

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ  
ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΕ ΔΕΙΓΜΑ  
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΑΝΤΩΝΑΚΗ ΜΑΡΙΑ  
Α.Μ: 4371**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: DR.ΜΙΧΑΛΗΣ  
ΑΤΣΑΛΑΚΗΣ**

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ , ΜΑΡΤΙΟΣ 2006**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.	Εισαγωγή	Σελ.1
2.	Ελεύθερος χρόνος: ιστορικά	Σελ.2
	α) Ο ελεύθερος χρόνος και οι αρχαίοι Έλληνες	
3.	Ο ελεύθερος χρόνος σήμερα	Σελ.3
	α) Προσεγγίσεις, περιγραφές, προσδιορισμοί	
	αα) Ο ελεύθερος χρόνος σαν διαθέσιμος χρόνος	
	αβ) Ο ελεύθερος χρόνος σαν δραστηριότητα, άσκηση	
	αγ) Ο ελεύθερος χρόνος σαν δεδομένο	Σελ.4
	αδ) Ο ελεύθερος χρόνος σαν διάχυτη ολιστική σκέψη	
	αε) Ο ελεύθερος χρόνος σαν ένα τρόπο ζωής	
4.	Μεθοδολογία	Σελ.5
	α) Τρόπος διεξαγωγής της έρευνας	
	β) Αντικείμενο έρευνας	
	γ) Επιλογή πληθυσμού και χαρακτηριστικά	
5.	Δραστηριότητες που εμφανίζονται	Σελ.6
6.	Κατηγορίες δραστηριοτήτων	Σελ.6
	α) Αθλητισμός	
	β) Ψυχαγωγία στο σπίτι	
	γ) Διασκέδαση εκτός	Σελ.7

	δ) Κοινωνικές δραστηριότητες	
	ε) Αναψυχή	
7.	Αποτελέσματα	Σελ.8
	α)Πίνακες γενικών αποτελεσμάτων	Σελ.9
	β)Πίνακες αποτελεσμάτων σύμφωνα με το φύλο και την οικογενειακή κατάσταση	Σελ.11
	γ)Πίνακες αποτελεσμάτων σύμφωνα με το μεταφορικό μέσο	Σελ.14
	δ)Πίνακες αποτελεσμάτων Σαββάτου και Κυριακής	Σελ.17
	ε)Πίνακες αποτελεσμάτων ανά ηλικία	Σελ.20
	στ)Πίνακες αποτελεσμάτων ανά ηλικιακές ομάδες το Σάββατο και την Κυριακή	Σελ.26
8.	Παρατηρήσεις ως προς τις δραστηριότητες	Σελ.32
	α) Ανάλογα με την ημέρα	Σελ.33
	β) Ανάλογα με το μεταφορικό μέσο	
	γ) Ανάλογα με την ηλικία	Σελ.34
	δ) Γενικά δραστηριότητες γυναικών και ανδρών	Σελ.35
9.	Επίλογος	Σελ.38
	α) Γιατί ο ελεύθερος χρόνος είναι αναγκαίος;	
10.	Συμπεράσματα	Σελ.38
11.	Βιβλιογραφία	Σελ.41

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάθε άνθρωπος από εμάς έχει μία δική του φιλοσοφία για την ζωή. Αυτό συμβαίνει επειδή ο καθένας έχει διαφορετικές ασχολίες από τους άλλους, έχει μεγαλώσει με άλλα ήθη και έθιμα, με αποτέλεσμα να βλέπουν τη ζωή είτε ενδιαφέρουσα είτε βαρετή. Όλοι οι άνθρωποι εργάζονται αλλά έχουν και ελεύθερο χρόνο.

Ο ελεύθερος χρόνος έχει κεντρικό ρόλο στον τρόπο ζωής μας; Εάν δεν κατανοήσουμε τον όρο «ελεύθερος χρόνος» δεν μπορούμε να τον προγραμματίσουμε. Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, Αριστοτέλης, περιγράφει μία φιλοσοφία στην οποία ο ελεύθερος χρόνος ήταν πλέον βασικό στοιχείο όπως γινόταν με τις ελεύθερες και τιμηθέντες ψυχές.

Η δική μας φιλοσοφία για την ζωή και τον ελεύθερο χρόνο πρέπει να γεννιέται από την κουλτούρα μας και τις συνήθειές μας. Επίσης, πρέπει να βασίζεται στα κοινωνικά και οικονομικά συστήματα, στα σωστά πιστεύω των ανθρώπων, στις ίσες ευκαιρίες, στην προσωπική αξιοπρέπεια και στο πιστεύω πως ότι είναι καλό για τον καθένα χωριστά είναι επίσης καλό και για την κοινωνία.

## **Ελεύθερος χρόνος: Ιστορικά**

Από τους πρώτους που αναφέρθηκαν στον ελεύθερο χρόνο ήταν ο Αριστοτέλης με την άποψη ότι η επιλογή των δραστηριοτήτων του άνδρα για τον ελεύθερο του χρόνο είναι το κυρίως θέμα.

## **Ο ελεύθερος χρόνος και οι αρχαίοι Έλληνες**

Είναι ξεκάθαρο ότι δεν μπορούμε να καταλάβουμε τον τωρινό ελεύθερο χρόνο χωρίς να μάθουμε κάτι από το παρελθόν. Κανένας δεν μπορεί να σκεφτεί περισσότερο για τον ελεύθερο χρόνο από τους αρχαίους Έλληνες φιλόσοφους, γι' αυτό ξεκινάμε από αυτούς.

Ο ελεύθερος χρόνος είναι αρχαία ιδέα. Έχει ταυτιστεί με την ελίτ και την προνομιούχα τάξη από τις παλαιότερες κοινωνίες. Ωστόσο, είναι πιθανόν ότι άρχισε με τις πρώτες κουλτούρες, όταν οι ανάγκες για διατήρηση, ασφάλεια και βασικές ανάγκες άρχισαν να απομακρύνονται.

Στις πιο απλές κοινωνίες, η γραμμή ανάμεσα στη δουλειά και στον ελεύθερο χρόνο δεν είναι ανεξίτηλα σχεδιασμένη. Στην αγροτική ζωή είναι συχνό το να δουλεύεις για να επιβιώσεις και έχεις ελεύθερο χρόνο όταν σου εμφανιστεί μία ευκαιρία. Στα απλά κοινωνικά συστήματα, ο ελεύθερος χρόνος είναι κομμάτι από τους ρυθμούς της ζωής και τη νύχτα και τη μέρα.

Η ικανότητα για ελεύθερο χρόνο ήρθε με υποχρεώσεις για τα πανηγύρια, τις γιορτές, τα συμπόσια, τους γάμους, τις ιδιαίτερες μέρες και με τη σεβαστή μυθολογία των νεότερων κουλτουρών.

Οι νωρίς προοδευμένες κουλτούρες, ανέπτυξαν ελίτ τάξεις και ο ελεύθερος χρόνος έγινε ταυτόσημος με την υψηλή κουλτούρα-κοινωνική υπόληψη και πολιτικό κύρος. Για παράδειγμα, οι Αιγύπτιοι και οι Βαβυλώνιοι περιλάμβαναν πολλές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου αλλά αυτές ήταν αρχικά, δραστηριότητες υψηλών προσώπων της κοινωνίας - αριστοκρατία, στρατιωτικοί και θρησκευτικοί ηγέτες. Περιελάμβαναν: ιππασία, πάλη, μποξ, τοξοβολία, τέχνες, χορό, μουσική, δράμα, κυνήγι, διαμάχες και άφθονη ψυχαγωγία. Το ποτό και το παίξιμο διάφορων τυχερών παιχνιδιών ήταν συνηθισμένα.

Η ελληνική κοινωνία έχει επηρεαστεί και σκέφτεται τον ελεύθερο χρόνο και αυτό είναι αποτέλεσμα των βιβλίων του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη, στα οποία τον αναφέρουν. Η ανάπτυξη των σπορ, οι δημόσιες ψυχαγωγίες και οι διαγωνισμοί δείχνουν την γέννηση του ηθικού ελεύθερου χρόνου. Η έξυπνη χρησιμοποίηση της ελεύθερης ώρας ήταν σκοπός ζωής. Καλοί πολίτες δημιουργήθηκαν από τον ελεύθερο χρόνο και την μόρφωση.

Ο Αριστοτέλης ερμηνεύει τον ελεύθερο χρόνο ως ελεύθερη ώρα από την ανάγκη να δουλέψεις. Ο ελεύθερος χρόνος είναι διαφορετικός από τη δουλειά. Οδηγεί στην καλαισθησία, στην πνευματική ή διανοητική διαφώτιση μέσω έρευνας για κατανόηση.

Οι αρχαίοι φιλόσοφοι ήταν γεμάτοι ζωή.

## **Ο ελεύθερος χρόνος σήμερα**

Με τον όρο «ελεύθερος χρόνος», εννοούμε το μέρος που απομένει από το χρόνο του ατόμου όταν έχουν αντιμετωπισθεί οι βασικές ανάγκες, όπως είναι η εργασία, ο ύπνος και οι κοινωνικές υποχρεώσεις.

## **Προσεγγίσεις, περιγραφές, προσδιορισμοί**

Σκεπτόμενοι τον ελεύθερο χρόνο, έρχονται στο μυαλό μας διάφορες απαντήσεις. Η πιο συνηθισμένη απάντηση είναι ότι, είναι το αντίθετο της εργασίας. Αλλά, κάποιου ανθρώπου η εργασία μπορεί να είναι κάποιου άλλου η δραστηριότητα που κάνει τον ελεύθερό του χρόνο. Συνεπώς, διαφορετικές δραστηριότητες μπορεί να συνδυάζουν χαρακτηριστικά ελεύθερου χρόνου και εργασίας. Η ελευθερία από τις υποχρεώσεις συχνά θεωρείται σαν ένα κλειδί προσέλκυσης για ελεύθερο χρόνο.

Μερικοί βλέπουν τον ελεύθερο χρόνο σαν μία ευκαιρία για χαλάρωση και ευχαρίστηση αλλά συχνά οι άνθρωποι περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους φροντίζοντας τον εαυτό τους, διαβάζοντας και γράφοντας ένα βιβλίο, κάνοντας σκληρή προπόνηση ή κάνοντας κάτι με άγχος. Τα προβλήματα του προσδιορισμού και της κατανόησης είναι πολλά.

Μπορούμε να προσεγγίσουμε τον ελεύθερο χρόνο σαν: 1.διαθέσιμος χρόνος, 2.δραστηριότητα, άσκηση, 3.δεδομένο, 4.διάχυτη ολιστική σκέψη, 5.ένα τρόπο ζωής.

### **Ο ελεύθερος χρόνος σαν διαθέσιμος χρόνος:**

Είναι ο χρόνος που δε δουλεύει κάποιος για χρήματα. Αυτή η άποψη του ελεύθερου χρόνου, ως διαθέσιμος, εμφανίζεται για να τον εγκαταστήσει σε μία θετική συνάφεια με το χρόνο.

### **Ο ελεύθερος χρόνος σαν δραστηριότητα, άσκηση:**

Δημιουργήθηκε από δραστηριότητες που διαφωτίζουν και μορφώνουν. Ακούμε ότι ο ελεύθερος χρόνος περιγράφεται σαν «μία δέσμη από δραστηριότητες». Λέγεται ότι η χρησιμοποίησή του είναι για συγκεκριμένες δραστηριότητες σε τέσσερα επίπεδα: ενεργητικό, παθητικό, συναισθηματικό και να δημιουργεί εμπλοκή.

### **Ο ελεύθερος χρόνος σαν δεδομένο:**

Ο ελεύθερος χρόνος είναι δεδομένο για να είσαι ελεύθερος από την καθημερινή αναγκαιότητα. Πρέπει να κατανοηθεί ότι είναι διανοητική και πνευματική στάση. Είναι μία στάση του μυαλού, μία κατάσταση ψυχής.

### **Ο ελεύθερος χρόνος σαν διάχυτη ολιστική σκέψη:**

Οι τρεις βασικές λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου, λέγεται πως είναι: χαλάρωση, ψυχαγωγία και αναψυχή. Μεταξύ αυτών των τριών απόψεων οι άνθρωποι αναρρώνουν από την κούραση, απαλλάσσονται από την ανία και νιώθουν την απελευθέρωση από τον καθημερινό αυτοματισμό. Ελεύθερος χρόνος είναι η αντίληψη της ελεύθερης επιλογής για χάριν του να κάνεις και να βιώνεις κάποια πράγματα.

### **Ο ελεύθερος χρόνος σαν ένα τρόπο ζωής:**

Ο ελεύθερος χρόνος σαν τρόπος ζωής μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες με τις οποίες μπορούμε να διαλέξουμε τι θα κάνουμε. Εμφανίζεται να είναι η διαδικασία για να κερδίσεις ελευθερία και να καταλάβεις μέσω της αυτογνωσίας και της αυτοβελτίωσης. Αυτό είναι αυτοκατευθυνόμενη διαδικασία.

Ο ελεύθερος χρόνος είναι για προσωπική δραστηριότητα και ανάληψη δυνάμεων που διατέθηκαν για την εργασία. Κάποιοι θεωρούσαν ότι ήταν ολοκληρωτικά αντίθετος της εργασίας, αλλά όλο και περισσότερο ελεύθερος χρόνος και εργασία γίνονται ταυτόσημοι. Η ανατροφή και η ιστορία μας, κάνουν δύσκολο να αναγνωρίσουμε και να δεχθούμε το δώρο του ελεύθερου χρόνου. Μπορεί να γίνει τρόπος για να ζήσουμε την «καλή ζωή». Ωστόσο, μόνο εμείς μπορούμε να καθορίσουμε στους εαυτούς μας ποια μπορεί να είναι η σημασία του.

Ο ελεύθερος χρόνος εκδηλώνεται σε τέσσερις μορφές: τον ημερήσιο, του Σαββατοκύριακου, των διακοπών και της συνταξιοδότησης ή της ανεργίας. Στη συνέχεια θα ακολουθήσει έρευνα σχετικά με τις ασχολίες του ελεύθερου χρόνου σε δείγμα εργαζόμενου πληθυσμού.

# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

## **Τρόπος διεξαγωγής της έρευνας**

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να διεξαχθεί μία έρευνα. Η έρευνα που θα ακολουθήσει πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ημερολογίων χρόνου (time diaries). Τα ημερολόγια χρόνου συμπληρώθηκαν με απευθείας συνομιλία μεταξύ ερευνητή και ερωτώμενου. Αναλόγως με την προτίμηση των ερωτώμενων, ορισμένα συμπληρώθηκαν από τους ίδιους τους ερωτώμενους και άλλα από τον συνεντευκτή.

## **Αντικείμενο έρευνας**

Το αντικείμενο της έρευνας είναι ο ελεύθερος χρόνος. Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να καταγράψουν τις δραστηριότητες που έκαναν όλη την ημέρα σε ειδικά ερωτηματολόγια, στα οποία αναφέρουν το φύλο τους, την ηλικία τους, την οικογενειακή τους κατάσταση και αν έχουν κάποιο μεταφορικό μέσο. Συγκεκριμένα έπρεπε να καταγράψουν τις δραστηριότητες που έκαναν Σάββατο και Κυριακή από τις οχτώ το πρωί μέχρι τις δώδεκα το βράδυ. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τον μήνα Αύγουστο σε πληθυσμό του Ηρακλείου Κρήτης.

## **Επιλογή πληθυσμού και χαρακτηριστικά**

Η επιλογή του δείγματος έγινε στο κέντρο της πόλης, σε άτομα που εργάζονταν και σε άτομα που ήταν είτε για βόλτα είτε για δουλειές. Το δείγμα περιελάμβανε 99 άτομα από τα οποία τα 54 ήταν γυναίκες και τα 45 άνδρες. Η ηλικία τους κυμαίνεται από 18 χρονών έως και 45 χρονών και η οικογενειακή τους κατάσταση που εμφανίζεται είναι έγγαμοι, άγαμοι, αρραβωνιασμένοι και χωρισμένοι.



## **Δραστηριότητες που εμφανίζονται**

Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές δραστηριότητες. Αυτό εξαρτάται από την ηλικία του, το περιβάλλον που μεγάλωσε, τις συνήθειές του, τις φυσικές του ικανότητες αλλά και τον χρόνο που διαθέτει. Από την έρευνα που έγινε προκύπτουν 32 διαφορετικές δραστηριότητες, οι οποίες χωρίστηκαν σε πέντε κατηγορίες.

## **Κατηγορίες δραστηριοτήτων**

Οι δραστηριότητες μοιράζονται σε πέντε κατηγορίες σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά τους. Αυτές είναι: 1.αθλητισμός, 2.ψυχαγωγία στο σπίτι, 3.διασκέδαση εκτός, 4.κοινωνικές δραστηριότητες, 5.αναψυχή

### **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**

Το άθλημα είναι μία δραστηριότητα που απαιτεί ένα συνδυασμό από φυσικές ικανότητες, αντοχή, ετοιμότητα, σκοπό και ενθουσιασμό. Στις περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες τα άτομα χρησιμοποιούν συγκεκριμένο εξοπλισμό όπως, μπάλα, ρακέτα, μαστούνια κ.ά. Συχνά εκτελούν την δραστηριότητα σε γήπεδο καθορισμένου μεγέθους και διάστασης στο οποίο μπορεί εκεί να υπάρχει μόνιμος εξοπλισμός. Τα αθλήματα χωρίζονται σε ατομικά και σε ομαδικά. Στην έρευνα παρουσιάζονται τα παρακάτω αθλήματα: ρακέτες στην παραλία, βόλεϊ στην παραλία, γυμναστήριο, θαλάσσιο σκι, ποδηλασία, ποδόσφαιρο, μπάσκετ και τρέξιμο.

### **ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες να ασχοληθείς στο σπίτι αν αποφασίσεις να μην πας κάπου. Αυτές που εμφανίζονται στην έρευνα είναι: τηλεόραση, μουσική, DVD, βιβλία ή εφημερίδα ή περιοδικά, υπολογιστής, μπιλιάρδο, και ηλεκτρονικά παιχνίδια.

## **ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΕΚΤΟΣ**

Όταν κάποιος αποφασίσει να περάσει τον ελεύθερο χρόνο του κάπου εκτός σπιτιού μπορεί να περάσει εξίσου καλά. Στην έρευνά μας συναντάμε την καφετέρια, το φαγητό σε εστιατόριο ή ταβέρνα ή ουζερί και την βραδινή έξοδο.

## **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Όλος ο κόσμος συμμετέχει στις κοινωνικές δραστηριότητες. Είναι μία κατηγορία η οποία υπάρχει συνέχεια στην καθημερινότητά μας. Στην έρευνα εμφανίζονται: οι συζητήσεις με φίλους ή συγγενείς, η άφιξη σε γάμο, η επίσκεψη σε και από φίλους ή συγγενείς, η εκκλησία, το θέατρο και το πάρτι ή ο χορός.

## **ΑΝΑΨΥΧΗ**

Οι άνθρωποι λόγω πολλών υποχρεώσεων κουράζονται πολύ γι' αυτό έχουν ανάγκη από ξεκούραση έτσι ώστε να ανακτήσουν ξανά δυνάμεις για να συνεχίσουν. Κάνοντας κάτι που τους ευχαριστεί, ξανανιώνουν. Δραστηριότητες αναψυχής που παρουσιάζονται στην έρευνα είναι: θάλασσα-παραλία, παιχνίδια στη θάλασσα, τάβλι, ψώνια, βόλτα, χωριό, κάμπινγκ και σεξ.

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

## ΠΙΝΑΚΕΣ ΓΕΝΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Στους πίνακες που θα ακολουθήσουν θα δούμε ποιες δραστηριότητες εμφανίζονται και με ποια συχνότητα, σαν πρώτη έως και δέκατη πέμπτη δραστηριότητα ημέρας. Επίσης, σε ποιο κομμάτι της ημέρας έχουμε τις περισσότερες δραστηριότητες ( πρωί, απόγευμα, βράδυ) και ποια ημέρα (Σάββατο ή Κυριακή).

## ΠΙΝΑΚΕΣ

## Activity

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BEACH TENIS	21	1,4	3,0	3,0
	BEACH VOLLEY	7	,5	1,0	4,0
	GYM	11	,7	1,6	5,6
	SKI	1	,1	,1	5,7
	BIKING	3	,2	,4	6,1
	SOCCER	6	,4	,9	7,0
	BASKET	1	,1	,1	7,1
	RUNNING	1	,1	,1	7,3
	TV	119	8,0	17,0	24,2
	MUSIC	24	1,6	3,4	27,6
	DVD	11	,7	1,6	29,2
	READING	17	1,1	2,4	31,6
	COMPUTER	3	,2	,4	32,1
	PLAYSTATION	2	,1	,3	32,3
	BILLIARDS	1	,1	,1	32,5
	NIGHT OUT	43	2,9	6,1	38,6
	FOOD OUT	57	3,8	8,1	46,7
	CAFETERIA	81	5,5	11,5	58,3
	DISCUSSIONS WITH FRIENDS	43	2,9	6,1	64,4
	WEDDING	4	,3	,6	65,0
	VISIT FRIENDS	40	2,7	5,7	70,7
	CHURCH	4	,3	,6	71,2
	THEATRE OR CINEMA	1	,1	,1	71,4
	DANCE AND PARTY	4	,3	,6	71,9
	BEACH	84	5,7	12,0	83,9
	BEACH GAMES AND GAMES AT HOME	12	,8	1,7	85,6
	TAVLI	8	,5	1,1	86,8
	SHOPPING	15	1,0	2,1	88,9
	VOLTA	71	4,8	10,1	99,0
	GO TO VILLAGE	2	,1	,3	99,3
	SEX	2	,1	,3	99,6
	CAMPING	3	,2	,4	100,0
	Total	702	47,3	100,0	
Missing	0	782	52,7		
	System	1	,1		
	Total	783	52,7		
Total		1485	100,0		

**PartDay**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MORNING	133	9,0	18,9	18,9
	AFTERNOON	400	26,9	57,0	75,9
	NIGHT	169	11,4	24,1	100,0
	Total	702	47,3	100,0	
Missing	0	783	52,7		
Total		1485	100,0		

**WeekDay**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SAVATO	299	20,1	42,6	42,6
	KYRIAKI	403	27,1	57,4	100,0
	Total	702	47,3	100,0	
Missing	0	783	52,7		
Total		1485	100,0		

Παρατηρούμε ότι οι προτιμήσεις των ερωτώμενων από την πρώτη δραστηριότητα έως την τελευταία είναι:

1. τηλεόραση
2. παραλία
3. καφετέρια
4. βόλτα
5. φαγητό έξω
6. βραδινή βόλτα, συζητήσεις με φίλους
7. επίσκεψη σε φίλους
8. μουσική
9. ρακέτες στην παραλία
10. διάβασμα
11. ψώνια
12. παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
13. γυμναστήριο, dvd
14. τάβλι
15. βόλεϊ στην παραλία
16. ποδόσφαιρο
17. γάμος, εκκλησία, χορός και πάρτι
18. ποδηλασία, υπολογιστής, κάμπινγκ
19. ηλεκτρονικό παιχνίδι, χωριό, σεξ
20. θέατρο ή σινεμά, μπιλιάρδο, τρέξιμο, μπάσκετ, σκι

Επίσης, οι περισσότερες δραστηριότητες διενεργούνται το απόγευμα. Λιγότερες το βράδυ και το πρωί έχουμε τις πιο λίγες. Η ημέρα που παρουσιάζονται οι πιο πολλές δραστηριότητες είναι η Κυριακή και μετά το Σάββατο.

Στους παρακάτω πίνακες βλέπουμε τις δραστηριότητες που έχουμε σύμφωνα με το φύλο και την οικογενειακή κατάσταση. Το νούμερο 1 συμβολίζει το γυναικείο φύλο, ενώ το νούμερο 2 το ανδρικό. Για την οικογενειακή κατάσταση έχουμε το νούμερο 1 για τους άγαμους, το 2 για τους έγγαμους, το 3 για τους αρραβωνιασμένους και το 4 για τους χωρισμένους.

#### **ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

Οι προτιμήσεις των ερωτώμενων από την πρώτη έως την τελευταία δραστηριότητα και την δραστηριότητα που αδιαφορούν είναι:

### ΕΓΓΑΜΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. φαγητό έξω
3. παραλία
4. βόλτα
5. συζητήσεις με φίλους
6. καφετέρια
7. επίσκεψη σε φίλους
8. βραδινή βόλτα
9. μουσική, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, ψώνια
10. εκκλησία
11. διάβασμα
12. ρακέτες στην παραλία, σκι, θέατρο ή σινεμά, σεξ

Αδιαφορία για:

- γυμναστική
- ποδόσφαιρο
- μπάσκετ
- τρέξιμο
- dvd
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- γάμος
- χωριό

### ΕΓΓΑΜΟΙ ΑΝΔΡΕΣ

1. τηλεόραση
2. βόλτα
3. παραλία
4. καφετέρια
5. φαγητό έξω
6. συζητήσεις με φίλους
7. επίσκεψη σε φίλους
8. διάβασμα, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
9. βραδινή έξοδος
10. ρακέτες στην παραλία, γυμναστική, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τρέξιμο, μουσική, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, γάμος, εκκλησία, χωριό

Αδιαφορία για:

- σκι
- θέατρο ή σινεμά
- ψώνια
- σεξ

#### ΑΡΡΑΒΩΝΙΑΣΜΕΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. καφετέρια, φαγητό έξω
2. τηλεόραση, βόλτα

#### ΧΩΡΙΣΜΕΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. μουσική, βόλτα
3. φαγητό έξω, καφετέρια, επίσκεψη σε φίλους, παραλία, ψώνια

#### ΑΓΑΜΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. καφετέρια
3. παραλία
4. βόλτα
5. βραδινή έξοδος
6. συζητήσεις με φίλους
7. επίσκεψη σε φίλους, μουσική
8. φαγητό έξω
9. ρακέτες στην παραλία, ψώνια
10. dvd
11. γυμναστική
12. βόλει
13. διάβασμα, γάμος, τάβλι
14. παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, χωριό, κάμπινγκ

Αδιαφορία για:

- ποδηλασία
- ποδόσφαιρο
- υπολογιστή
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- μπιλιάρδο
- χορό και πάρτι
- σεξ



ΑΓΑΜΟΙ ΑΝΔΡΕΣ

1. τηλεόραση
2. παραλία
3. καφετέρια
4. βραδινή έξοδος
5. βόλτα
6. φαγητό έξω
7. ρακέτες στην παραλία
8. επίσκεψη σε φίλους
9. συζητήσεις με φίλους
10. γυμναστική, μουσική, διάβασμα, τάβλι
11. ποδόσφαιρο, dvd
12. βόλεϊ, χορός και πάρτι
13. ποδηλασία, υπολογιστής, ψώνια
14. κάμπινγκ
15. ηλεκτρονικό παιχνίδι, μπιλιάρδο, γάμος, σεξ

Αδιαφορία για:

- παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
- χωριό

Στους παρακάτω πίνακες βλέπουμε τις προτιμήσεις σύμφωνα με το μεταφορικό μέσο που έχουν οι ερωτώμενοι. Το νούμερο 1 συμβολίζει αυτούς που έχουν αυτοκίνητο, το 2 αυτούς που δεν έχουν και το 3 αυτούς που έχουν μηχανάκι.

**ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟ ΜΕΣΟ**

Ανάλυση:

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

1. τηλεόραση
2. παραλία
3. καφετέρια, βόλτα
4. φαγητό έξω
5. συζητήσεις με φίλους
6. επίσκεψη σε φίλους, ψώνια, μουσική
7. βραδινή έξοδος
8. γυμναστική, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
9. ρακέτες στην παραλία, διάβασμα, εκκλησία
10. βόλει, γάμος, θέατρο ή σινεμά, σεξ

Αδιαφορία για:

- ποδόσφαιρο
- μπάσκετ
- τρέξιμο
- dvd
- μπιλιάρδο
- χορός και πάρτι
- τάβλι
- χωριό
- κάμπινγκ

### ΑΝΔΡΕΣ ΜΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

1. τηλεόραση
2. παραλία
3. καφετέρια
4. βόλτα
5. φαγητό έξω
6. επίσκεψη σε φίλους
7. βραδινή έξοδος
8. συζητήσεις με φίλους
9. διάβασμα
10. ρακέτες στην παραλία
11. παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
12. τάβλι, μουσική
13. ποδόσφαιρο, dvd
14. βόλει, γυμναστική, ψώνια
15. γάμος
16. μπάσκετ, τρέξιμο, μπιλιάρδο, εκκλησία, χορός και πάρτι, χωριό, σεξ, κάμπινγκ

Αδιαφορία για:

- θέατρο ή σινεμά

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

1. τηλεόραση
2. καφετέρια
3. παραλία
4. βόλτα
5. βραδινή έξοδος, επίσκεψη σε φίλους
6. φαγητό έξω
7. συζητήσεις με φίλους
8. μουσική
9. ρακέτες στην παραλία
10. dvd
11. ψώνια
12. βόλει, διάβασμα, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι
13. γυμναστική, σκι, γάμος, εκκλησία, χωριό, κάμπινγκ

Αδιαφορία για:

- ποδηλασία
- ποδόσφαιρο
- υπολογιστής
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- χορός και πάρτι

### ΑΝΔΡΕΣ ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

1. τηλεόραση
2. βραδινή έξοδος
3. καφετέρια, παραλία
4. φαγητό έξω, συζητήσεις με φίλους
5. γυμναστική, βόλτα
6. διάβασμα, υπολογιστής
7. ποδηλασία, μουσική, dvd, επίσκεψη σε φίλους, χορός και πάρτι
8. βόλει, ποδόσφαιρο, ηλεκτρονικό παιχνίδι, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι

Αδιαφορία για:

- ρακέτες στην παραλία
- σκι
- γάμος
- εκκλησία
- ψώνια
- χωριό
- κάμπινγκ

#### ΑΝΔΡΕΣ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗ

1. ρακέτες στην παραλία
2. βόλτα
3. συζητήσεις με φίλους
4. ποδηλασία, ποδόσφαιρο, τηλεόραση, ηλεκτρονικό παιχνίδι, βραδινή έξοδος, καφετέρια, χορός και πάρτι, κάμπινγκ

Στη συνέχεια ακολουθούν πίνακες με τις προτιμήσεις δραστηριοτήτων που κάνουν οι ερωτώμενοι Σάββατο και Κυριακή.

#### **ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΣΑΒΒΑΤΟΥ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗΣ**

Ανάλυση:

## ΣΑΒΒΑΤΟ

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. καφετέρια
3. βόλτα
4. βραδινή έξοδος
5. ψώνια
6. συζητήσεις με φίλους
7. παραλία
8. φαγητό έξω
9. επίσκεψη σε φίλους
10. μουσική, dvd, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
11. γυμναστική, γάμος
12. ρακέτες στην παραλία, χωριό, κάμπινγκ

Αδιαφορία για:

- ποδηλασία
- ποδόσφαιρο
- μπάσκετ
- τρέξιμο
- διάβασμα
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- μπιλιάρδο
- χορός και πάρτι
- τάβλι

### ΑΝΔΡΕΣ

1. τηλεόραση
2. βραδινή έξοδος
3. βόλτα
4. καφετέρια
5. επίσκεψη σε φίλους
6. συζητήσεις με φίλους
7. φαγητό έξω
8. παραλία
9. διάβασμα
10. γυμναστική
11. dvd, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
12. ρακέτες στην παραλία, ποδηλασία, ψώνια
13. μουσική, κάμπινγκ

14. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τρέξιμο, ηλεκτρονικό παιχνίδι, μπιλιάρδο, γάμος, χορός και πάρτι, τάβλι, χωριό

Αδιαφορία για:

-----

## ΚΥΡΙΑΚΗ

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. παραλία
3. καφετέρια
4. φαγητό έξω
5. βόλτα
6. επίσκεψη σε φίλους
7. συζητήσεις με φίλους, μουσική
8. ρακέτες στην παραλία
9. διάβασμα, βραδινή έξοδος
10. βόλεϊ, εκκλησία
11. γυμναστική, dvd, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι
12. σκι, θέατρο ή σινεμά, σεξ

Αδιαφορία για:

- ποδόσφαιρο
- υπολογιστής
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- γάμος
- χορός και πάρτι

### ΑΝΔΡΕΣ

1. παραλία
2. τηλεόραση
3. καφετέρια
4. φαγητό έξω, βόλτα
5. ρακέτες στην παραλία
6. συζητήσεις με φίλους, επίσκεψη σε φίλους
7. διάβασμα
8. μουσική, τάβλι, ποδόσφαιρο
9. βόλεϊ
10. υπολογιστής, βραδινή έξοδος, χορός και πάρτι, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, dvd
11. ηλεκτρονικό παιχνίδι, γάμος, εκκλησία, σεξ

Αδιαφορία για:

- σκι
- θέατρο ή σινεμά

Ακολουθούν πίνακες με τους ερωτώμενους να χωρίζονται σε ομάδες ανά ηλικία και να παρουσιάζονται οι προτιμήσεις τους.

#### ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΚΩΔΙΚΟΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΈΩΣ – 20	1	6	6,1
20 – 25	2	28	28,3
25 – 30	3	29	29,3
30 – 35	4	16	16,2
35 – 40	5	14	14,1
40 - ....	6	6	6,1
	ΣΥΝΟΛΟ	99	100,0

Ανάλυση:

ΕΩΣ-20ΕΤΩΝ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. παραλία
2. βραδινή έξοδος, συζητήσεις με φίλους
3. ρακέτες στην παραλία, τηλεόραση, φαγητό έξω, καφετέρια, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι, κάμπινγκ

Αδιαφορία για:

- γυμναστική
- ποδηλασία
- ποδόσφαιρο
- dvd
- υπολογιστής
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- χορός και πάρτι
- βόλτα

ΑΝΔΡΕΣ

1. τηλεόραση, συζητήσεις με φίλους
  2. παραλία, βραδινή έξοδος
  3. γυμναστική, ποδηλασία, υπολογιστής, καφετέρια, βόλτα
  4. ποδόσφαιρο, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, χορός και πάρτι
- Αδιαφορία για:

- φαγητό έξω
- παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
- τάβλι
- κάμπινγκ



20-25ΕΤΩΝΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. καφετέρια
3. παραλία
4. βραδινή έξοδος, βόλτα
5. επίσκεψη σε φίλους
6. μουσική, συζητήσεις με φίλους
7. φαγητό έξω
8. dvd
9. ρακέτες στην παραλία
10. διάβασμα, ψώνια
11. βόλεϊ, γάμος, τάβλι, χωριό

Αδιαφορία για:

- ποδηλασία
- ποδόσφαιρο
- μπιλιάρδο
- χορός και πάρτι
- κάμπινγκ

ΑΝΔΡΕΣ

1. τηλεόραση
2. βόλτα
3. παραλία
4. ρακέτες στην παραλία, καφετέρια
5. φαγητό έξω
6. μουσική, διάβασμα, βραδινή έξοδος, επίσκεψη σε φίλους
7. ποδόσφαιρο, dvd, συζητήσεις με φίλους, τάβλι, ψώνια, κάμπινγκ
8. ποδηλασία, μπιλιάρδο, χορός και πάρτι

Αδιαφορία για:

- βόλεϊ
- γάμος
- χωριό

25-30ΕΤΩΝΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. καφετέρια
3. παραλία
4. φαγητό έξω
5. βόλτα
6. συζητήσεις με φίλους
7. μουσική, βραδινή έξοδος
8. ρακέτες στην παραλία, επίσκεψη σε φίλους
9. γυμναστική, ψώνια
10. βόλει, εκκλησία
11. σκι, γάμος, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι

Αδιαφορία για:

- ποδόσφαιρο
- dvd
- διάβασμα
- υπολογιστής
- χορός και πάρτι
- τάβλι
- σεξ

ΑΝΔΡΕΣ

1. τηλεόραση
2. καφετέρια
3. παραλία
4. βραδινή έξοδος
5. φαγητό έξω
6. επίσκεψη σε φίλους, βόλτα
7. ρακέτες στην παραλία
8. βόλει, γυμναστήριο, τάβλι
9. συζητήσεις με φίλους
10. ποδόσφαιρο, μουσική, διάβασμα, χορός και πάρτι
11. dvd, υπολογιστής, γάμος, ψώνια, σεξ

Αδιαφορία για:

- σκι
- εκκλησία
- παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι

30-35 ΕΤΩΝΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. βόλτα
3. φαγητό έξω
4. συζητήσεις με φίλους, παραλία
5. επίσκεψη σε φίλους, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, ψώνια
6. καφετέρια
7. γυμναστική, μουσική, διάβασμα, βραδινή έξοδος, θέατρο ή σινεμά, σεξ

Αδιαφορία για:

- ποδόσφαιρο
- μπάσκετ
- τρέξιμο
- dvd
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- γάμος

ΑΝΔΡΕΣ

1. βόλτα
2. διάβασμα, φαγητό έξω, καφετέρια, παραλία
3. τηλεόραση
4. συζητήσεις με φίλους
5. παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
6. βραδινή έξοδος, επίσκεψη σε φίλους
7. γυμναστική, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τρέξιμο, μουσική, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, γάμος

Αδιαφορία για:

- θέατρο ή σινεμά
- ψώνια
- σεξ

35-40ΕΤΩΝΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. παραλία
3. συζητήσεις με φίλους, βόλτα
4. φαγητό έξω, καφετέρια, επίσκεψη σε φίλους
5. μουσική, ψώνια
6. βραδινή έξοδο

Αδιαφορία για:

- ρακέτες στην παραλία
- dvd
- διάβασμα
- εκκλησία
- παιχνίδια

ΑΝΔΡΕΣ

1. τηλεόραση, παραλία
2. φαγητό έξω
3. καφετέρια, επίσκεψη σε φίλους, βόλτα, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
4. συζητήσεις με φίλους
5. ρακέτες στην παραλία, dvd, διάβασμα, βραδινή έξοδος, εκκλησία

Αδιαφορία για:

- μουσική
- ψώνια

40-...ΕΤΩΝΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. τηλεόραση
2. επίσκεψη σε φίλους, βόλτα
3. μουσική, φαγητό έξω, ψώνια
4. διάβασμα, βραδινή έξοδος, εκκλησία, παραλία

Αδιαφορία για:

- καφετέρια
- συζητήσεις με φίλους
- χωριό

ΑΝΔΡΕΣ

1. τηλεόραση
2. συζητήσεις με φίλους, βόλτα
3. καφετέρια, επίσκεψη σε φίλους
4. φαγητό έξω, παραλία, χωριό

Αδιαφορία για:

- μουσική
- διάβασμα
- βραδινή έξοδος
- εκκλησία
- ψώνια

Θα δούμε πίνακες στους οποίους έχουμε γυναίκες και άνδρες μαζί ανά ηλικιακές ομάδες, με τις δραστηριότητες που κάνουν Σάββατο και Κυριακή.

**ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ  
ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ**

Ανάλυση:

ΓΥΝΑΙΚΕΣ-ΑΝΔΡΕΣ

ΕΩΣ-20ΕΤΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ

1. συζητήσεις με φίλους
2. τηλεόραση
3. βραδινή έξοδος, παραλία
4. γυμναστική, ποδηλασία
5. ποδόσφαιρο, φαγητό έξω, καφετέρια, χορός και πάρτι, κάμπινγκ

Αδιαφορία για:

- ρακέτες στην παραλία
- dvd
- υπολογιστής
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
- τάβλι
- βόλτα

ΚΥΡΙΑΚΗ

1. παραλία
2. υπολογιστής, βραδινή έξοδος, καφετέρια, βόλτα
3. ρακέτες στην παραλία, τηλεόραση, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, συζητήσεις με φίλους, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι

Αδιαφορία για:

- γυμναστική
- ποδηλασία
- ποδόσφαιρο
- φαγητό έξω
- χορός και πάρτι
- κάμπινγκ

20-25ΕΤΩΝΣΑΒΒΑΤΟ

1. τηλεόραση, καφετέρια
2. βραδινή έξοδος
3. βόλτα
4. παραλία
5. επίσκεψη σε φίλους
6. dvd, ψώνια
7. ρακέτες στην παραλία, μουσική, διάβασμα, φαγητό έξω, συζητήσεις με φίλους
8. κάμπινγκ
9. ποδηλασία, μπιλιάρδο, γάμος, χωριό

Αδιαφορία για:

- βόλεϊ
- ποδόσφαιρο
- χορός και πάρτι
- τάβλι

ΚΥΡΙΑΚΗ

1. τηλεόραση
2. παραλία, καφετέρια
3. βόλτα
4. μουσική, φαγητό έξω
5. ρακέτες στην παραλία
6. συζητήσεις με φίλους, επίσκεψη σε φίλους
7. dvd, διάβασμα, τάβλι
8. ποδόσφαιρο, βραδινή έξοδος
9. βόλεϊ, χορός και πάρτι

Αδιαφορία για:

- ποδηλασία
- μπιλιάρδο
- γάμος
- ψώνια
- χωριό
- κάμπινγκ

25-30ΕΤΩΝΣΑΒΒΑΤΟ

1. βραδινή έξοδος
2. τηλεόραση
3. καφετέρια
4. βόλτα
5. συζητήσεις με φίλους
6. γυμναστική, φαγητό έξω, ψώνια
7. επίσκεψη σε φίλους, παραλία
8. μουσική
9. ρακέτες στην παραλία, dvd, διάβασμα, γάμος, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι

Αδιαφορία για:

- βόλεϊ
- σκι
- ποδόσφαιρο
- υπολογιστής
- εκκλησία
- χορός και πάρτι
- σεξ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1. παραλία
2. τηλεόραση
3. καφετέρια
4. φαγητό έξω
5. ρακέτες στην παραλία , επίσκεψη σε φίλους
6. βόλεϊ, βόλτα
7. μουσική
8. συζητήσεις με φίλους
9. γυμναστική, τάβλι
10. ποδόσφαιρο, εκκλησία, χορός και πάρτι
11. σκι, διάβασμα, υπολογιστής, βραδινή έξοδος, γάμος, σεξ

Αδιαφορία για:

- dvd
- παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
- ψώνια



30-35ΕΤΩΝΣΑΒΒΑΤΟ

1. τηλεόραση, βόλτα
2. παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
3. διάβασμα, φαγητό έξω, καφετέρια, συζητήσεις με φίλους, ψώνια
4. βραδινή έξοδος, επίσκεψη σε φίλους
5. γυμναστική, μπάσκετ, τρέξιμο, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, γάμος, παραλία

Αδιαφορία για:

- ποδόσφαιρο
- μουσική
- θέατρο ή σινεμά
- σεξ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1. φαγητό έξω, βόλτα
2. τηλεόραση, παραλία
3. καφετέρια, συζητήσεις με φίλους
4. διάβασμα
5. επίσκεψη σε φίλους
6. μουσική
7. γυμναστική, ποδόσφαιρο, βραδινή έξοδος, θέατρο ή σινεμά, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, σεξ

Αδιαφορία για:

- μπάσκετ
- τρέξιμο
- dvd
- ηλεκτρονικό παιχνίδι
- γάμος
- ψώνια

35-40ΕΤΩΝΣΑΒΒΑΤΟ

1. τηλεόραση
2. φαγητό έξω, συζητήσεις με φίλους, παραλία, βόλτα
3. επίσκεψη σε φίλους
4. καφετέρια, ψώνια
5. dvd, βραδινή έξοδος, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι

Αδιαφορία για:

- ρακέτες στην παραλία
- μουσική
- διάβασμα
- εκκλησία

ΚΥΡΙΑΚΗ

1. παραλία
2. τηλεόραση, βόλτα
3. φαγητό έξω, καφετέρια
4. συζητήσεις με φίλους, επίσκεψη σε φίλους
5. παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
6. μουσική
7. ρακέτες στην παραλία, διάβασμα, βραδινή έξοδος, εκκλησία

Αδιαφορία για:

- dvd
- ψώνια

40-.....ΕΤΩΝΣΑΒΒΑΤΟ

1. τηλεόραση
2. βόλτα
3. επίσκεψη σε φίλους
4. φαγητό έξω, ψώνια
5. βραδινή έξοδο, καφετέρια, συζητήσεις με φίλους, χωριό

Αδιαφορία για:

- μουσική
- διάβασμα
- εκκλησία
- παραλία

### ΚΥΡΙΑΚΗ

1. τηλεόραση
2. μουσική, συζητήσεις με φίλους, παραλία, βόλτα
3. διάβασμα, φαγητό έξω, καφετέρια, εκκλησία

Αδιαφορία για:

- βραδινή έξοδο
- ψώνια
- χωριό

### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Γενικά:

Οι έγγαμες, έγγαμοι, άγαμες, άγαμοι και άλλοι σαν πρώτη δραστηριότητα έχουν την τηλεόραση. Αντίθετα, οι αρραβωνιασμένες έχουν την καφετέρια και το φαγητό έξω.

Οι έγγαμες σαν δεύτερη δραστηριότητα έχουν το φαγητό έξω. Οι έγγαμοι, αρραβωνιασμένες και άλλοι έχουν την βόλτα. Επίσης, οι αρραβωνιασμένες και οι άλλοι έχουν σαν δεύτερη δραστηριότητα και την τηλεόραση με τη μουσική. Οι άγαμες έχουν την καφετέρια και οι άγαμοι την παραλία.

Οι έγγαμες, έγγαμοι, άγαμες και άλλοι σαν τρίτη δραστηριότητα έχουν την παραλία. Οι άγαμοι έχουν την καφετέρια. Επιπλέον, αυτοί που είναι στην κατηγορία, άλλοι, έχουν τα φαγητό έξω, καφετέρια, επίσκεψη σε φίλους και ψώνια.

Σαν τελευταία δραστηριότητα οι έγγαμες έχουν τα ρακέτες στην παραλία, σκι, θέατρο ή σινεμά, σεξ. Οι έγγαμοι έχουν τα ρακέτες στην παραλία, γυμναστική, τρέξιμο, ποδόσφαιρο, μουσική, μπάσκετ, dvd, εκκλησία, γάμος, ηλεκτρονικό παιχνίδι, χωριό. Οι άγαμοι έχουν τα σεξ, ηλεκτρονικό παιχνίδι, γάμος, μπιλιάρδο. Οι άγαμες έχουν τα χωριό, κάμπινγκ, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι.

Συγκεκριμένα:

### ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Το Σάββατο οι γυναίκες σαν πρώτη δραστηριότητα έχουν την τηλεόραση, σαν δεύτερη την καφετέρια, σαν τρίτη την βόλτα και σαν τελευταία τα ρακέτες στην παραλία, χωριό, κάμπινγκ. Την Κυριακή έχουν σαν πρώτη δραστηριότητα την τηλεόραση, σαν δεύτερη την παραλία, σαν τρίτη την καφετέρια και σαν τελευταία τα σκι, θέατρο ή σινεμά, σεξ.

Το Σάββατο οι άνδρες σαν πρώτη δραστηριότητα έχουν την τηλεόραση, σαν δεύτερη το βραδινή έξοδος, σαν τρίτη τη βόλτα και σαν τελευταία τα ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τρέξιμο, ηλεκτρονικό παιχνίδι, μπιλιάρδο, γάμος, χορός και πάρτι, τάβλι, χωριό. Την Κυριακή έχουν σαν πρώτη δραστηριότητα την παραλία, σαν δεύτερη την τηλεόραση, σαν τρίτη την καφετέρια και σαν τελευταία τα ηλεκτρονικό παιχνίδι, γάμος, εκκλησία, σεξ.

### ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟ ΜΕΣΟ

Γυναίκες με ή χωρίς αυτοκίνητο σαν πρώτη δραστηριότητα έχουν την τηλεόραση. Σαν δεύτερη, με αυτοκίνητο έχουν την παραλία αλλά χωρίς αυτοκίνητο έχουν την καφετέρια. Σαν τρίτη με ή χωρίς αυτοκίνητο έχουν την παραλία. Σαν τελευταία δραστηριότητα με αυτοκίνητο έχουν τα βόλει, γάμος, θέατρο ή σινεμά, σεξ. Ενώ, χωρίς αυτοκίνητο έχουν τα γυμναστική, σκι, γάμος, εκκλησία, χωριό, κάμπινγκ.

Άνδρες με ή χωρίς αυτοκίνητο σαν πρώτη δραστηριότητα έχουν την τηλεόραση και άνδρες με μηχανάκι έχουν, ρακέτες στην παραλία. Σαν δεύτερη δραστηριότητα χωρίς αυτοκίνητο έχουν το βραδινή έξοδος, με αυτοκίνητο την παραλία και με μηχανή έχουν τη βόλτα. Σαν τρίτη δραστηριότητα με αυτοκίνητο έχουν την καφετέρια, χωρίς αυτοκίνητο την παραλία και καφετέρια, με μηχανή έχουν συζητήσεις με φίλους. Σαν τελευταία δραστηριότητα με αυτοκίνητο έχουν τα μπάσκετ, τρέξιμο, μπιλιάρδο, εκκλησία, χορός και πάρτι, χωριό, σεξ, κάμπινγκ. Χωρίς αυτοκίνητο έχουν τα βόλει, ποδόσφαιρο, ηλεκτρονικό παιχνίδι, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι. Με μηχανή έχουν τα ποδηλασία, ποδόσφαιρο, τηλεόραση, ηλεκτρονικό παιχνίδι, βραδινή έξοδο, καφετέρια, χορός και πάρτι, κάμπινγκ.

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

## ΠΡΩΤΗ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ
ΕΩΣ-20	Παραλία	Τηλεόραση, συζητήσεις με φίλους
20-25	Τηλεόραση	Τηλεόραση
25-30	Τηλεόραση	Τηλεόραση
30-35	Τηλεόραση	Βόλτα
35-40	Τηλεόραση	Τηλεόραση, παραλία
40-....	τηλεόραση	Τηλεόραση

## ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ
ΕΩΣ-20	Βραδινή έξοδος, συζητήσεις με φίλους	Τηλεόραση, συζητήσεις με φίλους
20-25	Καφετέρια	Βόλτα
25-30	Καφετέρια	Καφετέρια
30-35	Βόλτα	Διάβασμα, φαγητό έξω, καφετέρια, παραλία
35-40	Παραλία	Φαγητό έξω
40-....	Επίσκεψη σε φίλους, βόλτα	Συζητήσεις με φίλους, βόλτα

## ΤΡΙΤΗ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ
ΕΩΣ-20	Ρακέτες στην παραλία, τηλεόραση, φαγητό έξω, καφετέρια, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι, κάμπινγκ	Γυμναστική, ποδηλασία, υπολογιστής, καφετέρια, βόλτα
20-25	Παραλία	Παραλία
25-30	Παραλία	Παραλία
30-35	Φαγητό έξω	Τηλεόραση
35-40	Συζητήσεις με φίλους, βόλτα	Καφετέρια, επίσκεψη σε φίλους, βόλτα, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι
40-....	Μουσική, φαγητό έξω, ψώνια	Καφετέρια, επίσκεψη σε φίλους

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ
ΕΩΣ-20		Ποδόσφαιρο, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, χορός και πάρτι
20-25	Βόλει, γάμος, τάβλι, χωριό	Ποδηλασία, μπιλιάρδο, χορός και πάρτι
25-30	Σκι, γάμος, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι	dvd, υπολογιστής, γάμος, ψώνια, σεξ
30-35	Γυμναστική, μουσική, διάβασμα, βραδινή έξοδος, θέατρο ή σινεμά, σεξ	Γυμναστική, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τρέξιμο, μουσική, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, γάμος
35-40	Βραδινή έξοδος	Ρακέτες στην παραλία, dvd, διάβασμα, βραδινή έξοδος, εκκλησία
40-....	Διάβασμα, βραδινή έξοδος, εκκλησία, παραλία	Φαγητό έξω, παραλία, χωριό

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΑΝΔΡΩΝ

ΠΡΩΤΗ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΕΩΣ-20	Συζητήσεις με φίλους	Παραλία
20-25	τηλεόραση, καφετέρια	Τηλεόραση
25-30	Βραδινή έξοδος	Παραλία
30-35	Τηλεόραση, βόλτα	Φαγητό έξω, βόλτα
35-40	Τηλεόραση	Παραλία
40-....	Τηλεόραση	Τηλεόραση

## ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΕΩΣ-20	Τηλεόραση	Υπολογιστής, βραδινή έξοδος, καφετέρια, βόλτα
20-25	Βραδινή έξοδος	Παραλία, καφετέρια
25-30	Τηλεόραση	Τηλεόραση
30-35	Παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι	Τηλεόραση, παραλία
35-40	Φαγητό έξω, συζητήσεις με φίλους, παραλία, βόλτα	Τηλεόραση, βόλτα
40-....	Βόλτα	Μουσική, συζητήσεις με φίλους, παραλία, βόλτα

## ΤΡΙΤΗ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΕΩΣ-20	Βραδινή έξοδος, παραλία	Ρακέτες στην παραλία, τηλεόραση, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, συζητήσεις με φίλους, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι
20-25	Βόλτα	Βόλτα
25-30	Καφετέρια	Καφετέρια
30-35	Διάβασμα, φαγητό έξω, καφετέρια, συζητήσεις με φίλους, ψώνια	Καφετέρια, συζητήσεις με φίλους
35-40	Επίσκεψη σε φίλους	Φαγητό έξω, καφετέρια
40-....	Επίσκεψη σε φίλους	Διάβασμα, φαγητό έξω, καφετέρια, εκκλησία

## ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΕΩΣ-20	Ποδόσφαιρο, φαγητό έξω, καφετέρια, χορός και πάρτι, κάμπινγκ	
20-25	Ποδηλασία, μπιλιάρδο, γάμος, χωριό	Βόλει, χορός και πάρτι
25-30	Ρακέτες στην παραλία, dvd, διάβασμα, γάμος, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, τάβλι	Σκι, διάβασμα, υπολογιστής, βραδινή έξοδος, γάμος, σεξ
30-35	Γυμναστική, μπάσκετ, τρέξιμο, dvd, ηλεκτρονικό παιχνίδι, γάμος, παραλία	Γυμναστική, ποδόσφαιρο, βραδινή έξοδος, θέατρο ή σινεμά, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι, σεξ
35-40	dvd, βραδινή έξοδος, παιχνίδια στην παραλία και το σπίτι	Ρακέτες στην παραλία, διάβασμα, βραδινή έξοδος, εκκλησία
40-....	Βραδινή έξοδος, καφετέρια, συζητήσεις με φίλους, χωριό	



# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

## **Γιατί ο ελεύθερος χρόνος είναι αναγκαίος;**

Ο ελεύθερος χρόνος χρειάζεται να υπάρχει για πολλούς λόγους. Προσφέρει καινούριες εμπειρίες όπως περιπέτεια σε ορισμένες περιπτώσεις, παρέχει χαλάρωση- φυγή- φαντασία, αναγνώριση και ταυτότητα. Επίσης, παρέχει ασφάλεια ζωής από την δίψα, την πείνα και τον πόνο και κυριαρχία- να κατευθύνει άλλους ή να τους ελέγχει. Επιπλέον, απόκριση και κοινωνική αλληλεπίδραση- να σχετίζεται κάποιος και να αντιδρά με κάποιους άλλους. Παρέχει πνευματική δράση- να αντιλαμβάνεσαι και να κατανοείς αλλά και δημιουργικότητα. Προσφέρει στους άλλους την ανάγκη να είναι χρήσιμοι. Τέλος, παρέχει φυσική δραστηριότητα και φόρμα.

Οι άνθρωποι έχουν ανάγκες, οι οποίες μπορούν να ικανοποιηθούν με διάφορους τρόπους. Ένας από αυτούς είναι μέσω του ελεύθερου χρόνου.

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Βλέπουμε στα αποτελέσματα τρόπους ικανοποίησης διάφορων αναγκών όπως την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις και κοινωνική καταξίωση. Ακόμα ανάγκες για προσωπική αυτοπραγμάτωση και ηθική ικανοποίηση.

Η αδιαφορία σε κάποιες δραστηριότητες και οι πρώτες επιλογές των ερωτώμενων ανά κατηγορία, μπορούν να μας βοηθήσουν να φτάσουμε σε κάποια εύκολα συμπεράσματα όπως π.χ. η αδιαφορία των γυναικών για ηλεκτρονικά παιχνίδια και αθλήματα και η γενική αδιαφορία για τις πνευματικές δραστηριότητες.

Παρόλο που η συγκεκριμένη έρευνα έγινε καλοκαιρινούς μήνες, όπου οι διαθέσιμες δραστηριότητες είναι παρά πολλές, βλέπουμε ότι η τηλεόραση έχει σημαντικό ρόλο στον ελεύθερο χρόνο και των δύο φύλων όλων των ηλικιών. Οι πνευματικές δραστηριότητες φαίνονται σπάνιες στα σαββατοκύριακα του ερωτώμενου πληθυσμού, τα βιβλία και το θέατρο απασχολούν μόνο τις μεγαλύτερες ηλικίες.

Γενικά, όσοι είναι σε μικρές ηλικίες έχουν περισσότερες δραστηριότητες απ' ότι οι μεγαλύτεροι.

Πολλοί ιδιαίτεροι, σύνθετοι και συχνά αλληλένδετοι παράγοντες ρυθμίζουν την επιλογή και τη συμμετοχή των ανθρώπων στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου. Υπάρχουν ισχυρές συνδέσεις μεταξύ του ελεύθερου χρόνου και άλλων στοιχείων της ζωής.

Η ηλικία και το στάδιο ενός προσώπου στον οικογενειακό κύκλο ζωής, όπως ο γάμος, η πατρότητα και η συνταξιοδότηση, έχουν επιπτώσεις στην ευκαιρία και τη συμμετοχή.

Παίρνοντας την ευρύτερη άποψη του ελεύθερου χρόνου, οι ομοιότητες στα ποσοστά συμμετοχής μεταξύ των ανδρών και της γυναίκας είναι πιο εντυπωσιακές από τις διαφορές, αν και υπάρχουν πολλές συγκεκριμένες διαφορές στις τέχνες και τον αθλητισμό, παραδείγματος χάριν, ανισότητες ανάμεσα στα δυο φύλα.

Η μορφή και το επίπεδο της εκπαίδευσης που λαμβάνουν οι άνθρωποι έχουν μια βαθιά επίδραση στη συμμετοχή ελεύθερου χρόνου. Η εκπαίδευση και η αναψυχή μοιράζονται την ίδια ανησυχία για την ανάπτυξη του «συνόλου» πρόσωπο - σώμα, μυαλό και πνεύμα, μέσω των διαφορετικών προσεγγίσεων.

Το ποσό εισοδήματος και ιδιοκτησίας ενός προσώπου, έχει επιρροή στη συμμετοχή του στον ελεύθερο χρόνο. Δεδομένου ότι το εισόδημα συσχετίζεται με την εκπαίδευση και την κοινωνική τάξη, οι υψηλό-εισοδηματικές ομάδες έχουν τα υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής στις περισσότερες ενεργές δραστηριότητες αναψυχής.

Η συμμετοχή συσχετίζεται με την κοινωνική θέση και το γόητρο του επαγγέλματός κάποιου. Οι μέσες κατηγορίες είναι όχι μόνο πιο ενεργές πολιτιστικά και διανοητικώς, αλλά και ταξιδεύουν περισσότερο και συμμετέχουν περισσότερο στον αθλητισμό, έναντι των εργατικών τάξεων. Ο τρόπος που οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τη συμμετοχή επιρροών παροχής ελεύθερου χρόνου και οι προκαταλήψεις, μπορούν να έχουν σημαντικά θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα.

Η ιδιοκτησία αυτοκινήτων παίζει σημαντικό ρόλο στον ελεύθερο χρόνο των ανθρώπων. Η δυνατότητα πρόσβασης στις εγκαταστάσεις και οι θέσεις τους, και μια συνειδητοποίηση των ευκαιριών, είναι σημαντικές εκτιμήσεις. Η χρήση των εγκαταστάσεων και των υπηρεσιών επηρεάζεται, σε έναν ιδιαίτερο βαθμό, από τη διοικητική πολιτική και τη διοικητική δραστηριότητα. Οι εγκαταστάσεις πρέπει να είναι και προσιτές και αποδεκτές. Οι τοποθετήσεις των προμηθευτών και των διευθυντών, και η ποιότητα της διαχείρισης, βοηθούν πολλούς ανθρώπους να βρουν την δραστηριότητα που τους ικανοποιεί μέσω της ευκαιρίας ελεύθερου χρόνου και αναψυχής.

Ενώ υπάρχουν πολλοί περιορισμοί στις επιλογές ελεύθερου χρόνου (στην πράξη, λίγοι άνθρωποι είναι ελεύθεροι για να επιλέξουν ότι επιθυμούν), ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να προσφέρει μια σημαντική ευκαιρία για μεμονωμένη δράση και για

προσωπική απόφαση, εάν επιτρέψει η ευκαιρία και η μεμονωμένη επιθυμία να ασκηθεί τέτοια επιλογή. Σε σχέση με την επιλογή, δύο είναι οι παράγοντες επιρροής και επιλογής. Κατ' αρχάς, υπάρχει μια ισχυρή σύνδεση μεταξύ του ελεύθερου χρόνου και άλλων στοιχείων της ζωής, και δεύτερον, επειδή έχει μεγάλη σημασία στον άνθρωπο, η ποιότητα της εμπειρίας είναι ύψιστης σημασίας.

Η ελευθερία ήταν ένα ουσιαστικό χαρακτηριστικό γνώρισμα του ελεύθερου χρόνου. Αλλά η επιλογή, ρυθμίζεται από πάρα πολλούς παράγοντες, πολλοί από τους οποίους είναι αλληλένδετοι. Εντούτοις, το μέγεθος των επιλογών έχει αυξηθεί για τους περισσότερους ανθρώπους.

Τέλος, από την παρατήρηση και την εργασιακή πείρα της χρήσης των ανθρώπων του ελεύθερου χρόνου, είναι σαφές ότι πολλοί άνθρωποι υπερνικούν τους περιορισμούς μιας φτωχής εκπαίδευσης, τις οικογενειακές υποχρεώσεις και τις προσωπικές αναπηρίες, και υπερνικούν ακόμη και τα εμπόδια του χαμηλού εισοδήματος, των ανεπαρκών εγκαταστάσεων και των πόρων, για να ικανοποιήσουν τα ενδιαφέροντά τους. Η διαχείριση ελεύθερου χρόνου και αναψυχής έχει πολλά να προσφέρει με τον τρόπο της, στους ανθρώπους έτσι ώστε να ανακαλύψουν και να φθάσουν πέρα από τον άμεσο έλεγχο τους.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

- G. Torkildsen: Leisure and recreation management. E and FN Spon, 1993.
- K. Alexandris and B. Carroll: Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation. Leisure Studies. 16. 1997. pp. 107-125
- K. Eijck and H. Mommaas: Leisure, Lifestyle and the New Middle Class. Leisure Sciences, 26. pp. 373-392, 2004
- N. Carr. The Tourism Leisure behavioral continuum. Annals of Tourism Research, Vol. 29, No 4, pp. 972-936, 2002.
- Σημειώσεις μαθήματος Διαχείριση Ελεύθερου Χρόνου, Μ. Ατσαλάκης, Α. Τ. Ε. Ι. Κρήτης. 2005.