

## Ελεύθερος χρόνος

Ελεύθερος χρόνος ορίζεται ο χρόνος που απομένει, εάν αφαιρεθεί ο εργάσιμος χρόνος και ο λεγόμενος νεκρός χρόνος (αυτός που καταναλίσκεται για τη μετάβαση από τη μια δραστηριότητα σε μια άλλη) και αφήνεται στην ελεύθερη διάθεση του ατόμου σύμφωνα με τις ιδιαίτερες επιθυμίες του Στην ελληνική γλώσσα ο διαθέσιμος χρόνος ονομάζεται

ελεύθερος, ακριβώς για να διαφοροποιηθεί από τον εργάσιμο χρόνο που έχει χαρακτήρα καταναγκαστικό. Επομένως, πρόκειται για σαφή διχοτόμηση του ανθρώπινου χρόνου, γεγονός που συνυφαινεται τόσο με το χαρακτήρα της εργασίας όσο και με τον τρόπο ζωής, τις νοοτροπίες και τις κοινωνικές συμπεριφορές.

Ψυχαγωγία (ψυχή + άγω) = Με τον όρο αυτό εννοούμε το σύνολο των δημιουργικών τρόπων 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.

Διασκέδαση (από το ρήμα διασκεδάννυμι = διασκορπίζω) = Με τον όρο αυτό εννοούμε την εκτόνωση, την ψυχική εκφόρτιση που έχει ανάγκη ο άνθρωπος στη ζωή του και ειδικότερα στον ελεύθερο χρόνο του, προκειμένου να νιώσει ψυχικά ισορροπημένος. Ιδιαίτερα στην εποχή μας, με την πολυπλοκότητα των κοινωνιών και τις μεγάλες απαιτήσεις, τα καταγιστικά μηνύματα και τους αλληλοσυγκρουόμενους ρόλους, η διασκέδαση είναι απαραίτητη.

### **ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ**

Η σημασία του ελεύθερου χρόνου είχε εκτιμηθεί ήδη από την αρχαία Ελλάδα, καθώς ο Αριστοτέλης πίστευε πως ο ελεύθερος χρόνος δεν είναι το τέλος της δουλειάς, αλλά ότι η δουλειά αποτελεί το τέλος του ελεύθερου χρόνου, ακριβώς επειδή κατ' αυτόν η ευτυχία του ανθρώπου βρίσκεται στην ιδιοποίηση του χρόνου του. Ο Σταγειρίτης φιλόσοφος ήταν αντίθετος σε έναν ελεύθερο χρόνο αφιερωμένο στην τεμπελιά. Η ευτυχία, έλεγε, δεν μπορεί να βρίσκεται στην ευχάριστη διασκέδαση, εάν το μέτρο της είναι ένας άνθρωπος όχι

ουσιαστικά παιδευμένος. Έτσι, στην αρχαία Ελλάδα οι πνευματικές ενασχολήσεις των πολιτών ήταν απόρροια του υψηλού πολιτιστικού επιπέδου της κλασικής αρχαιότητας, κάτι βέβαια που άρχισε να παρακμάζει μαζί με την παρακμή της ίδιας της αρχαίας κοινωνίας. Είχε δίκιο λοιπόν ο Παπανούτσος όταν έγραφε : «Αν όχι ο βεβαιότερος, ασφαλώς όμως ο παραστατικότερος δείκτης πολιτισμού μιας κοινότητας ανθρώπων είναι ο τρόπος ψυχαγωγίας

της». Στους νεότερους χρόνους, ο Τόμας Μορ το 1515 στην «Ουτοπία» του φαντάζεται βωρη εργασία και το διαθέσιμο χρόνο να αφιερώνεται στην αύξηση των γνώσεων, γεγονός που θα επιτρέπει στον άνθρωπο καλύτερη συμμετοχή στην ιδανική πολιτεία. Στην «Πόλη του Ήλιου» του Καμπανέλα, εργάσιμη μέρα έχει μειωθεί στις τέσσερις ώρες και ο καθένας αξιοποιεί το χρόνο του σύμφωνα με τις ιδιαίτερες κλίσεις και ανάγκες του. Ο Όουεν θεωρούσε τη δημιουργία, την πνευματική ενασχόληση, στοιχεία αυτογνωσίας του ανθρώπου

και πρότεινε τη μερική απασχόληση σαν λύση για την εξοικονόμηση περισσότερου ελεύθερου χρόνου. Από τον περασμένο αιώνα, όταν η εργατική τάξη απέκτησε ταξική συνείδηση και άρχισε να διεκδικεί δικαιώματα, ταυτόχρονα απαίτησε την μείωση του εργάσιμου χρόνου, θεσμοθέτηση του 8ωρου και δικαίωμα στον ελεύθερο χρόνο.

### **ΈΛΛΕΙΨΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.**

Εξοικονομώντας ο σύγχρονος άνθρωπος διαρκώς χρόνο για τις συνεχώς πολλαπλασιαζόμενες ανάγκες του, δε βρίσκει ελεύθερο χρόνο, για να επικοινωνήσει, να συνομιλήσει με το διπλανό του, το συνάνθρωπό του. Δημιουργεί σχέσεις συμβατικές, επιφανειακές, εφήμερες, που τις διεκπεραιώνει μάλιστα με λόγο σπασμωδικό και ανέκφραστο. Για παράδειγμα, εντάσσει τις επικοινωνιακές του στιγμές σ' έναν αυστηρό προγραμματισμό, ώστε να μη χαθεί «πολύτιμος» χρόνος στην προσπάθειά του να εργαστεί περισσότερο, για να ικανοποιήσει τις αυξανόμενες επιθυμίες του. Έτσι, μηχανοποιεί, προκατασκευάζει και τον αυθορμητισμό της επικοινωνίας του με το συνάνθρωπο του.

Μάλιστα, όταν οι διάφορες βιομηχανίες συμφερόντων τον έχουν υπερφορτώσει με επιθυμίες

τις οποίες δεν προλαβαίνει να εκπληρώσει, τότε ο σύγχρονος άνθρωπος διεκπεραιώνει τις επαφές του με το συνάνθρωπο απρόσωπα, με τη χρήση του τηλεφώνου ή του ηλεκτρονικού υπολογιστή, καθιστώντας πλέον την επαφή απόμακρη, τυπική και ανούσια.

### **ΈΛΛΕΙΨΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ.**

Η ποιότητα ζωής κατακτάται από ολοκληρωμένες προσωπικότητες και ολοκληρωμένος ως προσωπικότητα είναι εκείνος ο οποίος έχει ομαλή σχέση με τον εαυτό του, ομαλή σχέση με τους συνανθρώπους του και ομαλή σχέση με τη φύση. Ο σύγχρονος άνθρωπος, επειδή κατά τις λιγοστές ελεύθερες ώρες του ούτε το πνεύμα του ανανεώνει ούτε την ψυχική του γαλήνη και ηρεμία δεν απολαμβάνει – πιεσμένος να ικανοποιήσει τις πολλαπλασιαζόμενες επιθυμίες του εκτονώνεται στις ελεύθερες ώρες του με νόθους τρόπους ψυχαγωγίας, οι οποίοι τον φθείρουν παρά τον ξεκουράζουν – ούτε τις σωματικές του δυνάμεις αξιοποιεί – αντίθετα τις εντατικοποιεί στο κυνήγι της ικανοποίησης των επιθυμιών του (υλικών κυρίως) και τις καταστρέφει – δεν μπορεί να κατακτήσει την ποιοτική ζωή. Και τούτο γιατί διαταράσσει την ομαλή σχέση με το πνεύμα του, την ψυχή του, το σώμα του, τον εαυτό του δηλαδή και απομακρύνεται από το πρώτο γνώρισμα της ποιοτικής ζωής. Όμως, ο σύγχρονος άνθρωπος με το να διασκεδάζει κατά το λιγοστό ελεύθερο χρόνο του συμβατικά, επίπλαστα, ευκαιριακά σε μαζικές αλλά απρόσωπες ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, δεν ανοίγεται, δεν εκφράζεται και έτσι δεν αναπτύσσονται σχέσεις οικείες, γνώριμες, ζεστές. Και ακόμη μέσα στα υπερύψηλα σημερινά οικοδομήματα, μέσα στις τιμεντένιες πόλεις, ο σύγχρονος άνθρωπος εγκλωβίζει και άλλο τον περιορισμένο ελεύθερο χρόνο του.

Για την διεύρυνση του ελεύθερου χρόνου και των τρόπων αξιοποίησής του από τους μαθητές της Β' Λυκείου του 6<sup>ου</sup> Γελ. Αγγινίου δόθηκε και συμπληρώθηκε από αυτούς το παρακάτω ερωτηματολόγιο :

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Τμήμα: Β'1

Θέμα: Διαχείριση του ελεύθερου χρόνου και μορφές ψυχαγωγίας.

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1) Πόσες ώρες είναι ο καθημερινός ελεύθερος χρόνος σας;

1 ώρα  2 ώρες  περισσότερες

(απαντάτε μαυρίζοντας το κατάλληλο )

2) Πόσες φορές εβδομαδιαίως αθλείστε;

καμία φορά  1 φορά  2 φορές  περισσότερες

( απαντάτε μαυρίζοντας το κατάλληλο )

3) Εάν αθλείστε, αθλείστε οργανωμένα ή ελεύθερα;

.....

(απαντήστε γραπτώς)

4) Εάν αθλείστε ελεύθερα, υπάρχουν διαθέσιμοι ελεύθεροι χώροι;

.....

(γράψτε ναι/όχι και τον χώρο που υπάρχει)

5) Πόσες φορές ασχολείστε με καλλιτεχνικές δραστηριότητες εβδομαδιαίως; (χορός, μουσική, ζωγραφική, κ.λ.π)

καμία φορά  1 φορά  2 φορές  περισσότερες

(απαντάτε μαυρίζοντας το κατάλληλο )

6) Πόσες εβδομαδιαίες εξόδους έχετε; (καφές, σινεμά, κλπ)

καμία  1  2  περισσότερες

(απαντάτε μαυρίζοντας το κατάλληλο )

7) Πόσες ώρες χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή εβδομαδιαίως;

.....

(απαντήστε γραπτώς)

8) Τί είδους μουσική ακούτε κατά τον ελεύθερο χρόνο σας;

.....

(απαντήστε γραπτώς)

9) Πόσα βιβλία διαβάζετε ετησίως;

.....

(απαντήστε γραπτώς)

10) Τί είδους βιβλία διαβάζετε;

Λογοτεχνικά (επι. Φαντασίας, ρομαντικά..)

Κόμιξ

Περιοδικά

(απαντάτε μαυρίζοντας το κατάλληλο □)

## Ευχαριστούμε για το χρόνο σας.

Ακολουθεί γραφική παράσταση των απαντήσεων του ερωτηματολογίου σε μορφή παρουσίασης.

Ακολουθεί σχολιασμός των απαντήσεων.

1) Ο ελεύθερος χρόνος ειδικά για τους νέους στις μέρες μας είναι πολύτιμος χρόνος. Η υπερεντατικοποίηση του σημερινού σχολείου με απώτερο σκοπό την προετοιμασία των παιδιών για την είσοδό τους στην παραγωγική διαδικασία, επιφέρει τη μονοδιάστατη ενασχόλησή τους σήμερα μόνο με τα σχολικά μαθήματα. Το άγχος των σπουδών και ο φόρτος των υποχρεώσεων που επικρατεί, περιορίζουν τους νέους και μειώνουν στο ελάχιστο τον ελεύθερο χρόνο τους. Ύστερα από έρευνα τα 23 στα 53 παιδιά απάντησαν πως έχουν 2 ώρες καθημερινά ελεύθερο χρόνο, τα 11 απάντησαν 1 ώρα ελεύθερου χρόνου ενώ τα υπόλοιπα 19 παιδιά δήλωσαν πως τους απομένει περισσότερος από 2 ώρες ελεύθερος χρόνος για διάφορες δραστηριότητες.

Ο αθλητισμός είναι αναγκαίος στη ζωή κάθε ανθρώπου, διότι ο άνθρωπος μαθαίνει να αγωνίζεται για ένα σκοπό αλλά και να μάχεται γενικότερα στη ζωή του. Οι αθλητές για παράδειγμα μπορεί να έχουν μια μάχη, αλλά εξακολουθούν να παλεύουν και να προετοιμάζονται για τη νίκη. Έτσι, η αγωνιστική τους διάθεση εμποτίζει και την εξωαθλητική τους ζωή, με αποτέλεσμα την αισιοδοξία και τον αυτοέλεγχο.

2) Στη σημερινή εποχή συμπεραίνουμε μέσα από στατιστικές ότι τα παιδιά αθλούνται εβδομαδιαίως περισσότερο από 2 φορές. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προφυλάσσονται από επιβλαβείς συνήθειες, καταχρήσεις και από μορφές νόθης ψυχαγωγίας.

3) Στις μέρες μας, οι περισσότεροι άνθρωποι λόγω της οικονομικής κρίσης δεν έχουν τη δυνατότητα να αθλούνται οργανωμένα (π.χ. γυμναστήρια, εξειδικευμένοι χώροι άθλησης), με αποτέλεσμα μεγάλο ποσοστό να αθλείται ελεύθερα.

4) Στην πόλη μας υπάρχουν αρκετοί οργανωμένοι χώροι στους οποίους οι άνθρωποι μπορούν να αθλούνται ελεύθερα χωρίς να επιβαρύνονται οικονομικά συνδυάζοντας ταυτόχρονα και την ψυχαγωγία τους. Για παράδειγμα τέτοιοι χώροι είναι το Δημοτικό Στάδιο, ορισμένα σχολεία όπως το Παπαστράτειο και ο πολύχωρος Emileon.

5) Στη σημερινή εποχή έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο της απομάκρυνσης των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων από την καθημερινή ζωή. Η αναγκαιότητα όμως της καλλιτεχνικής παιδείας είναι αναμφισβήτητη καθώς ωφελεί τον άνθρωπο στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων του, στην συγκέντρωσή του σε ένα συγκεκριμένο στόχο αλλά και στην επιμονή του για την επίτευξή του. Αναπτύσσει την δημιουργικότητα και την εφευρετικότητα, βοηθά στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του αλλά καλλιεργεί και το αίσθημα της συνεργασίας μεταξύ των μελών μιας ομάδας. Όμως, παρά τα θετικά που προσφέρουν οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες ένα μεγάλο μέρος των μαθητών απομακρύνεται από αυτές. Έτσι σύμφωνα με τα δοθέντα αποτελέσματα, 23 μαθητές από τους 53 απομακρύνονται από τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες ενώ παράλληλα ένα μικρό ποσοστό μαθητών περνά 1 έως 2 ώρες στο να ασχολείται με

αυτές. Ωστόσο όμως, ένα εξίσου μεγάλο ποσοστό ξοδεύει περισσότερο από 2 ώρες (συγκεκριμένα 16 μαθητές) από τον ελεύθερό τους χρόνο σε τέτοιου είδους δραστηριότητες.

6) Η κατάσταση που έχει διαμορφωθεί τον τελευταίο καιρό στην χώρα μας με τα έντονα οικονομικά προβλήματα, της όξυνσης του φαινομένου της ανεργίας και τις ποικίλες εντάσεις σε διάφορες πτυχές της κοινωνικής και πολιτικής πραγματικότητας, δημιουργεί ένα ιδιαίτερα απογοητευτικό και αγχωτικό πλαίσιο για τους σύγχρονους εφήβους. Τη στιγμή που οι έφηβοι καλούνται να αντιμετωπίσουν τα ιδιαίτερα προβλήματα της κρίσιμης ηλικίας τους (διαμόρφωση αυτόνομης προσωπικότητας, υπέρβαση ανασφαλειών, επιλογή επαγγελματικής ταυτότητας), έρχονται αντιμέτωποι με την αίσθηση της εκ των προτέρων διάψευσης των προσδοκιών τους και ματαιώσης των ελπίδων τους για το πέρασμα σε μια δημιουργική και οικονομικά ασφαλή νεότητα.

Σε έρευνα που έγινε στην τάξη της β' λυκείου σύμφωνα με το ερώτημα: << πόσες εβδομαδιαίες εξόδους κάνουν τα παιδιά>>, η πλειοψηφία των μαθητών, δηλαδή οι 28, απάντησαν 2 φορές την εβδομάδα, οι 12 μαθητές απάντησαν 1 φορά την εβδομάδα, 10 μαθητές βγαίνουν τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας και τέλος 3 μαθητές απάντησαν πως δεν βγαίνουν καθόλου μέσα στην εβδομάδα. Το πρόγραμμα των εφήβων είναι ιδιαίτερο πιεστικό, καθώς έχουν να διαχειριστούν τις απαιτήσεις του σχολείου, την εκμάθηση ξένων γλωσσών και πιθανώς τις επιπλέον ώρες φροντιστηριακής διδασκαλίας, προκειμένου να επιτύχουν μια ικανοποιητική προετοιμασία τόσο για τις πανελλήνιες εξετάσεις, που σηματοδοτούν το τέλος της σχολικής ζωής και διασφαλίζουν της συνέχιση των σπουδών, όσο και γενικότερα για την επαγγελματική τους αποκατάσταση. Αποτέλεσμα αυτού του εντατικού προγράμματος είναι η εκμηδένιση του τόσο αναγκαίου ελεύθερου χρόνου και η ενίσχυση των αισθημάτων άγχους, κούρασης και απογοήτευσης.

7) Η χρήση της πληροφορικής και συγκεκριμένα του ηλεκτρονικού υπολογιστή επηρεάζει όλες τις πτυχές της ανθρώπινης ζωής. Ωθεί την εκπαίδευση σε πρωτόγνωρες αλλαγές καθώς ενισχύει την προσωπική αναζήτηση της γνώσης και την συνεργατική μάθηση ενώ παράλληλα παρέχει πρόσβαση σε ένα τεράστιο όγκο πληροφοριών και γνώσεων. Από την άλλη πλευρά όμως, αποξενώνει τον νέο από την κοινωνική ζωή. Ωστόσο, στη σύγχρονη εποχή οι νέοι προτιμούν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ως ένα είδος ψυχαγωγίας, ένα μέσο το οποίο τους ξεκουράζει και τους ευχαριστεί. Με αυτό τον τρόπο από τα 53 παιδιά τα 29 απάντησαν πως χρησιμοποιούν τον υπολογιστή από 0 έως 10 ώρες, τα 16 από 10 έως 20 ώρες εβδομαδιαίως και τέλος 4 παιδιά απάντησαν 20 έως 30 ώρες και άλλοι 4 από 30 έως 40 ώρες.

9,10) Το βιβλίο αποτελεί πνευματικό αγαθό με διαχρονική παρουσία στην πορεία της ανθρώπινης ζωής. Είναι μια αστείρευτη πηγή γνώσεων, φορέας ανάπτυξης πολιτισμού, φορέας αξιών και υψηλών ιδανικών. Επίσης είναι ένα πολιτισμικό αγαθό, ένα πνευματικό δημιούργημα που θέτει σε εγρήγορση το πνεύμα και διευρύνει τους νοητικούς ορίζοντες. Καλλιεργεί ακόμη τον προβληματισμό του ατόμου, ενεργοποιεί την φαντασία, οξύνει την κριτική ικανότητα και αναβαθμίζει το γνωστικό του επίπεδο. Παράλληλα, η ανάγνωση βιβλίων δίνει την ευκαιρία για ένα φανταστικό ταξίδι με διαφορετικούς προορισμούς είναι μια ευκαιρία φυγής από την πιεστική πραγματικότητα, που συσσωρεύει ψυχολογική πίεση και άγχος στον ανθρώπινο εσωτερικό κόσμο. Καταλήγοντας, τα βιβλία έχει ανεκτίμητη προσφορά σε όλες τις πτυχές της καθημερινής πραγματικότητας και για αυτό είναι αναγκαία η στροφή προς αυτό και η δημιουργία μιας στενής σχέσης μαζί του. Όπως όμως φαίνεται και από τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήχθη στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας, η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών διαβάσει μέχρι 10 βιβλία ετησίως, υπάρχουν βέβαια και αυτοί που δεν αφιερώνουν καθόλου χρόνο για αυτού του είδους την

ασχολία. Παρόλα αυτά , η αποχή από τα βιβλία σε αυτή την ηλικία είναι κατανοητή, αφού τα παιδιά πιέζονται καθημερινά από τα μαθήματα και το άγχος για το μέλλον. Όταν γυρνάει κανείς κουρασμένος στο σπίτι του προτιμάει να ασχοληθεί με κάτι πιο ανάλαφρο παρά να διαβάσει Καρυωτάκη.