

Σχολική μονάδα: Γενικό Λύκειο Αναβύσσου  
ΕΚΘΕΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
Μαθητών της Α΄ Λυκείου

## ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός  
Πέτσιου Χαρίκλεια ΠΕ03

Σχολ. έτος 2014-2015

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  |    |
|--|----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....                                    | 2  |
| ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ.....                              | 2  |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....                                    | 2  |
| Κριτήρια επιλογής θέματος.....                   | 3  |
| Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα..... | 4  |
| ΜΕΡΟΣ Α  |    |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....                           | 6  |
| Ιστορική αναδρομή θέματος.....                   | 6  |
| Εννοιολογικοί ορισμοί.....                       | 9  |
| ΜΕΡΟΣ Β  |    |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....                                 | 12 |
| Η μέθοδος που ακολουθήθηκε.....                  | 12 |
| Πόροι και υλικά που χρειάστηκαν.....             | 14 |
| ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....                     | 15 |
| Ερωτηματολόγιο.....                              | 15 |
| ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ.....                        | 16 |
| ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ-ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....              | 16 |
| ΕΙΔΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ-ΠΑΡΑΔΟΧΗ ΕΡΕΥΝΑΣ.....             | 16 |
| ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ.....                        | 17 |
| ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....                                | 18 |
| ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....                                | 21 |
| ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....                                    | 25 |
| Ελληνική βιβλιογραφία.....                       | 25 |
| Ξενόγλωσση βιβλιογραφία.....                     | 26 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.....                                 | 27 |
| Ερωτηματολόγιο.....                              | 27 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β.....                                 | 31 |
| Κυκλικά Διαγράμματα                              |    |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ                                      |    |
| Εννοιολογικός χάρτης.....                        | 37 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ                                      |    |
| Ομάδες ερευνητών μαθητών.....                    | 38 |

## **ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ**

### **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Αντικείμενο της παρούσας εργασίας είναι να ερευνηθεί τα ενδιαφέροντα και τις συνήθειες των εφήβων της Αναβύσσου κατά τον ελεύθερο χρόνο τους. Να αποτυπώσει τις παραμέτρους που αφορούν τον ελεύθερο χρόνο και οδηγούν στην κοινωνικοποίηση και στην ποιότητα της ζωής.

Το πρώτο τμήμα της εργασίας πραγματοποιήθηκε βάσει βιβλιογραφικής ανασκόπησης, ενώ το ερευνητικό τμήμα της εργασίας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίου.

Από την έρευνα προέκυψε ότι η οικογένεια, το σχολείο και οι φίλοι αποτελούν φορείς κοινωνικοποίησης για κάθε έφηβο και ότι πράγματι, οι δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο μπορούν να οδηγήσουν σε ποιότητα ζωής.

### **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ**

ελεύθερος χρόνος, πολύς, λίγος, κοινωνικοποίηση, ποιότητα ζωής, εφηβεία, δραστηριότητες,

ψυχαγωγία, παρέα, συνομήλικοι, αθλητισμός, τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιβλία,

μουσική, διασκέδαση, υλικά αγαθά, χρήματα, ανάγκες, υγεία, ευτυχία

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Ο ελεύθερος χρόνος αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πεδία για την κοινωνικοποίηση του ανθρώπου, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες οι δραστηριότητες, αλλά και το ποσόν του ελεύθερου χρόνου εξαρτάται από το φύλο και την ηλικία. Όσον αφορά του εφήβους, εξαρτάται επιπλέον και από το επίπεδο της μόρφωσης των γονιών.

Σύμφωνα με τους Brooks-Gunn & Peterson (1984), η εφηβεία είναι αναπτυξιακή περίοδος που τελειώνει με το σχηματισμό της προσωπικής ταυτότητας (Erikson, 1981). Είναι μια μεταβατική περίοδος στη ζωή του ανθρώπου, η οποία αρχίζει με το τέλος της παιδικής

ηλικίας και οδηγεί στην ενηλικίωση. Είναι μια περίοδος αναζήτησης ταυτότητας, ατομικότητας, προσωπικών επιλογών και στάσης ζωής. Αυτήν την περίοδο, οι νέοι αναζητούν την «κοινωνική τους ταυτότητα» που αναφέρεται άμεσα στη θέση, στις ενέργειες και στη λειτουργία του ατόμου ως μέλους της κοινωνίας (Γιοβαζολιάς, 2011).

Το προσωπικό στυλ ελεύθερου χρόνου επηρεάζεται και διαμορφώνεται από την οικογένεια, τους φίλους και τους γνωστούς, από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, καθώς επίσης και από το ίδιο το άτομο και τις κοινωνικοοικονομικές, μορφωτικές «προδιαγραφές» του. Διαμορφώνεται και ως έναν βαθμό, από το σχολείο που αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα της δευτερογενούς κοινωνικοποίησης του παιδιού. Σε περίπτωση που υιοθετούνται νέες ασχολίες και δραστηριότητες σε μεγαλύτερη ηλικία, αυτές δεν είναι τόσο αποτέλεσμα πληροφόρησης και παρότρυνσης, όσο αποτέλεσμα έντονης κοινωνικής αλληλεπίδρασης και άμεσης επιρροής από οικεία πρόσωπα.

Ο τρόπος, με τον οποίο οι έφηβοι αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους, συνδέεται με την ψυχική αλλά και τη σωματική τους ανάπτυξη και υγεία (Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη & Καναβού, 2010). Καλή ψυχο-σωματική ανάπτυξη και υγεία σημαίνει ποιότητα στην καθημερινότητα, στην παιδεία, στην εργασία και στους θεσμούς. Σημαίνει κοινωνική συνοχή, ποιότητα στο φυσικό περιβάλλον και γενικότερα ποιότητα ζωής.

### **Κριτήρια επιλογής θέματος**

Το θέμα της παρούσας έρευνας “Ελεύθερος χρόνος και ποιότητα ζωής” επιλέχτηκε από τους μαθητές της Α΄ τάξης του Γενικού Λυκείου Αναβύσσου, τη σχολική χρονιά (2014-2015).

Στην συγκεκριμένη μελέτη, το ενδιαφέρον μας επικεντρώνεται στην εφηβική ηλικία, γι’ αυτό θα ερευνηθεί ο ελεύθερος χρόνος που αφορά την ηλικιακή ομάδα των εφήβων, της περιοχής μας.

Η έρευνα έχει ως κύριο στόχο την ενημέρωση μικρών και μεγάλων για τον ελεύθερο χρόνο των εφήβων και την ποιότητά του στις μέρες μας. Τα βασικά κριτήρια για την επιλογή του θέματος είναι τα εξής:

- Θέλουμε, μέσω έρευνας, να μάθουμε αν οι έφηβοι της περιοχής Αναβύσσου έχουν ελεύθερο χρόνο.
- Να μάθουμε με ποιους τρόπους τον αξιοποιούν.
- Να ερευνήσουμε ποιοι από αυτούς τους τρόπους συμβάλλουν στην κοινωνικοποίηση των εφήβων και πώς επιτυγχάνεται αυτό.
- Θέλουμε επίσης να μάθουμε, αν οι ασχολίες οι οποίες ευχαριστούν τους έφηβους μαθητές, βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής τους.

Αφού λοιπόν ερευνήσουμε την ποσότητα και την ποιότητα του ελεύθερου χρόνου, στοχεύουμε να ανακαλύψουμε, σε ποιους τομείς οι δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο μπορούν να ωφελήσουν και σε ποιους να βλάψουν, τον έφηβο. Το σημαντικότερο όμως είναι να μάθουμε να χειριζόμαστε σωστά τον ελεύθερο χρόνο μας, ώστε αυτός να μας προσφέρει όχι μόνο σωματική ανάπτυξη, αλλά και πνευματική άνθηση.

### **Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα**

Σκοπός λοιπόν της ερευνητικής εργασίας είναι:

- Να συνειδητοποιήσουμε τα οφέλη που μας προσφέρει ο ελεύθερος χρόνος.
- Να μάθουμε να τον διαχειριζόμαστε με σωστό τρόπο και να μην τον ξοδεύουμε άσκοπα, έτσι ώστε αυτός να συμβάλλει στην ποιότητα της ζωής μας.

Παρακάτω παρουσιάζουμε τα ερευνητικά ερωτήματα στα οποία θα προσπαθήσουμε να δώσουμε απάντηση:

- 1) Υπάρχει ελεύθερος χρόνος για τους εφήβους;
- 2) Ποιοι είναι οι πιο δημοφιλείς τρόποι ενασχόλησης των εφήβων κατά τον ελεύθερο χρόνο τους;
- 3) Με ποιον τρόπο σχετίζεται η ενασχόληση κατά τον ελεύθερο χρόνο με την κοινωνικοποίηση;
- 4) Πώς ο ελεύθερος χρόνος συνδέεται με την ποιότητα ζωής;

## **ΜΕΡΟΣ Α**

### **ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

#### **Ιστορική αναδρομή θέματος**

Ο Αριστοτέλης ανέφερε ότι ο ελεύθερος χρόνος δεν είναι το τέλος της δουλειάς, αλλά αντίθετα η δουλειά είναι το τέλος του ελεύθερου χρόνου, γιατί “σκοπός της απασχόλησης είναι η ανάπαυση”. Η “σχόλη” λοιπόν, σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, αποκτά το νόημα πνευματικών και αισθητικών ενασχολήσεων, οι οποίες ταιριάζουν σε ελεύθερους ανθρώπους (Ζαρώτης, 2008). Από τον Αριστοτέλη ως τους Λατίνους και τη Μεσαιωνική περίοδο, η εργασία δεν αποτελεί μια δημιουργική δραστηριότητα αλλά έναν καταναγκασμό. Αντίθετα, ησχόλη εμφανίζεται ως προϋπόθεση για την πλήρη ανάπτυξη των πνευματικών, των ηθικών και των δημιουργικών δυνατοτήτων του ανθρώπου.

Ο όρος ποιότητα ζωής αποτελεί μία σχετικά νέα έννοια, που με τον καιρό αναπτύχθηκε και έγινε περισσότερο σύνθετη. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ στη δεκαετία του '50. Αρχικά, είχε ταυτιστεί με την έννοια του βιοτικού επιπέδου, καθώς περιελάμβανε έννοιες που είχαν να κάνουν με την καταναλωτική κοινωνία (ιδιοκτησία οικίας, αυτοκινήτου, ηλεκτρικών συσκευών, κ.ά.). Ο ελεύθερος χρόνος, οι ευκαιρίες για διακοπές και αναψυχή προστέθηκαν αργότερα. Σύμφωνα με τον Fallowfield (1990), ο όρος ποιότητα ζωής διευρύνθηκε το 1960, για να συμπεριλάβει την παιδεία, την υγεία την ευεξία, την οικονομία και την βιομηχανική ανάπτυξη (Παπάνης & Ρουμελιώτου, 2007).

Στη μεταμοντέρνα εποχή γεννιέται η ηθική της διασκέδασης, με αποτέλεσμα τη νομιμοποίηση της ζωής που αρχίζει μετά τη δουλειά (Γεωργούλας, 2003).

Σήμερα, αν και στις περισσότερες δυτικές χώρες οι άνθρωποι έχουν στη διάθεσή τους άφθονες ανέσεις και υλικά αγαθά, στην πλειοψηφία τους δε διακρίνονται από υψηλή ποιότητα ζωής. Αυτό συμβαίνει, γιατί συχνά ξοδεύουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε άσκοπες δραστηριότητες, ή γιατί δεν έχουν χρόνο λόγω της εργασίας τους να απολαύσουν ακόμη και τα πιο απλά, όπως μια βόλτα στον καθαρό αέρα.

Στην Ελλάδα, το 28% των εργαζομένων δηλώνουν “απόλυτη ισορροπία” μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής, το 57% “κάποια, αλλά όχι απόλυτη ισορροπία” και το 15% θεωρούν ότι δεν έχουν “και τόση ή και καθόλου ισορροπία”. Τα ποσοστά αυτά μας κατατάσσουν στις χώρες που έχουν προβλήματα με τον ελεύθερο χρόνο. Πολύ σοφά λένε οι φιλόσοφοι, ότι η απόλαυση και η πραγματική ευτυχία δε βρίσκεται στην ποσότητα, αλλά στην ποιότητα. Παρόλα αυτά η κοινωνία σήμερα δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην ποσότητα (επιδιώκει τη συνεχή απόκτηση αγαθών), σε σχέση με την ποιότητα.

Οι έφηβοι επιδίδονται στις ενασχολήσεις, κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, με τη θέλησή τους αποβλέποντας στην ανάπαυση, στην αναψυχή ή την ελεύθερη μόρφωση και πληροφόρησή τους, στην ανάπτυξη της κοινωνικής τους συμμετοχής ή της δημιουργικής τους ικανότητας (Κορωναίου, 1996). Από κοινωνιολογικές έρευνες προκύπτει ότι το 90% των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου διαμορφώνεται και σταθεροποιείται μέχρι την ηλικία των 19 χρόνων (Χανιωτάκης & Θωίδης, 2002).



Η οικογένεια αποτελεί ζωτικό πλαίσιο για τη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη του εφήβου. Μέσα στην οικογένεια, οι έφηβοι καλύπτουν ζωτικές και συναισθηματικές ανάγκες. Βέβαια, στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία, οι γονείς επιχειρούν από νωρίς να εντάξουν το παιδί τους σ' ένα σκληρό πρόγραμμα πολύωρης σχολικής και εξωσχολικής δραστηριότητας. Αυτό το πρόγραμμα ελάχιστα περιθώρια χρόνου αφήνει στο παιδί για πραγματική ψυχαγωγία ή άλλες δημιουργικές δραστηριότητες (Κουράκης, 1999). Έτσι οι έφηβοι “τρέχουν να τα προλάβουν όλα” και το αποτέλεσμα είναι η ανάπτυξη του άγχους.

Μετά την οικογένεια, το περιβάλλον του σχολείου αποτελεί τον πιο σημαντικό παράγοντα κοινωνικής επιρροής στους έφηβους. Το σχολείο επιδρά σημαντικά στην κοινωνική και τη συναισθηματική τους ζωή καθώς και την ανάπτυξή τους. Σε έρευνα που έγινε σε μαθητές του νομού Ζακύνθου, σχετικά με τον τρόπο ζωής των εφήβων μαθητών, διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι εμφανίζονται απογοητευμένοι, κουρασμένοι και ταλαιπωρημένοι, καθώς δεν τους μένει καθόλου ελεύθερος χρόνος που να τον αξιοποιούν δημιουργικά (Χαϊκάλη, 2011).

Εκτός από την οικογένεια και το σχολείο, στην εφηβεία, η ομάδα των συνομηλίκων είναι πολύ σημαντική. Μέσα από αυτήν, οι έφηβοι επικοινωνούν και κοινωνικοποιούνται. Η ομάδα αυτή λειτουργεί επιπλέον ως μεταβατικός, ενδιάμεσος χώρος στην όλη πορεία των εφήβων προς την ανεξαρτητοποίησή τους και στη μετατόπιση του ενδιαφέροντος και των σχέσεων τους από την οικογένεια προς την κοινωνία (Γιοβαζολιάς, 2011).

Εύστοχο θα ήταν, να προσεγγίσουμε την έννοια της ποιότητας ζωής αναφερόμενοι στην ιεράρχηση των ανθρωπίνων αναγκών (Maslow, 1943), σύμφωνα με την οποία, οι ανθρώπινες ανάγκες βρίσκονται στη γνωστή πυραμίδα των αναγκών. Ο άνθρωπος πρώτα ικανοποιεί τις

βασικές του ανάγκες και μετά προσπαθεί σταδιακά να ικανοποιήσει και ανώτερες ανάγκες, βάσει μιας δεδομένης ιεραρχίας. Στη βάση της πυραμίδας είναι οι φυσικές ανάγκες και έπονται οι ανάγκες ασφάλειας, οι ανάγκες κοινωνικής αποδοχής, οι ανάγκες εκτίμησης-αυτοεκτίμησης και τέλος, οι ανάγκες αυτοπραγμάτωσης. Η ποιότητα ζωής αφορά ένα ευρύ φάσμα ανθρώπινων εμπειριών, που εκτείνονται από τις βασικές ανάγκες επιβίωσης, όπως τροφή και στέγη, μέχρι την πραγματοποίηση ενός αισθήματος πληρότητας και απόλαυσης της ζωής. Μέσω των δραστηριοτήτων κατά τον ελεύθερο χρόνο, καλύπτονται πολλές από τις ανάγκες και έτσι αυτή η κάλυψη σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την ποιότητα ζωής του ατόμου. Θεωρούμε λοιπόν, ότι όσο πιο καλυμμένες είναι οι ανώτερες ανάγκες στην πυραμίδα του Maslow, τόσο υψηλότερη είναι η ποιότητα ζωής του ατόμου.

Η ποιοτική ζωή των εφήβων συνδέεται με την ευτυχία τους. Παρόλο που η ευτυχία είναι βαθιά υποκειμενική, θα μπορούσαμε να δεχθούμε ότι αυτή, όπως και η ποιότητα ζωής αφορά το σύνολο ευχαρίστησης που βιώνουν οι έφηβοι. Η ευτυχία είναι αποτέλεσμα της καλής χρήσης των δυνατοτήτων τους κατά τον ελεύθερο χρόνο και εξαρτάται από τον βαθμό εκπλήρωσης των δυνατοτήτων τους. Με αυτήν την έννοια, συνδέεται με την ποιότητα της ζωής τους. Ταυτόχρονα όμως, απαιτείται μια ισορροπία μεταξύ αρετής και ευχαρίστησης. Η σωστή χρήση του ελεύθερου χρόνου κάνει τους έφηβους ευτυχισμένους και η ευτυχία είναι ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο αξιολογεί θετικά την ποιότητα ζωής του στο σύνολό της (Σίμογλου, 2006).

### **Εννοιολογικοί ορισμοί**

Γενικά, στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει μέχρι σήμερα συμφωνία για έναν ενιαίο ορισμό της έννοιας του ελεύθερου χρόνου, αλλά υπάρχει ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ορισμών ο

οποίος επιχειρεί να εξηγήσει το εύρος της έννοιας αυτής, αλλά και την πολυσημία του φαινομένου του ελεύθερου χρόνου.

**Ελεύθερος χρόνος** είναι ο αυτοδιαθέσιμος, προσωπικός, χωρίς υποχρεώσεις χρόνος, μετά από τις διάφορες, κυρίως επαγγελματικές, υποχρεώσεις του ανθρώπου. Είναι ένα σύνολο δραστηριοτήτων στις οποίες επιδίδεται το άτομο με τη θέληση του, για να αναπαύεται, να ενημερώνεται, να μορφώνεται, να αθλείται, να δημιουργεί, να συμμετέχει στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις, ύστερα από την απαλλαγή από τις διάφορες υποχρεώσεις του (Κωνσταντίνου, 2013).

Οι δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο, εκτός από την προσφορά της ανάπαυσης, είναι δυνατόν να εξυψώσουν το πνεύμα, να καλλιεργήσουν τα ταλέντα και να αξιοποιήσουν τις κλίσεις του ανθρώπου. Σαφώς, στον ελεύθερο χρόνο δεν περιλαμβάνεται ο εργάσιμος χρόνος, ούτε ο χρόνος μετακίνησης από τον τόπο κατοικίας στον τόπο εργασίας και στον τόπο εκπαίδευσης ή ψυχαγωγίας. Επομένως, ο ελεύθερος χρόνος είναι το σύνολο των ασχολιών στις οποίες το άτομο μπορεί να επιδοθεί με τη θέλησή του, αφού προηγουμένως αποσπαστεί από τις διάφορες υποχρεώσεις του.

Για την ποιότητα ζωής, επίσης μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ένας κοινώς αποδεκτός ορισμός, ειδικά αφού η έννοια βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ των ανθρωπιστικών, κοινωνικών επιστημών και των επιστημών της υγείας. Η μη ύπαρξη ενός πλήρους ορισμού για την ποιότητα ζωής οφείλεται στο γεγονός, ότι αυτή έχει διαφορετική έννοια σε διαφορετικούς ανθρώπους. Παρ' όλα αυτά, έχουν γίνει πολλές προσπάθειες για την περιγραφή του όρου.

Η **ποιότητα ζωής** σύμφωνα με τους Dalkey και Rourke (1973), είναι η αίσθηση του ατόμου για ευεξία και υγεία στη ζωή του, ώστε έτσι να νιώθει ικανοποίηση. Αρχικά, είχε ταυτιστεί με την έννοια του βιοτικού επιπέδου. Ωστόσο, η ποιότητα ζωής δεν έχει να κάνει με την ποσότητα των υλικών αγαθών, αλλά με τη σωστή χρήση τους. Ουσιαστικά, σχετίζεται με το βαθμό αυτοεκτίμησης και με το να θέτει κανείς στόχους και να τους πετυχαίνει.

Παρόλο που δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς τον ορισμό, οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι η έννοια της ποιότητας ζωής είναι πολυδιάστατη και περιλαμβάνει τη συνολική ικανοποίηση που νιώθει ένα άτομο από τη ζωή του και μια υποκειμενική αίσθηση ευεξίας και απόλαυσης, που μετριέται συχνά ως σωματική, ψυχολογική και κοινωνική. Η ποιότητα ζωής σχετίζεται λοιπόν άμεσα, με την ικανοποίηση που αντλεί ένα άτομο από αντικειμενικά καθορισμένους παράγοντες της ζωής του. Επηρεάζεται μερικώς από την ενασχόλησή του με ικανοποιητικές δραστηριότητες στον ελεύθερό του χρόνο και την υποκειμενική αντίληψη του βαθμού λειτουργικότητάς του σε σημαντικούς τομείς της ζωής. Δηλαδή, η ποιότητα ζωής είναι η κάλυψη των αναγκών με αποτέλεσμα τη σωματική, κοινωνική και ψυχική ευεξία.

## **ΜΕΡΟΣ Β**

### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

#### **Η μέθοδος που ακολουθήθηκε**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από μαθητές της Α΄ Λυκείου Αναβύσσου, στα πλαίσια του μαθήματος “Έρευνητική Εργασία (project)”. Αρχικά οι μαθητές χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες, οι οποίες αποτελούνταν από τρία ή τέσσερα άτομα. Τα άτομα των ομάδων επιλέχθηκαν από τους ίδιους τους μαθητές, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους. Η κάθε μια ομάδα διάλεξε ένα όνομα που την αντιπροσωπεύει και της ανατέθηκαν συγκεκριμένες αρμοδιότητες. Οι ομάδες εργασίας των μαθητών αναφέρονται παρακάτω:

#### **1η ομάδα “Οι όμορφοι”**

1. Αδαμίδης Γεώργιος
2. Καϊσαρλής Γιάννης
3. Υζελλάρι Κωνσταντίνος
4. Φράγκος Δονάτος

#### **2η ομάδα “Μαύρη Σκιά”**

1. Ακαρέπης Ανδρέας
2. Γαλάνης Νίκος
3. Γκρέτσα Φρέντι
4. Μινάρδος Ματθαίος

### **3η ομάδα “Τρίτη Ομάδα”**

1. Κονδύλη Λίλα
2. Χαρνταδία Φανή
3. Χατήρα Αικατερίνη

### **4η ομάδα “Εξέλιξη”**

1. Αναγνώστου Χριστίνα
2. Μακρής Βασίλης
3. Φιλίππου Βασίλης

Για τη διευκόλυνση των εργασιών, συνδιαμορφώθηκε ένα είδος συμβολαίου το οποίο περιγράφει κανόνες σχετικούς με τις δραστηριότητες και τις υποχρεώσεις των ομάδων και συνυπογράφηκε απ’ όλους. Συμφωνήθηκε λοιπόν, το παρακάτω συμβόλαιο:

- Απαγορεύεται η υποκλοπή ιδεών και γραπτών κειμένων.
- Να υπάρχει σεβασμός ανάμεσα στα μέλη μίας ομάδας και μεταξύ των ομάδων.
- Σεβασμός όλων των απόψεων.
- Ίση αντιμετώπιση μεταξύ όλων.
- Να μη μένει κανείς αμέτοχος και να επαναπαύεται στην εργασία της ομάδας του.

Μελετήθηκαν τα ερωτήματα που τέθηκαν αρχικά, όσον αφορά τον ελεύθερο χρόνο, και βρέθηκαν πληροφορίες σχετικές με:

- Την έννοια του ελεύθερου χρόνου.
- Την ποιοτική αξιοποίησή του.
- Τις δημοφιλέστερες δραστηριότητες των εφήβων.

Οι ομάδες εργάστηκαν αναζητώντας σχετικές πληροφορίες, μέσω βιβλιογραφίας και διαδικτύου και συγκεντρώθηκαν τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε είναι η δειγματοληπτική, με τη χρήση ερωτηματολογίου, το οποίο μοιράστηκε στα παιδιά της Α΄ Λυκείου Αναβύσσου και αφού βγήκαν τα αποτελέσματα, με τη βοήθεια της περιγραφικής στατιστικής, οι ομάδες κατέληξαν σε συμπεράσματα.

Εκτός από την ερευνητική έκθεση, αποφασίστηκε να γίνει παρουσίαση της έρευνας σε powerpoint, καθώς και δημιουργία βίντεο, με τις δραστηριότητες των εφήβων μαθητών κατά τον ελεύθερο χρόνο τους.

Για τη συγγραφή της εργασίας εφαρμόστηκε η συνεργατική μέθοδος και για τον λόγο αυτόν δημιουργήθηκε ένα έγγραφο google drive στη σελίδα:

[https://docs.google.com/document/d/122CoNyN\\_xisY8DEG3MXmYIaHrgq0QMhhS2vzLjweOr0/edit](https://docs.google.com/document/d/122CoNyN_xisY8DEG3MXmYIaHrgq0QMhhS2vzLjweOr0/edit). Σ' αυτό το έγγραφο εργάστηκαν τα μέλη των ομάδων, απέκτησαν νέες εμπειρίες από την ανταλλαγή απόψεων και τη συνεργατική γραφή.

### **Πόροι και υλικά που χρειάστηκαν**

Για το όλο project χρειάστηκαν και χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω υλικά:

- Βιβλία της σχολικής βιβλιοθήκης και βιβλία των μαθητών.
- Ηλεκτρονικοί υπολογιστές με πρόσβαση στο διαδίκτυο, για την εύρεση πληροφοριών.
- Διάφορα άλλα υλικά (ντοσιέ, χαρτικά, κ.ά.).
- Σκηνικά, για την καταγραφή του βίντεο.
- Βιντεοκάμερα (για το βίντεο).
- Φωτογραφική μηχανή.

- Χαρτιά για φωτοτυπίες και για τα ερωτηματολόγια.
- Προβολέας για την παρουσίαση

## **ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**

### **Ερωτηματολόγιο**

Για την επίτευξη των στόχων της έρευνας, θεωρήθηκε απαραίτητη η χρήση ενός ερωτηματολογίου και η συμπλήρωσή του από ορισμένο δείγμα μαθητών της Α΄ Λυκείου. Οι ομάδες εργασίας δανείστηκαν και τροποποίησαν το ερωτηματολόγιο από την ηλεκτρονική διεύθυνση: <file:///C:/Users/PC/Desktop/project/Questionnaire-from-Poland-in-Greek.pdf>. Προστέθηκε το πρώτο μέρος με τις οδηγίες, αφαιρέθηκαν κάποιες ερωτήσεις και γενικότερα το ερωτηματολόγιο προσαρμόστηκε στα μέτρα και στις απαιτήσεις της συγκεκριμένης έρευνας.

Η μορφή του ερωτηματολογίου περιελάμβανε δύο βασικά μέρη. Στο πρώτο μέρος υπήρχαν οδηγίες προς τους μαθητές που θα το συμπλήρωναν και στο δεύτερο μέρος υπήρχαν εικοσιδύο ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σχετικές με τις ασχολίες στον ελεύθερο χρόνο, καθώς και με την ποσότητα και την ποιότητά του. Μαζί με το ερωτηματολόγιο δόθηκαν και επιπλέον προφορικές επεξηγήσεις στο δείγμα των μαθητών.

Οι έφηβοι καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις κλειστού τύπου, σχετικά με τη στάση τους για τον ελεύθερο χρόνο, όπως έχει διαμορφωθεί στην μεταμοντέρνα κοινωνία και τις δραστηριότητές τους. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στους μαθητές την Τρίτη 25/11/2014. Τονίστηκε σε όλους ότι ο σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο οι έφηβοι μαθητές περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους, καθώς και η σχέση των δραστηριοτήτων με



την ποιότητα ζωής. Τονίστηκε επίσης, ότι το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο. Αξίζει να σημειωθεί ότι όλα τα ερωτηματολόγια επιστράφηκαν την ίδια ημέρα, απαντημένα.

## **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ**

Ορίζουμε λειτουργικά, ότι τα ποσοστά στα αποτελέσματα της έρευνας που κυμαίνονται από 0%-25% είναι χαμηλά, τα ποσοστά από 26%-50% είναι μέτρια, τα ποσοστά από 51%-75% είναι υψηλά και τα ποσοστά από 76%-100% είναι πολύ υψηλά. Έτσι, ανάλογα με το ύψος των ποσοστών, μπορούμε να βγάλουμε τα συμπεράσματά μας σχετικά με την ύπαρξη του ελεύθερου χρόνου των εφήβων, με τους πιο δημοφιλείς τρόπους ενασχόλησης, με την κοινωνικοποίηση και με τη σύνδεση του ελεύθερου χρόνου με την ποιότητα ζωής.

## **ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ-ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ**

Ο πληθυσμός που μας αφορά είναι οι έφηβοι της Αναβύσσου ηλικίας 15 ετών. Το δείγμα μας είναι 50 μαθητές της Α΄ Λυκείου Αναβύσσου οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία.

## **ΕΙΔΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ-ΠΑΡΑΔΟΧΗ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Η ποιότητα ζωής είναι εξαρτημένη μεταβλητή, η οποία επηρεάζεται από τις δραστηριότητες των εφήβων κατά τον ελεύθερο χρόνο τους.

Η συγκεκριμένη έρευνα στηρίζεται στην παραδοχή, ότι οι απαντήσεις των μαθητών εκφράζουν την πραγματικότητα.

## **ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ**

Για την ανάλυση των δεδομένων, οι ερωτήσεις χωρίστηκαν σε τέσσερις κατηγορίες. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις 2, 3, 4 και 5 θα οδηγήσουν σε συμπεράσματα σχετικά με το αν υπάρχει ελεύθερος χρόνος για τους εφήβους και τι τους προσφέρει αυτός. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις 6, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 19 και 20 θα οδηγήσουν σε συμπεράσματα σχετικά με τους πιο δημοφιλείς τρόπους ενασχόλησης των εφήβων κατά τον ελεύθερο χρόνο τους. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 21 και 22 θα οδηγήσουν σε συμπεράσματα σχετικά με τη σχέση της ενασχόλησης κατά τον ελεύθερο χρόνο και την κοινωνικοποίηση. Τέλος, από τις απαντήσεις στο σύνολο των ερωτήσεων θα εξάγουμε συμπεράσματα σχετικά με την ποιότητα ζωής των εφήβων.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για να παρουσιάσουμε τα αποτελέσματα της έρευνάς μας, χρησιμοποιήσαμε κυκλικά διαγράμματα, της περιγραφικής στατιστικής.

Τα αποτελέσματα συμφωνούν με το θεωρητικό πλαίσιο. Πράγματι, οι έφηβοι της Αναβύσσου, κορίτσια (40%) και αγόρια (60%), παραδέχονται ότι δεν έχουν ικανοποιητικό ελεύθερο χρόνο. Το 32% έχουν λιγότερο από 2 ώρες, το 26% 2-3 ώρες, το 26% 3-4 ώρες και μόνο το 16% απάντησαν πως έχουν πάνω από πέντε ώρες. Συνολικά το 84% των εφήβων έχει μέχρι 4 ώρες ελεύθερο χρόνο, ο οποίος είναι πραγματικά λίγος, μέσα σε ένα καθημερινό εικοσιτετράωρο και η έλλειψη αυτή του χρόνου προκαλεί κούραση και άγχος.

Όσον αφορά το Σαββατοκύριακο, τα ποσοστά διαφοροποιούνται. Δεν έχουμε καμία απάντηση για λιγότερο από δύο ώρες, πολύ μικρό ποσοστό εφήβων έχει ελεύθερο χρόνο 2-3 ώρες (6%), πιο μεγάλο ποσοστό έχει 3-4 ώρες (26%) και η πλειοψηφία απάντησε πως έχει 5 ή περισσότερες ώρες ελεύθερου χρόνου (68%). Γενικά, υψηλό ποσοστό εφήβων (54%) συμφωνεί, ότι θα μπορούσε να έχει περισσότερο ελεύθερο χρόνο, από τον υπάρχοντα.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των εφήβων, ο ελεύθερος χρόνος προσφέρει χαλάρωση (50%) και μετά ψυχαγωγία (26%). Λίγοι θεωρούν ότι προσφέρει προσωπική βελτίωση (16%) και ακόμα λιγότεροι θεωρούν ότι προσφέρει ισχυροποίηση των δεσμών της οικογένειας, ή των φίλων (6%) και δημιουργία νέων φίλων (2%).

Κατά τις ασχολίες του ελεύθερου χρόνου, η πλειοψηφία των μαθητών (44% ) προτιμούν να βγαίνουν βόλτα με τους φίλους τους. Επίσης αρκετοί ασχολούνται με τον υπολογιστή και με τα αθλήματα (18%). Τέλος, μικρό ποσοστό ατόμων ασχολείται με οτιδήποτε άλλο.

Οι έφηβοι περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους κυρίως με φίλους και συνομήλικους (58%). Αυτό συμβαίνει πολύ συχνά σε ποσοστό 56% και συχνά σε ποσοστό 34%. Η πλειοψηφία των εφήβων (44%) δήλωσε πως πηγαίνουν βόλτες με την παρέα, το 22%, προτιμά να πηγαίνει για καφέ, ενώ στην τρίτη θέση έρχεται το ποδόσφαιρο με 14%. Μία μικρή μειοψηφία δήλωσε άλλες ασχολίες μεταξύ φίλων.

Το 20% των εφήβων περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με όλη την οικογένεια, ή με τα αδέρφια (10%). Το 16% θεωρούν ότι περνούν με την οικογένεια πολύ συχνά και το 36% συχνά. Ενώ το 36% σπάνια, το 10% πολύ σπάνια και το 2% καθόλου. Δυστυχώς πολλοί από αυτούς (37%), όταν είναι με την οικογένειά τους, κάθονται στο σπίτι και μάλιστα μπροστά στην τηλεόραση. Αρκετοί πηγαίνουν βόλτες με την οικογένεια (34%), ή κάνουν ποδηλασία (21%). Υπάρχει όμως και ένα ποσοστό (12%) που είναι μόνοι κατά τον ελεύθερο χρόνο τους.

Οι μαθητές, όταν σχεδιάζουν το πως θα περάσουν τον ελεύθερο χρόνο τους, λαμβάνουν υπόψη τους τα ενδιαφέροντά τους (54%), καθώς και τις επιθυμίες και προτροπές των φίλων (40%). Σχεδόν καθόλου δε λαμβάνουν υπόψη τους το τι θέλουν οι γονείς τους (4%), ή το τι είναι της μόδας (2%). Τα χρήματα όμως επηρεάζουν πολύ τις δραστηριότητές τους. Το ποσοστό των μαθητών που συμφωνεί σ' αυτό είναι πολύ υψηλό (78%).

Πολύ υψηλό ποσοστό μαθητών (74%) συμμετέχει σε κάποια μορφή οργανωμένου τρόπου απασχόλησης (κολύμβηση, μαθήματα χορού, μαθήματα ξένης γλώσσας, μαθήματα μουσικής κ.λπ.). Ενώ το 26% δε συμμετέχουν.

Η τηλεόραση απορροφά τους εφήβους, σε ποσοστό 38% συχνά, 14% πολύ συχνά, 18% σπάνια και 20% πολύ σπάνια. Μόνο το 10% των μαθητών απάντησε ότι δε βλέπει τηλεόραση. Πιο συγκεκριμένα οι έφηβοι βλέπουν τηλεόραση σε ποσοστό 20% πάνω από 5 ώρες την

εβδομάδα, σε ποσοστό 36% 3-4 ώρες και σε ποσοστό 36% 1-2 ώρες. Παρόλ' αυτά παραδέχονται, ότι η τηλεόραση και τα δημοφιλή σήριαλ δεν επηρεάζουν τις αποφάσεις τους σχετικά με το πως θα ξοδέψουν τον ελεύθερο χρόνο τους (78%), ενώ κάποιιοι επηρεάζονται (22%).

Όσον αφορά τις δουλειές στο σπίτι, το 38% των σημερινών εφήβων ασχολείται συχνά και το 14% πολύ συχνά, ενώ το 30% σπάνια, το 8% πολύ σπάνια και το 10% ποτέ.

Γενικά στους εφήβους αρέσει ο αθλητισμός. Το 28% εξ' αυτών ασχολούνται πολύ συχνά και το 32% συχνά. Ενώ το 22% σπάνια, το 14% πολύ σπάνια και το 4% καθόλου.

Στους εφήβους αρέσουν επίσης και τα χόμπι. Χρησιμοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους για να κάνουν πράγματα που τους ευχαριστούν και καλύπτουν τις ανάγκες τους. Το 24% εξ' αυτών ασχολούνται πολύ συχνά με χόμπι και το 44% συχνά. Ενώ το 20% σπάνια, το 6% πολύ σπάνια και το 6% καθόλου.

Στην ερώτηση αν οι έφηβοι διαβάζουν βιβλία, εφημερίδες ή περιοδικά, τα ποσοστά είναι αρκετά μοιρασμένα. Δηλαδή το 14% εξ' αυτών διαβάζουν πολύ συχνά και το 16% συχνά. Ενώ το 20% σπάνια, το 30% πολύ σπάνια και το 20% καθόλου. Οι έφηβοι τείνουν περισσότερο στο να μη διαβάζουν εξωσχολικά έντυπα.

Υπάρχει υψηλό ποσοστό εφήβων, που κάποιες φορές δεν έχουν τι να κάνουν κατά τον ελεύθερο χρόνο τους (52%) και αυτό συμβαίνει συχνά στο 16% των μαθητών, ενώ το 32% απάντησε ότι πάντα έχει κάτι να κάνει.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη έρευνα περιορίστηκε γεωγραφικά στην Ανάβυσσο και τα συμπεράσματα αφορούν αυτήν την περιοχή ως προς τη γεωγραφική εμβέλεια. Η έρευνα έδειξε, ότι η ζωή των εφήβων της περιοχής μοιράζεται ανάμεσα στην οικογένεια, στο σχολείο, στους φίλους, στα χόμπι και στην εργασία. Οι έφηβοι δραστηριοποιούνται ανάμεσα στα παραπάνω και καλούνται να τα ισορροπήσουν μεταξύ τους (Ahola & Kivela, 2007).

Από τα αποτελέσματα συμπεραίνουμε, ότι πράγματι οι έφηβοι δε διαθέτουν ικανοποιητικό ελεύθερο χρόνο τις καθημερινές. Αυτή η έλλειψη, οδηγεί στο τέλος της ημέρας σε μια αίσθηση κενού και ανησυχίας, χωρίς την εμπέδωση γνώσεων και καταγραφή συναισθημάτων (Δραγατογιάννη, 2007). Αντίθετα το Σαββατοκύριακο, είναι φανερό ότι αποτελεί τις αγαπημένες ημέρες της εβδομάδας για τους εφήβους. Αυτό συμβαίνει, επειδή τότε έχουν τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να καλύψουν τις ανάγκες τους, να ξοδέψουν τον χρόνο τους δημιουργικά και όπως αυτοί θέλουν και να διασκεδάσουν. Άλλωστε, το Σαββατοκύριακο οι άνθρωποι γίνονται πιο χαρούμενοι, με καλύτερη ψυχική διάθεση και περισσότερη ενέργεια (Χωριανοπούλου, 2010).

Από την έρευνα προέκυψε επίσης, ότι στους περισσότερους εφήβους, ο ελεύθερος χρόνος προσφέρει χαλάρωση και ψυχαγωγία. Ο όρος ψυχαγωγία (ψυχή + άγω) περιλαμβάνει τους δημιουργικούς τρόπους αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, που προσφέρουν στον άνθρωπο όχι μόνο ευχαρίστηση, χαλάρωση, φυγή από την καθημερινότητα και τη μονοτονία αλλά και ψυχική και πνευματική καλλιέργεια. (Εκπαιδευτήρια Καίσαρη, 2011). Θεωρούμε λοιπόν απαραίτητη μια συντονισμένη χάραξη πολιτικής για τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών

από την πολιτεία. Δηλαδή να δημιουργηθούν και να υποστηριχθούν απαραίτητες υποδομές (π. χ. πνευματικά και αθλητικά κέντρα).

Τα μικρά ποσοστά των αποτελεσμάτων δείχνουν, ότι οι έφηβοι δεν ενεργοποιούνται συνειδητά με την ισχυροποίηση των δεσμών της οικογένειας ή των φίλων, παρόλ' αυτά όμως, ισχυροποιούν αυτούς τους δεσμούς έμμεσα, δίνοντας προτεραιότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο τους σε παρέες συνομηλίκων, φίλων αλλά και στην οικογένεια.

Οι παρέες επηρεάζουν τους εφήβους (Σιώμκος, 2002). Επιπλέον μέσω των συναναστροφών και των κοινών δραστηριοτήτων, ενισχύεται η επικοινωνία, αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι κοινωνικές επαφές και αμβλύνεται η μοναξιά. Έτσι οι έφηβοι κοινωνικοποιούνται. Από το υψηλό ποσοστό των αποτελεσμάτων συμπεραίνουμε ότι αρκετοί μαθητές αξιοποιούν τον ελεύθερό τους χρόνο σε κάποια χόμπι αλλά και σε δραστηριότητες που μαθαίνουν μέσα από αυτές. Λίγοι είναι αυτοί που δεν αξιοποιούν έτσι τον ελεύθερο χρόνο τους. Η συμμετοχή τους σε κάποια μορφή οργανωμένου τρόπου απασχόλησης διευκολύνει την κοινωνική ολοκλήρωση. Με την κοινωνικοποίηση οι έφηβοι εξασφαλίζουν τη συναισθηματική γαλήνη και αποβάλλουν τις εγωιστικές τάσεις, τοποθετώντας το κοινωνικό συμφέρον πάνω από το ατομικό. Ο ελεύθερος χρόνος είναι μία ευκαιρία για τον καθένα να αναδείξει τις ικανότητες του, να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και να κάνει πράγματα με άλλους. Επίσης, οι έφηβοι που συμμετέχουν σε ομαδικές, φυσικές δραστηριότητες και υιοθετούν έναν δραστήριο τρόπο ζωής είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικες.

Σήμερα οι έφηβοι τείνουν να περνούν περισσότερο χρόνο με τους φίλους τους, παρά με την οικογένειά τους ή μόνοι τους. Προτιμούν μάλιστα, σε αντίθεση με το παρελθόν, να βγαίνουν σε καφετέριες και σε άλλους τόπους διασκέδασης, ενώ αν αναλογιστεί κανείς το

παρελθόν, διαπιστώνει, ότι τα παιδιά τότε συνήθιζαν να διασκεδάζουν παίζοντας ομαδικά παιχνίδια (κάτι τέτοιο εξακολουθεί να υπάρχει και σήμερα, αλλά σαφώς σε μικρότερο βαθμό). Αυτός είναι άλλωστε και ο λόγος που τα χρήματα παίζουν σημαντικό ρόλο σήμερα. Τα χρήματα άλλωστε βοηθούν όχι μόνο να καλύπτονται βασικές ανάγκες επιβίωσης, όπως τροφή και στέγη, αλλά και συντελούν στην πραγματοποίηση ενός αισθήματος πληρότητας και απόλαυσης της ζωής, καθώς καλύπτονται οι ανάγκες της πυραμίδας Maslow (Maslow, 1943).

Στην Ανάβυσσο οι έφηβοι προτιμούν να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με βάση τα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες και τις προτροπές των φίλων, ενώ δε βρίσκουν πλέον ελκυστικό να αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους με το τι θέλουν οι γονείς, αλλά και με το τι είναι της μόδας.

Η τηλεόραση και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής κατέχουν περίοπτη θέση στις προτιμήσεις των εφήβων. Πράγματι αποτελούν μορφωτικά και ψυχαγωγικά μέσα, προσφέρουν γνώση, ξεκούραση και εμπλουτίζουν τα ενδιαφέροντα. Επιπλέον εξασφαλίζουν οικονομική ψυχαγωγία οπότε αποτελούν διέξοδο, ιδιαίτερα σήμερα, λόγω οικονομικής κρίσης. Επιβάλλεται όμως να γίνεται ασφαλής χρήση και ο χρόνος παρακολούθησης να περιορίζεται σε επιτρεπτά όρια (Παπαθανασόπουλος, 2005). Σχετικά με τον χρόνο που αφιερώνουν οι έφηβοι σε κάθε έναν από αυτούς τους δύο τύπους δραστηριοτήτων, γίνονται τα τελευταία χρόνια πολλές έρευνες και είναι θέμα που απασχολεί τους επαγγελματίες υγείας. Παρακολουθώντας τηλεόραση ή χρησιμοποιώντας τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, οι έφηβοι δε συζητούν με τα άλλα μέλη της οικογένειας, περιορίζεται η ικανότητα για κριτική σκέψη και μπορεί να εγκλωβιστούν σε μια κατάσταση αδράνειας και παθητικότητας. Η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία (2001) συνιστά, οι γονείς να μην επιτρέπουν στα παιδιά τους να βλέπουν τηλεόραση για περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα.



Στους εφήβους της Αναβύσσου αρέσει ο αθλητισμός και ασχολούνται σε υψηλό ποσοστό μ' αυτόν. Αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία, γιατί συνηθίζουν σ' έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα έχει θετικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική τους υγεία. (Καμπίτσης, 2010). Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί τέλος, προστατευτικό παράγοντα από την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ, καπνού και εξαρτησιογόνων ουσιών, νόμιμων και παράνομων, τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή (Kahn, 2002).

Συμπερασματικά, μπορούμε να θεωρήσουμε ότι τόσο το οικογενειακό περιβάλλον, όσο το σχολείο, αλλά και η ομάδα των συνομηλίκων αποτελούν καίριους παράγοντες επιρροής στον ελεύθερο χρόνο των εφήβων. Θα μπορούσαμε λοιπόν συνοπτικά να πούμε, ότι οι γονείς επιβάλλεται να μάθουν στα παιδιά να ισορροπούν ανάμεσα στις δραστηριότητες που θέλουν και σε αυτές που πρέπει να κάνουν. Το σχολείο με την κατάλληλη σχολική αγωγή πρέπει να ενισχύσει την εκμάθηση της διαχείρισης χρόνου. Επιπρόσθετα, να υλοποιούνται παρεμβάσεις οι οποίες θα περιλαμβάνουν ενημερωτικά προγράμματα και συχνές δραστηριότητες. Οι έφηβοι επιπλέον, θα πρέπει από μικρή ηλικία να εκπαιδευτούν στο να επηρεάζουν σωστά τις δραστηριότητες της παρέας των φίλων και των συνομηλίκων. Έτσι μόνο ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να τους κοινωνικοποιήσει και να τους οδηγήσει σε ποιότητα ζωής.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

### Ελληνική βιβλιογραφία

Γεωργούλας, Σ. (2003). *Ελεύθερος χρόνος - Ο τελευταίος μύθος*. Αθήνα: Εκκρεμές

Γιοβαζολιάς, Θ. (2011). Συνεργασία εκπαιδευτικών – οικογένειας. Σχολές Γονέων -Γενική γραμματεία Δια βίου μάθησης, Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων. Αθήνα:Υπουργείο Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων.

Δραγατογιάννη, Π. (2007). Ο ελεύθερος χρόνος των μαθητών δημοτικού σχολείου. Ανάκληση από <http://mommybabygym.blogspot.gr/2007/12/blog-post.html>

Εκπαιδευτήρια Καίσαρη, (2011). Ανάκληση από [http://vprassas.blogspot.gr/2011/05/blog-post\\_16.html](http://vprassas.blogspot.gr/2011/05/blog-post_16.html)

Ζαρώτης, Γ. Φ. (2008). *Ελεύθερος χρόνος- Φυσική δραστηριότητα- Υγεία και ποιότητα ζωής. Μια ψυχολογική, παιδαγωγική και κοινωνιολογική προσέγγιση*. Αθήνα: Ατραπός.

Καμπίτσης, Χ. (2010). Οι ωφέλειες και η επίδραση της άσκησης. Ανάκληση από <http://phys-ed.blogspot.gr/>

Κοκκέβη Α, Φωτίου Α, Ξανθάκη Μ. & Καναβού Ε. (2010). Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα: ΕΠΨΥ

Κορωναίου, Α. (1996). *Κοινωνιολογία του Ελεύθερου χρόνου*. Αθήνα: Νήσος.

Κουράκης, Ν. (1999). *Έφηβοι Παραβάτες και Κοινωνία. Θεμελιώδεις αξίες, θεσμοί και νεανική παραβατικότητα στην Ελλάδα*. Αθήνα-Κομοτηνή: Σάκκουλα

Κωνσταντίνου, Ρ. (2013). Νέοι και ελεύθερος χρόνος. Ανάκληση από <http://www.imconstantias.org.cy/1068.html>

Παπαθανασόπουλος, Σ. (2005). *Η τηλεόραση στον 21ο αιώνα*. Αθήνα: Καστανιώτης.

Παπάνης, Ε. & Ρουμελιώτου, Μ. (2007). Ποιότητα Ζωής. Ανάκληση από

[http://epapanis.blogspot.gr/2007/09/blog-post\\_5311.html](http://epapanis.blogspot.gr/2007/09/blog-post_5311.html)

Σίμογλου, Β. (2006). Προσεγγίζοντας την έννοια της ποιότητας ζωής. Ανάκληση από <http://vsimoglou.gr/2011/07/03/έννοια-της-ποιότητας-ζωής/>

Σιώμοκος, Γ. (2002). *Συμπεριφορά Καταναλωτή και Στρατηγική Μάρκετινγκ*. Αθήνα: Σταμούλης.

Χαϊκάλη, Ν. (2011). Απογοητευμένοι οι έφηβοι της Ζακύνθου. Έρευνα HBSC/WHO, με φορέα υλοποίησης το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών Ζακύνθου «Στοργή»

Χανιωτάκης, Ν. & Θωίδης, Ι. (2002). Διαθεματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου στο Ολοήμερο Σχολείο. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 6, 241-245

Χωριανοπούλου, Κ (2010). Πιο ευτυχισμένοι και υγιείς το Σαββατοκύριακο. Ανάκληση από <https://sciencearchives.wordpress.com/2010/01/21/%CE%AD-%CE%AF-bet/>

### **Ξενόγλωσση βιβλιογραφία**

Ahola S., Kivela S. (2007). Education is important, but . . . Young people outside of schooling and the Finnish policy of education guarantee. *Educational Research*, 49 (3), 243–258.

American Academy of Pediatrics. (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107: 423-426.

Brooks- Gunn, J. & Petersen, A.C., (1984). *Problems in studying and defining pubertal events*. *Journal of Youth and Adolescence*.

Dalkey, N C., & Rourke, D.L. (1973). The Delphi procedure and rating quality of life factors. In EPA, *The Quality of Life Concept* (pp. 209-211). Washington, D.C.: Environmental Protection Agency.

Erikson, E. (1981). *Youth: Change and Challenge*. New York: Basic.

Kahn, E.B. (2002). The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity A Systematic Review. *Am J Prev Med*, 22(4S):73-107.

Maslow, A. H. (1943) A theory of human motivation Originally Published in *Psychological Review*, 50, 370-396. Ανάκληση από <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### Ερωτηματολόγιο

#### ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

##### A. ΟΔΗΓΙΕΣ

Απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις.

Υπογραμμίστε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα ό,τι έχει σχέση με τον ελεύθερο χρόνο σας.

Ορθή απάντηση είναι εκείνη που εκφράζει τα πραγματικά συναισθήματά σας.

##### B. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Φύλο:

Αγόρι

Κορίτσι

2. Πόσο ελεύθερο χρόνο έχεις τις καθημερινές: (Ο χρόνος αφού τελειώσεις όλες τις υποχρεώσεις σου)

Λιγότερο από 2 ώρες

2-3 ώρες

3-4 ώρες

5 ή περισσότερες ώρες

3. Πόσο ελεύθερο χρόνο έχεις το Σαββατοκύριακο:

Λιγότερο από 2 ώρες

2-3 ώρες

3-4 ώρες

5 ή περισσότερες ώρες

4. Νομίζεις πως ο ελεύθερος χρόνος σου είναι πολύ λίγος:

Δεν έχω καθόλου ελεύθερο χρόνο

Ναι, πολύ λίγος

Θα μπορούσε να είναι περισσότερος

Έχω αρκετό

Έχω πάρα πολύ

5. Τι προσφέρει στη ζωή σου ο ελεύθερος χρόνος:

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Χαλάρωση  | Ψυχαγωγία             |
| Προσωπική βελτίωση                                  | Δημιουργία νέων φίλων |
| Ισχυροποίηση των δεσμών της οικογένειας ή των φίλων |                       |

6. Πως περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου συνήθως:

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| Μελετάω          | Είμαι στον υπολογιστή/ Internet |
| Βγαίνω με φίλους | Αθλούμαι                        |
| Βλέπω τηλεόραση  | Ακούω μουσική                   |
| Μικροδουλειές    | Ενδιαφέροντα / Χόμπι            |

7. Με ποιον περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου περισσότερο:

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Οικογένεια | Αδέρφια                       |
| Συμμαθητές | Συνομήλικους από άλλα σχολεία |
| Μόνος      |                               |

8. Όταν στον ελεύθερο χρόνο σου είσαι με την οικογένεια σου, που πάτε:

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| Για βόλτα όλοι μαζί               | Σινεμά              |
| Στο πάρκο                         | Ποδηλασία όλοι μαζί |
| Στο σπίτι, μπροστά στην τηλεόραση |                     |

9. Πως περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου όταν είσαι με τους φίλους σου:

|                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| Παίζουμε ποδόσφαιρο                | Πάμε βόλτα                   |
| Πάμε σινεμά                        | Περπατάμε χωρίς κάποιο σκοπό |
| Καθισμένοι έξω από τα σπίτια μας 1 | Σε κάποιο καφέ ή κλαμπ       |
| Διαφορετικά                        |                              |

10. Νομίζεις πως τα λεφτά επηρεάζουν τον τρόπο που περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου:

Ναι

Όχι

11. Συμμετέχεις σε κάποια μορφή οργανωμένου τρόπο απασχόλησης κατά τον ελεύθερο χρόνο σου όπως για παράδειγμα: κολύμβηση, μαθήματα χορού, μαθήματα ξένης γλώσσας, μαθήματα μουσικής κ.λπ.:

Ναι

Όχι

12. Τι λαμβάνεις υπόψη σου όταν σχεδιάζεις το πώς θα περάσεις τον ελεύθερο χρόνο σου:

Τα ενδιαφέροντα μου

Το τι θέλουν οι γονείς μου

Τις επιθυμίες και προτροπές των φίλων μου

Το τι είναι της μόδας

13. Πόσες ώρες την εβδομάδα παρακολουθείς τηλεόραση:

Δεν βλέπω καθόλου τηλεόραση

1-2 ώρες

3-4 ώρες

5 ή περισσότερες

14. Νομίζεις πως η τηλεόραση και τα δημοφιλή σήριαλ σε επηρεάζουν στις αποφάσεις σου και το πώς θα ξοδέψεις τον ελεύθερο χρόνο σου:

Ναι

Όχι

15. Σου τυχαίνει συχνά να μην έχεις τι να κάνεις τον ελεύθερο χρόνο σου:

Ναι, συχνά

Κάποιες φορές

Όχι, ποτέ

16. Πόσο συχνά παρακολουθείς τηλεόραση:

Ποτέ

Πολύ σπάνια

Σπάνια

Συχνά

Πολύ συχνά

17. Πόσο συχνά ασχολείσαι με δουλειές του σπιτιού;

|            |             |
|------------|-------------|
| Ποτέ       | Πολύ σπάνια |
| Σπάνια     | Συχνά       |
| Πολύ συχνά |             |

18. Διαβάζεις βιβλία, εφημερίδες ή περιοδικά;

|            |             |
|------------|-------------|
| Ποτέ       | Πολύ σπάνια |
| Σπάνια     | Συχνά       |
| Πολύ συχνά |             |

19. Πόσο συχνά ασχολείσαι με τον αθλητισμό;

|            |             |
|------------|-------------|
| Ποτέ       | Πολύ σπάνια |
| Σπάνια     | Συχνά       |
| Πολύ συχνά |             |

20. Πόσο συχνά ασχολείσαι με κάποιο χόμπι;

|            |             |
|------------|-------------|
| Ποτέ       | Πολύ σπάνια |
| Σπάνια     | Συχνά       |
| Πολύ συχνά |             |

21. Πόσο συχνά περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου μαζί με την οικογένεια σου;

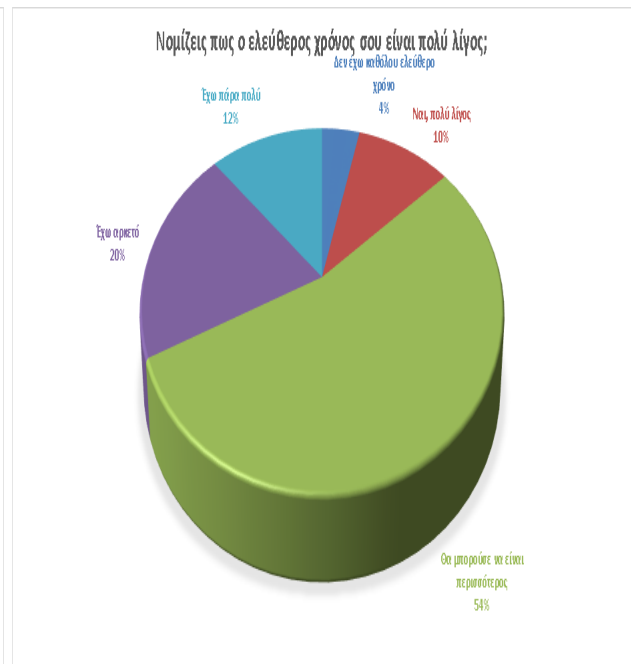
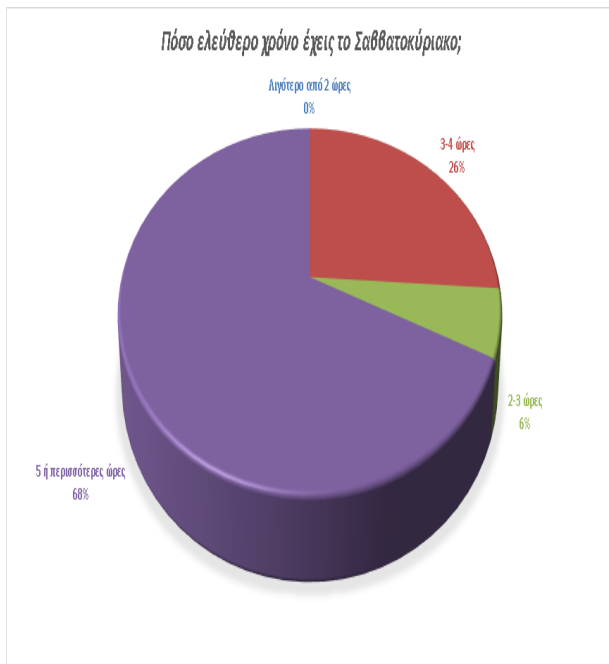
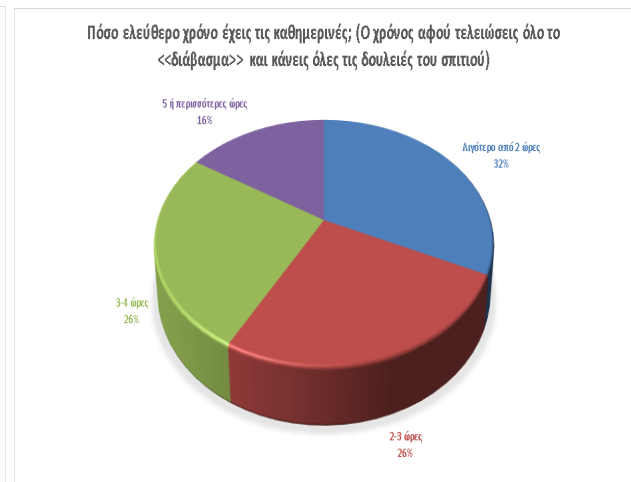
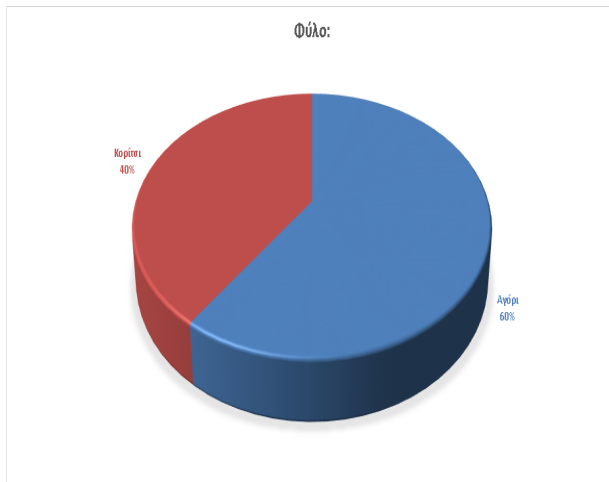
|            |             |
|------------|-------------|
| Ποτέ       | Πολύ σπάνια |
| Σπάνια     | Συχνά       |
| Πολύ συχνά |             |

22. Πόσο συχνά περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου μαζί με τους φίλους σου;

|            |             |
|------------|-------------|
| Ποτέ       | Πολύ σπάνια |
| Σπάνια     | Συχνά       |
| Πολύ συχνά |             |

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

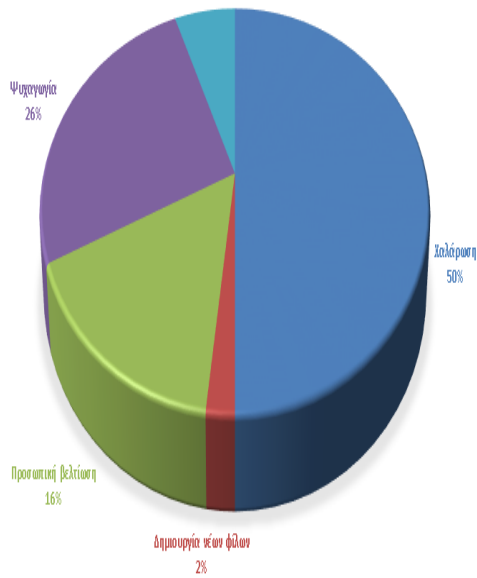
### Κοκκικά Διαγράμματα



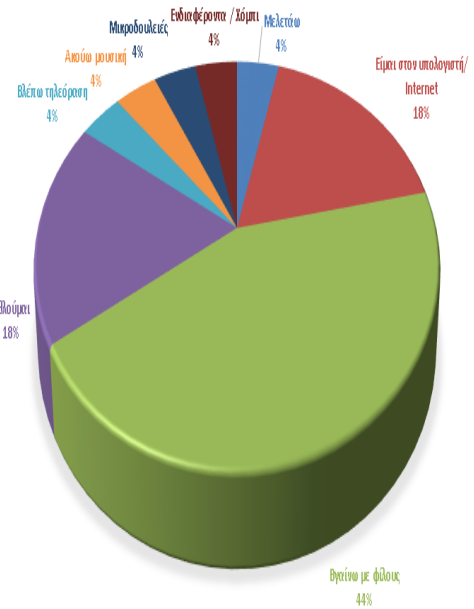


**Τι προσφέρει στη ζωή σου ο ελεύθερος χρόνος;**

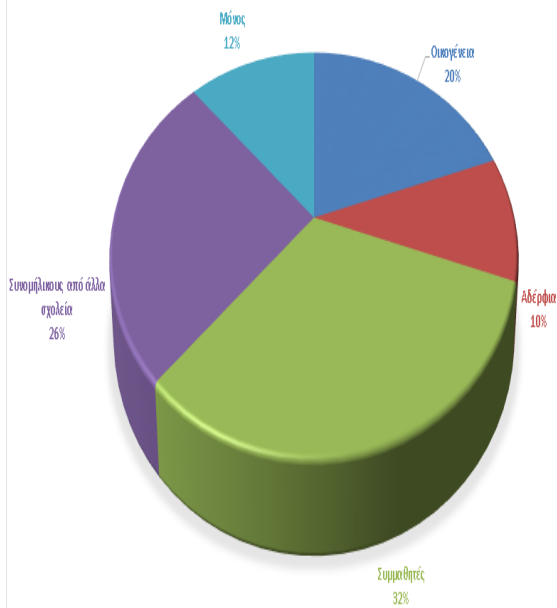
Κατανομή των δεσμών της οικογένειας ή των φίλων  
6%



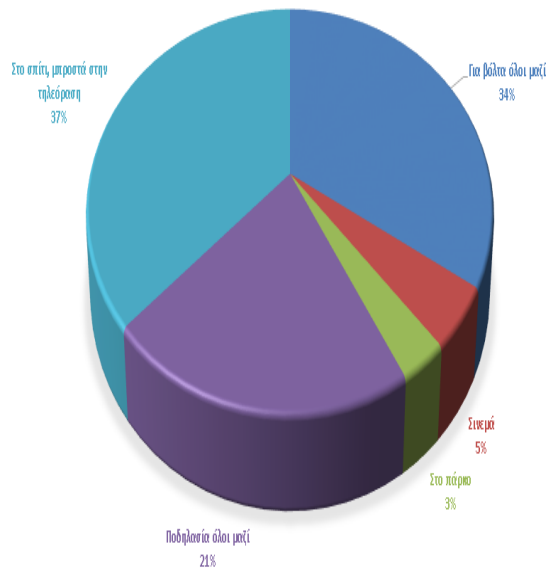
**Πως περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου συνήθως;**

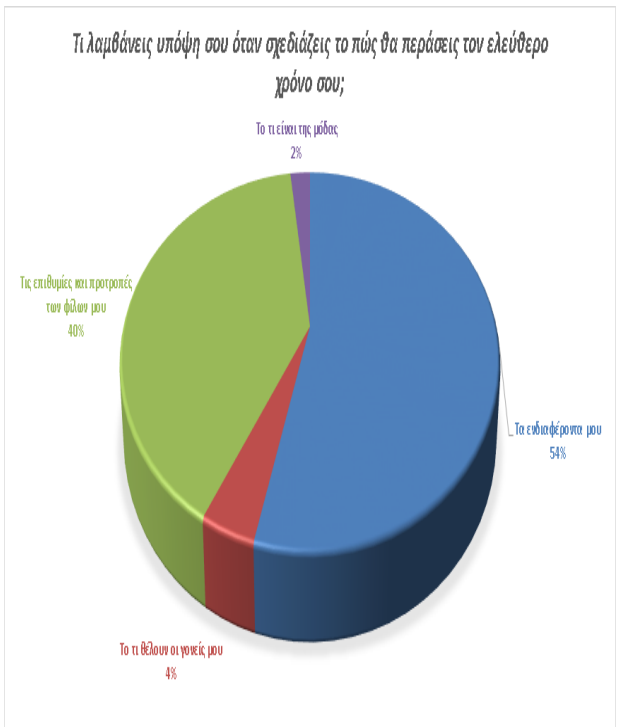
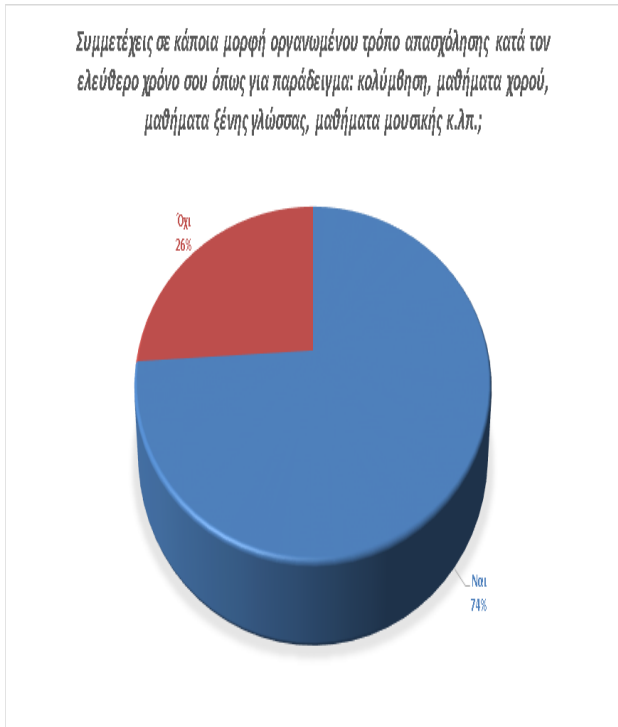
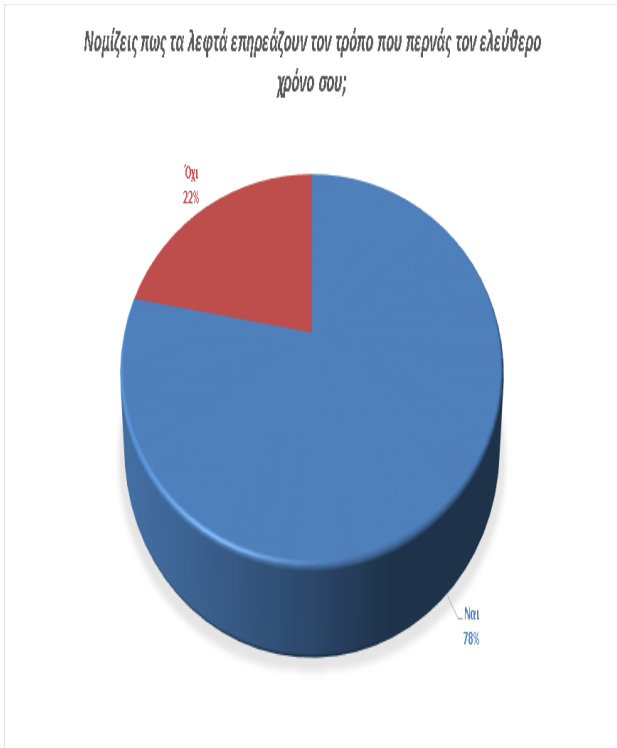
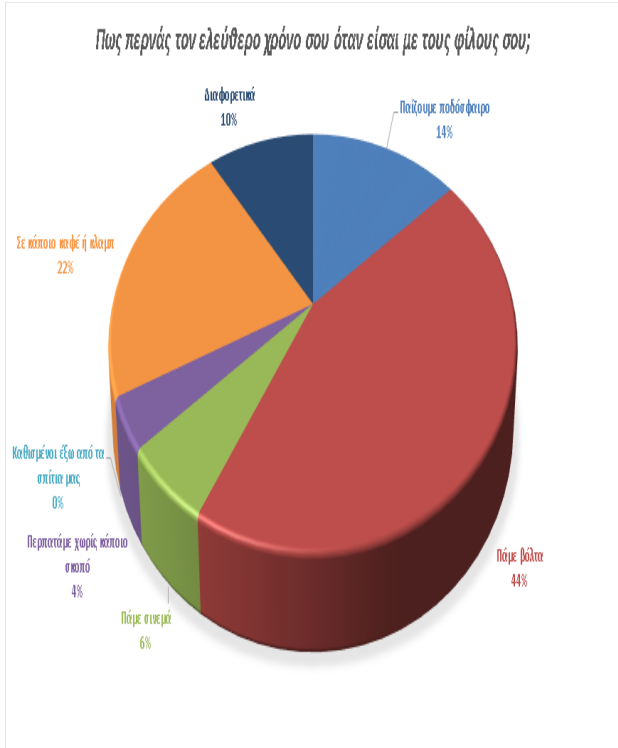


**Με ποιον περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου περισσότερο;**

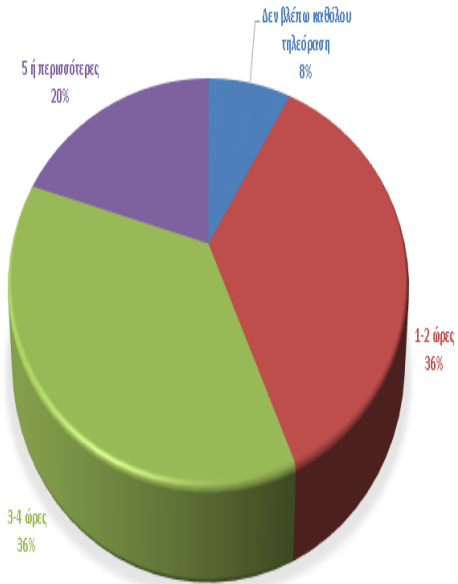


**Όταν στον ελεύθερο χρόνο σου είσαι με την οικογένειά σου, που πάτε;**

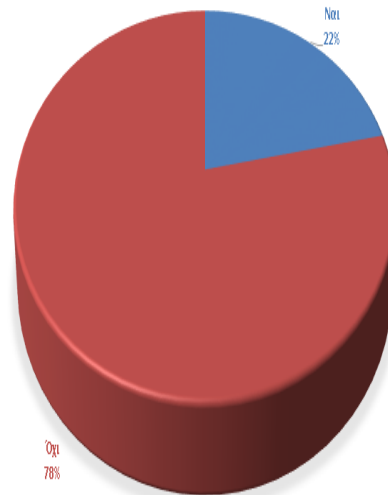




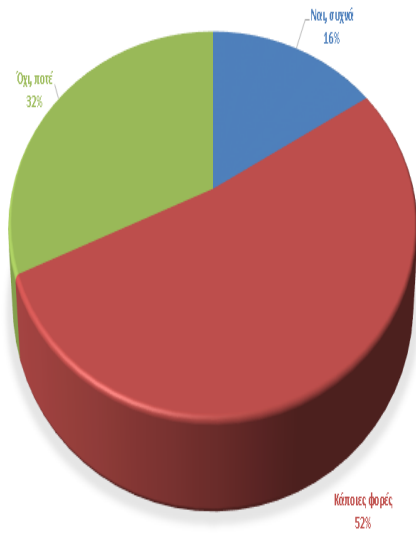
**Πόσες ώρες την εβδομάδα παρακολουθείς τηλεόραση;**



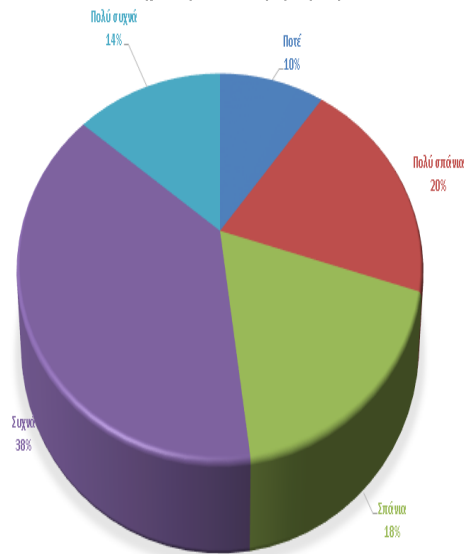
**Νομίζεις πως η τηλεόραση και τα δημοφιλή σήριαλ σε επηρεάζουν στις αποφάσεις σου και το πώς θα ξοδέψεις τον ελεύθερο χρόνο σου;**



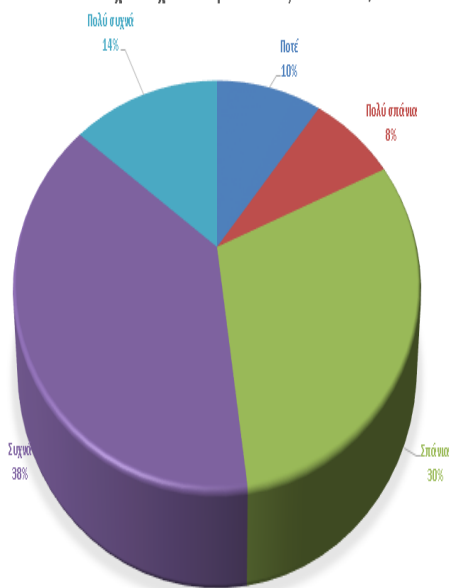
**Σου τυχάνει συχνά να μην έχεις τι να κάνεις τον ελεύθερο χρόνο σου;**



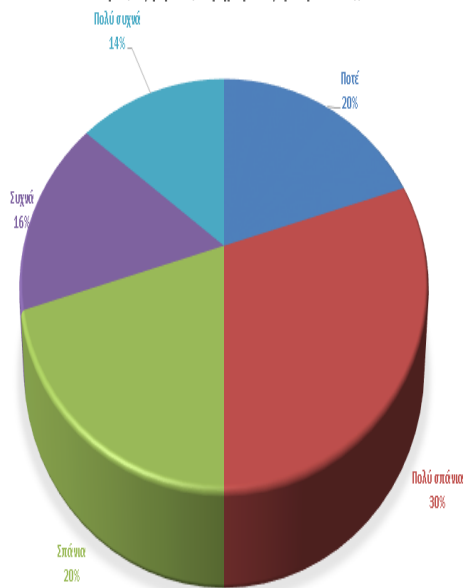
**Πόσο συχνά παρακολουθείς τηλεόραση;**



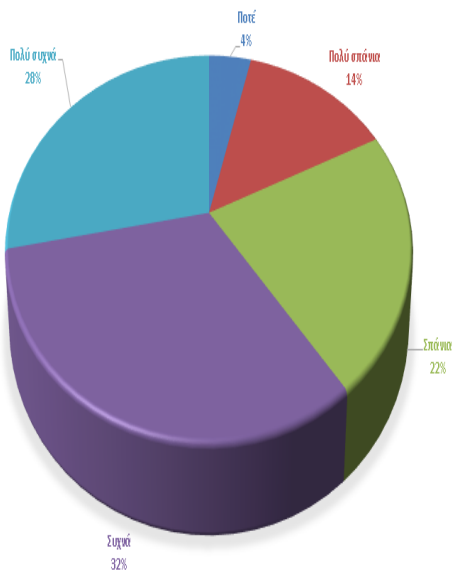
Πόσο συχνά ασχολείσαι με δουλειές του σπιτιού;



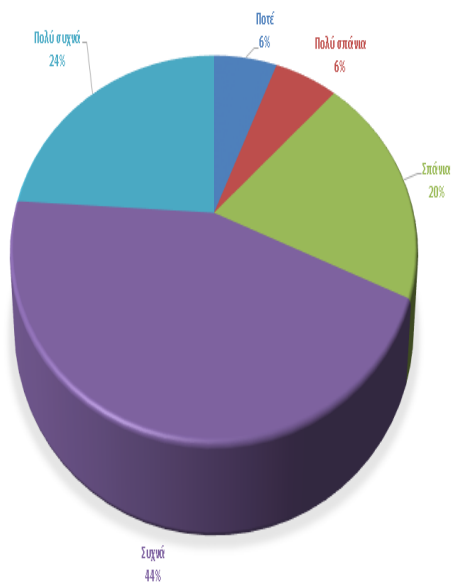
Διαβάζεις βιβλία, εφημερίδες ή περιοδικά;



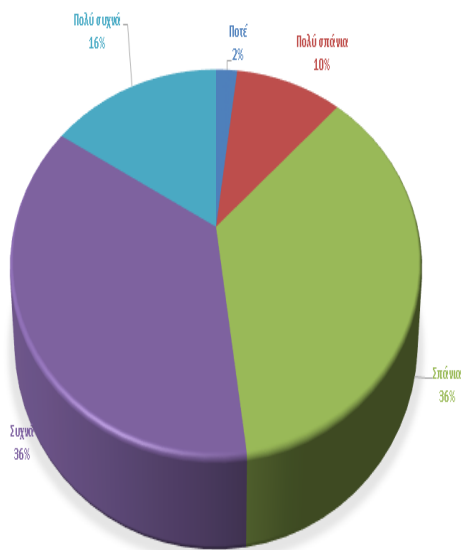
Πόσο συχνά ασχολείσαι με τον αθλητισμό;



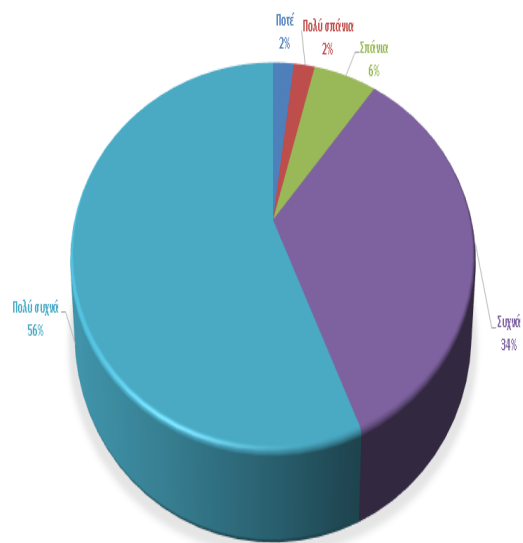
Πόσο συχνά ασχολείσαι με κάποιο χόμπι;



Πόσο συχνά περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου μαζί με την οικογένεια σου;



Πόσο συχνά περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου μαζί με τους φίλους σου;



# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

## Εννοιολογικός χάρτης

### Ελεύθερος χρόνος και ποιότητα ζωής



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

### Ομάδες ερευνητών μαθητών

