



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

Διπλωματική εργασία

**Η Διαχείριση του Ελεύθερου Χρόνου των Μαθητών-τριων του
Δημοτικού στην Περίοδο της Πανδημίας**

Της

Χρυσούλας Σεβδαλή

Στις «Επιστήμες της Αγωγής»
με ειδίκευση «Παιδαγωγική και Νέες Τεχνολογίες»

Επιβλέπων καθηγητής: Ιωάννης Θωίδης Αναπληρωτής
Καθηγητής

Βαθμολογητές:

1. Νικόλαος Διγγελίδης, Καθηγητής
2. Νικόλαος Χανιωτάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής

ΦΛΩΡΙΝΑ, 2021

ΔΗΛΩΣΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

Copyright © Σεβδαλή Χρυσούλα, 2021.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν στη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και μόνο.

ΔΗΛΩΣΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ

Όνοματεπώνυμο: Σεβδαλή Χρυσούλα

A.E.M.: 874

Ηλεκτρονική διεύθυνση: xsevdali@gmail.com

Τίτλος διπλωματικής εργασίας: «Η Διαχείριση του Ελεύθερου Χρόνου των Μαθητών-τριων του Δημοτικού στην Περίοδο της Πανδημίας».

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία δεν αποτελεί προϊόν λογοκλοπής και είναι προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας. Η βιβλιογραφία και οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα με παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Ημερομηνία - - 2021...

Η δηλούσα

Σεβδαλή Χρυσούλα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ	7
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	9
ABSTRACT.....	10
Πρόλογος.....	11
Εισαγωγή	12
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	14
1. Ελεύθερος χρόνος	14
1.1. Ο ελεύθερος χρόνος στην παιδική ηλικία: Σημασία ελεύθερου χρόνου για τα παιδιά 15	
2. Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου των παιδιών.....	17
2.1. Ελεύθερος χρόνος και άθληση.....	20
2.2. Ελεύθερος χρόνος και μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	21
2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου των παιδιών.....	22
2.1. Η πανδημία ως παράγοντας που επηρεάζει τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου των παιδιών	23
2.3. Παθητικές δραστηριότητες κατά την περίοδο της πανδημίας.....	26
Σκοπός της έρευνας.....	30
Οριοθετήσεις της έρευνας	31
Περιορισμοί της έρευνας	31
Σημαντικότητα της έρευνας	32
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	33
Συμμετέχοντες	33
Εργαλεία μέτρησης.....	33
Διαδικασία μέτρησης	35
Στατιστική ανάλυση.....	35
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	37
Μελέτη 1 ^η	37
Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση.....	37
Συχνότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερο τους χρόνο.....	37
Ποσότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο	39
Ποιοτικά χαρακτηριστικά των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου	40
Λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου	40

Αυτοκαθορισμός του ελευθερου χρόνου των παιδιών.....	41
Διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω του φύλου.....	42
Διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω του σχολικού ωραρίου.	43
Διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας.....	43
Διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα.....	44
Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου (μαθητές, μαθήτριες).....	45
Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω τάξης (Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη).....	46
Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου (τυπικό, ολοήμερο).....	47
Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου της μητέρας (δημοτικό/ γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο)	48
Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου του πατέρα (δημοτικό/ γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο)	50
Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου (μαθητές, μαθήτριες).....	52
Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω τάξης (Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη).....	53
Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου (τυπικό, ολοήμερο).....	53
Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου της μητέρας (δημοτικό/γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο)	54
Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου του πατέρα (δημοτικό/γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο)	55
Μελέτη 2η.....	56
Διαφορές ως προς το διάστημα που επιβλήθηκε το αυστηρό lock down.....	56
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	59
Ποιοτικά χαρακτηριστικά του ελεύθερου χρόνου.....	59
Τελικές παρατηρήσεις.....	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	67
ΕΛΛΗΝΙΚΗ.....	67
ΞΕΝΗ.....	68

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ως προς την συχνότητα των δραστηριοτήτων κατά τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών.....	38
Πίνακας 2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ως προς την ποσότητα των δραστηριοτήτων κατά τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών.....	40
Πίνακας 3. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ως προς τις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου.....	41
Πίνακας 4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ως προς τον αυτοπροσδιορισμό στον ελεύθερο χρόνο των παιδιών.	42
Πίνακας 5. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου.	42
Πίνακας 6. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου.....	43
Πίνακας 7. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου της μητέρας.....	44
Πίνακας 8. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου του πατέρα.....	44
Πίνακας 9. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου.....	45
Πίνακας 10. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικής τάξης.....	46
Πίνακας 11. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου (τυπικό, ολοήμερο).....	48
Πίνακας 12. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας.....	49
Πίνακας 13. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα.....	51

Πίνακας 14. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου.....	52
Πίνακας 15. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικής τάξης.....	53
Πίνακας 16. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου (τυπικό, ολόημερο).....	53
Πίνακας 17. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας.....	54
Πίνακας 18. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα.....	55
Πίνακας 19. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις πριν και κατά την περίοδο της καραντίνας (lock down).....	57
Πίνακας 20. Μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι συχνότητες και τα αντίστοιχα ποσοστά του ερωτηματολογίου για τη συχνότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο.	78
Πίνακας 21. Μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι συχνότητες και τα αντίστοιχα ποσοστά του ερωτηματολογίου για την ποσότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο.....	79

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Χρυσούλα Σεβδαλή: Η Διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών-τριών του δημοτικού σχολείου στην περίοδο της πανδημίας.

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η αντίληψη των μαθητών των τελευταίων τάξεων του δημοτικού για το πώς διαχειρίστηκαν τον ελεύθερο χρόνο τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 189 μαθητές και 215 μαθήτριες ($N = 404$) Ε΄και ΣΤ΄τάξης από 20 δημοτικά σχολεία της ηπειρωτικής Ελλάδας. Οι 183 φοιτούσαν στην Ε΄τάξη και οι 221 παρακολουθούσαν την ΣΤ΄ τάξη δημοτικού σχολείου. Για τις ανάγκες της έρευνας κατασκευάστηκε ένα δομημένο γραπτό ερωτηματολόγιο με κλειστές ερωτήσεις το οποίο στηρίχθηκε σε σχετικές έρευνες (Θωιδης, 2000, Λιαμπα, 2014, Fawcett et al.,2007, Moore et al. 2020). Ζητούμενο ήταν η ποσοτική αποτίμηση των αντιλήψεων των μαθητών για την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών του δημοτικού κατά την περίοδο της πανδημίας. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο PASW Statistics v26 και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε $p < .05$.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, τα παιδιά στην περίοδο της πανδημίας επελέξαν ως προς την συχνότητα κυρίως δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, ενώ ως προς την ποσότητα φάνηκε ότι αφιέρωσαν αρκετές ώρες κάνοντας χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Ιδιαίτερα στην περίοδο της καραντίνας (περίοδος εγκλεισμού, κλειστών σχολείων και δραστηριοτήτων), επέλεξαν κυρίως δραστηριότητες εσωτερικού χώρου για παράδειγμα (χαρτιά, σκάκι, τάβλι κ.λ.π). Ακόμη τα παιδιά την περίοδο της καραντίνας πέρασαν περισσότερο χρόνο με τους γονείς τους και με τα αδέρφια του. Τελος, στην μεταβλητή όπου τα παιδιά αυτοπροσδιορίζουν τον ελεύθερο τους χρόνο, τα παιδιά ανέφεραν ότι βαριούνται, ο ελεύθερος χρόνος δεν τους φτάνει και ότι προγραμματίζουν από πριν τι θα κάνουν. Τα αποτελέσματα της έρευνας συνεισφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για την καθημερινότητα των παιδιών στην περίοδο της πανδημίας και ειδικότερα στην περίοδο της καραντίνας.

Λέξεις-κλειδιά: παιδικός ελεύθερος χρόνος, πανδημία και ελεύθερος χρόνος, διαχείριση ελεύθερου χρόνου, κινητικές δραστηριότητες, παθητικές δραστηριότητες

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the perception of the last elementary school students about how they managed their free time during the pandemic. 189 students (21 = 404) from 20 primary schools in mainland Greece participated voluntarily in the research. 183 were in the 5th grade and 221 were in the 6th grade of elementary school. For the needs of the research, a structured questionnaire with closed questions was constructed which was based on relevant research (Thoidis, 2000, Liaba, 2014, Fawcett et al., 2007, Moore et al. 2020). The aim was to quantify the students' perceptions to manage the leisure time of primary school children during the pandemic period. The data were analyzed with the statistical package PASW Statistics v26 and the significance level was set at $p < .05$.

According to the results of the research, the children in the period of the pandemic chose mainly indoor activities in terms of frequency, while in terms of quantity it seemed that they spent several hours using the computer. Especially in the quarantine period (period of confinement, closed schools and activities), they mainly chose indoor activities for example (cards, chess, backgammon, etc.). Even the children during the quarantine period spent more time with their parents and finally, in the variable where children define their free time, the children reported that they are bored, their free time is not enough and that they plan in advance what they will do. The results of the research contribute valuable information about the daily life of children during the pandemic period and especially during the quarantine period.

Keywords: *childhood leisure, pandemic and leisure, leisure management, motor activities, passive activities*

Η Διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών δημοτικού στην περίοδο της πανδημίας

Πρόλογος

Η παρούσα διπλωματική εργασία στόχο είχε να διερευνήσει πόσο έχει επηρεάσει η περίοδος της πανδημίας τις δραστηριότητες και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών του δημοτικού και στην χώρα μας. Συγκεκριμένα, η έρευνα προσπάθησε να διερευνήσει τις αντιλήψεις των μαθητών των τελευταίων τάξεων του δημοτικού ως προς την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου και τις δραστηριότητες που τα παιδιά επέλεξαν κατά την διάρκεια της πανδημίας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον βαθμό κατά τον οποίο τα παιδιά επέλεξαν δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σωματική άσκηση, καθώς σύμφωνα με έρευνες που έγιναν στο αντικείμενο, μια από τις σημαντικότερες επιπτώσεις που προκάλεσε η πανδημία στα παιδιά ήταν ο περιορισμός της δραστηριότητας σε εξωτερικό χώρο και η αύξηση του χρόνου που περνούν κοιτώντας μια οθόνη.

Αφορμή για την ενασχόληση με το συγκεκριμένο θέμα αποτέλεσε η έξαρση της πανδημίας COVID-19, που δημιούργησε μια άνευ προηγουμένου παγκόσμια ανησυχία για την δημόσια υγεία και άλλαξε σε μεγάλο βαθμό τον ρυθμό και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων.

Το ερευνητικό κομμάτι της εργασίας περιλαμβάνει ποσοτική έρευνα η οποία έγινε μέσω ενός ερωτηματολογίου που δόθηκε ηλεκτρονικά λόγω των περιοριστικών συνθηκών της πανδημίας και συμπληρώθηκε από τους μαθητές.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην πραγματοποίηση της παρούσας ερευνητικής εργασίας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες αξίζουν στον κύριο Ιωάννη Θωΐδη, τον επιβλέποντα καθηγητή μου, για την συνεργασία, την διαθεση χρόνου και την αμέριστη στήριξη ανά πάσα στιγμή, αλλά και στους δύο καθηγητές της τριμελούς επιτροπής, κύριο Διγγελίδη Νικόλαο και κύριο Χανιωτάκη Νικόλαο. Τέλος, ευγνώμων είμαι προς την οικογένειά μου, τους συναδέλφους, φίλους και διευθυντές των σχολείων που μας επέτρεψαν να γίνει η λήψη των ερωτηματολογίων την δύσκολη αυτή χρονική συγκυρία.

Εισαγωγή

Για μεγάλο χρονικό διάστημα η σύγχρονη κοινωνία χαρακτηριζόταν από τους ιδιαίτερα ταχείς ρυθμούς που επιβάλλονταν τόσο στην επικοινωνία όσο και στην μετακίνηση των ανθρώπων. Αυτό άλλαξε από το 2019, όταν εντοπίστηκε ένα νέο στέλεχος του κορωνοϊού που ονομάστηκε COVID-19. Η πανδημία COVID-19 δημιούργησε μια άνευ προηγουμένου παγκόσμια ανησυχία για την δημόσια υγεία. Χαρακτηρίζεται από ταχεία και υψηλής συχνότητας μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο. Από όσα γνωρίζουμε, σχετικά με τον συγκεκριμένο ιό coronavirus έχει εξαπλωθεί σε παγκόσμιο επίπεδο, και αυτή τη στιγμή έχει μολύνει περισσότερες από 213 χώρες (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2020α). Δυσκολίες στην αντιμετώπιση και τον μετριασμό της εξάπλωσης του SARS-CoV-2 οδήγησαν τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) να κηρύξει παγκόσμια πανδημία τον Μάρτιο 2020 και ζήτησε από τις κυβερνήσεις όλων των χωρών να λάβουν αποτελεσματικά μέτρα για τον περιορισμό της μετάδοσης του ιού. Επιπλέον συνέστησε την εφαρμογή μέτρων δημόσιας υγείας, συμπεριλαμβανομένης της απομόνωσης όλων των υπόπτων μολυσματικών ατόμων για περίοδο καραντίνας 14 ημερών, ενώ οι κυβερνήσεις έχουν εισαγάγει τις «κοινωνικές αποστάσεις» και «κλειδώματα» (λοκντάουν) σε σχολεία, αγορά και χώρους εστίασης και διασκέδαση για τη μείωση της εξάπλωσης του COVID-19.

Σύμφωνα με πρόσφατες δημοσιευμένες έρευνες για τις απρόβλεπτες επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης φαίνεται ότι τα μέτρα που λαμβάνει κάθε χώρα για την αντιμετώπιση της πανδημίας έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία μικρών και μεγάλων.

Ειδικότερα σε ότι αφορά τα παιδιά, λόγω της παρατεταμένης κοινωνικής απομόνωσης και των καθυστερήσεων στο άνοιγμα των σχολείων με την παράλληλη ενίσχυση της εξ αποστάσεως διδασκαλίας μπροστά από τις οθόνες των υπολογιστών, η μεγάλη αλλαγή που έχει παρατηρηθεί στην καθημερινή τους ρουτίνα εμφανίζεται και στην σωματική και ψυχική υγεία τους. Παρά το γεγονός ότι η κοινωνική απομόνωση αποτελεί ιδιαίτερα αποτελεσματικό μετρώ κατά της διάδοσης της ασθένειας, οι παρατεταμένες απαγορεύσεις ήταν δεδομένο ότι θα άλλαζαν τη ζωή των ανθρώπων (Castaneda et al., 2020). Καθώς η σωματική άσκηση για τα παιδιά αποτελεί ένα πολύ σημαντικό μέσο για την καλύτερη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους πολλές είναι οι έρευνες που έχουν αρχίσει να διεξάγονται με στόχο την

αξιολόγηση των επιπτώσεων που είχε η πανδημία στον περιορισμό ή μη της σωματικής άσκησης αλλά και στον βαθμό κατά τον οποίο τα παιδιά ενσωμάτωσαν στη νέα τους καθημερινότητα την άσκηση (Moore et al., 2020; Chtourou et al., 2020; Zhang et al., 2020).

Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

1. Ελεύθερος χρόνος

Εννοιολογική αποσαφήνιση

Ο ελεύθερος χρόνος είναι πολύ σημαντικός για κάθε άνθρωπο, ιδιαίτερα στη σύγχρονη κοινωνία με τους γρήγορους ρυθμούς ζωής και την ραγδαία τεχνολογική εξέλιξη. Αποτελεί ένα χρονικό διάστημα που προσφέρει δυνατότητες αυτοδιάθεσης και ελευθερίας στη δράση, έξω από τις πιέσεις της οικογένειας, του σχολείου και του κόσμου της εργασίας (Θωίδης, 2000) και προσφέρει μια νέα προοπτική για τη μόρφωση, πέρα από τη μάθηση που χαρακτηρίζεται από τη σχολειοποίηση και την τυποποίηση του ελεύθερου χρόνου.

Στη βιβλιογραφία εντοπίζονται πολλοί και διαφορετικοί μεταξύ τους ορισμοί για τον ελεύθερο χρόνο. Οι περισσότεροι ορισμοί συγκλίνουν στο γεγονός ότι θεωρούν τον ελεύθερο χρόνο ως τον χρόνο που απομένει αν αφαιρέσουμε τον εργασιακό χρόνο του ατόμου από τον συνολικό χρόνο ζωής του (Θωίδης, 2000). Στον ελεύθερο χρόνο, όπως ορίζει και η έννοια της λέξης, οι επιλογές και οι ενέργειες του ατόμου διακρίνονται από τον πολύ μεγάλο βαθμό ελευθερίας (Nahrstedt, 2000).

Μέσα από την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αξιοποιήσει δεξιότητες και ικανότητες που σε άλλη περίπτωση δεν θα μπορούσε, κάτι που ενισχύει την ολόπλευρη ανάπτυξη του και μπορεί να αποδειχθεί πολύ δημιουργικός αλλά και εποικοδομητικός. Ο ελεύθερος χρόνος δίνει μία ελευθερία στο άτομο και να επιλέξει τον τρόπο με τον οποίο θα τον αξιοποιήσει, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με το χρονικό διάστημα κατά το οποίο είναι υποχρεωμένος να ασχολείται με μία δραστηριότητα όπως η εργασία του. Επομένως, η έννοια του ελεύθερου χρόνου συνδέεται άμεσα με την προσωπική επιλογή του κάθε ατόμου και τα ενδιαφέροντά του, καθώς επιλέγει τις δραστηριότητες με τις οποίες θα ασχοληθεί.

Η Ράνκονά, (2008) ισχυρίζεται ότι κατανοούμε τον όρο ελεύθερο χρόνο ως *«το αντίθετο της υποχρεωτικής εργασίας και των καθηκόντων, μια στιγμή που μας επιτρέπεται η ελεύθερη επιλογή δραστηριοτήτων, στις οποίες συμμετέχουμε εθελοντικά και με ευχαρίστηση και που αυξάνουν τα συναισθήματα ικανοποίησης και χαλάρωσης»*. Στον όρο «ελεύθερος χρόνος» περιλαμβάνονται έννοιες όπως: *«χαλάρωση, αναψυχή,*

ψυχαγωγία, χόμπι, εθελοντική εκπαίδευση, εθελοντικές κοινωνικά ωφέλιμες δραστηριότητες και χρόνος που συνδέεται με αυτές».

Οι περισσότεροι από τους ορισμούς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ο ελεύθερος χρόνος αποτελεί ένα χρονικό διάστημα εκτός των ωρών εργασίας του ατόμου και του χρόνου που απαιτείται για την κάλυψη προσωπικών αναγκών, όπως η τροφή και ο ύπνος. Η αφαίρεση των συγκεκριμένων χρονικών διαστημάτων αυτών από τον συνολικό χρόνο της ζωής του ατόμου αναδεικνύει την περίοδο που χαρακτηρίζεται ως ελεύθερος χρόνος. Πρόκειται για μία περίοδο η οποία δίνει την ελευθερία στον κάθε άνθρωπο να την αξιοποιήσει με όποιον τρόπο θεωρεί σωστό και του προσφέρει τη δυνατότητα να αναπτύξει ικανότητες, δεξιότητες και ταλέντα ή να ξεκουραστεί ξεφεύγοντας από τις καθημερινές υποχρεώσεις (Κωνσταντινάκος, 2010).

Στη σύγχρονη κοινωνία ο ελεύθερος χρόνος αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ψυχική υγεία του ατόμου και για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη του εαυτού του. Ο ελεύθερος χρόνος θεωρείται θετική κινητήρια δύναμη που ενισχύει τη ζωή των ατόμων (Kelly & Godbey, 1992) και είναι επομένως ζωτικής σημασίας για την υγεία, την ευημερία και την ευτυχία συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους (Focus, 2009; Knox, 1998; Porter et al., 2017).

Στην περίπτωση των παιδιών, ο ελεύθερος χρόνος σχετίζεται με την ευημερία, γιατί είναι ένας αυτόνομος χώρος δράσης που προσφέρει ευκαιρίες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, καθώς και προσωπική αναγνώριση για τα επιτεύγματά τους (Fattore et al., 2016). Ο ελεύθερος χρόνος παρέχει μια ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη, δημιουργία, αναψυχή και συμμετοχή στην κοινωνία (Muñoz & Olmos, 2010). Ο ελεύθερος χρόνος στην παιδική ηλικία θεωρείται κεντρικό στοιχείο στην ανάπτυξη των παιδιών (Fattore et al., 2017; Fatou & Viñas, 2014; Peñalba, 1999). Αποτελεί αναγκαιότητα καθώς και θεμελιώδες δικαίωμα στην διαδικασία ανάπτυξης του παιδιού (Lasén Díaz, 2000) όπως είναι και η διατροφή, η στέγαση, η υγειονομική περίθαλψη καθώς και η εκπαίδευση (ΟΗΕ, 2013).

1.1. Ο ελεύθερος χρόνος στην παιδική ηλικία: Σημασία ελεύθερου χρόνου για τα παιδιά

Ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών συνδέεται με μια συγκεκριμένη περιοχή κοινωνικοποίησης η οποία τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει ευκρινώς και έχει

κερδίζει πολύ σε σημασία σε σχέση με το σχολείο και την οικογένεια. Σήμερα η απώλεια της παιδικής ηλικίας και η σταδιακή επανασύνδεσή της με την κοινωνία των ενηλίκων παρατηρείται κυρίως στην περιοχή του ελεύθερου χρόνου, όπου γίνεται φανερό ότι η παιδική ηλικία είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο το οποίο υπόκειται σε ιστορική αλλαγή (Θωίδης, 2002).

Στη σημερινή εποχή των αυξημένων απαιτήσεων και της ταχείας τεχνολογικής ανάπτυξης, ο ελεύθερος χρόνος και η σωστή διαχείρισή του είναι θέμα σοβαρού ενδιαφέροντος, καθώς ο ελεύθερος χρόνος, εάν χρησιμοποιηθεί σωστά μπορεί να είναι πολύ δημιουργικός και εποικοδομητικός για το παιδί. Μπορεί να βελτιώσει τις γνωστικές του δεξιότητες, μπορεί να του διδάξει νέες δραστηριότητες, διάφορες καθημερινές εργασίες, αλλά επίσης μπορεί να συμβάλει στην κοινωνικοποίησή του διδάσκοντας του διάφορες κοινωνικές δεξιότητες. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε πολλές περιπτώσεις οι μαθητές έχουν πολύ λιγότερο ελεύθερο χρόνο από τους ενήλικες εργαζόμενους. Με άλλα λόγια, αυτό το φαινόμενο είναι αντιστρόφως ανάλογο με αυτό που παρατηρείται στον ενήλικο κόσμο, όπου η επέκταση του ελεύθερου χρόνου είναι πλέον ο κανόνας (Θωίδης και συν., 2002).

Ωστόσο, η σημασία του ελεύθερου χρόνου για τα παιδιά και ο λόγος που αφορά πολλούς ερευνητές έγκειται στο γεγονός ότι με τον σωστό τρόπο χρήσης μπορεί να οδηγήσει στην ολοκληρωμένη κοινωνικο-συναισθηματική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Σύμφωνα με τους Τσίκουλας κ.α. (2002) η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου έχει σημαντικές θετικές επιδράσεις στην συγκρότηση της προσωπικότητας του παιδιού αλλά και στην ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη, καθώς τα παιδιά έχουν την ανάγκη να ικανοποιούν κοινωνικές, συναισθηματικές και βιολογικές ανάγκες έτσι ώστε να αναπτυχθούν ολόπλευρα και να ωριμάσουν. Μέσω του ελεύθερου χρόνου προσφέρονται ευκαιρίες μάθησης και ανάπτυξης κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων και παράλληλα τα άτομα εξασκούνται σε διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους και δραστηριότητες. Αντίθετα, η λανθασμένη διαχείριση του, μπορεί πολλές φορές να οδηγήσει στην εκδήλωση επικίνδυνων μορφών κοινωνικής συμπεριφοράς (Opic & Duranovic, 2014).

Ειδικότερα στην περίπτωση κατά την οποία ο ελεύθερος χρόνος αξιοποιείται οργανωμένα και με βάση τα ενδιαφέροντά του παιδιού, τότε μπορεί να του προσφέρει

τέτοια ερεθίσματα που θα οδηγήσουν σε ανακαλύψεις εξίσου σημαντικές ή και ακόμα σημαντικότερες από αυτές που προσφέρονται μέσω του σχολικού χρόνου σε ότι αφορά την ωρίμανση. Έτσι οι δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου από τα παιδιά συνδέονται άμεσα με την ολοκληρωμένη ανάπτυξή τους, την ικανοποίηση των αναγκών τους, την εκτόνωση και τον περιορισμό του άγχους. Παράλληλα οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ικανότητα του παιδιού να είναι αυτόνομο, να έχει καλύτερη διάθεση και να μάθει να προσφέρει και να λαμβάνει ικανοποίηση (Σταθοπούλου κ.α., 2002).

Επιπλέον σύμφωνα με την Τερζοπούλου (2005), συμπληρώνοντας τον ορισμό του ελεύθερου χρόνου υποστηρίζει ότι πρόκειται για ένα σύνολο δραστηριοτήτων στις οποίες το παιδί συμμετέχει με τη θέλησή του με στόχο να δημιουργεί, να ενημερώνεται, να διασκεδάζει και να μορφώνεται εφόσον έχει απαλλαγεί από τις σχολικές υποχρεώσεις.

Η ύπαρξη ελεύθερου χρόνου και η αξιοποίηση του είναι σημαντική καθώς συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξή της προσωπικότητάς τους αποκτώντας ή ενισχύοντας δεξιότητες και ικανότητες σε προσωπικό ή κοινωνικό επίπεδο (Michel, Harb, & Hidalgo, 2012).

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε την σημασία του ελεύθερου χρόνου στη ζωή των παιδιών είναι αδιαμφισβήτητη. Ο ελεύθερος χρόνος αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμα των παιδιών και των εφήβων, δικαίωμα στην αυτενέργεια και την αυτοδιάθεση.

2.Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου των παιδιών

Οι δραστηριότητες τις οποίες τα παιδιά θα επιλέξουν στον ελεύθερο τους χρόνο ποικίλουν και μπορούν να περιλαμβάνουν το παιχνίδι, διάφορες κινητικές ή μη δραστηριότητες όπως κάποιο άθλημα, το διάβασμα ενός βιβλίου, τη ζωγραφική και την χειροτεχνία.

Το παιχνίδι αποτελεί μια πολύ ενδιαφέρουσα δραστηριότητα, που περικλείει μια ευχάριστη φυσική ή πνευματική προσπάθεια η οποία θεωρείται απαραίτητο στοιχείο για τη συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξή του. Παράλληλα είναι χαρά επιτυχίας, φαινόμενο ανάπτυξης των σωματικών και πνευματικών λειτουργιών του παιδιού, είναι η ασφαλιστική δικλείδα των συναισθημάτων του (Παρασκευούδη-

Καλπίδου,1995). Μέσα από το παιχνίδι, το παιδί έχει τη δυνατότητα να εκτονώνεται από το άγχος και την ένταση της καθημερινότητας που βιώνει λόγω της έλλειψης ελεύθερου χρόνου, του βομβαρδισμού των εξωσχολικών δραστηριοτήτων και του καταγισμού των πνευματικών εργασιών.

Πλήθος ερευνών έχουν προσεγγίσει το ζήτημα της αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου και των δραστηριοτήτων στις οποίες τα παιδιά επιλέγουν να συμμετέχουν, καταλήγοντας σε πολύ σημαντικά συμπεράσματα τόσο για την επιλογή των δραστηριοτήτων όσο και για τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

Αναλυτικότερα, στον ελλαδικό χώρο σε έρευνα του Θωίδη (2000) προέκυψε ότι τα 2/3 των μαθητών του δημοτικού σχολείου στην χώρα μας δηλώνουν ικανοποιημένα στον ελεύθερο τους χρόνο ενώ το 1/3 των μαθητών εκφράζει χαμηλό βαθμό ευχαρίστησης. Ο βαθμός παθητικότητας και δυσαρέσκειας εμφανίζεται αυξημένος και ερμηνεύεται ως αδυναμία σχεδιασμού και δημιουργικής διαμορφωσης του ελεύθερου χρόνου. Από την ίδια έρευνα προκύπτει ότι τα παιδιά στην πλειονότητα τους επιθυμούν στον ελεύθερο τους χρόνο να μαθαίνουν καινούρια πράγματα,ενώ είναι εμφανής η προτίμησή τους για αυθόρμητες και μη ελεγχόμενες παιγνιώδεις δραστηριότητες ομαδικού χαρακτήρα σε εξωτερικό χώρο (Χανιωτάκης, Θωίδης, 2002).

Οι Badric, Prskalo και Matijevic (2015) σε έρευνα που διεξήγαν με στόχο τον καθορισμό σημαντικών διαφορών μεταξύ δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν κίνηση και δραστηριοτήτων που δεν περιλαμβάνουν κίνηση κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου των παιδιών με βάση το φύλο και την ηλικία τους διαπίστωσαν ότι υπάρχει σημαντική στατιστική διαφοροποίηση τόσο ανάμεσα στα δύο φύλα όσο και στην ηλικία σε ότι αφορά την επιλογή δραστηριοτήτων στο πλαίσιο της αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου που είτε περιλαμβάνουν κίνηση είτε όχι. Η ανάλυση των δραστηριοτήτων έδειξε ότι τα κορίτσια περνούν περισσότερο χρόνο με δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, ο χορός και το βόλεϊ, ενώ από την άλλη τα αγόρια αξιοποιούν περισσότερο δραστηριότητες όπως η ποδηλασία, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το χάντμπολ. Αντίθετα, η ανάλυση των δραστηριοτήτων που δεν αφορούν κίνηση έδειξε ότι τα αγόρια εξέφρασαν περισσότερο ενδιαφέρον για τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν την τεχνολογία με αποκλειστικό στόχο να παίζουν παιχνίδια για λόγους διασκέδασης, ενώ τα κορίτσια εμπλέκονταν με

δραστηριότητες που ήταν περισσότερο εκπαιδευτικές και διασκεδαστικές με στόχο τη χαλάρωση (Badric et al., 2015).

Αν και είναι ευρέως αποδεκτή η σημασία της σωματικής άσκησης για την υγεία του ανθρώπου υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν ότι πολλοί μαθητές δεν επιζητούν δραστηριότητες που εμπεριέχουν άσκηση για να αξιοποιήσουν τον ελεύθερο χρόνο τους. Σύμφωνα με την έρευνα του Bichescu (2014), πολλοί μαθητές κάνουν καθιστική ζωή υποστηρίζοντας ότι δεν επιλέγουν αθλητικές δραστηριότητες διότι τις θεωρούν χάσιμο χρόνου. Αυτό φαίνεται και από τα πολύ μικρά ποσοστά ενδιαφέροντος σε ότι αφορά τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο. Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει αυτή τους την απόφαση είναι η οικονομική τους κατάσταση (Bichescu, 2014).

Αυτό επιβεβαιώνεται και από την έρευνα των Bradea και Blandul (2015), σύμφωνα με την οποία λόγω της ταχείας εξέλιξης της τεχνολογίας ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης επηρεάζει σημαντικά το χρόνο που αφιερώνουν οι άνθρωποι στις ηλεκτρονικές δραστηριότητες. Διερευνώντας την άποψη των μαθητών Δημοτικού σχετικά με το οικονομικό περιβάλλον που προωθείται από τα μέσα ενημέρωσης κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η πλειοψηφία των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα περνούν όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά από την τηλεόραση και τον υπολογιστή κάτι το οποίο μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ανάπτυξη τους (Bradea & Blandul, 2015). Αυτό δείχνει ότι στη σύγχρονη εποχή οι δραστηριότητες που επιλέγουν τα παιδιά προσαρμόζονται στην εξέλιξη της τεχνολογίας με αποτέλεσμα τα περισσότερα ομαδικά και ατομικά παιχνίδια να έχουν αντικατασταθεί από ηλεκτρονικά παιχνίδια. Το γεγονός ότι έχει αλλάξει η μορφή των παιχνιδιών λόγω του νέου περιβάλλοντος στο οποίο εντάσσονται επιφέρει αλλαγές και στα νοήματα και τα ερεθίσματα που περνούν στα παιδιά. Η νέα αυτή κατάσταση προωθεί μια παθητική στάση από μέρους των παιδιών και αφαιρεί την κινητικότητα από τις δραστηριότητες που επιλέγουν, όπως τα video games, τα οποία συνεπάγονται καθιστική στάση. Επιπλέον με αυτό τον τρόπο τα παιδιά, που είναι πλέον παθητικοί δέκτες, δεν διευρύνουν την φαντασία τους καθώς δεν τους δίνονται τα ανάλογα ερεθίσματα, ενώ δεν έχουν την δυνατότητα να εκτονωθούν κινητικά όπως θα συνέβαινε αν απασχολούνταν με κάποια σωματική δραστηριότητα (Bradea & Blandul, 2015).

Επιπροσθέτως, ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την επιλογή δραστηριοτήτων στον ελεύθερο χρόνο των παιδιών είναι η περιοχή στην οποία

μένουν, αν βρίσκονται σε αστικό κέντρο ή στην ύπαιθρο. Με στόχο τον καθορισμό των δραστηριοτήτων που τα παιδιά επιλέγουν στον ελεύθερό τους χρόνο και την διερεύνηση των διαφορών που παρουσιάζονται με βάση το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν, οι Brestovci, Morina και Berisha (2020) διεξήγαγαν έρευνα στην οποία συμμετείχαν μαθητές του Δημοτικού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σημαντικό ρόλο στην επιλογή των δραστηριοτήτων από τα παιδιά φαίνεται ότι παίζει η οικονομική κατάσταση της οικογένειας όταν αυτή είναι αρκετά υψηλότερη συγκριτικά με τις υπόλοιπες οικογένειες. Δεν μπορεί να παραληφθεί το γεγονός ότι παράγοντες που σχετίζονται με την κοινωνία, τον πολιτισμό και την παράδοση της περιοχής μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο επιλέγει κάποιος να αξιοποιήσει τον ελεύθερο χρόνο του. Ειδικότερα σε ότι αφορά τις δραστηριότητες τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πιο συχνές μορφές αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου περιλαμβάνουν συναντήσεις με φίλους, παιχνίδια με τους φίλους, διάβασμα βιβλίων, παρακολούθηση τηλεόρασης ή βιντεοπαιχνιδιών και την ενασχόληση με την μουσική ή τη γιόγκα (Brestovci, Morina, & Berisha, 2020).

2.1. Ελεύθερος χρόνος και άθληση

Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που καθορίζει το επίπεδο της υγείας και της ποιότητας ζωής των νέων ατόμων. Η άθληση συγκαταλέγεται στις δραστηριότητες που απαιτούν σωματική και ψυχική ενέργεια (π.χ. σωματική δραστηριότητα). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που παίρνουν μέρος σε κανονική φυσική δραστηριότητα έχουν πνευματική, ψυχολογική και σωματική υγεία (Hagger et al., 2001; Theodorakis et al., 2000; Papacharisis & Goudas, 2003), αλλά και οφέλη στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, την αύξηση της δύναμης και τη βελτίωση της εικόνας του σώματος. Η άσκηση συνδέεται, επίσης, θετικά στους εφήβους με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρες (Theodorakis et al., 2000). Ο αθλητισμός έχει αποδειχτεί από μεγάλο πλήθος ερευνών ως η πιο σημαντική σωματική άσκηση για την διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Ειδικότερα σε ότι αφορά τα παιδιά λόγω του ότι από μικρή ηλικία σχηματίζουν τα δικά τους προσωπικά ενδιαφέροντα υπάρχει μια σημαντική τάση των παιδιών προς τον αθλητισμό. Εντούτοις, έρευνες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας κατά την παιδική ηλικία στην σύγχρονη εποχή είναι χαμηλότερα από τα επιθυμητά ώστε να υπάρχουν οφέλη για την υγεία, ενώ ταυτόχρονα, όσο αυξάνεται η ηλικία των μαθητών, τόσο μειώνεται η

συχνότητα άσκησής τους, όχι μόνο στο σχολείο, αλλά και έξω από αυτό (Christodoulidis, Papaioannou, & Digelidis, 2001; Luke & Sinclair, 1991; Min-hau & Allen, 2002; Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003). Η επιλογή του αθλητισμού ως μέσον για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου έχει χαρακτηριστεί ως ένας αποτρεπτικός παράγοντας ως προς την εμφάνιση επιθετικών συμπεριφορών διότι ο άνθρωπος εκτονώνεται με τον αθλητισμό και αποφεύγονται ιατρικές παθήσεις, όπως η παχυσαρκία (Cerin & Leslie, 2008). Αντίθετα η έλλειψη σωματικής άσκησης κατά τον ελεύθερο χρόνο μπορεί να συνδεθεί με παράγοντες, όπως το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνική και οικονομική κατάσταση δημιουργώντας μία αμφίδρομη σχέση, διότι η αδράνεια μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό ή χαμηλότερη οικονομική κατάσταση αλλά μπορεί να συμβεί και το αντίθετο (Lindström, Hanson, & Östergren, 2001). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι από 5 έως 17 ετών χρειάζονται τουλάχιστον 60 λεπτά ήπιας ή εντατικής άσκησης κάθε μέρα. Ως σωματική άσκηση θα μπορούσε να οριστεί η κίνηση του σώματος, η οποία πραγματοποιείται με την χρήση μυών και απαιτεί την κατανάλωση ενέργειας (World Health Organization, 2010). Μεταξύ των θετικών επιδράσεων της σωματικής άσκησης είναι η καρδιακή και μυοσκελετική υγεία, η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους και ο καλύτερος συντονισμός και έλεγχος των κινήσεων. Σε ότι αφορά τα ψυχολογικά οφέλη αυτά περιλαμβάνουν την καλύτερη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης τα οποία είναι μέγιστης σημασίας για την ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών (Shahidi, Stewart Williams, & Hassani, 2020).

2.2. Ελεύθερος χρόνος και μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Το θέμα του ελεύθερου χρόνου δημιουργεί πολύ ευχάριστα συναισθήματα και σκέψεις για έναν χρόνο που ξοδεύεται σύμφωνα με το ενδιαφέρον, τη διάθεση και τις δυνατότητές μας. Ο τρόπος ζωής μας και οι τρόποι να ξοδεύουμε τον ελεύθερο χρόνο μας καθορίζονται από τις δραστηριότητες και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουμε και ζούμε. Ωστόσο, ο συγκλονιστικός ρυθμός της τεχνολογικής επανάστασης έχει επιφέρει μεγάλες αλλαγές στον τρόπο ζωής των ανθρώπων και ιδίως των νέων που επιλέγουν περισσότερο τις παθητικές δραστηριότητες που απαιτούν μόνο ψυχική ενέργεια (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης) (Žumárová, 2015).

Η σύγχρονη εποχή της παγκοσμιοποίησης και της ενημέρωσης επηρεάζει την επικοινωνία μέσω των κοινωνικών δικτύων. Ως αποτέλεσμα αυτού, οι νέοι περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους παθητικά μπροστά στον υπολογιστή, επικοινωνούν με φίλους, παρακολουθούν τηλεόραση ή διαβάζουν «κίτρινο τύπο» (Brkljacic et al., 2012; Huzjan, 2010). Τα παιδιά διαθέτουν ένα ευρύ φάσμα δυνατοτήτων που περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Η σύγχρονη γενιά παιδιών είναι ενθουσιασμένη με τις νέες τεχνολογικές ανέσεις. (Livingstone et al., 2011). Ο κόσμος των υπολογιστών είναι πολύ ελκυστικός για τα παιδιά λόγω της διαδραστικότητας, της προσβασιμότητας και της απλότητας. Ο υπολογιστής είναι μια συσκευή που βρίσκεται σε κάθε νοικοκυριό και είναι ένα κοινό και απαραίτητο εργαλείο που επηρεάζει τον σύγχρονο κόσμο. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με υπολογιστές πριν από την είσοδό τους στο σχολείο και τα χρησιμοποιούν για να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους, να συμμετέχουν σε ελκυστικές μορφές ψυχαγωγίας και μερικές φορές να επικοινωνούν με τις οικογένειές τους. Σήμερα με την ανάπτυξη της τεχνολογίας και μετέπειτα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης οι άνθρωποι τείνουν να περνούν τον ελεύθερο τους χρόνο ασχολούμενοι με αυτά. Για το λόγο αυτό υπάρχει μία μεγάλη ανάγκη να γίνεται χρήση αυτών των μέσων με νόημα έτσι ώστε να μην παραγκωνίζονται άλλες δραστηριότητες και χόμπι όπως η άθληση. Ως μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούσαν να οριστούν τα ηλεκτρονικά εργαλεία εκείνα που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη της επικοινωνίας μεταξύ διάφορων χρηστών μέσω του διαδικτύου, όπως επίσης και την δημιουργία και διαμοιρασμό περιεχομένου μεταξύ των χρηστών (Kaplan & Haelein, 2010). Ειδικότερα για τα παιδιά τα σύγχρονα ηλεκτρονικά μέσα είναι καλύτερα να χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά ως προς την αξιοποίηση του ελεύθερου τους χρόνου καθώς τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μεγαλύτερη αύξηση στην χρήση του διαδικτύου και του υπολογιστή (Κοκκέβη και συν., 2011).

2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου των παιδιών.

Στο κεφάλαιο αυτό θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε ορισμένους παράγοντες που επηρεάζουν τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου των παιδιών και ειδικότερα στην περίοδο της πανδημίας .

2.1.H πανδημία ως παράγοντας που επηρεάζει τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου των παιδιών

Οι επιπτώσεις που προκάλεσε η πανδημία λόγω της έξαρσης του COVID-19 επηρέασαν όλους τους ανθρώπους σε όλες τις ηλικίες ανεξαρτήτως φύλου και περιοχής διαμονής. Αυτή η κατάσταση δεν θα μπορούσε να αφήσει ανεπηρέαστα τα παιδιά τα οποία είχαν μάθει και από το σχολείο να εκτίθενται σε διαφορετικές δραστηριότητες, να έρχονται σε επαφή με τους φίλους τους, να παίζουν και να ασχολούνται με ποικίλες σωματικές δραστηριότητες, είτε ενδοσχολικές είτε εξωσχολικές. Εξαιτίας της πανδημίας, τα πιο μικρά παιδιά χρειάστηκε να προσαρμοστούν σε μία καινούργια πραγματικότητα με διαφορετικούς κανόνες που περιλαμβάνουν τον περιορισμό των μετακινήσεων με αποτέλεσμα να περνούν περισσότερο χρόνο στο σπίτι.

Οι αλλαγές στην διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών και ιδιαίτερα αυτών της μικρότερης ηλικίας, όπως οι μαθητές του Δημοτικού, είναι έντονες καθώς, χρειάστηκε να προσαρμοστούν σε μία καινούργια κατάσταση. Οι περιορισμοί που επιβλήθηκαν, περιόρισαν πολλές δραστηριότητες που γίνονταν τόσο σε εσωτερικό και σε εξωτερικό χώρο, όπως οι εγκαταστάσεις που αφορούν δραστηριότητες αναψυχής π.χ. τα γυμναστήρια, οι δημοτικές πισίνες και παιδικές χαρές. Η νέα καθημερινότητα για τα παιδιά περιλαμβάνει την ηλεκτρονική επικοινωνία αφού τα παιδιά πλέον χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για την επικοινωνία με τους φίλους τους και για τα σχολικά μαθήματα. Παρόλα αυτά, είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να συμμετέχουν και να απολαμβάνουν σωματικές δραστηριότητες μέσα στο ευρύτερο πλαίσιο της αξιοποίησης του ελεύθερου τους χρόνου, διότι με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουν να αναπτύξουν τις δεξιότητες τους. Έτσι, πολλές οικογένειες αναζητούν λύσεις αλλά και τρόπους καθοδήγησης ώστε να διατηρήσουν την υγιεινή καθημερινή τους ρουτίνα που περιλαμβάνει ευκαιρίες να περνούν χρόνο έξω από το σπίτι και την υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών (Guan et al., 2020). Οι πρόσφατες έρευνες σχετικά με τον COVID-19 αναφέρουν ότι υπάρχει μία σημαντική σύνδεση μεταξύ των αρνητικών επιπτώσεων που έχει προκαλέσει η κοινωνική απομόνωση και του περιορισμού της σωματικής άσκησης και των δραστηριοτήτων όπως επίσης και της περιορισμένης κοινωνικής επαφής μεταξύ των ανθρώπων.

2.2.. Φυσική Δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Σε ένα ευρύτερο πλαίσιο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σε ότι αφορά την σωματική άσκηση προτείνει για τα παιδιά και τους εφήβους καθημερινή άσκηση 60 λεπτών με τουλάχιστον τρεις ασκήσεις για την ανάπτυξη των μυών κάθε εβδομάδα (World Health Organization, 2019). Οι προτάσεις αυτές τροποποιήθηκαν λόγω των περιορισμών που επιβλήθηκαν από την πανδημία του COVID-19 λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι η διατήρηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής ειδικότερα για ανθρώπους που έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας, είναι μέγιστης σημασίας. Έτσι οι νέες συστάσεις του ΠΟΥ για τα παιδιά και τους εφήβους περιλαμβάνουν την συμμετοχή σε παιχνίδια που περιλαμβάνει κίνηση, την αξιοποίηση του εσωτερικού χώρου για τη δημιουργία κινητικών παιχνιδιών, την ανάπτυξη νέων σωματικών δεξιοτήτων και την προπόνηση με στόχο την μυϊκή ενδυνάμωση (World Health Organization, 2020a,b).

Τα δεδομένα ερευνών μέχρι στιγμής δείχνουν ότι λόγω του περιορισμού των μετακινήσεων και της παραμονής στο σπίτι το χρονικό διάστημα κατά το οποίο τα παιδιά ήταν δραστήρια έχει μειωθεί σημαντικά ενώ παράλληλα πηγαίνουν για ύπνο αργότερα και κοιμούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το σύνηθες εφόσον δεν έχουν την υποχρέωση να μετακινηθούν για να πάνε στο σχολείο τους (Guan et al., 2020). Επίσης, φαίνεται ότι μέσω του αυξημένου χρόνου που περνούν μπροστά σε μία οθόνη με σκοπό την χαλάρωση και τη διασκέδαση αυξάνεται σημαντικά ο χρόνος που περνάνε καθισμένα με ελάχιστη ή καθόλου κίνηση. Σύμφωνα με την έρευνα των Lin et al. (2018), τα παιδιά όταν διανύουν ημέρες που δεν είναι στο σχολείο με φυσική παρουσία ή διανύουν μέρες των διακοπών κατά τις οποίες δεν χρειάζεται να ξυπνήσουν νωρίς τότε είναι λιγότερο δραστήρια και περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους χωρίς καθόλου ή με ελάχιστη άσκηση, ενώ παράλληλα δεν ακολουθούν συγκεκριμένα και συνεχή μοτίβα ύπνου. Η σημασία της άσκησης ιδιαίτερα για τα παιδιά είναι πολύ μεγάλη καθώς σχετίζεται άμεσα με την υγεία τους, επομένως ο περιορισμός της άσκησης λόγω της πανδημίας μπορεί να θέσει σε μεγαλύτερο κίνδυνο την υγεία τους (Guan et al., 2020).

Η σωματική άσκηση πέραν των πολλών και σημαντικών θετικών επιδράσεων που έχει στον οργανισμό ενισχύει την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών. Η έρευνα των Moore et al. (2020), λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η επαρκής σωματική άσκηση η περιορισμένη καθιστική συμπεριφορά και ο επαρκής ύπνος που

χαρακτηρίζονται ως κινητική συμπεριφορά αξιολόγησε την επίδραση που είχε η έξαρση της πανδημίας στον περιορισμό της κίνησης και του παιχνιδιού στα παιδιά και τους νέους στον Καναδά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ηλεκτρονικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε έγινε αντιληπτό ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό των παιδιών ανταποκρίνονταν στις οδηγίες σχετικά με την κινητική συμπεριφορά που είχαν δοθεί κατά τη διάρκεια των περιορισμών λόγω του COVID-19. Τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι είχαν πολύ χαμηλά ποσοστά χρόνου που περνούσαν εκτός σπιτιού, υψηλότερα ποσοστά καθιστικής συμπεριφοράς και πολύ περισσότερο ύπνο κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Επιπλέον, φαίνεται ότι περνούσαν περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες αναψυχής που προέρχονταν από κάποιο ψηφιακό μέσο. Αναφορικά με τις ηλικιακές ομάδες τα παιδιά του δημοτικού ήταν πιο δραστήρια σε σύγκριση με τα μεγαλύτερα παιδιά, ενώ αντίθετα τα κορίτσια ήταν λιγότερο δραστήρια από τα αγόρια. Κατά μέσο όρο τα πιο μικρά παιδιά είχαν να αντιμετωπίσουν μικρότερες αλλαγές στην κινητικότητα τους σε σύγκριση για τα μεγαλύτερα παιδιά. Το ενεργό παιχνίδι εντός του σπιτιού φαίνεται ότι δεν μπορεί να αντικαταστήσει το ενεργό παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο κάτι που οδηγεί στον περιορισμό των περιπτώσεων που αναφέρουν δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι. Τα συγκεκριμένα ευρήματα επιβεβαιώνουν τις υποθέσεις ότι οι περιορισμοί που σχετίζονται με την πανδημία δεν είχαν θετική επίδραση στην κινητικότητα των παιδιών τόσο των μικρότερων όσο και των μεγαλύτερων (Chen et al., 2020; Guan et al., 2020).

Μεταξύ των σημαντικότερων θετικών επιδράσεων που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στον άνθρωπο είναι η ενίσχυση της καλής διάθεσης λόγω της παραγωγής ορισμένων ορμονών, η διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους, η οποία συνεπάγεται και την δημιουργία υγιεινών συνηθειών και η βελτίωση της αυτοπεποίθησης τόσο στα παιδιά όσο και στους εφήβους. Επιπλέον, η έντονη σωματική άσκηση ευνοεί σημαντικά τους εφήβους, καθώς μπορεί να μειώσει σημαντικά τα αρνητικά συναισθήματα που τους προκαλούνται λόγω της αιφνίδιας αλλαγής διάθεσης και μπορεί να συνδέονται με άγχος η κατάθλιψη. Οι περιορισμοί που τέθηκαν λόγω της πανδημίας στην καθημερινότητα των ανθρώπων και ιδιαίτερα των μαθητών έχει προκαλέσει πολύ μεγάλη πίεση στα παιδιά και για το λόγο αυτό είναι αναγκαία η διερεύνηση της σχέσης που έχουν οι επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης στη σωματική άσκηση και τη διάθεση των παιδιών και των εφήβων. Σύμφωνα με τους Zhang et al. (2020), τα ποσοστά έντονης σωματικής άσκησης των

μαθητών συγκριτικά με το διάστημα πριν έχουν μειωθεί σημαντικά, ενώ παράλληλα το επίπεδο της σωματικής άσκησης είχε σημαντική επίπτωση στη διάθεση των παιδιών αλλά και των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας τους συμπίπτουν με τα αποτελέσματα από προηγούμενες έρευνες που αναφέρονται σε περιόδους πριν την πανδημία (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

Μια ακόμα πρόσφατη έρευνα, αυτή των Ammar et al. (2020), ανέφερε σε συμφωνία με τις προηγούμενες έρευνες, ότι η μακρόχρονη παραμονή στο σπίτι λόγω του COVID-19 περιορίζει την ποιοτική σωματική άσκηση. Παράλληλα, ελάττωσε σε μεγάλο βαθμό την ένταση των δραστηριοτήτων αυτών ενώ αύξησε την χρονική διάρκεια κατά την οποία οι άνθρωποι κάθονται. Περιορισμένη σωματική άσκηση ανέδειξε μεταξύ άλλων και η έρευνα των Fransisco et al. (2020) για τους εφήβους και τα παιδιά. Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να περιγράψει και να συγκρίνει τις επιπτώσεις της πανδημίας σε ότι αφορά την ψυχολογία και τη συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων σε τρεις διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες με τη συμμετοχή και των γονέων. Μεταξύ των σημαντικότερων αποτελεσμάτων ήταν η αύξηση στην εμφάνιση διαφορετικής συμπεριφοράς και ψυχολογίας, αύξηση του χρόνου που περνούν μπροστά από την οθόνη και αύξηση των ωρών που κοιμούνται τη νύχτα. Σε ότι αφορά τη σωματική άσκηση των παιδιών αυτή μειώθηκε κατά τη διάρκεια της καραντίνας σε λιγότερο από 30 λεπτά, ενώ πριν την καραντίνα ο χρόνος που αφιέρωναν σε δραστηριότητες που περιλάμβαναν σωματική άσκηση κυμαινόταν από 30 έως 60 λεπτά. Ακόμα και αυτά τα δεδομένα είναι χαμηλότερα συγκριτικά με τις προτάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που προτείνει τουλάχιστον 60 λεπτά άσκησης για παιδιά ηλικίας 5-17 ετών (World Health Organization, 2010).

2.3. Παθητικές δραστηριότητες κατά την περίοδο της πανδημίας.

Από το 2010 παρατηρείται μια τάση μείωσης της χρήσης της τηλεόρασης και αύξηση της χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου (Κοκκέβη και συν., 2011), χωρίς όμως να χάνουν τη σημασία τους για τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών άλλες δραστηριότητες, όπως τα εξωσχολικά βιβλία (Straus, 2003). Αν και δεν έχει αποδειχθεί ότι η ενασχόληση με τις ηλεκτρονικές συσκευές έχει αντικαταστήσει τον χρόνο που αφιερώνουν παιδιά και έφηβοι σε πιο εποικοδομητικές δραστηριότητες (Κοκκέβη και συν., 2011), ωστόσο, στην έρευνα του Dees (2008) παρατηρήθηκε η τάση, όσοι δεν ασχολούνταν με πολλές οργανωμένες προσφορές στον ελεύθερό τους χρόνο, να βλέπουν περισσότερο τηλεόραση.

Σημαντικά στοιχεία για τις συνήθειες των παιδιών, τις δραστηριότητες με τις οποίες επέλεξαν να περάσουν τον χρόνο τους κατά τη διάρκεια της καραντίνας αλλά και πώς αυτές διαφοροποιήθηκαν συγκριτικά με τον καιρό πριν την πανδημία προσθέτει η έρευνα των Fransisco et al. (2020). Κατά τη διάρκεια της παραμονής στο σπίτι συγκριτικά με την μία ώρα που χρησιμοποιούσαν συσκευές με οθόνη ο χρόνος μπροστά στην οθόνη αυξήθηκε στις τρεις ώρες το οποίο είναι πολύ υψηλότερο από αυτό που πρότεινε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Επομένως γίνεται αντιληπτό ότι οι αλλαγές που προξένησε η πανδημία στην καθημερινότητα όλων των ανθρώπων και ειδικότερα των παιδιών είχε σημαντικό αντίκτυπο στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους. Με τα υπάρχοντα δεδομένα φαίνεται ότι κατά τη διάρκεια της καραντίνας η σωματική άσκηση των παιδιών περιορίστηκε και αντικαταστάθηκε είτε από δραστηριότητες εντός του σπιτιού είτε από χρόνο μπροστά σε κάποια οθόνη.

2.4. Το Φύλο ως Παράγοντας που Επηρεάζει τις Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου των Παιδιών

Στη βιβλιογραφία υπάρχουν διαφορές στις δραστηριότητες που εκτελούν τα παιδιά στον ελεύθερο χρόνο τους, ανάλογα με το φύλο τους (Furtner-Kallmünzer et al., 2002). Γενικά, τα κορίτσια ενδιαφέρονται περισσότερο για τη μουσική, την τέχνη και τις δημιουργικές δραστηριότητες, τις κοινωνικές δραστηριότητες και την ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων (Pruisken, 2005). Τα αγόρια, από την άλλη πλευρά, ενδιαφέρονται περισσότερο για υπολογιστές, παιχνίδια με υπολογιστές και για αθλήματα (Dees, 2008). Αντίστοιχες διαφορές παρατηρούνται στη συχνότητα των δραστηριοτήτων (Furtner-Kallmünzer et al., 2002). Πρόσθετα, τα κορίτσια φαίνεται να ενδιαφέρονται για ένα ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων σε σύγκριση με τα αγόρια (Kokkevi et al., 2011). Σημειώνεται επομένως, με βάση τις δραστηριότητες που πραγματοποιούν, ότι τα κορίτσια χαρακτηρίζονται πιο έντονα από ένα πολιτιστικό προφίλ αναψυχής (Pruisken, 2005). Μελέτες που δημοσιεύτηκαν την περίοδο της πανδημίας για την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών, οδήγησαν σε αντίστοιχα συμπεράσματα δηλαδή φάνηκε ότι και στην περίοδο της πανδημίας τα κορίτσια ενδιαφέρονται περισσότερο για δραστηριότητες που αφορούν την τέχνη, την ζωγραφική και το διάβασμα, ενώ αντίστοιχα τα αγόρια ενδιαφέρονται περισσότερο για παιχνίδια με τους υπολογιστές και με αθλητικές δραστηριότητες (Moore et al., 2020; Zhang et al., 2020).

2.5. Η ηλικία ως Παράγοντας που Επηρεάζει τις Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου των Παιδιών

Μια ακόμη ανεξάρτητη μεταβλητή, που φαίνεται να παίζει ρόλο σε σχέση με τις δραστηριότητες στις οποίες τα παιδιά συμμετέχουν στον ελεύθερο χρόνο τους, είναι η ηλικία. Οι Sauerwein et al. (2016), στην έρευνα που έκαναν για τις προτιμήσεις των δραστηριοτήτων των παιδιών ηλικίας 9-13 ετών διαπίστωσαν ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά δήλωσαν την προτίμησή τους σε δραστηριότητες με την χρήση υπολογιστών, ενώ τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά ήταν περισσότερο προσανατολισμένα στο παιχνίδι και σε οργανωμένες κινητικές δραστηριότητες.

2.6. Το μορφωτικό επίπεδο της οικογένειας ως Παράγοντας που Επηρεάζει τις Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου των Παιδιών

Ο ρόλος της οικογένειας παίζει σημαντικό ρόλο για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών. Αρκετές έρευνες έχουν αναδείξει ότι η μορφωτική και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση των γονέων επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται τα παιδιά τον ελεύθερο χρόνο, δείχνοντας πως όταν αυξάνονται οι συγκεκριμένοι παράγοντες, αυξάνεται ταυτόχρονα η καθοδήγηση και ο προσανατολισμός σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου που προσφέρουν στα παιδιά τους (Θωίδης, 2000; Arisoy & Tutkun, 2012) και μάλιστα σε συγκεκριμένες 23 δομημένες δραστηριότητες προσανατολισμένες σε εκπαιδευτικούς σκοπούς (Θωίδης, 2000; Hille, Arnold, & Schupp, 2014). Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων και παρά το γεγονός ότι φαίνεται αντιφατικό, έρευνες συγκλίνουν στο γεγονός ότι οι γονείς με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης τείνουν να περνούν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά θυσιάζοντας τον προσωπικό τους χρόνο (England & Srivastava, 2013). Σύμφωνα με έρευνα του Gracia (2015) τόσο οι μητέρες όσο και οι πατέρες με υψηλό επίπεδο μόρφωσης φαίνεται ότι συμμετέχουν περισσότερο σε δραστηριότητες που αφορούν τον πολιτισμό, είτε σε εξωτερικούς χώρους όπως μουσεία και εκθέσεις, είτε μέσα στο σπίτι με το διάβασμα βιβλίων, περιορίζοντας αρκετά δραστηριότητες σχετικές με την τηλεόραση. Πιο συγκεκριμένα, όταν και οι δυο γονείς έχουν ανώτατη εκπαίδευση φαίνεται ότι επενδύουν περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες που συνδέονται με την ανάπτυξη του ανθρώπινου κεφαλαίου, δηλαδή με την ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων που θα εξασφαλίσουν στα παιδιά ένα καλύτερο εργασιακό μέλλον (Craig, 2006b). Η συμμετοχή σε δομημένες εξωσχολικές δραστηριότητες αυξάνεται όσο αυξάνεται το και το επίπεδο εκπαίδευσης (Schmidt &

Padilla, 2003; Huebner & Mancini, 2003; Zeijl et al., 2000). Ο Θωίδης (2000) αναφέρει ότι οι γονείς, που διαθέτουν ανώτερη και ανώτατη εκπαίδευση, φαίνεται να ελέγχουν και να περιορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη συχνότητα των υπαίθριων δραστηριοτήτων των παιδιών τους και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες με εκπαιδευτικό και πολιτιστικό περιεχόμενο. Αξιοσημείωτο είναι, επίσης, το γεγονός ότι όσο ανώτερη είναι η μόρφωση της μητέρας, τόσο μικρότερη η συμμετοχή των παιδιών στις εργασίες της οικογένειας. Το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα από την άλλη φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο στην ελεύθερη επιλογή ενασχολήσεων των παιδιών. Έχει βρεθεί επίσης σχέση ανάμεσα στο μορφωτικό επίπεδο των γονέων, και την εκμάθηση από τα παιδιά κάποιου μουσικού οργάνου. Στην έρευνα του Dees (2008) αναδεικνύεται ξεκάθαρα ότι τα παιδιά που έχουν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν κάποιο τέτοιο μάθημα (διδασκαλία μουσικού οργάνου) είναι τα μισά από τα παιδιά που έχουν γονείς με υψηλό μορφωτικό επίπεδο ενώ μόλις ένα τέταρτο των παιδιών που έχουν γονείς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο. Οι Bianchi and Robinson (1997) βρήκαν σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο ότι παιδιά με περισσότερο μορφωμένους γονείς διαβάζουν περισσότερο σε σχέση με τα παιδιά που έχουν λιγότερο μορφωμένους γονείς. Οι ίδιοι βρήκαν αντίστροφη σχέση μεταξύ της παρακολούθησης τηλεόρασης και της μόρφωσης των γονέων (Hofferth & Sandberg, 2001).

3.Η θεωρία του αυτοκαθορισμού στον ελεύθερο χρόνο των παιδιών

Χαρακτηριστικό γνώρισμα στην πολυσήμαντη έννοια του ελεύθερου χρόνου των παιδιών είναι η έννοια του αυτοκαθορισμού, ο βαθμός δηλαδή με τον οποίο τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι έχουν τον έλεγχο των πράξεων τους στον ελεύθερο χρόνο τους. Η θεωρία του αυτοκαθορισμού είναι μια καλά εδραιωμένη θεωρία κινήτρων που έχει υιοθετηθεί ευρέως για να διερευνήσει πώς και γιατί συμβαίνει μια συγκεκριμένη ανθρώπινη συμπεριφορά (Deci, Koestner, & Ryan, 1999). Κεντρικό στοιχείο αυτής της θεωρίας είναι η έννοια της αυτονομίας, η οποία ορίζεται ως "η αντιληπτή προέλευση ή πηγή της συμπεριφοράς ενός ατόμου. Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Deci&Ryan (1985) η έννοια του αυτοκαθορισμού αναφέρεται κυρίως σε συμπεριφορές εσωτερικής – εξωτερικής παρακίνησης. Τρεις βασικές εσωτερικές ανάγκες θεωρούνται αιτίες πρόκλησης συμπεριφοράς εσωτερικής παρακίνησης:

α) η *ανάγκη για αίσθηση επάρκειας ικανότητας*, που είναι η πρόθεση των ατόμων να ελέγχουν τα αποτελέσματα και να έχουν εμπειρίες αποτελεσματικότητας.

β) η *ανάγκη για αυτονομία (αυτό-καθορισμός)*, που αναφέρεται στην επιθυμία των ατόμων να είναι υπαίτιοι για τις πράξεις τους και να έχουν τη δυνατότητα να καθορίζουν τη συμπεριφορά τους. Επιπλέον η ανάγκη για αυτονομία αναφέρεται στην ύπαρξη της πρωτοβουλίας για έναρξη της αυτορύθμισης των ιδίων ενεργειών κάποιου.

γ) η *ανάγκη για αρμονικές σχέσεις*, που αναφέρεται στην πρόθεση των ατόμων για αυθεντικές σχέσεις με τους άλλους.

Όταν οι παραπάνω ανάγκες ικανοποιούνται, τότε ενισχύεται η εσωτερική παρακίνηση ενώ όταν καταπιέζεται κάποια από αυτές η εσωτερική παρακίνηση περιορίζεται. Σύμφωνα με τους Deci&Ryan (1985) αμοιβές, χρονικοί περιορισμοί, επιβαλλόμενοι στόχοι και επίβλεψη όταν περιορίζουν τον αυτό-καθορισμό, μειώνουν την εσωτερική παρακίνηση. Επομένως σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού το εσωτερικό κίνητρο είναι αυτό που εξηγεί το γιατί τα άτομα επιδιώκουν μια ενδιαφέρουσα γι' αυτά δραστηριότητα, όντας ελεύθερα από εξωτερικές πιέσεις και εσωτερικούς καταναγκασμούς (Deci, & Ryan, 1985).

Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των αντιλήψεων των παιδιών του δημοτικού ως προς την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ειδικότερα επιδιώχθηκε να διερευνηθούν οι δραστηριότητες που επέλεξαν τα παιδιά την περίοδο της πανδημίας, η συχνότητα των δραστηριοτήτων αυτών, καθώς και η ποσότητα (σε διάρκεια χρόνου) των δραστηριοτήτων.

Οι επιμέρους στόχοι της έρευνας ήταν η διερεύνηση:

- Του είδους των δραστηριοτήτων που επέλεξαν
- Της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου
- Της ποσότητας των δραστηριοτήτων
- Της διάθεσης του εξωσχολικού χρόνου των παιδιών
- Της επιθυμίας των παιδιών για δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου
- Των λειτουργιών που επιτελεί ο ελεύθερος χρόνος

- Των στάσεων στον ελεύθερο χρόνο (αυτοκαθορισμός και υπευθυνότητα του ατόμου)

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν για την πραγματοποίηση της έρευνας είναι τα εξής:

A. Ποιες δραστηριότητες πραγματοποιούν στον ελεύθερό τους χρόνο κατά την πανδημία τα παιδιά των δυο τελευταίων τάξεων του δημοτικού;

Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα που αναφέρθηκαν στο θεωρητικό μέρος της εργασίας, αναμένεται οι δραστηριότητες που πραγματοποιούν τα παιδιά στον ελεύθερο χρόνο τους να χαρακτηρίζονται από ποικιλία. Διαφορές αναμένεται να παρατηρηθούν στο είδος των πραγματοποιούμενων δραστηριοτήτων, ανάλογα με το φύλο των παιδιών, την ηλικία τους και το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο των γονέων.

B. Ποιες λειτουργίες επιτελεί ο ελεύθερος χρόνος για τα παιδιά αυτών των ηλικιών και κατά πόσο προωθεί τον αυτοκαθορισμό των παιδιών;

Η έννοια του ελεύθερου χρόνου συνδέεται στενά με την άποψη για το αυτόνομο υποκείμενο και στην παιδική ηλικία (Θωίδης, 2003), οπότε αναμένουμε ότι ο αυτό-καθορισμός των παιδιών θα προωθείται μέσω των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου.

Οριοθετήσεις της έρευνας

Το δείγμα της έρευνας προέρχεται από μαθητές των δυο τελευταίων τάξεων δημοτικού σχολείου και ηλικίας 10-12 που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο ηλεκτρονικά λόγω των περιοριστικών μέτρων στην περίοδο της πανδημίας. Οι μαθητές ανήκουν σε διαφορετικά κοινωνικά και οικονομικά στρώματα και επιδιώχθηκε η εξασφάλιση εξίσου της συμμετοχής μαθητών και μαθητριών στην έρευνα. Η έρευνα αφορούσε διερεύνηση της στάσης των μαθητών ως προς την διαχείριση του ελεύθερου τους χρόνου κατά την διάρκεια της πανδημίας.

Περιορισμοί της έρευνας

Η διάρκεια εφαρμογής της έρευνας αφορούσε στο χρονικό διάστημα της πανδημίας κατά την περίοδο μεταξύ Σεπτεμβρίου-Δεκεμβρίου 2020 όπου τα σχολεία λειτουργούσαν με κάποιους περιορισμούς. Πρόσθετά θα πρέπει να αναφερθεί ότι κατά την διάρκεια που η έρευνα ήταν σε εξέλιξη επιβλήθηκε από την κυβέρνηση το καθολικό κλείσιμο των σχολείων όλων των βαθμίδων καθώς και όλων των οργανωμένων δραστηριοτήτων. Ένας ακόμη βασικός περιορισμός στην έρευνας μας, αφορά την συλλογή των ερωτηματολογίων από τις δυο τελευταίες τάξεις του

δημοτικού καθώς η συλλογή δεδομένων από τις μικρότερες τάξεις του δημοτικού σχολείου θα ήταν αμφίβολες.

Σημαντικότητα της έρευνας

Στον εκπαιδευτικό ελληνικό χώρο δεν έχουν γίνει πολλές παρόμοιες έρευνες που να αφορούν την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών του δημοτικού σε περιόδους πανδημίας.

Η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να αξιοποιηθεί στην αναζήτηση εναλλακτικών τρόπων διαχείρισης των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου των παιδιών σε δύσκολες συνθήκες όπως η περίοδος της πανδημίας COVID19.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 189 μαθητές και 215 μαθήτριες ($N = 404$) Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης από 20 δημοτικά σχολεία της ηπειρωτικής Ελλάδας. Οι 183 φοιτούσαν στην Ε΄ τάξη και οι 221 παρακολουθούσαν την ΣΤ΄ τάξη δημοτικού σχολείου. Επιπλέον, 337 μαθητές/τριες δεν παρακολουθούσαν το ολοήμερο πρόγραμμα του σχολείου τους, ενώ 67 από αυτούς/ες συμμετείχαν στο ολοήμερο πρόγραμμα του σχολείου. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τους, 54 είχαν τελειώσει το δημοτικό σχολείο, 172 είχαν τελειώσει το γενικό/επαγγελματικό λύκειο και 178 είχαν λάβει πανεπιστημιακή εκπαίδευση. Τέλος, 156 συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι ένας από τους δύο γονείς εργάζεται καθημερινά, ενώ 247 συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι και οι δύο γονείς τους εργάζονται καθημερινά. Επιπλέον, τα 233 ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους μαθητές κατά την διάρκεια που τα σχολεία ήταν ακόμη ανοιχτά και δεν είχε επιβληθεί το ολικό κλείσιμο σχολείων και δραστηριοτήτων και 177 ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν κατά την διάρκεια της καραντίνας (Νοέμβριος-Δεκέμβριος 2020).

Εργαλεία μέτρησης

Για τις ανάγκες της έρευνας δομήθηκε ένα γραπτό ερωτηματολόγιο με κλειστές ερωτήσεις το οποίο στηρίχθηκε σε σχετικές έρευνες με βάση τη βιβλιογραφία για τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών στον ελεύθερο χρόνο τους. Συγκεκριμένα αξιοποιήθηκε η έρευνα με τίτλο "Σχολείο και ελεύθερος χρόνος: Συμβολή στην προβληματική του ελεύθερου χρόνου στα πλαίσια της λειτουργίας των σχολείων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης" (Θωίδης, Ι., 2000) και πραγματοποιήθηκε το 1997. Σκοπό της έρευνας αυτής αποτέλεσε η διερεύνηση της συμπεριφοράς των παιδιών στον ελεύθερο χρόνο τους και η σχέση του σχολείου με τον ελεύθερο χρόνο». Πρόσθετα χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις από τα ερωτηματολόγια που δημοσιεύτηκαν στα αγγλόφωνα άρθρα *School's out: Adolescent 'leisure time' activities, influences and consequence* (Fawcett κ.α. 2007), και από το ερωτηματολόγιο του participACTION σχετικά με την φυσική δραστηριότητα στην περίοδο της πανδημίας, που δημοσιεύτηκε στο άρθρο των Moore et al. 2020, (*Impact*

of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey).

Το ερωτηματολόγιο που δομήθηκε για την έρευνά μας περιείχε 9 ερωτήσεις κλειστού τύπου. Κάποιες δημογραφικές ερωτήσεις προηγούνταν του κύριου μέρους του ερωτηματολογίου, οι οποίες αφορούσαν το φύλο του παιδιού που απαντούσε, την τάξη στην οποία φοιτούσε, τον αριθμό των αδερφιών του, το μορφωτικό επίπεδο κάθε γονέα του, την επαγγελματική κατάσταση κάθε γονέα του (αν ήταν εργαζόμενοι και οι δύο, ο ένας από τους δύο, ή κανένας) και την επαγγελματική απασχόληση κάθε γονέα.

Προκειμένου να καταγραφούν οι δραστηριότητες που πραγματοποιούν τα παιδιά στον ελεύθερο χρόνο τους, χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις, στις οποίες τα παιδιά κλήθηκαν να δηλώσουν εάν πραγματοποιούν κάποιες δοσμένες δραστηριότητες, πόσο συχνά και σε τι ποσότητα. Συγκεκριμένα στην ερώτηση 1 διερευνήθηκε η συχνότητα συμμετοχής των παιδιών σε δραστηριότητες πολιτιστικού, μορφωτικού και αθλητικού περιεχομένου. Δόθηκαν δραστηριότητες στα παιδιά, τα οποία απαντούσαν με βάση μια 5βάθμια κλίμακα Likert (0=ποτέ, 1=σπάνια, 2=μερικές φορές, 3=συχνά, 4=κάθε μέρα).

Προκειμένου να διαπιστωθεί ποιες λειτουργίες επιτελεί ο ελεύθερος χρόνος για τα παιδιά, κλήθηκαν στην ερώτηση 2 να δηλώσουν τον βαθμό συμφωνίας τους (0=ποτέ, 1=σπάνια, 2=μερικές φορές, 3=συχνά, 4=πάντα) με τέσσερις προτάσεις, οι οποίες αναφέρονταν σε τέσσερις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου (δημιουργία – μάθηση, χαλάρωση – ξεκούραση, ψυχαγωγία – διασκέδαση, επικοινωνία – κοινωνικότητα). Για παράδειγμα, τους ζητήθηκε να δηλώσουν τον βαθμό συμφωνίας τους με την πρόταση "Στον ελεύθερό μου χρόνο μου αρέσει να γνωρίζω καινούριους φίλους" (επικοινωνία – κοινωνικότητα).

Προκειμένου να διαπιστωθεί το κατά πόσο η εμπλοκή των παιδιών σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου προωθεί τον αυτοπροσδιορισμό των παιδιών, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες στην ερώτηση 3 να δηλώσουν τον βαθμό συμφωνίας τους (0=ποτέ, 1=σπάνια, 2=μερικές φορές, 3=συχνά, 4=πάντα) με εννέα δηλώσεις, οι οποίες συνδέονται είτε θετικά είτε αρνητικά με την αυτοδιαχείριση του ελεύθερου χρόνου από το άτομο.

Προκειμένου να διαπιστωθεί με ποιον περνούν τον ελεύθερο τους χρόνο περισσότερο τα παιδιά στην ερώτηση 4 τα παιδιά έπερεπε να δηλώσουν τον βαθμό

συμφωνίας τους (0=ποτέ, 1=σπάνια, 2=μερικές φορές, 3=συχνά, 4=πάντα) με πέντε δηλώσεις όπως με την οικογένεια, τους συμμαθητές, μόνος μου.

Προκειμένου να διαπιστωθεί ο χρόνος που αφιέρωσαν τα παιδιά στην δραστηριότητα (στο εξής θα την χαρακτηρίζουμε ως ποσότητα) αφορά η ερώτηση 6.α και 6.β.

Τέλος στις ερωτήσεις 5, 7.α και 7.β., θελήσαμε να διερευνήσουμε την συχνότητα των δραστηριοτήτων κατά την τρέχουσα χρονική περίοδο, που επιλέγουν οι μαθητές και αν ασχολήθηκαν με κάποια νέα δραστηριότητα την συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Τα παιδιά έπερεπε να δηλώσουν τον βαθμό συμφωνίας τους σε μια 5βαθμια κλίμακα likert.

Διαδικασία μέτρησης

Για τις ανάγκες διεξαγωγής της έρευνας το ερωτηματολόγιο δόθηκε στους μαθητές σε ηλεκτρονική μορφή. Στην πρώτη ενότητα του ερωτηματολογίου δημιουργήθηκε το έντυπο γονικής συγκατάθεσης, όπου διαβεβαιώνεται το απόρρητο των προσωπικών δεδομένων και πως οι όποιες απαντήσεις των μαθητών θα αξιοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο στα πλαίσια της έρευνας που διεξάγεται. Στη συνέχεια ζητήθηκε από τα παιδιά να απαντήσουν τις ερωτήσεις ελεύθερα, ήσυχα και με ηρεμία. Αφού συμπληρώθηκε ένας ικανοποιητικός αριθμός συμμετοχής μαθητών ($N = 404$) που κλήθηκαν να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο προχωρήσαμε στην ανάλυση των δεδομένων. Για τις ανάγκες της έρευνας διενεργήσαμε δυο μελέτες. Η πρώτη μελέτη εξετάζει το πλήθος των απαντήσεων ($N=404$) που έδωσαν τα παιδιά κατά την διάρκεια της πανδημίας ως προς την συχνότητα των δραστηριοτήτων και ως προς την ποσότητα των δραστηριοτήτων που επέλεξαν να κάνουν κατά την διάρκεια της πανδημίας. Κατά την δεύτερη μελέτη που διενεργήσαμε λάβαμε υπόψη τις απαντήσεις των παιδιών κατά την διάρκεια που τα σχολεία και οι δραστηριότητες μπορούσαν να γίνουν κανονικά με κάποιους σχετικούς περιορισμούς ($N = 233$) σε σύγκριση με τις απαντήσεις των παιδιών που δόθηκαν όταν επιβλήθηκε το κλείσιμο των σχολείων και η ολική απαγόρευση των δραστηριοτήτων ($N = 177$), (περίοδος καραντίνας Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου 2020).

Στατιστική ανάλυση

Οι ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο PASW Statistics v26 και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε $p < .05$.

Αρχικά ελέγχθηκε η εσωτερική συνοχή των μεταβλητών με τον συντελεστή α του Cronbach και στη συνέχεια υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι συχνότητες και τα ποσοστά των εξεταζόμενων μεταβλητών. Πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστά t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent samples t-test) για να εξεταστεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις εξεταζόμενες μεταβλητές του ελεύθερου χρόνου μεταξύ μαθητών και μαθητριών (φύλο), μεταξύ Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης (τάξη), μεταξύ μαθητών/τριών που φοιτούν σε σχολείο με ολόημερο ωράριο και αυτών που φοιτούν σε σχολείο με το τυπικό σχολικό ωράριο (ολόημερο σχολείο, σχολείο με τυπικό ωράριο) και μεταξύ των μαθητών που όταν απάντησαν τα σχολεία ήταν ανοιχτά και αυτών που όταν απάντησαν τα σχολεία ήταν κλειστά λόγω της καραντίνας (πριν και κατά την διάρκεια της καραντίνας). Τέλος, εφαρμόστηκαν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης με ένα παράγοντα (One way ANOVA) για να εξεταστεί εάν υπάρχουν διαφορές στις εξεταζόμενες μεταβλητές του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας και του πατέρα των μαθητών/τριών (δημοτικό/γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μελέτη 1^η

Εσωτερική συνοχή των μεταβλητών

Η εσωτερική συνοχή των μεταβλητών που χρησιμοποιήθηκαν στο ερωτηματολόγιο που δομήσαμε για τις ανάγκες της εργασίας ελέγχθηκε με βάση το δείκτη α του Cronbach (1951). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν, χαρακτηρίζονται από αποδεκτή εσωτερική συνοχή, αφού ο συντελεστής α του Cronbach για όλες τις μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν στο ερωτηματολόγιο κυμάνθηκε στο .87.

Περιγραφική Στατιστική Αναλυση

Συχνότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο.

Από τους μέσους όρους της ερώτησης «Πόσο συχνά κάνεις τα παρακάτω», διαπιστώνουμε ότι τα παιδιά επιλέγουν περισσότερο την παρέα με τους φίλους ($4.50 \pm .79$) και να δουν τηλεόραση (4.11 ± 1.00), στη συνέχεια προτιμούν να κάνουν περιπάτους και ποδήλατο ($3.96 \pm .99$) και να παίζουν στην γειτονιά (3.75 ± 1.24). Επιπλέον πολύ ψηλά στις προτιμήσεις τους ήταν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι τους (3.49 ± 1.37) και το να μιλάνε στο τηλέφωνο (3.41 ± 1.20). Η άθληση, τα σπορ και οι πολεμικές τέχνες (3.36 ± 1.40) υστερούν στις πρώτες προτιμήσεις των παιδιών, ενώ οι χειροτεχνίες- ζωγραφική (2.98 ± 1.24) και η μουσική και το τραγούδι ακολουθούν τις άθλησης. Τέλος χαμηλά στις προτιμήσεις τους είναι το διάβασμα των εξωσχολικών βιβλίων και των περιοδικών (2.82 ± 1.11), ο χορός (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.) (2.04 ± 1.2) και ο κινηματογράφος (1.96 ± 1.06). Τελευταίο στις προτιμήσεις των παιδιών είναι το internet cafe ($1.66 (\pm 1.06)$).

Αναλυτικότερα, φαίνεται ότι τα παιδιά στην ερώτηση «Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά» επιλέγουν σε συχνότητα μερικές φορές 35.9%, σπάνια σε ποσοστό 24.8%, ενώ απάντησαν συχνά σε ποσοστό 18.8% ,ποτέ 13.4% ενώ τέλος σε ποσοστό 7.2% απάντησαν κάθε μέρα.

Στην ερώτηση «Βλέπεις τηλεόραση» επιλέγουν κάθε μέρα σε ποσοστό 48.6% , συχνά σε ποσοστό 26.5%, μερικές φορές σε ποσοστό 18.6%,σπάνια 7.4% και ποτέ 0.3%.

Στην ερώτηση «Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο» τα παιδιά σε συχνότητα 48.5% απάντησαν σπάνια, ποτέ σε ποσοστό 29.7%, μερικές φορές σε ποσοστό 18.6%, συχνά απάντησε το 3% ενώ κάθε μέρα το ποσοστό ήταν 0,2%.

Στην ερώτηση «Πηγαίνεις σε internet cafe» τα παιδιά απάντησαν ποτέ σε ποσοστό 64.9%,σπάνια σε ποσοστό 15.1%, μερικές φορές το 11.9%,συχνά το 5.2% ενώ το 3% είπε κάθε μέρα.

Στην ερώτηση «Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες» σε ποσοστό 30.9% απάντησαν συχνά, το 24,8% είπε κάθε μέρα, ενώ το 16.3%, ανέφερε ότι ποτέ δεν αθλείται. Τέλος το 15.8% και το 12.1% απάντησε μερικές φορές και σπάνια αντίστοιχα.

Στην ερώτηση «Κάνεις περιπάτους, ποδήλατο» τα παιδιά σε ποσοστό 42.3% απάντησαν συχνά, ενώ το 32.7% είπε κάθε μέρα. Μόλις 2.5% απάντησαν ποτέ.

Στην ερώτηση «Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις» το 32.9% απάντησε σπάνια, το 25.7% ποτέ, ενώ το 11.6% απάντησε συχνά.

Στην ερώτηση «Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι» το 30.4% απάντησε κάθε μέρα και το 26.5% συχνά,17.6% μερικές φορές ενώ μόλις το 12.9% έδωσε την απάντηση σπάνια και το 12.6% ποτέ.

Στην ερώτηση «Παίζεις στη γειτονιά» τα υψηλότερα ποσοστά δόθηκαν στην απάντηση κάθε μέρα 35.6% και συχνά 28.2% ,ενώ μόλις το 7.2% απάντησε ποτέ.

Στην ερώτηση «Παίζεις στο σπίτι» τα παιδιά σε ποσοστό 47.5% είπαν κάθε μέρα, το 27.2% απάντησε συχνά ,ενώ το 2% απάντησε ποτέ.

Στην ερώτηση «Κάνεις παρέα με τους φίλους σου», τα παιδιά είπαν κάθε μέρα σε ποσοστό 63.9%, και 25.2% κάθε μέρα.

Στην ερώτηση «Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις» τα παιδιά απάντησαν με υψηλά ποσοστά συχνά 25.2%, μερικές φορές 24.5% και σπάνια 24.5%.

Στην ερώτηση «Παίζεις μουσική, τραγουδάς» το 25.2% απάντησε ποτέ, το 20% απάντησε σπάνια και 19.3% απάντησε κάθε μέρα.

Στην ερώτηση «Μιλάς στο τηλέφωνο» τα παιδιά απάντησαν ότι μιλάνε συχνά σε ποσοστό 25.7%, μερικές φορές σε ποσοστό 24.5% και κάθε μέρα σε ποσοστό 23.3%.

Τέλος στην ερώτηση «Πηγαίνεις στον χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.)» τα παιδιά σε ποσοστό 52.5% είπαν ποτέ και μόλις το 15.3% ανέφεραν συχνά.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ως προς την συχνότητα των δραστηριοτήτων κατά τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών

Μεταβλητές	N	M	SD
1. Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά.	404	2.82	± 1.11
2. Βλέπεις τηλεόραση	404	4.11	± 1.00
3. Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο	404	1.96	± .79
4. Πηγαίνεις σε internet cafe	404	1.66	± 1.06
5. Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες	404	3.36	± 1.40
6. Πηγαίνεις σε εκθέσεις, μουσεία	404	1.87	± .90
7. Κάνεις περιπάτους, ποδήλατο	404	3.96	± .99
8. Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις	404	2.41	± 1.19
9. Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι	404	3.49	± 1.37
10. Παίζεις στη γειτονιά	404	3.75	± 1.24
11. Παίζεις στο σπίτι	404	4.11	± 1.04
12. Κάνεις παρέα με τους φίλους σου	404	4.50	± .79
13. Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις	404	2.98	± 1.24
14. Παίζεις μουσική, τραγουδάς	404	2.83	± 1.45
15. Μιλάς στο τηλέφωνο	404	3.41	± 1.20
16. Πηγαίνεις στον χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.)	404	2.04	± 1.29

Ποσότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερο τους χρόνο

Από τους μέσους όρους της ερώτησης «Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας» παρατηρούμε ότι τα παιδιά επέλεξαν σε ποσότητα (διάρκεια σε χρόνο) την χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (2.92 ± 1.38), της τηλεόρασης (2.91 ± 1.21) και του Smartphone (2.82 ± 1.38). Ακολουθεί η μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) (2.57 ± 1.29) και χαμηλότερα στην προτίμηση τους είναι τα Videogames (2.49 ± 1.39) και τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook κ.α.) (2.07 ± 1.28).

Αναλυτικότερα, φαίνεται ότι τα παιδιά στην ερώτηση «Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας πόσες ώρες έπαιξες με τον υπολογιστή» τα παιδιά απάντησαν μία με δύο ώρες σε ποσοστό 32.8% και σε ποσοστό 19.9% πάνω από τέσσερις ώρες. Τα παιδιά που απάντησαν καθόλου ήταν σε ποσοστό 15.4%.

Στην ερώτηση «Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας πόσες ώρες ασχολήθηκες με τα κοινωνικά δίκτυα(Facebook κ.α.)» το μεγαλύτερο ποσοστό 45% απάντησε καθόλου και το 27% είπε μία με δύο ώρες.

Στην ερώτηση «Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας πόσες ώρες έπαιζες Videogames» τα παιδιά απάντησαν μία με δύο ώρες σε ποσοστό 30.4% και καθόλου άλλο ένα 30.2%. Σε ποσοστό 14.1% απάντησαν πάνω από τέσσερις ώρες.

Στην ερώτηση «Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας πόσες ώρες έπαιζες με το Smartphone» τα παιδιά απάντησαν σε ποσοστό 39% μία με δυο ώρες, 19.9% πάνω από τέσσερις ώρες και το 15.4% απάντησε καθόλου.

Στην ερώτηση «Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας πόσες ώρες παρακολούθησες τηλεόραση» τα παιδιά ανέφεραν μια με δυο ώρες σε ποσοστό 35.7%, δυο με τρεις ώρες 26.6% και μόλις το 8.7% απάντησε καθόλου.

Στην ερώτηση «Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας πόσες ώρες έκανες μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα» το 32.3% απάντησε μια με δύο ημέρες, το 23.1% απάντησε καθόλου, δυο με τρεις ημέρες απάντησε το 21.3% και μόλις το 12.4% απάντησε κάθε μέρα.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ως προς την ποσότητα των δραστηριοτήτων κατά τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών

Μεταβλητές	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. Η/Υ	404	2.92	± 1.38
2. Κοινωνικά δίκτυα (Facebook κ.α.)	404	2.07	± 1.28
3. Videogames	404	2.49	± 1.39
4. Smartphones	404	2.82	± 1.38
5. Τηλεόραση	404	2.91	± 1.21
6. Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ)	404	2.57	± 1.29

Ποιοτικά χαρακτηριστικά των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου

Λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου

Αναφορικά με τις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου φάνηκε ότι για τα περισσότερα παιδιά ο ελεύθερος χρόνος είναι ψυχαγωγικός (Μ.Ο.=4.02±1). Με μικρή διαφορά εμφανίζεται η αντισταθμιστική λειτουργία της ξεκούρασης και χαλάρωσης

($M.O.=3.94\pm 1$), της μάθησης και δημιουργίας ($M.O.=3.29\pm 1.2$) και τέλος της κοινωνικότητας ($M.O.=3.17\pm 1.2$).

Πίνακας 3. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ως προς τις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου

Μεταβλητές	N	M	S.D
Να δημιουργώ και να μαθαίνω (διάβασμα, ζωγραφική, ενημέρωση κ.ά.)	404	3,29	1,213
Να χαλαρώνω και να ξεκουράζομαι	404	3,94	1,013
Να διασκεδάζω και να ψυχαγωγούμαι	404	4,02	1,007
Να γνωρίζω καινούργιους φίλους	404	3,17	1,210

Αυτοκαθορισμός του ελευθερου χρόνου των παιδιών.

Στην ερώτηση που αφορούσε τον αυτοκαθορισμό, τα παιδιά συμφώνησαν περισσότερο με τη δήλωση ότι στον ελεύθερό τους χρόνο κάνουν πράγματα που τους αρέσουν ($M.O.=4.32\pm 1$), στη συνέχεια με το αποφασίζουν τα ίδια, μόνα τους, για το τι θα κάνουν στον χρόνο αυτό ($M.O.=3.64\pm 1$), με το ότι προγραμματίζουν από πριν το τι θα κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους ($M.O.=3.37\pm 1$) και ότι αποφασίζουν οι γονείς τους για το τι θα κάνουν ($M.O.=3.04\pm 1$). Στη συνέχεια τα παιδιά δήλωσαν ότι χρειάζονται κάποιον να τα συμβουλευεί ($M.O.=2.98\pm 2$). Ακολουθεί η πρόταση «*Βαριέμαι*» ($M.O.=2.84\pm 1.3$), και ότι ο ελευθερος χρόνος δεν τους φτάνει ($M.O.=2.80\pm 1.3$). Τελευταίες στις προτιμήσεις των παιδιών είναι οι πρότασεις «*τον ελεύθερό μου χρόνο περνάω καλά, ακόμη κι όταν δεν κάνω τίποτα*» ($M.O.=2.80\pm 1.2$) και ότι «*Δεν μου αρέσει να έχω ελεύθερο χρόνο*» ($M.O.=1.54\pm 1$).

Πίνακας 4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ως προς τον αυτοκαθορισμό στον ελεύθερο χρόνο των παιδιών.

Μεταβλητές	M	S.D	N
Κάνω αυτό που μου αρέσει	4,32	,873	404
Δεν μου αρέσει να έχω ελεύθερο χρόνο	1,54	1,080	404
Ο ελεύθερος μου χρόνος δε μου φτάνει	2,80	1,268	404
Νιώθω καλά ακόμα και όταν δεν κάνω τίποτα	2,65	1,316	404
Βαριέμαι	2,84	1,344	404
Χρειάζομαι κάποιον να με συμβουλευεί	2,98	1,160	404
Προγραμματίζω από πριν τι θα κάνω	3,37	1,251	404
Αποφασίζω μόνος μου τι θα κάνω	3,64	1,126	404
Αποφασίζουν οι γονείς μου για εμένα	3,04	1,207	404

Διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω του φύλου.

Τα αποτελέσματα από τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε όσον αφορά το φύλο στατιστικά σημαντική διαφορά στην πρόταση «Στον ελευθερο μου χρόνο μου αρέσει να δημιουργώ και να μαθαίνω» με ($t=-2.42, p< 0,5$).

Πίνακας 5. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω φύλου.

Μεταβλητές	N		M	
	Αγόρι	Κορίτσι	Αγόρι	Κορίτσι
Να δημιουργώ και να μαθαίνω (διάβασμα, ζωγραφική, ενημέρωση κ.ά.)	189	215	3,13 ±1,2	3,42 ±1,2
Να χαλαρώνω και να ξεκουράζομαι	189	215	3,96 ±1	3,93 ±1
Να διασκεδάζω και να	189	215	4,00 ±1	4,03 ±1

ψυχαγωγούμαι				
Να γνωρίζω καινούργιους φίλους	189	215	3,26 ±1,2	3,08 ±1,2

Διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω του σχολικού ωραρίου.

Στατιστικά σημαντικές διαφορές έδειξαν τα αποτελέσματα από το t-test μεταξύ του τυπικού και ολοήμερου σχολείου στις προτάσεις «Να δημιουργώ και να μαθαίνω» με ($t=2.019, p<0.5$), «να χαλαρώνω» με ($t=4.62, p<0.1$) και «να γνωρίζω καινούριους φίλους» με ($t=2.12, p<0.5$).

Πίνακας 6. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου.

Μεταβλητές	N		M	
	Τυπικό	Ολοήμερο	Τυπικό	Ολοήμερο
Να δημιουργώ και να μαθαίνω (διάβασμα, ζωγραφική, ενημέρωση κ.ά.)	337	67	3,34 ±1,2	3,01 ±1,1
Να χαλαρώνω και να ξεκουράζομαι	337	67	4,04 ±1	3,43 ±1
Να διασκεδάζω και να ψυχαγωγούμαι	337	67	4,04 ±1	3,91 ±1
Να γνωρίζω καινούργιους φίλους	337	67	3,22 ±1,2	2,88 ±1

Διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας.

Αντίστοιχα αποτελέσματα έδειξε η ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα (ANOVA) με ανεξάρτητη μεταβλητή το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας και εξαρτημένη τους μέσους όρους συμφωνίας των παιδιών με τις προτάσεις της ερώτησης 3. Συγκεκριμένα η ανάλυση έδειξε ότι υπάρχει σημαντική επίδραση του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας στη συμφωνία με την πρόταση: "Στον ελεύθερό μου χρόνο μου αρέσει να δημιουργώ και να μαθαίνω" ($F_{2,401}= 13.908, p<.001$) και στην πρόταση «να διασκεδάζω και να ψυχαγωγούμαι» ($F_{2,401}= 6.194, p<.0.01$).

Πίνακας 7. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου της μητέρας.

Μεταβλητές	N			M		
	Δημοτικό/ Γυμνάσιο	Λύκειο	Παν/μιο	Δημοτικό/ Γυμνάσιο	Λύκειο	Παν/μιο
Να δημιουργώ και να μαθαίνω (διάβασμα, ζωγραφική, ενημέρωση κ.ά.)	54	172	178	2,57±1.2	3,26±1.1	3,53±1.2
Να χαλαρώνω και να ξεκουράζομαι	54	172	178	3,78±1	3,88±1	4,06±1
Να διασκεδάζω και να ψυχαγωγούμαι	54	172	178	3,57±1.2	4,08±1	4,09±1
Να γνωρίζω καινούργιους φίλους	54	172	178	2,91±1.3	3,19±1.2	3,22±1.2

Διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα.

Η ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα (ANOVA) με ανεξάρτητη μεταβλητή το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και εξαρτημένη τους μέσους όρους συμφωνίας των παιδιών με τις προτάσεις της ερώτησης 3, έδειξε ότι υπάρχει σημαντική επίδραση του μορφωτικού επιπέδου στη συμφωνία με την πρόταση: "Στον ελεύθερό μου χρόνο μου αρέσει να δημιουργώ και να μαθαίνω" ($F_{2,401} = 13.523, p < .01$) και στην πρόταση «να διασκεδάζω και να ψυχαγωγούμαι» ($F_{2,401} = 7.145, p < .0001$).

Πίνακας 8. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές ως προς τις λειτουργίες του ελευθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου του πατέρα.

Μεταβλητές	N			M		
	Δημοτικό/ Γυμνάσιο	Λύκειο	Παν/μιο	Δημοτικό/ Γυμνάσιο	Λύκειο	Παν/μιο
Να δημιουργώ και να μαθαίνω (διάβασμα, ζωγραφική, ενημέρωση κ.ά.)	65	204	135	2,68±1.2	3,27±1.2	3,60±1.15

Να χαλαρώνω και να ξεκουράζομαι	65	204	135	3,91±1	3,89±1	4,04±1
Να διασκεδάζω και να ψυχαγωγούμαι	65	204	135	3,60±1.2	4,06±1	4,15±1
Να γνωρίζω καινούργιους φίλους	65	204	135	3,17±1.3	3,14±1. 2	3,20±1.2

Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου (μαθητές, μαθήτριες)

Τα αποτελέσματα από τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών και μαθητριών στο διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών ($t_{402} = -4.072, p < .001$), στο να πηγαίνουν σε internet café ($t_{402} = 5.600, p < .001$), στο να αθλούνται, να κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες ($t_{402} = 2.124, p < .05$), στο να κάνουν περιπάτους και ποδήλατο ($t_{402} = 2.054, p < .05$), στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις ($t_{402} = 5.048, p < .001$), στο να παίζουν ηλεκτρονικά στο σπίτι ($t_{402} = 7.968, p < .001$), στο να κάνουν χειροτεχνίες και να ζωγραφίζουν ($t_{402} = -6.312, p < .001$), στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν ($t_{402} = -4.584, p < .001$) και στο να πηγαίνουν στο χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.) ($t_{402} = -5.504, p < .001$). Ειδικότερα, οι μαθήτριες είχαν υψηλότερες τιμές στο διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών (3.02 ± 1.09), έναντι των αγοριών (2.58 ± 1.08), στο να κάνουν χειροτεχνίες και να ζωγραφίζουν (3.33 ± 1.17), έναντι των αγοριών (2.58 ± 1.19) στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν (3.13 ± 1.38) έναντι των αγοριών (2.49 ± 1.46) και στο να πηγαίνουν στο χορό (2.36 ± 1.34) σε σχέση με τους μαθητές (1.68 ± 1.12) (Πίνακας 3). Αντίθετα, οι μαθητές εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στο να πηγαίνουν σε internet café (1.97 ± 1.21), έναντι των κοριτσιών (1.40 ± 1.84), στο να αθλούνται, να κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες (3.51 ± 1.37), έναντι των κοριτσιών (3.22 ± 1.41), στο να κάνουν περιπάτους και ποδήλατο ($4.06 \pm .99$), έναντι των κοριτσιών ($3.86 \pm .99$) στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις (2.72 ± 1.25), έναντι των κοριτσιών (2.14 ± 1.06) και στο να παίζουν ηλεκτρονικά στο σπίτι (4.03 ± 1.01), σε σχέση με τις μαθήτριες (3.02 ± 1.47) (Πίνακας 9).

Πίνακας 9. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου.

Μεταβλητές	Μαθητές	Μαθήτριες
------------	---------	-----------

1. Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά. **	2.58 ± 1.08	3.02 ± 1.09
2. Βλέπεις τηλεόραση	4.10 ± 1.01	4.12 ± 1.00
3. Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο	1.88 ± .71	2.02 ± .85
4. Πηγαίνεις σε internet café **	1.97 ± 1.21	1.40 ± .84
5. Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες *	3.51 ± 1.37	3.22 ± 1.41
6. Πηγαίνεις σε εκθέσεις, μουσεία	1.79 ± .88	1.93 ± .91
7. Κάνεις περιπάτους, ποδήλατο *	4.06 ± .99	3.86 ± .99
8. Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις **	2.72 ± 1.25	2.14 ± 1.06
9. Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι **	4.03 ± 1.01	3.02 ± 1.47
10. Παίζεις στη γειτονιά	3.87 ± 1.26	3.64 ± 1.22
11. Παίζεις στο σπίτι	4.12 ± 1.04	4.11 ± 1.05
12. Κάνεις παρέα με τους φίλους σου	4.57 ± .76	4.43 ± .81
13. Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις **	2.58 ± 1.19	3.33 ± 1.17
14. Παίζεις μουσική, τραγουδάς **	2.49 ± 1.46	3.13 ± 1.38
15. Μιλάς στο τηλέφωνο	3.39 ± 1.22	3.42 ± 1.18
16. Πηγαίνεις στο χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.) **	1.68 ± 1.12	2.36 ± 1.34
* $p < .05$; ** $p < .001$		

Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω τάξης (Ε' και ΣΤ' τάξη)

Τα αποτελέσματα από τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ Ε' και ΣΤ' τάξης μόνο στο να παίζουν σπίτι ($t_{402} = 4.056, p < .001$). Οι μαθητές/τριες της Ε' τάξης είχαν υψηλότερα σκορ στο να παίζουν στο σπίτι ($4.34 \pm .86$) σε σχέση με τους/τις μαθητές/τριες της ΣΤ' τάξης (3.92 ± 1.15) (Πίνακας 10).

Πίνακας 10. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικής τάξης.

Μεταβλητές	Ε' τάξη	ΣΤ' τάξη
17. Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά.	2.89 ± 1.15	2.76 ± 1.07
18. Βλέπεις τηλεόραση	4.20 ± .98	4.04 ± 1.02
19. Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο	1.96 ± .75	1.95 ± .82
20. Πηγαίνεις σε internet café	1.61 ± 1.00	1.71 ± 1.11
21. Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες	3.27 ± 1.38	3.43 ± 1.41
22. Πηγαίνεις σε εκθέσεις, μουσεία	1.85 ± .90	1.88 ± .90
23. Κάνεις περιπάτους, ποδήλατο	3.98 ± .99	3.94 ± .99

24. Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις	2.31 ± 1.18	2.49 ± 1.19
25. Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι	3.41 ± 1.40	3.56 ± 1.35
26. Παίζεις στη γειτονιά	3.82 ± 1.23	3.69 ± 1.25
27. Παίζεις στο σπίτι **	4.34 ± .86	3.92 ± 1.15
28. Κάνεις παρέα με τους φίλους σου	4.44 ± .82	4.54 ± .76
29. Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις	2.98 ± 1.21	2.97 ± 1.27
30. Παίζεις μουσική, τραγουδάς	2.89 ± 1.42	2.78 ± 1.48
31. Μιλάς στο τηλέφωνο	3.22 ± 1.24	3.56 ± 1.15
32. Πηγαίνεις στο χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.)	1.92 ± 1.26	2.14 ± 1.30
** $p < .001$		

Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου (τυπικό, ολοήμερο)

Τα αποτελέσματα από τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τυπικού και ολοήμερου σχολείου στο διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών ($t_{402} = 2.396, p < .05$), στο να πηγαίνουν κινηματογράφο και θέατρο ($t_{402} = 3.084, p < .01$), στο να πηγαίνουν σε internet café ($t_{402} = 2.717, p < .01$), στο να αθλούνται, κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες ($t_{402} = 2.887, p < .01$), στο να πηγαίνουν σε εκθέσεις και μουσεία ($t_{402} = 4.765, p < .001$), στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις ($t_{402} = 3.370, p < .01$), στο να παίζουν ηλεκτρονικά στο σπίτι ($t_{402} = 3.769, p < .001$), στο να κάνουν παρέα με τους φίλους τους ($t_{402} = 2.243, p < .05$), στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν ($t_{402} = 3.139, p < .01$) και στο να μιλούν στο τηλέφωνο ($t_{402} = 3.200, p < .01$). Ειδικότερα, οι μαθήτριες/τριες του τυπικού σχολείου είχαν υψηλότερες τιμές στο διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών (2.88 ± 1.14), έναντι των παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο ($2.52 \pm .91$), στο να πηγαίνουν κινηματογράφο και θέατρο ($2.01 \pm .79$), έναντι των παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο ($1.69 \pm .72$), στο να πηγαίνουν σε internet café (1.73 ± 1.09), έναντι των παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο ($1.34 \pm .85$), στο να αθλούνται, κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες (3.45 ± 1.40), έναντι των παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο (2.91 ± 1.30), στο να πηγαίνουν σε εκθέσεις και μουσεία ($1.96 \pm .91$), έναντι των παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο ($1.40 \pm .65$), στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις (2.50 ± 1.20) έναντι των

παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο (1.97 ± 1.04), στο να παίζουν ηλεκτρονικά στο σπίτι (3.61 ± 1.34), έναντι των παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο (2.93 ± 1.42), στο να κάνουν παρέα με τους φίλους τους ($4.53 \pm .74$), έναντι των παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο ($4.30 \pm .97$), στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν (2.93 ± 1.50) έναντι των παιδιών που παρακολουθούν στο ολοήμερο (2.33 ± 1.06) και στο να μιλούν στο τηλέφωνο (3.49 ± 1.20) σε σχέση με τους/τις μαθήτριες/τριες του ολοήμερου σχολείου (2.99 ± 1.12) (Πίνακας 11).

Πίνακας 11. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου (τυπικό, ολοήμερο).

Μεταβλητές	Τυπικό	Ολοήμερο
1. Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά. *	2.88 ± 1.14	$2.52 \pm .91$
2. Βλέπεις τηλεόραση	4.10 ± 1.01	$4.15 \pm .96$
3. Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο **	$2.01 \pm .79$	$1.69 \pm .72$
4. Πηγαίνεις σε internet café **	1.73 ± 1.09	$1.34 \pm .85$
5. Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες **	3.45 ± 1.40	2.91 ± 1.30
6. Πηγαίνεις σε εκθέσεις, μουσεία **	$1.96 \pm .91$	$1.40 \pm .65$
7. Κάνεις περπάτους, ποδήλατο	3.94 ± 1.02	$4.03 \pm .87$
8. Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις **	2.50 ± 1.20	1.97 ± 1.04
9. Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι **	3.61 ± 1.34	2.93 ± 1.42
10. Παίζεις στη γειτονιά	3.70 ± 1.26	3.99 ± 1.14
11. Παίζεις στο σπίτι	4.14 ± 1.05	3.97 ± 1.00
12. Κάνεις παρέα με τους φίλους σου *	$4.53 \pm .74$	$4.30 \pm .97$
13. Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις	3.00 ± 1.28	2.87 ± 1.03
14. Παίζεις μουσική, τραγουδάς **	2.93 ± 1.50	2.33 ± 1.06
15. Μιλάς στο τηλέφωνο **	3.49 ± 1.20	2.99 ± 1.12
16. Πηγαίνεις στο χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.)	2.01 ± 1.31	2.18 ± 1.14
* $p < .05$; ** $p < .01$		

Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου της μητέρας (δημοτικό/ γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο)

Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα (One way ANOVA) έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας (δημοτικό/ γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο) στο

διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών ($F_{2,401} = 14.727, p < .001$), στο να πηγαίνουν κινηματογράφο και θέατρο ($F_{2,401} = 17.034, p < .001$), στο να αθλούνται, κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες ($F_{2,401} = 36.909, p < .001$), στο να πηγαίνουν σε εκθέσεις και μουσεία ($F_{2,401} = 28.360, p < .001$), στο να κάνουν περιπάτους και ποδήλατο ($F_{2,401} = 7.964, p < .001$), στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις ($F_{2,401} = 11.484, p < .001$), στο να παίζουν ηλεκτρονικά στο σπίτι ($F_{2,401} = 6.224, p < .01$), στο να παίζουν στη γειτονιά ($F_{2,401} = 5.392, p < .01$), στο να κάνουν χειροτεχνίες και να ζωγραφίζουν ($F_{2,401} = 6.965, p < .01$), στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν ($F_{2,401} = 14.999, p < .001$) και στο να πηγαίνουν στο χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.) ($F_{2,401} = 8.296, p < .001$). Ειδικότερα, οι μαθήτριες/τριες που είχαν μητέρες με πανεπιστημιακή εκπαίδευση ανέφεραν υψηλότερες τιμές στο διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών (3.12 ± 1.10), στο να πηγαίνουν κινηματογράφο και θέατρο ($2.19 \pm .72$), στο να αθλούνται, κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες (3.81 ± 1.19), στο να πηγαίνουν σε εκθέσεις και μουσεία ($2.20 \pm .85$), στο να κάνουν περιπάτους και ποδήλατο ($4.05 \pm .92$), στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις (2.63 ± 1.14), στο να παίζουν ηλεκτρονικά στο σπίτι (3.65 ± 1.28), στο να κάνουν χειροτεχνίες και να ζωγραφίζουν (3.22 ± 1.21), στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν και στο να πηγαίνουν στο χορό (3.25 ± 1.46) σε σχέση με τους/τις μαθήτριες/τριες που είχαν μητέρες με μορφωτικό επίπεδο Δημοτικού/Γυμνασίου και Λυκείου (Πίνακας 6). Αντίθετα, οι μαθήτριες/τριες που είχαν μητέρες με μορφωτικό επίπεδο Λυκείου ανέφεραν υψηλότερες τιμές στο να παίζουν στη γειτονιά (3.98 ± 1.15) σε σχέση τους/τις μαθήτριες/τριες που είχαν μητέρες με μορφωτικό επίπεδο Δημοτικού/Γυμνασίου και Πανεπιστημίου (Πίνακας 12).

Πίνακας 12. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας.

Μεταβλητές	Δημοτικό / Γυμνάσιο	Λύκειο	Πανεπιστήμιο
1. Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά. **	2.31 ± 1.04	2.66 ± 1.05	3.12 ± 1.10
2. Βλέπεις τηλεόραση	4.13 ± 1.07	4.13 ± .97	4.08 ± 1.02
3. Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο **	1.57 ± .84	1.84 ± .77	2.19 ± .72

4. Πηγαίνεις σε internet café	1.57 ± .94	1.73 ± 1.06	1.62 ± 1.10
5. Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες **	2.11 ± 1.41	3.27 ± 1.35	3.81 ± 1.19
6. Πηγαίνεις σε εκθέσεις, μουσεία **	1.31 ± .51	1.70 ± .92	2.20 ± .85
7. Κάνεις περιπάτους, ποδήλατο **	3.46 ± 1.13	4.01 ± .99	4.05 ± .92
8. Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις **	1.78 ± 1.11	2.38 ± 1.19	2.63 ± 1.14
9. Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι *	2.91 ± 1.47	3.52 ± 1.39	3.65 ± 1.28
10. Παίζεις στη γειτονιά **	3.67 ± 1.24	3.98 ± 1.15	3.55 ± 1.29
11. Παίζεις στο σπίτι	4.00 ± 1.24	4.16 ± .95	4.10 ± 1.07
12. Κάνεις παρέα με τους φίλους σου	4.31 ± 1.10	4.48 ± .75	4.57 ± .70
13. Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις **	2.65 ± 1.28	2.83 ± 1.20	3.22 ± 1.21
14. Παίζεις μουσική, τραγουδάς **	2.26 ± 1.42	2.58 ± 1.35	3.25 ± 1.46
15. Μιλάς στο τηλέφωνο	3.22 ± 1.31	3.40 ± 1.19	3.48 ± 1.17
16. Πηγαίνεις στο χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.) **	1.43 ± .86	2.04 ± 1.19	2.22 ± 1.42
* $p < .01$; ** $p < .001$			

Διαφορές ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου του πατέρα (δημοτικό/ γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο)

Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα (One way ANOVA) έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα (δημοτικό/ γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο) στο διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών ($F_{2,401} = 8.862, p < .001$), στο να πηγαίνουν κινηματογράφο και θέατρο ($F_{2,401} = 17.034, p < .001$), στο να αθλούνται, κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες ($F_{2,401} = 31.902, p < .001$), στο να πηγαίνουν σε εκθέσεις και μουσεία ($F_{2,401} = 27.091, p < .001$), στο να κάνουν περιπάτους και ποδήλατο ($F_{2,401} = 10.649, p < .001$), στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις ($F_{2,401} = 12.480, p < .001$), στο να παίζουν στην γειτονιά ($F_{2,401} = 3.195, p < .05$), στο να κάνουν χειροτεχνίες και να ζωγραφίζουν ($F_{2,401} = 5.425, p < .01$), στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν ($F_{2,401} = 10.181, p < .001$) και στο να

πηγαίνουν στο χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.) ($F_{2,401} = 9.104, p < .001$). Ειδικότερα, οι μαθήτριες/τριες που είχαν πατέρα πανεπιστημιακής εκπαίδευσης ανέφεραν υψηλότερες τιμές στο διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών, στο να πηγαίνουν κινηματογράφο και θέατρο, στο να αθλούνται, κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες, στο να πηγαίνουν σε εκθέσεις και μουσεία, στο να κάνουν περιπάτους και ποδήλατο, στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις, στο να κάνουν χειροτεχνίες και να ζωγραφίζουν, στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν και στο να πηγαίνουν στο χορό σε σχέση με τους/τις μαθήτριες/τριες που είχαν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο Δημοτικού/Γυμνασίου και Λυκείου (Πίνακας 6). Αντίθετα, οι μαθήτριες/τριες που είχαν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο Λυκείου ανέφεραν υψηλότερες τιμές στο να παίζουν στη γειτονιά σε σχέση τους/τις μαθήτριες/τριες που είχαν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο Δημοτικού/Γυμνασίου και Πανεπιστημίου (Πίνακας 13).

Πίνακας 13. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη συχνότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα.

Μεταβλητές	Δημοτικό / Γυμνάσιο	Λύκειο	Πανεπιστήμιο
17. Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά. ***	2.35 ± 1.11	2.81 ± 1.10	3.04 ± 1.1
18. Βλέπεις τηλεόραση	4.17 ± 1.02	4.15 ± .97	4.03 ± 1.05
19. Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο ***	1.52 ± .81	1.89 ± .75	2.27 ± .71
20. Πηγαίνεις σε internet café	1.68 ± 1.13	1.64 ± 1.08	1.66 ± 1.06
21. Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες ***	2.28 ± 1.44	3.38 ± 1.35	3.84 ± 1.14
22. Πηγαίνεις σε εκθέσεις, μουσεία ***	1.37 ± .76	1.77 ± .90	2.26 ± .82
23. Κάνεις περιπάτους, ποδήλατο ***	3.45 ± 1.23	4.04 ± .92	4.07 ± .91
24. Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις ***	1.78 ± 1.25	2.46 ± 1.20	2.64 ± 1.10
25. Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι	3.23 ± 1.52	3.51 ± 1.36	3.59 ± 1.30
26. Παίζεις στη γειτονιά *	3.74 ± 1.19	3.89 ± 1.21	3.54 ± 1.29

27. Παίζεις στο σπίτι***	3.94 ± 1.18	4.21 ± .96	4.05 ± 1.10
28. Κάνεις παρέα με τους φίλους σου	4.38 ± .86	4.50 ± .81	4.55 ± .72
29. Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις **	2.57 ± 1.28	2.98 ± 1.26	3.18 ± 1.15
30. Παίζεις μουσική, τραγουδάς ***	2.26 ± 1.48	2.76 ± 1.40	3.21 ± 1.44
31. Μιλάς στο τηλέφωνο	3.15 ± 1.40	3.38 ± 1.17	3.57 ± 1.23
32. Πηγαίνεις στο χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.) ***	1.43 ± .92	2.14 ± 1.25	2.19 ± 1.41
* $p < .05$, ** $p < .01$; *** $p < .001$			

Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου (μαθητές, μαθήτριες)

Τα αποτελέσματα από τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών και μαθητριών στη χρήση Η/Υ ($t_{402} = 4.293$, $p < .001$), videogames ($t_{402} = 9.669$, $p < .001$), και τηλεόρασης ($t_{402} = 1.939$, $p = .05$). Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές είχαν υψηλότερο σκορ στη χρήση Η/Υ (3.23 ± 1.37), videogames (3.14 ± 1.33), και τηλεόρασης (3.04 ± 1.22) σε σχέση με τις μαθήτριες (Πίνακας 14).

Πίνακας 14. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω φύλου.

Μεταβλητές	Μαθητές	Μαθήτριες
1. Η/Υ **	3.23 ± 1.37	2.65 ± 1.32
2. Κοινωνικά δίκτυα (Facebook κ.α.)	2.12 ± 1.30	2.04 ± 1.26
3. Videogames **	3.14 ± 1.33	1.93 ± 1.19
4. Smartphones	2.92 ± 1.40	2.73 ± 1.35
5. Τηλεόραση *	3.04 ± 1.22	2.80 ± 1.18
6. Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ)	2.60 ± 1.33	2.55 ± 1.26
* $p \leq .05$; ** $p < .001$		

Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω τάξης (Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη)

Τα αποτελέσματα από τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης στη χρήση των κοινωνικών δικτύων (Facebook) ($t_{402} = -4.957, p < .001$) και των smartphones ($t_{402} = -2.824, p < .01$). Ειδικότερα, οι μαθητές/τριες της ΣΤ΄ τάξης είχαν υψηλότερο σκορ στη χρήση των κοινωνικών δικτύων (Facebook) (2.35 ± 1.28) και των smartphones (3.00 ± 1.37) σε σχέση με τους/τις μαθητές/τριες της Ε΄ τάξης (Πίνακας 15).

Πίνακας 15. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικής τάξης.

Μεταβλητές	Ε΄ τάξη	ΣΤ΄ τάξη
7. Η/Υ	2.91 ± 1.35	2.93 ± 1.40
8. Κοινωνικά δίκτυα (Facebook κ.α.) *	1.74 ± 1.19	2.35 ± 1.28
9. Videogames	2.46 ± 1.35	2.52 ± 1.43
10. Smartphones *	2.61 ± 1.35	3.00 ± 1.37
11. Τηλεόραση	2.92 ± 1.22	2.91 ± 1.20
12. Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ)	2.53 ± 1.34	2.61 ± 1.26
* $p < .01$		

Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου (τυπικό, ολοήμερο)

Τα αποτελέσματα από τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών του τυπικού και του ολοήμερου σχολείου στη χρήση των κοινωνικών δικτύων (Facebook) ($t_{402} = 2.313, p < .05$), των smartphones ($t_{402} = 2.350, p < .05$) και στη συμμετοχή σε μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) ($t_{402} = 2.966, p < .01$). Ειδικότερα, οι μαθητές/τριες του τυπικού σχολείου είχαν υψηλότερο σκορ στη χρήση των κοινωνικών δικτύων (Facebook) (2.90 ± 1.40), έναντι των μαθητών του ολοήμερου σχολείου (1.75 ± 1.08), των smartphones (2.89 ± 1.40) έναντι των μαθητών του ολοήμερου σχολείου (2.46 ± 1.19) και στη συμμετοχή σε ΜΕΦΔ (2.66 ± 1.30) σε σχέση με τους/τις μαθητές/τριες του ολοήμερου σχολείου (2.15 ± 1.17) (Πίνακας 16).

Πίνακας 16. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικού ωραρίου (τυπικό, ολοήμερο).

Μεταβλητές	Τυπικό	Ολοήμερο

1. H/Y	2.90 ± 1.40	3.03 ± 1.23
2. Κοινωνικά δίκτυα (Facebook κ.α.) *	2.14 ± 1.31	1.75 ± 1.08
3. Videogames	2.52 ± 1.41	2.36 ± 1.32
4. Smartphones *	2.89 ± 1.40	2.46 ± 1.19
5. Τηλεόραση	2.87 ± 1.22	3.13 ± 1.11
6. Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) **	2.66 ± 1.30	2.15 ± 1.17
* $p < .05$; ** $p < .01$		

Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου της μητέρας (δημοτικό/γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο)

Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα (One way ANOVA) έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας (δημοτικό/ γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο) στη χρήση H/Y ($F_{2,400} = 8.809, p < .001$), κοινωνικών δικτύων (Facebook) ($F_{2,401} = 5.872, p < .01$), videogames ($F_{2,401} = 3.036, p < .05$) και στη συμμετοχή σε ΜΕΦΔ ($F_{2,400} = 6.609, p < .01$). Ειδικότερα, οι μαθήτριες/τριες που είχαν μητέρες με μορφωτικό επίπεδο Λυκείου ανέφεραν υψηλότερες τιμές στη χρήση H/Y (3.16 ± 1.39), κοινωνικών δικτύων (Facebook) (2.20 ± 1.36) και videogames (2.60 ± 1.41) σε σχέση με τους/τις μαθήτριες/τριες που είχαν μητέρες με μορφωτικό επίπεδο Δημοτικού/Γυμνασίου και Πανεπιστημίου (Πίνακας 10). Αντίθετα, οι μαθητές/τριες που είχαν μητέρα με πανεπιστημιακή εκπαίδευση εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στη συμμετοχή σε ΜΕΦΔ (2.81 ± 1.30) σε σχέση με τους/τις μαθήτριες/τριες που είχαν μητέρες με μορφωτικό επίπεδο Δημοτικού/Γυμνασίου και Λυκείου (Πίνακας 17).

Πίνακας 17. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας.

Μεταβλητές	Δημοτικό /Γυμνάσι ο	Λύκειο	Πανεπιστήμιο
1. H/Y **	2.28 ± 1.19	3.16 ± 1.39	2.89 ± 1.36
2. Κοινωνικά δίκτυα (Facebook κ.α.) **	1.54 ± 1.00	2.20 ± 1.36	2.11 ± 1.24
3. Videogames *	2.07 ± 1.16	2.60 ± 1.41	2.51 ± 1.42
4. Smartphones	2.43 ±	2.87 ±	2.90 ± 1.45

	1.34	1.29	
5. Τηλεόραση	2.91 ± 1.10	3.03 ± 1.19	2.80 ± 1.25
6. Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) **	2.15 ± 1.19	2.47 ± 1.27	2.81 ± 1.30
* $p < .05$; ** $p < .01$			

Διαφορές ως προς τη ποσότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου λόγω μορφωτικού επιπέδου του πατέρα (δημοτικό/γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο)

Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα (One way ANOVA) έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα (δημοτικό/γυμνάσιο, λύκειο, πανεπιστήμιο) στη χρήση Η/Υ ($F_{2,400} = 8.348, p < .05$), κοινωνικών δικτύων (Facebook) ($F_{2,401} = 5.165, p < .01$), παρακολούθησαν τηλεόραση ($F_{2,400} = 4.422, p < .05$) και στη συμμετοχή σε ΜΕΦΔ ($F_{2,400} = 6.609, p < .01$). Ειδικότερα, οι μαθήτριες/τριες που είχαν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο Λυκείου ανέφεραν υψηλότερες τιμές στη χρήση Η/Υ (3.06 ± 1.41). Οι μαθητές που το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα ήταν δημοτικού-γυμνασίου ανέφεραν υψηλές τιμές στην παρακολούθηση της τηλεόρασης (3.128 ± 1.18). Τέλος τα παιδιά που το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα ήταν η πανεπιστημιακή εκπαίδευση ανέφεραν υψηλές τιμές στην χρήση των κοινωνικών δικτύων (Facebook) (2.20 ± 1.36) σε σχέση με τους/τις μαθήτριες/τριες που είχαν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο Δημοτικού/Γυμνασίου και Πανεπιστημίου (Πίνακας 11). Επιπλέον, οι μαθητές/τριες που είχαν πατέρα με πανεπιστημιακή εκπαίδευση εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στη συμμετοχή σε ΜΕΦΔ (2.83 ± 1.27) σε σχέση με τους/τις μαθήτριες/τριες που είχαν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο Δημοτικού/Γυμνασίου και Λυκείου (Πίνακας 18).

Πίνακας 18. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές στη ποσότητα των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου λόγω του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα.

Μεταβλητές	Δημοτικό/ Γυμνάσιο	Λύκειο	Πανεπιστήμιο
1. Η/Υ *	2.48 ± 1.25	3.06 ± 1.41	2.93 ± 1.35
2. Κοινωνικά δίκτυα (Facebook κ.α.) **	1.62 ± 1.22	2.14 ± 1.25	2.19 ± 1.31
3. Videogames	2.31 ± 1.33	2.55 ± 1.38	2.49 ± 1.45
4. Smartphones	2.57 ±	2.81 ± 1.30	2.96 ± 1.48

	1.36		
5. Τηλεόραση*	3.12 ± 1.18	2.98 ± 1.19	2.72 ± 1.22
6. Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) **	2.08 ± 1.14	2.56 ± 1.32	2.83 ± 1.26
* $p < .05$; ** $p < .01$			

Μελέτη 2η

Διαφορές ως προς το διάστημα που επιβλήθηκε το αυστηρό lock down

Για να εξετάσουμε αν υπήρχαν διαφορές πριν το καθολικό κλείσιμο όλων των δραστηριοτήτων (καραντίνα) και κατά την διάρκεια της καραντίνας διενεργήθηκε t-test μεταξύ των μαθητών που είχαν απαντήσει στο ερωτηματολόγιο πριν επιβληθεί το κλείσιμο των σχολείων λόγω της αυστηρής καραντίνας την περίοδο Νοεμβρίου – Δεκεμβρίου 2020 ($N=233$) και των μαθητών που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο κατά την διάρκεια που είχε επιβληθεί το lock down του Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου 2020. Ελέγχθηκαν οι ακόλουθες παραδοχές: α) Τα δύο γκρουπ είχαν περίπου το ίδιο μέγεθος, β) Οι διακυμάνσεις των δύο πληθυσμών ήταν ίδιες, γ) Οι παρατηρήσεις ήταν ανεξάρτητες, δ) Η εξαρτημένη μεταβλητή είχε σχεδόν κανονική κατανομή.

Τα αποτελέσματα από τα t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο πριν και κατά την διάρκεια της καραντίνας όσον αφορά στην πρώτη ερώτηση του ερωτηματολογίου «Πόσο συχνά κάνεις τα παρακάτω;», μόνο στην μεταβλητή «Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις» ($t_{402} = -2.62, p < .01$). Στην τρίτη ερώτηση του ερωτηματολογίου που αφορούσε τι κάνουν τα παιδιά τον ελεύθερο τους χρόνο παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές οι μεταβλητές «Ο ελεύθερος μου χρόνος δε μου φτάνει» ($t_{402} = 3.805, p < .001$), «Βαριέμαι» ($t_{402} = 2,100, p < .05$) καθώς και «Προγραμματίζω από πριν τι θα κάνω» ($t_{402} = -2,719, p < .01$). Στην τέταρτη ερώτηση του ερωτηματολογίου «Με ποιον περνάς τον ελεύθερο σου χρόνο περισσότερο» η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στην μεταβλητή «Με την οικογένεια» ($t_{402} = 2,159, p < .05$) και «Με τα αδέρφια μου» ($t_{402} = 3,268, p < .001$). Στην πέμπτη ερώτηση του ερωτηματολογίου «Πόσο συχνά κάνεις αυτήν την δραστηριότητα την τελευταία χρονική περίοδο», οι μεταβλητές που παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ήταν «Παίζω παιχνίδια εσωτερικού χώρου(χαρτιά, σκάκι, τάβλι κ.λ.π)» ($t_{402} = 2,070, p < .05$), «Βοηθάω τους γονείς μου στις δουλειές του σπιτιού» ($t_{402} = -2,709, p$

< .01), «Διασκεδάζω τον εαυτό μου (χορεύω, παίζω μουσική, τραγουδάω, καθρεφτίζομαι κ.α.)» ($t_{402} = 2,033$, $p < .05$). Στην ερώτηση εφτά «Κατά την τελευταία χρονική περίοδο πόσο συχνά...» στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσίασαν οι μεταβλητές « Βοήθησες την μαμά και τον μπαμπά στις δουλειές του σπιτιού(π.χ. καθαριότητα, πλύσιμο αυτοκινήτου κ.α.)» ($t_{402} = -3,089$, $p < .01$), «Υπάρχει κάποια εσωτερική δραστηριότητα ή χόμπι που κάνεις περισσότερο;» ($t_{402} = 3,243$, $p < .01$) «Υπάρχει κάποια εξωτερική δραστηριότητα ή χόμπι που κάνεις περισσότερο;» ($t_{402} = 3,855$, $p < .001$)

Πίνακας 19. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις πριν και κατά την περίοδο της καραντίνας (lock down).

Μεταβλητές	Πριν την καραντίνα N 233		Κατά Την καραντίνα N 171	
	M	SD	M	SD
Παρακολουθείς ** συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις	2,28	1.15	2.59	1.22
Ο ελεύθερος μου *** χρόνος δε μου φτάνει	3.00	1.26	2.53	1.22
Βαριέμαι *	2.68	1.33	2.96	1.35
Προγραμματίζω από *** πριν τι θα κάνω	3.23	1.33	3.57	1.10
Με την οικογένεια*	3.95	.89	4.14	.82
Με τα αδέρφια μου**	3.39	1.35	3.83	1.31
Παίζω παιχνίδια * εσωτερικού χώρου(χαρτιά, σκάκι, τάβλι κ.λ.π)	2.79	1.31	3.06	1.28
Βοηθάω τους γονείς μου*** στις δουλειές του σπιτιού	3.41	1.23	3.37	1.06
Διασκεδάζω τον εαυτό μου ** (χορεύω, παίζω μουσική, τραγουδάω, καθρεφτίζομαι κ.α)	3.39	1.43	3.09	1.42

Βοήθησες την μαμά και τον μπαμπά στις δουλειές του σπιτιού(π.χ. καθαριότητα, πλύσιμο αυτοκινήτου κ.α.). **	3.35	1.24	3.71	1.03
Υπάρχει κάποια εσωτερική δραστηριότητα ή χόμπι που κάνεις περισσότερο; **	1.54	.46	1.70	.50
Υπάρχει κάποια εξωτερική δραστηριότητα ή χόμπι που κάνεις περισσότερο; ***	1.66	.47	1.47	.50
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$				

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην παρούσα μελέτη έγινε προσπάθεια να διερευνηθούν οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών για τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους κατά την περίοδο της πανδημίας ως προς τις δραστηριότητες που επιλέγουν, την συχνότητα αλλά και την ποσότητα (σε διάρκεια χρόνου) αυτών των δραστηριοτήτων.

Σε σχέση με τους τομείς έρευνας στους οποίους χωρίστηκε το ερωτηματολόγιό μας, προκύπτουν κάποια αποτελέσματα για τις λειτουργίες που επιτελεί ο ελεύθερος χρόνος για τα παιδιά, τις δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών.

Παρακάτω συζητούνται τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υπό το πρίσμα αντίστοιχων ερευνών που διεξήχθησαν τόσο στην περίοδο της πανδημίας αλλά και νωρίτερα (πριν την πανδημία).

Ποιοτικά χαρακτηριστικά του ελεύθερου χρόνου

Λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου.

Αναφορικά με τις λειτουργίες που επιτελεί ο ελεύθερος χρόνος για τα παιδιά εξετάστηκε το κατά πόσο τους αρέσει στον ελεύθερό τους χρόνο να α) μαθαίνουν και να δημιουργούν, β) χαλαρώνουν και ξεκουράζονται, γ) διασκεδάζουν και ψυχαγωγούνται και δ) γνωρίζουν καινούριους φίλους. Για τα περισσότερα παιδιά ο ελεύθερος χρόνος είναι ψυχαγωγικός ενώ με μικρή διαφορά ακολουθεί η λειτουργία της ξεκούρασης και χαλάρωσης. Έτσι, γίνεται αντιληπτό ότι η διασκέδαση, η ψυχαγωγία και η ξεκούραση-χαλάρωση, αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του παιδικού ελεύθερου χρόνου, επιτελώντας τη λειτουργία της αναψυχής και της ξεκούρασης για τα παιδιά. Επίσης, ο ελεύθερος χρόνος είναι χρόνος μάθησης και δημιουργίας, αφού δηλώνουν επίσης σε μεγάλο βαθμό ότι τους αρέσει στον χρόνο αυτό να μαθαίνουν και να δημιουργούν. Η λειτουργία που εμφανίστηκε τελευταία είναι ο χρόνος κατά τον οποίο τα παιδιά τους αρέσει να γνωρίζουν καινούριους φίλους.

Αναφορικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, τα κορίτσια θεωρούν σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό επιθυμητή τη λειτουργία της μάθησης και δημιουργίας στον ελεύθερο χρόνο από ό, τι τα αγόρια. Έτσι, φάνηκε και σ' αυτό το σημείο ότι τα κορίτσια επιδιώκουν περισσότερο τη μάθηση στον ελεύθερο χρόνο τους από τα αγόρια. Η λειτουργία της μάθησης και δημιουργίας εμφανίζεται σε

διαφορετικό βαθμό επιθυμητή από τα παιδιά, όχι μόνο ανάλογα με το φύλο, αλλά και ανάλογα με τον τύπο του σχολείου στο οποίο φοιτούν αλλά και με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και της μητέρας. Συγκεκριμένα τα παιδιά που φοιτούν στον κλασικό τύπο σχολείου αλλά και τα παιδιά που το μορφωτικό επίπεδο των γονιών είναι πανεπιστημιακού επιπέδου ανέφεραν ως σημαντική την λειτουργία της μάθησης και της δημιουργίας. Η λειτουργία της ξεκούρασης και της χαλάρωσης διαπιστώθηκε στον κλασικό τύπο σχολείου αλλά και στο πανεπιστημιακό μορφωτικό επίπεδο και των δυο γονιών. Η λειτουργία της κοινωνικότητας διαπιστώθηκε μόνο στα παιδιά που φοιτούν στο κλασικό τύπου σχολείου και η λειτουργία της διασκέδασης και της ψυχαγωγίας αναφέρθηκε ως σημαντική μόνο στα παιδιά που οι γονείς ανέφεραν πανεπιστημιακού επιπέδου μόρφωση. Τα ευρήματα της έρευνας μας ως προς τις λειτουργίες που επιτελεί ο ελεύθερος χρόνος ως προς το φύλο συμφωνούν με τα ερευνητικά ευρήματα της Δημοπούλου, 2019 και της Λιάμπα, 2014.

Αυτοκαθορισμός στον ελεύθερο χρόνο.

Αναφορικά με τον αυτοκαθορισμό των παιδιών του ελεύθερου χρόνου τους, βρέθηκε σε γενικές γραμμές ότι είναι υψηλός, και η υπόθεση μας επιβεβαιώθηκε. Τα παιδιά συμφώνησαν περισσότερο με τις τρεις από τις τέσσερις δηλώσεις που σχετίζονταν θετικά με τον αυτοκαθορισμό. Δηλαδή με το ότι κάνουν πράγματα που τους αρέσουν στον ελεύθερό τους χρόνο, ότι αποφασίζουν τα ίδια, μόνα τους, για το τι θα κάνουν στον χρόνο αυτό και ότι προγραμματίζουν από πριν για το τι θα κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους. Χαμηλή συμφωνία βρέθηκε με την τέταρτη πρόταση της ίδιας κατηγορίας, του ότι περνούν καλά ακόμη κι αν δεν κάνουν κάτι στον ελεύθερο χρόνο. Υψηλή συμφωνία των παιδιών παρουσιάστηκε στην πρόταση που σχετίζονταν αρνητικά με τον αυτοκαθορισμό, το ότι στον ελεύθερό τους χρόνο αποφασίζουν οι γονείς τους για το τι θα κάνουν, ενώ την χαμηλότερη συμφωνία τα παιδιά παρουσίασαν στην πρόταση ότι βαριούνται. Αξίζει να αναφερθεί ότι τα αποτελέσματα της έρευνας μας ως προς την υψηλή θετική συμφωνία στις δηλώσεις που σχετίζονται θετικά με τον αυτοκαθορισμό στον ελεύθερο χρόνο των παιδιών, σε μεγάλο βαθμό έρχονται σε συμφωνία με τα αντίστοιχα ευρήματα της εργασίας της Λιάμπα, 2014. Στην δική μας έρευνα, διαπιστώθηκε υψηλή συμφωνία στην αρνητική συσχέτιση με τον αυτοκαθορισμό του ελεύθερου χρόνου ως προς το ότι αποφασίζουν οι γονείς για το τι θα κάνουν, ενώ η δική της έρευνα διαπίστωσε πολύ χαμηλή συμφωνία.

Οι δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο των παιδιών

Αναφορικά με τις δραστηριότητες τις οποίες πραγματοποιούν τα παιδιά στον ελεύθερο χρόνο τους, η υπόθεσή μας ότι αυτές θα χαρακτηρίζονται από ποικιλία (Straus, 2003) και ότι θα αντανakλούν διαφορές ανάλογα με το φύλο (Pruisken, 2005), την ηλικία (Hofferth, & Sandberg, 2001) τον τύπο του σχολείου (τυπικό, ολήμερο) και το μορφωτικό επίπεδο (Solga, & Dombrowski, 2009) των γονέων των παιδιών, επιβεβαιώθηκε, σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες.

Σε γενικές γραμμές φαίνεται ότι τα παιδιά ασχολούνται με διάφορες δραστηριότητες από πολλούς τομείς, και με διαφορές στη συχνότητα συμμετοχής τους.

Συχνότητα συμμετοχής.

Λαμβάνοντας υπόψη τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων της παρούσας έρευνας, η πλειοψηφία των μαθητών παρακολουθεί μαθήματα μόνο στο κλασικό ωράριο του σχολείου, ενώ ελάχιστοι εξ αυτών παρακολουθούν στο ολόημερο. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο των γονέων φαίνεται ότι και οι δυο γονείς είναι στην πλειοψηφία απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ακολουθούν οι κάτοχοι κάποιου πτυχίου πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, ενώ τέλος, ελάχιστοι έχουν ολοκληρώσει την υποχρεωτική εκπαίδευση. Τέλος, όσον αφορά την οικονομική κατάσταση των οικογενειών φαίνεται ότι στις περισσότερες οικογένειες εργάζονται και οι δυο γονείς, ενώ οι υπόλοιποι μαθητές δήλωσαν ότι εργάζεται μόνο ο ένας από τους δυο.

Από το σύνολο των απαντήσεων που λάβαμε, αναφορικά με την συχνότητα των δραστηριοτήτων που επιλέγουν τα παιδιά σε όλη την διάρκεια της πανδημίας, διαπιστώνεται ότι σε καθημερινή βάση επιλέγουν σε πολύ χαμηλό ποσοστό το συχνό διάβασμα των εξωσχολικών βιβλίων, ενώ προτιμούν να βλέπουν τηλεόραση, να παίζουν παιχνίδια στον υπολογιστή και να αθλούνται. Η πλειοψηφία των μαθητών επιλέγει το παιχνίδι στην γειτονιά και να κάνει περιπάτους και ποδήλατο.

Αναλυτικότερα, σχετικά με την διαχείριση του ελεύθερου τους χρόνου εντός του σπιτιού, φάνηκε ότι τα κορίτσια προτιμούν να διαβάζουν εξωσχολικά βιβλία και να διασκεδάζουν τον εαυτό τους κάνοντας χειροτεχνίες, ζωγραφική καθώς και να τραγουδούν και να χορεύουν μπροστά στον καθρέφτη τους, ενώ τα αγόρια προτιμούν παιχνίδια με τον υπολογιστή. Όσον αφορά τις δραστηριότητες που επιλέγουν τα δυο φύλα σε εξωτερικό χώρο η έρευνα έδειξε ότι τα κορίτσια επιλέγουν να πηγαίνουν

στον χορό, ενώ τα αγόρια προτιμούν να πηγαίνουν σε internet café, να κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες, να κάνουν περιπάτους και ποδήλατο, και να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις. Αντίστοιχα ευρήματα υπάρχουν και σε άλλες έρευνες που διεξήχθησαν πριν την πανδημία (Δημοπούλου, 2019, Λιάμπα, 2014, Κοκκέβη, και συν., 2011, Dees, 2008) υποδηλώνοντας πως η γενική εικόνα είναι ότι τα κορίτσια ενδιαφέρονται και επιδιώκουν να μαθαίνουν στον ελεύθερο χρόνο τους σε μεγαλύτερο βαθμό, και ότι χαρακτηρίζονται από ένα προφίλ ελεύθερου χρόνου περισσότερο πολιτισμικό. Μάλιστα, φαίνεται ότι ασχολούνται με μεγαλύτερη ποικιλία δραστηριοτήτων, πράγμα που διαπιστώθηκε και στην έρευνα των (Λιάμπα, 2014, Κοκκέβη και συν., 2011). Επιπλέον τα ευρήματα μας ως προς τις γενικότερες προτιμήσεις δραστηριοτήτων μεταξύ των δυο φύλων φαίνεται να ταιριάζουν και με την έρευνα των Badric et al. (2015) που διεξήχθη με στόχο τον καθορισμό σημαντικών διαφορών μεταξύ δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν κίνηση και δραστηριοτήτων που δεν περιλαμβάνουν κίνηση κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου των παιδιών με βάση το φύλο και την ηλικία τους. Στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι τα κορίτσια επιλέγουν δραστηριότητες όπως χορός, περπάτημα, βόλει ενώ από την άλλη τα αγόρια αξιοποιούν περισσότερο δραστηριότητες όπως η ποδηλασία, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το χάντμπολ. Μια βασική διαφορά της συγκεκριμένης έρευνας με την δική μας ήταν ότι τα κορίτσια στην συγκεκριμένη χρονική συγκυρία δεν φάνηκε να επιλέγουν οργανωμένες κινητικές δραστηριότητες όπως για παράδειγμα το βόλει. Πιθανότατα αυτό συνέβη γιατί κατά την έναρξη της πανδημίας είχαν απαγορευτεί όλες οι οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες και ήταν αποτρεπτικός παράγοντας η συμμετοχή σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Από την άλλη τα αγόρια φάνηκε ότι διατήρησαν τις συνήθειες δραστηριότητες τους ανεξάρτητα από την πανδημία. Σε αντίστοιχα συμπεράσματα σχετικά με τις προτιμήσεις των δραστηριοτήτων των δυο φύλων είναι και η έρευνα των Tonon et al. (2018).

Αναφορικά με την συχνότητα των δραστηριοτήτων μεταξύ των παιδιών που ολοκληρώνουν την φοίτηση τους στο τυπικό ωράριο του σχολείου και των παιδιών που συνεχίζουν την φοίτηση τους στο ολοήμερο σχολείο διαπιστώθηκε ότι υπήρξαν στατιστικές διαφορές μεταξύ τους στο διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και περιοδικών, στο να πηγαίνουν κινηματογράφο και θέατρο, στο να πηγαίνουν σε internet café, στο να αθλούνται, κάνουν σπορ και πολεμικές τέχνες, στο να πηγαίνουν σε εκθέσεις και μουσεία, στο να παρακολουθούν συναυλίες και αθλητικές

εκδηλώσεις, στο να παίζουν ηλεκτρονικά στο σπίτι, στο να κάνουν παρέα με τους φίλους τους, στο να παίζουν μουσική και να τραγουδούν και στο να μιλούν στο τηλέφωνο σε σχέση με τους/τις μαθήτριες/τριες του ολοήμερου σχολείου. Υποθέτουμε ότι τα ευρήματα αυτά σχετίζονται με το κοινωνικο-οικονομικό και μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και της μητέρας. Τα παιδιά με γονείς ανώτερου κοινωνικό-οικονομικού επιπέδου αξιοποιούν περισσότερο τις θεσμοποιημένες προσφορές στον ελεύθερο χρόνο τους, μέσα από την εκμάθηση ξένων γλωσσών και την ασχολία με αθλητικές δραστηριότητες, αλλά και μέσα από τη συχνότερη χρήση των ψυχαγωγικών προσφορών ελεύθερου χρόνου, όπως οι συναυλίες, το θέατρο, οι εκθέσεις και τα μουσεία. Τα στοιχεία αυτά είναι σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας του Dees (2008). Πρόσθετα, στην έρευνα μας διαπιστώσαμε παρόμοιες διαφορές και μεταξύ των παιδιών που το μορφωτικό επίπεδο των γονέων ήταν πανεπιστημιακής εκπαίδευσης σε σχέση με τους γονείς που το μορφωτικό επίπεδο των γονιών ήταν Δημοτικού/Γυμνασίου και Λυκείου. Επιπλέον, πολλές έρευνες που διερευνούν την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του παιδιού έχουν διαπιστώσει ότι γονείς με ανώτατη εκπαίδευση τείνουν να καθοδηγούν τα παιδιά τους σε δραστηριότητες που αφορούν τον πολιτισμό, είτε σε εξωτερικούς χώρους όπως μουσεία και εκθέσεις, είτε μέσα στο σπίτι με το διάβασμα βιβλίων, περιορίζοντας αρκετά δραστηριότητες σχετικές με την τηλεόραση (π.χ., Gracia, 2015; Λιάμπα, 2014; Huebner & Mancini, 2003; Schmidt & Padilla, 2003; Zeijl et al., 2000; Θωΐδης, 2000). Επομένως διαπιστώνουμε ότι όσον αφορά την συχνότητα των δραστηριοτήτων που τα παιδιά επιλέγουν δεν διαφοροποιούνται ιδιαίτερα στην περίοδο της πανδημίας. Τα ευρήματα μας συμφωνούν με άλλες έρευνες που διεξήχθησαν πριν την περίοδο της πανδημίας (Tonon et al. (2018; Gracia, 2015; Λιάμπα, 2014, Κοκκέβη, και συν., 2011, Dees, 2008; Θωΐδης, 2000).

Ποσότητα συμμετοχής.

Όσον αφορά την ποσότητα συμμετοχής των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου των παιδιών, η έρευνα μας έδειξε ότι τα αγόρια αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην χρήση Η/Υ, σε videogames, και στην τηλεόραση. Παρόμοια ευρήματα διαπίστωσε η Ζυμάρονα (2015) στην έρευνα της που διεξήχθη πριν την πανδημία σχετικά με την χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή κατά τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών ηλικίας 12-14 ετών. Συγκεκριμένα στην έρευνα της φάνηκε ότι τα αγόρια

αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες που αφορούν την χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, όπως παιχνίδια, videogames κ.α., σε σχέση με τα κορίτσια που επιλέγουν περισσότερο καλλιτεχνικές δραστηριότητες π.χ. ζωγραφική, μουσική, χορός. Πρόσθετα τα αποτελέσματα της έρευνας μας έδειξαν ότι τα παιδιά που φοιτούν στο τυπικό σχολείο σε σχέση με το ολοήμερο, καθώς επίσης και τα παιδιά που το μορφωτικό επίπεδο και των δυο γονιών τόσο είναι πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, παρουσιάζουν μια στατιστική σημαντική διαφορά ως προς την μέτρια και έντονη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους γονείς που το μορφωτικό τους επίπεδο είναι γυμνασίου και λυκείου. Οι Sauerwein et al. (2016), στην έρευνα τους διαπίστωσαν ότι όταν οι γονείς έχουν υψηλό μορφωτικό και οικονομικό στάτους, τα παιδιά τους τείνουν να εμπλέκονται σε περισσότερες εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες. Σε αντίστοιχα συμπεράσματα για την κοινωνικό οικονομική κατάσταση των γονιών και την ενασχόληση των παιδιών με περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες κατέληξαν και οι Sivevska et al. (2017), στην έρευνα τους. Συγκεκριμένα ερευνήσαν πως διαχειρίζονται τον ελεύθερο τους χρόνο οι φοιτητές σε τρεις διαφορετικές χώρες των Βαλκανίων και κατέληξαν πως τα παιδιά που ασχολούνταν με περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες ανήκαν σε μια ανώτερη κοινωνικό-οικονομική τάξη.

Επομένως όσον αφορά την συχνότητα και την ποσότητα των δραστηριοτήτων διαπιστώνουμε ότι οι προτιμήσεις των δραστηριοτήτων των παιδιών δεν διαφοροποιήθηκαν ιδιαίτερα κατά την περίοδο που διεξήχθη η δική μας έρευνα.

Δραστηριότητες στην Περίοδο της καραντίνας

Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της δεύτερης μελέτης σχετικά με την περίοδο του εγκλεισμού και του περιορισμού των μετακινήσεων (περίοδος καραντίνας), όπως ήταν αναμενόμενο, τα παιδιά δήλωσαν ότι πέρασαν περισσότερο χρόνο με την οικογένεια και τα αδέρφια τους. Επιπλέον, οι μαθητές υπέδειξαν μια σημαντική αύξηση των δραστηριοτήτων σε εσωτερικό χώρο όπως ότι παίζουν χαρτιά, τάβλι, σκάκι, χορεύουν, παίζουν μουσική, τραγουδούν, καθρεφτίζονται, κ.α., καθώς και ότι βοηθούν περισσότερο τους γονείς τους στις δουλειές του σπιτιού όπως καθαριότητα και πλύσιμο αυτοκινήτου. Τέλος, στην έρευνα μας τα παιδιά, καθ'όλη της διάρκεια της καραντίνας, δήλωσαν ότι στον ελεύθερο τους χρόνο βαριούνται και ότι αυξήθηκε ο χρόνος που κάνουν κάποια εσωτερική δραστηριότητα ή χόμπι. Μελετώντας την σχετική βιβλιογραφία για την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών κατά την

περίοδο της καραντίνας, διαπιστώνουμε ότι τα ευρήματα μας έρχονται σε συμφωνία με ερευνες που διεξήχθησαν σε αντίστοιχα διαστήματα καραντίνας και σε άλλες χώρες. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές Ellis, Dumas και Forbes (2020), σε δείγμα 1000 καναδών μαθητών γυμνασίου, εξέτασαν την ψυχολογική παράμετρο της αύξησης του άγχους κατά την διάρκεια της τέταρτης και πέμπτης εβδομάδας των κλειστών σχολείων λόγω της καραντίνας και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι έφηβοι προκειμένου να διαχειριστούν αυτήν την περίοδο μοναξιάς και απομόνωσης αύξησαν τον χρόνο ενασχόλησης με δραστηριότητες μαζί με τους γονείς τους. Πρόσθετα, διαπίστωσαν ότι η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας με φίλους τους, βοήθησε στο να μειώσουν το αίσθημα της μοναξιάς. Τέλος, οι μαθητές δήλωσαν ότι την συγκεκριμένη χρονική περίοδο αυξήθηκε η συχνότητα της χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή ως μέσω αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους τους. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας συμπίπτουν με τα δικά μας ευρήματα για την αντίστοιχη χρονική περίοδο σχετικά με τον χρόνο ενασχόλησης των παιδιών με δραστηριότητες μαζί με τους γονείς τους. Επιπλέον σε αντίστοιχα συμπεράσματα με την έρευνα μας, όσον αφορά την αύξηση κάποιας εξωτερικής δραστηριότητας ή χόμπι κατάλληξαν και οι Guerrero et al. (2020) στην έρευνα τους με στόχο να διαγνώσουν το προφίλ των καναδών μαθητών ηλικίας 5 έως 17 ετών κατά την περίοδο της πανδημίας, ύστερα από τις καναδικές οδηγίες για αυστηρή τήρηση των μέτρων για την μη διασπορά του ιού. Στην έρευνα τους διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά είναι περισσότερο δραστήρια σε εξωτερικές φυσικές δραστηριότητες σε σχέση με τις δραστηριότητες εσωτερικού χώρου προτείνοντας ως αναγκαία την αύξηση της εξωτερικής φυσικής δραστηριότητας κατά την περίοδο της πανδημίας. Επιπλέον στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκε αύξηση της χρήσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών καθώς και διατάραξη της διάρκειας του ύπνου. Τέλος, τα ευρήματα μας για την αύξηση του χρόνου που περνούν τα παιδιά με δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο καθώς και την αύξηση του χρόνου σε κάποια εξωτερική δραστηριότητα ή χόμπι συμφωνούν με τα αποτελέσματα της έρευνας των Moore et al,(2020), που αφορούν την επίδραση της πανδημίας στην συμπεριφορά των παιδιών όσον αφορά την φυσική δραστηριότητα και το παιχνίδι όπου διαπιστώνει ότι τα παιδιά ακολουθώντας τις οδηγίες για την αποφυγή της διαδοσης του COVID19, αύξησαν τον χρόνο τους σε εσωτερικές δραστηριότητες, ενώ αρκετοί γονείς ανέφεραν ότι παρότρυναν τα παιδιά τους να υιοθετήσουν νέα χόμπι και δραστηριότητες κατά την διάρκεια του ελεύθερου τους χρόνου.

Τελικές παρατηρήσεις

Στην έρευνα μας, προσπαθήσαμε να διερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίστηκαν οι μαθητές/τριες του δημοτικού τον ελεύθερο τους χρόνο στην περίοδο της πανδημίας. Τα ευρήματά μας, υποδηλώνουν ότι τα παιδιά περιόρισαν τις εξωτερικές κινητικές δραστηριότητες και αύξησαν τις δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο. Αναφορικά με τις εξωτερικές δραστηριότητες έμφαση δόθηκε στο περπάτημα και στην χρήση του ποδηλάτου κυρίως στην γειτονιά, ενώ όσον αφορά τις εσωτερικές δραστηριότητες αναφέρθηκε μια αύξηση της ποσότητας στην χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Με βάση τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται από την έρευνα μας, διαπιστώνουμε ότι σε γενικές γραμμές στην περίοδο της πανδημίας τα παιδιά διατήρησαν τις δραστηριότητες που έκαναν και πριν ξεσπάσει η πανδημία. Αντίθετα, κατά την διάρκεια του σκληρού λοκ ντάουν που επιβλήθηκε για διάστημα δυο μηνών περίπου (Νοέμβριος-Δεκέμβριος), διαπιστώθηκε ότι η περίοδος της καραντίνας δημιούργησε νέες συνθήκες διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου των παιδιών. Οι συνθήκες αυτές αφορούν την εκτεταμένη χρήση του ηλεκτρονική υπολογιστή τόσο για λόγους εκπαιδευτικούς (τηλεκπαίδευση), όσο και για λόγους αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους τους (social medial), αλλά και προσωπικής διασκέδασης (videogames). Ωστόσο, πιστεύουμε ότι η πανδημία και αντίστοιχα η περίοδος της καραντίνας παρέχει μια ευκαιρία να αυξηθεί η επίγνωση των οδηγιών συμπεριφοράς κίνησης για τα παιδιά σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την καλή σωματική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού. Έμφαση θα πρέπει να δοθεί στο ασφαλές παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο παρέα με φίλους και συνομηλίκους, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες των ειδικών για την αποφυγή της διασποράς του ιού.

Σε μια μελλοντική προσπάθεια θα ήταν σκόπιμο να μελετηθεί η επίδραση της πανδημίας στην ψυχική υγεία των παιδιών λόγω του περιορισμού των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου τους.

Καταλήγοντας, στην παρούσα φάση στην χώρα μας με το βλέμμα στραμμένο στην πανδημία, είναι πολύ σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών είναι ζωτικής σημασίας για την ολόπλευρη ανάπτυξη του. Θα πρέπει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βρουν τρόπους να παίξουν, να διασκεδάσουν και να αισθανθούν δημιουργικοί και δραστήριοι.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση - Άθληση Κινητική Αναψυχή*. Αθήνα: Press Line.
- Δημοπούλου, Π. (2019). Οικογένεια και ελεύθερος χρόνος: Οι απόψεις των παιδιών. *Ανέκδοτη μεταπτυχιακή - διπλωματική εργασία*. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ.
- Διαμαντόπουλος, Π. (2002). Η επίδραση των διάφορων μορφών εκπαίδευσης του Δημοτικού Σχολείου στη διαμόρφωση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών. Στο: Ν. Ζούκη & Θ. Μητάκου (Επιμ.), *Ελληνική Παιδαγωγική και Εκπαιδευτική Έρευνα*, Πρακτικά του 3^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου της Παιδαγωγικής Εταιρίας. Αθήνα.
- Θωίδης, Ι. (2000). *Σχολείο και ελεύθερος χρόνος. Συμβολή στην προβληματική του ελεύθερου χρόνου στα πλαίσια της λειτουργίας των σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*. Διδακτορική Διατριβή. Φλώρινα.
- Θωίδης, Ι. (2003). Η 'επανασύνδεση' της παιδικής ηλικίας με την κοινωνία των ενηλίκων: Ο καταλυτικός ρόλος του ελεύθερου χρόνου. *ΚΙΝΗΤΡΟ*, 5, 35-45
- Θωίδης, Ι., (2004). Ολοήμερο σχολείο. Ένα σχολείο ανοιχτό προς τα μέσα και προς τα έξω. *Μακεδόν*, 12, 35-45.
- Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Ξανθάκη, Μ., & Καναβού Ε. (2011). *Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Κωνσταντινάκος, Π. (2010). *Δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου: Κοινωνική και οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Λιάμπα, Δ. (2014). Παιδί και άτυπη μάθηση στον ελεύθερο χρόνο. *Ανέκδοτη μεταπτυχιακή – διπλωματική εργασία*. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Παρασκευούδη-Καλπίδου, Μ. (1995). *Εξωσχολικές δραστηριότητες :Πόσο βαρύνουν τους μαθητές*, εφημ. Μακεδονία 20-9-1995

- Σταθοπούλου, Α., Κατριβάνου, Α., Ηλιοπούλου, Μ., Αλεξοπούλου, Α., Βασιλειάδου, Σ., Μπεράτη, Σ. (2002). Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου σε παιδιά και εφήβους που νοσηλεύτηκαν στην παιδιατρική κλινική του πανεπιστημίου Πατρών. *14^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας «Ελεύθερος χρόνος και παιδί»*, Θεσσαλονίκη, 89-90.
- Τερζοπούλου, Δ. (2005). Ελεύθερος χρόνος και δημιουργική εφηβεία. *Εισήγηση στο 10^ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο για την επανένταξη και την Πολιτική για τα Ναρκωτικά*, Κρήτη, 10-14 Μαΐου 2005.
- Τσίκουλας, Ι., Παύλου, Ε., Βλάχου, Μ., Τεφλιούδη, Ε., Ζαφειρίου, Δ., & Βαργιάμη, Ε. (2002). Η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου από τους έλληνες μαθητές και η ενασχόληση τους με συλλογές. *Νέα Παιδιατρικά Χρονικά*, 2, 97-103.
- Χανιωτάκης Ν. & Θωίδης Ι. (2002). Διαθεματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου στο Ολοήμερο Σχολείο. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 6, 239-270.

ΞΕΝΗ

- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102092.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., & Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583.
- Arisoy, P., & Tutkun, O. (2012). Case about orientation of primary school students to out-of-school time activities. *Social and Behavioral Sciences*, 55, 1027-1035.
- Badrić, M., Prskalo, I., & Matijević, M. (2015). Primary school pupils' free time activities. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 17(2), 299-331.

- Bianchi, S., & Robinson, J. (1997). What did you do today? Children's use of time, family composition, and the acquisition of social capital. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 332-244.
- Bichescu, A. (2014). Leisure time sport activities of the students at Resita University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117, 735-740.
- Bradea, A., & Blandul, V. C. (2015). The impact of mass-media upon personality development of pupils from primary school. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 296-301.
- Brestovci, S. B., Morina, B., & Berisha, M. (2020). Urban-rural differences of free activities in children of age 11-14. *Journal of Education, Health and Sport*, 10(3), 42-56.
- Brkljačić, T., Kaliterna Lipovčan, L., & Tadić, M. (2012). Povezanost između osjećaja sreće i nekih aspekata provođenja slobodnog vremena. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 153(3-4), 355-371.
- Caldwell, L. L., & Witt, P. A. (2011). Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New Directions for Youth Development*, 2011(130), 13-27.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6878.
- Cerin, E., & Leslie, E. (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social Science & Medicine*, 66, 2596-2609.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B., & Li, F. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4): 322–324. doi: [10.1016/j.jshs.2020.04.003](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.003)

- Christodoulidis, T., Papaioannou, A., & Digelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes toward exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, 1, 2-11.
- Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C., Boukhris, O., Glenn, J. M., Brach, M., ... & Bragazzi, N. L. (2020). Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating the COVID-19 pandemic: a systematic overview of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11. doi: [10.3389/fpsyg.2020.01708](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01708)
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Deci E. L., Koestner R., Ryan R. M. (1999). A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*. 125 (6), 627-668
- Dees, W. (2008). *Das Freizeitverhalten von Grundschulkindern. Ergebnisse des Nürnberger Kinderpanels*. Nürnberg: Lehrstuhl für Soziologie und Sozialforschung.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177.
- England, P., & Srivastava, A. (2013). Educational differences in US parents' time spent in child care: The role of culture and cross-spouse influence. *Social Science Research*, 42, 971-988.
- Fattore, T., Mason, J., & Watson, E. (2016). *Children's understandings of well-being: Towards a child standpoint* (Vol. 14). Springer.
- Fattore T., Mason J., Watson E. (2017) Activities as Autonomy and Competence: The Meaning and Experience of Leisure for Well-Being. In: Children's

Understandings of Well-being. Children's Well-Being: Indicators and Research, vol 14. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-024-0829-4_7

Fatou, B. L., & Viñas, A. M. B. (2014). Reflexiones etnográficas sobre el ocio infantil. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 4(1), 40-59.

Focus, O. S. (2009). Measuring Leisure in OECD countries. *Society at a Glance*, 19-49.

Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J. P., Morales, A., Mazzeschi, C., & Orgilés, M. (2020). Psychological symptoms and behavioral changes in children and adolescents during the early phase of COVID-19 quarantine in three European countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1329.

Furtner-Kallmünzer, M., Hössl, A., Janke, D., Kellermann, D., & Lipski, J. (2002). In der Freizeit für das Leben lernen. *Eine Studie zu den Interessen von Schulkindern*. Opladen.

Craig, L. (2006b). Parental education, time in paid work and time with children: an Australian time-diary analysis. *The British Journal of Sociology*, 57(4), 553-574.

Gracia, P. (2015). Parent-child leisure activities and cultural capital in the United Kingdom: The gendered effects of education and social class. *Social Science Research*, 52, 290-302.

Godbey, G. (2000). The future of leisure studies. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 37-41.

Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., ... & Veldman, S. L. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416-418.

Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Rhodes, R. E., Faulkner, G., Moore, S. A., & Tremblay, M. S. (2020). Canadian children's and youth's adherence to the 24-h

- movement guidelines during the COVID-19 pandemic: A decision tree analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 313-321.
- Hofferth, S., & Sandberg, J. (2001). How American Children Spend Their Time. *Journal of Marriage and Family*, 63, 295-308.
- Hille, A., Arnold, A., & Schupp, J. (2014). Leisure Behavior of Young People: Education-Oriented Activities Becoming Increasingly Prevalent. *DIW Economic Bulletin*, 4(1), 26-36.
- Huebner, A., & Mancini, J. (2003). Shaping Structured Out-of-School Time Use Among Youth: The Effects of Self, Family, and Friend Systems. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 453-463.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of sports sciences*, 19(9), 711-725.
- Huzjan, J. (2010). Students way of spending leisure time. *Unpublished thesis, University in Maribor) Maribor: Ekonomsko–poslovna Fakulteta, Maribor.*
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. Venture Publishing Inc.
- Knox, S. H. (1998). Evaluation of play and leisure. Willard and Spackman's occupational therapy, 215-223.
- Lasén Díaz, A. (2000). *A contratiempo. Un estudio de las temporalidades juveniles*. Madrid: CIS.
- Lei, L., Huang, X., Zhang, S., Yang, J., Yang, L., & Xu, M. (2020). Comparison of prevalence and associated factors of anxiety and depression among people affected by versus people unaffected by quarantine during the COVID-19 epidemic in Southwestern China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e924609-1. Doi: 10.12659/MSM.924609
- Lin, Y., Tremblay, M. S., Katzmarzyk, P. T., Fogelholm, M., Hu, G., Lambert, E. V., ... & ISCOLE Research Group. (2018). Temporal and bi-directional

- associations between sleep duration and physical activity/sedentary time in children: An international comparison. *Preventive Medicine*, *111*, 436-441.
- Lindström, M., Hanson, B. S., & Östergren, P. (2001). Socioeconomic differences in leisuretime physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behavior. *Social Science and Medicine*, *52*, 441–451.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., and Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. *LSE*, London: EU Kids Online. <http://www.eukidsonline.net/>
- Luke, M., & Sinclair, G. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *11*, 31-46.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *International journal of environmental research and public health*, *17*(9), 3165. doi: 10.3390/ijerph17093165
- Michel, F., Harb, F. & Hidalgo, M.P. (2012). The concept of time in the perception of children and adolescents. *Trends Psychiatry Psychother*, *34*(1), 38-41.
- Min-hau, C., Allen, P. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, *59*(3), 126-139.
- Monroe, S. M., & Cummins, L. F. (2015). Stress: Psychological Perspectives. Στο: J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*. Oxford: Elsevier, Ltd.
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J. & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a

- national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-11.
- Muñoz, J., & Olmos, S. (2010). Espacios abiertos y educación. Análisis e interpretación del lenguaje educativo de un espacio público. *Revista de Educación*, 352, 331-352.
- Nahrstedt, W. (2000): Global edutainment: the new role of leisure education for community development. In: Sivan, A., Ruskin, H., (eds.) : *Leisure Education, Community Development and Population with Special Needs*. New York: CAB International
- Opić, S., & Đuranović, M. (2014). Leisure time of young due to some socio-demographic characteristics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 546-551.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de saude publica*, 36, e00054020. doi: 10.1590/0102-311x00054020
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health related physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 689-696.
- Parlapani, E., Holeva, V., Voitsidis, P., Blekas, A., Gliatas, I., Porfyri, G. N., ... & Diakogiannis, I. (2020). Psychological and behavioral responses to the COVID-19 pandemic in Greece. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 821.
- Pávková, J. (2008). Pedagogy of leisure time. Praha: Portál, 224 p.
- Peñalba, J. L. (2001). *Teoría y práctica de la educación en el tiempo libre*. Editorial CCS.
- Porter, G., Hampshire, K., Abane, A., Munthali, A., Robson, E., & Mashiri, M. (2017). Beyond the School and Working Day: Building Connections Through Play, Leisure, Worship and Other Social Contact. In *Young People's Daily*

- Mobilities in Sub-Saharan Africa* (pp. 123-152). Palgrave Macmillan, New York.
- Pruisken, C. (2005). Grundschüler und ihre Freizeit: Sind Kinder heute gering und einseitig interessiert?. *Unterrichtswissenschaft*, 33(3), 272-288.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410.
- Rohanachandra, Y. M., Prathapan, S., & Wijetunge, G. S. (2018). Characteristics of mothers' depressive illness as predictors for emotional and behavioural problems in children in a Sri Lankan setting. *Asian journal of psychiatry*, 33, 74-77.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety and perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian journal of psychiatry*, 51:102083. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102083
- Ruskin, H. (Ed.). (1984). Leisure, Toward a Theory and Policy. *Proceedings of the International Seminar on Leisure Policies, Jerusalem, 11-14 June 1979*. Fairleigh Dickinson Univ Press.
- Sauerwein, M., Theis, D., & Fischer, N. (2016). How youths' profiles of extracurricular and leisure activity affect their social development and academic achievement. *International Journal for Research on Extended Education*, 4(1), 17-18.
- Schmidt, J. A., & Padilla, B. (2003). Self-esteem and family challenge: An investigation of their effects on achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 37-46.
- Sivevska, D., Popeska, B., Gregorc, J., & Ignatov, G. (2017). Leisure time activities of students at teaching faculties from three countries. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 3(1), 452-462.

- Shahidi, S. H., Williams, J. S., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica*, *109*(10), 2147-2148. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>
- Solga, H. & Dombrowski, R. (2009): *Soziale Ungleichheiten in schulischer und außerschulischer Bildung. Stand der Forschung und Forschungsbedarf*. Arbeitspapier der Hans-Böckler-Stiftung 171. Düsseldorf: Hans-Böckler-Stiftung.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, *14*(3), 253-271.
- Tonon, G., Laurito, M. J., & Benatuil, D. (2019). Leisure, free time and well-being of 10 years old children living in buenos aires province, argentina. *Applied Research in Quality of Life*, *14*(3), 637-658.
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry research*, *289*, 113098. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113098
- United Nations Committee on Rights of Child (UNCRC). (2013). *General Comment No. 17 on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (Art. 31)*. Geneva, Switzerland: UNCRC.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, *17*(5), 1729.
- Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020a). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, *395*(10223), 470-473.
- World Health Organization (2020a). Available online at: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/

- World Health Organization (2020b). Available online at: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>
- World Health Organization. (2019). *Global status report on alcohol and health 2018*. World Health Organization.
- Zeijl, E., Poel, Y., Bois-Reymond, M., Ravestloot, J., & Meulman, J. (2000). The Role of Parents and Peers in the Leisure Activities of Young Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 32(3), 281-302.
- Zhang, X., Zhu, W., Kang, S., Qiu, L., Lu, Z., & Sun, Y. (2020). Association between physical activity and mood states of children and adolescents in social isolation during the CoViD-19 epidemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7666.
- Žumárová, M. (2015). Computers and children's leisure time. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 176, 779-786.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι συχνότητες και τα αντίστοιχα ποσοστά του ερωτηματολογίου για τη συχνότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 19.

Πίνακας 20. Μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι συχνότητες και τα αντίστοιχα ποσοστά του ερωτηματολογίου για τη συχνότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο.

Μεταβλητές	M ± SD	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Κάθε μέρα
17. Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά.	2.82 ± 1.11	54 (13.4%)	100 (24.8%)	145 (35.9%)	76 (18.8%)	29 (7.2%)
18. Βλέπεις τηλεόραση	4.11 ± 1.00	3 (0.7%)	30 (7.4%)	75 (18.6%)	107 (26.5%)	189 (46.8%)
19. Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο	1.96 ± .79	120 (29.7%)	196 (48.5%)	75 (18.6%)	12 (3%)	1 (0.2%)
20. Πηγαίνεις σε internet cafe	1.66 ± 1.06	262 (64.9%)	61 (15.1%)	48 (11.9%)	21 (5.2%)	12 (3%)
21. Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες	3.36 ± 1.40	66 (16.3%)	49 (12.1%)	64 (15.8%)	125 (30.9%)	100 (24.8%)
22. Πηγαίνεις σε εκθέσεις, μουσεία	1.87 ± .90	163 (40.3%)	159 (39.4%)	56 (13.9%)	24 (5.9%)	2 (0.5%)
23. Κάνεις περπάτους, ποδήλατο	3.96 ± .99	10 (2.5%)	29 (7.2%)	62 (15.3%)	171 (42.3%)	132 (32.7%)
24. Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις	2.41 ± 1.19	104 (25.7%)	133 (32.9%)	92 (22.8%)	47 (11.6%)	28 (6.9%)
25. Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι	3.49 ± 1.37	51 (12.6%)	52 (12.9%)	71 (17.6%)	107 (26.5%)	123 (30.4%)
26. Παίζεις στη γειτονιά	3.75 ± 1.24	29 (7.2%)	42 (10.4%)	75 (18.6%)	114 (28.2%)	144 (35.6%)
27. Παίζεις στο σπίτι	4.11 ± 1.04	8 (2%)	29 (7.2%)	65 (16.1%)	110 (27.2%)	192 (47.5%)
28. Κάνεις παρέα με τους φίλους σου	4.50 ± .79	3 (0.7%)	8 (2%)	33 (8.2%)	102 (25.2%)	258 (63.9%)
29. Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις	2.98 ± 1.24	55 (13.6%)	99 (24.5%)	99 (24.5%)	102 (25.2%)	49 (12.1%)
30. Παίζεις μουσική, τραγουδάς	2.83 ± 1.45	102 (25.2%)	81 (20%)	82 (20.3%)	61 (15.1%)	78 (19.3%)
31. Μιλάς στο τηλέφωνο	3.41 ± 1.20	20 (5%)	87 (21.5%)	99 (24.5%)	104 (25.7%)	94 (23.3%)
32. Πηγαίνεις στον χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί	2.04 ± 1.29	212 (52.5%)	60 (14.9%)	53 (13.1%)	62 (15.3%)	17 (4.2%)

κ.ά.)						
-------	--	--	--	--	--	--

Αντίστοιχα, οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι συχνότητες και τα αντίστοιχα ποσοστά του ερωτηματολογίου για την ποσότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 20.

Πίνακας 21. Μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι συχνότητες και τα αντίστοιχα ποσοστά του ερωτηματολογίου για την ποσότητα των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν οι μαθητές/τριες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο.

Μεταβλητές	M ± SD	Καθόλου	Μια με δύο ώρες	Δύο με τρεις ώρες	Τρεις με τέσσερις ώρες	Πάνο από τέσσερις ώρες
7. Η/Υ	2.92 ± 1.38	62 (15.4%)	132 (32.8%)	65 (16.1%)	64 (15.9%)	80 (19.9%)
8. Κοινωνικά δίκτυα (Facebook κ.α.)	2.07 ± 1.28	182 (45%)	109 (27%)	48 (11.9%)	31 (7.7%)	34 (8.4%)
9. Videogames	2.49 ± 1.39	122 (30.2%)	123 (30.4%)	54 (13.4%)	48 (11.9%)	57 (14.1%)
10. Smartphones	2.82 ± 1.38	62 (15.4%)	157 (39%)	55 (13.6%)	49 (12.2%)	80 (19.9%)
11. Τηλεόραση	2.91 ± 1.21	35 (8.7%)	144 (35.7%)	107 (26.6%)	55 (13.6%)	62 (15.4%)
12. Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ)	2.57 ± 1.29	93 (23.1%)	130 (32.3%)	86 (21.3%)	44 (10.9%)	50 (12.4%)

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Αγαπητές μαθήτριες/ αγαπητοί μαθητές,

Η συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου δεν είναι υποχρεωτική. Κατά την ανάλυση των ερωτηματολογίων θα χρησιμοποιηθούν μόνο οι απαντήσεις σας, γι' αυτόν τον λόγο τα ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ανώνυμα.

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία!

A. Είμαι:	κορίτσι	<input type="checkbox"/>	αγόρι	<input type="checkbox"/>
B. Τάξη:	<input type="text"/>			
Γ. Πηγαίνω στο ολοήμερο:	ΝΑΙ	<input type="checkbox"/>	ΟΧΙ	<input type="checkbox"/>
Δ. Έχεις αδέρφια;	ΝΑΙ	<input type="checkbox"/>	ΟΧΙ	<input type="checkbox"/>
Αν απάντησες ναι, γράψε τον αριθμό των αδερφιών σου				
E. Μόρφωση πατέρα:	Δημοτικό/ Γυμνάσιο	<input type="checkbox"/>		
	Λύκειο/ Τεχνική σχολή	<input type="checkbox"/>		
	Πανεπιστήμιο/ ΑΤΕΙ	<input type="checkbox"/>		
Μόρφωση μητέρας:	Δημοτικό/ Γυμνάσιο	<input type="checkbox"/>		
	Λύκειο/ Τεχνική σχολή	<input type="checkbox"/>		
	Πανεπιστήμιο/ ΑΤΕΙ	<input type="checkbox"/>		
ΣΤ. Εργάζονται και οι δύο γονείς σου;	ΝΑΙ	<input type="checkbox"/>	ΟΧΙ	<input type="checkbox"/>
Εργάζεται μόνο ο ένας γονέας σου;	ΝΑΙ	<input type="checkbox"/>	ΟΧΙ	<input type="checkbox"/>
Εργασία πατέρα:			
Εργασία μητέρας:			

**1. Πόσο συχνά κάνεις τα παρακάτω;
(βάλε X στην αντίστοιχη στήλη)**

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Κάθε μέρα
Διαβάζεις εξωσχολικά βιβλία, περιοδικά κ.ά.					
Ακούς μουσική					
Βλέπεις τηλεόραση					
Πηγαίνεις κινηματογράφο, θέατρο					
Πηγαίνεις σε internetcafe					
Αθλείσαι, κάνεις σπορ, πολεμικές τέχνες					
Πηγαίνεις σε εκθέσεις, μουσεία					
Κάνεις περπάτους, ποδήλατο					
Παρακολουθείς συναυλίες, αθλητικές εκδηλώσεις					

Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι					
Παίζεις στη γειτονιά					
Παίζεις στο σπίτι					
Κάνεις παρέα με τους φίλους σου					
Κάνεις χειροτεχνίες, ζωγραφίζεις					
Παίζεις μουσική, τραγουδάς					
Μιλάς στο τηλέφωνο					
Πηγαίνεις στον χορό (μπαλέτο, παραδοσιακοί κ.ά.)					

4. Με ποιον 2. Στον ελεύθερό μου χρόνο μου αρέσει:	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές	Συχνά	Πάντα
	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Να δημιουργώ και να μαθαίνω (διάβασμα, ζωγραφική, ενημέρωση κ.ά.)					
Να χαλαρώνω και να ξεκουράζομαι					
Να διασκεδάζω και να ψυχαγωγούμαι					
Να γνωρίζω καινούργιους φίλους					

3. Στον ελεύθερό μου χρόνο:	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Κάνω αυτό που μου αρέσει					
Δεν μου αρέσει να έχω ελεύθερο χρόνο					
Ο ελεύθερος μου χρόνος δε μου φτάνει					
Νιώθω καλά ακόμα και όταν δεν κάνω τίποτα					
Βαριέμαι					
Χρειάζομαι κάποιον να με συμβουλευεί					
Προγραμματίζω από πριν τι θα κάνω					
Αποφασίζω μόνος μου τι θα κάνω					
Αποφασίζουν οι γονείς μου για εμένα					

περνάς τον ελεύθερο σου χρόνο περισσότερο			φορές		
Με την οικογένεια					
Μα τα αδέλφια μου					
Με τους συμμαθητές μου					
Με συνομήλικους μου από άλλα σχολεία					
Μόνος μου					

5.Πόσο συχνά κάνεις αυτήν την δραστηριότητα την τελευταία χρονική περίοδο ;					
	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Κάθε μέρα
Βλέπω τηλεόραση					
Ακούω μουσική					
Διαβάζω βιβλία					
Παίζω στον υπολογιστή					
Επικοινωνώ με άλλους στο facebook, μηνύματα, με το τηλέφωνο					
Παίζω παιχνίδια εσωτερικού χώρου(χαρτιά , σκάκι, τάβλι					

κ.λ.π)					
Πηγαίνω για περπάτημα μόνος ή με παρέα					
Κάνω ποδήλατο μόνος ή με παρέα					
Αθλούμαι-ασκούμαι σωματικά μόνος/η μου στο σπίτι					
Βοηθάω τους γονείς μου στις δουλειές του σπιτιού					
Ασχολούμαι με χειροτεχνίες (ζωγραφική, κατασκευές, κ.α)					
Διασκεδάζω τον εαυτό μου (χορεύω, παίζω μουσική, τραγουδάω, καθρεφτίζομαι κ.α)					

6.α.Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας	Καθόλου	Μια με δυο ώρες	Δυο με τρεις ώρες	Τρεις με τέσσερις ώρες	Περισσότερες από τέσσερις

Πόσες ώρες συνολικά την ημέρα χρησιμοποίησες τον υπολογιστή					
Πόσες ώρες συνολικά την ημέρα χρησιμοποίησες τα socialmedia					
Πόσες ώρες συνολικά την ημέρα έπαιξες videogames					
Πόσες ώρες συνολικά την ημέρα χρησιμοποίησες το κινητό;					
Πόσες ώρες συνολικά την ημέρα παρακολούθησες τηλεόραση;					

6.β.Κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας	Καθόλου	Μια με δυο μέρες	Δυο με τρεις ημέρες	Τρεις με τέσσερις ημέρες	Περισσότερες από τέσσερις
Πόσες μέρες συμμετείχες σε δραστηριότητες μέτριας και έντονης φυσικής δραστηριότητας για 60 λεπτά (μια ώρα) τουλάχιστον την φορά;					

7.α.Κατά την τελευταία χρονική περίοδο πόσο συχνά...	Καθόλου	Λίγο	Έτσι και έτσι	Πολύ	Πάρα πολύ

Πήγες για περπάτημα στην γειτονιά σου.					
Έκανες ποδήλατο στην γειτονιά σου.					
Έκανες κάποια φυσική δραστηριότητα (π.χ. έπαιξες μπάσκετ, ποδόσφαιρο κ.α) εκτός σπιτιού.					
Βοήθησες την μαμά και τον μπαμπά στις δουλειές του σπιτιού(π.χ. καθαριότητα, πλύσιμο αυτοκινήτου κ.α.).					
Έπαιξες παιχνίδια σε εξωτερικό χώρο					
Έπαιξες παιχνίδια σε εσωτερικό χώρο					
Είδες τηλεόραση, ταινίες.. κ.α.					

7.β.Κατά την τελευταία χρονική περίοδο.....	Ναι	Όχι
Υπάρχει κάποια εσωτερική δραστηριότητα ή χόμπι που κάνεις περισσότερο;		
Υπάρχει κάποια εξωτερική δραστηριότητα ή χόμπι που κάνεις περισσότερο;		
Υπάρχει κάποια καινούρια δραστηριότητα που ξεκίνησες;		
Υπάρχει κάποια εφαρμογή στο διαδίκτυο που χρησιμοποίησες για να διατηρήσεις το σώμα σου σε καλή φυσική κατάσταση;		

Ευχαριστώ για την συμμετοχή σας