

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ: Ψυχαγωγία - Διασκέδαση - Ελεύθερος Χρόνος

→ Ψυχαγωγία: κάθε δραστηριότητα που προσφέρει στον άνθρωπο ερεθίσματα που επηρεάζουν, διαμορφώνουν και καλλιεργούν τον εσωτερικό του κόσμο, προσφέροντας του ευαισθησίες και αναλογίες ψυχικές αντοχές.

→ Διασκέδαση: οποιαδήποτε ευχάριστη δραστηριότητα που επιτρέπει στον άνθρωπο να ευτονώνεται, να ξεφεύγει από την καθημερινότητά του, να δημιουργεί άλλες παραστάσεις.

→ ΚΟΙΝΑ ΣΗΜΕΙΑ:
 ▶ αποτελούν προσωπικές επιλογές
 ▶ αντιστοιχούν στον ελεύθερο χρόνο του ανθρώπου

<u>ΔΙΑΦΟΡΕΣ</u> : ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ	≠ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
▶ προϋποθέτει αναλογισμογενή ενδιαφέροντα	▶ προκύπτει μόνο από την ανάγκη εκτόνωσης
▶ μακροπρόθεσμη επίδραση στην ψυχική καλλιέργεια του ανθρώπου	▶ βραχυβία επίδραση που αφορά την πρόσκαιρη διαφυγή από την πραγματικότητα
▶ ποιοτητα επιλογών	▶ ευχάριστος χαρακτήρας

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ για την επιλογή ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ:

- ο ποιοτική παιδεία → πνευματικά ενδιαφέροντα
- ο οικονομική ορεση → ευχέρεια επιλογών
- ο επαρκής ελεύθερος χρόνος (ανθρώπινες συνθήκες εργασίας)
- ο συνθήκες ποιότητας ζωής → ηρεμία ή ψυχική ισορροπία

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: το διάστημα που κάθε άνθρωπος μπορεί να αφιερώσει στον εαυτό του, να το αξιοποιήσει δημιουργικά, ώστε να νιώσει πληρότητα και εσωτερική ικανοποίηση (2)

- Υποκειμενικότητα και αντικειμενικότητα του χρόνου

Τρόποι αξιοποίησης ελεύθερου χρόνου:

Γραμμάτια, τέχνες, πολιτισμικές εκδηλώσεις, αθλητισμός, αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, επαφή με τη φύση, τουρισμός

→ Τι μπορεί να προκαλεί την ελλείψη του;

- υψηλές απαιτήσεις, ηλαστικές καταναλωτικές ανάγκες $\Rightarrow$ απουσία οικονομικής άνεσης $\Rightarrow$ επέκταση εργασιών ωραρίων
- εργασία
- σύγχρονος τρόπος ζωής: κυκλοφοριακή κίνηση, γραφειοκρατία, κοινωνικές υποχρεώσεις ως τέλη ή προέκταση της επαγγελματικής δραστηριότητας

→ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ από την ελλείψη ελεύθερου χρόνου:

- προβλήματα υγείας, ψυχοσωματικές διαταραχές, εξάντληση, υπερκοπή
- περιορισμός της κοινωνικότητας, μοναξιά, αποξένωση
- εξυπνωτισμός σε πιο επιφανειακές ασχολίες.