



BOJAN MACUH je dr. edukacijskih ved, mag. soc. ter prof. soc. in slov. Ima več kot 30 let delovnih izkušenj na področju pedagoškega dela (učitelj, ravnatelj, predavatelj). Je avtor znanstvenih in strokovnih monografij, prispevkov na znanstvenih konferencah ter mnogih znanstvenih, strokovnih in poljudnih člankov. Znan je kot avtor več kot desetih del za mladino in odrasle.

Povzetek: Čas je zelo kompleksna potreba, s katero se soočamo vsi posamezniki. Največkrat se nam dogaja, da ga ne znamo pravilno razporediti oz. z njim upravljati. Posledično lahko to vpliva na našo kakovost dela kakor tudi koriščenje prostočasnih aktivnosti. V okviru časa in delovnega časa posameznika je vedno bolj pomemben tudi prosti čas. Prosti čas je vse manj res prost. Vse bolj ga polnimo z raznimi obveznostmi, organiziranimi aktivnostmi in pripravi na delo.

Ključne besede: delo, poklic, čas, prosti čas, delo, posameznik

UPRAVLJANJE S ČASOM, PROSTI ČAS IN PASTI LE-TEGA V ŽIVLJENJU POSAMEZNIKA

Uvod

Različni strokovnjaki v nadaljevanju podajajo svoja mnenja o tem, kaj zanje pomeni fenomen časa in kako upravljati z njim. Prepričan sem, da ima tudi vsakdo od nas mnenje o času, ki ga, pogovorno, »nikoli ni dovolj«.

Šarotar Žizekⁱ povzema nekaj avtorjev, ki različno opredeljujejo čas in njegovo upravljanje: za Seiwertaⁱⁱ čas predstavlja dragoceni kapital, za katerega je značilno, da je redek, da ga ni mogoče kupiti, prihraniti, uskladiščiti ali pomnožiti, in da teče nenehno in nepovratno. Mackenzieⁱⁱⁱ čas opredeljuje kot nevidni vir, ki je edinstven, ker je njegova količina končna. Zeichen^{iv} trdi, da je čas najdragocenejši kapital človeka, Atkinson^v pa ga opredeljuje na naslednji način: »Čas je najdragocenejši vir, ki ga imamo na razpolago. Časa ne moremo shraniti v banki, niti ga ne moremo kupiti. Vse, kar lahko storimo, je, da ga konstruktivno uporabimo ali ga tratimo. Čas je materialna naložba, ki se ne da zamenjati z ničemer drugim in ga je treba tudi tako jemati. Čas je skopo omejen vir in odločilen pogoj upravljanja«. Ker je čas edinstven omejen vir, je pomembno upravljanje časa, za katerega Zeichen^{vi} trdi, da je zavestno odrejanje poteka dneva in je kot takšno del osebnega menedžmenta. Whetten in Cameron^{vii} učinkovito upravljanje časa opredeljujeta takole: (1) posameznik svoj čas porabi za pomembne stvari; (2) ljudje so sposobni jasno razlikovati med tem, kar je pomembno in kar je nujno; (3) strategije pri upravljanju časa se osredotočajo na rezultate bolj kot na metode; (4) ljudje nimajo nobenega razloga, da bi se počutili krive, če morajo reči »ne«.

Harvard Business Essentials^{viii} opredeljuje upravljanje časa kot zavestno prizadevanje za nadzor nad časovnimi viri in za določanje končnih časovnih virov. Učinkovito upravljanje časa ima veliko koristi: od zmanjšanja tratenja časa in preobremenitve z delom do višje stopnje osebne produktivnosti. Morda pa je še pomembneje, da ta način zagotavlja izvedbo najpomembnejših nalog. Manktelow^{ix} pravi, da je upravljanje časa niz medsebojno smiselno povezanih veščin, ki pomagajo uporabiti čas na najučinkovitejši in najbolj produktiven način, medtem ko Forsyth^x pravi, da se upravljanje časa nanaša na aktivnosti, ki omogočajo uresničevanje želenih ciljev na učinkovit in uspešen način. Razlikujemo lahko med mikro in makro nivojem upravljanja časa. Upravljanje časa na makro ravni se osredotoča na porabo časa kot celote z namenom doseči življenjske cilje, medtem ko upravljanje časa na mikro ravni obravnava izboljševanje načinov izvajanja specifičnih nalog in aktivnosti. Osredotoča se na opravljanje več stvari v manj časa, ne osredotoča pa se na spremembo že ustaljenega načina dela. Upravljanje časa na makro ravni se usmerja na delo v času, ki je na voljo. Predvideva, da pomanjkanje časa ne obstaja, obstaja samo slaba izbira porabe časa. Makro raven upravljanja časa obsega razvoj življenjskih ciljev in dolgoročnih načrtov, medtem ko je zmanjšanje motenj, povečanje učinkovitosti elektronske pošte, organiziranje pisarne, sistem shranjevanja, načrtovanje individualnih aktivnosti ipd. predmet upravljanja časa na mikro ravni^{xi}.

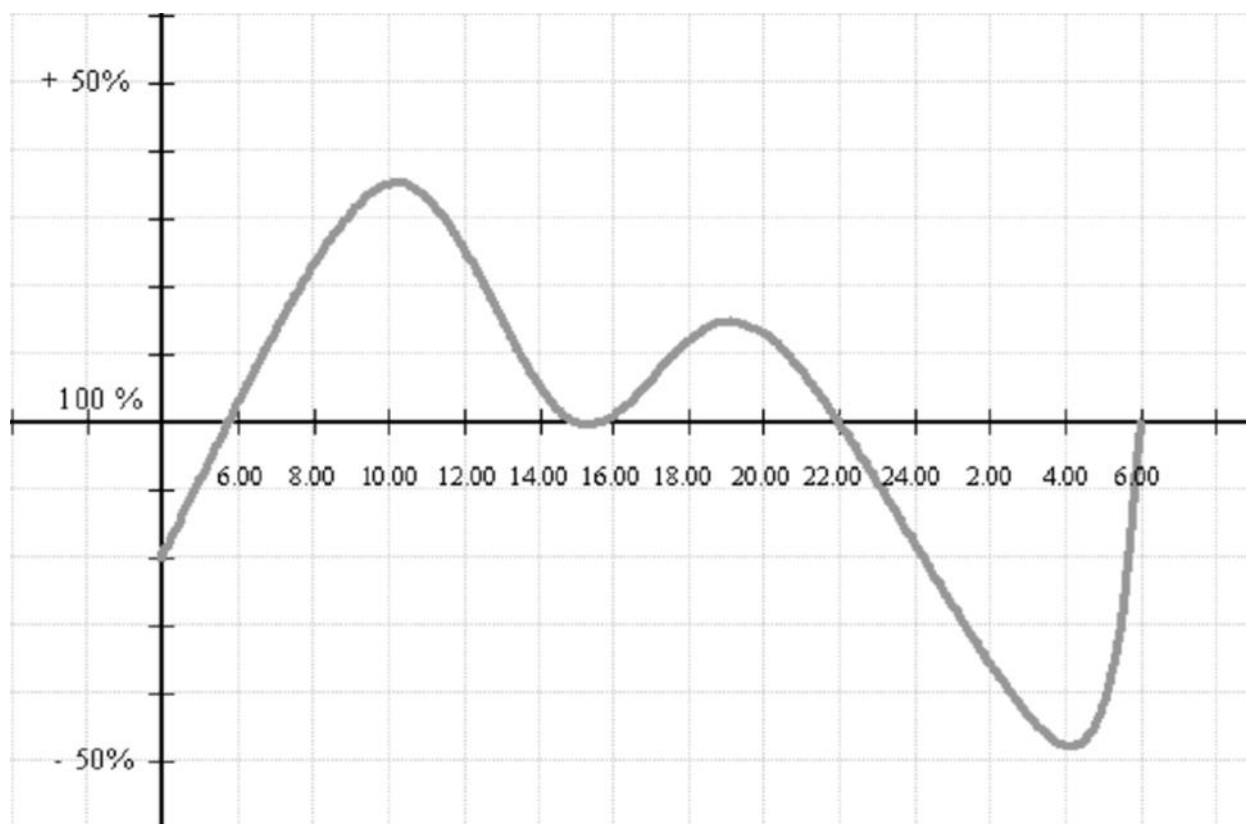
Načrtovanje časa

Vsakdo izmed nas ustvari vsak dan svoj, lasten urnik, v katerem načrtuje aktivnosti (časovno opredeljene) za posamezni (delovni) dan. Ugotavljamo, da je razporejanje časa nuja, saj na osnovi le-tega lahko ne samo pravočasno, temveč predvsem kakovostno izvedemo posamezne delovne ali prostočasne aktivnosti.

Šarotar Žizek^{xii} ugotavlja, da je zelo pomembno razporejanje časa, zato je najboljša izbira – urnik in pri tem navaja nekaj avtorjev^{xiii}, ki dajejo odgovor, koliko časa je namenjeno »elektronski pošti«, »administraciji«, »službenim potem«, »planiranju«, »sestankom« idr. Po opredelitvi nalog in njihovem razvrščanju po prioritetah je naslednji korak njihovo sistematično urejanje. Pri tem je pomembno snovanje urnika, ki je pisna obveznost za opravljanje nalog v določenem času. Urnik omogoča vizualno razporeditev časa po posameznih nalogah, ki jih je treba izvesti. S tem je zagotovljen vpogled v časovno razporejanje obveznosti. Z urnikom je mogoče naloge razporejati po prioritetah A, B in C, pri čemer je A najvišja prioriteta. Pod prioriteto C se razporejajo naloge, ki so nujne, vendar nepomembne, in se jim

ni moč izogniti ali jih preložiti. Na voljo je več tipov urnikov, vendar je njihova vsebina podobna^{xiv}. Veliko organizacij oziroma podjetij uporablja programsko opremo Microsoft Outlook, ki vsebuje elektronsko pošto, koledar, stike in opravila ter omogoča snovanje urnika na osebem računalniku. Če računalniški sistem dopušča povezavo s sodelavci, je dana možnost medsebojnega vpogleda v urnike sodelavcev. Sestavljanje urnika se začne z aktivnostmi pod prioriteto A, s čimer je zagotovljen čas za opravljanje vseh najpomembnejših nalog. S tem je manj možnosti za udejanjanje časovnih ovir. Potem ko so vse aktivnosti pod prioriteto A razvrščene po dnevni, tedni ali meseci, sledi vnašanje nalog pod prioriteto B in šele nato razporejanje aktivnosti, ki imajo prioriteto C. Pri sestavljanju urnika mora ostati del delovnega časa nerazporejen, neizvedene tedenske aktivnosti pa je treba razporediti v nezaseden čas naslednjega delovnega dne. Naloge, kot so npr. branje elektronske pošte, administracija in telefonski pogovori, je treba izvajati takrat, ko je zato opredeljen čas^{xv}.

Oblikovanje urnika mora temeljiti tudi na energijskem ciklu posameznika. Kljub individualnim razlikam, pogojenim z osebnostnimi značilnostmi, je višek delovne storilnosti dopoldne. Takšne ravni čez celotni dan ni moč več doseči. Popoldne se pojavi popoldanska utrujenost, po ponovnem kratkotrajnem dvigu v zgodnjem večeru krivulja neprestano pada, da nekaj ur po polnoči doseže absolutno najnižjo točko. Zato je naloge s prioriteto A primerno izvajati dopoldne, popoldne v padcu storilnosti pa izkoristiti za socialne stike in rutinske naloge. Po vzponu storilnostne krivulje pozno popoldne se lahko spet posvetimo pomembnejšim aktivnostim^{xvi}. Statistično povprečno dnevno pripravljenost za delo posameznika in njegove kritične točke prikazuje slika 1.



Slika 1: Statistično povprečno dnevno pripravljenost za delo posameznika in njegove kritične točke
(Seiwert 1997, str. 67)

Zmote o upravljanju časa

V okviru dela in tudi ostalih aktivnosti se velikokrat pojavljajo tudi zmote o upravljanju prostega časa. O kratkem pregledu le-teh lahko preverimo (tudi) pri sebi, ali se morebiti najdemo v teh definicijah.

Mackenzie^{xvii} v nadaljevanju predstavlja nekaj konceptov časa in njihove upravljalne implikacije, kar je privedlo do zbirke mitov in zmot v zvezi s časom in učinkovitostjo upravljanja z njim:

- 1 **Mit o aktivnosti:** Menedžerji, ki so najbolj aktivni, uspejo narediti največ.
- 2 **Mit o stopnji odločanja:** Čim višja je stopnja, na kateri je sprejeta odločitev, tem bolje je.

3 Mit o delegiranju: Delegiranje prihrani čas, skrb in odgovornost.

4 Mit o učinkovitosti: Najučinkovitejši menedžer je najuspešnejši.

5 Mit o trdem delu: Čim bolj trdo kdo dela, tem več naredi.

6 Mit o vsemogočnosti: Če naloge opravljamo sami, so opravljene hitreje in bolje.

7 Mit o preobremenjenosti z delom: Večina izvršilnih direktorjev je preobremenjenih z delom.

8 Mit o »odprtih vratih«: Politika »odprtih vrat« izboljšuje uspešnost menedžerja v odnosu z njegovim timom.

9 Mit o identifikaciji problema: Identificiranje je enostavnejši del reševanja problemov.

10 Mit o prihranku časa: Mnogi hitri upravljavski postopki in bližnjice prihranijo čas.

11 Mit o pomanjkanju časa: Nihče nima dovolj časa.

12 Mit, da se čas evidentira: Pravimo, da čas hiti naprej.

13 Mit, da je čas proti nam: Menedžer, ki ga zmeraj preganja čas in se bori s hektiko ter zamuja roke, bo na čas vedno gledal kot na sovražnika.

Miti, ki se zdijo nerazrešljivi v vedenju o upravljanju časa, spodbujajo resnično zavzetost za organiziran način življenja. Najbolj zahrbtni miti so štirje. Prvi mit je, da je upravljanje časa samo še ena etiketa za prisiljeno obnašanje. Drugi mit se nanaša na to, da upravljanje časa izbriše spontanost in veselje. Tretji mit izpostavlja naslednje: morda se jaz lahko organiziram, toda moje podjetje se nikoli ne more organizirati, medtem ko četrti mit pravi, da je en stil primeren za vse^{xviii}.

Ugotavljamo, da je zmot o upravljanju z delom sorazmerno veliko, pa vseh še navedli nismo. Zagotovo vsakdo pozna še kakšno. Reklo pravi, da se »na napakah učimo«, zato je prav, da to skušamo upoštevati tudi pri načrtovanju aktivnosti, ki so vezane na čas in vse povezano z njim. Glede na predstavljeno lahko zaključimo, da je načrtovanje časa nujno potrebno, saj bomo tako v zasebnem kot poslovnem življenju lažje funkcionirali in se posledično s tem bolj razumno lotevali zastavljenih nalog.

Dejavniki prostega časa

Veliko dejavnikov vpliva na koriščenja prostega časa. Cooke navaja, da naj pomembno vpliva količina le-tega^{xix}. Bolj kot je posameznik obremenjen z delom, manj prostega časa ima na voljo in obratno. Čim več prostega časa imajo posamezniki na voljo, tem bolj svobodni je pri izbiri in se lahko ukvarja z več različnimi dejavnostmi. Naslednji pomemben dejavnik po Cooku so finančna sredstva oz. prihodki^{xx}. To je kategorija, ki je tesno povezana z družbenim slojem in kupno močjo posameznika. Višji prihodki pomenijo več možnosti pri izbiri načina preživljanja prostega časa.

Večini predstavlja vir prihodkov njihovo delo oz. zaposlitev ter posledično plačilo za to in na osnovi tega se odločajo, kako in koliko bodo namenili za preživljanje plačljivih priložnostnih dejavnosti. Vse priložnostne dejavnosti pa niso nujno povezane s finančnimi sredstvi. Za nekatere od njih je potrebna le dobra volja in zanimanje. Le redki so tisti, ki so pri izbiri med številnimi možnimi načini preživljanja prostega časa popolnoma svobodni in se jim ni potrebno ozirati na potrebne finančne vloške. Naslednje, kar pomembno vpliva na način preživljanja prostega časa, je sklop dejavnikov, ki definirajo posameznika kot osebo: od spola, starosti, poklica oz. študijske usmeritve do njegovih interesov, potreb, motivov – vse to vpliva na izbiro.

Posamezniki imajo različne potrebe, ki jih v prostem času želijo zadovoljiti, zato se bodo tudi motivi za ukvarjanje z določeno dejavnostjo razlikovali od posameznika do posameznika. Tudi druge osebne značilnosti posameznika igrajo pomembno vlogo. Pri odprtih osebah je večja verjetnost, da bodo prosti čas preživljale v družbi, bolj zaprte pa bodo prej izbrale npr. branje knjig ali kako drugo podobno dejavnost. Pri pasivnih osebah bo preživljanje prostega časa bolj verjetno usmerjeno na lenarjenje, gledanje televizije ipd., pri aktivnejših pa bo število in raznovrstnost dejavnosti večje, prosti čas pa bolj izkoriščen in zapolnjen. Vrednote prav tako predstavljajo pomemben dejavnik pri odločanju. Značilnosti študentov, ki se nanašajo na vrednote, mogoče najbolj opisujeta naslednja stavka: »Aktivno in običajno hitro se odzivajo na spremembe v širšem družbenem svetu. Nakazujejo spremembe v življenjskih in vrednotnih usmeritvah, ki bodo postale splošno veljavne šele v bodočnosti.«^{xxi} Ko govorimo o načinih preživljanja prostega časa, govorimo tudi o vrednotah, ki bistveno vplivajo na izbiro in aktivno preživljanje priložnostnih dejavnosti. Ko govorimo o vrednotah, moramo omeniti individualizacijo le-teh. Značilno je, da ima vsak svoje določene vrednote in poglede na svet. Na podlagi tega se zato posamezniki tudi različno odločajo za aktivno preživljanje priložnostnih dejavnosti.

Ule hkrati ugotavlja, da so npr. vrednote mladih danes vse manj povezane z materialnimi odnosi, vse večji pomen imajo prijateljstvo, prosti čas (oz. kakovostno preživljanje le-tega), ustvarjalnost, užitek in samorealizacija. Veliko je odvisno tudi od tega, s katerimi ljudmi, oz. bolje povedano, s kakim profilom oseb se študenti družijo.^{xxii} Tudi Engstrom govori o tem, da se odnos do prostega časa pravzaprav razvija v interakciji z drugimi ljudmi. To je seveda logično, kajti če študent veliko časa preživi z osebami, ki se npr. ukvarjajo s športom, je bolj verjetno, da se bo tudi sam začel ukvarjati s kakšno podobno dejavnostjo.^{xxiii}

Ljudje zelo pogosto posnemajo druge in sprejemajo njihove navade, kar je logično glede na to, da smo vsi socialna bitja. Na posameznika v okviru njegovih odločitev za izbiro prostočasnih dejavnosti in na način preživljanja prostega časa pomembno vplivajo prijatelji, partnerji in člani družine, s katerimi se običajno tudi skupno odločajo o načinu in časovnih okvirih izvajanja le-teh.

Veliko dejavnikov vpliva na prost čas, a najpogosteje si ga sami odmerjamo in živimo z njim. Dovolj ga imamo, »le vzeti si ga moramo«, kot radi rečemo. Dan ima 24 ur. V kolikor bomo v tem okviru izkoristili vse časovne danosti, ki se nam ponujajo, zagotovo ostane tudi čas za prostočasne aktivnosti.

Funkcije prostega časa

Ločimo tri funkcije prostega časa:

- **počitek** (razbremenitev od intelektualnih ali fizičnih naporov),
- **razvedrilo** (prinaša nam ugodje),
- **razvoj osebnosti** (telesne, intelektualne, čustvene, estetske, delovne, moralne, socialne kvalitete), tesno povezan z neformalnim izobraževanjem in vrstniško socializacijo.

Dolgo je veljalo prepričanje, da naj izobrazba posamezniku omogoči pridobitev znanj in spretnosti, potrebnih za opravljanje dela oz. ustvarjanje profesionalne kariere. Za vzgojo, ki bi vključevala prepoznavanje in vrednotenje rezultatov prostega časa, pa ni bilo veliko posluha. Vprašati bi se morali, zakaj čas, ki si ga vzamemo zase, ni izgubljen, ter kako lahko vpliva na splošno kakovost življenja tako posameznika kot družbe. Otroke in mladostnike moramo spodbuditi, da prepoznajo možnosti, potenciale in izzive prostega časa ter se zavedajo njegovih učinkov na svoje osebno inprofesionalno življenje oziroma da spoznajo, zakaj ni vseeno, kaj s svojim prostim časom počnemo.

Še naše razmišljanje. Vzemimo si čas za počitek, saj bomo le tako lahko uspešno opravljali zadane naloge. Ne pozabimo na razvedrilo, saj je eden najpomembnejših dejavnikov življenja vsakega posameznika, hkrati pa skrbimo za zdrav način življenja, ki ob vseh ostalih aktivnostih za razvoj človekove osebnosti pomagajo, da smo sposobni opravljati vsakodnevne službene, partnerske/družinske in družabne aktivnosti.

Problemi prostega časa

Glede na *družbeni razred* Lawson meni, da je vrsta prostočasnih aktivnosti delno odvisna od višine prihodkov, s tem da ima srednji razred več razpoložljivih dohodkov.^{xxiv} Kar se tiče *spola* pa ugotavlja, da ima prosti čas mesto zunaj dela in nedelovnih obveznosti, ki vključujejo tudi domače delo. Ženske tako prevzamejo primarno odgovornost pri vzdrževanju doma, pa naj bodo zaposlene ali ne. Posledično imajo manj »prostega časa«, da bi lahko sledile prostočasnim aktivnostim, kot moški. Res je, da se tudi bolj bojijo same uporabiti javni prostor zaradi morebitnega napada ali nadlegovanja.

Haralambos in Holborn pa navajata, da vse feministične avtorice o spolu in prostočasnih dejavnosti (Greenova, Hebronova in Woodwardova) soglašajo, da se prosti čas moških razlikuje od prostega časa žensk.^{xxv} Trdijo, ne samo da ženske in moški stremijo k različnim vrstam prostega časa, ampak tudi da je ženskam dostopnih manj možnosti za preživljanje prostega časa. Iz ene od raziskav^{xxvi} je namreč razvidno, da je med moškimi in ženskami manj odstopanj glede vzorcev preživljanja prostega časa doma. Oba spola sta namreč veliko časa preživela ob gledanju televizije (99 %), obiskovanju in zabavanju prijateljev in znancev (povprečno 96 %), branju knjig (ženske 68 % in moški 56 %), dejavnosti naredi si sam pa ženske 29 in moški 58 %.

Še nekaj je zelo zanimivih primerjav med koriščenjem prostega časa pri moških in ženskah. Greenova in sodelavke so tako prišle do naslednjih ugotovitev:

- Na splošno imajo moški več časa za prosti čas kot ženske. Ženske so težje načrtovale svoj prosti čas, ker so gospodinjske obveznosti neskončne.
- Ženske imajo manj denarja kot moški, mnoge ženske so posledično tako finančno odvisne od moških. To omejuje vrste prostega časa, kjer so se lahko angažirale.
- Od ženske se pričakuje, da bodo izbrale dejavnosti svojega prostega časa izmed omejenega obsega dejavnosti, ki so osredotočene na dom in družino, ki so družbeno opredeljene kot sprejemljive za ženski način preživljanja prostega časa.^{xxvii}

Ce bi za primerjavo pogledali razmišljanje moških avtorjev o koriščenju prostega časa, bi se le-ta gotovo razlikovala od predhodnih, zato vam prepuščamo, (moškim), da sami najdete vzorce preživljanja prostega časa, ki bodo usmerjeni v skupno preživljanje le-tega tako doma kot v okviru dejavnosti, ki jih načrtujete, organizirate, izvajate oziroma se jih udeležujete.

Kar se tiče etnične pripadnosti, se tam, kjer je prosti čas izraz kulturne identitete, na tem področju poraja segregacija.

Po Lawsonu prosti čas vse bolj prehaja v ospredje človekovega življenja, tako glede časa, ki ga temu namenja, in kot osrednji življenjski interes.^{xxviii} Upad delovnih aktivnosti zaradi uvajanja računalniške in druge tehnologije pomeni izgubljanje identitete, ki je imela izvor v zaposlitvi, in njen premik k prostemu času. Ta postaja vedno bolj privatiziran, s krčenjem javnih prostočasnih dogodkov (priložnosti, kot so sejmi in festivali) in porastom domačih oblik razvedrila (računalniške igre, televizija).

Razmišljanje o prostočasnih aktivnostih glede na spol je veliko. Vse pa bolj ali manj poudarjajo, da si jih razlagamo, tako kot tudi o delovnih aktivnostih, življenju v partnerski/družinski zvezi, v javnem/družabnem življenju, tako, kot jih živimo. V kolikor je vse skladno z razumevanjem in medsebojnim dogovarjanjem, potem teh razlik ni. Jih le umetno ustvarjamo kot izgovore za to, da nekaj ne moremo/zmoremo, čeprav bi brezpogojno lahko. Noben, niti moški niti ženska, nimata »nikoli dovolj« ali preveč časa, v kolikor sta polno aktivna na vseh življenjskih področjih. Ob smiselni porazdelitvi vlog in nalog je mogoče uskladiti vse, tudi prostočasne aktivnosti.

Pasti prostega časa

Način preživljanja prostega časa naj bi bila osebna odločitev vsakega posameznika. Potrošniška družba je v ponudbi možnosti in načinov preživljanja prostega časa našla svojo tržno nišo, a tudi vpliva medijev ne smemo zanemariti, ugotavlja Uletova^{xxix}.

Namesto vprašanj: Kaj je dobro zame?, Kaj potrebuje moj um in kaj moje telo? si pogosto zastavljamo povsem napačna vprašanja, npr.: Kam naj grem? Kaj naj delam? Kaj je moderno? Pri tem ne smemo zanemariti pomena socialno-ekonomskega statusa posameznika, ki v veliki meri vpliva na možnosti, ki jih ima na voljo. Mladostnike in tudi odrasle lahko na eni strani napačno dojemanje prostega časa zapelje v eksperimentiranje s socialnimi vlogami, z vedenjem in idejami (alkohol, droge, spolnost, odklonsko vedenje), na drugi pa jih vodi v dolgočasje, pasivnost v prostem času ter pomanjkanje samoiniciativnosti. Pogosto mladostniki vse več prostega časa prebijejo v virtualni resničnosti, kar ima tako telesno kot duševno negativne posledice.

Neformalno rekreacijo pojmuje kot »naravno« aktivnost, zato se njen vpliv na okolje pogosto spregleda. Moderne oblike rekreacije (npr. gorsko kolesarjenje, vožnja z motornimi sanmi, s štirikolesniki, pohodništvo po brezpotjih) lahko povzročajo okoljske probleme (potna erozija, odpadki, odplake)^{xxx}. K trajnostnemu preživljanju prostega časa pripomoremo:

- **z varovanjem okolja** – zmanjšanje hrupa, pretirane razsvetlitve, erozije, degradacije okolja, izgube biodiverzitete, preprečevanje onesnaževanja voda z različnimi odpadki itd.;
- **z izboljšanjem dostopnosti** – možnosti za javni prevoz, dostopi za invalide in starejše itd.;
- **s spodbujanjem** vključevanja lokalnega prebivalstva v proces načrtovanja;
- **z zaposlovanjem**, ki omogoča različne ekonomske možnosti;
- **z upravljanjem s prostorom** – varovanje pokrajine, kmetijskih površin, zgodovinskih, kulturnih in naravnih spomenikov;
- **z upravljanjem s stavbami** – varovanje zgodovinskih in kulturnih stavb, spodbujanje gradnje varčnih hiš in uporaba lokalnih materialov itd.^{xxxi}

V kolikor »imamo preveč časa«, je lahko za posameznika to tudi »nevarno«. Veliko je razvad, ki so pogojene s tem, da »ne vemo, kaj bi začeli« (alkoholizem in ostale družbene razvade). Še več težav kot odrasli imajo s pastmi prostega časa otroci in mladostniki, ki pa imajo vsekakor velikokrat zgled pri starejših. Če je ta pozitiven, potem je tudi njihovo življenje zapolnjeno s prostočasnimi aktivnostmi, ki mlade odvrčajo od negativnih posledic neustreznega koriščenja prostega časa.

Delovni in prosti čas

Delovni čas in prosti čas sta vzajemno pogojena v več razsežnostih in bistveno vplivata na kakovost življenja posameznika. Danes je prosti čas privilegij načrtovalcev. Na preživljanje prostega časa vplivajo: spol, starost, socialno okolje, osebni dohodek, samostojnost pri delu, stopnja angažiranosti v delo in zadovoljstvo na delovnem mestu. Arnškova je opredelila družbeno delitev časa na:

- delo – prosti čas
- eksistenca, socialna vključenost, prosti čas
 - 1 eksistenčne obveznosti**
 - 2 delo in delovne obveznosti**
 - 3 preostala socialna vključenost**
 - širše socialne obveznosti
 - ožje socialne obveznosti
 - 4 prosti čas**^{xxxii}

Delovni čas okvirno ureja Direktiva EU, ki omejuje skupno trajanje delovnega časa na največ 48 ur tedensko (skupaj z nadurami) ter odmor med delom, če traja delovni čas vsaj 6 ur dnevno, piše Potočnik^{xxxiii} in navaja trende gibanja delovnega časa v EU med leti 1990 do 2000:

- Zadnje desetletje se je povprečno število ur tedensko znižalo na okvirno 35 do 37,5 ur za redno delo.
- V letu 1993 je znašal razpon tedenskega delovnika med 32,6 urami v Belgiji do 40,1 ur na Nizozemskem, dejansko pa so največ ur delali skupaj z vsemi urami v Veliki Britaniji, in sicer 43,5 ur.
- Režim delovnega časa določa ali država z zakoni ali socialni partnerji.
- Glavno vprašanje je, ali imeti krajši delovnik in nižji zaslužek ali pa daljši delovnik in večji zaslužek. Prava izbira bi bila, da tako delodajalec kot delavec sama lahko izbereta primeren okvir, ki bi ustrezal obema.
- V Srednji Evropi je delovni čas daljši, okoli 40 ur na teden, s trendom postopnega skrajševanja.

Svetlik in Verša pa dodajata, da so delodajalci pod pritiskom delavskih zahtev in političnoekonomskih ocen popuščali v skrajševanju delovnega dne do ravni, ki omogoča optimalno razmerje med proizvodnjo in porabo.^{xxxiv} Jasno je, da je potrošnja manjša, če ljudje prisluženega denarja niti nimajo časa porabiti, jasno pa je tudi, da brezposelni zaradi dohodkovnih možnosti potrošijo mnogo manj kot redno zaposleni. Celoten sistem kapitalistične produkcije, ohranjanja in nastajanja novih služb je torej odvisen prav od te menjave.

Evropa lahko v prihodnje pričakuje podaljševanje delovnega časa. Potrebno bo spremeniti obstoječi trend skrajševanja delovnega časa, saj na dolgi rok ne bo mogoče konkurirati manj razvitim državam s cenanim delom. To se bo zgodilo zaradi zmanjševanja razlik v delovnem času med razvitimi državami zaradi globalizacije, deloma pa tudi zaradi že velikokrat omenjene neuspele francoske politike, ko so delovni čas skrajšali na 35 ur. Izziv za države v prihodnosti bo predvsem povečevanje sklada dela v družbi, da bi s tem dosegali visoko zaposlenost. Za družbo pa je ključno zagotavljanje prožnega trga dela, saj bodo tako tržne zakonitosti svobodnejše delovale ter najrazličnejših predpisovanj bi bilo manj. Večja prožnost pa bo zagotovo bolj v interesu veliko bolj izobraženih delavcev prihodnosti. Ti bodo sami želeli odločati, kdaj bodo delali večin kdaj manj ter kako bodo obdobjem dela sledila obdobja usposabljanja, izobraževanja in prostega časa^{xxxv}.

Verjetno lahko zelo hitro v Evropi pričakujemo resnejšo ustavitev skrajševanja delovnega časa. Sprememba trenda iz skrajševanja v ponovno podaljševanje delovnega časa je deloma posledica zmanjševanja razlik med razvitimi državami zaradi globalizacije, deloma pa tudi zaradi neuspešne francoske politike 35-urnega delovnega tedna. Dolžina evropskega delovnega časa postaja vse bolj vroča in zanimiva tema. Največje evropske multinacionalke, kot sta Siemens in Bosch, se v različnih evropskih državah pogajajo z delavci in sindikati o podaljševanju delovnega časa. To se ne dogaja samo v Franciji, ki je leta 2000 kljub močnim protestom delodajalcev, uzakonila 35-urni delovni teden, temveč tudi v Nemčiji, na Nizozemskem in drugih državah EU. Delodajalci večinoma zahtevajo več dela za bolj ali manj enako plačilo in grozijo delavcem, da bodo v primeru, da ne sprejmejo daljšega delovnika, proizvodnjo preselili v druge dele sveta^{xxxvi}. Delovna mesta pa se pred našimi očmi že selijo v vzhodno Evropo in Azijo, kjer je delo cenejše in so delavci pripravljeni za majhno plačilo delati dlje časa. To se dogaja predvsem v panogah, ki jih je večja konkurenca prizadela, in sicer v tekstilni, čevljarji, usnjarski in lesni panogi. Pomembno pri vsem tem pa je, da tako posamezniki kot družba sprejmemo svoj del odgovornosti za svojo usodo in prihodnost^{xxxvii}.

Morda so takšne »žrtve sistema« potrebne, saj nas vsakodnevno opominjajo na strukturne pomanjkljivosti, a kar nas pogosto omejuje mnogo bolj kot materialni pogoji, znotraj katerih delujemo, so naše predstave o možnem in realnem, naše vrednote, ideje, naša politična kultura, ki se izraža skozi naša dejanja. Ideja polne zaposlenosti skozi skrajšan delovnik lahko predstavlja dober uvod, a hkrati skriva pasti, ki zavirajo zamišljanje alternativ, saj lahko takšna ideja preusmeri pozornost s problematike načina proizvodnje v dobrin in vednosti na preskrbljeno in udobno življenje, ki pa ni kvalitetno in osmišljeno. Ljudje so hitro zadovoljni tudi z odtujenim in nesmiselnim delom, in če so ljudje zadovoljni, so pridni, disciplinirani in politično pasivni. Kapitalizem in z njim neenakosti ostajajo, pa če jih proizvajajo izčrpani, nezadovoljni in cinični ali pa spočiti in preskrbljeni. In v drugem primeru ostajajo toliko bolj zanesljivo.

Zaključek

Ugotavljamo, da zaradi različnih pogledov na delovni čas, hkrati pa tudi glede na različne pogoje za izvajanje, le-ta vedno pogosteje posega v nedelovni čas, tj. čas, ki ga posameznik preživi z družino in s prijatelji. Delovnik ni več zgolj 8-urni, temveč je glede na naravo dela vedno bolj fleksibilen. S tem posega v prosti čas, ki ga je zato vedno težje definirati, saj ugotavljamo, da se čas, delovni in prosti, vse pogosteje »mešata«. Tako v prostem času zelo pogosto tudi delamo in v aktivnem času izven delovnega pogosto prosti čas izkoriščamo v okviru prvega, kar seveda negativno vpliva na posameznikovo preživljanje prostega časa.

Čas je zelo kompleksna potreba, s katero se soočamo vsi posamezniki. Največkrat se nam dogaja, da si ga ne znamo pravilno razporediti oz. z njim upravljati. Posledično lahko to vpliva na našo kakovost dela kakor tudi koriščenje prostočasnih aktivnosti. V okviru časa in delovnega časa posameznika je vedno bolj pomemben tudi prosti čas. Prosti čas je vse manj res prost. Vse bolj ga polnimo z raznimi

obveznostmi, organiziranimi aktivnostmi in pripravami na delo. Še posebej to velja za otroke, ki sploh ne poznajo več svobodne igre na dvoriščih ali travnikih. Zaradi sodobnih tehnologij se briše meja med službo in prostim časom, pa tudi po upokojitvi ostane potreba po prostem času velikokrat neuresničena. Za boljše razumevanje t. i. nestrukturiranega prostega časa si pogledajte oddajo Polnočni klub (<http://4d.rtvsl.si/arhiv/polnocni-klub/174416728>). Gotovo boste slišali kaj uporabnega tudi zase in vaše otroke.

Viri, literatura in opombe

- ⁱ Šarotar Žižek, S. (2008). Učinki upravljanja časa – upravljanje samega sebe v odnosu do časa. *Naše gospodarstvo*, 54(5–6).
- ⁱⁱ Seivert, J. L. (1997). *Novi 1 x 1 obvladovanje časa*. Maribor: Doba.
- ⁱⁱⁱ Mackenzie, A. R. (1990). *New time management methods*. Chicago: The Dartnell Corporation.
- ^{iv} Zeichen, A. (1994). *Zeitmanagement, Mehr Zeit für das Wichtige*. Wien: Wirtschaftsförderung der Handelskammer.
- ^v Atkinson, L. P. E. (1990). *Achieving results through time management*. London: Pitman.
- ^{vi} Zeichen, A. (1994). *Zeitmanagement, Mehr Zeit für das Wichtige*. Wien: Wirtschaftsförderung der Handelskammer.
- ^{vii} Whetten, D. A. in K. S. Cameron (2005). *Developing management skills*. New Jersey: Pearson Education.
- ^{viii} Harvard Business Essentials (2005). *Time management*. Boston: Harvard Business School Publishing Corporation.
- ^{ix} Manktelow, J. (1995). *How to achieve more with your time* [online]. Mind Tools, Ltd. Dostopno na: <http://www.psychwww.com/mts/site/tmintro.html>.
- ^x Forsyth, P. (2003). *Successful time management*. London: Kogan Page Limited
- ^{xi} Harold Taylor Time Consultants. (2003). Macro vs. Micro Time Management [online]. Harold Taylor Time. In Forsyth, P. (2003). *Successful time management*. London: Kogan Page Limited
- ^{xii} Šarotar Žižek, S. (2008). Učinki upravljanja časa – upravljanje samega sebe v odnosu do časa. *Naše gospodarstvo*, 54(5–6).
- ^{xiii} Harvard Business Essentials (2005). *Time management*. Boston: Harvard Business School Publishing Corporation.
- ^{xiv} Prav tam.
- ^{xv} Prav tam.
- ^{xvi} Seivert, J. L. (1997). *Novi 1 x 1 obvladovanje časa*. Maribor: Doba.
- ^{xvii} Mackenzie, A. R. (1990). *New time management methods*. Chicago: The Dartnell Corporation.
- ^{xviii} Mancini, M. (1994). *Time management*. Boston: Onelrwin/Mirror Press Business.
- ^{xix} Cooke, A. (1994). *The economics of leisure and sport*. Longon, New York: Routeledge.
- ^{xx} Prav tam.
- ^{xxi} Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- ^{xxii} Prav tam.
- ^{xxiii} Engstrom, L-M. (1979). Psihical activity during leisure time: a strategy for researche. *Scandinavian Journal of Sport Science*. (11). 32–39.
- ^{xxiv} Lawson, T. idr. (2004). *Sociologija: shematski pregledi*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- ^{xxv} Haralambos, M. in Holborn, M. (2001). *Sociologija. Teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
- ^{xxvi} *Splošne raziskave gospodinjstev*. (1990). London: General Housebold Survey. HSMO, 159.
- ^{xxvii} Green, E., Hebron, S. in Woodward, D. (1990). *Women's Leisure, What Leisure?* London: Macmillan.
- ^{xxviii} Lawson, T. idr. (2004). *Sociologija: shematski pregledi*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- ^{xxix} Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- ^{xxx} Prav tam.
- ^{xxxi} Prav tam.
- ^{xxxii} Arnšek, T. *Kakovost življenja na delovnem mestu*. Dostopno na: http://www.id.gov.si/fileadmin/id.gov.si/pageuploads/Varnost_in_zdravje_pri_delu/KONFERENCE/9_Konferenca/ARNSEK_kakovost_zivljenja_na_delovnem_mestu.pdf.
- ^{xxxiii} Potočnik, M. (2000). *Posnemati primerljive države*. Ljubljana: Glas gospodarstva, str. 24–25.
- ^{xxxiv} Svetlik, I. in Verša, D. (2002). Skrajševanje delovnega časa. V *Politika zaposlovanja*, ur. Svetlik, I., Glazer, J. Kajze, A. in Trbanc, M. str. 118–143. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- ^{xxxv} Malačič, J. (2005). *Podaljš(ev)anje delovnega časa*. Ljubljana: Finance. 8–9.
- ^{xxxvi} Prav tam.
- ^{xxxvii} Prav tam.