**« Ελεύθερος χρόνος»**: είναι εκείνος που δεν αφιερώνεται σε βιοποριστική ή άλλη υποχρεωτική δραστηριότητα. Είναι, άρα, ο χρόνος τον οποίο το άτομο μπορεί να αξιοποιήσει ελεύθερα σύμφωνα με τη δική του βούληση.

**Ψυχαγωγία** είναι η ικανοποίηση της ψυχής μέσα από ποικίλες δραστηριότητες (θεάματα, χορό, μουσική, τραγούδι, αθλητισμό …), η αναψυχή.

**Διασκέδαση** είναι η κατάσταση στην οποία αισθάνεται κανείς ευθυμία και περνάει ευχάριστα. Γενικότερα, η έννοια της απλής διασκέδασης προϋποθέτει την απόσταση του ανθρώπου από την υποχρεωτική ασχολία και τη στροφή του σε ευχάριστες απασχολήσεις.

**Ψυχαγωγία – Διασκέδαση**. Οι δύο λέξεις που είναι σήμερα σχεδόν συνώνυμες, διαφέρουν στη σημασιολογική τους απόχρωση και κυρίως στην ετυμολογική τους προέλευση. Η λέξη ψυχαγωγία δήλωσε «την αγωγή της ψυχής», την απαιτητική και διδακτική συγχρόνως απόλαυση που χαρίζουν έργα υψηλού στοχασμού (τραγωδία, απαιτητικό θέατρο, ποίηση). Αντιθέτως, το διασκέδαση δήλωσε τον διασκορπισμό των μεριμνών, την απομάκρυνση της έγνοιας και των προβλημάτων, που απασχολούν τον άνθρωπο. Άρα η διασκέδαση είναι ξόδεμα, απαλλαγή από έγνοιες, ενώ η ψυχαγωγία προϋποθέτει ευχαρίστηση από περισσότερο δημιουργική ενασχόληση.

Παρά το γεγονός ότι η εντυπωσιακή τεχνολογική εξέλιξη είχε δημιουργήσει την εντύπωση πως ο ελεύθερος χρόνος του ανθρώπου θα αυξηθεί, μιας και πλήθος χρονοβόρων δραστηριοτήτων του παρελθόντος μπορούσαν πλέον να διεκπεραιωθούν ταχύτατα, η σύγχρονη πραγματικότητα διέψευσε τις προσδοκίες. Οι περισσότεροι άνθρωποι, και κυρίως όσοι εργάζονται στον ιδιωτικό τομέα, έρχονται αντιμέτωποι με εξαντλητικά ωράρια και ποικίλες υποχρεώσεις, που συρρικνώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους.

Παραδόξως, αντιμέτωποι με την έλλειψη ελεύθερου χρόνου είναι και οι περισσότεροι έφηβοι της χώρας, λόγω της αδυναμίας του δημόσιου εκπαιδευτικού συστήματος να αντεπεξέλθει επαρκώς στον ρόλο του. Έτσι, μιας και η ποιότητα των παρεχόμενων μαθημάτων στα δημόσια σχολεία δεν επαρκεί, για να διασφαλίσει στους μαθητές την απόκτηση πιστοποιήσεων στις ξένες γλώσσες και στους υπολογιστές, και εφόσον το δημόσιο σχολείο αδυνατεί να διασφαλίσει την επιτυχία των μαθητών στις εξετάσεις που το ίδιο διενεργεί, οι μαθητές είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθούν φροντιστηριακά μαθήματα ξένων γλωσσών, υπολογιστών, αλλά και μαθημάτων της μέσης εκπαίδευσης. Μια παθογένεια που αφενός εκμηδενίζει τον ελεύθερο χρόνο των μαθητών και αφετέρου επιβαρύνει σημαντικά τον οικονομικό προϋπολογισμό των γονιών, εξωθώντας τους σε επιπλέον εργασιακές υποχρεώσεις προκειμένου να καλύψουν τα έξοδα των φροντιστηριακών μαθημάτων.

**Τα οφέλη από την ορθή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου**

Ο ελεύθερος χρόνος των σύγχρονων ανθρώπων είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς έρχεται να λειτουργήσει ως αντίβαρο στην ένταση και τις ποικίλες υποχρεώσεις της καθημερινότητας. Ενώ, αν αξιοποιηθεί σωστά, μπορεί να προσφέρει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να βελτιώσουν τόσο την προσωπικότητά τους όσο και το βιοτικό τους επίπεδο. Ειδικότερα:

- **Ο ελεύθερος χρόνος προσφέρει στο άτομο την αναγκαία πνευματική και σωματική ξεκούραση**. Οι έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας και το πλήθος των υποχρεώσεων προκαλούν ιδιαίτερη συναισθηματική ένταση και άγχος στους ανθρώπους, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την ξεκούραση προκειμένου να διασφαλίζεται η αποδοτικότητα στις εργασιακές τους δραστηριότητες. Αν το άτομο παραγνωρίσει την αξία της ξεκούρασης, ενδέχεται να βρεθεί αντιμέτωπο με τις δυσάρεστες συνέπειες μιας πλήρους σωματικής κατάρρευσης.

- **Ο ελεύθερος χρόνος προσφέρει την ευκαιρία της εσωτερικής αναζήτησης**. Μια σημαντική διαδικασία -κυρίως για τους εφήβους- είναι η διερεύνηση των προσωπικών τους επιδιώξεων και επιθυμιών∙ η προσπάθεια απόκτησης της αναγκαίας αυτογνωσίας, προκειμένου να οργανώσουν, σύμφωνα με τις ικανότητές τους, τους μελλοντικούς τους στόχους. Οι έφηβοι χρειάζονται, επομένως, διαστήματα ελεύθερου από άλλες δραστηριότητες χρόνου, ώστε να αφεθούν σε ό,τι για έναν εξωτερικό παρατηρητή μοιάζει με ανώφελη απραξία, μα στην πραγματικότητα συνιστά μια ουσιώδη συνομιλία με τον ίδιο τους τον εαυτό. Είναι, άλλωστε, τις στιγμές εκείνες κατά τις οποίες ο έφηβος βρίσκεται μόνος του, χωρίς φαινομενικά να κάνει τίποτε, που έχει την ευκαιρία να συλλογιστεί τι θέλει να πετύχει στη ζωή του.

- **Ο ελεύθερος χρόνος προσφέρει την ευκαιρία για σωματική άθληση**. Μια σημαντικότατη μέριμνα για όλους τους ανθρώπους είναι -ή πρέπει να είναι- η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου για τη διασφάλιση της σωματικής υγείας και ευεξίας. Η άθληση είτε αυτή αφορά κάποια ήπια μορφή είτε κάποια εντονότερη σωματική δραστηριότητα, επιτρέπει όχι μόνο την άμεση εκτόνωση της πνευματικής έντασης αλλά και τη προάσπιση της καλής υγείας του ατόμου.

- **Ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να αξιοποιηθεί για την ενίσχυση των επαγγελματικών προσόντων**. Με δεδομένη την ολοένα και εντονότερη όξυνση του ανταγωνισμού στην αγορά εργασίας, μια επωφελής αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου είναι η απόκτηση νέων δεξιοτήτων και γνώσεων, όπως είναι η εκμάθηση κάποιας ξένης γλώσσας, ενός νέου προγράμματος στους υπολογιστές, βασικών γνώσεων λογιστικής . Μέσα από αυτή τη διαδικασία το άτομο εξασφαλίζει τη δυνατότητα να παραμένει ανταγωνιστικό στον επαγγελματικό του χώρο ή την ευκαιρία να διεκδικήσει κάποια διαφορετική εργασιακή θέση.

- **Ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να αξιοποιηθεί για την πνευματική καλλιέργεια του ατόμου**. Πέρα από την πρόσκτηση πρακτικών γνώσεων, το άτομο έχει την ευκαιρία να αφιερώσει χρόνο στην ενασχόληση με δραστηριότητες που θα επιτρέψουν τη βαθύτερη καλλιέργειά του, όπως είναι η μελέτη λογοτεχνικών ή άλλων βιβλίων, η παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων ή ποιοτικών κινηματογραφικών ταινιών, η επίσκεψη σε μουσεία ή σε εκθέσεις έργων τέχνης .

Οι ενασχολήσεις αυτές, που εντάσσονται σε ό,τι αποκαλούμε ψυχαγωγία, αποτελούν σημαντική πηγή πνευματικών και ψυχικών συγκινήσεων κι ερεθισμάτων, ικανών να διευρύνουν τόσο τη νοητική ικανότητα του ατόμου όσο και την ευαισθησία του. Το άτομο αποφεύγει, έτσι, την έμμονη ενασχόληση με το ένα γνωστικό αντικείμενο, που επιτάσσει η εξειδίκευση, και αποκτά την αναγκαία ευρύτητα ενδιαφερόντων, ώστε να είναι ένας ενεργός πολίτης με προβληματισμούς και κοινωνική ευαισθησία. Ενώ, έχει συνάμα την ευκαιρία να έρθει σ’ επαφή με έργα τέχνης που θα του προσφέρουν υψηλή αισθητική απόλαυση και γόνιμα ερεθίσματα σε σχέση με τις ποιότητες και τις αξίες που θα πρέπει να επιζητά στη ζωή του.

- **Ο ελεύθερος χρόνος οφείλει να αξιοποιείται προς όφελος της κοινωνικότητας του ατόμου**. Η κοινωνική ζωή κάθε ατόμου αποτελεί σημαντική πτυχή της ζωής του, καθώς μέσα από τις συναναστροφές με φίλους και φιλικά πρόσωπα έχει την ευκαιρία να μοιράζεται τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς του, να λαμβάνει τη σημαντική συναισθηματική στήριξη που προσφέρει η αποδοχή από ανθρώπους που εκτιμά, να βιώνει στιγμές ευτυχίας μέσα από κοινές δραστηριότητες και ενασχολήσεις, αλλά και να διαμορφώνει το πλαίσιο των γνωριμιών του που θα αποτελέσει μελλοντικά το πλαίσιο στήριξης στα πρώτα επαγγελματικά του βήματα.

- **Ο ελεύθερος χρόνος επιτρέπει τη διαφυγή από τη ρουτίνα της καθημερινότητας**. Ένας σημαντικός παράγοντας που οδηγεί στην ψυχική κούραση και εξάντληση είναι η διαρκής επανάληψη των ίδιων δραστηριοτήτων και υποχρεώσεων, που προσδίδει μια αίσθηση μονοτονίας στη ζωή του ανθρώπου. Μέσα, επομένως, από την κατάλληλη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου το άτομο έχει την ευκαιρία να εμπλουτίζει την καθημερινότητά του με νέα ερεθίσματα και νέες παραστάσεις, αποδιώχνοντας τη φθοροποιό αίσθηση της ρουτίνας που δημιουργεί την επώδυνη αίσθηση πως η ζωή είναι μια αδιέξοδη επανάληψη των ίδιων πραγμάτων.

**Προβλήματα σχετικά με την ορθή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου**

Παρά τα ποικίλα οφέλη που μπορούν να προκύψουν μέσα από την ορθή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, παρατηρείται συχνά η τάση των ανθρώπων να τον αφήνουν επί της ουσίας αναξιοποίητο, εφόσον επιδιώκουν κυρίως την εύκολη διασκέδαση και εκτόνωση μέσα από θεάματα και δραστηριότητες που δεν έχουν να τους προσφέρουν τίποτε περισσότερο πέρα από τη σπατάλη του χρόνου τους.

- Οι απαιτήσεις που εγείρει η ποιοτική ψυχολογία σε ό,τι αφορά τη διανοητική συμμετοχή του ατόμου, λειτουργούν αποτρεπτικά για πολλούς ανθρώπους, μιας και η δική τους επιδίωξη είναι να αδρανοποιούν πλήρως τη σκέψη τους∙ πιθανώς για να ξεχνούν τις εργασιακές ή άλλες υποχρεώσεις τους. Καταφεύγουν, έτσι, σε επιλογές διασκέδασης που τους προσφέρουν ένα έτοιμο θέαμα, χωρίς να χρειάζεται κανένας προβληματισμός ή διεξοδική σκέψη από τη μεριά τους.

- Η δυτικότροπη διασκέδαση που έχει επιβληθεί από τα ΜΜΕ και τους εμπορευματοποιημένους κινηματογραφικούς χώρους, προωθεί ένα συγκεκριμένο πρότυπο στο οποίο κυριαρχεί ο κενός εντυπωσιασμός, η βιαιότητα και η καταιγιστική δράση, χωρίς να υπάρχει όμως κανένας ουσιαστικός προβληματισμός και καμία πρόθεση να προβληματιστεί ο θεατής. Κι είναι τέτοια η διάδοση των θεαμάτων αυτών, ώστε πολλοί νέοι άνθρωποι στερούμενοι ποιοτικότερων ερεθισμάτων παγιδεύονται σ’ αυτές της εύκολες επιλογές, μη έχοντας επί της ουσίας την ευκαιρία να γνωρίσουν τα πιο απαιτητικά έργα που θα μπορούσαν να τους προσφέρουν ευκαιρίες διανοητικής πρόκλησης και γόνιμης ευαισθητοποίησης.

- Οι θετικές επιλογές αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, όπως είναι ο αθλητισμός, η μελέτη βιβλίων, η ενασχόληση με τη μουσική κ.λπ., εκλαμβάνονται συχνά ως πιεστικές από πολλούς ανθρώπους, οι οποίοι ταυτίζουν τον ελεύθερο χρόνο είτε με την πλήρη απραξία είτε με την πολύωρη παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων. Θα πρέπει, ωστόσο, να καταστεί σαφές πως η ορθή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου μπορεί να επιτευχθεί μόνο ,αν το άτομο αντιλαμβάνεται τον χρόνο αυτό ως δικαίωμα και ως ευκαιρία για την άντληση ουσιαστικών διανοητικών και συναισθηματικών εμπειριών. Σε κάθε άλλη περίπτωση ο ελεύθερος χρόνος τρέπεται σε χρόνο αδράνειας που ενσωματώνεται στη μονοτονία της καθημερινότητας.

- Η οικονομική κρίση των τελευταίων ετών έχει οδηγήσει πολλούς ανθρώπους στην αναζήτηση και μιας δεύτερης εργασίας προκειμένου να καλυφθούν τα αναγκαία έξοδα, με προφανή συνέπεια την πλήρη εκμηδένιση του ελεύθερου χρόνου τους.