

Stručni rad

SUVREMENO PROVODENJE SLOBODNOG VREMENA DJECE I MLADIH

Maja Trunkelj Zupančič
OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert

Sažetak

U članku ističemo problem suvremena društva koji se očituje kao preopterećenost svakodnevnim obvezama i utjecajem medija. Individualci imaju sve manje slobodnog vremena, a ono se sve češće isprepliće s radnim vremenom. Slobodno vrijeme gubi svoju osnovnu svrhu i postaje slijepo slijedeće trendovima današnjeg društva. U prilogu predstavljamo rezultate ankete u kojoj uočavamo porast korištenja ekrana među slovenskim osnovnoškolcima na dnevnoj razini, što dovodi do manje aktivnog slobodnog vremena. Potrebni su daljnji naponi struke kako bi se javnost bolje informirala o važnosti aktivnog provođenja slobodnog vremena djece i mladih.

Ključne riječi: Slobodno vrijeme, mediji, društvo, ekrani

1.Uvod

Kraj dana sve češće podsjeća na prolaznost vremena. Svakodnevno smo većinu vremena posvećeni radu ili obrazovnim aktivnostima, dok je sve manji dio dana rezerviran za naše slobodne aktivnosti. U ovom članku želimo istaknuti problem provođenja slobodnog vremena djece i mladih u suvremenom dobu, povezujući ga s utjecajem informacijsko-komunikacijske tehnologije. Također ćemo predstaviti rezultate ankete o provođenju slobodnog vremena koju smo proveli u 2017. i 2024. godini.

2.PROBLEM SUVREMENOG DRUŠTVA

Danas su ljudi sve više opterećeni poslom i brojnim strukturiranim aktivnostima kojima posvećuju sve veći dio slobodnog vremena. Slobodno vrijeme odraslih, mladih i djece postaje sve više strukturirano i usmjereno te gubi osnovno značenje slobodnosti. Odrasli provode sve veći dio dana na poslu, dok djeca i mladi provode vrijeme u školi i ostalim aktivnostima. Slobodna igra djece postaje sve manje prisutna, a smanjuje se i dosada te kreativnost i inovativnost.

B. Macuh [5] upozorava da slobodno vrijeme postaje sve manje slobodno. Sve više je ispunjeno obavezama i strukturiranim aktivnostima. Upotreba suvremene tehnologije dodatno briše granicu između posla i slobodnog vremena. Velika većina pojedinaca, čak i nakon završetka radnog vremena, obavlja neke poslovne aktivnosti kod kuće uz pomoć informacijsko-komunikacijske tehnologije. Jedan od najčešćih načina povezanosti je pregledavanje službene elektroničke pošte u slobodno vrijeme.

B. Macuh [5] navodi da što je pojedinac više opterećen poslom, to manje ima slobodnog vremena na raspolaganju. Više slobodnog vremena omogućava veću slobodu u odabiru slobodnih aktivnosti. Na izbor tih aktivnosti utječu financijska sredstva, interes, motivacija, dob, spol, zanimanje, interesi, motivi i potrebe pojedinca. Osim radnog vremena koje sve više utječe na naše slobodno vrijeme, korištenje informacijsko-komunikacijske tehnologije sve češće ispunjava dio našeg dana. Djeca, mladi i odrasli sve više koriste pametne mobilne telefone, tablete i računala. Slobodno vrijeme djece i mladih stoga je sve više ispunjeno igranjem videoigrica ili aktivnostima na različitim društvenim mrežama. Osim pretjeranog vremena provedenog pred ekranima, u populaciji je primjetan i sve veći broj ovisnosti o korištenju ekrana - kod djece, mladih i odraslih.

3.SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme je vrijeme koje nije ispunjeno obavezama. To je vrijeme namijenjeno odmoru nakon rada ili obrazovanja. Slobodno vrijeme omogućuje slobodan odabir aktivnosti, predstavlja mogućnost za opuštanje, druženje s prijateljima, zabavu, izražavanje sebe i ostvarenje osobnih potencijala. Slobodno vrijeme je jedan od načina za postizanje i očuvanje kvalitetnog života. To je vrijeme kada nismo opterećeni nikakvim nužnostima ili obavezama. Smisleno provođenje slobodnog vremena može nas zaštititi od mnogih fizičkih i psihičkih bolesti ili barem ublažiti njihove posljedice [3]. B. Macuh [5] navodi tri funkcije slobodnog vremena. Prva funkcija je odmor; pojedinac se oslobađa intelektualnih ili fizičkih napora. Druga funkcija je zabava; slobodno vrijeme donosi užitak. Treća

funkcija je osobni razvoj; pojedinac tijekom slobodnog vremena razvija svoje tjelesne, intelektualne, emocionalne, estetske, radne, moralne i socijalne kvalitete. Način provođenja slobodnog vremena u današnjem potrošačkom društvu snažno je uvjetovan utjecajem medija. Pojedinac više ne postavlja pitanja kao što su:

- Što je dobro za mene?
- Što moj um treba?
- Što moje tijelo treba?

Sve češće smo usredotočeni na utjecaje okoline i postavljamo si pitanja poput:

- Gdje da idem?
- Što da radim?
- Što je moderno?

Na izbor slobodnih aktivnosti, osim mentaliteta potrošačkog društva i utjecaja medija, uvelike utječe i socijalno-ekonomski status pojedinca. Djeca i mladi sve više vremena provode pred ekranima i u virtualnoj stvarnosti, što ima negativne posljedice na njihov psihofizički razvoj [6].

S jedne strane, u društvu postoji težnja prema više slobodnog vremena, često je prisutno preopterećenje djece, mladih i odraslih. S druge strane, previše nestrukturiranog i slobodnog vremena također može biti "zamka". Mnoge nezdrave i neadekvatne navike uvjetovane su dosadom i neusmjerenim vremenom - npr. igranje videoigrica, pretjerano vrijeme provedeno na društvenim mrežama, neusmjerene aktivnosti na internetu, kockanje, alkoholizam.

4. PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA DJECE I MLADIH

Članak 31. Konvencije o pravima djeteta priznaje pravo djeteta na odmor i slobodno vrijeme kao posebno dječje pravo. Djeci se priznaje pravo na odmor, slobodno vrijeme, igru i razbibrigu primjerenu djetetovoj dobi, te na slobodno sudjelovanje u kulturnom životu i umjetnosti. Od potpisnica se očekuje da poštuju i podupiru prava djeteta.

U 2. stavku 7. članka Deklaracije o pravima djeteta navodi se da trebamo djetetu osigurati igru i razbibrigu čiji je cilj odgoj. Sve više djece danas provodi slobodno vrijeme pred ekranima, što nije u skladu s sadržajem Konvencije o pravima djeteta ili Deklaracijom o pravima djeteta. Takva aktivnost zapravo ne postiže odgojni cilj, a aktivnosti poput igranja videoigrica i korištenja društvenih mreža često nisu primjerene dobi djeteta. Naprotiv, često dovode do utjecaja koji štete psihofizičkom razvoju djece i mladih.

Ahuber [1] navodi da rezultati istraživanja pokazuju da se djevojčice, djeca nižeg socioekonomskog statusa te mladi češće koriste ekranima u slobodno vrijeme od svojih vršnjaka. Ta skupina djece također je manje fizički aktivna u slobodno vrijeme. Istraživanje je pokazalo drastičan porast korištenja mobilnog telefona u razdoblju od 2011. do 2017. godine. Djeca koja manje vremena provode u prirodi također su znatno manje fizički aktivna. Rezultati istraživanja pokazuju da korištenje elektroničkih medija zamjenjuje korisnije slobodno vrijeme kod mladih. Porast korištenja medija potvrđen je kod djece nižeg socioekonomskog statusa i mladih.

5.REZULTATI ANKETE O PROVODENJU SLOBODNOG VREMENA

Na uzorku od 45 djece koja pohađaju redovnu slovensku osnovnu školu usporedili smo rezultate provedene ankete provedene 2017. i 2024. godine. Anketirana djeca u vrijeme ankete bila su u dobi od 9 do 11 godina. Anketa je obuhvaćala sljedeća pitanja:

- Imam li svaki dan slobodnog vremena?
- Koliko slobodnog vremena imam dnevno tijekom radnog tjedna?
- Koliko puta tjedno provodim vrijeme u prirodi?
- Da li svakodnevno odvojim vrijeme za igranje igrice/korištenje pametnog mobilnog telefona/tableta/računala?
 - Koliko vremena dnevno provedem pred ekranima (telefon, tablet, televizija, računalo)?
 - Provodim li vrijeme pred ekranima i noću, kada bih trebao/la spavati (igranje igrice, društvene mreže, videa)?

Anketa iz 2017. godine pokazuje da djeca svakodnevno imaju slobodno vrijeme. Većina rezultata (80%) kreće se između dva i četiri sata dnevno. 80% rezultata pokazuje da djeca provode vrijeme u prirodi pet do sedam puta tjedno. 90% rezultata pokazuje da djeca svakodnevno provode vrijeme pred ekranima, najčešće od 1 do 2 sata dnevno. Dvoje ispitanika nema ograničenja vremena za provođenje vremena pred ekranima. Nitko od ispitanika ne provodi vrijeme pred ekranima tajno, noću.

Usporedbom rezultata ankete provedene 2024. godine, vidimo da sva djeca svakodnevno imaju slobodno vrijeme. 80% rezultata kreće se između jednog i tri sata slobodnog vremena dnevno. 80% rezultata pokazuje da djeca pet do sedam puta tjedno provode vrijeme u prirodi. 90% rezultata pokazuje da djeca svakodnevno provode vrijeme pred ekranima, najčešće od 2 do 4 sata dnevno. Dvoje ispitanika nema ograničenja vremena za provođenje vremena pred ekranima.

Dvoje ispitanika provodi vrijeme pred ekranima i tajno, noću. Usporedba rezultata provedene ankete pokazuje da većina djece u prosjeku ima 1 sat manje slobodnog vremena dnevno. Primjećujemo da se vrijeme provedeno pred ekranima povećalo s prosječnih 1-2 sata dnevno na 2-4 sata dnevno. Dvoje pojedinaca u oba provedena istraživanja nisu imali vremenska ograničenja. 2017. godine nitko od ispitanika nije provodio vrijeme pred ekranima tajno, noću, dok su u 2024. godini dvoje ispitanika potvrdili tajnu upotrebu ekrana noću.

6.Zaključak

Zaključujemo da je količina prosječnog slobodnog vremena smanjena za 1 sat, dok se prosječno vrijeme provedeno pred ekranima povećalo za 1 sat dnevno. Možemo zaključiti da kod anketirane djece u 2024. godini dolazi do manje aktivnog provođenja slobodnog vremena, koje zamjenjuje korištenje informacijsko-komunikacijske tehnologije. U 2024. godini dolazi i do upotrebe ekrana noću, tajno. U budućnosti je preporučljivo ponoviti sličnu, strukturiraniju i pouzdaniju anketu na većem broju ispitanika te usporediti rezultate s preporučenim stručnim smjernicama za provođenje slobodnog vremena i korištenje ekrana. Potrebni su daljnji naponi kako bi se javnost i stručna zajednica osvijestili o važnosti aktivnog provođenja slobodnog vremena djece i mladih.

7.Literatura

- [1.] Auhuber, L., Vogel, M., Grafe, N., Kiess, W., Poulain, T. (2019) Leisure Activities of Healty Children and Adolescents. International Journal of Enviromental Research and Public Health. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6617342/> (1. 4. 2024).
- [2.] Deklaracija o otrokovih pravicah. URL: [Varuh človekovih pravic RS \(varuh-rs.si\)](http://varuh-rs.si) (1. 4. 2024).
- [3.] Derganc, S. (2004). Prosti čas mladih, Salve. Ljubljana: Društvo Mladinski ceh.
- [4.] Konvencija o otrokovih pravicah. Uradni list RS – MP, št. 9/92. URL: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/SRI/Konvencija_o_otrokovih_pravicah.pdf (1. 4. 2024).
- [5.] Macuh, B. (2017). Funkcije prostega časa in pasti, s katerimi se sooča posameznik v okviru preživljanja prostega časa. URL: [\(PDF\) FUNKCIJE PROSTEGA ČASA IN PASTI, S KATERIMI SE SOOČA POSAMEZNIK V OKVIRU PROSTEGA ČASA \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/317111111) (1. 4. 2024).
- [6.] Ule, M. (2008). Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.