



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**
Angela Boškin Faculty of Health Care

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
ZDRAVSTVENA NEGA

**PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA
ŠTUDENTOV ZDRAVSTVENE NEGE**

**NURSING STUDENTS AND THEIR LEISURE-
TIME ACTIVITIES**

Diplomsko delo

Mentorica: Sedina Kalender Smajlović, viš. pred.

Kandidatka: Anamarija Mrak

Jesenice, september, 2020

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici Sedinii Kalender Smajlović, viš. pred., za vso pomoč, usmeritve in potrpežljivost pri nastajanju diplomskega dela. Zahvala gre tudi izr. prof. dr. Mirni Macur za recenzijo.

Iskrena hvala vsem študentom in absolventom Fakultete za zdravstvo Angele Boškin za sodelovanje v raziskavi.

Posebna zahvala pa gre moji družini, možu, hčerki, staršem ter vsem prijateljem za pomoč pri pripravi diplomskega dela in motivacijo med pisanjem. Hvala za vse spodbudne besede in omogočanje zastavljenega cilja.

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Prosti čas je pomembna dobrina posameznika, saj se v času, namenjenemu aktivnostim, ki si jih oseba izbere po svojem okusu, sprostimo ter tako lažje opravljamo vsakodnevna obvezna opravila. Diplomsko delo opredeljuje poznavanje pomena in posledic pomanjkanja prostega časa ter načine preživljanja prostega časa med študenti zdravstvene nege na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin.

Cilj: Opredeliti poznavanje pomena prostega časa, poznavanje posledic ter količino prostega časa med študenti zdravstvene nege na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin.

Metoda: Raziskava je temeljila na neeksperimentalni kvantitativni metodi empiričnega raziskovanja z uporabo strukturiranega elektronskega vprašalnika. V vzorcu je sodelovalo skupno 95 študentov zdravstvene nege in absolventov na študijskem programu Zdravstvena nega – VS na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Podatki so bili statistično analizirani z računalniškim programom SPSS (Statistics Package for Social Sciences) verzija 20.0, okolje Windows. Rezultati so prikazani s pomočjo osnovne opisne statistike in bivariantnih statističnih metod (p-vrednost statistične pomembnosti, $p < 0,05$).

Rezultati: Raziskava je pokazala, da tretjini (38,9 %) anketirancev ostanejo od 1 do 3 ure prostega časa na teden, nekaj manj anketirancem (33,7 %) ostane od 4 do 7 ur prostega časa tedensko, ostalim pa ostane 8 ur ali več. Večina anketirancev meni, da nimajo dovolj prostega časa, poleg tega jih je večina (80 %) tudi redno ali občasno zaposlenih. Kot razlog za nezadostno količino prostega časa jih je večina navedla preutrujenost. Študenti večinoma prosti čas preživijo s prijatelji (86,3 %) ter v naravi, najmanj pa so zainteresirani za igranje glasbenih instrumentov in prostovoljne dejavnosti. 89,5 % študentov navaja, da se pri njihovem načinu življenja pojavljajo posledice pomanjkanja prostega časa, kot so stres, brezvoljnost in podobno.

Razprava: Rezultati raziskave kažejo, da je potrebno študentom omogočiti več prostega časa ter jih ozaveščati o pozitivnih načinih preživljanja le-tega. To področje bi bilo smiselno tudi bolj raziskati in ugotoviti, kako bi lahko prispevali k boljši izkoriščenosti prostega časa.

Ključne besede: prosti čas, študenti zdravstvene nege, preživljanje prostega časa,

pomembnost prostega časa, pomanjkanje prostega časa

SUMMARY

Background: Leisure time is an important asset for any individual. During the activities that we choose ourselves, we relax and this makes it easier to carry out our daily chores. The thesis determined the knowledge on the importance of free time, on the consequences of a lack of free time, and on ways of spending free time among the students of Angela Boškin Faculty of Health Care.

Aims: The aim was to determine the knowledge on the importance of free time, the consequences of a lack of free time, and the amount of free time among the students of the Angela Boškin Faculty of Health care.

Methods: A non-experimental quantitative research design was employed based on the method of empirical research. A structured electronic questionnaire was used. A total of 95 nursing students and students in the extended year of their undergraduate studies of the Angela Boškin Faculty of Health were included in the sample. Statistical analysis of the data was performed using SPSS (Statistic Package for Social Sciences) software version 20.0, Windows. Results were presented using basic descriptive statistics and bivariate statistical methods (p-value of statistical significance, $p < 0.05$).

Results: Study results showed that one third (38.9%) of respondents had 1-3 hours of free time per week, some less, 33.7% of students had 4-7 hours of free time per week, while the rest had 8 hours or more. Most students think that they do not have enough free time, and most students (80%) are also employed full time or part time. Most of them stated fatigue as the reason for a lack of leisure time. The majority of students spend their free time with friends (86.3%) and in nature. They are least interested in playing instruments and volunteering. 89.5% of student respondents reported experiencing the consequences of a lack of free time such as stress, apathy, etc.

Discussion: The results of the study show that students need to be given more free time, they also need to be aware of the positive ways to spend it. It would be advisable to investigate this area further and to determine how free time could be spent better.

Key words: free time, nursing students, spending leisure time, importance of leisure time, lack of free time

KAZALO

1	UVOD.....	1
2	TEORETIČNI DEL.....	3
2.1	KAJ JE PROSTI ČAS	3
2.2	NAČINI PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA.....	6
2.3	POMANJKANJE PROSTEGA ČASA IN POSLEDICE LE-TEGA.....	8
3	EMPIRIČNI DEL	10
3.1	NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA.....	10
3.2	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	10
3.3	RAZISKOVALNA METODOLOGIJA	10
3.3.1	Metode in tehnike zbiranja podatkov	11
3.3.2	Opis merskega instrumenta.....	11
3.3.3	Opis vzorca	12
3.3.4	Opis poteka raziskave in obdelave podatkov	12
3.4	REZULTATI	13
3.5	RAZPRAVA.....	26
4	ZAKLJUČEK	30
5	LITERATURA.....	31
6	PRILOGE	
6.1	INSTRUMENT	

KAZALO TABEL

Tabela 1: Demografski podatki	12
Tabela 2: Število ur, ki jih imajo študenti za prostočasne aktivnosti	13
Tabela 3: Zadovoljstvo s prostim časom	14
Tabela 4: Oštudijska zaposlitev	14
Tabela 5: Omejitev pri preživljanju prostega časa	14
Tabela 6: Zadovoljstvo s prostim časom	15
Tabela 7: Poznavanje pomena prostega časa	16
Tabela 8: Lokacijsko preživljanje prostega časa	16
Tabela 9: Udeleževanje neformalnih izobraževanj	17
Tabela 10: Sodelovanje v organizacijah	17
Tabela 11: Pomembnost prostočasnih aktivnosti	18
Tabela 12: Željene aktivnosti v prostem času	18
Tabela 13: Posledice pomanjkanja prostega časa	19
Tabela 14: Pojavnost posledic med študenti	20
Tabela 15: Imate občutek, da študij vzame preveč časa, ki bi ga raje namenili prostočasnim aktivnostim?	20
Tabela 16: Organizacija dejavnosti s strani fakultete	21
Tabela 17: Razlike v ostanku časa za prosti čas glede na spol	21
Tabela 18: Razlike v ostanku časa za prosti čas glede na vrsto študija	22
Tabela 19: Zadovoljstvo s preživljanjem prostega časa glede na vrsto študija	22
Tabela 20: Zadovoljstvo s preživljanjem prostega časa glede na spol	23
Tabela 21: Poznavanje pomena prostega časa glede na spol	23
Tabela 22: Poznavanje pomena prostega časa glede na vrsto študija	24
Tabela 23: Priljubljenost aktivnosti glede na spol	25

1 UVOD

Definicija prostega časa predstavlja zahtevno nalogo, saj ima vsak posameznik svojo predstavo o tem pojmu in o tem, katere dejavnosti sodijo v prosti čas in katere ne. Prosti čas je težko definirati tudi zato, ker se dejavnosti delovnega in prostega časa med seboj prepletajo ter jih je težko dosledno ločiti in natančno definirati (Huzjan, 2010). Prosti čas je sestavina našega vsakodnevnega bivanja. Vsebuje obvezen in prosti čas, ki ga človek uporabi za nujna eksistenčna opravila in za aktivnosti po svoji izbiri (Macuh, 2017). Mladi v današnjem svetu potrebujejo več časa za sprostitev, umiritev, razvedrilo ter socialno in osebno izpolnitev. Prostočasne aktivnosti mladih v zahodnih evropskih družbah so bile pogosto predmet raziskav. Sociologi se že od druge svetovne vojne dalje ukvarjajo z vprašanjem, kako mladi preživijo prosti čas, ko niso v šoli ali na trgu dela, in kako procesi modernizacije vplivajo na prostočasne aktivnosti (Kuhar, 2007).

Naj bo prosti čas poln dejavnosti, ki pomagajo pri izgrajevanju osebnostnih kompetenc? Ali naj bo le počitek? Prosti čas običajno ni strnjen v enem kosu, ampak ga vpletamo v vsakdanje življenje (med delo, zadovoljevanje življenjskih potreb in počitek). Med prostim časom naj posameznik premisli, kako naj si uredi svoje življenje in delo. Pomembna komponenta je svoboda odločanja, saj ima prosti čas človek takrat, ko preživlja čas zunaj poklicnih, družinskih in družbenih obveznosti z namenom oddiha, zabave in razvoja (Tori, 2012). Dejstvo je, da se trendi v načinih preživljanja prostega časa skozi čas spreminjajo, še posebej pa je to značilno za študentsko populacijo. Predstavniki te skupine so večinoma mlajši ljudje, ki imajo širok krog interesov, živijo razgiban življenjski slog in se hitro prilagajajo spremembam in novostim. Na voljo imajo vedno več različnih možnosti za preživljanje prostega časa, vprašanje pa je, za katere izmed številnih možnosti se odločajo in kako prosti čas pravzaprav preživijo (Huzjan, 2010).

Obstaja splošno prepričanje, da prosti čas ni nič drugega kot škodljiv. Nasprotno, prosti čas je zelo potreben, da se študent izkaže. Človeški možgani niso zgrajeni, da bi bili nenehno brez počitka. Raziskave kažejo, da je prosti čas bistvenega pomena za uspešnost študentov. Študenti lahko preživljajo prosti čas na kakršen koli način jim odgovarja, lahko tudi na razmeroma zapletenih dejavnostih, pomembno je le, da te niso psihično stresne. Prosti čas lajša stres, njegovo pomanjkanje pa lahko v skrajnih primerih privede do

depresije ter napadov tesnobe (Davies & Writer, 2015).

Raziskovalno je tematika doživljanja prostega časa med študenti v Sloveniji manj poznana, zato smo se odločili raziskati preživljanje prostega časa med dodiplomskimi študenti študijskega programa Zdravstvene nege ter absolventi Fakultete za zdravstvo Angele Boškin, in sicer z namenom preveriti, koliko jim prosti čas pomeni ter kako ga preživljajo. Zajeta populacija v vzorcu so bodoči zdravstveni delavci, ki so kot poklicna skupina ena izmed bolj ogroženih v smislu pomanjkanja prostega časa, saj zanj ob napornem delovnem urniku ostane bolj malo časa. Prav tako prostega časa primanjkuje že v času študija, saj mnogi ob študiju opravljajo še študentska dela. Zahteven pa je tudi sam študij zdravstvene nege, saj vsebuje poleg predavanj in seminarjev tudi veliko število ur praktičnega izobraževanja.

2 TEORETIČNI DEL

V slovarju Slovenskega knjižnega jezika je prosti čas definiran kot čas, ki ni zapolnjen s poklicnim delom, v katerem se udeležujejo nekatere od temeljnih eksistenčnih funkcij človeka, npr. počitek, oddih, rekreacija, razvedrilo. Definicija prostega časa predstavlja zahtevno nalogo, saj ima vsak posameznik svojo predstavo o tem pojmu in o tem, katere dejavnosti sodijo v prosti čas in katere ne. Prosti čas je težko definirati tudi zato, ker se dejavnosti delovnega in prostega časa med seboj prepletajo ter jih je težko dosledno ločiti in natančno definirati (Huzjan, 2010).

Dan povprečnega posameznika se začne z jutranjim vstajanjem in konča z večernim spanjem. Med tem počne stvari, ki so mu v navadi, ki jih počne za plačilo, iz veselja, zaradi obveznosti, zase ali za druge. Njegov socialni položaj mu narekuje določene obveznosti in pričakovanja okolice. Če se mu ponudi možnost nove dejavnosti, bo najprej premislil, kako se bo ta ujela z njegovimi dosedanjimi dejavnostmi in koliko dodatnega časa mu bo še vzela. Kar koli pa že počne, je navadno povezano s hitenjem. Spremembe se dogajajo na različnih ravneh – individualni, lokalni, nacionalni in globalni. V vse večji bojazni, da ga bo svet s svojim hitrim tempom in razvojem pozabil nekje za seboj, si prizadeva slediti mu, loviti svoj korak z njim. Družbe se s pomočjo napredne tehnologije hitro razvijajo in postavljajo zahteve po dobro izučenih delavcih, zato se mali človek trudi uspeti in čim bolj izkazati na delovnem mestu, hkrati pa hoče kar najbolje poskrbeti za svojo družino in ohranjati stike s prijatelji. Pri tem se vse manj zaveda pomena prostega časa (Pucelj, 2008).

2.1 KAJ JE PROSTI ČAS

Prosti čas je pomembno področje življenja, ki se konstantno spreminja z razvojem odnosov, znanosti, tehnike in komunikacijskih sredstev. V prosti čas štejemo dejavnosti, s katerimi se posameznik ukvarja z namenom izpopolnjevanja izobraževalnega procesa, dela in razvoja talentov v želji po zadostitvi svojih interesov in socialnih potreb (Tori, 2012).

Najbolj splošno lahko prosti čas opredelimo kot hkratnost specifičnih aktivnosti, izkušenj in časa, ki ga predstavlja tako imenovani zunaj delovni čas. Osnovni element prostega

časa je v primerjavi z drugimi področji življenja večja možnost osebne izbire in samoekspresije (Krempel, 2003). Poleg tega, da dobro vpliva fizično in psihično, ima prosti čas tudi družbeno vlogo. Stresni življenjski ritmi zameglijo posameznikovo samozavedanje: nimajo ne časa ne energije, da bi se zazrli vase, pravilno obvladali svoja čustva ter sprejemali instinktivne in skladne odločitve. Prosti čas je ključnega pomena za uravnoteževanje delovne dobe z osebnim razvojem: omogoča, da se posameznik ustavi in poveže sam s sabo (Brits, 2019). Macuh (2017) navaja, da prostočasne dejavnosti človeku omogočajo večstransko sproščen razvoj osebnosti, ga vzgajajo in ga pripravljajo na življenje. Skozi različne aktivnosti, ki jih študenti počnejo v prostem času, raziskujejo same sebe, oblikujejo osebnost in gradijo lastno identiteto, kar pa jim pomaga pri usmerjanju v poklicnem smislu. Prosti čas omogoča osvajanje določenih spretnosti in veščin, ki so v prihodnosti uporabne na delovnem mestu in v korist tudi pri samem zaposlovanju.

V preteklosti je bil prosti čas privilegij svobodnih ljudi, ki so predstavljali vladajoče razrede. Namenjen je bil športnim, kulturnim, umetniškimi in drugim dejavnostim, med tem ko so se nižji družbeni sloji ukvarjali z ročnim delom ali kmetijstvom. Od prepričanj, da prosti čas človeka kvari, se je v 19. stoletju v času industrializacije začel boj za skrajševanje delovnega časa in demokratizacijo prostega časa (Kristančič, 2007). Pomen prostega časa se je skozi zgodovino spreminjal glede na okoliščine, v katerih so ljudje živeli. Danes vsak posameznik s prostim časom razpolaga po svoji lastni želji in volji. Mnogi so mnenja, da se zaradi kapitalistične ureditve kažejo posledice pri dojemanju prostega časa in tudi njegovi izrabi, saj kapitalizem temelji na profitu in pozitivni gospodarski rasti, kar vpliva na neenakost pri razpolaganju s prostim časom, ki pa je potreben za človekov vsestranski razvoj. Prosti čas se »napačno«¹ pojmuje tudi kot »višek«² časa, za katerega ni želje in kot tak ne prispeva k razvoju osebe. Prosti čas ni samo sproščujoča protiutež delu in nekoristno zapravljanje časa z brezdelnim veseljačenjem in podobno, ampak je veliko več. V prostem času mladi uresničujejo svoja nagnjenja, interese in sposobnosti, ki jih ne morejo uveljaviti pri pouku in delu. Velikokrat daje prosti čas posamezniku celo večje možnosti osebnega razvoja in osebnostnega uveljavljanja kot šolsko delo, zato prostočasne aktivnosti štejemo za pomemben dejavnik kakovosti življenja. V primerjavi s šolskim delom lahko prostočasne aktivnosti delujejo tudi sproščujoče, regeneracijsko in kompenzacijsko in so zato koristne tudi za

učinkovitost pri delu (Krempf, 2003).

Vsebina, sestava, pa tudi obseg prostega časa so odvisni od spola, starosti, izobrazbe, poklica, socialne pripadnosti, okolja, tradicije in imetja. Preživljanje prostega časa se spreminja glede na družbeno mobilnost, urbanizacijo, migracijo in s spreminjanjem življenjskega stila. Razlike v preživljanju prostega časa mladih nastopajo tudi glede na vrsto šol, ki jih obiskujejo (Krempf, 2003). Huzjan (2010) v svoji raziskavi navaja, da je prosti čas študenta celoten čas izven študijskih obveznosti, torej čas, ki si ga sam oblikuje glede na svoje želje in potrebe. Izvzet je čas na fakulteti in ob opravljanju obveznosti, povezanih s fakulteto. Prosti čas je najpomembnejši ravno v obdobju adolescence in zgodnji odrasli dobi, ko imajo zunanji faktorji velik vpliv na razvijanje osebnosti in identitete mladih (Brajsa-Zganec, et al., 2011). Macuh (2017) navaja, da je prosti čas pomemben, ker omogoča posamezniku, da se spočije in sprosti, da se tako rekoč obnovi. V duševnem smislu omogoča počitek in razbremenitev misli od vsakodnevnih skrbi in obveznosti, odpravo stresa in napetosti, v telesnem smislu pa nabiranje izgubljene moči. Pri študentih je počitek pomemben bolj z duševnega vidika, glede na to, da je njihovo delo pretežno umsko naravnano.

Macuh (2017) navaja, da je vloga prostega časa jasna, prav tako tudi njegov vpliv na življenje ljudi. Pomemben je tako za študente kot tudi za ostale ljudi. Katere dejanske koristi bo posameznik imel od prostega časa, bo odvisno predvsem od načina izkoriščanja oz. organiziranja le-tega. Prosti čas je izredno pomemben del življenja tako za odrasle, otroke kot mladostnike. Predstavlja pomemben kontekst za razvoj socialnih in komunikacijskih veščin, strpnosti, samozavesti in kreativnega izražanja. V prostem času lahko posameznik zadovolji svoje osnovne potrebe, kot so potreba po zabavi, svobodi, občutek pripadnosti in samoaktualizacija. Ko mladostnik zadovolji svoje potrebe, se sprosti tudi od nakopičenega stresa (Đuranović & Opić, 2016).

Bjarnadottir (2004) na podlagi intervjujev z islandskimi adolescenti ugotavlja, da imajo v prostem času po navadi več avtonomije kot v drugih dnevnih aktivnostih. Ugotavlja, da prostočasne dejavnosti prispevajo k štirim dimenzijam kompetentnosti:

- k zunanji osebni oziroma praktični kompetentnosti (fizično in kognitivno znanje, obvladovanje nečesa konkretnega);

- notranji osebni oziroma emocionalni kompetentnosti (samonadzor);
- zunanji socialni kompetentnosti (socialne veščine) in
- notranji osebni kompetentnosti (sposobnost refleksije).

Kuhar (2007) navaja, da imajo težave mladi ljudje, ki v življenju niso svojih zanimanj razvili do te mere, da bi videli, kaj delati v prostem času, ter kako ga osmisliti. Pri teh obstaja nevarnost za zlorabo prostega časa, saj ga preživljajo ob takih dejavnostih, kjer so prisotne tudi tiste oblike vedenja, ki moteče vplivajo na okolico ter lahko ogrožajo njih in druge. Dolgočasje namreč mladi velikokrat zapolnijo z drznimi in nevarnimi pobudami, saj so zelo dojemljivi za taka dejanja.

2.2 NAČINI PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

V grobem bi lahko prosti čas razdelili na dejavnosti, ki se nanašajo na njegovo aktivno in pasivno preživljanje. Pri bolj podrobnih in natančnih razdelitvah pa obstajajo razhajanja med mnenji različnih strokovnjakov s tega področja in zaradi tega seveda ne obstaja enotna razdelitev prostočasnih dejavnosti (Huzjan, 2010). DeMers (2015) je v svojem članku opisal 7 možnosti, kako uspešni ljudje preživljajo prosti čas:

- telovadba ali rekreacija je odličen način za sproščanje napetosti, prav tako pa je redna rekreacija pomembna za razvijanje discipline ter vztrajnosti;
- branje knjig daje boljše razumevanje sveta okoli nas, saj nas spozna z drugačnim načinom življenja, drugimi kulturami, razvija domišljijo, prav tako pa nam pomaga razvijati naš besedni zaklad, kar pomaga pri komunikacijskih sposobnostih;
- izobraževanja nam pomagajo pri stalnem učenju novih stvari, ki pridejo prav v vsakdanjem kot tudi kariernem svetu;
- prostovoljstvo razvija čut za odgovornost do sočloveka;
- spoznavanje ljudi na prireditvah/dogodkih širi socialno mrežo, nam pomaga premagati nerodne situacije ter nam daje samozavest;
- hobiji nam pomagajo odklopiti službene težave, nas sproščajo, preprečujejo izgorelost in nam dajejo občutek izpopolnjenosti;

- preživljanje časa z družino in prijatelji je najpomembnejši način preživljanja prostega časa, saj se moramo vsi ljudje počutiti varne, sprejete ter izpopolnjene, kar pa nam lahko zagotavljajo samo bližnji.

Tori (2012) ugotavlja, da je veliko dejavnikov, ki vplivajo na izbiro dejavnosti prostega časa mladih. Pomembni dejavniki so spol, starost, bolj ali manj uspešni učenci, socialne in družinske razmere ... Mladi, ki so notranje motivirani za neko dejavnost, se je udeležujejo zaradi nje same, zadovoljstva, ki jim ga prinaša, in kljub večji količini truda, ki ga vložijo v dejavnost, se čutijo le-te dejavnosti bolj blizu.

Potrebno je poudariti, da so načini preživljanja prostega časa zelo pomembna izbira. Potrebna je previdnost pri izbiri in razporeditvi prostočasnih aktivnosti. Prosti čas je lahko rizični faktor pri psihičnem in fizičnem razvoju oseb, saj lahko v primeru neprimerne razporeditve prostega časa ali neprimerne izbire prostočasnih aktivnosti pride tudi do negativnih posledic. Aktivno preživljanje prostega časa v večini pozitivno vpliva na razvoj osebnosti, vendar lahko po drugi strani neprimerno preživljanje prostega časa in preveč prostočasnih aktivnosti vodi v neprimerno/rizično obnašanje in uporabo psihoaktivnih substanc. Negativna raba prostega časa, vključno z močnim uživanjem alkohola, je povezana s telesno nedejavnostjo, stresom ter kratko- in dolgoročnimi vplivi za zdravje (Yarnal, et al., 2013). Raziskovalci, ki so opravili raziskavo med slovaškimi študenti, so prišli do ugotovitve, da je med študenti, ki prosti čas preživljajo pasivno, večja uporaba prepovedanih substanc oziroma drog. Med aktivnosti, za katere se zdi, da so tvegane, spadajo: druženje s prijatelji, preživljanje časa na internetu, poslušanje glasbe (predvsem glasbe z vulgarnim besedilom), gledanje televizije in dolgčas. Po drugi strani pa je med mladimi, ki večino svojega prostega časa preživijo aktivno, manj zasvojenosti. Med zaščitne dejavnosti spadajo: branje knjig, služba s skrajšanim delovnim časom, priprava na šolo, športne aktivnosti in igranje iger na računalniku (Kohutova & Almasiova, 2015). Podobne rezultate sta dosegla tudi avtorja Garcia in Torres (2012), ki sta prišla do ugotovitve, da je med mladimi, ki prosti čas preživljajo ob športnih aktivnostih, sprehodih, druženju z družino, učenjem ter igranjem iger na računalniku, poraba alkohola manjša. V primeru uživanja tobaka je večina kadilcev med anketiranci tistih, ki ne igrajo nobenih športov, najmanj kadilcev pa je tistih, ki v svojem prostem času pomagajo pri gospodinjskih opravilih.

Huzjan (2010) navaja, da je hiter razvoj tehnologije nekaj, kar je v zadnjih letih bistveno spremenilo življenja ljudi, prav tako pa tudi odnos študentov do prostega časa. Študenti so na samem začetku informatizacije uporabljali računalnike skoraj izključno za študijske namene, danes pa je z njimi povezan vse večji del prostočasnih dejavnosti.

V raziskavi, ki so jo izvedli v Argentini med študenti zdravstvenih ved, so prišli do ugotovitve, da se od 91 anketirancev dnevno ukvarja s športom 37,5 % žensk in 44,1 % moških, s kulturnimi aktivnostmi (gledanje televizije, poslušanje glasbe, branje ...) 50 % žensk in 62,8 % moških, ter s socialnimi aktivnostmi (socialna omrežja, druženje s prijatelji ...) 54,2 % žensk in 58,8 % moških (Bassan, et al., 2012). V raziskavi, opravljeni med študentkami zdravstvene nege v Iranu, so ugotovili, da jih je 55,4 % prepričanih, da je prosti čas pomemben za duševno in telesno zdravje. Raziskava je pokazala, da imajo vključene študentke v času predavanj v povprečju prosti 2 uri na dan, v poletnih mesecih pa tudi do 8 ur, ki jih izkoristijo za prostočasne aktivnosti. Najbolj pogoste aktivnosti so zabave, gledanje televizije, delo na računalniku in nakupovanje (Masrou, et al., 2012).

Več raziskav je pokazalo, da se študenti v prostem času najraje zabavajo, družijo, aktivnosti, ki so fizično ali psihično naporne, pa so manj pogoste. Prosti čas mladi namenijo aktivnostim, ki jim prinašajo osebno zadovoljstvo in srečo. Študenti univerzitetnih programov z večjo količino prostega časa tekom dneva so srečnejši in bolj samozavestni (Brkljacic, et al., 2012).

2.3 POMANJKANJE PROSTEGA ČASA IN POSLEDICE LE-TEGA

Eden najpogostejših kazalcev dobrega počutja je zadovoljstvo z življenjem. Paggi in sodelavci (2016) navajajo, da je telesno zdravje povezano s prostočasnimi dejavnostmi, prosti čas pa z dobrim počutjem. Prosti čas je zelo pomemben dejavnik za uspešno staranje. Moore in sodelavci so leta 2012 izvedli raziskavo, kjer so prišli do ugotovitev, da več kot si človek vzame prostega časa, večje ima možnosti za daljše življenje, saj se v prostem času sprostijo napetosti in stres ter se tako zmanjša možnost za bolezni srca in ožilja. Gabrijelčič Blenkuš (2013) navaja, da pomanjkanje prostega časa vodi v slabše motorične spretnosti, slabši telesni razvoj, slabše počutje, nižjo kakovost življenja, debelost ter razne kronične nenalezljive bolezni (srčno-žilne bolezni, metabolični

sindrom, sladkorno bolezen tipa 2, boleznimi gibal ...). Sedanji življenjski slog ogroža ljudi z resnimi boleznimi – povezanimi s srcem, debelostjo ali sladkorno boleznijo – in tudi s čustvenimi stiskami. Srčno-žilne bolezni so najpogostejši vzrok smrti na svetu, ki vsako leto vzame okvirno 17,9 milijonov življenj. Z vključevanjem v fizične prostočasne dejavnosti izboljšamo svoje fizično in posledično tudi duševno zdravje, saj prostočasne dejavnosti prinesejo duševni počitek in užitek. Posledično se razbistri um in izboljša razpoloženje (Brits, 2019). Lovše (2008) v diplomskem delu trdi, da s skrbjo za ustrezen način življenja v prostem času krepimo svoje zdravje, kar med drugim pomeni tudi ustrezno vrednost krvnega tlaka. Tako zmanjšamo ranljivost arterij, ki ob odlaganju maščob in kalcija v žilno steno predstavljajo glavno tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni. Da bi jih preprečili, so v prostem času priporočljive športne aktivnosti.

Študenti so skupina mladih, ki predstavlja intelektualno elito mladih. Študentsko obdobje je posebno obdobje življenja, ko se od mladih pričakuje, da razvijejo svoje socialne veščine in zmožnosti ter da zasedejo socialne vloge v različnih področjih človeških dejavnosti. Po drugi strani začetek študijskega obdobja mladim prinese veliko sprememb ter tudi stresa. Življenje študentov se spremeni na socialnem, emocionalnem, akademskem in fizičnem področju. Najdejo se v novem okolju, stran od svojih prijateljev in družine, med novimi, nepoznanimi ljudmi. Študijske obveznosti in odgovornosti se povečajo, predavanja in učenje vzamejo več časa, potrebna je boljša organizacija svojega časa. Vse te spremembe mnogokrat vodijo v pomanjkanje samozavesti in negotovost. Študenti večkrat potožijo o osamljenosti, nostalgiji, konfliktih z njihovimi vrstniki in povečanem stresu (Conley, et al., 2013). Stres med študenti zdravstvene nege je še posebno na visoki ravni, saj se mladi srečujejo s težkimi življenjskimi situacijami, odločitvami ter tudi s smrtjo. Costa s sodelavci (2013) navaja, da imajo študenti, ki se ne posvečajo nobenim prostočasnim dejavnostim, slabši uspeh, niso samozavestni, prav tako pa marsikdaj zaradi stresa zbolijo v najnapornejših obdobjih študija.

3 EMPIRIČNI DEL

V nadaljevanju bomo preko izvedene raziskave opredelili načine in poznavanja pomena prostega časa na vzorcu študentov in absolventov zdravstvene nege na dodiplomskem študiju zdravstvene nege na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin.

3.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je raziskati načine preživljanja prostega časa med študenti in absolventi zdravstvene nege na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Cilji diplomskega dela so:

- ugotoviti načine preživljanja prostega časa med študenti in absolventov Fakultete za zdravstvo Angele Boškin;
- oceniti, kakšen pomen pripisujejo študenti in absolventov Fakultete za zdravstvo Angele Boškin prostemu času;
- oceniti negativne posledice ob pomanjkanju prostega časa med študenti Fakultete za zdravstvo Angele Boškin.

3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Zastavili smo si naslednja raziskovalna vprašanja:

- Koliko prostega časa ostane študentom zdravstvene nege ob izpolnjevanju vsakodnevnih študijskih obveznosti?
- Kako študenti zdravstvene nege preživljajo prosti čas in kakšen pomen mu pripisujejo?
- Kakšne posledice navajajo študenti zdravstvene nege zaradi pomanjkanja prostega časa?
- V kolikšni meri se pojavljajo statistično značilne razlike med študenti in absolventi zdravstvene nege glede na demografske podatke?

3.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

Raziskava je temeljila na neeksperimentalni deskriptivno kvantitativni metodi empiričnega raziskovanja.

3.3.1 Metode in tehnike zbiranja podatkov

Podatke za potrebe diplomskega dela smo pridobili z elektronskim vprašalnikom. Pregled literature je bil izveden na osnovi strokovne in znanstvene literature v COBISSu, Obzorniku zdravstvene nege in Google učenjaku. Za iskanje tuje literature smo uporabili tuje baze podatkov – Cinahl in PubMed. Iskanje je potekalo s pomočjo naslednjih ključnih besed: »prosti čas, študenti zdravstvene nege, preživljanje prostega časa, pomembnost prostega časa in pomanjkanje prostega časa«; oziroma v angleškem jeziku: »free time, nursing students, spending leisure time, importance of leisure time and lack of free time«.

3.3.2 Opis merskega instrumenta

Strukturiran vprašalnik, uporabljen za podatke raziskovalnega dela, smo oblikovali s pomočjo pregleda tuje literature (Huzjan, 2010; Tori, 2012). Vprašalnik je sestavljen iz dveh sklopov vprašanj. Prvi sklop je vseboval demografske podatke, s katerimi smo zbirali osnovne podatke o anketirancih (spol, letnik študija in način študija), drugi sklop pa je sestavljal 15 vprašanj, ki so zaprtega in kombiniranega tipa in se nanašajo na preživljanje prostega časa med študenti. Pri osmih izbirnih vprašanjih je bil možen le en odgovor, medtem ko je bilo pri štirih izbirnih vprašanjih možnih več odgovorov. Vprašalnik je zajemal opisno ocenjevalno Likertovo lestvico, pri kateri je 1 – sploh se ne strinjam, 2 – delno se strinjam in 3 – popolnoma se strinjam, ter eno odgovorno matriko, pri kateri so anketiranci odgovarjali z da, ne ali ne vem. Vprašalnik je vseboval še en sklop hierarhičnih vprašanj o pomembnosti aktivnosti z rangiranjem od 1 do 9, pri katerem je 1 pomenila najbolj pomembno, 9 pa je pomenila najmanj pomembno. Zanesljivost merskega instrumenta smo preverili s pomočjo Cronbachovega koeficienta alfa (Košmelj, 2007). Zanesljivost vprašalnika pri sklopu »poznavanje pomena prostega časa« z Likertovo lestvico, ki je vseboval sedem vprašanj o poznavanju pomena prostega časa, je znašala 0,714.

Zanesljivost vprašalnika pri sklopu »Katere izmed aktivnosti so ti najpomembnejše?« z Likertovo lestvico, ki je vseboval 9 vprašanj o pomembnosti aktivnosti v prostem času, je znašala 0,733.

3.3.3 Opis vzorca

Uporabili smo namenski, neslučajnostni vzorec. Pri raziskavi smo za ciljno populacijo izbrali vse dodiplomske študente in absolvente Fakultete za zdravstvo Angele Boškin v študijskem letu 2018/2019. Med dodiplomske študente smo uvrstili vse redno in izredno vpisane študente na dodiplomski študij zdravstvene nege. Med absolvente smo uvrstili vse študente dodiplomskega študija z zaključenimi obveznostmi na fakulteti razen diplomskega dela. Zajeli smo 305 rednih in izrednih študentov. Spletno anketo si je ogledalo 127 anketirancev, anketo je izpolnilo 95 študentov zdravstvene nege. Anketirancev ženskega spola je bilo 76 (80 %) študentov, moškega spola pa 19 (20 %) študentov. Prvi letnik je v času anketiranja obiskovalo 35 (36,8 %) študentov, 2. letnik 32 (33,7 %) študentov, 3. letnik 26 (27,4 % študentov). Absolventa sta bila 2 študenta (2,1 %). Redno je bilo na študijski program vpisanih 64 (67,4 %) študentov, izredno pa 31 (32,6 %) študentov (Tabela 1).

Tabela 1: Demografski podatki

Demografski podatki		n = 95	%
Spol	Moški	19	20,0
	Ženski	76	80,0
Letnik študija	1. letnik	35	36,8
	2. letnik	32	33,7
	3. letnik	26	27,4
	Absolvent	2	2,1
Način študija	Redno	64	67,4
	Izredno	31	32,6

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

3.3.4 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Anketiranje je potekalo od maja do avgusta 2019. Po odobritvi dispozicije in pridobljenih soglasjih na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin smo izvedli spletno anketo 1KA. S strani referata fakultete smo pridobili elektronske naslove študentov, na katere smo poslali vabilo za izpolnitev ankete ter vsa potrebna navodila. Anketo so izpolnjevali

anonimno. Podatke, ki smo jih pridobili z anketiranjem, smo uredili in jih statistično analizirali z računalniškim programom SPSS (Statistics Package for Social Sciences), verzija 20.0, okolje Windows.

Pri obravnavi in prikazu podatkov smo uporabili statistično metodo opisne statistike. Za primerjavo povprečij med dvema neodvisnima vzorcema smo uporabili t-test. Za primerjavo porazdelitve odgovorov med dvema neodvisnima vzorcema smo uporabili Hi-kvadrat test. Upoštevali smo stopnjo značilnosti pri vrednosti $p = 0,05$. To pomeni, da če je bila $p < 0,05$, smo zaključili, da statistično značilne razlike v povprečjih med vzorcema obstajajo pri stopnji tveganja 5 %. Upoštevali smo le veljavne odgovore na zastavljena vprašanja, neveljavne oz. manjkajoče odgovore smo izločili iz statističnih analiz in obdelave podatkov.

3.4 REZULTATI

V tem poglavju so predstavljeni rezultati diplomskega dela, ki se nanašajo na raziskovalna vprašanja.

Raziskovalno vprašanje 1: Koliko prostega časa ostane študentom zdravstvene nege ob izpolnjevanju vsakodnevnih študijskih obveznosti?

Pri vprašanju »Koliko ur na teden ti preostane za prostočasne aktivnosti?« je tretjina ($n = 37$; 38,9 %) študentov odgovorilo 1–3 ure, 32 (33,7 %) študentov z 4–7 ur, 14 (14,7 %) študentov z 8–11 ur in 12 (12,6 %) študentov z 12 ur ali več (Tabela 2).

Tabela 2: Število ur, ki jih imajo študenti za prostočasne aktivnosti

Število ur	n	%
1–3 ure	37	38,9
4–7 ur	32	33,7
8–11 ur	14	14,7
12 ur ali več	12	12,6
Skupaj	95	100,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

V nadaljevanju smo študente vprašali, ali imajo po njihovem mnenju dovolj prostega

časa. Večina študentov meni, da imajo premalo prostega časa – 74 študentov (77,9 %), 20 študentov meni, da ima ravno prav prostega časa, preveč prostega časa pa ima le en študent (1,1 %) (Tabela 3).

Tabela 3: Zadovoljstvo s prostim časom

Zadovoljstvo s prostim časom	n	%
Imam preveč prostega časa.	1	1,1
Imam ravno prav prostega časa.	20	21,1
Imam premalo prostega časa.	74	77,9
Skupaj	95	100,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Poleg študija skoraj polovica – 43 študentov (45,3 %) opravlja še študentsko delo oziroma so redno zaposleni, nekaj manj – 38 študentov opravlja občasno študentsko delo oziroma so občasno redno zaposleni (40,0 %), le 14 jih študentskega dela ne opravlja (14,7 %), kar prikazujemo v Tabeli 4.

Tabela 4: Obštudijska zaposlitev

Obštudijska zaposlitev	n	%
Da, redno	43	45,3
Da, občasno	38	40,0
Ne	14	14,7
Skupaj	95	100,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Študente smo vprašali, kaj jih omejuje pri preživljanju prostega časa. Največji delež študentov omejuje preutrujenost (80,0 % vseh študentov), preveč študijskih obveznosti (70,5 % vseh študentov) in pomanjkanje prostega časa (65,3 % vseh študentov). Približno polovico študentov pri preživljanju prostega časa omejuje prezaposlenost (53,7 % vseh študentov). Pomanjkanje finančnih sredstev omejuje le tretjino študentov (34,7 % vseh študentov) (Tabela 5).

Tabela 5: Omejitve pri preživljanju prostega časa

Omejitve pri preživljanju prostega časa	n	%
Pomanjkanje prostega časa	62	65,3
Preutrujenost	76	80,0
Prezaposlenost	51	53,7
Preveč študijskih obveznosti	67	70,5
Pomanjkanje finančnih sredstev	33	34,7
Zdravstveno stanje	4	4,2
Neodobravanje staršev/prijateljev	3	3,2
Drugo (Pot do fakultete 1,5 h v eno smer)	1	1,1

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Pri vprašanju »Ali si zadovoljen s svojim preživljanjem prostega časa?« največ študentov – 33 (34,7 %) meni, da je še kar zadovoljnih s svojim preživljanjem prostega časa, 24 (25,3 %) študentov je zadovoljnih, 20 (21,1 %) študentov niti malo, le 6 študentov (6,3 %) pa je zelo zadovoljnih (Tabela 6).

Tabela 6: Zadovoljstvo s prostim časom

Odgovor	n	%
Ne, niti malo	20	21,1
Malo	12	12,6
Še kar	33	34,7
Sem zadovoljen	24	25,3
Sem zelo zadovoljen	6	6,3
Skupaj	95	100,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Raziskovalno vprašanje 2: Kako študenti zdravstvene nege preživijo prosti čas in kakšen pomen mu pripisujejo?

V nadaljevanju nas je zanimalo, kako študenti zdravstvene nege preživljajo prosti čas in kakšen pomen mu pripisujejo. Najprej smo študente spraševali o poznavanju pomena prostega časa. Študenti so na vprašanja odgovarjali s pomočjo tristopenjske lestvice (1 – sploh se ne strinjam, 2 – delno se strinjam, 3 – popolnoma se strinjam).

Večina študentov se strinja z vsemi trditvami ($PV > 2,5$; $SO < 0,6$), odstopanje je vidno le pri trditvi »Aktivno preživljanje prostega časa je lahko tudi velik finančni strošek«, s čimer se študenti niti strinjajo niti ne strinjajo ($PV = 2,12$; $SO = 0,709$). Zaključimo, da je večini študentov prosti čas pomembna dobrina, da jim zmanjšuje stres, da se študenti strinjajo, da je prosti čas namenjen sprostitvi in da pomanjkanje prostega časa slabo vpliva tudi na študij. Večina študentov meni, da imajo študenti premalo prostega časa (Tabela

7).

Tabela 7: Poznavanje pomena prostega časa

Poznavanje pomena prostega časa	n	Min	Max	PV	SO
Prosti čas je pomembna dobrina.	94	1	3	2,91	0,349
Prosti čas zmanjšuje stres.	93	2	3	2,95	0,227
Kljub vsem obveznostim si je potrebno vzeti vsaj 1 uro na dan za prostočasne aktivnosti.	93	2	3	2,94	0,247
Prosti čas je namenjen sprostitvi.	92	1	3	2,88	0,358
Pomanjkanje prostega časa vpliva slabo tudi na študij.	92	1	3	2,87	0,425
Zaradi številnih študijskih obveznosti imamo študenti premalo prostega časa.	92	1	3	2,70	0,550
Aktivno preživljanje prostega časa je lahko tudi velik finančni strošek.	92	1	3	2,12	0,709

Legenda: n = število odgovorov; Min = minimalna vrednost strinjanja (1 – sploh ; Max = maksimalna vrednost strinjanja; PV = povprečna vrednost strinjanja; SO = standardni odklon strinjanja; Likertova lestvica: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – delno se strinjam, 3 – popolnoma se strinjam.

V nadaljevanju smo anketirance vprašali, kako oziroma kje preživljajo prosti čas. Največ študentov je odgovorilo, da prosti čas preživljajo s prijatelji (n = 82; 86,3 %) in v naravi (n = 71; 74,7 %). Nekaj več kot polovica (n = 56; 58,9 %) jih poleg tega spi/lenari. Le četrtina študentov (n = 25; 26,3 %) v prostem času nakupuje, nekaj manj jih bere knjige (n = 20; 21,1 %). S prostovoljstvom se v prostem času ukvarja 11 študentov (11,6 %) (Tabela 8).

Tabela 8: Lokacijsko preživljanje prostega časa

Preživljanje prostega časa (lokacijsko)	n	%
Za računalnikom.	24	25,3
V naravi.	71	74,7
S prijatelji.	82	86,3
Športno (nogomet, tenis ipd.).	44	46,3
Spim/lenarim.	56	58,9
Berem knjige.	20	21,1
Igram inštrument.	1	1,1
Nakupujem.	25	26,3
Kino/gledališče.	32	33,7

Preživljanje prostega časa (lokacijsko)	n	%
Prostovoljstvo.	11	11,6
Drugo:	8	8,4

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Zanimalo nas je tudi, v kolikšni meri se študenti poleg študija udeležujejo še neformalnih izobraževanj (tečaji, delavnice, učenje tujih jezikov ipd.). Ugotovimo, da se približno polovica študentov (n = 51; 53,7 %) ne udeležuje neformalnih izobraževanj, letno se neformalnih izobraževanj udeležuje 24 študentov (25,3 %), mesečno 14 študentov (14,7 %), tedensko 6 študentov (6,3 %) (Tabela 9).

Tabela 9: Udeleževanje neformalnih izobraževanj

Udeleževanje neformalnih izobraževanj	n	%
Tedensko	6	6,3
Mesečno	14	14,7
Letno	24	25,3
Nikoli	51	53,7
Skupaj	95	100,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

V Tabeli 12 so prikazani odgovori na vprašanje »Ali sodeluješ v kateri organizaciji?« Možnih je bilo več odgovorov. Ugotovimo, da 25 študentov (26,3 %) sodeluje v športnem klubu, zvezi, 4 študenti (4,2 %) pri tabornikih, skavtih, mladinskih klubih, 6 študentov (6,3 %) pri kulturnih in umetniških organizacijah, 12 študentov (12,6 %) pri verskih in župnijskih organizacijah, 11 študentov (11,6 % vseh) pri dobrodelnih organizacijah, 5 študentov (5,3 %) pri sindikatih in političnih organizacijah. Ugotovimo, da 13 študentov (13,7 %) sodeluje pri drugih organizacijah (Tabela 10).

Tabela 10: Sodelovanje v organizacijah

Ali sodeluješ v kateri od organizacij?	n	%
Športni klubi, zveze.	25	26,3
Taborniki, skavti, mladinski klubi.	4	4,2
Kulturne in umetniške organizacije.	6	6,3
Verske in župnijske organizacije.	12	12,6
Socialna pomoč in dobrodelne organizacije.	11	11,6
Sindikati in politične organizacije.	5	5,3
Drugo.	13	13,7

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

V nadaljevanju nas je zanimalo še, katere izmed naštetih aktivnosti so študentom najpomembnejše. Ugotovimo, da so študentom najmanj pomembne računalniške aktivnosti (PV = 5,54; SO = 2,656) in izobraževanja (PV = 5,45; SO = 2,051), in sicer v povprečju zmerno nepomembne. Najbolj pomembne aktivnosti so druženje z družinskimi člani (PV = 4,06; SO = 3,362) in druženje s prijatelji (PV = 4,24; SO = 3,456) (Tabela 11).

Tabela 11: Pomembnost prostočasnih aktivnosti

Katere izmed aktivnosti so ti najpomembnejše?	n	Min	Max	PV	SO
Poslušanje glasbe.	95	1	9	4,51	2,681
Računalniške aktivnosti (igre, internet ...).	93	1	9	5,54	2,656
Druženje s prijatelji.	93	1	9	4,24	3,456
Posvečanje hobijem (ročne spretnosti, igranje glasbenih instrumentov ...).	93	1	9	4,67	2,576
Gledanje televizije (filmi, serije ...).	94	1	9	5,22	2,210
Druženje z družinskimi člani.	93	1	9	4,06	3,362
Domača opravila.	94	1	9	4,71	2,178
Spanje/počitek.	94	1	9	4,26	3,236
Izobraževanja (tečaji tujih jezikov ...).	94	1	9	5,45	2,051

Legenda: n = število odgovorov; Min = minimalna vrednost strinjanja (9 – najmanj pomembna); Max = maksimalna vrednost strinjanja (1 – najbolj pomembna, 9 – najmanj pomembna); PV = povprečna vrednost strinjanja; SO = standardni odklon strinjanja.

Na koncu smo študente vprašali, kateri izmed aktivnosti bi si želeli nameniti več časa. Ugotovimo, da si največ študentov želi več potovanj (n = 78; 82,1 % vseh), več časa nameniti druženju s prijatelji (n = 62; 65,3 % vseh) in športnim aktivnostim (n = 59; 62,1 % vseh). Polovica vseh študentov (n = 47; 49,5 %) si želi več časa nameniti tudi družini. Najmanj študentov si več časa želi nameniti dodatnim izobraževanjem (n = 18; 18,9 % vseh), lenarjenju/sproščanju (n = 22; 23,2 %) in hobijem (n = 37; 38,9 % vseh) (Tabela 12).

Tabela 12: Željene aktivnosti v prostem času

Kateri izmed aktivnosti bi si želel nameniti več časa?	n	%
Druženju s prijatelji.	62	65,3
Dodatna izobraževanja.	18	18,9
Več potovanj.	78	82,1
Športne aktivnosti.	59	62,1
Lenarjenje/sproščanje.	22	23,2
Hobijem.	37	38,9
Družini.	47	49,5

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Raziskovalno vprašanje 3: Kakšne posledice navajajo študenti zdravstvene nege zaradi pomanjkanja prostega časa?

Kar 93,7 % študentov med najbolj opazne posledice zaradi pomanjkanja prostega časa navaja stres, 87,4 % bolezni in zmanjšano imunsko odpornost, 92,6 % brezvoljnost, 92,6 % slabšo koncentracijo, 89,5 % razdražljivost ter 88,4 % pomanjkanje spanja. Nekoliko manj – 72,6 % študentov – kot posledico pomanjkanja prostega časa navaja slabšo odzivnost na praktičnih usposabljanjih, 74,7 % študentov pa ocenjuje to kot posledico slabših ocen (Tabela 13).

Tabela 13: Posledice pomanjkanja prostega časa

Kakšne so po tvojem mnenju posledice pomanjkanja prostega časa?	n	%	
Stres.	Da	89	93,7
	Ne	5	5,3
	ne vem	1	1,1
Bolezni in zmanjšana imunska odpornost.	Da	83	87,4
	Ne	5	5,3
	ne vem	6	6,3
	manjkajoči odgovori	1	1,1
Brezvoljnost.	Da	88	92,6
	Ne	5	5,3
	ne vem	1	1,1
	manjkajoči odgovori	1	1,1
Slabša koncentracija na predavanjih.	Da	88	92,6
	Ne	3	3,2
	ne vem	3	3,2
	manjkajoči odgovori	1	1,1
Slabše ocene.	Da	71	74,7
	Ne	17	17,9

Kakšne so po tvojem mnenju posledice pomanjkanja prostega časa?		n	%
	ne vem	6	6,3
	manjkajoči odgovori	1	1,1
Razdražljivost.	Da	85	89,5
	Ne	5	5,3
	ne vem	4	4,2
	manjkajoči odgovori	1	1,1
Pomanjkanje spanja.	Da	84	88,4
	Ne	5	5,3
	ne vem	5	5,3
	manjkajoči odgovori	1	1,1
Slabša odzivnost na praktičnih usposabljanjih (praksi).	Da	69	72,6
	Ne	19	20,0
	ne vem	6	6,3
	manjkajoči odgovori	1	1,1

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

V nadaljevanju smo študente vprašali, ali se katera od zgoraj navedenih posledic pojavlja pri njihovem načinu življenja. Ugotovimo, da se večini študentov katera od zgoraj navedenih posledic pojavlja pri njihovem načinu življenja (DA – 85 študentov, 89,5 % ; NE – 10 študentov, 10,5 %) (Tabela 14).

Tabela 14: Pojavnost posledic pomanjkanja prostega časa med študenti

Odgovor	n	%
Da	85	89,5
Ne	10	10,5
Skupaj	95	100,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Študente smo vprašali tudi »Imate občutek, da študij vzame preveč časa, ki bi ga raje namenili prostočasnim aktivnostim?« Ugotovimo, da ima 78 študentov (82,1 %) občutek, da študij vzame preveč časa, ki bi ga raje namenili prostočasnim aktivnostim, le 16 študentov (16,8 %) pa tega občutka nima (Tabela 15).

Tabela 15: Imate občutek, da študij vzame preveč časa, ki bi ga raje namenili prostočasnim aktivnostim?

Odgovor	n	%
Da.	78	82,1
Ne.	16	16,8
Skupaj.	94	98,9
Manjkajoči odg.	1	1,1
Skupaj	95	100,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Za konec smo študente še vprašali »Če bi fakulteta organizirala različne dejavnosti (športne aktivnosti, debatni krožki, koncerti, dobrodelne prireditve ipd.), bi se jih udeležili?«. Ugotovimo, da bi se dejavnosti udeležili dve tretjini študentov (n = 62; 65,3 %), tretjina pa se jih dejavnosti ne bi udeležila (n = 33; 34,7 %) (Tabela 16).

Tabela 16: Organizacija dejavnosti s strani fakultete

Odgovor	n	%
Da.	62	65,3
Ne.	33	34,7
Skupaj	95	100,0

Legenda: n = število odgovorov, % = odstotni delež

Raziskovalno vprašanje 4: V kolikšni meri se pojavljajo statistično značilne razlike med študenti zdravstvene nege glede na demografske podatke?

S Hi-kvadrat testom smo testirali, ali obstajajo statistično pomembne razlike v porazdelitvah odgovorov na vprašanje »Koliko ur na teden ti preostane za prostočasne aktivnosti?« glede na spol. Statistično pomembnih razlik v porazdelitvah ne zaznamo ($\chi^2 = 0,264$; $p = 0,967 > 0,05$) (Tabela 17).

Tabela 17: Razlike v ostanku časa za prosti čas glede na spol

		Koliko ur na teden ti preostane za prostočasne aktivnosti?				χ^2
		1–3 ure	4–7 ur	8–11 ur	12 ur ali več	
Spol	Moški	7	6	5	3	0,264 (p = 0,967)
	Ženski	30	26	9	9	
Skupaj		37	32	14	12	

Legenda: χ^2 = hi-kvadrat test, p = stopnja značilnosti ($p < 0,05$).

Podobno preverimo, ali obstajajo statistično pomembne razlike v porazdelitvah odgovorov na vprašanje »Koliko ur na teden ti preostane za prostočasne aktivnosti?« glede na vrsto študija. Statistično pomembnih razlik v porazdelitvah ne zaznamo ($\chi^2 = 5,470$; $p = 0,140 > 0,05$) (Tabela 18).

Tabela 18: Razlike v ostanku časa za prosti čas glede na vrsto študija

		Koliko ur na teden ti preostane za prostočasne aktivnosti?				χ^2
		1–3 ure	4–7 ur	8–11 ur	12 ur ali več	
Način študija	Redno	20	25	9	8	5,470 (p = 0,140)
	Izredno	17	7	5	4	
Skupaj		37	32	14	12	

Legenda: χ^2 = hi-kvadrat test, p = stopnja značilnosti ($p < 0,05$).

Testiramo tudi ali obstajajo razlike v porazdelitvah odgovorov pri vprašanju »Ali si zadovoljen s svojim preživljanjem časa?« glede na vrsto študija. Pri tem zaradi premalo odgovorov združimo odgovore: Ne, niti malo, Malo ter Sem zadovoljen, Zelo zadovoljen, da zadostimo pogojem Hi-kvadrat testa. Statistično značilne razlike v porazdelitvah zaznamo pri stopnji tveganja 5 % ($\chi^2 = 4,495$, $p = 0,0493$) (Tabela 21). Več redno vpisanih študentov meni, da so še kar zadovoljni oziroma so zadovoljni/zelo zadovoljni, kot pa, da niso niti malo/malo zadovoljni. Pri izredno vpisanih študentih pa je mnenje ravno obratno in so bolj nezadovoljni s svojim preživljanjem prostega časa kot zadovoljni (Tabela 19).

Tabela 19: Zadovoljstvo s preživljanjem prostega časa glede na vrsto študija

Zadovoljstvo glede na vrsto študija		Ne, niti malo/Malo	Še kar	Sem zadovoljen/Zelo zadovoljen	χ^2
Spol	Redno	15	25	24	4,495 (p = 0,049)
	Izredno	15	8	8	
Skupaj		32	33	30	

Legenda: χ^2 = hi-kvadrat test, p = stopnja značilnosti ($p < 0,05$).

Pri dejavniku spola razlik v porazdelitvah odgovorov glede na vprašanje »Koliko ur na teden ti preostane za prostočasne aktivnosti?« ne zaznamo. Odgovori so za obe skupini enakomerno porazdeljeni (Tabela 20).

Tabela 20: Zadovoljstvo s preživljanjem prostega časa glede na spol

Zadovoljstvo glede na spol		Ne, niti malo/Malo	Še kar	Sem zadovoljen/Zelo zadovoljen	χ^2
Način študija	Moški	7	7	5	0,309 (p = 0,856)
	Ženski	25	26	25	
Skupaj		32	33	30	

Legenda: χ^2 = hi-kvadrat test, p = stopnja značilnosti (p < 0,05).

S t-testom preverimo, ali obstajajo statistično pomembne razlike v povprečjih odgovorov poznavanja pomena prostega časa glede na spol. Statistično pomembnih razlik v poznavanju pomena prostega časa glede na spol ne zaznamo (Tabela 21).

Tabela 21: Poznavanje pomena prostega časa glede na spol

Pomen prostega časa	Spol	n	PV	SO	t	p
Prosti čas je pomembna dobrina.	Moški	18	2,83	0,514	-1,104	0,272
	Ženski	76	2,93	0,298		
Prosti čas zmanjšuje stres.	Moški	18	2,94	0,236	-0,037	0,970
	Ženski	75	2,95	0,226		
Kljub vsem obveznostim si je potrebno vzeti vsaj 1 uro na dan za prostočasne aktivnosti.	Moški	18	2,89	0,323	-0,890	0,376
	Ženski	75	2,95	0,226		
Prosti čas je namenjen sprostitvi.	Moški	17	2,76	0,562	-1,485	0,141
	Ženski	75	2,91	0,293		
Pomanjkanje prostega časa vpliva slabo tudi na študij.	Moški	17	2,82	0,393	-0,493	0,623
	Ženski	75	2,88	0,434		
Zaradi številnih študijskih obveznosti imamo študenti premalo prostega časa.	Moški	17	2,76	0,562	0,572	0,569
	Ženski	75	2,68	0,549		
Aktivno	Moški	17	2,24	0,664	0,744	0,459

Pomen prostega časa	Spol	n	PV	SO	t	p
preživljanje prostega časa je lahko tudi velik finančni strošek.	Ženski	75	2,09	0,720		

Legenda: n = število odgovorov; PV = povprečna vrednost; SO = standardni odklon; t = t-test; p = stopnja značilnosti ($p < 0,05$).

V nadaljevanju s t-testom testiramo, ali obstajajo statistično pomembne razlike v povprečjih odgovorov poznavanja pomena prostega časa glede na vrsto študija. Statistično pomembne razlike v poznavanju pomena prostega časa glede na vrsto študija zaznamo le pri vprašanju »Zaradi številnih študijskih obveznosti imamo študenti premalo prostega časa« ($t = -1,575$; $p = 0,045 < 0,05$). Študenti, ki so vpisani izredno (PV = 2,83; 0,384), se bolj strinjajo s trditvijo, da imajo premalo prostega časa, kot študenti, ki so vpisani redno (PV = 2,63; SO = 0,604) (Tabela 22).

Tabela 22: Poznavanje pomena prostega časa glede na vrsto študija

Pomen prostega časa	Način študija	n	PV	SO	t	p
Prosti čas je pomembna dobrina.	Redno	63	2,92	0,326	0,226	0,821
	Izredno	31	2,90	0,396		
Prosti čas zmanjšuje stres.	Redno	63	2,97	0,177	1,363	0,176
	Izredno	30	2,90	0,305		
Kljub vsem obveznostim si je potrebno vzeti vsaj 1 uro na dan za prostočasne aktivnosti.	Redno	63	2,94	0,246	0,058	0,954
	Izredno	30	2,93	0,254		
Prosti čas je namenjen sprostitvi.	Redno	63	2,87	0,381	-0,291	0,772
	Izredno	29	2,90	0,310		
Pomanjkanje prostega časa vpliva slabo tudi na študij.	Redno	63	2,84	0,482	-0,941	0,349
	Izredno	29	2,93	0,258		
Zaradi številnih študijskih obveznosti imamo študenti premalo prostega časa.	Redno	63	2,63	0,604	-1,575	0,045
	Izredno	29	2,83	0,384		
Aktivno	Redno	63	2,16	0,677	0,780	0,438

Pomen prostega časa	Način študija	n	PV	SO	t	p
preživljanje prostega časa je lahko tudi velik finančni strošek.	Izredno	29	2,03	0,778		

Legenda: n = število odgovorov; PV = povprečna vrednost; SO = standardni odklon; t = t-test; p = stopnja značilnosti ($p < 0,05$).

Ugotavljamo statistično pomembne razlike v povprečjih odgovorov na vprašanja v sklopu »Katere izmed aktivnosti so ti najpomembnejše?« glede na spol. Statistično pomembne razlike zaznamo pri aktivnosti Poslušanje glasbe, in sicer je moškim (PV = 5,32; SO = 2,888) poslušanje glasbe manj pomembno kot ženskam (PV = 4,30; SO = 2,608), ($t = 1,834$; $p = 0,044$). Pri ovrednotenju pomembnosti spanca/počitka ($t = 1,789$; $p = 0,047 < 0,05$) ugotovimo, da študentom ženskega spola spanje/počitek pomeni več (PV = 3,97; SO = 3,162) kot moškim (PV = 5,37; SO = 3,370) (Tabela 23).

Tabela 23: Priljubljenost aktivnosti glede na spol

Pomen aktivnosti	Spol	n	PV	SO	t	p
Poslušanje glasbe.	Moški	19	5,32	2,888	1,834	0,044
	Ženski	76	4,30	2,608		
Računalniške aktivnosti (igre, internet ...).	Moški	19	5,11	2,558	-0,794	0,429
	Ženski	74	5,65	2,687		
Druženje s prijatelji.	Moški	19	5,05	3,689	1,156	0,251
	Ženski	74	4,03	3,388		
Posvečanje hobijem (ročne spretnosti, igranje glasbenih instrumentov ...).	Moški	19	5,11	2,424	0,830	0,408
	Ženski	74	4,55	2,618		
Gledanje televizije (filmi, serije ...).	Moški	19	5,63	1,770	0,900	0,370
	Ženski	75	5,12	2,307		
Druženje z družinskimi člani.	Moški	19	5,00	3,300	1,366	0,175
	Ženski	74	3,82	3,357		
Domača opravila.	Moški	19	5,32	2,212	1,357	0,178
	Ženski	75	4,56	2,158		
Spanje/počitek.	Moški	19	5,37	3,370	1,789	0,047
	Ženski	75	3,97	3,162		
Izobraževanja (tečajji)	Moški	19	5,58	2,364	0,313	0,755

Pomen aktivnosti	Spol	n	PV	SO	t	p
tujih jezikov ...).	Ženski	75	5,41	1,980		

Legenda: n = število odgovorov; PV = povprečna vrednost; SO = standardni odklon; t = t-test; p = stopnja značilnosti ($p < 0,05$).

3.5 RAZPRAVA

V diplomskem delu smo ugotavljali, kako študenti zdravstvene nege preživljajo prosti čas, kakšen pomen mu pripisujejo ter možne posledice pomanjkanja prostega časa. Osredotočili smo se na redne in izredne študente 1., 2. in 3. letnika ter absolvente dodiplomskega študija na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. To skupino smo izbrali predvsem zato, da bi preverili, kakšen vpliv ima študij na življenje študentov. Večino vzorca so predstavljale ženske, največ študentov pa je bilo iz 1. letnika rednega študija.

Prvo raziskovalno vprašanje je bilo, koliko prostega časa ostane študentom zdravstvene nege ob izpolnjevanju vsakodnevnih študijskih obveznosti. Ugotovili smo, da večini študentov za prostočasne aktivnosti ostane ena ura na teden. Kljub vsemu je po njihovem mnenju prostega časa dovolj, poleg tega jih večina opravlja še študentska dela oziroma so redno zaposleni. Do podobnih rezultatov so prišli v raziskavi med mariborskimi študenti, kjer je bilo 66 % študentov mnenja, da imajo dovolj prostega časa, 34 % študentov pa, da ga nimajo dovolj. V povprečju imajo štiri ure prostega časa na dan, obstaja pa med študenti velika razlika, saj nimajo nekateri nič ur prostega časa, medtem ko imajo nekateri 10 ur prostega časa na dan (Gomboc, 2014). Glede na podatke urada za statistiko v ZDA študenti za šolske obveznosti porabijo le 2,76 ure dnevno (19 ur tedensko), medtem ko za prostočasne aktivnosti porabijo 4,4 ure dnevno (to ne vključuje nakupovanja, kuhanja, osebne higijene, domačih opravil) (Oprea, 2016).

Pri drugem raziskovalnem vprašanju smo se spraševali, kako študenti zdravstvene nege preživljajo prosti čas in kakšen pomen mu pripisujejo. Ugotovili smo, da večina študentov prosti čas preživi v naravi, s prijatelji, se ukvarjajo s športom oz. spijo/lenarijo. Ugotovili smo tudi, da si največ študentov želi nameniti še več časa druženju s prijatelji, potovanjem, športnim aktivnostim in družini. Največje ovire pri preživljanju prostega časa so preutrujenost, preveč študijskih obveznosti, prezaposlenost in pomanjkanje finančnih sredstev. Študenti so v povprečju še kar zadovoljni s svojim preživljanjem prostega časa. V naši raziskavi smo ugotovili, da študenti zelo dobro poznajo pomen prostega časa. V raziskavi, ki so jo opravili med 585

hrvaškimi študenti različnih fakultet, so prišli do sledečih ugotovitev: če od 168 ur odštejemo spanje, prehranjevanje, domača opravila in pot v šolo in nazaj, v povprečju študentom ostane 86,45 ur za vse ostale obveznosti (vključno s predavanji, praktičnim izobraževanjem ...). Ker je bila raziskava opravljena med študenti različnih fakultet, je ocenjen čas, preživet na teh, zelo različno, v povprečju pa mladi porabijo 23 ur na teden za šolske obveznosti. Na lestvici priljubljenih prostočasnih aktivnosti je na vrhu branje (v raziskavi ni definirano česa – lahko gre za znanstvene članke, časopis, knjige, tabloide ...). Branje v povprečju zavzame 5 ur tedensko. Sledi preživljanje časa z družino, kjer prav tako ni definirano, kaj počnejo. Najverjetneje gre za skupno gledanje televizije, sprehode, igranje družabnih iger ... Priljubljen način preživljanja prostega časa pa so tudi socialne interakcije (druženje z vrstniki ...). Za te aktivnosti mladi porabijo 35 % celotnega prostega časa tedensko. Na dnu lestvice prostočasnih aktivnosti so se znašle umetniške aktivnosti ter prostovoljstvo (Anič, et al., 2017). Huzjanova (2010) navaja, da so finančna sredstva zelo pomemben dejavnik pri načinu preživljanja prostega časa. Študenti so posamezniki z različnim materialnim statusom in tisti z višjimi dohodki imajo več možnosti pri izbiri preživljanja prostega časa, vendar pa je potrebno opozoriti, da imajo študenti možnost izbire tudi takih prostočasnih dejavnosti, ki niso plačljive. Na preživljanje prostega časa vplivajo tudi vrednote ter tudi prijatelji, sošolci, partnerji in člani družine. Vsem študentom žal niso vse dejavnosti enako dostopne oziroma je ponudba v posameznih krajih zelo različna. V večjih središčih in mestih je ponudba različnih dejavnosti zagotovo večja kot v manjših krajih.

Tretje raziskovalno vprašanje je bilo, kakšne posledice navajajo študenti zdravstvene nege zaradi pomanjkanja prostega časa. Ugotovili smo, da so najbolj opazne posledice po navedbah študentov stres, boleznin in zmanjšana imunska odpornost, brezvoljnost, razdražljivost in pomanjkanje spanja. Manjše strinjanje se je izkazalo pri trditvi, da je posledica pomanjkanja prostega časa slabša odzivnost na praktičnih usposabljanjih (klinični praksi) in slabše ocene. Večina študentov se je strinjala, da se vsaj ena od zgoraj naštetih posledic pojavlja tudi pri njihovem načinu življenja in da jim študij vzame preveč časa, ki bi ga raje namenili prostočasnim aktivnostim. Študijske obveznosti so lahko za posamezne študente zelo obremenjujoče. Preobremenjenost s študijskimi obveznostmi je še posebej opazna pri študentih, ki poleg študija opravljajo različna dela ali imajo družino. Študenti zdravstvene nege doživljajo visoko stopnjo stresa (Reeve, et

al., 2013). Stopnja stresa pri študentih se lahko skozi čas spreminja zaradi predhodne narave zdravstvene nege. Čeprav se študenti stresorjem in stresu ne morejo izogniti, ima sposobnost njihovega obvladovanja ključno vlogo pri doseganju uspeha v bodočem poklicu (Younas, 2016). Študenti se soočajo z izzivi, povezanimi s samostojnim življenjem, ter akademskimi izzivi. To jih pogosto nagiba k depresiji, tesnobi in stresu (Shamsuddin, et al., 2013). Raziskave so pokazale, da se študenti zdravstvene nege poslužujejo različnih strategij obvladovanja stresa, kot so: reševanje problemov, poslušanje glasbe, spanje, gledanje televizije in filmov, izvajanje telesne vadbe, iskanje družinske in strokovne podpore, religija ter ostale prostočasne dejavnosti (Younas, 2016). Smrtnost med ljudmi, ki prostega časa ne preživljajo aktivno, je višja kot pri ljudeh, ki se skozi celotno življenje ukvarjajo s športnimi aktivnostmi, saj te zmanjšujejo možnost nastanka različnih vrst raka ter srčno-žilnih bolezni (Saint-Maurice, et al., 2019). Aktivno preživljanje prostega časa pozitivno vpliva na splošno stanje organizma in prispeva k izboljšanju telesne zmogljivosti posameznika. Pri tem se prosti čas pokaže v funkciji izboljšanja telesnega in duševnega zdravja posameznika (Huzjan, 2010).

S četrtem raziskovalnim vprašanjem smo želeli ugotoviti, v kolikšni meri se pojavljajo statistično značilne razlike med študenti zdravstvene nege glede na demografske podatke. Na način preživljanja prostega časa statistično najbolj značilno vplivata spol in starost anketiranih. Dejavnosti, s katerimi se ukvarja znatno večji delež anketirank kot anketirancev, so: branje, nakupovanje, ples in pomoč doma. Obratno, torej večji delež anketirancev, se ukvarja z naslednjimi dejavnostmi: šport, delo z računalnikom, honorarno delo. Očitno se prostočasne dejavnosti delijo na tradicionalistično bolj ženske in bolj moške. S starostjo upada delež tistih, ki se ukvarjajo s športom, računalnikom, igranjem glasbenih inštrumentov in plesom, narašča pa delež mladih, ki honorarno delajo ter obiskujejo kino in hodijo na koncerte (Kuhar, 2007). Rezultati raziskave med srbskimi mladostniki so presenetljivo skladni z običajnimi spolnimi stereotipi: dekleta več časa preživijo doma, kjer se urejajo/negujejo in hodijo v trgovino, fantje pa svoj prosti čas usmerjajo v zunanji svet, šport, tehnologijo in zaslužek. Dekleta več časa namenijo študiju, učenju in se manj udeležujejo v športnih aktivnostih kot moški (Videnović, et al., 2010). Na podlagi slovaške raziskave med mladimi so prišli do ugotovitev, da fantje pogosteje igrajo igre na računalniku, se ukvarjajo s športom in imajo službo s skrajšanim delovnim časom, medtem ko dekleta pogosteje poslušajo

glasbo, berejo knjige, se učijo in preživljajo prosti čas z družino. Anketiranci s podeželja pogosteje svoj prosti čas preživijo z družino, se dolgočasijo in se več učijo (Kohutova & Almasiova, 2015). V naši raziskavi opazimo, da ne glede na vrsto študija/spol, največjemu deležu študentov na teden preostane od 1 do 3 ure časa. Redno vpisani študenti so bolj zadovoljni s preživljanjem prostega časa kot izredni študenti. Pri vprašanju »Kako študenti zdravstvene nege preživljajo prosti čas in kakšen pomen mu pripisujejo?« opazimo razlike v povprečjih poznavanja pomena prostega časa glede na vrsto študija, in sicer se študenti, ki so vpisani izredno, bolj strinjajo s trditvijo, da imajo premalo prostega časa zaradi študijskih obveznosti kot študenti, ki so vpisani redno. Ugotovimo tudi, da študentom ženskega spola spanje/počitek pomeni več kot moškim, podobno je tudi pri poslušanju glasbe.

Naša raziskava ima tudi nekaj omejitev. Odzivnost na anketo s strani študentov je bila slaba, saj je anketo izpolnila tretjina le-teh. V anketi smo pri enem vprašanju uporabili 3-stopenjsko lestvico in ne 5-stopenjske Likertove lestvice, s katero je lažje izračunati povprečje. Poleg tega je bila raziskava izvedena samo na eni izmed zdravstvenih fakultet v Sloveniji, zato rezultatov ne moremo posplošiti na celotno Slovenijo. Ker se tema specifično osredotoča na študente zdravstvene nege, o njej obstaja malo tako slovenske kot tudi tuje literature.

4 ZAKLJUČEK

Prosti čas je pomembna dobrina posameznika v trenutnih časih, ko se svet vrti hitro, študenti pa so pod stalnim pritiskom bližnjih ter širše družbe, ki imajo velikokrat (pre)visoka pričakovanja za posameznika. Mladi se mnogokrat ne znajo več sprostiti in odklopiti od vseh študijskih obveznosti, zato pogosto pride do preobremenjenosti, stresa ter drugih težav, ki se kažejo na področju zdravja. Pomembno je kakovostno preživljati prosti čas, da se sprostimo tako telesno kot tudi duševno. Študijske obveznosti zapolnjujejo večino dneva študentov, še posebno na fakulteti, kjer študijski program vsebuje ogromno praktičnega izobraževanja. Način preživljanja prostega časa je zato zelo pomemben, saj lahko pride tudi do negativnih posledic, še posebno če je prostega časa preveč ali če ga preživljamo na negativen način (uporaba drog in alkohola v namen zabave in sprostitev ...).

V raziskavi smo prišli do zaključkov, da je študentom prosti čas zelo pomemben, saj se zavedajo posledic pomanjkanja prostega časa, kot so stres, slabša odpornost oziroma višja dovzetnost za prehlade, viroze in ostala obolenja, ki zaustavijo študij in opravljanje praktičnega izobraževanja za čas bolezni. Študenti zdravstvene nege na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin menijo, da imajo premalo prostega časa, saj so pogosto preutrujeni in prezaposleni, najraje pa prosti čas preživljajo s prijatelji in v naravi.

Glede na rezultate raziskave smo ugotovili, da so mladi dovolj ozaveščeni o možnostih preživljanja prostega časa, vendar pa jih je potrebno spodbuditi k pozitivnim dejavnostim. Študijski program Zdravstvena nega – VS na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin je vsekakor zahteven, vendar imajo lahko študenti po našem mnenju še vedno dovolj prostega časa, če redno sledijo predavanjem ter se pravočasno pripravljajo na opravljanje izpitov.

5 LITERATURA

Anić, P., Roguljič, D. & Švegar, D., 2017. What do students do in their free time. *Polish Psychological Bulletin*, 48(4), pp. 504-515.

Bassan, N., Dottavio, A., Vinuesa, M., Soldano, O., Monaco, M., Robotti, M., Casadei, E., Novatti, E. & Parra A., 2012. Availability and use of leisure time in students of an Argentinian medical school: a contribution pursuing Well being. *Educational research*, 3(5), pp. 468-472.

Bjarnadottir, R., 2004. Modern adolescents leisure activities A new field for education? *Young*, 12(4), pp. 299-315.

Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I., 2011. Quality of Life and Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), pp. 81-91.

Brits, L., 2019. *The importance of making time for leisure*. [online] Available at: <https://medium.com/live-your-life-on-purpose/the-importance-of-making-time-for-leisure-33d6cf3788e0> [Accessed 4 April 2020].

Brkljacic, T., Kaliterna Lipovcan., L. & Tadic, M., 2012. Povezanost između osecaja sreće i nekih aspekata provođenja slobodnog vremena. (Relations between feeling of happiness and some aspects of spending leisure time). *Napredak*, 153(4), pp. 355-371.

Conley, C., Travers, L. & Bryant, F., 2013. Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), pp. 75-86.

Costa, A., Guido, L., Silva, R., Lopes, L. & Mussl F., 2013. Stress intensity of a nursing students regarding to biosocial and academics characteristic – a crossover study. *Journal of nursing education and practice*, 4(2), pp. 29-37.

Davies, E. & Writer, S., 2015. *Student leisure time and how its spent*. [online] Available at: <https://scotscoop.com/how-students-spend-leisure-time/> [Accessed 4 April 2020].

DeMers, J., 2015. *7 ways successful people spend their free time*. [online] Available at: <https://www.inc.com/jayson-demers/7-ways-successful-people-spend-their-free-time.html> [Accessed 23 August 2018].

Đuranović, M. & Opić, S., 2016. The activities of students in leisure time in Sisak – Moslavina country (Republic of Croatia). *Život i škola*, 62(1), pp. 13-23.

Gabrijelčič Blenkuš, M., 2013. *Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji*. [pdf] Gradivo za Odbor DZ RS za zdravstvo. Available at: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prekomerna_prehranjenost_in_debelost_pri_otrocih_in_mladostnikih_v_slo.pdf [Accessed 23 August 2018].

Garcia, A.G. & Torres, G.B., 2012. Family, school and sports, three areas in the lives of students in the State of Jalisco, Mexico: analysis of the use of leisure time and the use or abuse of drugs. *Health & Addictions*, 12(2), pp. 193-226.

Gomboc, K., 2014. *Vpliv socialnega statusa na prostoročne dejavnosti študentov: magistrsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.

Huzjan, J., 2010. *Načini preživljanja prostega časa pri študentih: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta.

Košmelj, K., 2007. *Uporabna statistika*. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, pp. 145-162.

Kohutova, K. & Almasiova, A., 2015. The significant determinants of substance use among young people from secondary school. *Europeand Scientific Journal*, 11(32), pp. 1-11.

Krempl, H., 2003. *Prosti čas mladih: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Kristančič, A., 2007. *Svoboda izbire – moj prosti čas*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna družba.

Kuhar, M. 2007. Prosti čas mladih 21. stoletja. *Socialna pedagogika*, 11(4), pp. 453-471.

Macuh, B., 2017. *Vpliv časa in prostega časa na aktivnosti študentov*. [pdf] ResearchGate. Available at: https://www.researchgate.net/publication/321996471_Vpliv_casa_in_prostega_casa_na_aktivnosti_studentov [Accessed 23 August 2018].

Lovše, A., 2008. *Vpliv načina preživljanja prostega časa na preprečevanje bolezni srca in ožilja: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Maribori, Fakulteta za zdravstvene vede.

Masrour, F., Tondnevis, F. & Mozaffari, A., 2012. Investigation of leisure time activities in female students at Irans Islamic Azad University. *European journal of experimental biology*, 2(4), pp. 1062-1070.

Moore, C., Patel, A., Matthews, C., Gonzales, A., Park, Y., Katki, H., Linet, M., Visvanathan, K., Helzlsouer, K., Thun, M., Gapstur, S., Hartge, P. & Lee, I., 2012. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality - a large pooled cohort analysis. *Plot medicine*, 2012(11), e. 1001335.

Oprea, M., 2016. *Study: College students spend far more time playing than studying*. [online] Available at: <https://thefederalist.com/2016/09/11/study-college-students-spend-far-time-playing-studying/> [Accessed 24 March 2020].

Paggi, M.E., Jopp, D. & Hertzog, C., 2016. The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span simple. *Gerontology*, 2016(62), pp. 450-458.

Pucelj, P., 2008. *Prostočasne aktivnosti različnih socialnih skupin: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Reeve, K.L., Shumaker, C.J., Yearwood, E.L., Crowell, N.A. & Riley, J.B., 2013. Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*, 33(4), pp. 419-424.

Saint-Maurice, P.F., Coughlan, D., Kelly, S.P., Keadle, S.K., Cook, M.B., Carlson, S.A., Fulton, J.E. & Matthews, C.E., 2019. Association of Leisure-Time Physical Activity Across the Adult Life Course with All-Cause and Cause-Specific Mortality. *JAMA network open*, 2(3).

Shamsuddin, K., Fadzil, F., Salwina Wan Smail, W., Azhar Shan, S., Omar, K., Muhammad, N., Jaffar, A., Ismail, A. & Mahadevan R., 2013. Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), pp. 318-323.

Tori, M., 2012. *Prosti čas mladih: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Videnović, M., Pešić, J. & Plut, D., 2010. Young peoples leisure time: gender differences. *Psihologija*, 43(2), pp. 199-214.

Yarnal, C., Qian, X., Hustad, J. & Sims, D., 2013. Intervention for positive use of leisure time among college students. *Journal of College and Character*, 14(2), pp. 171-176.

Younas, A., 2016. Levels of Stress and coping strategies used by nursing students in Asian countries: an integrated literature review. *The Journal of Middle East and North Africa Sciences*, 2(4), pp. 50-57.

6 PRILOGE

6.1 INSTRUMENT

Sklop 1: Demografski podatki

1. Spol

- a) Ženska
- b) Moški

2. Letnik študija

- a) 1. letnik
- b) 2. letnik
- c) 3. letnik
- d) Absolvent

3. Način študija:

- a) Redni
- b) Izredni

Sklop 2: Koliko ur ostane študentom zdravstvene nege za preživljanje prostega časa?

4. Koliko ur na teden imate za prostočasne aktivnosti?

- a) 1–3 ure
- b) 4–7 ur
- c) 8–11 ur
- d) 12 ali več

5. Imaš po svojem mnenju dovolj prostega časa?

- a) Imam preveč prostega časa.
- b) Imam ravno prav prostega časa.
- c) Imam premalo prostega časa.

6. Ali poleg študija opravljaš še študentsko delo?

- a) Da, redno.

b) Da, občasno.

c) Ne.

7. Kaj te omejuje pri preživljanju prostega časa (več možnih odgovorov)?

a) Pomanjkanje prostega časa.

b) Preutrujenost.

c) Prezaposlenost.

d) Preveč študijskih obveznosti.

e) Pomanjkanje finančnih sredstev.

f) Zdravstveno stanje.

g) Neodobravanje staršev.

h) Ne zanimajo me aktivnosti.

i) Drugo: _____

8. Ali si zadovoljen s svojim preživljanjem prostega časa?

a) Ne, niti malo.

b) Malo.

c) Še kar.

d) Sem zadovoljen.

e) Sem zelo zadovoljen.

Sklop 3: POZNAVANJE POMENA PROSTEGA ČASA

9. Na spodnje trditve odgovori z: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – delno se strinjam, 3 – se popolnoma strinjam)

	1 – sploh se ne strinjam	2 – delno se strinjam	3 – popolnoma se strinjam
Prosti čas je pomembna dobrina.			
Prosti čas zmanjšuje stres.			
Kljub vsem obveznostim si je potrebno vzeti vsaj 1 uro na dan za prostočasne aktivnosti.			

	1 – sploh se ne strinjam	2 – delno se strinjam	3 – popolnoma se strinjam
Prosti čas je namenjen sprostitvi.			
Pomanjkanje prostega časa vpliva na študijsko obveznost.			
Zaradi vseh študijskih obveznosti imamo študenti premalo prostega časa.			
Preživljanje prostega časa je tudi velik finančni strošek.			

Sklop 4: NAČINI PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

10. Prosti čas preživljam (možnih več odgovorov):

- a) Za računalnikom.
- b) V naravi.
- c) S prijatelji.
- d) S športom (nogomet, tenis ipd.).
- e) Spim/lenarim.
- f) Berem knjige.
- g) Igram instrument.
- h) Nakupujem.
- i) Kino/gledališče.
- j) Prostovoljstvo.
- k) Drugo: _____

11. V kolikšni meri se poleg študija udeležuješ še neformalnih izobraževanj (npr. delavnice, tečaji, učenje tujih jezikov ipd.)?

- a) Tedensko.
- b) Mesečno.
- c) Letno.
- d) Nikoli.

12. Ali sodeluješ v kateri organizaciji? (možnih več odgovorov)

- a) V nobeni.
- b) Športni klubi, zveze.
- c) Taborniki, skavti, mladinski klubi.
- d) Kulturne in umetniške organizacije.
- e) Verske in župnijske organizacije.
- f) Socialna pomoč in dobrodelne organizacije.
- g) Sindikati in politične organizacije.
- h) Drugo: _____

13. Katere izmed aktivnosti so ti najpomembnejše? (označi od 1 – najbolj pomembna, 9 – najmanj pomembna)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Poslušanje glasbe.									
Računalniške aktivnosti (igre, internet).									
Druženje s prijatelji.									
Posvečanje konjičkom.									
Gledanje TV.									
Druženje z družinskimi člani.									
Domača opravila.									
Spanje/počivanje.									
Izobraževanje (tečaji tujih jezikov ipd.).									

14. Kateri izmed dejavnosti bi si želel nameniti več časa? (možnih več odgovorov)

- a) Druženju s prijatelji.
- b) Dodatnim izobraževanjem.
- c) Več potovanjem.
- d) Ukvarjanju s športom.
- e) Lenarjenju oz. sproščanju.
- f) Hobijem.
- g) Družini.

h) Drugo: _____

SKLOP 5: POZNAVANJE POSLEDIC POMANJKANJA PROSTEGA ČASA.

15. Kakšne so po tvojem mnenju posledice pomanjkanja prostega časa?

	DA	NE	NE VEM
Stres.			
Bolezni in zmanjšana imunska odpornost.			
Brezvoljnost.			
Manjša koncentracija na predavanjih.			
Slabše ocene.			
Razdražljivost.			
Pomanjkanje spanja.			
Slabša odzivnost na praktičnih usposabljanjih.			

16. Se katere od zgoraj navedenih posledic pojavljajo pri tvojem načinu življenja?

- a) Da.
- b) Ne.

17. Imaš občutek, da študij vzame preveč časa, ki bi ga raje namenil prostočasnim aktivnostim?

- a) Da.
- b) Ne.

18. Če bi Fakulteta organizirala različne dejavnosti (športne aktivnosti, debatni krožki, koncerti, dobrodelne prireditve ipd.), bi se jih udeležil?

- a) Da.
- b) Ne.