

Open Schools Journal for Open Science

Vol 6, No 2 (2023)

Open Schools Journal for Open Science - Special Issue -IDEA Conference Proceedings



Διαχείριση ελεύθερου χρόνου στην ψηφιακή εποχή

Νικόλας Σπυρόπουλος, Διονύσης Τσόκας, Κατερίνα Τσάνη, Κωνσταντίνα Φαφλιώρα, Βαγγέλης Τζελέπης

doi: [10.12681/osj.34114](https://doi.org/10.12681/osj.34114)

Copyright © 2023, Sofoklis Sotiriou



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

To cite this article:

Σπυρόπουλος Ν., Τσόκας Δ., Τσάνη Κ., Φαφλιώρα Κ., & Τζελέπης Β. (2023). Διαχείριση ελεύθερου χρόνου στην ψηφιακή εποχή. *Open Schools Journal for Open Science*, 6(2). <https://doi.org/10.12681/osj.34114>

Διαχείριση ελεύθερου χρόνου στην ψηφιακή εποχή

Νικόλας Σπυρόπουλος, Διονύσης Τσόκας, Κατερίνα Τσάνη, Κωνσταντίνα Φαφλιώρα,
Βαγγέλης Τζελέπης

Περίληψη:

Η γενιά Z (Gen Z) είναι η γενιά που γεννήθηκε από το 1997 έως το 2012 και η γενιά Y (millennials) από το 1981 έως το 1996. Στόχος της εργασίας είναι να διερευνήσει τις συνήθειες των δύο γενεών σχετικά με τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου. Για αυτόν τον λόγο διαμορφώσαμε ένα ερωτηματολόγιο μέσω Google Forms για να ρωτήσουμε άτομα αυτών των ηλικιών τι κάνουν στον ελεύθερό τους χρόνο. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τις ομοιότητες και διαφορές των δύο γενεών και τρόπους τρόπο να τις συνδυάσουμε ώστε να περνούν οι δύο γενιές χρόνο μαζί.

Τίτλοι ενότητων

- 1) Εισαγωγή
- 2) Μεθοδολογία
- 3) Αποτελέσματα της έρευνας
- 4) Συμπεράσματα
- 5) Βιβλιογραφία

1. Εισαγωγή

Η γενιά Z (Gen Z) είναι η γενιά που γεννήθηκε από το 1997 έως το 2012 και η γενιά Y (millennials) από το 1981 έως το 1996. Η έρευνα που κάναμε αποτελείται από πολλές ερωτήσεις με τις οποίες προσπαθήσαμε να μάθουμε πως περνάνε οι δύο γενιές τον ελεύθερό τους χρόνο και πως να συνδυάσουν τις δραστηριότητές τους.

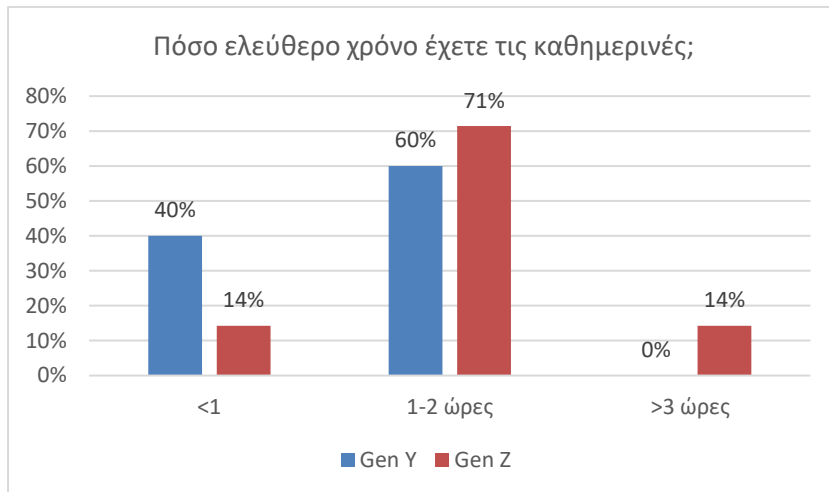
2. Μεθοδολογία

Για τη διεξαγωγή της έρευνας δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο με τη χρήση της ιστοσελίδας Google Forms. Το ερωτηματολόγιο διερευνά ένα εύρος δραστηριοτήτων, όπως η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες, οι συνήθειες ύπνου, ο χρόνος που αφιερώνεται στο διαδίκτυο και στο κινητό, οι προτιμήσεις δραστηριοτήτων στον ελεύθερο χρόνο.

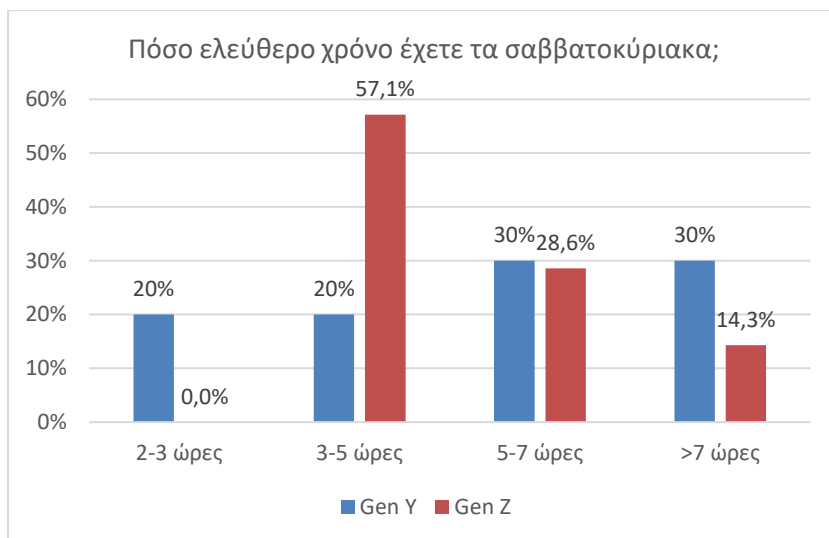
Συνολικά στην έρευνα απάντησαν 24 άτομα. Από αυτά, 10 ανήκουν στην Γενιά Y και 14 στη γενιά Z. Δεκατέσσερα άτομα είναι κορίτσια και επτά άντρες. Το 83% διαμένει στην Αττική.

3. Αποτελέσματα της έρευνας

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα (Πίνακες 1, 2) , παρατηρείται ότι η Gen Z έχει πολύ περισσότερο χρόνο τόσο τις καθημερινές όσο και τα Σαββατοκύριακα σε σχέση με την Gen Y.



Πίνακας 1: Ελεύθερος χρόνος τις καθημερινές

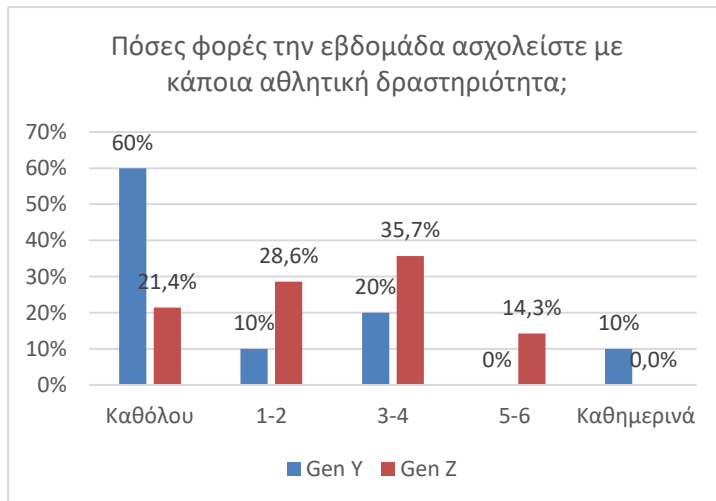


Πίνακας 2: Ελεύθερος χρόνος τα Σαββατοκύριακα

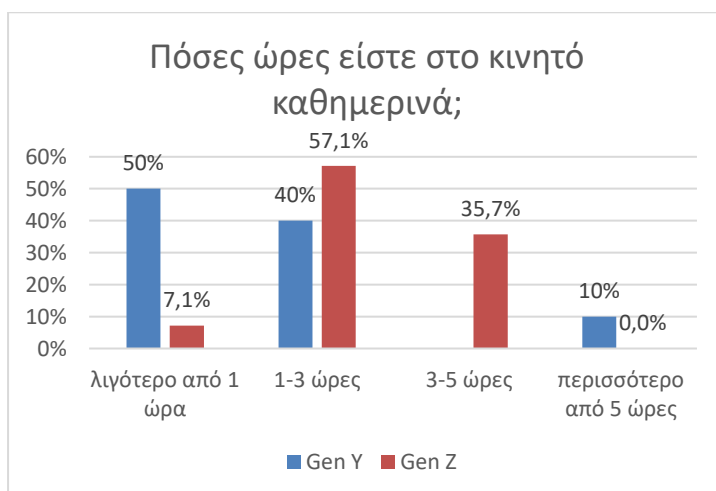
Στο παρακάτω διάγραμμα (Πίνακας 3) φαίνεται η μεγαλύτερη ενασχόληση της Gen Z με κάποια αθλητική δραστηριότητα. Συγκεκριμένα, περισσότερα από 2 στα τρία άτομα της Gen Z ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα, σε αντίθεση με λιγότερο από ένα στα τρία της Gen Y. Παράλληλα, από τα άτομα που ασχολούνται με τη σωματική άσκηση, η γενιά Gen Y ασχολείται με μεγαλύτερη συχνότητα σε σχέση με τη γενιά Gen Z (Πίνακας 4).



Πίνακας 3: Ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες



Πίνακας 4: Συχνότητα ενασχόλησης με αθλητικές δραστηριότητες

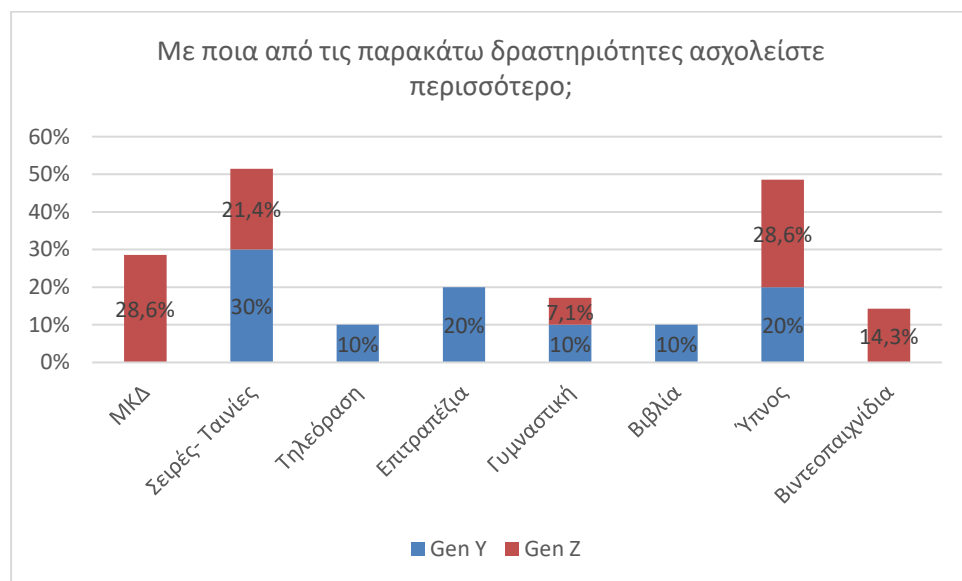


Πίνακας 5: Χρόνος χρήσης κινητού τηλεφώνου

Η γενιά Z περνάει πολύ περισσότερο χρόνο στο κινητό τηλέφωνο σε σχέση με τη γενιά Y. Ενδεικτικά, ενώ το 50% της γενιάς Y περνά λιγότερο από μία ώρα στο κινητό τηλέφωνο ανά

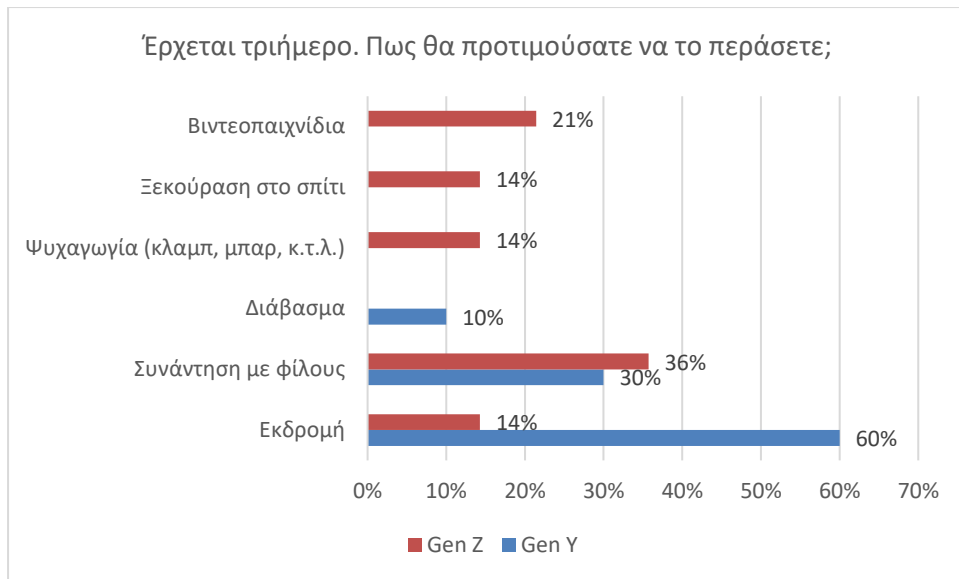
ημέρα, το αντίστοιχο ποσοστό των ατόμων της γενιάς Z είναι 7%, ενώ πάνω από ένα στα τρία άτομα (35.7%) περνούν 3- 5 ώρες ημερησίως (Πίνακας 5).

Οι κύριες ασχολίες της Γενιάς Z είναι η ενασχόληση με τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) (29%), η παρακολούθηση ταινιών/σειρών (21%), τα βιντεοπαιχνίδια (14%), ο ύπνος (29%) και η γυμναστική (7%). Για τη Γενιά Y, οι κύριες ασχολίες είναι η παρακολούθηση ταινιών (30%), τα επιτραπέζια (20%), ο ύπνος (20%), η τηλεόραση (10%), τα βιβλία (10%) και η γυμναστική (10%).

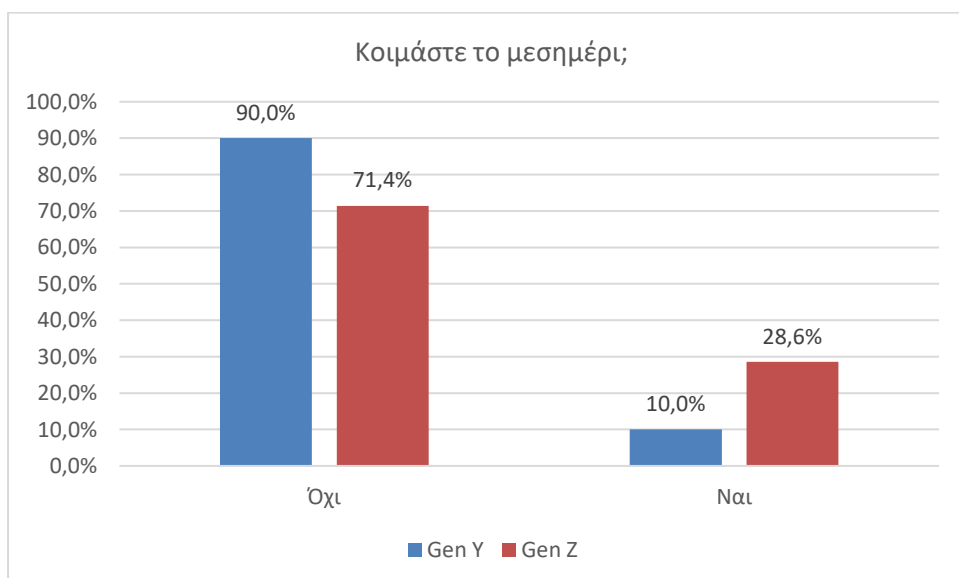
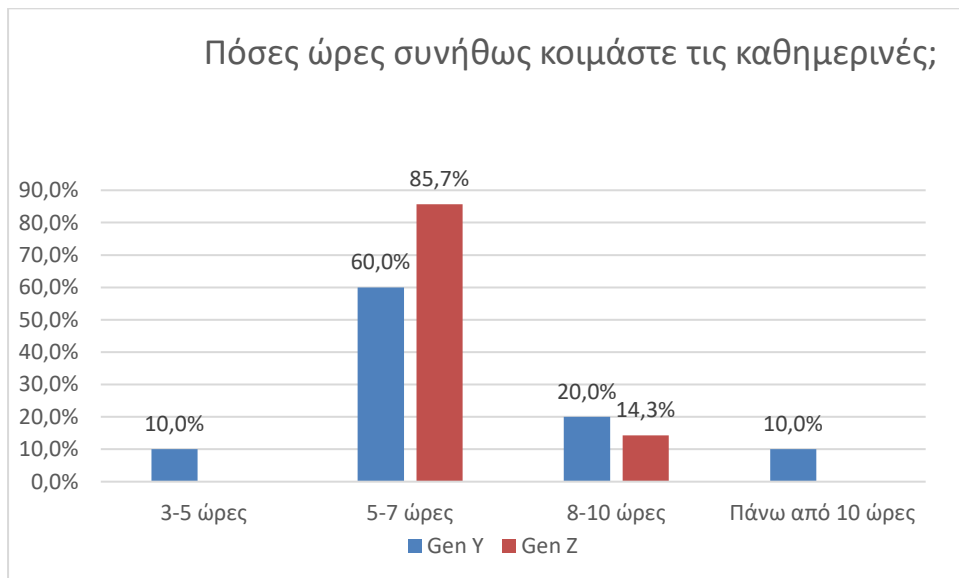


Πίνακας 6: Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

Στην ερώτηση σχετικά με το πώς θα προτιμούσαν να περάσουν ένα τριήμερο, οι απαντήσεις της Γενιάς Z ήταν: συνάντηση με φίλους (36%), βιντεοπαιχνίδια (21%), ξεκούραση στο σπίτι (14%), ψυχαγωγία (14%) και εκδρομή (14%). Στην αντίστοιχη ερώτηση, τα άτομα της Γενιάς Y απάντησαν εκδρομή (60%), συνάντηση με φίλους (30%) και διάβασμα (10%). Σε σχέση με τις ώρες ύπνου, η Γενιά Z φαίνεται να κοιμάται περισσότερες ώρες σε σχέση με τη Γενιά Y, ενώ μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων της Γενιάς Z κοιμάται το μεσημέρι (28.6%) σε σχέση με τους συμμετέχοντες της Γενιάς Y (10%).



Πίνακας 7: Προτιμήσεις δραστηριοτήτων



Συμπεράσματα

Συνοπτικά φαίνεται ότι η Γενιά Z έχει περισσότερο ελεύθερο χρόνο τόσο τις καθημερινές όσο και τα Σαββατοκύριακα, συγκριτικά με τη Γενιά Y. Η γενιά Z προτιμάει να περνά τον ελεύθερο τους χρόνο στο σπίτι σε αντίθεση με την γενιά Y. Επίσης, η Γενιά Z περνά περισσότερο χρόνο στο κινητό τηλέφωνο και στα ΜΚΔ. Η γενιά Z έχει καλύτερες συνήθειες όσων αφορά τον ύπνο και τον αθλητισμό. Οι ομοιότητες είναι ότι και στις δύο γενιές αρέσουν οι ταινίες/σειρές και η συναναστροφή με φίλους.

Βιβλιογραφία

Generation Z <https://hrpro.gr/generation-z-i-genia-ton-digital-natives-einai-edo/>

Ποιοι είναι οι millennials; <https://www.epixeiro.gr/article/2641>

Beresford Research. <https://www.beresfordresearch.com/age-range-by-generation/>

Pew Research Centre. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>