

# ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

## Ορισμός ελεύθερου χρόνου

**Ελεύθερος χρόνος ορίζεται ο χρόνος που απομένει, εάν αφαιρεθεί ο εργάσιμος χρόνος και ο λεγόμενος νεκρός χρόνος (αυτός που καταναλίσκεται για τη μετάβαση από τη μια δραστηριότητα σε μιαν άλλη) και αφήνεται στην ελεύθερη διάθεση του ατόμου σύμφωνα με τις ιδιαίτερες επιθυμίες του. Στην ελληνική γλώσσα ο διαθέσιμος χρόνος ονομάζεται ελεύθερος, ακριβώς για να διαφοροποιηθεί από τον εργάσιμο χρόνο που έχει χαρακτήρα καταναγκαστικό. Επομένως, πρόκειται για σαφή διχοτόμηση του ανθρώπινου χρόνου, γεγονός που συνυφαίνεται τόσο με το χαρακτήρα της εργασίας όσο και με τον τρόπο ζωής, τις νοοτροπίες και τις κοινωνικές συμπεριφορές.**

**Η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου είναι κάτι που μας γεμίζει ικανοποίηση, συμβάλλοντας στην προσωπική μας ευεξία. Η ξεκούραση και οι διάφορες μορφές διασκέδασης όπως ένα κινηματογραφικό ή θεατρικό έργο, μία έκθεση ή ακόμα και λιγότερο «πνευματικές» ενασχολήσεις, όπως μία βόλτα ή ένας απογευματινός καφές με φίλους, κάνουν τη ζωή μας πιο ευχάριστη.**

## Παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές του ατόμου

- 1. Η πνευματική καλλιέργεια και η γενικότερη παιδεία και ψυχοσύνθεση του ατόμου.**
- 2. Οι ευκαιρίες που παρέχει το ευρύτερο πολιτιστικό περιβάλλον.**
- 3. Η οικονομική του δυνατότητα.**
- 4. Τα ΜΜΕ και τα πρότυπα που προβάλλουν.**
- 5. Το υλιστικό πνεύμα της εποχής.**
- 6. Η ηλικία. Κάθε ηλικία έχει το δικό της τρόπο ψυχαγωγίας που καθορίζεται από την ψυχοβιολογική κατάσταση.**

**Ανάλογα με τους παραπάνω παράγοντες ,μπορούμε να ασχοληθούμε με την εθελοντική εργασία, να βρεθούμε κοντά στη φύση, να μάθουμε μία τέχνη, να επισκεφθούμε την ύπαιθρο και να γνωρίσουμε έναν άλλο τόπο. Πιο συγκεκριμένα μπορούμε να ασχοληθούμε με :**

**μελέτη βιβλίων, διάβασμα λογοτεχνίας,  
υπολογιστής ,τηλεόραση  
αθλητισμός  
ατομικά – ομαδικά παιχνίδια  
επαφή με την τέχνη, παρακολούθηση θεάτρου και  
κινηματογράφου  
συμμετοχή σε συναυλίες,  
συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες  
παρακολούθηση διαλέξεων**

### **Οι λόγοι της αύξησης του ελεύθερου χρόνου είναι οι εξής:**

- Περισσότερες αργίες.**
- Πενθήμερη εργασία.**
- Οκτάωρη καθημερινή απασχόληση.**
- Η σταδιακή επέκταση της ετήσιας άδειας με αποδοχές, αυξημένος χρόνος διακοπών.**
- Η ιλιγγιώδης ανάπτυξη των επιστημών και η εισαγωγή αυτόματων ηλεκτρονικών μηχανών στην παραγωγική διαδικασία αντικατέστησαν τον ανθρώπινο μόχθο, αύξησαν την παραγωγή και μείωσαν το ωράριο της καθημερινής απασχόλησης με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο ελεύθερος χρόνος.**
- Η εξειδίκευση, σε κάθε δραστηριότητα υπάρχει ένας ειδικός με αποτέλεσμα να εξοικονομείται ελεύθερος χρόνος.**
- Η άνοδος του βιοτικού επιπέδου και η βελτίωση των μέσων μεταφοράς και συγκοινωνίας, η οποία εκμηδένισε τις αποστάσεις.**
- Η μείωση του ωραρίου εργασίας για να απασχοληθούν περισσότεροι άνθρωποι και να περιοριστεί η ανεργία.**
- Αυξήθηκε το εργατικό δυναμικό**

## Έλλειψη ελεύθερου χρόνου:

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

**Τέλος ,ο ελεύθερος χρόνος στη ζωή του ανθρώπου είναι πολύ σημαντικός γιατί συμβάλλει στην ψυχολογική ισορροπία του ατόμου, γιατί του δίνει τη δυνατότητα να απαλλαγεί από το άγχος, την εσωστρέφεια, την απομόνωση και να συνάψει διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα που βρίσκονται έξω από το χώρο εργασίας του.**

**Καλανδρέας Κομνηνός  
Καρασάββας Γιάννης  
Πετρά Μαρία**