

PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV V OBDOBJU EPIDEMIJE COVIDA-19

75

STUDENTS' FREE TIME DURING THE COVID-19 EPIDEMIC

Jana Rapuš Pavel, *dr. soc. ped.*

*Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana
jana.rapus@pef.uni-lj.si*

POVZETEK

V prispevku predstavimo del rezultatov raziskave z naslovom »Položaj študentov in študentk UL v razmerah covid-19«. V tem delu raziskave nas je zanimalo, kako so študentke in študenti Univerze v Ljubljani med epidemijo preživljali svoj prosti čas. Raziskava je bila narejena s pomočjo vprašalnika: na zaprti tip vprašanj je odgovorilo 1194 študentk in študentov, na odprto vprašanje pa je odgovoril/a 201 študentka oz. študent. Kvantitativna analiza odgovorov je pokazala, da so študentke in študenti med epidemijo prosti čas preživljali bolj pasivno kot pred epidemijo, več časa pa so preživeli v spletnem okolju. Spletne aktivnosti so bile pogostejše kot pred epidemijo usmerjene v vzdrževanje socialnih stikov in manj kot pred epidemijo v igranje spletnih iger. Višja ocena finančnih zmožnosti študentk in študentov se je pozitivno povezovala z njihovim aktivnejšim in bolj raznolikim preživljanjem prostega časa. Študentke in študenti, ki so med epidemijo doživljali več duševnih stisk, so več svojega časa preživeli na

spletu. Vsebinska analiza odgovorov je pokazala, da se je delu študentk in študentov kakovost preživljanja prostega časa izboljšala, delu študentov in študentk pa znižala. Način preživljanja prostega časa študentk in študentov med epidemijo ni bil pogojen s spolom, letnikom, področjem študija in okoljem bivanja. Samoocena višjih finančnih zmožnosti se je med epidemijo pozitivno povezovala s preživljanjem časa doma in v zunanjem okolju, samoocena nižjih finančnih zmožnosti pa s preživljanjem prostega časa na spletu. Študentke in študenti z manj duševnimi stiskami so med epidemijo pogosteje izbirali aktivnosti v zunanjem in domačem okolju ter manj na spletu.

KLJUČNE BESEDE: *prosti čas, študenti, epidemija covid-19, sociodemografske značilnosti, duševne stiske.*

ABSTRACT

The article sets out part of the results of the research entitled Position of Students at the University of Ljubljana during Covid-19 in Slovenia. This part of the research focuses on how students from the University of Ljubljana spent their free time during the epidemic. A questionnaire was used to conduct the survey: 1,194 students answered closed-ended questions and 201 students answered the open-ended question. A quantitative analysis of the responses showed that students spent their free time during the epidemic more passively than before the epidemic, while spending more time in the online environment. More often than before the epidemic, online activities were used to maintain social contacts and less than before the epidemic for playing online games. A higher assessment of the financial capacities of students has been positively associated with a more active and varied free time. Students who experienced more mental distress during the epidemic spent more of their time online. A content analysis of the responses showed that for a proportion of students the quality of free time improved, while for others the quality of free time deteriorated. Free time activities during the epidemic were not subject to gender, study year, study area, and

area of living. A self-assessment of higher financial capacity during the epidemic was positively linked to spending time at home and outdoors, while a self-assessment of lower financial capacity was linked to spending time online. During the epidemic, students who experienced less mental distress were more likely to choose outdoor activities and activities in their home area, and less online activities.

KEYWORDS: *free time, students, covid-19 epidemic, socio-demographic characteristics, mental distress.*

UVOD

Prosti čas je pomembno področje življenja vsakega posameznika, saj vpliva na njegovo dobro počutje in mu nudi tako osebne kot socialne koristi. Mouratidis (2019) prosti čas opredeli kot dejavnosti, ki se izvajajo v času izven dela, izobraževanja, gospodinjskih opravil in spanja. Preživljanje prostega časa se danes spreminja glede na družbeno mobilnost, urbanizacijo, migracijo in spreminjanje življenjskega stila posameznika. Vsebina, sestava in tudi obseg prostega časa so odvisni od spola, starosti, izobrazbe, poklica, socialne pripadnosti, okolja, tradicije, materialnega stanja. Razlike v preživljanju prostega časa mladih pa nastopajo tudi glede na vrsto študija. Način preživljanja prostega časa mladih je v največji meri pogojen s položajem njihove primarne družine, v sodobnem času pa ga pomembno zaznamuje tudi uporaba sodobnih tehnologij (npr. Ule, 2000; Ule in Kuhar, 2002; Kuhar, 2007).

Kuhar (2007) ugotavlja, da raziskave na različnih vzorcih mladih v Sloveniji kažejo, da so najpogostejši načini preživljanja prostega časa med slovensko mladino pasivni, saj mladi ta čas preživljajo med gledanjem televizije, poslušanjem glasbe, med bolj pasivne načine preživljanja prostega časa pa lahko štejemo tudi druženje s prijatelji (klepetanje, pohajkovanje). Aktivnejše in ustvarjalnejše prostočasne dejavnosti so med mladimi razmeroma manj pogoste. Za preživljanje prostega časa mladih so značilne naslednje pasti (prav tam): 1) prevlada medijsko usmerjenih in potrošniško

oblikovanih pasivnih prostočasnih vzorcev; 2) komercializacija prostočasnih aktivnosti ustvarja neenakosti in izključenosti; 3) vse več mladih se v prostem času zateka v individualno zasebnost svoje družine, kar je za tiste brez eksistencialnih, emocionalnih in drugih družinskih opor težava; 4) vse večji poudarek je na strateški "izrabi" prostega časa za nabiranje kompetenc, certifikatov, namensko oblikovanje telesa idr., kar pri mladih dodatno prispeva k večjim obremenitvam in stresu; 5) brezposelni in učno neuspešni mladi svoj prosti čas pogosteje preživljajo pasivno in se s svojimi problemi aktivno ne soočajo.

Zaradi omejitev, povezanih s širjenjem covid-19, se je vsakdanje življenje v družbi bistveno spremenilo, saj smo izgubili dostop do uporabe javnega prostora, opustili smo ustaljene prostočasne dejavnosti, kar je vplivalo na počutje in zdravje ljudi (npr. OECD, 2020; Aristovnik idr., 2020; Saltzman idr., 2020). Med ukrepi za zajezitev širjenja covid-19 sta imela največji psihološki vpliv na mlade socialno distanciranje in karantena. Različne domače in tuje študije kažejo, da so prav mladi med 18. in 29. letom v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami doživljali največ neugodja: mladi so doživljali stres, občutke tesnobe in anksioznosti, depresivnosti in osamljenosti (npr. OECD, 2020, Aristovnik idr., 2020; Gabrovec idr., 2021; Pajnkhofer idr. 2021; Rogowska idr., 2020; Savage idr., 2020).

Kot kaže raziskava Mladina 2020 (Lavrič in Deželan, 2021), mladi danes – v primerjavi z letom 2010 – bolje skrbijo za svoje telesno zdravje, manj pa so zadovoljni s svojim splošnim zdravjem. Lavrič in Deželan (prav tam) to pripisujeta tudi razmeram, ki so nastale v okoliščinah covid-19. Ukrepi države, ki so vključevali tudi izolacijo, so študente prisilili, da so se prilagodili novim življenjskim razmeram in sprejeli omejitve gibanja. Mladi so prosti čas pogosteje kot sicer preživljali sede, manj pogosto pa so se vključevali v gibalne/športne aktivnosti (Bajramovic idr., 2020). Zaprtje izobraževalnih ustanov, športnih in rekreacijskih objektov ter uvedba ukrepov omejenega gibanja sta prispevala k spremembam zdravih življenjskih navad mladih, ki so se, kot kažejo raziskave, pogosteje tudi nezdravo prehranjevali (npr. Rodríguez-Larrad idr., 2021; Baumkirher, 2020). Raziskava Mladinskega sveta (Baumkirher, 2020) je tako pokazala, da je bilo pri mladih v času epidemije opaziti višjo

intenzivnost različnih prostočasnih aktivnosti, več sprememb pa so pri sebi zaznale mlade ženske. 6 % mladih je poročalo, da njihovo stanovanje ni omogočalo izhoda na svež zrak (ni bilo balkona, terase, vrta ipd.), 16 % mladih pa je poročalo, da v stanovanju, v katerem so preživljali čas epidemije, niso imeli svojega prostora in miru. Prav tako rezultati omenjene raziskave kažejo, da so mladi v obdobju epidemije spremenili svoje prehranjevalne navade: 52 % žensk in 31 % moških je navedlo, da so v tem obdobju jedli več kot sicer.

Zaprtje države v času covid-19, katerega cilj je bil zmanjšati širjenje bolezni, je omejilo stike med ljudmi in izvajanje aktivnosti v javnih prostorih izven doma. Omejitev stikov je prizadela tudi posameznikovo svobodno izbiro možnosti preživljanja prostega časa in ukvarjanja z različnimi interesnimi dejavnostmi. Ob zaprtju države so se zmanjšale možnosti neposrednih socialnih stikov in tudi vključevanje v tiste prostočasne dejavnosti, ki so sicer potekale v medosebni interakciji. Socialni stiki med ljudmi so se tako med epidemijo »preselili« v digitalno okolje, ki je (do neke mere) omogočalo ohranjanje varnega stika s prijatelji, družinskimi člani in drugimi (Meier idr., 2021; Saltzman idr., 2020). Omejitve stikov pa so posameznike spodbudile tudi v preizkušanje novih načinov preživljanja prostega časa. Perks (2020) ugotavlja, da se je število igralcev spletnih iger od pojava covid-19 pomembno povečalo. Kot kažejo domače in tuje raziskave, je upad obiska zunanjih in rekreacijskih prostorov ter parkov pomembno vplival na zmanjšanje telesnih aktivnosti, manj pogosto druženje z drugimi, težave s počutjem in spanjem (npr. Kangfu in Zacharias, 2020; Rodríguez-Larrad idr., 2021; Pajnkisher idr. 2021; Rogowska idr., 2020). Zaprtje je prispevalo tudi k slabšemu duševnemu zdravju ljudi. Ugotovitve raziskav na tem področju kažejo, da so ljudje v času covid-19 pogosteje poročali o doživljanju neprijetnih čustev, npr. jeze, frustracije, žalosti in razdražljivosti (Rogowska idr., 2020). Ugotovitve domačih in tujih raziskav kažejo, da so mladi doživljali stres, ki je nastal kot posledica sprememb v njihovem življenju, po drugi strani pa je zavedanje okoliščin epidemije pripomoglo k temu, da se je precejšen delež mladih z izzivi epidemije tudi učinkovito spoprijel (npr. Lep in Zupančič, 2020; Pajnkisher idr., 2021, Savage idr., 2020; Rogowska idr., 2020). Brooks idr. (2020) so v več študijah

raziskovali psihološke posledice karantene, ki so ji bili izpostavljeni v času covida-19. Izsledki teh raziskav kažejo, da so mladi pogosto doživljali dolgčas, bilo jih je strah, doživljali so osamljenost, depresijo in tesnobo. Tovrstno doživljanje so povezovali z zaprtostjo (v notranji prostor svojega bivališča), izgubo rutine ter zmanjšanjem (neposrednih) socialnih stikov z drugimi (prav tam). Tudi Aristovnik idr. (2020) so v globalni študiji, v kateri so sodelovali študenti iz 62 držav, ugotovili, da so študentke in študenti prve stopnje doživljali več dolgočasje, študenti umetnosti in humanistike so se počutili bolj zaskrbljene in frustrirane, študenti pa so za razliko od študentk izražali več upanja za izhod iz danih razmer. Ugotovitve prvih raziskav ob pojavu covida-19 (Rogowska idr., 2020) so pokazale, da je precejšen delež študentov in študentk med pandemijo covida-19 doživljal določeno stopnjo tesnobe, telesna aktivnost pa je njihovo tesnobo ublažila. V Sloveniji je pod okriljem NIJZ potekala študija o zaznavah epidemije med študenti (Gabrovec idr., 2021). V raziskavi je bilo podobno kot v tujih študijah ugotovljeno, da je epidemija negativno zaznamovala duševno zdravje študentov. Ti so v obdobju epidemije poročali o porastu doživljanja anksioznosti in depresivnosti.

NAMEN

V raziskavi nas je predvsem zanimalo, kako so študenti in študentke preživljali prostočasne aktivnosti v obdobju epidemije covida-19. Ugotoviti smo želeli, kako je bil izbor prostočasnih aktivnosti pri študentkah in študentih povezan z izbranimi sociodemografskimi dejavniki (spol, letnik in področje študija ter okolje bivanja), s samooceno njihovih finančnih zmožnosti ter z doživljanjem duševnih stisk. Zastavili smo si naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kako pogosto so se študentke in študenti v zadnjem letu epidemije covida-19 v primerjavi z obdobjem pred epidemijo ukvarjali z izbranimi skupinami prostočasnih aktivnosti (doma, na spletu in v zunanjem okolju) in posameznimi aktivnostmi znotraj njih?

2. Kakšne so razlike pri študentkah in študentih v izbiranju posameznih skupin prostočasnih in interesnih aktivnosti (doma, na spletu, v zunanjem okolju) v primerjavi z obdobjem pred epidemijo glede na njihov spol, področje in letnik študija ter glede na okolje bivanja (podeželje, mesto)?
3. Kako je pri študentkah in študentih pogostost ukvarjanja z izbranimi skupinami prostočasnih in interesnih aktivnosti (doma, na spletu, v zunanjem okolju) glede na obdobje pred epidemijo povezana z njihovo samooceno finančnih zmožnosti?
4. Kako je pri študentkah in študentih pogostost ukvarjanja z izbranimi skupinami prostočasnih in interesnih aktivnosti (doma, na spletu, v zunanjem okolju) glede na obdobje pred epidemijo povezana z prisotnostjo duševnih stisk v zadnjem letu?

METODA

V tem prispevku smo analizirali del podatkov, ki smo jih pridobili v raziskavi z naslovom »Položaj študentov in študentk UL v razmerah covid-19« Oddelka za socialno pedagogiko Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani, izvedene konec študijskega leta 2020/21. Zasnova in izvedba raziskave je predstavljena v tej tematski številki v uvodnem članku z naslovom »Uvodnik: Spremembe študentskega življenja v obdobju epidemije covid-19«. Vzorec raziskave predstavlja 1424 študentk in študentov UL in je natančneje predstavljen v omenjenem uvodniku. V delu raziskave, ki ga prikazujemo v tem prispevku, smo študentke in študente spraševali o pogostosti ukvarjanja z različnimi vrstami prostočasnih aktivnosti v obdobju epidemije covid-19 v primerjavi z obdobjem pred epidemijo. V kvantitativno analizo smo vključili podatke 1194 študentk in študentov, od teh pa 201 tudi v analizo odgovorov na vprašanje odprtega tipa. Prvo skupino spremenljivk, ki smo jih vključili v analizo podatkov, so sestavljale tri skupine prostočasnih in interesnih aktivnosti (s posameznimi vrstami aktivnosti): 1. aktivnosti doma (hobiji doma, telesna aktivnost doma, gledanje TV, filmov,

serij), 2. aktivnosti na spletu (nakupovanje po spletu, brskanje po spletu, igranje iger na spletu, pogovori preko spletnih orodij, uporaba spletnih socialnih omrežij) in 3. aktivnosti v zunanjem okolju (sprehodi, izleti, obiski prijateljev, športne dejavnosti, nakupovanje). V obdelavo podatkov smo vključili naslednje neodvisne sociodemografske spremenljivke: spol, področje in letnik študija ter okolje bivanja (podeželje, mesto). Zanimalo nas je tudi, kako se posamezne skupine/vrste prostočasnih aktivnosti povezujejo s samooceno finančnih zmožnosti študentk in študentov ter s prisotnostjo duševnih stisk. V obdelavi podatkov smo uporabili metode osnovne deskriptivne statistike, za ugotavljanje razlik med spremenljivkami t-test za neodvisne vzorce, za ugotavljanje povezanosti med dvema spremenljivkama pa Pearsonov in Kendallov tau koeficient korelacije. Pri obdelavi odgovorov vprašanja odprtega tipa pa smo uporabili metodo vsebinske analize.

IZSLEDKI RAZISKAVE

UKVARJANJE ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV Z IZBRANIMI PROSTOČASNIMI IN INTERESNIMI DEJAVNOSTMI

V prvem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kako pogosto so se študentke in študenti v zadnjem letu epidemije covid-19 v primerjavi z obdobjem pred epidemijo ukvarjali z izbranimi skupinami prostočasnih aktivnosti (doma, na spletu in v zunanjem okolju) ter posameznimi aktivnostmi v njih. Študentke in študenti so posamezno prostočasno aktivnost ocenili na 3-stopenjski lestvici: 1 – manj kot pred covidom-19, 2 – enako kot pred covidom-19, 3 – več kot pred covidom-19.

V **PREGLEDNICI 1** so zbrane povprečne vrednosti in standardni odkloni za pogostost ukvarjanja študentk in študentov

Iz rezultatov je razvidno, da so se študentke in študenti med vsemi tremi skupinami prostočasnih in interesnih aktivnosti najpogosteje ukvarjali z aktivnostmi na spletu ($M = 2,35$, $SD = 0,39$), nekoliko manj pogosto z aktivnostmi doma ($M = 2,08$, $SD = 0,51$)

ter najmanj pogosto z aktivnostmi v zunanjem okolju ($M = 1,28$, $SD = 0,51$). Aktivnosti na spletu so uporabljali precej pogosteje kot

PREGLEDNICA 1

Povprečne vrednosti in standardni odkloni za pogostost ukvarjanja študentk in študentov z izbranimi prostočasnimi aktivnostmi

SKUPINE AKTIVNOSTI	M	SD
aktivnosti doma	2,08	0,51
gledanje televizije, filmov, serij ...	2,37	0,70
telesna aktivnost doma (npr. sobno kolo)	1,98	0,82
hobiji (risanje, pletenje, vrtnarjenje ...)	1,87	0,78
aktivnosti na spletu	2,35	0,39
brskanje po spletu	2,63	0,54
uporaba spletnih socialnih omrežij	2,61	0,60
pogovori preko spletnih orodij	2,60	0,63
pogovori po telefonu	2,41	0,66
nakupovanje po spletu	2,33	0,76
individualno igranje iger na spletu	1,94	0,69
skupno igranje iger na spletu	1,93	0,71
aktivnosti v zunanjem okolju	1,28	0,34
sprehodi	2,30	0,84
športne dejavnosti	1,77	0,84
izleti	1,24	0,57
obiski prijateljev	1,22	0,54
nakupovanje	1,20	0,48

pred covidom-19, aktivnosti doma nekoliko pogosteje kot pred covidom-19 in aktivnosti v zunanjem okolju precej manj pogosto kot pred covidom-19.

Podrobnejši rezultati o pogostosti izvajanja prostočasnih in interesnih aktivnosti na spletu kažejo, da so študentke in študenti pogosteje kot pred covidom-19 brskali po spletu ($M = 2,63$, $SD = 0,54$), uporabljali spletna socialna omrežja ($M = 2,61$, $SD = 0,60$), se pogovarjali preko spletnih orodij ($M = 2,63$, $SD = 0,63$) in po telefonu ($M = 2,41$, $SD = 0,66$) ter nakupovali po spletu ($M = 2,33$, $SD = 0,76$), le nekoliko manj kot pred covidom-19 pa so igre na spletu igrali individualno ($M = 1,94$, $SD = 0,69$) in skupinsko ($M = 1,93$, $SD = 0,71$). Rezultati o pogostejšem izvajanju prostočasnih in interesnih aktivnosti na spletu v obdobju covida-19 v primerjavi z obdobjem pred njim so pričakovani, saj so obdobje covida-19 v Sloveniji spremljali ukrepi, ki so bili povezani z zaprtjem javnega življenja, zato so bili mladi »zaprti« v svoja bivališča, kjer so svoj prosti čas pogosto preživljali z ukvarjanjem z individualnimi (npr. brskanje po spletu) ali skupinskimi (npr. uporaba socialnih omrežij, pogovori preko spleta) spletnimi aktivnostmi. Omejitve stikov so študentke in študente »silile« v preizkušanje novih načinov vzpostavljanja socialnih stikov in preživljanja prostega časa.

Rezultati naše raziskave torej kažejo, da se je tako individualno kot skupinsko igranje iger na spletu v obdobju epidemije covida-19 nekoliko zmanjšalo. V sorodni slovenski študiji Pajnkhofer idr. (2021), ki je vključevala študentke in študente medicine ter zdravstvenih ved, avtorji med epidemijo covida-19 ugotavljajo povprečno vrednost uporabe interneta in igranja spletnih iger v prostem času. Perks (2020) pa ugotavlja, da se je število ljudi, ki so v času covida-19 igrali spletne igre, povečalo. Pajnkhofer idr. (2021) zaključujejo, da uporaba družbenih medijev pri študentih nima pomembnega vpliva na interakcije v okolju. Študentke in študenti v naši raziskavi so bolj kot za igre spletne aktivnosti uporabljali za socialne interakcije in pogovore, kar lahko povezujemo z ugotovitvami nekaterih tujih raziskav (npr. Ellis idr., 2020; Nimrod, 2020; Saltzman idr., 2020), ki so pokazale, da je ravno spletno okolje mladim v času covida-19 omogočilo varno ohranjanje stikov s prijatelji, družinskimi člani in drugimi socialnimi skupinami.

Podrobnejši rezultati o pogostosti izvajanja prostočasnih aktivnosti doma kažejo, da so študentke in študenti nekoliko pogosteje kot pred covidom-19 gledali televizijo, filme, serije idr. ($M = 2,37$, $SD = 0,70$), le nekoliko manj kot pred covidom-19 so bili doma telesno aktivni ($M = 1,98$, $SD = 0,82$) in manj kot pred covidom-19 so se doma ukvarjali z različnimi hobiji (risanje, pletenje, vrtnarjenje ...) ($M = 1,87$, $SD = 0,78$). Ugotavljamo, da so študenti v času epidemije v okolju doma bolj kot pred covidom-19 izbirali pasivne in manj aktivne ter kreativne načine preživljanja prostega časa. Kuhar (2007) opozarja, da so mladi tudi sicer (ne glede na čas epidemije covid-19) bolj pasivni pri izrabi svojega prostega časa, saj se vključujejo predvsem v že »pripravljene vsebine«, sami pa niso izvirni pri načrtovanju svojega prostega časa. Avtorica (prav tam) opozarja, da se pasivno preživljanje prostega časa lahko spremeni v navado in na ta način vpliva na slabšo kakovost življenja. Meni še, da pasivno preživljanje prostega časa kdaj lahko razumemo tudi kot željo po »odklopu« in regeneraciji zaradi občutkov preobremenjenosti na drugih področjih, v naši skupini mladih predvsem na področju študija. V zvezi s spremembami navad mladih med epidemijo covid-19 rezultati slovenske raziskave Mladinskega sveta (Baumkirher, 2020) kažejo, da so se mladim v času epidemije spremenile navade v prehranjevanju, saj je več kot polovica žensk in slaba tretjina moških navedla, da so v tem obdobju jedli več kot sicer. Zmanjšano telesno aktivnost med študenti ugotavljajo tako domače (npr. Pajnkirher idr., 2021) kot tuje raziskave (npr. Savage idr., 2020). Raziskovalci v ZDA so ugotovili manj pogosto izvajanje telesnih aktivnosti tako pri študentih kot pri študentkah, podobne ugotovitve pa so dobili tudi raziskovalci v Italiji (prav tam). Pomen telesne aktivnosti med epidemijo covid-19 je izpostavila kitajska študija, v kateri so ugotovili, da je telesna aktivnost prispevala k zmanjšanju neprijetnih čustev med študenti (Rogowska idr., 2020).

Podrobnejši rezultati o pogostosti izvajanja prostočasnih in interesnih aktivnosti v zunanjem okolju kažejo, da so študentke in študenti nekoliko pogosteje kot pred covidom-19 hodili na sprehode ($M = 2,30$, $SD = 0,84$), manj kot pred covidom-19 pa so se ukvarjali s športnimi aktivnostmi izven svojega doma ($M = 1,77$, $SD = 0,84$), se udeleževali izletov ($M = 1,24$, $SD = 0,57$), obiskovali

prijatelje ($M = 1,22$, $SD = 0,54$) in nakupovali ($M = 1,20$, $SD = 0,48$). Rezultati so pričakovani, saj je bilo v obdobju covida-19 zaradi izrednih ukrepov gibanje izven doma omejeno, zato so se študentke in študenti pogosteje posluževali sprehodov, ne pa tudi organiziranih športnih aktivnosti, izletov in obiskov prijateljev. Predvidevamo, da so nakupe zanje večinoma opravljali njihovi starši in so bili zato sami manj pogosto udeleženi v njih. Spodbudna je ugotovitev, da so se študentke in študenti v naši raziskavi več gibal na prostem in hodili na sprehode, zaradi ukrepov (z omejitvijo druženja) pa se niso mogli vključiti v organizirane skupinske aktivnosti, zato je njihova manjša vključenost v organizirane športne aktivnosti v naših rezultatih razumljiva. Houge in Hodge (2020) poudarjata, da je rekreacija mladih na prostem še posebej pomembna, ker krepi zaznavanje avtonomije, kompetentnosti in prispeva k pozitivnemu psihološkemu blagostanju. Družabni prosti čas, preživet v zunanjem okolju, je za mlade bistvena izkušnja pri razvoju prijateljstev in omrežij socialne opore, kar pa v primeru naših rezultatov ni najbolj spodbudno. Situacija covida-19, ki je vključevala ukrepe zaprtja, je bila v mnogih državah podobna, zato tudi druge raziskave kažejo, da je v času covida-19 upadel obisk zunanjih in rekreacijskih prostorov, parkovnih površin, kar je prispevalo k znižani splošni ravni telesne aktivnosti ljudi.

RAZLIKE V IZBIRANJU POSAMEZNIH SKUPIN PROSTOČASNIH DEJAVNOSTI GLEDE NA SPOL, PODROČJE IN LETNIK ŠTUDIJA TER GLEDE NA OKOLJE BIVANJA

V drugem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kakšne so razlike pri študentkah in študentih v izbiranju posameznih skupin prostočasnih in interesnih aktivnosti (doma, na spletu, v zunanjem okolju) v primerjavi z obdobjem pred epidemijo glede na njihov spol, področje in letnik študija ter glede na okolje bivanja (podeželje, mesto).

Rezultati niso pokazali statistično pomembnih razlik med spoloma v nobeni od skupin prostočasnih in interesnih dejavnosti, tj. v njihovem izbiranju dejavnosti doma ($t(1139) = 0,68$, $p = 0,62$),

na spletu ($t(1043) = -0,50$, $p = 0,62$) in v zunanjem okolju ($t(1141) = 0,69$, $p = 0,94$).

Rezultati prav tako niso pokazali statistično pomembnih razlik med področjema študija (družboslovje/humanistika in naravoslovje/tehnika) in izbiri posamezne skupine prostočasnih in interesnih dejavnosti: doma ($t(1139) = -0,20$, $p = 0,84$), na spletu ($t(1045) = -0,74$, $p = 0,46$) in v zunanjem okolju ($t(1140) = -0,62$, $p = 0,53$).

Prav tako se statistično pomembne razlike v izbiri posameznih prostočasnih in interesnih aktivnosti pri študentkah in študentih niso pokazale glede na letnik študija (primerjava 1. letnika z 2. do 4. letnikom): v njihovem izbiranju aktivnosti doma ($t(1159) = 0,86$, $p = 0,46$), na spletu ($t(1062) = 0,07$, $p = 0,72$) in v zunanjem okolju ($t(1161) = 0,05$, $p = 0,99$).

Rezultati tudi niso pokazali statistično pomembnih razlik med mladimi glede na okolje bivanja (podeželje, mesto) in njihovo izbiri posamezne skupine prostočasnih in interesnih dejavnosti: doma ($t(1159) = -0,61$, $p = 0,55$), na spletu ($t(1063) = 0,04$, $p = 0,07$) in v zunanjem okolju ($t(1161) = -1,84$, $p = 0,07$).

Povzamemo lahko, da v izbiranju aktivnosti posameznih skupin prostočasnih in interesnih dejavnosti glede na izbrane sociodemografske spremenljivke (spol, letnik in področje študija ter okolje bivanja) pred in v času epidemije pri študentih in študentkah nismo ugotovili pomembnih razlik. Podobno tudi rezultati raziskave z makedonskimi študenti in študentkami (Popeska in Soveska, 2020) ne kažejo razlik med izbiri prostočasnih dejavnosti glede na spol, kraj bivanja in letnik študija. Nekoliko drugačne rezultate sta pokazali raziskavi s študenti in študentkami iz ZDA in Italije (Savage idr., 2020): v času epidemije covid-19 so bili študenti manj telesno aktivni kot študentke.

POVEZANOST MED POGOSTOSTJO UKVARJANJA ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV Z IZBRANIMI SKUPINAMI PROSTOČASNIH IN INTERESNIH DEJAVNOSTI TER NJIHOVO SAMOOCENO FINANČNIH ZMOŽNOST

V tretjem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kako je pogostost ukvarjanja z izbranimi skupinami prostočasnih in interesnih

aktivnosti (doma, na spletu, v zunanjem okolju) mladih glede na obdobje pred epidemijo povezana z njihovo samooceno finančnih zmožnosti.

Rezultati so pokazali pomembno, a nizko pozitivno povezanost med samooceno finančne zmožnosti mladih in njihovim ukvarjanjem s skupinami prostočasnih aktivnosti v zunanjem okolju ($r = 0,19$, $p < 0,01$) ter pomembno, a nizko pozitivno povezanost med samooceno finančne zmožnosti mladih in njihovim ukvarjanjem s skupinami prostočasnih aktivnosti doma ($r = 0,15$, $p < 0,01$). Rezultati torej nakazujejo, da so se študenti z višjo samooceno finančnih zmožnosti pogosteje vključevali v aktivnosti v svojem okolju in doma. Morda je razlog za dobljene rezultate tudi v tem, da so finančno zmožnejši študentje lahko imeli boljši dostop do različnih »videotek« (npr. Netflix), ki so jim doma omogočale pogostejši ogled filmov in serij, saj je iz naših ugotovitev razvidno, da so študenti doma več kot pred epidemijo gledali tudi televizijo, filme in serije. Rezultati tudi nakazujejo, da so finančno zmožnejši študentje v času epidemije izbirali bolj raznolike in aktivnejše oblike prostočasnih dejavnosti kot finančno manj zmožnejši. Tudi rezultati študije (Aristovnik idr., 2020), ki je zajela študentsko populacijo iz 62 držav, med drugim kažejo, da je pandemija covid-19 na splošno močnejše prizadela izredne študente ter študente in študentke z nižjim življenjskim standardom.

Povezanost med samooceno finančne zmožnosti študentk in študentov ter njihovim ukvarjanjem z aktivnostmi na spletu ni bila statistično pomembna ($r = 0,04$, $p > 0,01$). Na osnovi rezultatov lahko predpostavimo, da so imeli študenti (ne glede na svoje finančne zmožnosti) v času epidemije dostop do računalnika in spleta, ki jim je omogočil izvajanje spletnih aktivnosti.

POVEZANOST MED POGOSTOSTJO UKVARJANJA ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV Z IZBRANIMI SKUPINAMI PROSTOČASNIH DEJAVNOSTI IN NJIHOVIM DOŽIVLJANJEM DUŠEVNIH STISK V ZADNJEM LETU

V četrtem raziskovalnem vprašanju smo se spraševali, kako je pogostost ukvarjanja študentk in študentov z izbranimi skupinami

prostočasnih aktivnosti (doma, na spletu, v zunanjem okolju) glede na obdobje pred epidemijo covid-19 povezana z njihovim doživljanjem duševnih stisk v zadnjem letu. Za izračun povezanosti odsotnosti duševnih stisk s pogostostjo ukvarjanja z izbranimi skupinami prostočasnih in interesnih aktivnosti (doma, na spletu, v zunanjem okolju) glede na obdobje pred epidemijo smo uporabili izračun povezanosti s Kendallovim tau koeficientom.

Rezultati kvantitativne obdelave so pokazali pomembno, a nizko pozitivno povezanost med doživljanjem duševnih stisk v zadnjem letu in njihovim ukvarjanjem s skupinami prostočasnih aktivnosti v zunanjem okolju (Kendallov tau = 0,198, $p < 0,05$) in pomembno, a nizko pozitivno povezanost med doživljanjem duševnih stisk in njihovim ukvarjanjem s skupinami prostočasnih aktivnosti doma (Kendallov tau = 0,127, $p < 0,05$) ter na pomembno negativno povezanost med doživljanjem duševnih stisk v zadnjem letu in aktivnostmi na spletu (Kendallov tau = -0,72, $p < 0,05$).

V okviru slednjega raziskovalnega vprašanja smo kvantitativne rezultate dopolnili še z obdelavo odgovorov na vprašanje odprtega tipa, ki je bilo udeležencem zastavljeno na koncu vprašalnika. Ob koncu anketnega vprašalnika smo jih vprašali, ali bi želeli ob zaključku ankete še kaj dodati. Zajeli smo izjave, v katerih so študenti eksplicitno ali implicitno opisovali organizacijo in kakovost preživljanja (prostega) časa ter pri tem poročali tudi o svojem zdravju in počutju v obdobju študija na daljavo. V postopku vsebinske analize izjav smo opredelili dve tematski kategoriji odgovorov: (1) kakovost preživljanja prostega časa študentk in študentov se je glede na obdobje pred epidemijo izboljšala, (2) študij na daljavo v času epidemije je študentke in študente prikrajšal za kakovost preživljanja prostega časa. V nadaljevanju tematski kategoriji podrobneje predstavimo in ju ilustriramo z nekaterimi izjavami udeleženk in udeležencev raziskave.

Kakovost preživljanja prostega časa se je glede na obdobje pred epidemijo izboljšala

V tej tematski kategoriji študentke in študenti v prvi vrsti izpostavijo, da jim je študij na daljavo omogočil več časa, ki so si ga lahko bolje organizirali in ga preživeli koristneje ter bolj kakovostno. Pri

tem jim je bilo pomembno, da so si čas lahko sami razporejali, si omogočili več spanca in počitka, prav tako pa so se lahko posvečali dejavnostim, ki jih sicer radi počnejo. Ob tem nekateri izpostavijo tudi kakovostno koriščen čas za dejavnosti skupaj z družino in kakovostno preživet čas v partnerskem odnosu. Izpostavijo še, da so v obdobju epidemije različne (prostočasne) aktivnosti lahko izvajali bolj umirjeno in pri tem niso bili pod pritiskom, kar pozitivno ocenjujejo pri vzpostavljanju ravnovesja v duševnem zdravju. Nekaj spodnjih izjav ilustrira omenjene izkušnje študentk in študentov:

»/.../ Študij na daljavo ima veliko prednosti, omogoča mi bolj normalne ure spanca in več časa za kaj počet.«

»/.../ Študij na daljavo mi omogoča več časa zase, bolj izkoriščen prosti čas in bolj zdrav način življenja.«

»/.../ Prvič v življenju sem počela stvari, ki me zanimajo v miru, ni bilo hitenja, čakanja, skrbi, gužve ...«

»Še nikoli doslej nisem uspela tako zdravo in aktivno živeti, redni zdravi obroki, telesna vadba /.../ Torej, pouk na daljavo je bil zame zelo pozitivna izkušnja, /.../ saj s tem prihranim ogromno časa in energije za razne aktivnosti, /.../ Preživela sem več kvalitetnega prostega časa s fantom in družino.«

»Moje duševno stanje in na splošno način življenja je bil veliko bolj kakovosten, kot bi bil v živo. Ni bilo izgube časa za vožnjo, prihranki za bencin, karte za trola, vlak ...«

»Meni je bilo super, ker je bilo več prostega časa, ki si ga lahko izkoristil za delo ali druženje/sprehode«

Študij na daljavo je študentke in študente prikrajšal za kakovostno preživljanje prostega časa

V drugi tematski kategoriji izjav pa so študenti in študentke v prvi vrsti poročali o tem, kako jih je študij na daljavo »prikoval« pred računalnik, pred katerim so preživeli dneve, razvile so se slabe

navade, upadla je njihova motivacija za ukvarjanje z različnimi aktivnostmi. Študij, aktivnosti in delo so »v obeh« nekaterih izgubili vrednost. Več jih je poročalo, da na strani izvajalcev študija ni bilo posluha za na novonastale življenjske pogoje, ki so bili ustvarjeni s prehodom študija na daljavo. V nekaterih primerih je bilo študentom naloženih celo več obveznosti, kot če bi študij potekal v živo. Poleg sledenja predavanjem pred računalniškimi zasloni so nato dobili še več obveznosti, ki so jih prav tako morali opravljati za računalnikom, s tem pa so bili prikrajšani za prosti čas, sprostitve in razbremenilne aktivnosti. V eni od izjav študentka izpostavi, da so bili mladi preslišani tudi, ko so skupinsko opozorili, da so z delom za računalnikom preobremenjeni in gre to na račun kakovosti njihovega zdravja.

» /.../ nato pa profesor zaključijo uro z "Zdaj pa pojdite malo uživati na sprehod in poskrbite zase" po tem, ko nam naloži tri obveznosti do naslednjega tedna, pri čemer pozabi, da obstajajo tudi drugi predmeti. Tudi po tem, ko je predstavnica v pisni obliki predstavila obremenjenost študentov, se ni nič spremenilo /.../ a vse, kar smo potrebovali, je bilo upoštevanje ekstremne situacije, malo razumevanja in dejansko omogočena skrb zase.«

»Zelo, zelo smo študentje izmučeni, jaz sem bila pred epidemijo pravi pozitivec, sem potovala, ljubila sem življenje, ampak zdaj upam, da bom umrla, da me en reši teh muk.«

»Glede na situacijo, v kateri sem se znašla, sem ob koncu obeh semestrov, ki sem jih imela na daljavo, izgorela, ni se mi dal nič počet, začetek slabih navad zaradi povišanega stresa.«

»Epidemija je bila šok z vseh strani, izgubljam zmožnost odličnega izražanja, saj berem manj, ne govorim s kolegi in kolegicami ...«

»Pojavil se je problem podzavestne izolacije iz navade in strah pred opravljanjem normalnih, vsakodnevnih dejavnosti in aktivnosti, ki sem jih včasih počela; nizka samopodoba, nimam vrednosti jaz, delo ali študij, ki ga opravljam.«

»Grozno me je motilo, da sem bila konstantno doma, moj življenjski stil je izgubil strukturo, včasih sem bila pred računalnikom od osmih zjutraj do sedmih zvečer.«

Rezultati na zastavljeno raziskovalno vprašanje so pokazali, da je odsotnost doživljanja duševnih stisk razmeroma pomembno povezana s tem, ali so se mladi med epidemijo ukvarjali s prostočasnimi aktivnostmi doma ali v zunanjem okolju. Če so prostčasne aktivnosti preživljali zunaj ali se ukvarjali z različnimi aktivnostmi in hobiji doma, so študentje zaznavali manj duševnih stisk kot v primeru, ko so prosti čas preživljali na spletu. Preživljanje prostega časa na spletu je prisotnost stisk celo povečalo oz. jih poglobilo. To ugotovitev nam lahko nekoliko pojasnijo nekateri odgovori, ki smo jih pridobili v odprto zastavljenem vprašanju. Med stiskami v povezavi s prostim časom so študentke in študenti poročali o preobremenjenosti, strahu pred opravljanjem (dnevni) aktivnosti, razvijanju slabih navad, nizki samopodobi in izgubi zaupanja vase, izgubi že utečenih spretnosti, izgubi optimizma, volje in motivacije za dejavnosti, s katerimi so se ukvarjali pred epidemijo. Pajnkíher idr. (2021) so pri študentih medicine in zdravstvenih ved v obdobju študija na daljavo med epidemijo ugotovili zmerno do visoko raven izraženosti depresije. Ta je najvišje izražena v pomanjkanju interesov in zadovoljstva v stvareh, ki jih počnejo, ter v utrujenosti in pomanjkanju energije.

Na drugi strani pa študentke in študenti v naši raziskavi poročajo tudi o pozitivnih izkušnjah preživljanja prostega časa v času epidemije. Predvidoma gre za študentke in študente, ki so si morda znali bolje razporediti čas za študij in druge dejavnosti. Pri nekaterih študentih s pozitivnimi izkušnjami je izpostavljena tudi večja kakovost preživljanja prostega časa z družino in partnerji. Tudi Lep in Zupančič (2020) ugotavljata, da so nekateri mladi v Sloveniji v času prvega vala covid-19 poročali o izrazito negativnih posledicah epidemije, nekateri pa so jo celo zaznavali kot priložnost za rast.

Dobljena spoznanja moramo seveda razumeti v širšem življenjskem in družbenem kontekstu ter pri tem upoštevati tudi različne predhodne dejavnike, ki so morda zaznamovali duševno zdravje mladih že v obdobju pred epidemijo covid-19. Pogoje in okoliščine preživljanja prostega časa v obdobju epidemije so verjetno

zaznamovale tudi razlike v izvajanju študija na daljavo na posameznih študijskih programih in fakultetah. Iz poročanja je razbrati, da so bili nekateri študenti v tem pogledu bolj obremenjeni kot drugi, saj je nekatere način organizacije študija na daljavo bolj obremenil in prikoval za računalnik, in, kot povedo, jih je ta okoliščina postala tudi v bolj pasivno naravnost pri preživljanju prostega časa.

SKLEPI

V prispevku smo analizirali delne podatke raziskave z naslovom »Položaj študentov in študentk UL v razmerah covid-19« o spremembah preživljanja prostega časa študentov in študentk Univerze v Ljubljani med epidemijo covid-19. Pri tem nas je zanimalo, kako pogosto so se študentke in študenti glede na obdobje pred epidemijo ukvarjali z različnimi prostočasnimi aktivnostmi doma, na spletu in v zunanjem okolju. Prav tako nas je zanimalo, kako se izbire aktivnosti preživljanja prostega časa pri njih med epidemijo razlikujejo glede na izbrane sociodemografske dejavnike (spol, letnik in področje študija ter okolje bivanja) in glede na samooceno finančnih zmožnosti študentov med epidemijo. Okolje in izbire aktivnosti preživljanja prostega časa smo raziskali tudi v povezavi z zaznavanjem prisotnosti duševnih stisk med mladimi v obdobju epidemije.

Ugotovitve naše raziskave kažejo, da so bili študenti v povprečju pogosteje vključeni v aktivnosti na spletu kot v aktivnosti doma in v zunanjem okolju. To pa ne velja za vse aktivnosti, ki so bile zajete znotraj vsake od posameznih skupin aktivnosti, npr. doma so bili mladi precej bolj kot pred epidemijo vključeni v gledanje televizije, filmov ali serij kot v izvajanje telesnih aktivnosti in drugih hobijev. Ugotavljamo, da so študenti v času epidemije covid-19 za razliko od obdobja pred njo pogosteje izbirali pasivno preživljanja prostega časa. Samoocena finančnih zmožnosti se je pokazala kot pomemben dejavnik pri izbiri raznolikih in aktivnejših načinov preživljanja prostega časa. Študentke in študenti z višjo oceno finančnih zmožnosti so med epidemijo covid-19 pogosteje izbirali prostočasne aktivnosti doma in v zunanjem okolju, študentke in študenti z nižjo samooceno finančnih zmožnosti pa so

se s prostočasnimi aktivnostmi pogosteje ukvarjali preko spleta. Študentke in študenti, ki so se v obdobju epidemije pogosteje posvečali aktivnostim v zunanjem in domačem okolju kot na spletu, so se soočali z razmeroma manj duševnimi stiskami kot študentke in študenti, ki so se v obdobju epidemije pogosteje ukvarjali z aktivnostmi na spletu.

Rezultati opozarjajo, da je obdobje epidemije zaznamovalo preživljanje prostega časa študentov v smeri večje pasivizacije, pri tem sta kot posebej ranljivi skupini zaznani mladi z duševnimi stiskami, ki se prostočasnimi aktivnostim posvečajo preko spleta, in mladi, ki se soočajo s težjim finančnim položajem.

Na osnovi ugotovitev lahko sklenemo, da je preživljanje prostega časa v kontekstu duševnega zdravja področje, ki bi ga morali v podobnih kriznih situacijah v prihodnje vsi, ki delamo s študenti, še posebej v vzgojno-izobraževalnem procesu, bolj upoštevati. Pri delu s študentkami in študenti bi bilo potrebno iskati načine in priložnosti, kako jih spodbujati k izvirnim in kreativnim oblikam preživljanja prostega časa, a jim za to ustvariti tudi pogoje, dati več prostora in priložnosti. Študente bi lahko še bolj ozaveščali o posledicah pasivnosti pri preživljanju prostega časa, kako ta lahko zaznamuje naše navade, življenjski slog in posledično kakovost vsakdanjega življenja ter duševnega zdravja.

LITERATURA

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N. in Umek, L. (2020).

Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students. *A global perspective. Sustainability*, 12(20). <https://doi.org/10.3390/su12208438>

Bajramovic, I., Redzepagic, S., Bjelica, D., Krivokapic, D., Jeleskovic, E. in Likic, S. (2020). Level of active lifestyle and exercise approach among sports-active female students of The University of Sarajevo during the Covid-19 pandemic. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(4), 33–36.

Baumkircher, T. (2020). *Mladi v času epidemije COVID - 19. Rezultati raziskave med mladimi za objavo ob Mednarodnem dnevu mladih*. Mladinski svet Slovenije. http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2020/08/MSS-035-20_rezultatianketeCOVID-19.pdf

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., in Rubin, G. J. (2020). The psychological impact

- of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)3046](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)3046)
- Ellis, W. E., Dumas, T. M. in Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177–187. doi: 10.1037/cbs0000215
- Gabrovec, B., Selak, Š., Crnkovič, N., Cesar, K. in Šorgo, A. (2021). Raziskava o doživljanju epidemije COVID-19 med študenti: poročilo o opravljeni raziskavi. NIJZ. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/raziskava_o_dozivljanju_epidemije_covid-19_med_studenti_-_splosno_porocilo_o_opravljeni_raziskavi.pdf
- Houge, M. S. in Hodge, K. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leisure Studies*, 39(1), 26–40.
- Kangfu, Z. in Zacharias, J. (2020). The impact of out-of-home leisure before quarantine and domestic leisure during quarantine on subjective well-being. *Leisure Studies*, 40(3), 321–337. DOI: 10.1080/02614367.2020.1843693
- Kuhar, M. (2007). Prosti čas mladih v 21. stoletju. *Socialna pedagogika*, 11(4), 453–472.
- Lavrič, M. in Deželan, T. (ur.). (2021). *Mladina 2020: položaj mladih v Sloveniji*. Univerza v Mariboru.
- Lep, Ž. in Zupančič, M. (2020). Zdaj pa še korona: skrbi mladih na prehodu v odraslost v času tveganj, povezanih z epidemijo Covid-19. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 67–79). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Meier J. V., Noel J. A. in Kaspar K. (2021). Alone Together: Computer-Mediated Communication in Leisure Time During and After the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol.* 12: 666655. doi: 10.3389/fpsyg.2021.666655
- Mouratidis, K. (2019). Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel. *Journal of Transport Geography*, 80, 102491.
- Nimrod, G. (2020). Changes in internet use when coping with stress: older adults during the COVID-19 pandemic. *Am. J. Geriatr. Psychiatry* 28, 1020–1024. doi: 10.1016/j.jagp.2020.07.010
- OECD (2020). *COVID-19: Protecting people and societies*. <https://www.oecd.org/coronavirus/en/>.

- Pajnkhofer, M., Cesar, K., Selak, Š., Crnkovič, N., Šorgo, A. in Gabrovec, B. (2021). *Raziskava o doživljanju epidemije Covid-19 med študenti. Poročilo o opravljeni raziskavi (med študenti medicine in zdravstvenih ved)*. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/raziskava_o_dozivljanju_epidemije_covid-19_med_studenti_medicine_in_zdravstvenih_ved.pdf
- Perks, M. E. (2020). Self-isolated but not alone: community management work in the time of a pandemic. *Leis. Sci.* 43, 1–7. doi: 10.1080/01490400.2020.1773999
- Popeska, B. in Siveska, D. (2020). *The impact of the Covid 19 pandemic on the leisure time activity and personal development of the students of faculty of educational sciences*. http://eprints.ugd.edu.mk/27616/1/POpeska%20%26%20Sivevsk_SU%202020.pdf
- Rodríguez-Larrad, A., Mañas, A., Labayen, I., González-Gross, M., Espin, A., Aznar, S., ... Irazusta, J. (2021). Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in Spanish university students: Role of gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 369.
- Rogowska, A. M., Pavlova, I., Kuśnierz, C., Ochnik, D., Bodnar, I. in Petrytsa, P. (2020). Does physical activity matter for the mental health of university students during the COVID-19 Pandemic?. *Journal of Clinical Medicine*, 9(11), 3494.
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., and Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychol. Trauma*, 12, 55–57. doi: 10.1037/tra0000703
- Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M. in Hennis, P. J. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100357.
- Ule, M. (2000). Spremembe v življenjskem svetu mladih ali odgovor mladih na vrnitev negotovosti. V M. Ule (ur.), *Socialna ranljivost mladih* (str. 57–70). Urad Republike Slovenije za mladino in Aristej.
- Ule, M. in Kuhar, M. (2002). Sodobna mladina: Izziv sprememb. V: Mihelj, V. (ur.), *Mladina 2000* (str. 40–78). Urad Republike Slovenije za mladino in Aristej.