

---

TROŠENJE VREMENA U  
SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

---

# SADRŽAJ

---

<b>1. Uvod.....</b>	<b>1.</b>
<b>1.1 Teorijska pozadina.....</b>	<b>1.</b>
<b>1.2 Hipoteze.....</b>	<b>1.</b>
<b>2. Eksperiment.....</b>	<b>2.</b>
<b>2.1. Eksperimentalni postav.....</b>	<b>2.</b>
<b>2.2. Metode i mjerenja.....</b>	<b>2.</b>
<b>3. Rezultati.....</b>	<b>3.</b>
<b>4. Analiza rezultata.....</b>	<b>5.</b>
<b>5. Zaključak.....</b>	<b>5.</b>

# 1. UVOD

## 1.1. TEORIJSKA POZADINA

U današnjem sve zahtjevnijem svijetu gdje su brzina i efikasnost ključni, upravljanje vremenom postalo je neizostavna komponenta svakodnevnog života. Suočavamo se s brojnim izazovima i distrakcijama koje utječu na način na koji trošimo svoje vrijeme. Stoga su praćenje i analiza načina na koji provodimo vrijeme postali od iznimnog značaja za bolje razumijevanje naših navika, prioriteta i, u nekim slučajevima, problema. Ovo istraživanje posvećeno je upravo toj svrsi; istražiti kako provodimo svoje vrijeme tijekom 3 tjedna, uzimajući u obzir širok spektar aktivnosti i obaveza koje oblikuju naše živote.

Istraživanje se temelji na detaljnom praćenju i prikupljanju podataka tijekom razdoblja od 3 tjedna, tijekom kojeg su bilježene aktivnosti i vremenske alokacije ispitanika. Ovim pristupom omogućen je dubinski uvid u dnevne rutine jednoga srednjoškolca.

Ovo istraživanje trebalo bi osvijestiti publiku o vremenu koje je potrošeno na trivijalne aktivnosti poput *surfanja* po mobitelu i igranja računalnih igara, ali i vremena provedenog u školi i učeći, kao i svih ostalih vremenskih alokacija tijekom razdoblja eksperimenta.

## 1.2. HIPOTEZE

H1: Najviše će vremena biti utrošeno na školske obaveze i školu.

H2: Najmanje vremena bit će slobodno provedeno.

## 2. EKSPERIMENT

### 2.1. EKSPERIMENTALNI POSTAV

Eksperiment je proveden u razdoblju od tri tjedna. Ispitivani uzorak sastoji se od jednog ispitanika koji je svaki dan na kraju dana u tablicu zabilježio aktivnost i vremenski okvir u kojoj se ista odvijala.

Vrijeme je podijeljeno na šest kategorija:

- vrijeme potrošeno na školu (vrijeme provedeno u školi i vrijeme dolaska u, i odlaska iz škole)
- vrijeme potrošeno na školske obaveze (pisanje zadaće, učenje, izrada i pisanje školskih projekata)
- vrijeme potrošeno na izvanškolske zadatke (odlazak u trgovinu, kućanski poslovi)
- vrijeme potrošeno na treniranje (dolazak na i odlazak s treninga zajedno sa samim treningom)
- slobodno vrijeme (vrijeme slobodno provedeno „zabavljajući“ se)
- ostalo (neoznačeno vrijeme).

### 2.2. METODE I MJERENJA

Nakon što je ispitanik tri tjedna bilježio svoje dnevne aktivnosti, vrijednosti iz tablice, gdje svaka kućica predstavlja jedan sat, prebrojane su te je određeno ukupno vrijeme provedeno na aktivnosti dotične kategorije.

### 3. REZULTATI





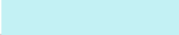

Tablica 1. Zabilježeni podatci 21.9. - 1.10.

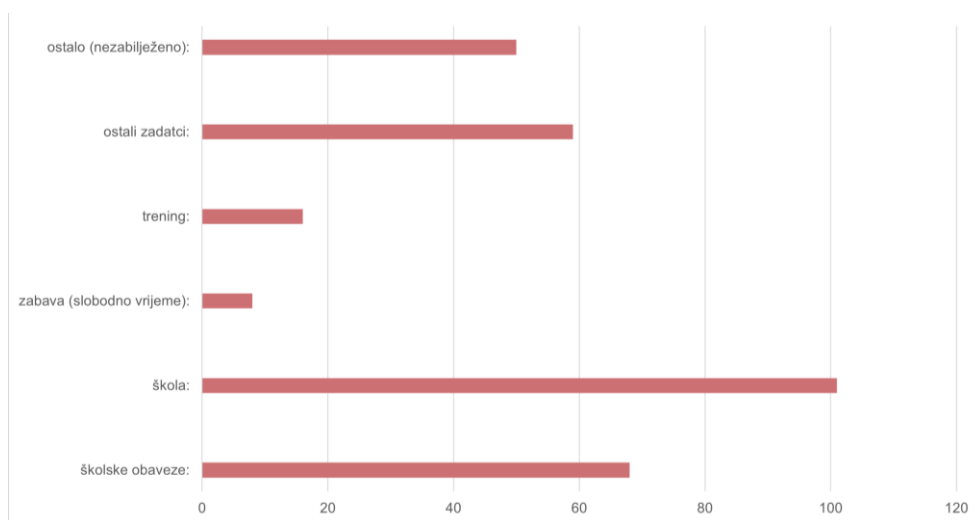
VRJEME	DATUM	21.09.23.	22.09.23.	23.09.23.	24.09.23.	25.09.23.	26.09.23.	27.09.23.	28.09.23.	29.09.23.	30.09.23.	01.10.23.
7:00												
8:00		ŠKOLA	ŠKOLA									
9:00					ŠKOLSKI	JUTARNJA DRETYA	JUTARNJA DRETYA	PRIPREMA ZA				
10:00				TRENING	PROJEKTI	SPREMANJE	PRIPREMA ZA	ŠKOLU	PRIPREMA ZA	PRIPREMA ZA		
11:00					FIZIKA	PRIPREMA ZA	ŠKOLU		ŠKOLU	ŠKOLU		
12:00					(ROBOTIKA)	ŠKOLU			ŠKOLA	ŠKOLA		
13:00				ZADAĆA I UČENJE		ŠKOLA	ŠKOLA	ŠKOLA				I-SPOT
14:00		ZADAĆA I UČENJE										
15:00												
16:00												
17:00			ZADAĆA I UČENJE									
18:00		ODLAZAK U		SPREMANJE								
19:00		TRGOVINU	PREGLED	SOBE						SPREMANJE		
20:00		TRENING		ŠKOLSKI			TRENING		TRENING			
21:00				PROJEKTI		ZADAĆA I UČENJE						
22:00		TV	TV									TV
23:00												

Tablica 2. Zabilježeni podatci 2.10. - 12.10.

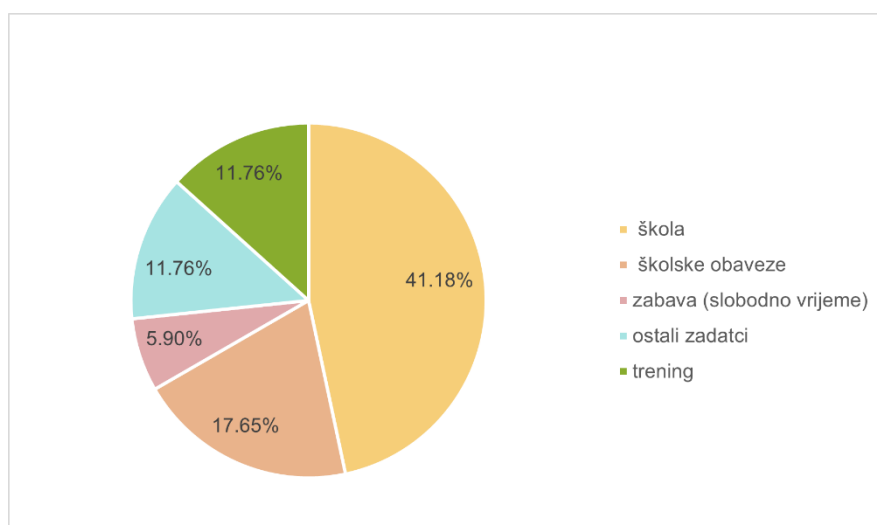
VRJEME	DATUM	02.10.23.	03.10.23.	04.10.23.	05.10.23.	06.10.23.	07.10.23.	08.10.23.	09.10.23.	10.10.23.	11.10.23.	12.10.23.
7:00												
8:00		ŠKOLA	JUTARNJA DRETYA		ŠKOLA	ŠKOLA		JUTARNJA DRETYA		JUTARNJA DRETYA	ŠKOLSKI	
9:00			PRIPREMA ŠK.	ŠKOLA				I DORUČAK	ZADAĆA I UČENJE	ZADAĆA I UČENJE	IZLET	ZADAĆA I UČENJE
10:00			ŠKOLA				TRENING	ZADAĆA I UČENJE				
11:00								(ROBOTIKA)				
12:00							DRETYA	FIZIKA				
13:00							ZADAĆA I UČENJE		ŠKOLA	ŠKOLA		ŠKOLA
14:00												
15:00		ZADAĆA I UČENJE			ZADAĆA I UČENJE			FIZIKA				
16:00						(ROBOTIKA)	(ROBOTIKA)					
17:00			ZADAĆA I UČENJE	ZADAĆA I UČENJE		FIZIKA	FIZIKA	PRIPREMA ZA				
18:00								ŠKOLU				
19:00						ZADAĆA I UČENJE	PRIPREMA ZA	I LEKTIRA				
20:00			TRENING		TRENING	ODLAZAK	ŠKOLU		SASTANAK	TRENING		TRENING
21:00						NA TRG						
22:00						TV			TV		TV	
23:00												

Tablica 3. Vrijeme utrošeno na određenu vrstu aktivnosti.

vrsta utrošenog vremena	sati	pripadna boja u tablici
školske obaveze:	68	
škola:	101	
zabava (slobodno vrijeme):	8	
trening:	16	
ostali zadatci:	59	
ostalo (nezabilježeno):	50	



Graf 1. Prikaz i usporedba utrošenog vremena za pojedinu kategoriju.



Graf 2. Prosječni udio pojedine kategorije aktivnosti u danu.

## 4. ANALIZA REZULTATA

Nakon trojednog perioda eksperiment je uspješno proveden. Za potrebe analize rezultata, gleda se samo zabilježeno vrijeme provedeno na označeni način. Vrijeme u snu i trivijalnim aktivnostima poput jela i higijene nije bilježeno niti će biti uključeno u analizu.

Od ukupnog vremena mjerenja (374 sata) 324 sata su zabilježena. Na školu je ukupno utrošeno 169 sati. Od čega nastavi pripada 101 sat, a ostalim školskim obavezama 68 sati. Na izborne aktivnosti utrošeno je 24 sata, od čega je 16 sati provedeno na treningu, a 8 sati slobodno. Na ostale zadatke utrošeno je 59 sati.

Iz grafa je vidljivo da najviše vremena otpada na školu i školske obaveze, zatim na ostale zadatke pa trening i najmanje je slobodno provedenog vremena.

## 5. ZAKLJUČAK

Od ukupno provedenog vremena, najviše je vremena bilo provedeno u školi i školskim obavezama, što je bilo očekivano. Najmanje je bilo slobodnog vremena što je također bilo očekivano. Dakle obije hipoteze su potvrđene. Rezultati su se analizom uvjeta ispitanika i njegovih odnosa s okolinom i društvom mogli pretpostaviti, a na provedeno vrijeme uvelike su utjecala ograničenja roditelja postavljena radi zdravlja djeteta. Vidljivo je da su ta ograničenja na snazi i da je vrijeme utrošeno na mobitelu ili računalu igrajući igre ili gledajući videa minimalno. Nezabilježeno vrijeme ima znatnu pojavu u rezultatima eksperimenta, a ono je dijelom rezultat zaboravnosti ili je to vrijeme utrošeno na obiteljsko druženje, pripremu jela, objedovanje i sl.

Eksperiment bi bilo dobro ponoviti s većim uzorkom ispitanika i pouzdanijim načinom praćenja vremena, recimo koristeći pametni sat ili slične uređaje.

Osobno me iznenadilo vrijeme utrošeno na školske obaveze – pisanje zadaća, izrada projekata, učenje... Smatram da bi to vrijeme moglo biti puno manje, ako bi se efikasnost i kvaliteta učenja, pisanja zadaća i radova povećala. To bi oslobodilo vrijeme koje onda može biti slobodno provedeno u izlascima ili drugim hobijima.