

## Open Schools Journal for Open Science

Vol 7, No 1 (2024)

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



### Καθημερινότητα των εφήβων: η δική μας έρευνα

Χρύσα Μυλωνά, Νάνσυ Ντάκου, Ελένη Ντουντούλα,  
Δανάη Παντουβάκη

doi: [10.12681/osj.36489](https://doi.org/10.12681/osj.36489)

Copyright © 2024, Μυλωνά Χρύσα, Ντάκου Νάνσυ, Ντουντούλα  
Ελένη, Παντουβάκη Δανάη



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:

Μυλωνά Χ., Ντάκου Ν., Ντουντούλα Ε., & Παντουβάκη Δ. (2024). Καθημερινότητα των εφήβων: η δική μας έρευνα. *Open Schools Journal for Open Science*, 7(1). <https://doi.org/10.12681/osj.36489>

## Καθημερινότητα των εφήβων: η δική μας έρευνα

Μυλωνά Χρύσα, Ντάκου Νάνσυ, Ντουντούλα Ελένη, Παντουβάκη Δανάη

### Περίληψη

Η ζωή των μαθητών στη σημερινή εποχή είναι πολύ πιεστική. Πολλές φορές αντιμετωπίζουν προβλήματα που δεν ξέρουν πώς να διαχειριστούν. Για αυτόν τον λόγο αποφασίσαμε να πραγματοποιήσουμε μία έρευνα σχετικά με την καθημερινότητα των μαθητών. Στην έρευνα πήραν μέρος 24 άτομα, μαθητές/τριες Α' Λυκείου. Οι μαθητές απάντησαν σε ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο σχετικά με την καθημερινότητα τους και τις συνήθειες τους. Το ερωτηματολόγιο που κλήθηκαν να απαντήσουν οι συμμαθητές μας αφορά κυρίως το διάβασμα και τη διαχείριση του προγράμματος τους.

### 1. Εισαγωγή

Η καθημερινότητα των εφήβων είναι αρκετά πιεστική. Ο στόχος της έρευνάς μας είναι να εξετάσουμε το καθημερινό πρόγραμμα των εφήβων, όπως τις υποχρεώσεις, τις ασχολίες, τον ελεύθερο χρόνο, αλλά και τα συναισθήματα των εφήβων για την επίδοσή τους.

Δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο στην πλατφόρμα «Google forms», το οποίο απάντησαν ανώνυμα 24 μαθητές Α' Λυκείου. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα κύρια αποτελέσματα της έρευνάς μας, μαζί με κάποιες συμβουλές για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου.

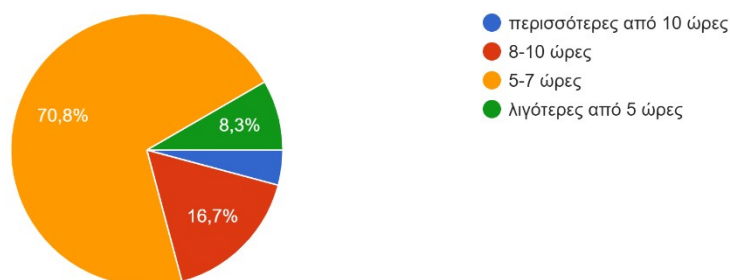
### 2. Αποτελέσματα της έρευνας

#### *Υπνος και ξεκούραση*

Σε ερώτηση για το πόσες ώρες κοιμούνται (Σχήμα 1), σχεδόν το 71% απάντησε ότι λαμβάνει 5-7 ώρες ύπνου και η πλειοψηφία έδειξε ότι οι ώρες ύπνου είναι ανεπαρκείς για την αίσθηση της ξεκούρασης (Σχήμα 2). Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες οι έφηβοι ηλικίας 14-17 χρειάζονται τουλάχιστον 8-10 ώρες ύπνο ημερησίως. Ο ύπνος ωφελεί τον εγκέφαλο και προάγει την προσοχή και την σκέψη βοηθώντας σε πολύ μεγάλο βαθμό την ακαδημαϊκή απόδοση των εφήβων. Ο ύπνος επίσης συμβάλλει στην αποτελεσματική λειτουργία σχεδόν κάθε συστήματος του σώματος και καθώς κατά την εφηβεία συντελείται η φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού, αυτή μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά από την έλλειψη ύπνου. Η στέρηση ύπνου μπορεί ακόμη να επηρεάσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου και έτσι να επηρεάσει και την συμπεριφορά του εφήβου. Η απώλεια ύπνου, λοιπόν, που παρατηρείται στους μαθητές μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες στην ζωή και την ομαλή ανάπτυξη τους σε αρκετά επίπεδα.

Πόσες ώρες κοιμάστε?

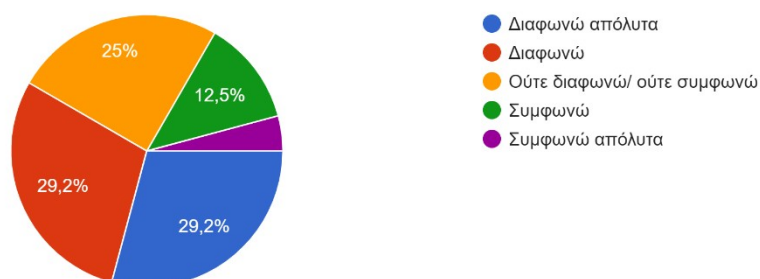
24 απαντήσεις



Σχήμα 1: Ώρες ύπνου

Κοιμάμαι αρκετά ώστε να νιώθω ξεκούραστος κατά τη διάρκεια της ημέρας

24 απαντήσεις



Σχήμα 2: Αίσθημα ξεκούρασης

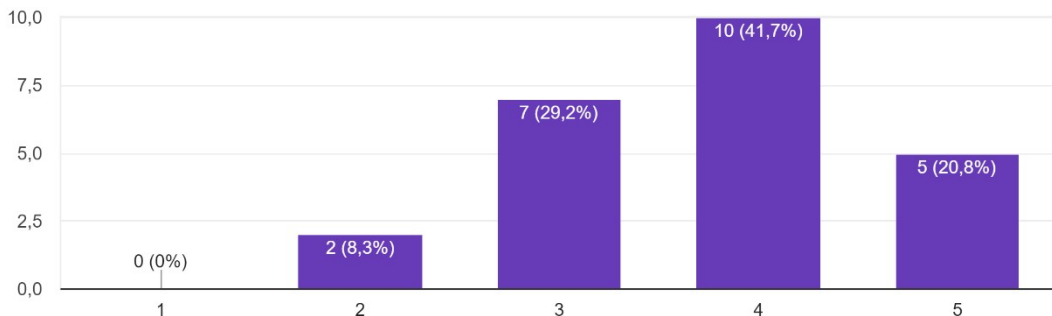
### Αποδοτικότητα στις γραπτές δοκιμασίες

Σε ερώτηση για το πόση ικανοποίηση λαμβάνουν οι μαθητές από τις επιδόσεις τους στα διαγωνίσματα ένα μεγάλο ποσοστό απάντησε ότι μένουν αρκετά ικανοποιημένοι από την απόδοσή τους όταν έχουν αφιερώσει χρόνο και προσοχή στο διάβασμά τους (Σχήμα 3). Η αποδοτική μελέτη είναι αναμφίβολα σύμφωνα με τους ειδικούς στον κλάδο της εκπαίδευσης ο πιο σίγουρος τρόπος ακαδημαϊκής επιτυχίας. Ορισμένες συμβουλές για οργανωμένο και αποδοτικό διάβασμα:

- Ξεκινήστε νωρίς τη μελέτη
- Μην αποσπάτε την προσοχή σας
- Φροντίστε το χώρο σας
- Βάλτε χρονικά όρια
- Οργανώστε την ύλη σας

- Κάντε μικρά διαλείμματα

Όταν έχω διαβάσει για ένα τεστ, μένω ικανοποιημένος/η από την επίδοσή μου  
24 απαντήσεις



Σχήμα 3: Ικανοποίηση με επίδοση

#### Άγχος για τα μαθήματα του σχολείου

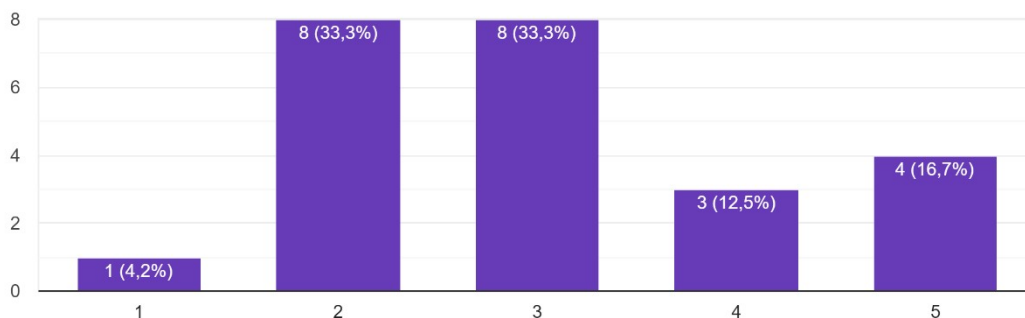
Σε ερώτηση για το πόσο άγχος διακατέχει τους μαθητές για τα μαθήματά τους, η πλειοψηφία έδωσε την απάντηση ότι αγχώνεται σε μέτριο βαθμό για τις σχολικές τους εργασίες (Σχήμα 4). Αυτό είναι ένα θετικό αποτέλεσμα διότι πολλοί βιώνουν έντονο άγχος κατά την περίοδο της εφηβείας. Το άγχος είναι ένα σύνθετο συναίσθημα που έχουμε όταν βρισκόμαστε κάτω από υψηλή πίεση νιώθοντας ανίκανοι να ανταπεξέλθουμε. Το άγχος μέχρι ένα σημείο θεωρείται υγιές και μπορεί να μας κάνει καλό αφού μέσω αυτού μπορεί να παρακινηθούμε για να επιτύχουμε κάποιους από τους στόχους μας. Αλλά όταν βιώνουμε έντονο άγχος, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη διάθεσή μας, τη σωματική και ψυχική ευεξία, τις σχέσεις μας και τις αποδόσεις μας σε μαθησιακό τομέα.

Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους:

- Τεχνικές αναπνοής
- Βοήθεια από τους γονείς
- Συζήτηση
- Οργανωμένη μελέτη
- Το γέλιο
- Βοήθεια από κάποιον ειδικό
- Κάποια αγαπημένη δραστηριότητα
- Σταδιακό διάβασμα
- Αποφυγή συγκρίσεων
- Αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων

Πόσο πολύ αγχώνεστε για τα μαθήματα του σχολείου;

24 απαντήσεις



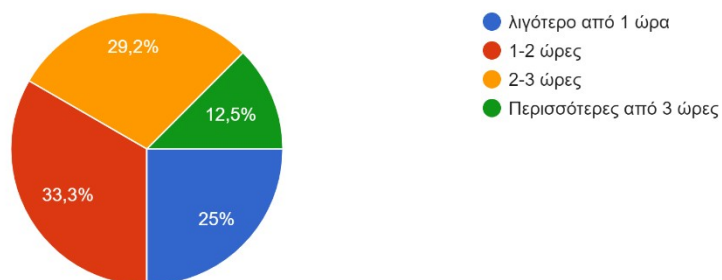
Σχήμα 4: Άγχος για τη μελέτη

Ώρες που αφιερώνουν οι μαθητές στο διάβασμα καθημερινά

Από την έρευνά μας προκύπτει ότι οι περισσότεροι μαθητές αφιερώνουν 1-2 ώρες στο διάβασμα ημερησίως, ακόμη ένα μεγάλο ποσοστό διαβάζει 2-3 ώρες την ημέρα (Σχήμα 5). Με βάση μελέτες που έχουν διεξαχθεί, ιδανική για την απόδοση του μαθητή αλλά και τον ίδιο τον μαθητή είναι η μελέτη περίπου 3 ωρών καθημερινά σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Πόσες ώρες διαβάζετε καθημερινά?

24 απαντήσεις



Σχήμα 5: Ώρες μελέτης

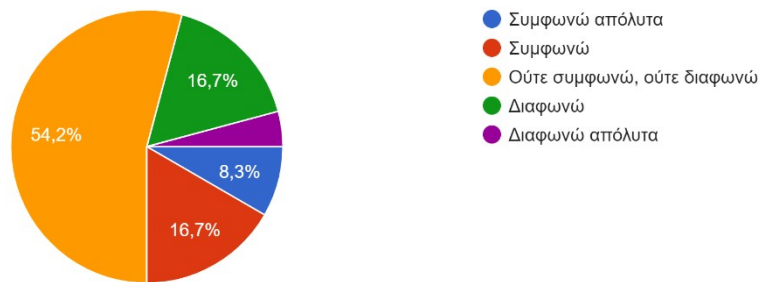
### Υποχρεώσεις των μαθητών

Σε ερώτηση αν δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους, πάνω από το 50% απάντησε θετικά, σε έναν μέτριο βαθμό (Σχήμα 6). Ακόμη, ένα ποσοστό 67% αναγνώρισε ότι είναι συχνά συνεπείς στις υποχρεώσεις τους (Σχήμα 7).

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μεγάλη αύξηση του φόρτου εργασίας που πρέπει να κάνουν καθημερινά οι μαθητές όλων των βαθμίδων, ιδιαίτερα του λυκείου. Οι υποχρεώσεις πέρα από το διάβασμα του σχολείου συνήθως συμπεριλαμβάνουν και βοηθητικά μαθήματα εκτός σχολείου, αθλητισμό και εξωσχολικές δραστηριότητες. Φαίνεται λοιπόν να είναι αρκετά απαιτητικό για τους εφήβους να ανταπεξέλθουν καθημερινά στις υποχρεώσεις τους ιδιαίτερα αν αναλογιστούμε το μοναδικό και πλέον επιβαρυνόμενο πρόγραμμα του κάθε μαθητή. Όμως, από την έρευνα μας προκύπτουν θετικά συμπεράσματα καθώς οι περισσότεροι φαίνεται να τα καταφέρνουν σε ικανοποιητικό επίπεδο.

Δυσκολεύομαι να ανταπεξέλθω υποχρεώσεις μου.

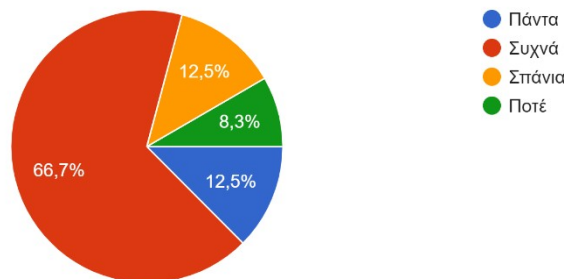
24 απαντήσεις



Σχήμα 6: Δυσκολία διαχείρισης υποχρεώσεων

Είστε συνεπείς στις υποχρεώσεις σας;

24 απαντήσεις

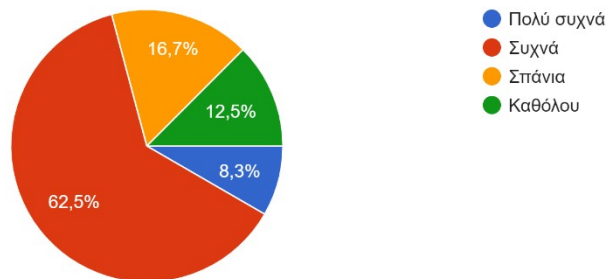


Σχήμα 7: Συνέπεια στις υποχρεώσεις

### Ο αντίκτυπος των βαθμών στην ψυχολογία των μαθητών

Η πλειοψηφία των μαθητών (62.5%) απάντησε ότι νιώθει συχνά απογοήτευση όταν παίρνει κακούς βαθμούς (Σχήμα 8). Σύμφωνα με τα περισσότερα άρθρα, οι μαθητές φαίνεται να επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό συναισθηματικά όταν δεν αποδίδουν καλά στη βαθμολογία. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η διδακτέα ύλη είναι η ίδια για όλους τους μαθητές, ανεξαρτήτως από τις δυνατότητες του κάθε παιδιού, και έτσι επικρατεί μία διαρκής σύγκριση μέσα στην τάξη. Ακόμη, σε πολλές περιπτώσεις οι προσδοκίες των γονιών και των δασκάλων επιβάλλονται στους μαθητές οδηγώντας τους έτσι σε απογοήτευση αν δεν επιτύχουν μία υψηλή βαθμολογία σε κάποιο διαγώνισμα.

Νιώθω απογοήτευση όταν παίρνω κακούς βαθμούς  
24 απαντήσεις

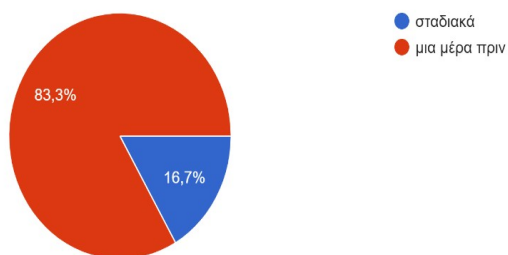


Σχήμα 8: Συναισθηματική αντίδραση στις βαθμολογίες

### Προετοιμασία για ένα διαγώνισμα

Το 83% των ερωτηθέντων απάντησε ότι οργανώνει το διάβασμα για μια γραπτή δοκιμασία την προηγούμενη μέρα. Ενώ, μόνο ένα μικρό ποσοστό των 16,7% φαίνεται να διαβάζει σταδιακά για την ύλη του διαγωνίσματος (Σχήμα 9).

Σε ένα διαγώνισμα, πώς οργανώνετε το διάβασμά σας;  
24 απαντήσεις

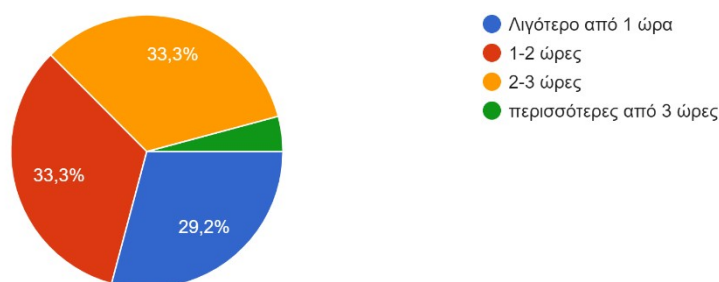


Σχήμα 9: Οργάνωση μελέτης για διαγωνίσματα

## Ελεύθερος χρόνος

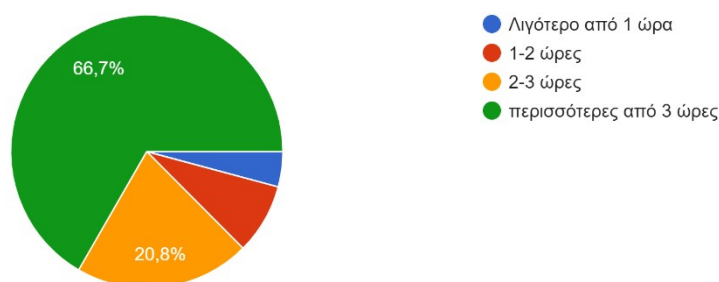
Σε ερώτηση για τον ελεύθερο χρόνο που έχουν οι μαθητές απάντησαν οι πιο πολλοί ότι έχουν 1-2 ή 2-3 ώρες καθημερινά (Σχήμα 10), ενώ πάνω από το 66% δηλώνει να έχει πάνω από 3 ώρες ελεύθερο χρόνο τα Σαββατοκύριακα (Σχήμα 11). Το πρόγραμμα των μαθητών του λυκείου έχει αυξηθεί αρκετά τα τελευταία χρόνια σύμφωνα με έρευνες παγκοσμίως. Οι έφηβοι παρουσιάζονται φορτωμένοι με πολλές υποχρεώσεις και ο ελεύθερος χρόνος τους αρκετά περιορισμένος, ειδικά τις καθημερινές.

Πόσο ελεύθερο χρόνο έχετε τις καθημερινές;  
24 απαντήσεις



Σχήμα 10: Ελεύθερος χρόνος τις καθημερινές

Πόσο ελεύθερο χρόνο έχετε τα Σαββατοκύριακα;  
24 απαντήσεις



Σχήμα 11: Ελεύθερος χρόνος το Σαββατοκύριακο

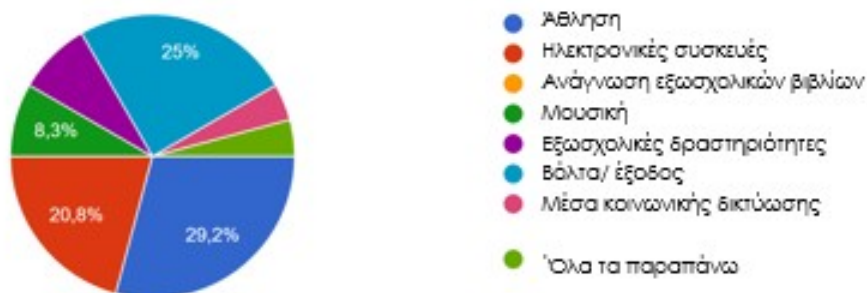
## Οι ασχολίες στον ελεύθερο χρόνο

Οι περισσότεροι από τους μαθητές (29%) περνάνε τον ελεύθερο χρόνο στην άθληση, αρκετοί (25%) σε βόλτες, άλλοι (21%) σε ηλεκτρονική συσκευή και λίγοι (8%) σε μουσική. Με βάση μελέτες που διεξάχθηκαν στις ΗΠΑ, οι πιο πολλοί έφηβοι απολαμβάνουν να περνούν τον ελεύθερο τους χρόνο σε κινητό/υπολογιστή/ταμπλέτα για περίπου 3 ώρες ανά



μέρα. Στη συνέχεια, οι έφηβοι στις ΗΠΑ αφιερώνουν μέσο όρο 45 λεπτά ημερησίως στην άθληση σε αντίθεση με τους Έλληνες εφήβους που γυμνάζονται περισσότερο. Τέλος, οι έφηβοι στις ΗΠΑ αφιερώνουν λιγότερο από τον ελεύθερο τους χρόνο, κατά μέσο όρο 15 λεπτά καθημερινά σε εξόδους.

Πώς περνάτε τον ελεύθερο σας χρόνο  
24 απαντήσεις

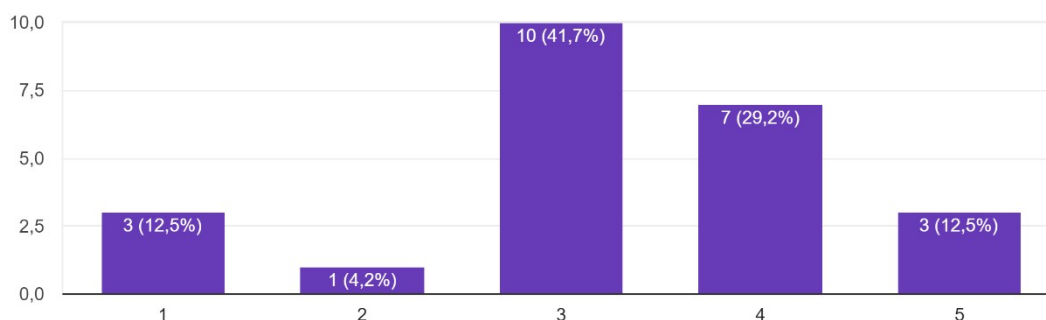


Σχήμα 12: Οι ασχολίες στον ελεύθερο χρόνο

#### Συνεργασία μεταξύ των συμμαθητών

Σύμφωνα με την έρευνα μας οι περισσότεροι από τους μαθητές του σχολείου μας συνεργάζονται μέτρια με τους συμμαθητές τους. Μερικοί ακόμη δηλώνουν ότι η συνεργασία τους αποδίδει σε ικανοποιητικό βαθμό με τους συμμαθητές τους.

Συνεργάζεστε με τους συμμαθητές σας  
24 απαντήσεις



Σχήμα 13: Συνεργασία μεταξύ μαθητών

### 3. Συμπεράσματα

Συνοπτικά, οι περισσότεροι μαθητές φαίνεται να αφιερώνουν 1-3 ώρες στη μελέτη καθημερινά, ενώ αντίστοιχα έχουν 1-3 ώρες ελεύθερου χρόνου που αφιερώνουν σε εξωσχολικές δραστηριότητες, όπως η άθληση και οι έξοδοι. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες κοιμούνται 5-7 ώρες καθημερινά. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες απάντησαν ότι οργανώνουν τη μελέτη τους την παραμονή μίας εξέτασης και απογοητεύονται από μία κακή βαθμολογία. Από την έρευνα μας προκύπτουν θετικά συμπεράσματα σχετικά με την ικανότητα των εφήβων να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους.

### Βιβλιογραφία

<https://www.unicef.org/greece/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%83%CE%B9%CE%B5%CF%8D%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82>

<https://www.thinkimpact.com/how-many-hours-should-you-study-a-day/>

<https://thedispatchonline.net/15427/journalism-1/grades-kill-mental-health/>

<https://familyworld.gr/family/family-time/%CE%BF-%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%8D%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%82-%CF%87%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8E%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CF%89%CE%BD>

<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/02/20/the-way-u-s-teens-spend-their-time-is-changing-but-differences-between-boys-and-girls-persist/>