

Dražen Pejić

**ISPITIVANJE MIŠLJENJA STUDENATA O KORIŠTENJU
SLOBODNOG VREMENA I SUBJEKTIVNOM
DOŽIVLJAJU ZDRAVLJA NA VELEUČILIŠTU
LAVOSLAV RUŽIČKA U VUKOVARU**

1. UVOD

Veleučilište Lavoslav Ružička u Vukovaru najmlađe je hrvatsko Veleučilište, osnovano 22. srpnja 2005. godine uredbom vlade Republike Hrvatske. Veleučilište izvodi u skladu s Bolonjskim procesom, stručne studije fizioterapije, trgovine i uprave u trajanju od tri godine i uz stjecanje 180 ECTS bodova.

Na Veleučilištu studira oko 700 redovnih i 100 izvanrednih studenata. Studentska populacija budući su nositelji društvenog ustroja i socijalno-ekonomske nadgradnje, te su budući rukovoditelji u svakom razvijenom društvu. Cilj ovog rada je utvrđivanje stanja slobodnog vremena koji studenti troše na različite aktivnosti. Slobodno vrijeme je osobni izbor svakog pojedinca s čitavim nizom učinaka. Ono utječe na učinkovitost rada, a to se pravilo može primijeniti i na kvalitetu studiranja, čija će uspješnost zavisiti, između ostalog i od psihofizičkog stanja svakog pojedinca. Također, ovim anketnim upitnikom željelo se ustanoviti koliko su sportsko-rekreacijske aktivnosti zastupljene u slobodnom vremenu, na koji način se provode, kojim drugim aktivnostima se studenti bave u slobodno vrijeme te koliki je, prema subjektivnoj procjeni, njihov stupanj zdravlja i kakve zdravstvene smetnje osjećaju.

2. METODE RADA

U istraživanju je sudjelovalo 158 studenata, odnosno 97 studentica (61,39%) i 61 studenata (38,61%) prve i druge godine studija Fizioterapije na Veleučilištu Lavoslav Ružička u Vukovaru. Prosječna dob anketiranih studenata iznosila je 20 godina.

Istraživanje je provedeno anonimnim anketnim upitnikom radi utvrđivanja načina na koji studenti provode slobodno vrijeme. Također, istražena je zastupljenost i vrsta sportsko-rekreacijskih aktivnosti, različite druge aktivnosti (učenje, kulturno-društvene aktivnosti...) kojima se studenti bave te zdravstvene smetnje prema subjektivnoj procjeni studenata.

Na osnovi anketnog upitnika izračunate su frekvencije (F) i postoci odgovora (%) koji se odnose za svaku od pojedinih kategorija korištenja slobodnog vremena, korištenja rekvizita za sport i rekreaciju, te sve oblike zdravstvenih i psihosomatskih smetnji koje su izražena kod studentske populacije.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Broj i postotak studenata i studentica koji se u slobodno vrijeme bave tjelesnom aktivnošću

ODGOVOR	F-studenti	%	F-studentice	%	F-ukupno	%
svaki dan	18	11,39	6	3,80	24	15,10
nekoliko puta tjedno	25	15,82	31	19,62	56	35,50
nekoliko puta mjesečno	15	9,50	20	12,66	35	22,15
nekoliko puta godišnje	3	1,90	18	11,39	21	13,30
ne bavim se	0	0	22	13,95	22	13,95

Analizirajući Tablicu 1. vidljivo je da se studenti češće bave tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme od studentica. Ono što je zabrinjavajuće je postotak studentica koje se uopće ne bave (13,95 %) ili samo nekoliko puta godišnje (11,39 %) tjelesnom aktivnošću. Jedan od razloga za takvo stanje je i nedostatak slobodnog vremena jer na postavljeno pitanje „Da li imate dovoljno slobodnog vremena?“ čak 32,28% studentica je odgovorilo da nemaju (studenti 4,43%). U prosjeku za sebe i svoje sportsko-rekreacijske aktivnosti studenti imaju na raspolaganju 3,2 sata od kojeg na učenje u prosjeku otpada 1,7 sati (Koliko sati dnevno provodite u učenju?). Ne samo da studenti dnevno sjede na predavanjima, vježbama i seminarima šest pa i više sati, nego moraju za učenje koristiti i preko 50% svog slobodnog vremena. To je zabrinjavajući podatak, imajući u vidu da je riječ o jednom neprirodnom modelu življenja koji se svodi na statički život, lišen potrebitog kretanja tj. vježbanja što neminovno utječe na niz psihosomatskih i zdravstvenih problema koje studenti osjećaju.

Tablica 2. Broj i postotak studenata i studentica koji odlaze na javne priredbe

	nikada	%	nikada	%	ponekad	%	ponekad	%	često	%	često	%
	m		ž		m		ž		m		ž	
Javna priredba												
kino	40	25,3	41	26	21	13,29	53	33,54	0	0	3	1,9
kazalište	55	34,8	58	36,7	6	3,8	39	24,68	0	0	0	0
sport. utakmice	8	5,06	24	15,2	16	10,12	71	44,94	39	24,68	0	0
Muzeji/ izložbe	51	32,3	62	39,2	10	6,33	32	20,25	0	0	3	1,9
koncert	21	13,3	3	1,9	40	25,31	67	42,4	0	0	27	17

Iz Tablice 3. vidljivo je da studenti u čak 71,27% nikada ne posjećuju kazalište i muzeje/izložbe, dok njih čak 51,06% nikada ne odlazi u kino. Studenti najveći interes pokazuju za sportske utakmice(24,68%) dok studentice najčešće posjećuju koncerte (17%). Izostanak zanimanja za odlazak u kino, kazalište ili muzej opravdao bi činjenicom da grad Vukovar ima malu ponudu tih sadržaja.

Tablica 3. Broj i postotak studenata koji igraju društvene igre

DRUŠTVENA IGRA	nikada	%	povremeno	%	često	%
Šah	91	57,44	61	38,29	7	4,25
Karte	29	18,08	84	53,19	45	28,72
Lotto	124	78,72	30	19,14	3	2,12
tombola	138	87,23	20	12,76	0	0
Rulet	136	86,17	18	11,7	3	2,12
monopol	84	53,19	66	41,48	8	5,31
Video-igre	49	30,85	64	40,42	45	28,72
Jamb	99	62,76	40	25,53	18	11,7
sportska kladionica	104	65,95	32	20,21	22	13,82

Tablica 3. govori o društvenim igrama koje studenti igraju u slobodno vrijeme. Od ponuđenih aktivnosti, odnosno igara, studenti gotovo nikada ne igraju tombolu 87,23%, rulet 86,17% i lotto 78,72%. Povremeno najviše igraju karte 53,19%, monopol 41,48% i video igre 40,42%. Na pitanje na koji način još provode slobodno vrijeme, odgovorili su da najviše vremena posvećuju gledanju televizijskog programa, čitanju knjiga i časopisa, radu na kompjuteru, surfanju po internetu, sviranju glazbenih instrumenta, izlascima po kafićima, crtanju. Dakle, od ukupno raspoloživog slobodnog vremena studenti koriste za sportske i sportsko-rekreacijske aktivnosti jako malo svog slobodnog vremena što je zabrinjavajuće jer i te aktivnosti u najvećem broju slučajeva nisu organizirane, zdravstveno usmjerene već povremene, slučajne pa i sporadične.

Tablica 4. Broj i postotak studenata koji se bave i koliko često nekom sportsko-rekreacijskom aktivnosti

Sportsko-rekreacijska aktivnost	Nikada	%	Povremeno tijekom mjeseca ili godine	%	1-2 puta tjedno	%	3-4 puta tjedno i više	%
šetnja	2	1,06	27	17,02	52	32,97	77	48,93
trčanje	24	14,89	76	47,87	42	26,59	17	10,63
košarka	87	55,31	64	40,42	7	4,25	0	0
nogomet	96	60,63	29	18,08	22	13,82	12	7,44
biciklizam	42	26,59	72	45,74	32	20,21	12	7,44
plivanje	40	25,53	106	67,02	12	7,44	0	0
tenis	109	69,14	40	25,53	5	3,19	3	2,12
st.tenis	116	73,40	34	21,27	7	4,25	2	1,06
odbojka	71	44,68	77	48,93	7	4,25	3	2,12
rukomet	123	77,65	34	21,27	0	0,00	2	1,06
aerobik	106	67,02	42	26,59	3	2,12	2	4,25
pilates	138	87,23	20	12,76	0	0,00	7	0
fitness	77	48,93	52	32,97	15	9,57	0	8,51
lov	148	93,61	8	5,31	2	1,06	13	0
ribolov	128	80,85	24	14,89	3	2,12	0	2,12
planinarenje	138	87,23	18	11,70	2	1,06	3	0
bilijar	54	34,04	74	46,80	20	12,76	10	6,38
rolanje	91	57,44	37	23,40	17	10,63	13	8,51
šah	97	61,70	49	30,85	8	5,31	3	2,12
ples, folklor	97	61,70	34	21,27	12	7,44	15	9,57
boćanje	148	93,61	10	6,38	0	0,00	0	0
jahanje	150	94,68	5	3,19	3	2,12	0	0

Uvidom u rezultate iz Tablice 4. vidljivo je da od 22 ponuđene sportsko-rekreacijske aktivnosti studenti se najčešće bave (tri do četiri puta tjedno i više) šetnjom 48,93%, trčanjem 10,63%, plesom 9,57%. jedan do dva puta tjedno također najviše prakticiraju šetnju 32,97%, trčanje 26,59%, vožnju biciklom 20,21% i rolanje 10,63%, povremeno tijekom mjeseca ili godine najviše ih se bavi plivanjem 67,02%, odbojkom 48,93%, trčanjem 47,87% i bilijarom 46,80% dok se nikada nisu bavili jahanjem 94,68%, boćanjem 93,61%, lovom 93,61%, planinarenjem 87,23%, pilatesom 87,23% i ribolovom 80,23%. Navedeni rezultati su objektivni s obzirom na činjenicu da grad Vukovar ne nudi dovoljan broj sportsko-rekreacijskih sadržaja.

Trčanje, šetnja i vožnja biciklom nameću se kao najjeftiniji i najzdraviji oblik tjelesne aktivnosti.

Tablica 5. Broj i postotak studenata koji posjeduju rekvizite za sport i rekreaciju

rekviziti	F	%
bicikl	143	90,21
skije	21	13,04
role	82	52,17
klizaljke	3	2,17
reket	84	53,26
šator	45	28,26
oprema za ribolov	41	26,08
skateboard	22	14,13
lopta	29	18,47
oprema za lov	15	9,78
oprema za ronjenje	15	9,78
čamac	10	6,52

Tablica govori o posjedovanju rekvizita za sport i rekreaciju. Najčešći rekvizit koji studenti posjeduju je bicikl 90,21%, zatim rekete 53,26% i role 52,17%. S obzirom na to da kroz grad Vukovar protječu dvije rijeke, to objašnjava da dosta velik broj studenata posjeduje opremu za ribolov, lov, šatore i čamce.

Tablica 6. Broj i postotak studenata o načinu vježbanja u slobodno vrijeme

ODGOVOR	F	%
U dogovoru s prijateljima trčim, hodam, igram košarku, nogomet ...	106	67,02
Odlazim u sportske centre gdje se organizirano bavim sportsko-rekreacijskom aktivnošću.	39	24,46
Imam osobni program treninga koji redovno provodim.	39	24,46
Treniram neki sport u klubu.	18	11,7
Ne bavim se vježbanjem u slobodno vrijeme-nemam društvo za vježbanje.	22	13,82

U Tablici 6. najveći broj studenata 67,02% prakticira neku od sportsko-rekreacijskih aktivnosti (trčanje, košarka, nogomet) u dogovoru s prijateljima, 24,46% studenata odlaze u sportsko-rekreacijske centre gdje provode osobne (individualne) programe vježbanja, dok samo 11,7% studenata trenira sport u nekom klubu. Upravo podatak da jako mali broj studenata trenira sport u nekom klubu, trebao bi nas

motivirati da se studentima omogući natjecanja u što više sportova unutar samog veleučilišta i natjecanja studenata na razini Hrvatske.

Tablica 7. Broj i postotak razloga studenata zbog nebavljenja tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme

ODGOVOR	F	%
Nemam potrebu za vježbanjem.	2	1,09
Nemam naviku.	50	31,86
Smetaju mi godine starosti.	0	0
Nemam slobodnog vremena.	26	16,48
Preveliki materijalni izdaci (nedostatak novaca).	12	7,69
Smeta mi nerazumijevanje okoline.	5	3,29
Nedostatak uvjeta i prevelika udaljenost terena (prijevoz).	36	23,07
Nema tko da organizira (nedostatak društva).	28	17,58
Nepostojanje uvjeta za bilo kakvo vježbanje.	16	9,89
Ostalo	0	0

U Tablici 7. studenti kao najveći razlog nebavljenja tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme izražavaju da nemaju naviku za vježbanjem (31,86%), da nemaju uvjete tj. da im je prevelika udaljenost terena (23,07%). Naviku za nevježbanjem studenti donose iz osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja gdje nisu stvorili radne navike i kulturu tjelesnog vježbanja.

Tablica 8. Broj i postotak psihosomatskih smetnji studenata

ODGOVOR	F	%
nervozne	21	57,14
učestali umor	15	42,85
generalni nedostatak vremena	7	19,04
osjećaj napetosti	17	47,61
loš san	22	61,9
osjećaj nemira	12	33,33
osjećaj ljutnje	5	14,28
upotreba različitih lijekova	0	0
opterećenost studentskim obvezama	7	19,04
agresivnost	3	9,52
strahovi	5	14,28
problemi ljubomore	0	0
ostalo	0	0

Analizom odgovora na postavljeno pitanje imaju li imaju psihosomatskih smetnji vidljivo je da prema subjektivnoj procjeni studenata njih 22,59% ima psihosomatske smetnje koje se najviše očituju kao loš san 61,9%, nervoze 57,14%, osjećaj napetosti 47,61% i osjećaj nemira 33,33%. Smetnje koje su studenti naveli možemo pripisati kao nemogućnost ostvarenja ciljeva tijekom studiranja, preopterećenosti studentskim obvezama i lošim životnim navikama.

Tablica 9. Broj i postotak zdravstvenih smetnji studenata

odgovor	F	%
Bol u vratnoj i lumbalnoj kralježnici	21	38,7
Nizak ili visok krvni tlak	14	25,8
Bolovi u nogama	10	19,38
Bol u stopalima	5	9,67
Višak tjelesne težine(pretilost)	7	12,9
Glavobolje	15	29,03
Bolovi u trbuhu	2	3,22
Bolovi u zglobovima	15	29,03
Tegobe sa srcem i krvotokom	3	6,45
Alergije	21	38,7
Ostalo	0	0

Nešto veći postotak studenata je odgovorio da ima zdravstvenih problema (33,33%) koji se najčešće manifestiraju kao bol. Također, možemo reći da većina smetnji i tegoba proizlazi iz stanja i funkcije sustava za kretanje, pa bi s tim mogli povezati učestalost bolova u vratnoj i lumbalnoj kralježnici (38,7%), bolova u zglobovima (29,03%), povišenog ili sniženog krvnog tlaka (25,8%), bolova u nogama (19,38%). Očito je da studenti ne posjeduju naviku za redovitim vježbanjem, što se manifestira i u poteškoćama sa zdravljem. S obzirom na dob ispitanika (prosječna starosna dob ispitanika je 20 godina), dobiveni rezultati su dosta zabrinjavajući i primjereniji starijoj populaciji.

3. ZAKLJUČAK

Rezultati istraživanja ukazuju na zaključak da se većina studenata ipak u slobodno vrijeme bavi tjelesnom aktivnošću. Također, rezultati pokazuju da bi studentska populacija tjelesnu aktivnost trebala **prakticirati češće**, gdje bi primjerena sportsko rekreacijska aktivnost trebala ući u svakodnevni raspored studenata. Zabrinjava podatak da se studentima u gradu Vukovaru, i bližoj okolici,

ne nude unaprijed osmišljeni društveno prihvatljivi sadržaji i oblici aktivnosti, te su stoga mogući negativni društveni utjecaji (alkoholizam, droge, druge ovisnosti). Subjektivna ocjena zdravstvenog stanja je zabrinjavajuća, jer prema podacima iz anketnog upitnika svaki treći student ima problema sa zdravljem. Psihosomatske smetnje tipa učestalog umora, osjećaja nemira,

lošeg sna povezani su sa nizom zdravstvenih smetnji (bolovi u kralježnici, vratu, nogama, glavoboljama). Velik broj studenata se ne bavi nijednim oblikom tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme, a kao razlog navode nedostatak interesa i navike za vježbanjem. Osim toga, kao velik problem navode i mali izbor sadržaja, te nepostojanje prostornih uvjeta i adekvatne opreme za sportsko-rekreacijsko vježbanje u gradu Vukovaru.

Dobiveni rezultati trebali bi nas motivirati da posebnu pozornost posvetimo sportskim aktivnostima izvan redovne nastave, i to na način da se organiziraju što raznovrsnija natjecanja što bi pružilo mogućnost aktivnog sudjelovanja većini studenata. U cilju ostvarenja spomenutih aktivnosti trebalo bi i medijski podržati i propagirati održavanje kvalitetnih sportskih događanja u gradu i bližoj okolini. Strategija načina korištenja slobodnog vremena mladih trebala bi biti predmetom istraživanja i interesa različitih društvenih struktura koje bi morale potaknuti društvo na akciju za poboljšanje kvalitete života studenata.

4. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (1996.) Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Fučkar, K., Dijaković, T. (2001.) Analiza stavova i interesa prema sportu studenata Prirodoslovno-matematičkog fakulteta u Zagrebu, Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Rovinj str. 114 – 116.
3. Rokita, A. (2005.) Interes za sportske aktivnosti učenika prvih razreda srednje škole u razdoblju od 1995. do 2001. godine, U Kineziologija. Hrvatski časopis za znanstvena i stručna pitanja iz područja kineziologije vol 37; Zagreb str. 105.
4. Vrbanac, D. (2000.) Struktura djelatnosti u slobodnom vremenu učenica Gimnazije Pula, Zbornik radova: Slobodno vrijeme i igra, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb str. 97-100.