

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE

**RAZISKAVA O RAVNOTEŽJU MED DELOM IN ZASEBNIM
ŽIVLJENJEM ŠTUDENTOV V ČASU EPIDEMIJE COVIDA-19**

Ljubljana, februar 2022

NINA MOHAR

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Nina Mohar, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Raziskava o ravnotežju med delom in zasebnim življenjem študentov v času epidemije COVIDA-19, pripravljene v sodelovanju s svetovalko izr. prof. dr. Alenko Slavec Gomezel

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravila samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbela, da sem dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnala v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu prek Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____

Podpis študentke: _____

KAZALO

UVOD	1
1 RAVNOTEŽJE MED DELOM IN ZASEBNIM ŽIVLJENJEM ŠTUDENTOV	2
1.1 Opredelitev pojma ravnotežja med delom in zasebnim življenjem	2
1.1.1 Dejavniki ravnotežja dela in zasebnega življenja	4
1.1.2 Posledice neravnovesja med delom in zasebnim življenjem	5
1.1.3 Organizacijska perspektiva	6
1.2 COVID-19.....	6
1.3 Študentsko življenje v času epidemije COVIDA-19.....	8
2 RAZISKAVA.....	12
2.1 Metodologija.....	12
2.2 Rezultati.....	12
2.3 Ugotovitve.....	19
2.4 Omejitve raziskave in priložnosti za prihodnje raziskovanje.....	19
SKLEP	20
LITERATURA IN VIRI	21
PRILOGA.....	24

KAZALO SLIK

Slika 1: Univerze, ki so jih obiskovali anketirani študentje v študijskem letu 2020/2021 (v %)	13
Slika 2: Vrsta študija v študijskem letu 2020/2021 (v %)	13
Slika 3: Letnik študija v študijskem letu 2020/2021 (v %)	14
Slika 4: Potek študija (v %)	14
Slika 5: Mnenje študentov o študiju na daljavo (v %)	15
Slika 6: Čas za zasebno življenje (v %).....	15
Slika 7: Opravljanje morebitnih drugih stvari poleg študija (v %)	16
Slika 8: Postavljanje zasebnega življenja na stran (v %)	16
Slika 9: Večja samozavest ob dobro organiziranem zasebnem življenju (v %)	17
Slika 10: Zadovoljstvo z doseženim ravnotežjem (v %)	17
Slika 11: Največji izziv med epidemijo COVIDA-19 (v %).....	18
Slika 12: Načini uravnoteženja dela in zasebnega življenja (v %)	18

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik	25
-------------------------------------	----

UVOD

Tema zaključne strokovne naloge je raziskati ravnotežje med delom in zasebnim življenjem študentov v času epidemije COVIDA-19, saj je tema aktualna in pereča ter zahteva premislek in predloge za boljše ravnotežje v prihodnje. Čeprav je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila COVID-19 za svetovno pandemijo v letu 2020, se še vedno zdi, da se je na nekatere spremembe našega življenja težko prilagoditi. V času od izbruha pandemije za mnoge nič ni bilo lahko. Poleg tega, da se počutimo oddaljeni od prijateljev in ljubljnih, da smo večino časa doma in da moramo nadaljevati šolanje ter delati v tako neznani obliki, se lahko zdi skoraj nemogoče, da bi študentje ohranili zdravo ravnovesje med vsem tem.

Ta zaključna strokovna naloga je pomembna zato, ker bo dala odgovor na marsikatero vprašanje, ki si ga zastavljamo v teh koronačasih v povezavi z ravnotežjem med delom in zasebnim življenjem. Ker sem tudi sama študentka, se bom tako lažje vživela v vlogo raziskovalke. Moj namen je proučiti, kakšno je bilo ravnotežje med delom in zasebnim življenjem študentov v Sloveniji v času epidemije COVIDA-19, in ugotoviti, kakšno je bilo zadovoljstvo študentov s tem ravnotežjem, če je ravnotežje sploh bilo doseženo. Želim tudi izvedeti, na kakšne načine so študentje dosegali to ravnotežje.

Cilji zaključne strokovne naloge so: pregled aktualne znanstvene in strokovne literature na področju ravnotežja med delom in zasebnim življenjem s specifikko ravnotežja med delom in zasebnim življenjem pri študentih v času epidemije COVIDA-19, izvedba raziskave na vzorcu študentov glede ravnotežja med delom in zasebnim življenjem in načinov uravnoveženja teh dveh vlog ter oblikovanje predlogov za boljše ravnotežje in zadovoljstvo z njim pri študentih v času epidemije COVIDA-19.

Izdelava zaključne strokovne naloge temelji na sledečih hipotezah:

Hipoteza 1: Študentje so med epidemijo uspešno usklajevali delo in zasebno življenje.

Hipoteza 2: Študentje so bili zadovoljni z doseženim ravnotežjem.

Hipoteza 3: Študentom epidemija ni otežila življenja.

Hipoteza 4: Najpogostejši način uravnoveženja dela in zasebnega življenja je bil delanje seznamov.

Za metodo raziskovanja sem najprej uporabila deskriptivno oziroma opisno metodo, s katero sem proučila teoretične podlage izbrane teme. V praktičnem delu pa sem za zbiranje podatkov uporabila anketo, ki sem jo poslala študentom. Za analizo podatkov sem uporabila deskriptivne statistike in spletno stran 1KA, v kateri so že zbrani vsi podatki. Pridobljeni podatki so bili podlaga za obdelavo raziskovalnih hipotez. Raziskava je torej kvantitativna.

V teoretičnem delu sem najprej podrobno opredelila pojem ravnotežje med delom in zasebnim življenjem, nato sem opisala sedanjo aktualno situacijo s COVIDOM-19, na koncu pa sledi še opis študentskega življenja v sedanjem času COVIDA-19. V drugem, empiričnem delu sem podrobno analizirala opisani problem na vzorcu slovenskih študentov in tako prišla do raznih ugotovitev, na podlagi katerih se lahko razvijejo možnosti za prihodnje raziskave.

1 RAVNOTEŽJE MED DELOM IN ZASEBNIM ŽIVLJENJEM ŠTUDENTOV

1.1 Opredelitev pojma ravnotežje med delom in zasebnim življenjem

Ravnotežje med delom in zasebnim življenjem je opredeljeno kot sposobnost posameznika, da izpolni svoje delovne in družinske obveznosti ter druge nedelovne odgovornosti in dejavnosti. Ravnotežje med delom in zasebnim življenjem poleg odnosov med službenimi in družinskimi funkcijami vključuje tudi druge vloge na drugih področjih življenja (Delecta, 2011).

Vsekakor ne gre za enako število ur med delom in zasebnim življenjem. Vsega, kar si človek želi, ni mogoče narediti v določenem dnevu, tednu ali mesecu. Ravno zaradi tega obstajata ravnovesje in stabilnost, ki sta lahko tekoča, vendar nam v bistvu omogočata, da se v celoti ukvarjamo s svojimi prednostnimi nalogami, spodbujamo svoje vrednote in tako zagotavljamo dobro počutje. Poudariti je treba, da lahko ravnotežje različnim ljudem pomeni različne stvari, lahko se spreminja in razvija skozi življenje ter lahko je videti drugače na različnih stopnjah kariere. Zato pri iskanju strategij za ublažitev neravnovesja zagotovo ni rešitev, ki bi ustrezale vsem (Ahmad, 2021).

Najprej si je treba vzeti čas za določitev svojih prioritet. To je najpomembnejša in morda najtežja vaja, za katero je potreben čas. Prioritete moramo prepoznati in se nato znati organizirati okoli njih. Naši viri so čas, energija in denar, zato jih moramo skrbno razporediti in uskladiti s svojimi prednostnimi nalogami. Prioritete se lahko in se bodo sčasoma spreminjale, lahko celo nihajo naprej in nazaj skozi letne čase človeškega življenja, zato je pomembno, da jih redno ovrednotimo (Ahmad, 2021).

Spoznati moramo, da ne obstaja popolno ravnovesje ali celo samo ravnovesje. Pravzaprav beseda ravnovesje vzbuja občutek nasprotujočih si sil, ki jih je treba na lestvici izenačiti. Zato že sam koncept vzpostavlja konkurenco in posledično virtualno trenje med delom in zasebnim življenjem. Namesto tega se je treba zamisliti o svojem življenju kot celoti z različnimi komponentami (delo, dom/družina, osebni interesi, skupnost) in pristopiti k temu, da bi našli sinergijo med vsemi naštetimi. Temu pravimo povezovanje dela in zasebnega življenja. Sprememba paradigme od ravnotežja k integraciji omogoča odmik od delitve in dojemanja posebnih obveznosti kot »slabih« ali nevzdržnih. Integracija dela

in zasebnega življenja ni preverjanje službene e-pošte na otroškem športnem dogodku ali koncertni dvorani, ampak se namesto tega osredotoča samo na koncert ali športni dogodek in preverjanje e-pošte pred ali po njem. Integracija ni vedno brezhibna, vendar nam omogoča, da svoje življenje dojemamo drugače, z veliko manj trenja (Ahmad, 2021).

Zavedati se je treba, da bodo časi, ko bo moral en vidik našega življenja imeti prednost pred drugim. V izrednih primerih, kot je na primer to, da zboli otrok ali je naporen teden službe ali kateri koli drug dogodek, bi si morali dovoliti, da te dogodke postavimo v središče svojega življenja in se osredotočimo na druge, kolikor nam le čas in energija to dopuščata (Ahmad, 2021).

Ravnovesje med delom in zasebnim življenjem je opredeljeno tudi kot zadovoljstvo in dobro delovanje pri delu in pri zasebnem življenju z minimalnim konfliktom vlog. Konflikt med vlogami se pojavi, ko so pritiski vlog, povezani s članstvom v eni skupini, v nasprotju s pritiski vlog, povezanimi s članstvom v drugih skupinah. Konflikt delo-družina je definiran kot specifična oblika konflikta med vlogami, v katerem sta delovna in družinska vloga v nekem pogledu medsebojno neskladni. Učinkovit prehod iz ene vloge v drugo naj bi bil eden od načinov, kako lahko posamezniki zmanjšajo konflikt med delom in družino. Pri konfliktu delo-družina gre za konflikt, ki uhaja iz delovne vloge in prihaja v družinsko vlogo. Konflikt družina-delo pa je ravno nasproten, uhaja iz družinske vloge in prihaja v delovno vlogo (Delecta, 2011; Allen, Cho & Meier, 2014).

Konflikt med delom in družino nastane, ko zahteve po sodelovanju v eni domeni niso združljive z zahtevami po sodelovanju na drugem področju, in ta konflikt lahko pomembno vpliva na kakovost obeh, delo in zasebno življenje. Poleg tega so nedavne raziskave na tem področju pokazale, da so odnosi med delom in zasebnim življenjem dvosmerni. To pomeni, da lahko delo moti družino in družina lahko prav tako moti delo (Adams, King & King, 1996).

Ena od definicij ravnovesja med delom in zasebnim življenjem opisuje, da je omenjeno ravnovesje opredeljeno s tremi ključnimi in med seboj povezanimi komponentami: s »časovnim ravnovesjem«, ki se nanaša na enak čas, namenjen tako delu kot zasebnim vlogam; z »uravnoveženostjo vključenosti«, ki se nanaša na enake ravni psihološke vključenosti, tako v delo kot zasebne vloge, in z »ravnotežjem zadovoljstva«, ki se nanaša na enake ravni zadovoljstva, tako pri delu kot v našem zasebnem življenju. Da bi dosegli omenjeno ravnovesje, je treba te komponente upoštevati (OSHWiki, 2015).

Ravnovesje med delom in zasebnim življenjem se nanaša na zmožnost vsakega posameznika, ne glede na spol, za uspešno usklajevanje delovnih in zasebnih obveznosti. Študija avtorice Hjálmsdóttir (2020) je pokazala, da ko nekomu uspe uskladiti delo in zasebno življenje, je bolj zadovoljen s svojim življenjem, kar pozitivno vpliva na njihovo duševno in fizično zdravje. Uspešno ravnovesje med delom in zasebnim življenjem se zato lahko šteje za pomembno vprašanje javnega zdravja.

Definicija omenjenega ravnovesja govori o tem, da uravnoteženi zaposleni ponavadi doživljajo manj stresa, postanejo bolj motivirani in dosegajo mnogo boljše počutje. Spodbujanje ravnotežja med delom in zasebnim življenjem ter integracijo dela in zasebnega življenja na delovnem mestu ne prinaša le takojšnjih koristi za podjetje, temveč tudi dolgoročne nagrade za prihranek stroškov s povečano produktivnostjo in ohranjanjem talentov (Links International, 2020).

Znanstveniki so opredelili življenjsko ravnovesje kot zadovoljivo izpolnjevanje zahtev na treh osnovnih področjih življenja, in sicer službenem, družinskem in zasebnem. Delo zahteva delovni čas, intenzivnost dela in delež delovnih ur, porabljenih za delo. Visoka intenzivnost dela ali delovni pritisk lahko povzročita utrujenost, tesnobo ali druge fiziološke posledice, ki vplivajo na kakovost domačega in družinskega življenja. Družinske zahteve vključujejo teme, kot so vloge posameznikov (npr. oče/mati, žena/mož, hči/sin itd.), družinske odgovornosti (npr. varstvo otrok, hišna opravila), ko je treba skrbeti za starejše družinske člane, otroke itd. Poleg tega obstajajo nekatere druge zahteve glede ravnovesja med delom in zasebnim življenjem, kot so na primer družinski in službeni programi za sprostitev, počitnice, šport in osebni razvoj. Ravnotežje med delom in zasebnim življenjem ni enakomerno razporejanje časa med službenimi, družinskimi in osebnimi zahtevami. Omenjeno ravnovesje je subjektiven pojav, ki se spreminja od osebe do osebe. V zvezi s tem je treba to ravnovesje pametno razporediti med razpoložljive vire, kot so čas, razmišljanje in delo. Medtem ko nekateri sprejemajo filozofijo »delati za preživetje« in vidijo delo kot cilj, drugi menijo, da »živijo za delo« in delo umeščajo v središče življenja (Delecta, 2011).

1.1.1 Dejavniki ravnotežja dela in zasebnega življenja

Marsikaj v življenju je odločilno za ravnotežje med delom in zasebnim življenjem, izpostavila bom štiri pomembne dejavnike (Delecta, 2011):

- Posameznik

Posameznik je najpomembnejši dejavnik ravnovesja med delom in zasebnim življenjem. Dva ameriška kardiologa, Rosenman in Friedman, sta določila dve različni vrsti osebnosti, odvisno od vedenja posameznika: tip A in tip B. Tip A izraža nekoga, ki je bolj aktiven, bolj delovno naravn, bolj strasten in konkurenčen, medtem ko je tip B miren, potrpežljiv, uravnotežen in pravičen. Ker je tip A bolj naravn na delo, lahko trdimo, da bo prišlo do negativnega odraza na ravnovesje med delom in zasebnim življenjem. Toda deloholizem, ki velja za obsesivno vedenje, je še en dejavnik, ki uničuje to ravnovesje. Ker življenje ni samo delo, deloholiki trpijo zaradi odtujenosti, družinskih in nekaterih zdravstvenih težav. Na splošno velja, da alkoholiki in deloholiki ponavadi zanemarjajo svoje družine, prijatelje, odnose in druge družbene odgovornosti.

- Družina

Zahteve, ki jih človek doživi v življenju in ki vplivajo na življenjsko ravnovesje, lahko navedemo kot zahtevo po delovni obremenitvi in času, pričakovanih glede vloge v družini in podporo zakoncu. Takšne razlike, kot so poroka, odraščanje otrok in skrb za starejše doma, vplivajo na ravnovesje med delom in zasebnim življenjem, saj zahtevajo več družinskih obveznosti. Tisti, ki morajo skrbeti za otroka ali starejše, bodo včasih morali tvegati svojo kariero s skrajšanjem delovnega časa, kar zanje postane vir stresa. Po drugi strani pa imajo tisti brez obveznosti manj neravnovesja med delom in zasebnim življenjem.

- Delo in organizacija

Delovno okolje je pri neravnovesju med delom in zasebnim življenjem eden ključnih dejavnikov. Delo in organizacija, v kateri posameznik deluje, zahtevata čas, trud in psihične sposobnosti. Med prizadevanji za povečanje organizacijske učinkovitosti je eden od predmetov, na katere se menedžerji osredotočajo, dvig organizacijske učinkovitosti, drugi pa dvig organizacijske lojalnosti zaposlenih.

- Družbeno okolje

Četrty dejavnik ravnotežja med delom in zasebnim življenjem je družbeno okolje. Zlasti v državah, ki izstopajo s svojimi kulturno kolektivističnimi lastnostmi, ima posameznik tudi odgovornost do določenih družbenih skupin, ki jim pripada. Ravno zaradi te pripadnosti se neravnovesje povečuje, saj zanj vrednote delovnega življenja ne presegajo vrednot zasebnega življenja.

1.1.2 Posledice neravnovesja med delom in zasebnim življenjem

Do konflikta, ki temelji na stresu, pride, ko ena od vlog posameznika na delovnem mestu ali v družini povzroči stres pri posamezniku, ta stres pa vpliva na druge vloge posameznika. Do vedenjskega stresa pride, ko sta vedenje pri delu in zunaj dela disonantna in konfliktna (Delecta, 2011).

V nadaljevanju so opisane posledice neravnovesij med delom in zasebnim življenjem (Delecta, 2011).

- Osebne posledice

Neravnovesje v delovnem življenju vpliva na splošno dobro počutje posameznika in povzroča težave, kot so nezadovoljstvo z življenjem, dolgotrajna žalost, uživanje drog ali alkohola.

- Družinske posledice

Organizacija od posameznika pričakuje, da bo namenil več časa za svoje delo, hkrati pa tudi družina želi, da opravlja svoje odgovornosti. Tisti, ki ne morejo ohraniti ravnovesja

med delom in zasebnim življenjem, se bodo v družini morali soočiti s številnimi težavami, kot so manjše zadovoljstvo družine, zmanjšana vključenost v družinske vloge itd.

- Organizacijske posledice

Tisti, katerih potrebe družine in družbenih interesov niso ustrezno izpolnjene, seveda raje žrtvujejo svoj delovni čas in izpolnjujejo svoje osebne potrebe.

1.1.3 Organizacijska perspektiva

Sestavni deli organizacijske strategije so prilagodljiv delovni čas, shema varstva otrok in starejših, delo na domu, delitev dela. Podporni programi za družinsko življenje zaposlenih v organizaciji prispevajo k uravnoteženju dela in zasebnega življenja. Zahvaljujoč tem programom bodo zaposleni spodbujeni, njihova udeležba podprta in njihova učinkovitost se bo povečala. Prilagodljiv delovni čas je ena od metod za ohranjanje ravnovesja med delom in zasebnim življenjem. Druga stvar, ki jo je mogoče storiti, je, da zaposlenim omogočimo delo od doma (Delecta, 2011).

V sklopu tega je bil v Sloveniji leta 2007 razvit Certifikat Družini prijazno podjetje. Namenjen je učinkovitemu upravljanju s človeškimi viri v podjetjih, temelji pa na usklajevanju dela in zasebnega življenja zaposlenih. Omenjeni certifikat je dolgotrajen proces, ki zagotavlja pozitivne učinke za doseganje ravnotežja zaposlenih in jasno odraža konkurenčne prednosti s pozitivnimi gospodarskimi učinki za podjetje in dolgoročnimi učinki za družbo. Certifikat je bil uveden v tistem času, v katerem slovenski menedžerji niso obravnavali usklajevanja dela in zasebnega življenja (Asinta, 2021; Interreg Europe, 2021).

Če je nekomu uspelo ustrezno razporediti čas za vsak vidik življenja in ne odražati težav v enem ali drugem delu življenja, to pomeni, da je uspel doseči omenjeno ravnovesje. Življenje kot celota je sestavljeno iz številnih drugih vidikov skupaj z delom. Tisti, ki so dosegli ravnovesje med temi vidiki, bodo zagotovo dosegli življenjsko ravnovesje, ki odpravlja vsa neravnovesja (Delecta, 2011).

1.2 COVID-19

COVID-19 je nalezljiva bolezen, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2. Obstaja veliko različnih vrst in nekatere povzročajo bolezen. Novi koronavirus, ugotovljen leta 2019, SARS-CoV-2, je povzročil pandemijo bolezni dihal, t. i. COVID-19. Prvi primer te bolezni je bil zabeležen 1. decembra 2019, v Sloveniji pa je bila prva okužba z novim koronavirusom potrjena 4. marca 2020 (Urad Vlade Republike Slovenije za komuniciranje, 2021; Johns Hopkins medicine, 2021; World Health Organization, 2021).

Pandemija je terjala že milijone obolelih ljudi po svetu, prav tako pa so tudi gospodarske posledice ogromne. Razkrile in poudarile so se že obstoječe socialno-ekonomske razlike

in razlike v zdravstvu. Večina držav je sprejela širok pristop k upočasnitvi širjenja okužbe in poskušala »zravnati krivuljo«, da bi preprečila preobremenjenost zdravstvenih sistemov z uveljavljanjem strogih omejitev gibanja prebivalstva. Ta strategija je v veliki meri zaprla družbo in zmanjšala gospodarsko dejavnost z zaprtjem pisarn, proizvodnih obratov, šol, z omejevanjem mobilnosti na javnih mestih, zaprtjem ne nujnih trgovin, omejevanjem prometa (cestnega, zračnega in morskega) in zaprtjem meja. To pa je povezano z visoko socialno-ekonomsko ceno, zlasti v državah z nizkimi in srednjimi dohodki, ki imajo omejene zmogljivosti za sprejem dolgotrajnih nacionalnih zapor. Številna podjetja so ali bodo zahtevala vladno podporo in vložila zahtevo za stečaj. Brezposelnost se hitro povečuje, kar ima uničujoče posledice za življenje ranljivega prebivalstva, kot rečeno, v državah z nizkimi in srednjimi dohodki (Camacho-Caballero, 2021; Petersen in drugi, 2020).

Sposobnost zaposlenih, da se soočajo z uspešnim združevanjem službe, družinskih obveznosti in osebnega življenja, je ključnega pomena tako za delodajalce kot za družinske člane zaposlenih. Med izrednimi razmerami COVIDA-19 je bilo veliko ljudi po vsem svetu prisiljenih delati na daljavo. Sprva so bila opažena nekatera pričakovanja glede možnosti dela od doma kot pozitivnega dejavnika, ki bo spodbujal ravnovesje med delom in zasebnim življenjem. Sčasoma pa so se pokazale tudi negativne težnje, saj so bili zaposleni od delodajalca oddaljeni le en klic ali sporočilo, negotovost in preživljanje prostega časa z družino pa sta pogosto povzročala večji stres. Ker številne organizacije in posamezniki niso bili pripravljeni na to nenadno spremembo, je bilo storjenih veliko napak, ki so dodatno sprožile vprašanje ravnotežja med delom in zasebnim življenjem (Lonska in drugi, 2021).

COVID-19 je pripomogel k temu, da se bodo dotaknili vseh vidikov življenja ljudi. Ranljive in prikrajšane skupine bodo bolj prizadete in bodo zato zahtevale posebno pozornost pri odzivu politike. Ranljive skupine niso omejene samo na osebe s slabim telesnim zdravjem: še posebej ogroženi so tisti v negotovih zaposlitvah ali težkih finančnih razmerah, tisti, ki živijo v slabih stanovanjih, socialno izolirani in tisti, ki se že spopadajo s slabim počutjem ali duševnimi boleznimi. Začasni ukrepi, sprejeti za omejevanje in odlašanje stopenj okužbe s COVIDOM-19 z zaprtjem in socialno distanco, bi lahko imeli poleg neposrednih učinkov na zdravje tudi druge nenamerne posledice. Nekateri pri tem vidijo veliko pozitivnega, na primer manjšo onesnaženost zraka, več preživetega časa z ožjo družino in (morda) večjo družbeno solidarnost; drugi vidijo bolj negativno plat, kot je izguba službe in dohodka. Gospodarske posledice novega koronavirusa bi lahko bile dolgotrajne, saj bi vplivale na dobro uveljavljene slabosti v sistemu (OECD, 2020).

Da bi danes rešili življenja in sredstva za preživetje, so potrebni takojšnji kratkoročni odzivi vlade. Vendar bi kriza lahko zagotovila koristne lekcije za dolgoročne spremembe, da bi zgradili večjo odpornost v sistemih, ki sčasoma podpirajo dobro počutje (OECD, 2020).

1.3 Študentsko življenje v času epidemije COVIDA-19

Že kar nekaj časa je minilo, odkar je COVID-19 razglašen za globalno pandemijo, ljudje pa se še vedno nismo čisto na vse prilagodili. Veliko jih je v tem času preživelo marsikaj hudega, nekateri se počutijo osamljene, ker so večino časa doma. To so doživeli predvsem šolarji in študentje, saj večina ni navajena takega načina dela. Zato je posledično včasih težko ohranjati neko ravnovesje med vsem tem (Brown, 2021).

Pandemija COVIDA-19 je ustvarila izjemno stresno situacijo, zlasti za študente gostinstva in turizma, zaradi čedalje večjih pogojev negotovosti zaposlitve, izgube zaposlitve ali brezposelnosti. Zaskrbljenost je kritična spremenljivka sredi pandemije bolezni, ki je začasno zaprla skoraj vsako gostinsko dejavnost. Poleg tega morajo študentje temeljito razumeti svoja prihodnja prizadevanja, predvideti, kaj jih čaka, ter oblikovati pripravljalne strategije in poti za to, kar lahko pride (Rivera, Shapoval & Medeiros, 2021).

Nadzor se šteje za pomembnega v stresnih situacijah, saj lahko pri obravnavanju samodiscipline, truda in motivacijske perspektive posamezniki prevzamejo odgovornost za oblikovanje sebe in svojega okolja, da bi se soočili s prihajajočimi težavami in sprejeli korake prilagajanja. Občutek radovednosti lahko služi kot gorivo, ki posamezniku omogoča, da išče poti osebnega in strokovnega znanja, ki povečujejo njegovo razumevanje okolja, v katerem želi uspevati. Navsezadnje je samozavest študentov enako nujna za razumevanje in učenje novih veščin. Študentje bi morali zgraditi in ohraniti samozavest, da bodo sprejeli ugodne in izvedljive odločitve ter si tako na koncu zagotovili srečo v svojem življenju (Rivera, Shapoval & Medeiros, 2021).

Hiter pregled prejšnjih izbruhov nalezljivih bolezni kaže, da ima stanje izolacije ali omejen dostop do česa resne učinke na posamezno psihološko stanje, kot so simptomi posttravmatskega stresa, zmedenost in jeza, ki jih povzročajo različni pogoji, kot so strah pred okužbo, frustracija, dolgčas, neustrezna oskrba ali informacije, finančna izguba in stigma. Prav tako so nedavne študije med pandemijo COVIDA-19 zagotovile tudi dokaze o posrednem škodljivem vplivu virusa na duševno zdravje. Zgodnji dokazi kažejo, da vpliv COVIDA-19 presega množično krčenje svetovnih gospodarskih dejavnosti, kar podobno kaže na slabšo kakovost zdravja in dobrega počutja. Čeprav to ne bo vplivalo na noben sektor v nobeni državi, so poročali o družbeno-ekonomskem vplivu v vseh sektorjih izobraževanja, od predšolskega do terciarnega izobraževanja (Yunus, Zainal Badri, Panatik & Mukhtar, 2020).

Pogoji motenega vsakdanjega življenja in zamude pri akademskih dejavnostih so bili pozitivno povezani z upadanjem duševnega zdravja študentov, naraščanjem nezadovoljstva in konfliktov. Obdobje pandemije in omejevalnega reda je za univerze postavilo nov izziv. Številne univerze so se odločile za nadaljevanje akademskih dejavnosti po metodah poučevanja na daljavo ali po spletu, medtem ko so tiste, ki nimajo

sredstev ali niso v pripravljenosti, svetovale, naj odložijo semester (Yunus, Zainal Badri, Panatik & Mukhtar, 2020).

Študije iz prejšnjih izbruhov so pokazale, da so študenti ranljivi za psihološke težave. Obstajajo različni dejavniki, ki prispevajo k poslabšanju psihološkega počutja študentov na univerzah, kot so strah pred evakuacijo študentskih domov, odpoved dogodkov, kot je izmenjava študija ali negotovost glede diplomiranja, ter strah pred izgubo zaposlitve v prihodnosti. Dejavniki, kot so velike spremembe v rutini in vsakdanjem življenju študentov, zapoznele študijske dejavnosti ter zaskrbljenost zaradi finančnega boja in gospodarskih nihanj, so tisti, ki bi lahko na splošno poslabšali psihološko stanje študentov (Yunus, Zainal Badri, Panatik & Mukhtar, 2020).

Globalna pandemija COVIDA-19 močno vpliva na ravnovesje med delom in zasebnim življenjem ljudi po vsem svetu. Tudi za akademike je politika zaprtja, ki jo je sprejela večina držav, pomenila nenaden prehod na domače delo, prehod na spletno poučevanje in mentorstvo ter prilagoditev raziskovalnih dejavnosti (Corbera, Anguelovski, Honey-Rosés & Ruiz-Mallén, 2020).

Pandemija je jasno pokazala, da moramo postati bolj pozorni na raznolika in včasih nasprotujoča si čustva in življenjske izkušnje današnjih študentov, doktorskih kandidatov, soavtorjev in kolegov. Vsi čutijo veliko negotovost in trenutno so morda prav oni bolni ali imajo sorodnike, okužene s COVIDOM-19, morda celo ljubljene, ki so umrli. Zdaj je treba biti bolj prilagodljiv pri delovnih obveznostih kot kadar koli prej. Na primer, pri vprašanju razvoja in oddaje študentskih diplomskih nalog je večini študentom delo olajšano tako, da profesorji organizirajo spletne mentorske sestanke, dokler traja zaprtje, da s skupnimi močmi oblikujejo najboljše strategije za zagotavljanje zdravega in učinkovitega ravnovesja med delom in zasebnim življenjem ter jih tako podprejo pri ponovnem premisleku o upih in pričakovanjih (Corbera, Anguelovski, Honey-Rosés & Ruiz-Mallén, 2020).

Pravzaprav so v zaprtju videne prirojene neenakosti. Napačno bi bilo domnevati, da imajo vsi primerno, varno in podporno delovno okolje na domu. Zavedati se je treba, da lahko ekonomski status, spol ali rasa vplivajo na to, kako se doživlja in živi zaprtje. Na primer mladi študentje in doktorski kandidati pogosto živijo v majhnih ali skupnih hišah in bodo morda morali na novo določiti urnike in delovne prostore. Drugi imajo pogosto slabo internetno povezavo, kar ima za posledico omejen dostop do znanstvenega znanja na spletu. Kako lahko pričakujemo kakovostno refleksijo ali analizo od nekoga, ki je zaprt v eni sami spalnici ali ki je moral drastično spremeniti svoje življenje in študij? Poleg tega lahko nekatere študentke in raziskovalke opazijo, da se njihova delovna obremenitev doma poveča zaradi dejavnosti, ki temeljijo na oskrbi. In kaj lahko pričakujemo od študentov, ki trenutno izgubljajo službo in se znajdejo v negotovih finančnih razmerah (Corbera, Anguelovski, Honey-Rosés & Ruiz-Mallén, 2020)?

Nismo izbrali zaprtja, lahko pa izberemo, kako se temu ustrezno prilagoditi in odzvati. Na študentskih seznamih opravil bodo zagotovo stvari, ki jih študentje ne bodo vedno opravili. Zaradi tega se ne bi smeli počutiti krive. Nekatero stvar, vseeno lahko vključujejo časovno naložbo, ki je marsikdo nima, ali pa prevlada kakšna druga prioriteta. Na primer, morda ni smiselno v enem dnevu načrtovati toliko stvari, ki bi morda bile prevelik zalogaj. Konec koncev so študentje mladi in v večini željni tudi uživanja. Čeprav je COVID-19 marsikomu zagrenil življenje, pa vendar to ni razlog, da študentje prenehajo uživati v študentskih letih (Corbera, Anguelovski, Honey-Rosés & Ruiz-Mallén, 2020).

Zaprtje lahko na splošno pomaga študentom pri reorganizaciji prednostnih nalog, zdaj in v prihodnje. Zavzemati se je treba za obravnavanje sebe in svojih individualnih ciljev, hkrati pa ostajati odgovorni tudi fakulteti. To pomeni, da je treba večjo pozornost posvečati tako učenju kot medsebojnemu sodelovanju (Corbera, Anguelovski, Honey-Rosés & Ruiz-Mallén, 2020).

Kjer je to ustrezno in mogoče, bi morali akademiki razmisliti o prispevku k soočanju z družbenimi izzivi, ki jih je povzročila pandemija COVIDA-19. Številni trenutno že prispevajo s sorodnimi znanstvenimi raziskavami ali poučevanjem in dejavnostmi ozaveščanja javnosti (npr. blogi, nastopi na televiziji in radiu, debate pod vodstvom študentov itd.). V idealnem primeru bi morala pandemija pomagati tudi pri prepoznavanju (in spodbujanju k soočenju) finančne stiske, ki prizadene večino mlajših raziskovalcev in znanosti na splošno. To razmišljanje seveda velja tudi za druge kolektive, ki so v naših družbah tradicionalno podcenjeni, kot so medicinske sestre, socialni delavci ali kmetje (Corbera, Anguelovski, Honey-Rosés & Ruiz-Mallén, 2020).

Po vsem svetu so se morali študentje in prav tako akademiki prilagoditi spletnemu poučevanju. To se povečini izvaja precej zadovoljivo, študentje pa so hvaležni, odzivni in posledično sodelujejo. Zlasti množični odprti spletni tečaji so velik potencial za demokratizacijo znanja, tako da dosežejo ljudi različnih starosti ali ljudi iz različnih socialno-ekonomskih okolij, in lahko povzročijo zelo pozitivne izkušnje z izmenjavo znanja. Selitev poučevanja iz oči v oči na spletu pa vendar ni e-učenje, ampak učenje na daljavo z nekaterimi tehnološkimi orodji, ki so na voljo, saj so brez vseh virov, metodologij in potrebnega usposabljanja. 'Odkritje' spletnega poučevanja s strani univerz kot posledica pandemije ne sme postati izgovor za odpravo dolgoročnih akademskih mest ali zamenjavo inštruktorjev z virtualnimi učnimi orodji. Ostaja upanje, da bo ta začasni prehod na poučevanje na daljavo pomagal, da bodo študentje bolj cenili učilnico in seveda študentske medsebojne fizične interakcije ob vrnitvi nazaj v šolo oziroma na fakulteto (Corbera, Anguelovski, Honey-Rosés & Ruiz-Mallén, 2020).

Poleg tega v tem hitenju k poučevanju na daljavo marsikdo pozabi, da imajo študentje, kot je bilo že poudarjeno, tudi družine in prijatelje, ki morda zbolijo ali se spopadajo z raznimi težavami v življenju. Zato morajo imeti študentje zagotovljeno, da imajo kot udeleženci spletnih predavanj možnost, da izrazijo svoje misli o krizi. Pozvati je treba

tiste, ki se trudijo, da zasebno stopijo v stik s svojimi predavatelji, da bi našli bolj prilagodljive načine za učenje in sodelovanje pri učnem načrtu. Brez vsiljevanja in ob upoštevanju vsakega področja bi lahko bilo koristno tudi, da se učne vsebine naredijo relevantne za trenutno krizo. Prav tako je treba zagotoviti, da se doseže študente, ki zaradi logističnih ali finančnih razlogov nimajo stabilnih internetnih povezav ali dostojnih delovnih prostorov doma. Velikokrat se pozabi tudi na dejstvo, da mnogi študenti v revnih državah morda nimajo dostopa do potrebnega računalnika in omrežne zmogljivosti, kot je hitri internet, da bi v celoti sodelovali pri spletnem poučevanju (Corbera, Anguelovski, Honey-Rosés & Ruiz-Mallén, 2020).

Kot že rečeno, nepričakovani prehod na delo od doma med krizo COVIDA-19 dramatično vpliva na zasebno življenje in delovne vzorce študentov. Pri delu na daljavo se tako meja med delom in zasebnim življenjem zabriše, težko se prekine povezava od ene stvari do druge in zato se študentje posledično vse težje osredotočajo na svoje delo (Brown, 2021; Lu, 2020).

Študentje pa so bili na slabšem tudi glede opravljanja študentskega dela. Ko so se v državi začela zaprtja, je opravljanje omenjenih del padlo za kar 50 %, saj so potencialni delodajalci umikali svoje ponudbe za dela in tako so študentje na hitro ostali praktično brez zaslužka. Na našem slovenskem trgu se namreč s študentskim delom lahko zasluži ogromno, več kot če bi posamezniki dobivali le finančno pomoč, kot je na primer štipendija. Ta je v povprečju ocenjena na približno 125 evrov. Takih študentov prejemnikov ni veliko in zato je kriza COVIDA-19 tudi vse poslabšala (Študentska organizacija Slovenije, 2020).

Zabrisane meje med delom in zasebnim življenjem večino študentov (oziroma ljudi na splošno) lahko naredijo bolj pod stresom, ne glede na to, ali je ta stres fizičen ali psihološki, saj se s tem lahko svoja negativna čustva na delovnem mestu prenese v zasebno življenje. Na primer, če ne bo pravočasno opravljena delovna naloga, lahko to vpliva na posameznikovo razpoloženje. V času, ko posameznik ostane doma, težko takoj prilagodi svoja čustva. Morda bo zaradi tega krivil sostanovalca in družino za slabo voljo. Dolgotrajni delovni pritisk bo tako z veliko verjetnostjo prinesel nekaj psihičnega pritiska in marsikoga naredil duševno nezdravega (Lu, 2020).

V tej situaciji je treba poskusiti svoje delo obravnavati na pozitiven način, da bo odnos do dela pozitiven. Delo pomeni boljše življenje. Delo lahko ne le poveča dohodek, ampak tudi poveča samozavest in občutek doseženega. Kot je splošno znano, ko je posameznik dobro razpoložen za neko delo, bo njegova delovna učinkovitost zelo visoka, čas pa bo hitro minil. Včasih so delovne naloge nekoliko zahtevne, a ko so dokončane, je ta občutek dosežka nekaj, kar takoj polepša celoten dan. Spreminjanje perspektive dela lahko hkrati prispeva k zmanjšanju pritiska (Lu, 2020).

2 RAZISKAVA

2.1 Metodologija

V nalogi je opravljena kvantitativna raziskava, ki vsebuje raziskovalne hipoteze. S spletno anketo 1KA sem uporabila metodo anketiranja. Ustvarila sem anketni vprašalnik (priloga A), ki je bil na spletni strani dostopen od 9. do 22. decembra 2021. Z omenjenim vprašalnikom sem tako dobila vpogled v mišljenja študentov glede situacije s študentskim življenjem v času COVIDA-19, kar mi je pomagalo pri potrjevanju oziroma zavrnitvi postavljenih hipotez.

V svoj vzorec sem zajela študente iz cele Slovenije, ki sem jih razdelila glede na vrsto (višješolski, visokošolski, univerzitetni, magistrski, doktorski) in način (redni/izredni) študija. Postavila pa sem tudi kriterij, in sicer da so vsi sodelujoči morali biti študentje v študijskem letu 2020/2021 (zaradi omejitve na čas epidemije). Vprašanja sem razdelila na dva dela, in sicer prvi del je vseboval demografska vprašanja, drugi pa vprašanja, ki se vežejo na mojo temo.

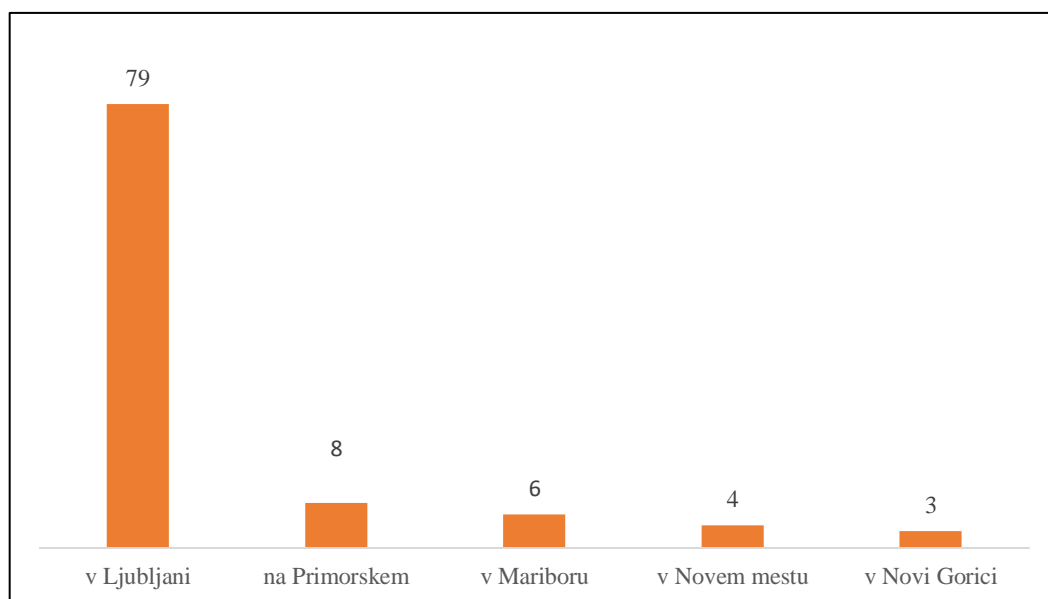
Anketo sem 9. decembra 2021 najprej prek Facebooka po zasebnem sporočilu poslala 23 prijateljem (študentom), ki so jo rešili. Nato sem vprašalnik objavila tudi v skupinah na Facebooku, in sicer v skupinah »EF Učbeniki / SEB Textbooks«, »EF VPŠ 2018/2019 (3. letnik)« in »VESELICE KONCERTI ŽURI po Sloveniji«. Izmed vseh treh skupin študentov je vprašalnik odprlo 332 študentov, uspešno in v celoti pa ga je izpolnilo 86 študentov (26 %). Skupno je to torej 109 ustreznih anket. Obdelavo podatkov je naredila že sama spletna anketa 1KA, kar je tudi opisano v naslednjem podpoglavju.

2.2 Rezultati

Pri anketiranih študentih prevladuje ženski spol (83), kar predstavlja približno 76 % vseh anketirancev. Glede na spolno sestavo vzorec ni reprezentativen za populacijo študentov, kar pomeni, da bolj slabo posreduje lastnosti celotne populacije. V študijskem letu 2020/2021 je bilo v terciarno izobraževanje vpisano približno 58 % žensk in približno 42 % moških. Moj vzorec tako malo odstopa od populacije, kot rečeno, je nerepresentativen (SURS, 2021; Statistik.si, brez datuma).

Slika 1 prikazuje, katero univerzo so anketirani študentje obiskovali v študijskem letu 2020/2021. Največ študentov je obiskovalo Univerzo v Ljubljani, in sicer kar 79 % vseh anketirancev. Ostale univerze so bile še Univerza v Mariboru, na Primorskem, v Novi Gorici in v Novem mestu. Tudi tukaj vzorec povsem ne odraža populacije.

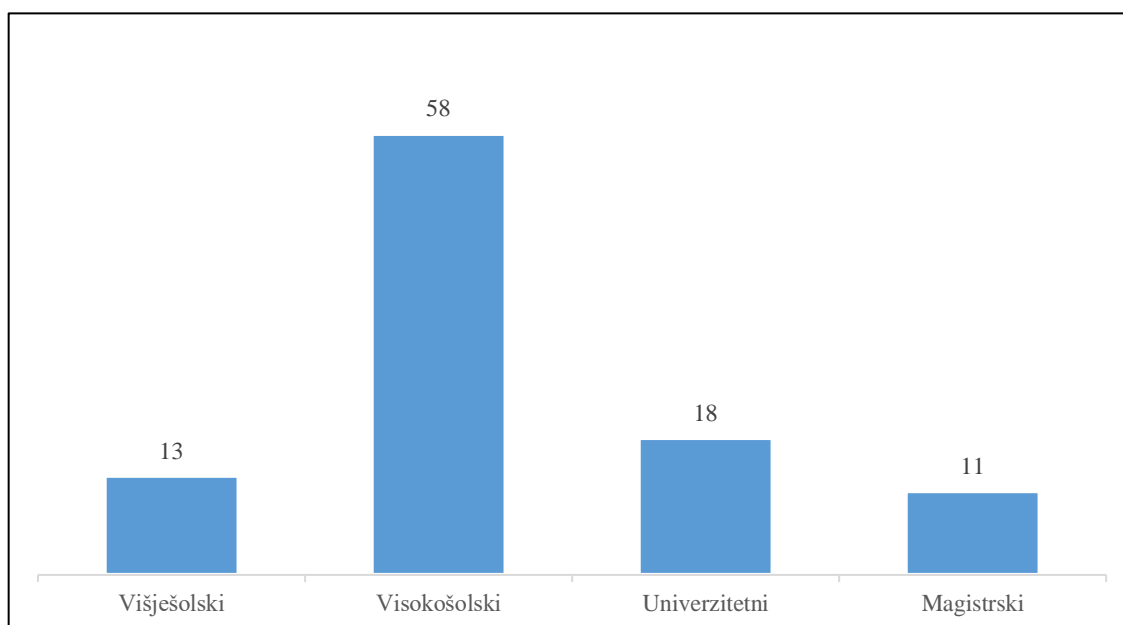
Slika 1: Univerze, ki so jih obiskovali anketirani študentje v študijskem letu 2020/2021 (v %)



Vir: lastno delo.

Slika 2 prikazuje vrsto študija študentov v študijskem letu 2020/2021. Največji delež anketiranih študentov, in sicer kar 58 %, je obiskoval visokošolski študij. Sledi univerzitetna vrsta študija z 18 %, nato višješolska s 13 % in nato magistrska (11 %). V študijskem letu 2020/2021 je bilo študentov z visokošolsko vrsto študija 26 %, z univerzitetno 29 %, z višješolsko 13 %, z magistrsko 6 %, z doktorsko vrsto študija pa 4 %. Sodeč po rezultatih, tudi tukaj vzorec ni reprezentativen glede na populacijo (Statistični urad, 2021).

Slika 2: Vrsta študija v študijskem letu 2020/2021 (v %)

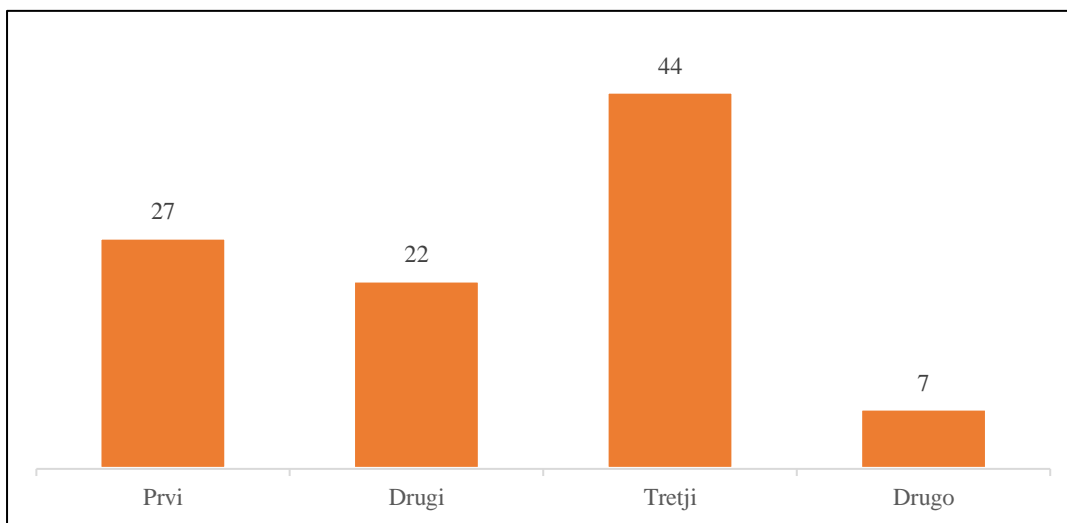


Vir: lastno delo.

Glede na način študija v študijskem letu 2020/2021 je med anketiranimi študenti več rednih (85 %) kot izrednih.

Slika 3 prikazuje porazdelitev študentov po letniku študija v študijskem letu 2020/2021. Velika večina študentov je obiskovala tretji letnik, in sicer kar 44 % vseh anketirancev. Sledita prvi (27 %) in drugi (22 %) letnik. Pod drugo pa spadajo še četrti letnik (1 %), peti letnik (2 %) in absolvent (4 %). To so le podatki moje ankete, zato tudi tukaj vzorec ni reprezentativen; največ jih namreč študira v prvem letniku (Statistični urad, 2021).

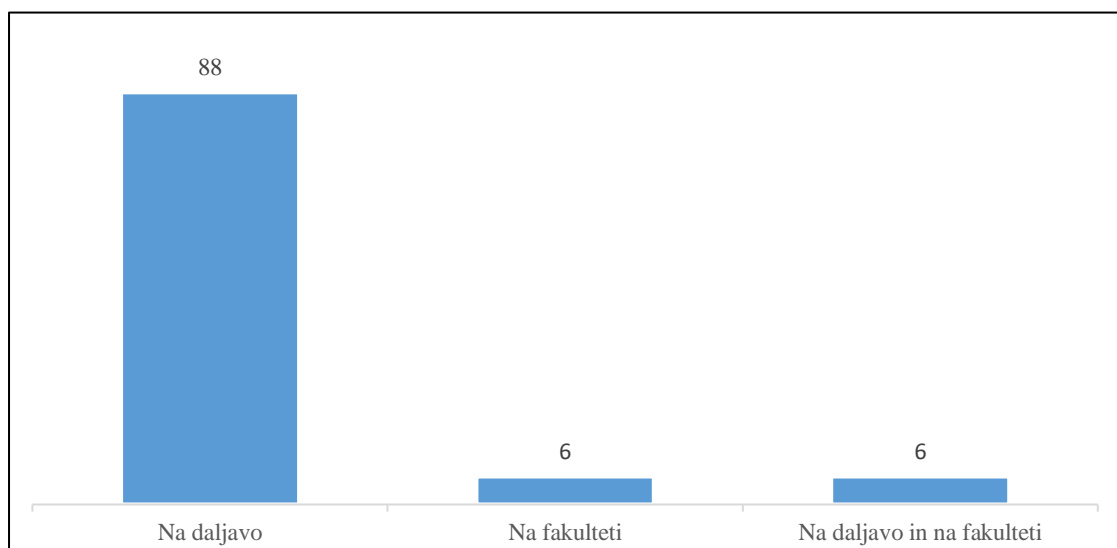
Slika 3: Letnik študija v študijskem letu 2020/2021 (v %)



Vir: lastno delo.

Slika 4 prikazuje, na kakšen način je potekal študij v študijskem letu 2020/2021. Večina študentov, ki je sodelovala v anketi, je odgovorila, da pretežno na daljavo (88 %), pri 6 % na fakulteti, nekaj pa jih je imelo kombinacijo obojega (6 %).

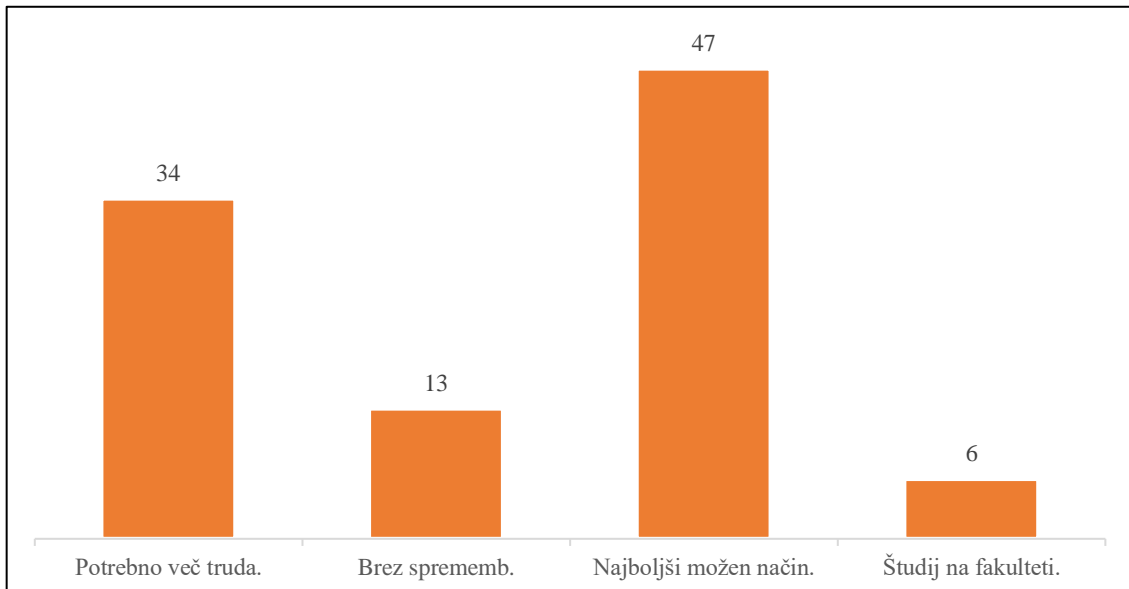
Slika 4: Potek študija (v %)



Vir: lastno delo.

Slika 5 prikazuje odgovore na vprašanje, ali je bil študij na daljavo kaj otežen (za tiste, ki so študirali večinoma na daljavo). Večina študentov (47 %) se je na tak način dela navadila in bi ga obdržala. 34 % študentov je odgovorilo, da je bilo treba vložiti več truda, nekaj pa je tudi takih, ki niso občutili sprememb (13 %). 6 % študentov je študiral fizično na fakulteti, zato za njih to vprašanje ni relevantno.

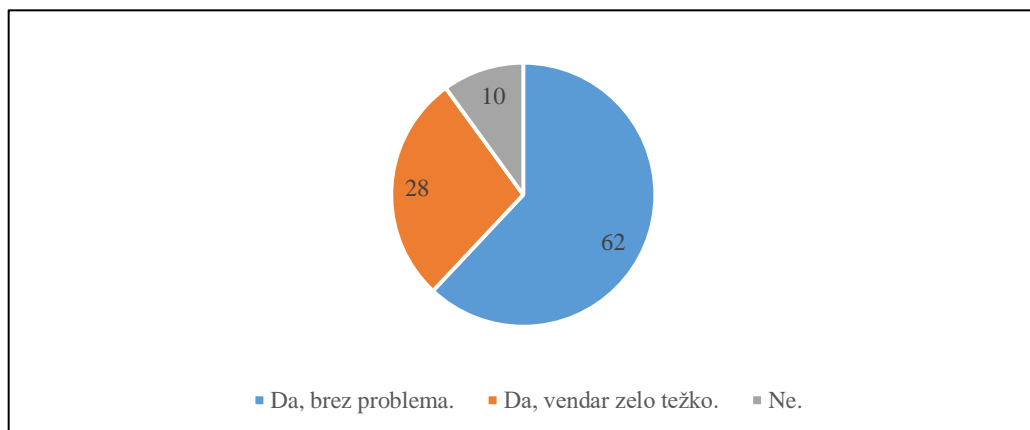
Slika 5: Mnenje študentov o študiju na daljavo (v %)



Vir: lastno delo.

Slika 6 prikazuje odgovore na vprašanje, ali je študentom v preteklem študijskem letu poleg vseh obveznosti ostalo dovolj časa tudi za zasebno življenje. Večini študentov to sploh ni predstavljalo težav (62 %). Nekateri so stežka našli čas (28 %), nekaj pa jih ni imelo časa za vse (10 %).

Slika 6: Čas za zasebno življenje (v %)

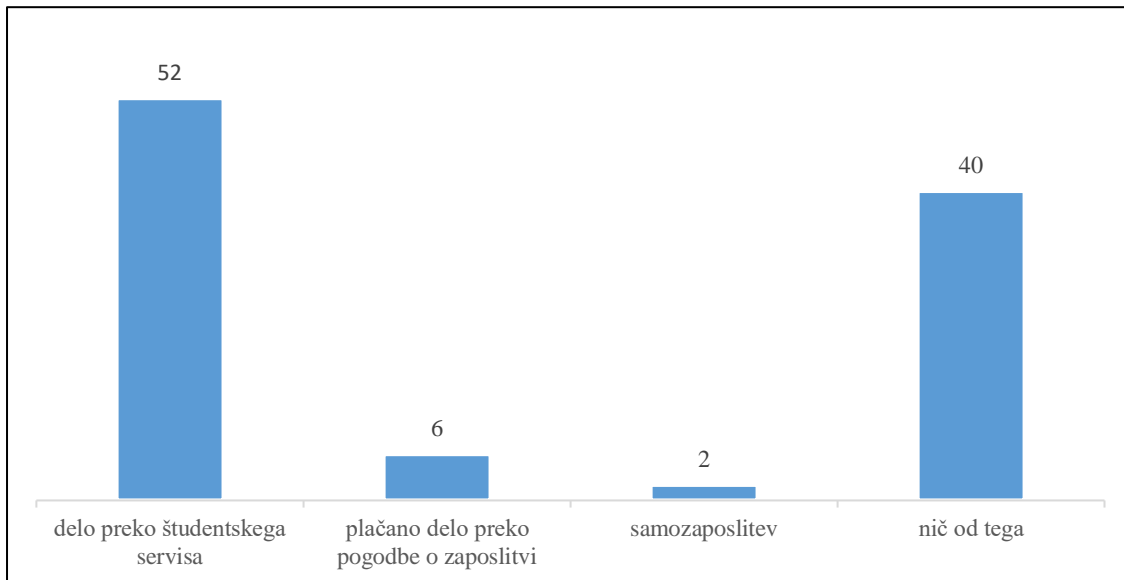


Vir: lastno delo.

Slika 7 prikazuje odgovore na vprašanje, ali so anketirani študentje v letu 2020/2021 opravljali še katere druge stvari poleg študija. Največ študentov (52 %) je opravljal delo

prek študentskega servisa, 6 % jih je opravljalo plačano delo prek pogodbe o zaposlitvi, 2 % je bilo samozaposlenih študentov, ostali (40 %) pa niso opravljali ničesar. Pri tistih študentih, ki so na kakršen koli način delali, je bilo povprečno število dni zelo različno med seboj. Največkrat se pojavlja odgovor 20 dni.

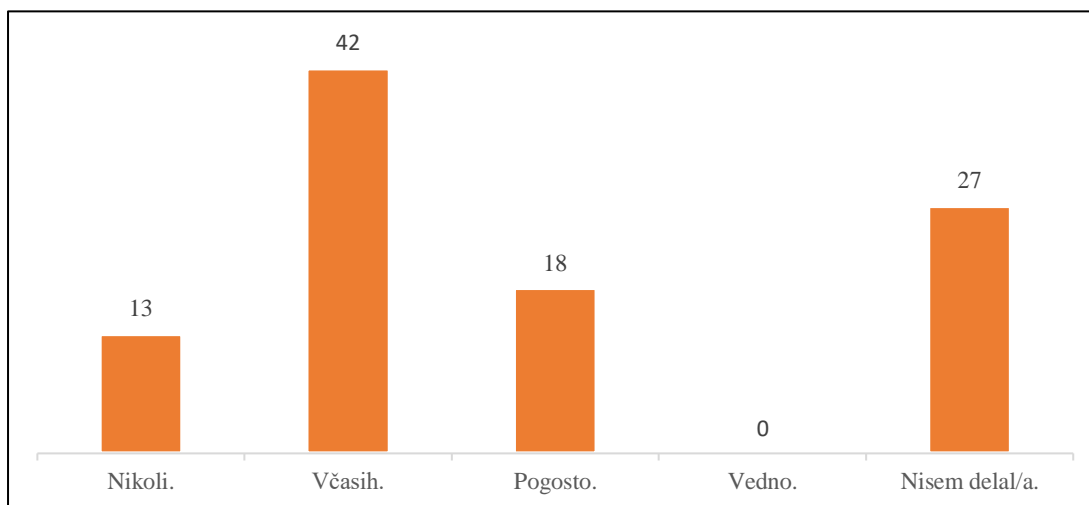
Slika 7: Opravljanje morebitnih drugih stvari poleg študija (v %)



Vir: lastno delo.

Slika 8 prikazuje odgovore na vprašanje, kako pogosto so morali študentje v študijskem letu 2020/2021 zaradi delovnih obveznosti postaviti zasebno življenje na stran. Najpogostejši je bil odgovor včasih, in sicer v 42 %. 27 % študentov pravi, da niso delali. Nato sledi odgovor pogosto (18 %). Nekaj je tudi takih, ki jim ni bilo treba nikoli postaviti zasebnega življenja na stran (13 %). Nihče pa ni odgovoril, da je moral vedno zaradi delovnih obveznosti zapostaviti zasebno življenje.

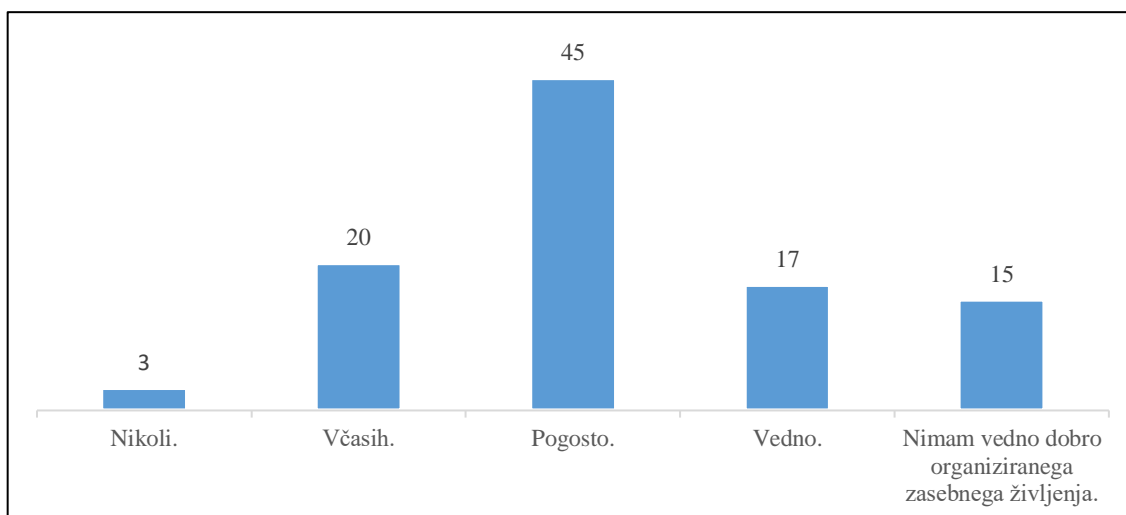
Slika 8: Postavljanje zasebnega življenja na stran (v %)



Vir: lastno delo.

Slika 9 prikazuje odgovore na vprašanje, kako pogosto so študentje ob študiju/delu bolj samozavestni, ker imajo zasebno življenje dobro organizirano. Največ (45 %) jih je odgovorilo, da se to zgodi pogosto, 20 % včasih, 17 % pa jih pravi, da vedno. 15 % vseh študentov je odgovorilo, da nimajo vedno dobro organiziranega zasebnega življenja, 3 % vseh pa pravi, da se to ne zgodi nikoli.

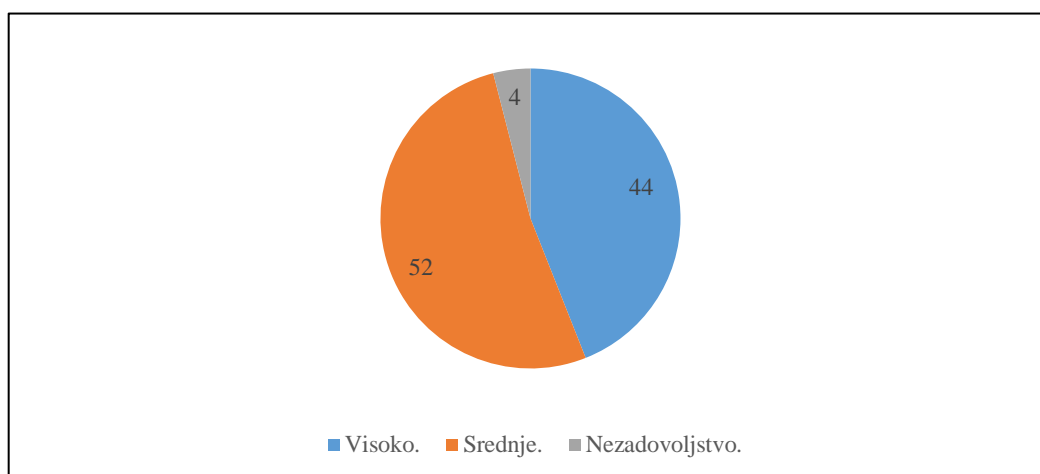
Slika 9: Večja samozavest ob dobro organiziranem zasebnem življenju (v %)



Vir: lastno delo.

Slika 10 prikazuje, kako so bili študentje zadovoljni z doseženim ravnotežjem med delom in zasebnim življenjem v času epidemije COVIDA-19 v študijskem letu 2020/2021. Prevladuje odgovor, da so bili srednje zadovoljni (52 %), nato sledi odgovor, da so bili zelo zadovoljni (44 %). Nekaj pa je bilo tudi takih, ki sploh niso bili zadovoljni z omenjenim ravnotežjem, in sicer le 4 % vseh študentov.

Slika 10: Zadovoljstvo z doseženim ravnotežjem (v %)

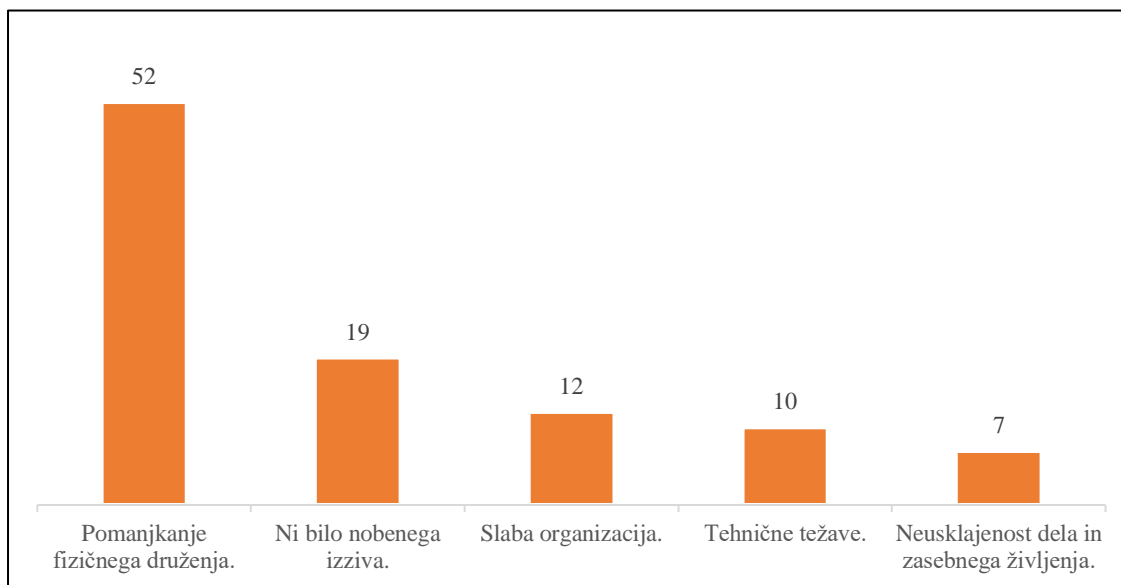


Vir: lastno delo.

Na sliki 11 je prikazano, kaj je študentom med epidemijo COVIDA-19 predstavljalo največji izziv. Največkrat podan odgovor je bil pomanjkanje fizičnega druženja (52 %),

19 % ni nič predstavljalo izziva, nekateri so imeli težave s slabo organizacijo (12 %), nekaj pa je bilo takih, ki so jim izziv predstavljale tehnične težave (10 %). 7 % vseh študentov je odgovorilo, da jim je največji izziv predstavljala neusklajenost dela in zasebnega življenja.

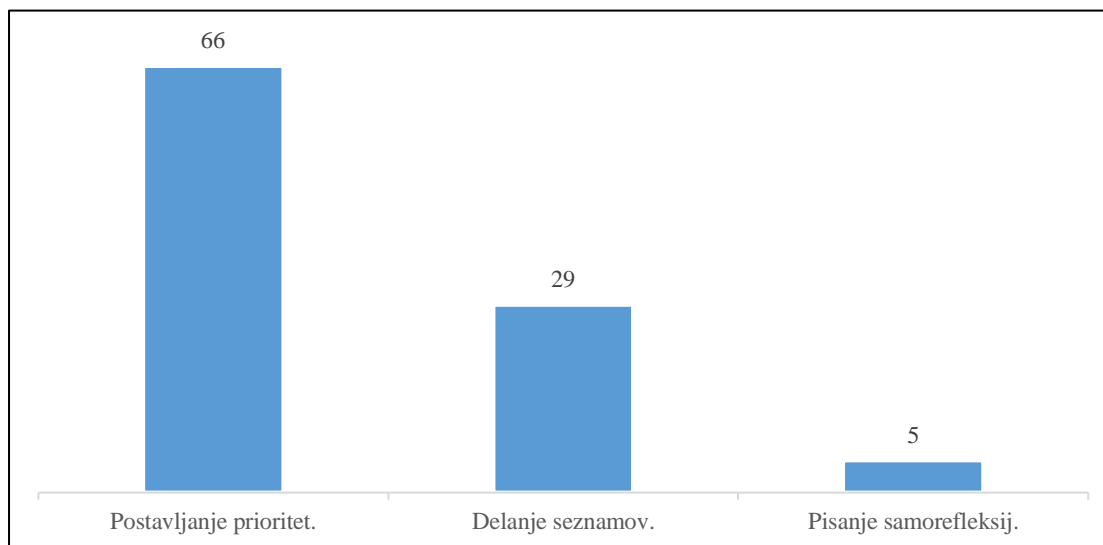
Slika 11: Največji izziv med epidemijo COVIDA-19 (v %)



Vir: lastno delo.

Slika 12 prikazuje, na kakšne načine si študentje pomagajo, da uravnotežijo delo in zasebno življenje. Največ študentov (66 %) pravi, da si postavljajo prioritete, 29 % jih dela sezname, 5 % vseh pa si pomaga s pisanjem samorefleksij.

Slika 12: Načini uravnoteženja dela in zasebnega življenja (v %)



Vir: lastno delo.

Študentje so podali svoje mnenje o tem, ali se bo življenje kmalu vrnilo v običajne tirnice in če bomo kmalu spet svobodni. Večina (71 %) jih pravi, da ne. Menijo, da bomo še dolgo omejeni z ukrepi za zaježitev širjenja COVIDA-19. Preostalih 29 % študentov pa je na vprašanje odgovorilo z da.

2.3 Ugotovitve

Študentsko življenje se je v obdobju epidemije COVIDA-19 zelo spremenilo. Večina anketiranih študentov je opravljala študij pretežno na daljavo, vendar se je velika večina na to tudi navadila in bi ta sistem obdržala. Veliko jih je poleg študija opravljalo še druge stvari, največ študentov je opravljalo delo prek študentskega servisa. Posledično je bilo zato včasih zaradi delovnih stvari treba postaviti zasebno življenje na stran. Je pa res, da če je zasebno življenje dobro organizirano, je potem tudi pri študiju oziroma delu večja samozavest. Doseženo ravnotežje med delom in zasebnim življenjem lahko opišemo tudi z zadovoljstvom in anketirani študentje so bili v veliki večini srednje zadovoljni. Vedno nas na vsakem koraku čakajo tudi izzivi in tisti, ki je med študenti najbolj izstopal, je pomanjkanje fizičnega druženja, kar je v omenjenem času povsem normalna, vsakdanja težava. Študentje pa so si pri uravnoteženju pomagali na različne načine, od delanja seznamov, pisanja samorefleksij, najbolj pa je prevladovalo postavljanje prioritet.

2.4 Omejitve raziskave in priložnosti za prihodnje raziskovanje

Pri raziskavi sem naletela tudi na ovire. Najprej naj izpostavim nereprezentativnost vzorca, saj iz rezultatov moje ankete posledično nisem mogla sklepati na celotno populacijo študentov.

Naslednja ovira je, da pri reševanju anketnega vprašalnika nisem dobila take odzivnosti, kot sem pričakovala. Če bi imela več rešenih anket, bi videla širšo sliko. Menim sicer, da se rezultati ne bi bistveno razlikovali, vendar je vseeno bolje imeti več gradiva kot manj.

Omejena sem bila tudi s tem, da so morali biti sodelujoči pri anketi študentje v preteklem študijskem letu, in sicer zaradi obravnavanega obdobja (epidemije COVIDA-19), kar pomeni, da morebitni študentje, ki so hoteli sodelovati, niso mogli.

V nadaljnjih raziskavah takega ali podobnega področja bi bilo smiselno dodobra razdelati tudi ravnotežje med delom, študijem in zasebnim življenjem, saj gradiva za izključno to temo ni ravno veliko. Sama sem delo in študij nekako združila v eno, t. i. delo, in menim, da bi bil moj predlog smiseln. Študentom pa svetujem, da se morajo naučiti še bolje razporejati svoj čas, kajti dan ima samo 24 ur in včasih ni časa za vse stvari. Določiti si moramo prioritete, narediti mogoče tudi kakšen načrt in tako so potem vidni rezultati. Ravnotežje med delom in zasebnim življenjem sčasoma ne bi bilo več taka uganka.

Epidemija COVIDA-19 pa ni imela vpliva le na ravnotežje med delom in zasebnim življenjem, temveč je na študente vplivala tudi psihično, čustveno, zato bi predlagala še več raziskav na to tematiko.

SKLEP

Namen zaključne strokovne naloge je bil analizirati, kakšno je bilo ravnotežje med delom in zasebnim življenjem študentov v Sloveniji v času epidemije COVIDA-19, prav tako pa tudi ugotoviti, kako so bili študentje zadovoljni s tem ravnotežjem in na kakšne načine so si pri tem pomagali. Raziskave sem se lotila s pomočjo spletne ankete IKA, s katero sem dobila mnenja študentov iz cele Slovenije o študentskem življenju v času, ko je vladala epidemija COVIDA-19 in je v Sloveniji bila razglašena (že drugič) med 19. oktobrom 2020 in 16. majem 2021. Tako sem lahko na podlagi prejetih rezultatov naredila analizo, s katero sem potem potrdila oziroma ovrгла hipoteze. Rezultati pa niso reprezentativni, saj vsebujejo večji odstotek žensk študentk, kot jih je v celotni populaciji; pri anketiranih študentih prevladuje visokošolska vrsta študija, medtem ko je bilo v celotni populaciji največ študentov z univerzitetno vrsto študija, itd.

Po zaključeni raziskavi potrjujem hipotezo 1, ki pravi, da so »študentje med epidemijo uspešno usklajevali delo in zasebno življenje«, saj je večina študentov (62 %) odgovorila, da jim je poleg vseh obveznosti ostalo dovolj časa tudi za zasebno življenje.

Potrjujem tudi hipotezo 2, ki pravi, da so bili »študentje zadovoljni z doseženim ravnotežjem«, o čemer priča podatek, da je bilo le 4 % vseh študentov nezadovoljnih z doseženim ravnotežjem. Sicer niso bili vsi najbolj zadovoljni, prevladovalo je srednje zadovoljstvo (52 %).

Potrjujem tudi hipotezo 3, ki pravi, da »študentom epidemija ni otežila življenja«, saj je prevladoval odgovor, da so se na tak način študija bolj navadili in bi ga obdržali (47 %), nekateri pa sprememb sploh niso občutili (13 %). Seveda pa ni bilo za vse tako enostavno, saj so morali nekateri vložiti veliko več truda, kot bi ga, če ne bi bilo teh razmer.

Hipotezo 4, ki pravi, da je bil »najpogostejši način uravnoteženja dela in zasebnega življenja delanje seznamov«, pa ovržem, saj so študentje kot najpogostejši način uravnoteženja dela in zasebnega življenja navedli postavljanje prioritet (66 %). Tudi delanje seznamov je zelo pogosto dejanje (29 %), vendar kot rečeno, med študenti ne prevladuje.

Dejstvo je, da smo se morali vsi navaditi na to, da COVID-19 res obstaja in niso le v preteklosti doživljali pandemij, kot je bila kuga ipd. To traja že kar nekaj časa in z vsakim dnevom se moramo zavedati, da bo ta problem epidemij nalezljivih bolezni obstajal za vedno. Le na nas samih je, da se na to mentalno pripravimo in stremimo svojim ciljem naproti. Študentje so res doživljali velike spremembe in nihče ne ve, kaj nas čaka v

prihodnosti. Življenje se ne more ustaviti. Vsak izziv moramo premagati in zaživeti naprej, saj je le to edina rešitev do našega cilja.

LITERATURA IN VIRI

1. Adams, G., King, L. & King, D. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work–family conflict with job and life satisfaction. *Journal of applied psychology*, 81(4), 411–420.
2. Ahmad, A. N. (2021). Respecting work-life balance while achieving success. *Techniques and Innovations in Gastrointestinal Endoscopy*, 23(3), 281–284.
3. Allen, T., Cho, E. & Meier, L. (2014). Work–family boundary dynamics. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 99–121.
4. Asinta. (2021). *Mandatory Employee Benefits in Slovenia*. Pridobljeno 29. novembra 2021 iz <https://www.asinta.com/countries/employee-benefits-in-slovenia/>
5. Brown, L. (2021, 11. maj). *Work-school-life balance in the era of COVID-19*. Pridobljeno 7. novembra 2021 iz <https://reporter.rit.edu/wellness/work-school-life-balance-era-covid-19>
6. Camacho-Caballero, K. (2021). Food insecurity and cardiovascular health during the COVID-19 pandemic: How it started and has any progress being made? (Fellows voice). *American Journal of Preventive Cardiology*, 7.
7. Corbera, E., Anguelovski, I., Honey-Rosés, J. & Ruiz-Mallén, I. (2020). Academia in the time of COVID-19: towards an ethics of care. *Planning Theory & Practice*, 21(2), 191–199.
8. Delecta, P. (2011). Work life balance. *International journal of current research*, 3(4), 186–189.
9. Hjálmsdóttir, A. (2020). “I have turned into a foreman here at home”: Families and work–life balance in times of COVID-19 in a gender equality paradise. *Gender, Work & Organization*, 28(1), 268–283.
10. Interreg Europe. (2021). *Good practice: certificate family friendly enterprise*. Pridobljeno 29. novembra 2021 iz <https://www.interregeurope.eu/policylearning/good-practices/item/700/certificate-family-friendly-enterprise/>
11. Johns Hopkins medicine. (2021). *What is coronavirus?* Pridobljeno 17. oktobra 2021 iz <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>
12. Links International. (2020, 28. april). *Making work life balance part of the workplace culture*. Pridobljeno 1. decembra 2021 iz <https://linksinternational.com/en-sg/research-page/making-work-life-balance-part-of-the-workplace-culture/>
13. Lonska, J., Mietule, I., Litavniece, L., Arbidane, I., Vanadzins, I., Matisane L. & Paegle L. (2021). Work–life balance of the employed population during the emergency situation of COVID-19 in Latvia. *Frontiers in Psychology*, 12(682459).

14. Lu, R. (2020, 7. oktober). *Balance your life and work during COVID-19* [objava na blogu]. Pridobljeno 14. novembra 2021 iz <https://gsrc.ucr.edu/blog/2020/10/07/balance-your-life-and-work-during-covid-19>
15. Organisation for Economic Co-operation and Development – OECD. (2020, 31. marec). *COVID-19: Protecting people and societies*. Pridobljeno 24. oktobra 2021 iz <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/covid-19-protecting-people-and-societies-e5c9de1a/>
16. OSHWiki. (2015, 26. januar). *Work-life balance – Managing the interface between family and working life*. Pridobljeno 10. oktobra 2021 iz https://oshwiki.eu/wiki/Work-life_balance_%E2%80%93_Managing_the_interface_between_family_and_working_life#:~:text=Greenhaus%20and%20colleagues%20%282003%29%20define%20work%20family%20balance,at%20home%20with%20a%20minimum%20of%20role%20conflicts.
17. Petersen, E., Wasserman, S., Lee, S. S., Go, U., Holmes, A. H., Al-Abri, S., McLellan, S., Blumberg, L. & Tambyah P. (2020). COVID-19–We urgently need to start developing an exit strategy. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 233–239.
18. Rivera, M., Shapoval, V. & Medeiros, M. (2021). The relationship between career adaptability, hope, resilience, and life satisfaction for hospitality students in times of Covid-19. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 29(100344).
19. Statistični urad Republike Slovenije – SURS. (2021, 7. maj). *V študijskem letu 2020/21 vpisanih 8 % več študentov kot v prejšnjem študijskem letu*. Pridobljeno 12. januarja 2022 iz <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/9537>
20. Statistik.si. (brez datuma). *Kaj je vzorec?* Pridobljeno 12. januarja 2022 iz <https://www.statistik.si/vzorec/>
21. Študentska organizacija Slovenije. (2020, 9. julij). *Novinarska konferenca: študenti v času epidemije COVID-19*. Pridobljeno 1. decembra 2021 iz <https://www.studentska-org.si/sporocilo-za-javnost-studenti-v-casu-epidemije-covid-19/>
22. Urad Vlade Republike Slovenije za komuniciranje. (2021, 22. oktober). *Koronavirus (SARS-CoV-2)*. Pridobljeno 24. oktobra 2021 iz <https://www.gov.si/teme/koronavirus-sars-cov-2/>
23. World Health Organization. (2021). *Coronavirus disease (COVID-19)*. Pridobljeno 17. oktobra 2021 iz https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
24. Yunus, W., Zainal Badri, S., Panatik, S. & Mukhtar, F. (2020). The unprecedented movement control order (lockdown) and factors associated with the negative emotional symptoms, happiness, and work-life balance of Malaysian university students during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Front Psychiatry*, 11(566221).

PRILOGA

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Sem Nina Mohar, študentka Ekonomske fakultete. Za svojo zaključno strokovno nalogo z naslovom Raziskava o ravnotežju med delom in zasebnim življenjem študentov v času epidemije COVIDA-19 sem pripravila kratko anketo. Podatki so anonimni in jih bom uporabila izključno za analizo v zaključni strokovni nalogi. Za sodelovanje pri tej anketi se že vnaprej iskreno zahvaljujem.

Spol:

- moški
- ženski

Študent/ka katere univerze ste bili v študijskem letu 2020/2021?

- Univerza v Ljubljani
- Univerza v Mariboru
- Univerza na Primorskem
- drugo (napišite): _____

Vrsta študija (študijsko leto 2020/2021):

- višješolski
- visokošolski
- univerzitetni
- magistrski
- doktorski

Način študija (študijsko leto 2020/2021):

- redni
- izredni

Letnik (študijsko leto 2020/2021):

- prvi
- drugi
- tretji
- drugo (napišite): _____

Ali ste v preteklem študijskem letu študirali na daljavo ali ste bili fizično na fakulteti?

- pretežno študij na daljavo
- pretežno študij fizično na fakulteti
- približno enako študija na daljavo in na fakulteti

Če ste študirali večina na daljavo, ali se vam zdi, da je bil študij nekoliko otežen?

- Da, vložiti je bilo potrebno več truda.
- Ne, nisem občutil/a sprememb.
- Na tak način študija sem se bolj navadil/a in bi ga obdržal/a.
- Študiral/a sem večina fizično na fakulteti.

Ali vam je v času epidemije v preteklem študijskem letu poleg vseh obveznosti ostalo dovolj časa za zasebno življenje?

- Da, nisem imel/a problemov s tem.
- Da, vendar zelo težko.
- Ne, nisem imel/a časa za vse.

Ali ste v času epidemije v preteklem študijskem letu 2020/2021 opravljali katero od naštetih stvari?

- plačano delo preko pogodbe o zaposlitvi
- delo preko študentskega servisa
- samozaposlitev
- nič od tega
- drugo (napišite): _____

Če ste v času epidemije v preteklem študijskem letu 2020/2021 delali, koliko dni v mesecu ste povprečno delali?

- Povprečno število dni: _____
- Nisem delal/a.

Kako pogosto morate zaradi delovnih obveznosti postaviti zasebno življenje na stran?

- Nikoli
- Včasih
- Pogosto
- Vedno
- V študijskem letu 2020/2021 nisem delal/a.

Kako pogosto se zgodi, da ste ob delu/študiju bolj samozavestni, ker imate zasebno življenje dobro organizirano?

- Nikoli
- Včasih
- Pogosto
- Vedno
- Nimam vedno dobro organiziranega zasebnega življenja.

Kako ste bili zadovoljni z doseženim ravnotežjem med delom in zasebnim življenjem v času epidemije COVIDA-19 v študijskem letu 2020/2021?

- Zelo sem zadovoljen/zadovoljna.
- Srednje sem zadovoljen/zadovoljna.
- Nisem zadovoljen/zadovoljna.

Kaj vam je med epidemijo COVIDA-19 predstavljalo največji izziv?

- Tehnične težave med delom od doma
- Pomanjkanje fizičnega druženja
- Slaba organizacija
- Neusklajenost dela in zasebnega življenja
- Nič mi ni predstavljalo izziva.
- Drugo (napišite): _____

Kako si pomagata, da uravnotežite delo in zasebno življenje?

- Delanje seznamov
- Pisanje samorefleksij

- Postavljanje priorit
- Drugo (napišite): _____

Ali menite, da se bo življenje kmalu vrnilo v običajne tirnice in bomo kmalu svobodni?

- Da
- Ne, še dolgo bomo omejeni z ukrepi za zajezitev širjenja COVIDA-19.

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za vaše sodelovanje.