot želim, prav tako spostitev in pomemben del dneva.	Svobodna odločitev, spostitev	Svoboda, spostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
68	to, da delam stvari, ki me veselijo	Opravljanje aktivnosti, ki prinašajo veselje	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
69	čas za spostitev, čas zase in za prijatelje	Sprostitev, čas zase, čas za prijatelje	Sprostitev, zasebnost, odnosi	Kaj ti prosti čas pomeni?
70	čas za preživljanje kot si ga sama zamislim	Svobodna izbira	svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
71	razbremenitev	razbremenitev	spostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
72	možnost za regeneracijo, počitek (tudi aktivni) in umirjanje.	Regeneracija, počitek, umirjanje	Sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?
73	čas ko se lahko sprostim in posvetim sama sebi	Sprostitev, zasebnost	Sprostitev, svoboda	Kaj ti prosti čas pomeni?
74	spostitev, užitek v življenju, čas z bližnjimi	Sprostitev, užitek, čas za bližnje	Sprostitev, odnosi	Kaj ti prosti čas pomeni?
75	spostitev in mir	Sprostitev, mir	Sprostitev	Kaj ti prosti čas pomeni?