

ΤΜΗΜΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

DEPARTMENT OF OCCUPATIONAL THERAPY
FACULTY OF HEALTH AND CARING SCIENCES



Πτυχιακή Εργασία

*Μελέτες χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων - αξιοποίησή τους στην
εργοθεραπεία και στην επιστήμη έργου.*

Thesis

*Time-use studies for children and adolescents – implications for
occupational therapy and occupational science.*

Μπουκουβάλα Πελαγία (ΑΜ: 19680143)

Boukouvala Pelagia (ID: 19680143)

Επιβλέπουσα: Κουλουμπή Μαρία, Λέκτορας Εφαρμογών Τμήματος
Εργοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΠαΔΑ

Supervisor: Kouloumpi Maria, Lecturer of Applied Sciences, Occupational
Therapy Department, School of Health and Care Sciences, Uni.W.A.

Αθήνα, 2024

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Μπουκουβάλα Πελαγία του Αθανασίου, με αριθμό μητρώου 19680143 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας του Τμήματος Εργοθεραπείας, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος. Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Η Δηλούσα

Μπουκουβάλα Πελαγία



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Θεωρητικό υπόβαθρο: Το ενδιαφέρον σχετικά με τη χρήση του χρόνου των παιδιών και των εφήβων και, ευρύτερα, ο χρόνος ως δομικό στοιχείο στη ροή της ανθρώπινης ζωής αποτελεί ένα από τα αντικείμενα μελέτης στην επιστήμη της εργοθεραπείας και στην επιστήμη έργου. Ειδικότερα, οι μελέτες χρήσης του χρόνου ενημερώνουν για το τι κάνουν τα παιδιά και οι έφηβοι στον κόσμο. **Σκοπός:** Η χαρτογράφηση του πεδίου των μελετών χρήσης χρόνου των παιδιών και των εφήβων στους τομείς της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου. **Μεθοδολογία:** Ακολουθήθηκε η μεθοδολογία της αφηγηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Αναζητήθηκαν άρθρα σε πολυάριθμες βάσεις δεδομένων με χρήση λέξεων-κλειδί και τελεστών boolean. Οι αναζητήσεις πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστά για κάθε ερευνητικό ερώτημα. Αρχικά, συζητήθηκε η σχέση του χρόνου με το έργο, στη συνέχεια έγινε μία διερεύνηση στις μελέτες χρήσης χρόνου σε γενικό και ειδικό πλαίσιο (παιδιών και εφήβων) και τέλος η αξιοποίηση αυτών στην εργοθεραπεία και την επιστήμη έργου. **Αποτελέσματα:** Από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας εντοπίστηκαν 11 μελέτες εργοθεραπείας σχετικά με την μελέτη της χρήσης του χρόνου των παιδιών και των εφήβων. **Συμπεράσματα:** Οι μελέτες αυτές έδωσαν πολύτιμες πληροφορίες για την κατανόηση της ζωής των παιδιών και των εφήβων εξετάζοντας τόσο μεμονωμένες δραστηριότητες όσο και πρότυπα δραστηριοτήτων.

Λέξεις Κλειδιά: Μελέτες χρήσης χρόνου, χρήση χρόνου, παιδιά, έφηβοι, εργοθεραπεία, επιστήμη έργου

ABSTRACT

Background: Concerns around children's and adolescents' use of time is a definite interest in occupational therapy and occupational science. Specifically, time-use studies provide insight into the activities engaged in by children and adolescents around the world. **Aim:** To conduct a contemporary literature review that will map the nature and extent of research on children's and adolescents' time-use in the fields of occupational therapy and occupational science. **Methodology:** A narrative literature review methodology was followed. Articles were searched in numerous databases, using keywords and Boolean operators. Searches were conducted separately for each research question. Initially, the relationship between time and work was explored, followed by studies of time-use in general and specific contexts (children and adolescents) and finally the implications for occupational therapy and occupational science. **Results:** The literature search identified 11 occupational therapy studies related to the study of children and adolescents' time use. **Conclusions:** These studies have provided valuable information for understanding the lives of children and adolescents by looking at both individual activities and patterns of activities.

Keywords: Time-use study, time-use, children, adolescents, occupational therapy, occupational science

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΞΕΤΑΣΗΣ.....	iii
ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	iv
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	v
ABSTRACT	vi
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	vii
ΛΙΣΤΑ ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΩΝ ΠΙΝΑΚΕΣ	ix
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	x
Πρόλογος.....	xi
Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή	1
Κεφάλαιο 2. Ο χρόνος σε σχέση με το έργο	9
2.1 Η έννοια του χρόνου	9
2.2 Ο χρόνος του έργου.....	9
2.3 Το έργο ως «καταναλωτής χρόνου»	11
2.4 Ο χρόνος ως πλαίσιο έργου	11
2.5 Παροδικότητα έργου	12
2.6 Ο ρυθμός της ζωής	14
2.7 Χρονική προσαρμογή	15
2.8 Μοτίβο Καθημερινών Έργων	16
Κεφάλαιο 3. Μελέτες χρήσης χρόνου.....	18
3.1 Μεθοδολογία μελετών χρήσης χρόνου	18
3.1.1 Οι τυποποιημένες μετρήσεις	19
3.1.2 Ημερολόγιο χρόνου.....	20
3.1.3 Εμπειρική δειγματοληπτική μεθοδολογία.....	22
3.3 Δομική ανάλυση των εργαλείων συλλογής πληροφοριών.....	23
3.4 Μελέτες χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων: Παραδείγματα εκτός του πεδίου της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου	28
Κεφάλαιο 4. Μελέτες χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων	32
4.1 Στρατηγική αναζήτησης.....	32
4.2 Ευρήματα αναζήτησης	34
Κεφάλαιο 5. Συζήτηση, προτάσεις και συμπεράσματα.....	52
5.1 Συζήτηση.....	52
5.2 Προτάσεις.....	55

5.2.1 Αξιολόγηση των καθημερινών δραστηριοτήτων	55
5.2.2 Εντοπισμός της ανισορροπίας μεταξύ των καθημερινών έργων	56
5.2.3 Ανάπτυξη και τροποποίηση ρουτίνας.....	57
5.2.5 Παρακολούθηση της προόδου.....	59
5.3 Συμπεράσματα	60
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	62

ΛΙΣΤΑ ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΩΝ ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 3.1. Σύνοψη των Τριών Εργαλείων στις Οκτώ Διαστάσεις της Ποιότητας Μέτρησης.....	25
Πίνακας 4.1. Πλήθος αποτελεσμάτων ανά μηχανή αναζήτησης.....	33
Πίνακας 4.2. Μελέτες χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων υπό το πρίσμα της εργοθεραπείας.....	42
Πίνακας 5.1. 27 Δραστηριότητες συμμετοχής των παιδιών και εφήβων.....	52
Εικόνα 1. Χώρες που περιλαμβάνονται στη βάση δεδομένων χρήσης χρόνου σύμφωνα με το MTUS	6
Εικόνα 2. Χώρες που περιλαμβάνονται στη βάση δεδομένων χρήσης χρόνου σύμφωνα με το MICS.....	8
Σχήμα 4.1. Διάγραμμα ροής αφηγηματικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας.....	33

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

ATUS	American Time Use Survey
ESM	Experience Sampling Method/ Εμπειρικές Μέθοδοι Δειγματοληψίας
EUROSTAT	European Statistics
GPS	Global Positioning System
HETUS	Harmonised European Time Use Survey
HRQOL	Health-Related Quality of Life
IATUR	International Association For Time Use Research
MICS	Multiple Indicator Cluster Surveys
MTUS	Multinational Time Use Study
NHK	Nippon Hoso Kyokai (Japan Broadcasting Corporation)
S	Stylized Measures/ Τυποποιημένες Λίστες Δραστηριοτήτων
TD	Time Diary/ Ημερολόγια Χρόνου
UKTUS	United Kingdom Time Use Survey
USDA	United States Department Of Agriculture
ΕΛΣΤΑΤ	Ελληνική Στατιστική Αρχή
ΔΚΖ	Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής
ΔΜΣ	Δείκτης Μάζας Σώματος
ΣΔΚΖ	Σύνθετες Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής
ΣΚ	Σαββατοκύριακο

Πρόλογος

Τα παιδιά και οι έφηβοι παίζουν, ασχολούνται με δημιουργικές δραστηριότητες, αλληλεπιδρούν κοινωνικά και συμμετέχουν σε δραστηριότητες που είναι αντίστοιχες με αυτές των ενηλίκων αλλά ποιοτικά διαφορετικές (π.χ. δραστηριότητες προσωπικής υγιεινής, ύπνος, σίτιση κ.α.). Για να υπάρξει μια καλύτερη γνώση και κατανόηση της ζωής και της ευημερίας των παιδιών-εφήβων, ιδίως από μια οπτική που επικεντρώνεται στο ίδιο το παιδί-έφηβο, θα ήταν χρήσιμο να παραχθεί ένας τρόπος προσέγγισης της γνώσης σχετικά με τη χρήση του χρόνου και τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Μια εξέταση των δραστηριοτήτων και των μοτίβων χρήσης του χρόνου των παιδιών και των εφήβων θα μπορούσε να αναδείξει τους πολλαπλούς τρόπους που συμμετέχουν τα παιδιά στην κοινωνική ζωή ενός τόπου, ως άτομα και ως ομάδα, αλλά και στη μοναδικότητα της παιδικής τους υπόστασης σε ένα συγκεκριμένο χρονικό και χωρικό πλαίσιο.

Στο πεδίο της εργοθεραπείας, από παλιά, έχει θεωρηθεί πως η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα άτομα χρησιμοποιούν τον χρόνο τους είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική προσαρμογή των παρεμβάσεων της εργοθεραπείας, αλλά, πρωτίστως για την κατανόηση της εμπειρίας της παιδικής ηλικίας. Οι μελέτες χρήσης του χρόνου έχουν αναδειχθεί, πολλές φορές, ως πολύτιμα εργαλεία στην εργοθεραπεία και στην επιστήμη έργου, παρέχοντας μια εικόνα των καθημερινών ρουτινών, συνηθειών και δραστηριοτήτων των ατόμων σε διάφορους πληθυσμούς και πλαίσια.

Από τις απαρχές της δημιουργίας της επιστήμης της εργοθεραπείας, στις αρχές του 20ου αιώνα, είχε αναγνωριστεί η σημασία του χρόνου. Ειδικότερα, ο Adolph Meyer (1977), ο οποίος θεωρείται ως ο «πατέρας» της εργοθεραπείας όρισε την έννοια του χρόνου ως το μεγαλύτερο θαύμα και περιουσιακό στοιχείο της ζωής των ανθρώπων. Μερικά χρόνια αργότερα, ο Kielhofner επανεξέτασε το έργο του Meyer και απέδωσε μία από τις βασικές προτάσεις της εργοθεραπείας. Πιο συγκεκριμένα, ο Kielhofner ανέφερε ότι μέσω της ποικιλομορφίας των καθημερινών ρουτινών του ανθρώπου και της σκόπιμης χρήσης του χρόνου, προωθείται τόσο η διατήρηση της υγείας όσο και οι δυνατότητες βελτίωσής της (Kielhofner, 1977). Ομοίως, λίγα χρόνια αργότερα η Yerxa (1990) τοποθέτησε το "ενδιαφέρον για το χρόνο" ως κεντρικό στοιχείο για την κατανόηση της ανθρώπινης συμμετοχής σε έργα, καθώς ο στόχος της εργοθεραπείας είναι να βελτιώσει την ευημερία και την ποιότητα της ζωής των ατόμων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με νόημα και σκοπό.

Ο σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η εκπόνηση μίας σύγχρονης βιβλιογραφικής ανασκόπησης, η οποία θα χαρτογραφήσει τη φύση και την έκταση των ερευνητικών δεδομένων για τη χρήση του χρόνου των παιδιών και των εφήβων, σε ένα ευρύτερο επιστημονικό πεδίο, για την αξιοποίησή τους στο πεδίο της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου.

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι: (I) η κατανόηση των μελετών χρήσης χρόνου, (II) η διερεύνηση της σχέσης του έργου με τον χρόνο και (III) η αξιοποίηση των παραμέτρων του χρόνου στο πεδίο της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου.

Με βάση τους στόχους που αναφέρθηκαν παραπάνω προκύπτουν τα ερωτήματα που εξετάζει η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση: (I) τι είναι οι μελέτες χρήσης χρόνου και πως πραγματοποιούνται, (II) ποια είναι η σχέση του χρόνου με το έργο και (III) ποια είναι η σημασία των μελετών χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων στον τομέα της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου;

Για την εκπόνηση της εργασίας διενεργήθηκε αφηγηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, αναφορικά με τις μελέτες χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων και στη σύνδεση αυτών με τον κλάδο της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου.

Στο πρώτο κεφάλαιο της πτυχιακής εργασίας γίνεται μια ιστορική αναδρομή στο θέμα που πραγματώνεται. Ειδικότερα παρουσιάζεται το ιστορικό υπόβαθρο των μελετών χρήσης του χρόνου από το ξεκίνημά τους μέχρι και σήμερα. Μέσα από αυτή την παρουσίαση θα δοθούν πληροφορίες σχετικά με την φύση, την έκταση και την εξέλιξη αυτών ανά εποχή, πληροφορίες σημαντικές για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε πλήρως τις μελέτες χρήσης του χρόνου και τότε αυτές ξεκίνησαν να χρησιμοποιούνται σε παιδιατρικό και εφηβικό πληθυσμό.

Το δεύτερο κεφάλαιο, αποτελεί τον συνδεδετικό κρίκο μεταξύ του χρόνου και του έργου. Αυτό το κεφάλαιο θα δώσει στοιχεία από την βιβλιογραφία της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου για να προσδιοριστεί ο ρόλος του χρόνου στους τομείς της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου. Ειδικότερα θα γίνει αναφορά στην έννοια του χρόνου υπό το πρίσμα της ανθρωπογεωγραφίας, στη σχέση του χρόνου με το έργο, στη χρονικότητα και χρονική προσαρμογή, στο ρυθμό της ζωής και στα μοτίβα των καθημερινών έργων.

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται μία προσπάθεια κατανόησης των μελετών χρήσης χρόνου. Εδώ, γίνεται παρουσίαση της μεθοδολογίας και ανάλυση των πιο διαδεδομένων εργαλείων συλλογής δεδομένων των μελετών χρήσης του χρόνου και παρουσιάζονται παραδείγματα

μελετών χρήσης του χρόνου των παιδιών και των εφήβων εκτός του πεδίου της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου.

Στο τέταρτο κεφάλαιο ακολουθεί συνολική εξέταση της βιβλιογραφίας σχετικά με τις μελέτες χρήσης του χρόνου των παιδιών και των εφήβων υπό το πρίσμα της εργοθεραπείας από το 2005 έως και σήμερα.

Στο πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο της πτυχιακής εργασίας ακολουθούν η συζήτηση και τα συμπεράσματα που προκύπτουν μετά την ολοκλήρωση της συνολικής εξέτασης της υπό μελέτης βιβλιογραφίας μαζί με προτάσεις που άπτονται στο πεδίο της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου.

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή

Στις απαρχές των μελετών χρήσης χρόνου, οι μελέτες αυτές επικεντρώθηκαν στην περιγραφή των κοινωνικών συνθηκών, στην παρακολούθηση της οικονομικής παραγωγικότητας και στην παροχή πληροφοριών για το εργατικό δυναμικό (Bauman et al., 2019). Στη Ρωσία του 19^{ου} αιώνα, πρωτοπόροι των μελετών χρήσης χρόνου ήταν μέλη θεσμικών οργάνων τοπικής αυτοδιοίκησης, οι οποίοι παρατηρούσαν τα αγροτικά νοικοκυριά (Darrow, 2000). Τα όργανα αυτά ονομάζονταν zemstro, ένας θεσμός τοπικής αυτοδιοίκησης του 1861, με στόχο τη δημιουργία τοπικών οργάνων αυτοδιοίκησης σε εκλεγμένη βάση, με επαρκή εξουσία και ανεξαρτησία για την επίλυση των τοπικών οικονομικών προβλημάτων (Darrow, 2000).

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, το 1909, η Βρετανίδα σοσιαλίστρια, φεμινίστρια, συγγραφέας και μέλος της Fabian Society, Maud Pember-Reeves, έπεισε ένα μικρό δείγμα γυναικών στο Λονδίνο να συμπληρώσουν ημερολόγια χρήσης χρόνου για να καταδείξει τις ανισότητες στην κατανομή των τροφίμων που σχετίζονταν με τη φτώχεια και την υψηλή βρεφική θνησιμότητα. Το 1913, η ίδια εξέδωσε το *How Working Men Spend Their Time* (Bevans, 1913) και το *Round about a Pound a Week* (Reeves, 1913), το πρώτο στις Ηνωμένες Πολιτείες και το δεύτερο στο Ηνωμένο Βασίλειο. Οι δύο αυτές εκδόσεις φαίνεται να είναι τα πρώτα δημοσιεύματα για τη χρήση του χρόνου που δίνουν πολύτιμες πληροφορίες για την καθημερινότητα της εποχής εκείνης.

Το 1925, ο Σοβιετορωσικός οικονομολόγος Stanislav Strumlin δημοσίευσε μια έκθεση χρονοπροϋπολογισμού των Ρώσων εργαζομένων (Bauman et al., 2019). Το σοβιετικό ενδιαφέρον για την κατανομή του χρόνου καθοδηγήθηκε από την ιδέα μιας μαρξιστικής κεντρικής σχεδιασμένης οικονομίας, η οποία έχει ως αρχή ότι η αξία των υλικών αγαθών καθορίζεται από τον απαραίτητο χρόνο εργασίας που ενσωματώνει. Σχεδόν ταυτόχρονα, στις Η.Π.Α. άρχισαν να συλλέγουν ημερολόγια χρόνου από αγρότες, κατοίκους πόλεων και αργότερα από την ελίτ των μορφωμένων γυναικών, παρέχοντας το αρχαιότερο σύνολο δεδομένων ημερολογίου χρήσης χρόνου, του οποίου τα αρχικά δεδομένα σε ατομικό επίπεδο επιβιώνουν για αξιοποίηση από τους σύγχρονους ερευνητές (Kneeland, 1929; Gershuny & Harms, 2016).

Όπως έχει ήδη αναφερθεί παραπάνω, στις Η.Π.Α., η έρευνα για τη χρήση του χρόνου αναπτύχθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1920 ταυτόχρονα με μια ευρύτερη αφήγηση για τη θέση των γυναικών στις αρχές του εικοστού αιώνα και την επιρροή του κινήματος της

Οικιακής οικονομίας. Η οικιακή εργασία επηρεάστηκε σταδιακά από τις προόδους στην προσωπική υγιεινή και στην διατροφή, οι οποίες αύξησαν σημαντικά το προσδόκιμο ζωής σε συνδυασμό με την ενοποίηση των γεωργικών εκμεταλλεύσεων και τη μετατόπιση της γυναικείας απασχόλησης προς τα εργοστάσια, την οικιακή εργασία ή την απασχόληση σε γραφεία.

Την ίδια δεκαετία, η Αμερικανίδα οικονομολόγος Hildegard Kneeland ξεκίνησε το ερευνητικό πρόγραμμα του United States Department of Agriculture (USDA) για τη χρήση του χρόνου που περιελάμβανε δείγματα ημερολογίων των "γυναικών της πόλης" και των "μορφωμένων γυναικών του πανεπιστημίου", δημοσιεύοντας μια πρωτοποριακή εκτίμηση της χρήσης χρόνου σε σχέση με το οικονομικό κόστος της οικιακής δραστηριότητας των γυναικών αυτών. Η έρευνα αυτή αποκάλυψε ότι η μέση νοικοκυρά εργαζόταν περισσότερες από 51 ώρες την εβδομάδα σε αντίθεση με τους συνδικαλιστές εργαζομένους της εποχής, οι οποίοι εργάζονταν κατά μέσο όρο 48 ώρες την εβδομάδα. Το ένα τρίτο των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα, κυρίως αγρότισσες, εργάζονταν από 51 έως 63 ώρες την εβδομάδα. Μόνο το 10% των γυναικών της πόλης αφιέρωναν λιγότερες από 35 ώρες την εβδομάδα για τις δουλειές του σπιτιού (Kneeland, 1929).

Στις αρχές της δεκαετίας του 1930, μια έρευνα στην κομητεία Westchester των Η.Π.Α. εγκαινίασε μια εντελώς νέα εποχή των μελετών του ελεύθερου χρόνου. Δημοσιεύθηκε από τον κοινωνιολόγο Lundberg και τους συνεργάτες του το 1934 και θεωρήθηκε ως η πρώτη μεγάλη αμερικανική ακαδημαϊκή μελέτη για τη χρήση του χρόνου των ανδρών και γυναικών, η οποία αναγνώρισε ρητά την έρευνα (USDA) ως πηγή της μεθοδολογίας (Lundberg & Komarovsky, 1934). Πιο συγκεκριμένα, μελετήθηκε ο ελεύθερος χρόνος των κατοίκων των προαστίων της κομητείας Westchester και περιγράφηκαν οι κύριοι κοινωνικοί θεσμοί και οι κοινωνικές συνθήκες, όπως υπήρχαν και λειτουργούσαν στην περιοχή αυτή. Το 1939, στις Η.Π.Α., οι κοινωνιολόγοι Sorokin και Berger στο έργο τους *Time Budgets of Human Behavior*, μελέτησαν τα πρότυπα δραστηριότητας των νέων ηλικίας 20 έως 30 ετών και παρείχαν σημαντικές πληροφορίες για τα ψυχολογικά και κοινωνικά κίνητρα συμμετοχής σε δραστηριότητες μέσω της ανάλυσης δεδομένων χρήσης ημερολογίων χρόνου (Sorokin & Berger, 1939).

Στα μέσα περίπου του 20ου αιώνα, τα σπίτια στις Η.Π.Α. γνώρισαν μια τεχνολογική επανάσταση, με την ηλεκτροδότηση, τα πλυντήρια και τα ψυγεία, παράλληλα με την αναβάθμιση των υδραυλικών εγκαταστάσεων (ζεστό και κρύο τρεχούμενο νερό και εσωτερικές τουαλέτες). Η αύξηση της οικιακής παραγωγικότητας άλλαξε τη "χρήση του

χρόνου" με απροσδόκητους τρόπους. Τα ρούχα έγιναν βρώμικα μετά από μία φορά, η κατανάλωση αγαθών αυξανόταν συνέχεια, σε συνδυασμό με μια όλο και πιο σύνθετη ανατροφή των παιδιών. Αυτό είχε ως συνέπεια, ορισμένα νοικοκυριά να βιώσουν την αιφνίδια αύξηση του χρόνου στη μη αμειβόμενη οικιακή εργασία, μία παράδοση συνέπεια των συσκευών εξοικονόμησης εργασίας (Bauman et al., 2019).

Η πρώτη έρευνα χρήσης χρόνου στο Ηνωμένο Βασίλειο διεξήχθη από την αριστερή οργάνωση Mass Observation το 1937 (περισσότερα από 1000 από τα πρωτότυπα ημερολόγια επιβιώνουν έως τις ημέρες μας), ενώ το 1938 ακολούθησε στενά το BBC Department of Audience Research το οποίο διεξήγαγε τη πρώτη μελέτη «διαθεσιμότητας ακροατών». Αυτή η μελέτη οδήγησε σε συλλογές δεδομένων που εκτιμούσαν τις καθημερινές συνήθειες των ραδιοφωνικών ακροατών και αργότερα των τηλεθεατών, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για την καθοδήγηση του κατάλληλου προγραμματισμού και την εκτίμηση της αγοράς-στόχου των διαφημιστών (Bauman et al., 2019).

Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1960, μεγάλες μελέτες χρήσης χρόνου ήταν σε εξέλιξη στην Τσεχοσλοβακία, Γαλλία, Ουγγαρία, Πολωνία, Ιαπωνία, στο Ηνωμένο Βασίλειο και σε πολλές άλλες χώρες. Το εκτεταμένο ενδιαφέρον σήμανε την πρώτη κατάλληλα σχεδιασμένη εναρμονισμένη διακρατική μελέτη χρήσης χρόνου που χρηματοδοτήθηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1960 από την UNESCO με επικεφαλή τον Ούγγρο κοινωνιολόγο Alexander Szalai (Szalai, 1966). Η μελέτη αυτή με τίτλο, *Multinational Comparative Time Budget Research Project*, η οποία εξακολουθεί να αποτελεί ορόσημο στη διακρατική έρευνα, ήταν αναμφισβήτητο το σημαντικότερο εγχείρημα καταγραφής του χρόνου. Προέκυψε από ιδέες που γεννήθηκαν σε ένα συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στο Yale το 1963 με τίτλο "Η χρήση ποσοτικών πολιτικών, κοινωνικών και πολιτιστικών δεδομένων σε διακρατικές συγκρίσεις" (Harvey & Pentland, 2002). Υπό την αιγίδα της μελέτης, συλλέχθηκαν δεδομένα από ενήλικες σε 13 χώρες και σε 16 διαφορετικές τοποθεσίες. Δυστυχώς, τα δεδομένα από την Κούβα, την Ελλάδα και από ορισμένες άλλες χώρες, οι οποίες προστέθηκαν στον κατάλογο των υποψήφιων συμμετεχουσών χωρών δεν αναλύθηκαν ποτέ (Szalai, 1966). Ειδικότερα, η μελέτη αυτή ερευνούσε την αξιοποίηση του χρόνου ενήλικων πληθυσμών που υπόκεινται την επίδραση της εκβιομηχάνισης και της αστικοποίησης, με διαφορετικό τρόπο και σε διαφορετικό βαθμό. Για την καλύτερη διερεύνηση των παραπάνω διαχώρισαν τους συμμετέχοντες σε καθορισμένα γεωγραφικά και δημογραφικά όρια, ένας περιορισμός που εξασφάλιζε την καλύτερη δυνατή συγκρισιμότητα των αποτελεσμάτων. Επιπρόσθετα, η κωδικοποίηση που χρησιμοποιήθηκε στη μελέτη βοήθησε στη διαμόρφωση των περισσότερων μεταγενέστερων εθνικών μελετών χρήσης χρόνου των εκάστοτε χωρών.

Τέλος, η έκθεση για την εν λόγω μελέτη παρουσίασε ένα ευρύ φάσμα αναλύσεων των δεδομένων για τη χρήση του χρόνου, διευρύνοντας έτσι το πεδίο εφαρμογής των συλλεκτών και αναλυτών δεδομένων.

Ο πρώτος πληθυσμός έρευνας που ακολούθησε τη μεθοδολογία της μελέτης Multinational Comparative Time Budget Research Project για τη χρήση του χρόνου μελετήθηκε στο Χάλιφαξ της Νέας Σκωτίας στον Καναδά. Το 1970, μια ομάδα ερευνητών του Ινστιτούτου Δημοσίων Υποθέσεων του Πανεπιστημίου Dalhousie, υπό τη διεύθυνση του Andrew Harvey, διεξήγαγε την έρευνα αυτή η οποία ονομάστηκε Halifax Time-Budget Survey (Zuzanek, 2009). Η έρευνα αυτή παρείχε δεδομένα χρήσης του χρόνου από ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα αστών Καναδών (N = 2.002). Περιελάμβανε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη θέση των ερωτηθέντων κατά τη διάρκεια των διαφόρων καθημερινών δραστηριοτήτων τους (Zuzanek, 2009). Η έρευνα του Halifax λειτούργησε ως σημείο αναφοράς για τις μελέτες χρήσης του χρόνου που ξεκίνησαν μια δεκαετία αργότερα από τη Στατιστική Υπηρεσία του Καναδά και τα ευρήματά της αναφέρθηκαν σε πολυάριθμες δημοσιεύσεις (Elliott et al., 1976; Harvey, 1978; Kinsley & O'Donnell, 1983; Harvey & Spinney, 2008). Η μελέτη του Halifax ήταν στην πραγματικότητα μια μελέτη χώρου και χρόνου που κατέγραφε όχι μόνο τι έκαναν οι άνθρωποι αλλά και το πού βρίσκονταν, κωδικοποιημένα σε ένα πλέγμα του ενός δεκάτου χιλιομέτρου (Zuzanek, 2009).

Οι Καναδικές μελέτες για τη χρήση του χρόνου χρονολογούνται τουλάχιστον από τα μέσα της δεκαετίας του 1960. Το 1965, ο Meissner, καθηγητής κοινωνιολογίας του πανεπιστημίου British Columbia ανέλαβε μια μελέτη βιομηχανικών εργατών στο Port Albernie της Βρετανικής Κολομβίας (Meissner, 1971). Το 1981 διεξήχθη η πρώτη πανεθνική μελέτη χρήσης χρόνου στον Καναδά. Στο πλαίσιο αυτής της μελέτης, πάνω από 450 ερωτηθέντες συμπλήρωσαν ημερολόγια, παρέχοντας έτσι έναν πίνακα 10 ετών για τη χρήση του χρόνου. Η Στατιστική Υπηρεσία του Καναδά, στο πλαίσιο του προγράμματος της Γενικής Κοινωνικής Έρευνας, συνέλεξε ημερολόγια για περίπου 9.000 Καναδούς τα έτη 1986, 1992 και 1998 για την έρευνα της ανθρώπινης ζωής (Harvey & Pentland, 2002).

Όπως έχει διαφανεί, από τις αρχές της δεκαετίας του 1960, οι μελέτες χρόνου έχουν γνωρίσει μεγάλη άνθηση. Εθνικές μελέτες χρήσης χρόνου έχουν διεξαχθεί σε όλες σχεδόν τις ανατολικές και δυτικές ευρωπαϊκές χώρες. Πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Ιαπωνίας, των Κάτω Χωρών, του Καναδά, της Κορέας, της Φινλανδίας και της Νορβηγίας, διεξάγουν επαναλαμβανόμενες μελέτες κάθε 5 έως 10 χρόνια (Bauman et al., 2019). Ιδιαίτερα αξιοσημείωτες είναι οι μελέτες χρήσης χρόνου του Nippon Hoso Kyokai (NHK) στην Ιαπωνία,

οι οποίες διεξάγονται κάθε πέντε χρόνια από το 1960. Ανά τα χρόνια, έχουν διεξαχθεί εθνικές μελέτες χρήσης του χρόνου οι οποίες σχεδιάζονται από κεντρικές στατιστικές υπηρεσίες σε πολλές χώρες, όπως οι: Αυστρία, Αυστραλία, Καναδάς, Δομινικανή Δημοκρατία, Φινλανδία, Γερμανία, Ινδία, Ιταλία, Ιαπωνία, Κορέα, Νέα Ζηλανδία, Νορβηγία, Νότια Αφρική και Σουηδία (Harvey & Pentland, 2002).

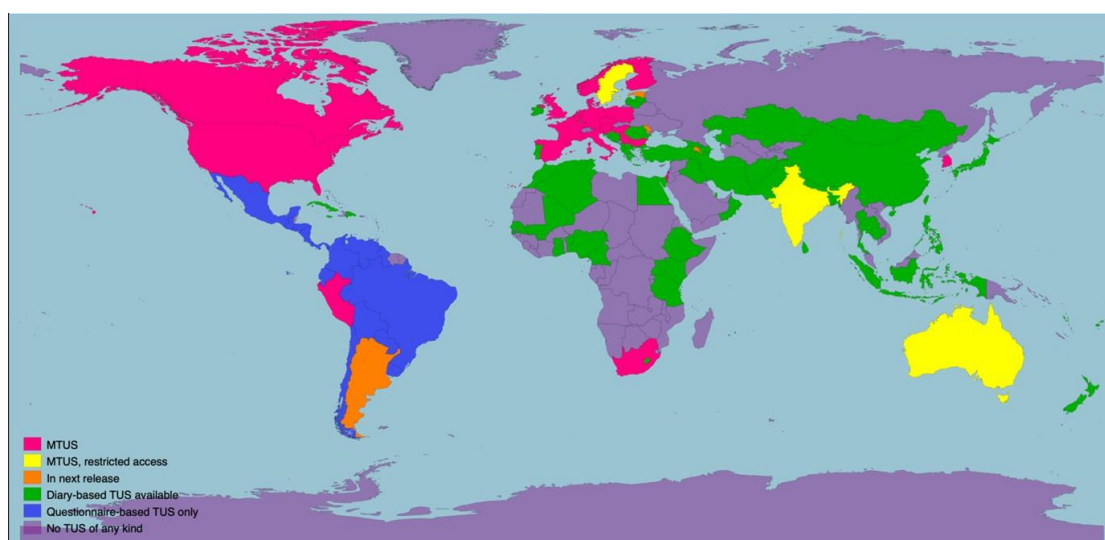
Τον Μάρτιο του 1992 άρχισε να διαμορφώνεται μια νέα πολυεθνική προσπάθεια, το πρόγραμμα της Eurostat για τη χρήση του χρόνου σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Το έργο αυτό προέκυψε από μια συνάντηση της ομάδας εργασίας της Eurostat για τους κοινωνικούς δείκτες, η οποία ενέκρινε τα βήματα για μια ευρωπαϊκή έρευνα χρήσης χρόνου. Μεταγενέστερες συνεδριάσεις πραγματοποιήθηκαν το 1992 και το 1993 δίνοντας μορφή στο σχέδιο. Οι δράσεις αυτές αποτέλεσαν τη βάση για την επακόλουθη ανάπτυξη. Το 1996 και το 1997, 18 χώρες συμμετείχαν σε πιλοτικές μελέτες χρήσης χρόνου που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο υπό την αιγίδα της Eurostat. Το έργο αυτό προσέφερε ερευνητικές ευκαιρίες παρόμοιες με εκείνες που παρέχει η πολυεθνική μελέτη χρήσης χρόνου του Szalai από την UNESCO (Harvey & Pentland, 2002).

Το 2003, οι Η.Π.Α. ξεκίνησαν την Αμερικανική Έρευνα Χρήσης Χρόνου/American Time Use Survey (ATUS) του τρέχοντος πληθυσμού (Bauman et al., 2019). Οι στόχοι αυτής της έρευνας άλλαξαν κατά τη διάρκεια του εικοστού πρώτου αιώνα. Αρχικά, η έρευνα επικεντρώθηκε στα πρότυπα του χρόνου που αφιερώνονται στην εργασία και στην οικογένεια και στη χρήση αυτών για την αξιολόγηση της διάστασης των οικονομικών εκρών. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη μεταβαλλόμενη κατανομή του χρόνου των γυναικών στην εργασία και στο σπίτι. Οι έρευνες χρήσης του χρόνου που πραγματοποιήθηκαν αποτύπωναν όλες τις δραστηριότητες μιας ημέρας και προσέφεραν ένα παράθυρο στο αναδυόμενο πρόβλημα της συμφιλίωσης των οικογενειακών ευθυνών και της αναζήτησης καριέρας. Η αμερικανική έρευνα χρήσης χρόνου αποκλίνει από τη βασική αρχιτεκτονική Szalai, συλλέγοντας μόνο μία κατηγορία δραστηριότητας ανά γεγονός. Επιπλέον, συλλέγεται συνεχώς, με ετήσιες δημοσιεύσεις δεδομένων και έχει χαρακτηριστεί ως η μεγαλύτερη πηγή δεδομένων χρήσης ημερολογίου χρόνου που συλλέγεται παγκοσμίως (ιστοσελίδα: <https://www.bls.gov/tus/>).

Παρόμοιες ευκαιρίες για αναλύσεις παρέχουν τα αρχειακά δεδομένα από πολλές χώρες. Το αρχείο δεδομένων πολυεθνικών προϋπολογισμών χρόνου, το οποίο αναπτύχθηκε από τον J.Gershuny, μελετητή της κοινωνικής ζωής, στο Πανεπιστήμιο του Essex, στο Ηνωμένο Βασίλειο, περιέχει συγκριτικά οργανωμένα και μορφοποιημένα δεδομένα σε επίπεδο ατόμου για περισσότερες από 30 χώρες. Ο οικονομολόγος Andrew Harvey έχει αναπτύξει ένα

παρόμοιο αλλά λιγότερο εκτεταμένο αρχείο δεδομένων επεισοδιακής χρήσης χρόνου στο Saint Mary's University στο Halifax του Καναδά (Bauman et al., 2019). Δεδομένου του υψηλού κόστους που συνδέεται με τη συλλογή δεδομένων ημερολογίων χρήσης χρόνου, αυτά τα αρχεία προσφέρουν ευκαιρίες για δευτερογενή ανάλυση.

Η Πολυεθνική Μελέτη Χρήσης Χρόνου/ Multinational Time Use Survey (MTUS), η οποία πραγματοποιήθηκε από το Κέντρο Έρευνας Χρήσης Χρόνου του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, είναι μακράν η μεγαλύτερη διαθέσιμη συλλογή συγκριτικού και ιστορικού υλικού για τη χρήση του χρόνου, με πάνω από 1,5 εκατ. ημέρες από 85 έρευνες σε 30 χώρες, η Ελλάδα εξαιρείται αυτών (Εικόνα 1.) (Bauman et al., 2019). Ξεκίνησε στα μέσα της δεκαετίας του 1980 με ιδρυτή τον κοινωνιολόγο Jonathan Gershuny και σε συνεργασία με την εργοθεραπεύτρια Sally Jones του Πανεπιστημίου Bath, ανέπτυξε ένα ενιαίο σύνολο δεδομένων με μια κοινή σειρά μεταβλητών και συνολικού χρόνου που δαπανάται ανά ημέρα σε 41 δραστηριότητες. Το MTUS έχει επεκταθεί από τότε και προσφέρει οργανωμένες πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένων πρόσφατων δεδομένων από την εναρμονισμένη ευρωπαϊκή έρευνα χρήσης χρόνου (Harmonised European Time Use Survey-HETUS), την αμερικανική έρευνα χρήσης χρόνου (American Time Use Survey-ATUS), την έρευνα χρήσης χρόνου στο Ηνωμένο Βασίλειο (United Kingdom Time Use Survey-UKTUS) και άλλα προγράμματα χρήσης χρόνου σε εθνική κλίμακα (ιστοσελίδα: <https://www.timeuse.org/mtus>).



Εικόνα 1. Χώρες που περιλαμβάνονται στη βάση δεδομένων χρήσης χρόνου σύμφωνα με το MTUS (Πηγή: <https://www.timeuse.org/sites/default/files/inline-images/MTUS%20worldwide.jpg>)

Στην χώρα μας, το 2013 η Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ) διενήργησε την Έρευνα Χρήσης Χρόνου στα νοικοκυριά συγκεντρώνοντας πληροφορίες, για τη χρήση και την κατανομή του χρόνου του πληθυσμού της χώρας σε διάφορες δραστηριότητες (εργασία, σπουδές, φροντίδα παιδιών, κοινωνική ζωή, μετακινήσεις κ.α.) μέσα σε ένα έτος. Τα στοιχεία της μελέτης συγκεντρώθηκαν από μέλη 3.371 νοικοκυριών ηλικίας 10 έως 74 ετών και αφορούσαν τις δραστηριότητες τους, όπως αυτές καταγράφηκαν σε δύο ημερολόγια, ένα για μία εργάσιμη ημέρα, από Δευτέρα έως Παρασκευή, και ένα για το Σάββατο ή την Κυριακή. Πιο συγκεκριμένα, οι δραστηριότητες αυτές αφορούσαν την εργασία, τις σπουδές, την φροντίδα των παιδιών, τη κοινωνική ζωή, τις μετακινήσεις κ.α. Οι δραστηριότητες αυτές διαχωρίζονταν σε κύριες και δευτερεύουσες για όλο το 24ωρο, ανά δεκάλεπτο, με έναρξη στις 04:00 π.μ. και λήξη στις 04:00 π.μ. της επόμενης ημέρας (ιστοσελίδα: <https://www.statistics.gr/en/statistics/-/publication/SFA30/->).

Μέχρι στιγμής, καμία από τις προαναφερόμενες εθνικές βάσεις δεδομένων, με εξαίρεση την μελέτη της χώρας μας, δεν εστιάζει το ενδιαφέρον της στα παιδιά και τους εφήβους. Το πρόγραμμα Multiple Indicator Cluster Surveys (MICS) αποτελεί την πρώτη και μεγαλύτερη πηγή στατιστικά έγκυρων και διεθνώς συγκρίσιμων δεδομένων για τα παιδιά και τις γυναίκες παγκοσμίως. Ξεκίνησε από τα μέσα του 1990 και μέχρι και σήμερα συλλέγει δεδομένα από συνολικά 120 χώρες (η Ελλάδα εξαιρείται αυτών)(Εικόνα 2.). Εκπαιδευμένες ομάδες επιτόπια έρευνας διεξάγουν προσωπικές συνεντεύξεις με τα μέλη των νοικοκυριών για μια ποικιλία θεμάτων-εστιάζοντας κυρίως στα θέματα που επηρεάζουν άμεσα τη ζωή των παιδιών και των γυναικών. Η MICS αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των σχεδίων και των πολιτικών πολλών κυβερνήσεων σε όλο τον κόσμο και σημαντική πηγή δεδομένων για περισσότερους από 30 δείκτες των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών. Το πρόγραμμα MICS συνεχίζει να εξελίσσεται με νέες μεθοδολογίες και πρωτοβουλίες, συμπεριλαμβανομένων των MICS Plus (εργαλείο έρευνας νοικοκυριών με συνεντεύξεις που διεξάγονται μέσω τηλεφώνου), MICS Link (αλληλεπίδραση του MICS με άλλα συστήματα δεδομένων), MICS GIS (δημοσιοποίηση όλων των ερευνών MICS) και του MICS Tabulator (εναρμόνιση και προστασία δεδομένων)(ιστοσελίδα: <https://mics.unicef.org/about>).



Εικόνα 2. Χώρες που περιλαμβάνονται στη βάση δεδομένων χρήσης χρόνου σύμφωνα με το MICS
(Πηγή:<http://mics.unicef.org/images?job=W1siZilsljIwMTgvMDUvMTUvMTcvNTAvNDUvNDYyL01lQ1NfbWFwLIBORyJdXQ&sha=78ec42b2be2929b4>)

Κεφάλαιο 2. Ο χρόνος σε σχέση με το έργο

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει μία αναφορά στην έννοια του χρόνου και στη σύνδεση που υπάρχει με το έργο. Πιο συγκεκριμένα, θα προσδιοριστούν οι διαφορετικές εννοιολογήσεις του χρόνου στα πλαίσια των παραδειγμάτων της εργοθεραπείας μέσα από τις θεωρίες των επιστημών της ανθρωπολογίας, της κοινωνιολογίας, της φυσικής, της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου.

2.1 Η έννοια του χρόνου

Θεωρητικά όλοι γνωρίζουν την έννοια του χρόνου, παρόλα αυτά η απάντηση στο ερώτημα τι είναι ο χρόνος είναι πολυσύνθετη και ίσως ανεπαρκής. Με μία απλή αναζήτηση στο διαδίκτυο οι πιο κοινοί ορισμοί για τον χρόνο τον χαρακτηρίζουν ως “την ακριβή μέτρηση μιας διαδικασίας από το παρελθόν στο μέλλον σε μονάδες όπως το δευτερόλεπτο και με ειδικά όργανα, όπως τα χρονόμετρα π.χ. ρολόι”. Ο Gale (2016), λέκτορας της ανθρωπογεωγραφίας στο Πανεπιστήμιο του Cardiff, στο βιβλίο του «The Philosophy of Time: A Collection of Essays» αναλύει διεξοδικά από φιλοσοφική σκοπιά την έννοια του χρόνου. Παρόλη την εκτενή ανάλυση της έννοιας του χρόνου στο βιβλίο του, ο ίδιος δεν κατάφερε να δώσει έναν αυτούσιο ορισμό για τον χρόνο.

Ωστόσο, ο Gale (2016) χαρακτήρισε το χρόνο ως το στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, ως μία παγκόσμια ανθρώπινη σταθερά, και ως ένα μέτρο που ακολουθεί ολόκληρη την ανθρώπινη εμπειρία. Ο άνθρωπος γεννιέται μέσα στον χρόνο, αναδύεται και τελικά αφανίζεται μέσα σε αυτόν. Παράλληλα ο χρόνος παραμένει για τον άνθρωπο ασύλληπτος και απροσπέλαστος. Μέσα από αυτή τη σκοπιά, το πρόβλημα της σωστής προσαρμογής του ανθρώπου στην ζωή μπορεί ίσως να θεωρηθεί ως πρόβλημα σωστής προσαρμογής στον χρόνο (Pemberton & Cox, 2011).

2.2 Ο χρόνος του έργου

Καθώς ο κλάδος της επιστήμης της εργοθεραπείας βασίζεται στη πρόωθηση της υγείας και της ευημερίας μέσω της εμπλοκής στο έργο (Mosey 1986), η αξία του χρόνου και της μελέτης της χρονικότητας επανεμφανίστηκε στη βιβλιογραφία του κλάδου. Από το 1977, ο Kielhofner υποστήριξε ότι η έλλειψη ενδιαφέροντος για τη χρονικότητα έχει οδηγήσει σε σημαντική απώλεια θεωρητικού περιεχομένου για το επάγγελμα. Η Pierce (2001a) πρότεινε ότι το έργο έχει μία μη επαναλαμβανόμενη φύση, κατέχει μια θέση μέσα στο χρόνο, έχει

συγκεκριμένη διάρκεια, ρυθμό και αλληλουχία, υποστηρίζοντας ότι αυτοί οι χρονικοί παράγοντες διαφοροποιούν το έργο από τη δραστηριότητα. Αυτό υποδηλώνει ότι ο χρόνος καθορίζει τον ορισμό και το νόημα στο έργο.

Η εμφάνιση της επιστήμης έργου αύξησε το ενδιαφέρον για ιδέες σχετικά με την ποικιλομορφία, την πλαίσιοθέτηση και τη χρονικότητα (Whiteford et al., 2000). Η ανάπτυξη της επιστήμης έργου επικεντρώθηκε στη μελέτη των ανθρώπων ως όντα που έχουν στη βάση της ύπαρξής τους την ανάγκη συμμετοχής σε έργα και οδήγησε στο ενδιαφέρον για την αντίληψη του χρόνου (Wilcock, 2003). Οι Zemke και Clark (1996) θεώρησαν την ανθρώπινη συμμετοχή σε έργα ως συμβαλλόμενη μέσα σε ένα πλέγμα χρόνου και χώρου. Οι παραπάνω αναβίωσαν μέσα από το έργο τους τη θέση του Meyer (1922/1997) ότι είναι σημαντικό να αποκτήσουμε μια αίσθηση του τρόπου με τον οποίο ο χρόνος, συμπεριλαμβανομένου του ρυθμού, επηρεάζει τη συμμετοχή σε έργα (Pemberton & Cox, 2011).

Παρά τα αυξανόμενα δεδομένα στη βιβλιογραφία της επιστήμης έργου για τις διαφορετικές πτυχές του χρόνου σε σχέση με το έργο, οι εργοθεραπευτές έχουν επικεντρωθεί κατά κύριο λόγο στην ποσοτικοποίηση του χρόνου. Η πλειονότητα των μελετών επικεντρώνεται στη χρήση του χρόνου σε διαφορετικές συνθήκες υγείας και διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (Stanley, 1995; Fricke & Unsworth, 2001; Bejerholm et al., 2006; Kroksmark et al., 2006; Leufstadius et al., 2006; McKenno et al., 2007; Lynch 2009). Σε αυτές τις μελέτες, η κατανομή του χρόνου θεωρείται ως ένα μέτρο το οποίο, συχνά, συσχετίζεται με άλλους παράγοντες, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή.

Παρόλο που η Farnworth (2004) υποστήριξε τα πλεονεκτήματα των μελετών χρήσης χρόνου ως μέσο στην κατανόηση των «occupational beings», παραδέχτηκε ότι η προοπτική του «χρόνου του ρολογιού» μειονεκτεί στην ολιστική κατανόηση της ανθρώπινης δράσης. Υπάρχουν περιορισμοί σε αυτή την προσέγγιση αν επιδιώκεται η κατανόηση της πολυπλοκότητας των μοτίβων ζωής και της ευημερίας του ανθρώπου (Matuska & Christiansen, 2006). Από τους επιστήμονες του κλάδου της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου έχει προταθεί ότι οι εργοθεραπευτές πρέπει να ενισχύσουν την κατανόηση της πολυπλοκότητας των καθημερινών έργων και της υγείας συνδυάζοντας τα ευρήματα των μελετών χρήσης χρόνου με άλλους παράγοντες, όπως η πίεση που ασκεί ο χρόνος, το στρες, η σωματική και ψυχική ευεξία και οι κύκλοι της ζωής (Erlandsson et al., 2004). Η πρόκληση παραμένει ως προς το πώς μπορεί να καταγραφεί η αξιοποίηση του χρόνου του ατόμου με τρόπο που να επιτρέπει στους εργοθεραπευτές να κατανοήσουν το χρόνο ως μια διάσταση της ύπαρξης και όχι μόνο ως μέτρο για το περιεχόμενο της ύπαρξης (Pemberton & Cox, 2011).

2.3 Το έργο ως «καταναλωτής χρόνου»

Η Wilcock (1998) δήλωσε ότι το έργο είναι ένας φυσικός χρήστης του χρόνου. Στη προσπάθεια κατανόησης του πώς και για ποιόν λόγο οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τον χρόνο, οι εργοθεραπευτές έχουν μια εικόνα των διαφορετικών κοινωνικοπολιτισμικών ζητημάτων και ζητημάτων υγείας. Συνήθως, αυτό ξεπερνά την ικανότητα του ατόμου να εκτελεί μια δραστηριότητα και να την τοποθετεί στο πλαίσιο της πραγματικότητάς του (Pemberton & Cox, 2011). Στην σημερινή εποχή, οι άνθρωποι επιλέγουν να διαχειρίζονται τον χρόνο τους επηρεαζόμενοι από τις καταναλωτικές επιλογές, ωστόσο, οι επιλογές για το χρόνο επηρεάζονται όλο και περισσότερο από την αφομοίωση πολιτισμικών αξιών που προωθούνται από τα μέσα ενημέρωσης (Peloquin, 1991).

Παρόλο που υπάρχει συνοχή μεταξύ των δυτικών εθνών στην κατανομή του χρόνου μεταξύ υποχρεωτικών έργων όπως η εργασία και αυτοφροντίδα και μη υποχρεωτικών καθηκόντων όπως ο ελεύθερος χρόνος, δεν δίνεται μεγάλη έμφαση στην αξία αυτής της κατανομής ή του αντίκτυπου που έχει στην υγεία. Η Primeau (1995) ανέφερε πως υπάρχει πιθανότητα να αποδίδονται λανθασμένες κατανομές σε μορφές κατανάλωσης χρόνου, όπως για παράδειγμα στις μεταβιομηχανικές κοινωνίες, όπου οι δραστηριότητες αναψυχής έχουν γίνει εξίσου απαιτητικές με την εργασία (Pemberton & Cox, 2011). Αυτό καταδεικνύει την αυξανόμενη πίεση εντός των βιομηχανικών κοινωνιών, διαταράσσοντας την ισορροπία και το ρυθμό μεταξύ των στοιχείων της εργασίας, της ανάπαυσης και της διασκέδασης. Η προσδοκία ότι ο χρόνος χρησιμοποιείται εποικοδομητικά και δεν αναλώνεται, μέσα στις “κοινωνίες του ρολογιού”, μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές πολιτισμικές παραδοχές για την ανάπαυση και το παιχνίδι.

Επιπλέον, οι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι καταναλώνουν χρόνο μεταβάλλονται από παράγοντες όπως το φύλο (Zuzanek & Mannell, 1993; Daly, 2002), την ηλικία (Szmigin & Carrigan, 2001; McKenno et al., 2007), την ασθένεια ή την αναπηρία (Winkler et al., 2005; Bejerholm et al., 2006) και το περιβάλλον (Stewart & Craik, 2007). Αυτό μπορεί να αλλάξει το ποιος έχει τον έλεγχο πάνω στις αποφάσεις σχετικά με τη χρήση του χρόνου.

2.4 Ο χρόνος ως πλαίσιο έργου

Ορισμένα μοντέλα έχουν ενσωματώσει τους χρονικούς παράγοντες ως στοιχεία του πλαισίου ή του περιβάλλοντος, στο οποίο κάθε έργο λαμβάνει χώρα (Dunn et al., 2003). Ωστόσο, παρόλο που οι χρονικοί παράγοντες αναγνωρίζονται, τα μοντέλα αυτά εξακολουθούν να θεωρούν ως μέτρο τον περιορισμό του χρόνου. Για παράδειγμα, στο μοντέλο Ecology of

Human Performance Model (Dunn et al., 2003), τα χρονικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου που περιλαμβάνονται είναι τα εξής: η χρονολογική ηλικία, το στάδιο ανάπτυξης, ο κύκλος ζωής και η πορεία της υγείας, τα οποία εξακολουθούν να μελετούν το άτομο σε σχέση με μια γραμμική εξέλιξη του χρόνου. Όμως, δεν είναι σαφές πώς αυτό ενσωματώνεται με την άποψη του ίδιου του ατόμου για την χρήση του χρόνου και την βιωμένη εμπειρία του.

Οι Velde και Fidler (2002) εξέτασαν το χρόνο μέσα από μια ποικιλία διαστάσεων, με ένα πλαίσιο που ενσωμάτωσε, τόσο εσωτερικά στοιχεία του χρόνου, συμπεριλαμβανομένων των βιολογικών ρυθμών και της αυτοαντίληψης, όσο και εξωτερικά στοιχεία, όπως η πολιτισμική κατανόηση και οι προσδοκίες. Ωστόσο, είναι σημαντικό να οριστεί το έργο, τόσο στο εσωτερικό, όσο και στο εξωτερικό χρονικό πλαίσιο του ατόμου. Αυτό μπορεί να απεικονιστεί, για παράδειγμα, λαμβάνοντας υπόψη την ώρα της ημέρας που οι άνθρωποι μπορεί να επιλέξουν να ντυθούν. Αν οι βιολογικοί τους ρυθμοί οδηγούν τα άτομα να ξυπνούν αργά και χρειάζονται χρόνο για να προσανατολιστούν στην ημέρα, τότε μπορεί να επιλέξουν να ντυθούν αργότερα. Εναλλακτικά, αν οι κοινωνικές προσδοκίες τους επιβάλλουν να είναι ντυμένοι και να τρώνε πρωινό ως μέρος μιας κοινωνικής ομάδας, μπορεί να είναι πιο χρήσιμο να ντυθούν νωρίς.

2.5 Παροδικότητα έργου

Οι Zemke και Clark (1996) εισήγαγαν την έννοια της παροδικότητας του χρόνου σύμφωνα με την οποία το έργο διαμορφώνει την εμπειρία στον χρόνο (Pemberton & Cox, 2011). Αυτό περιλαμβάνει τη βιωμένη εμπειρία του χρόνου μέσω του έργου, έτσι ώστε να βιώνουμε το χρόνο που περνάει αργά όταν περιμένουμε να ξεκινήσει μια δραστηριότητα ή μια αίσθηση του "άχρονου", ενώ είμαστε πλήρως απορροφημένοι σε μια εργασία, την οποία ο Csikzentmihalyi (1988) περιέγραψε ως ροή. Όταν οι Wright et al. (2007) περιέγραψαν την εμπειρία της ροής κατά τη διάρκεια ενός έργου για επτά συμμετέχοντες, πρότειναν ότι η μεταβολή του χρόνου της εμπειρίας μέσω της ροής θα μπορούσε να παράγει μια θετική ψυχολογική κατάσταση και να προστατεύσει την ευημερία. Ωστόσο, η Menzies (2005) εξέφρασε τους προβληματισμούς της σχετικά με τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η εμπλοκή σε ορισμένες δραστηριότητες, ιδίως όταν η πρόσβαση στον εικονικό κόσμο μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη του χρόνου.

Παρόλα αυτά, η αίσθηση της ανέχειας του χρόνου, δηλαδή η αίσθηση ότι ο χρόνος δεν είναι ποτέ αρκετός, μπορεί να είναι προτιμότερη από την εμπειρία της πλήξης. Η Farnworth (1998) περιέγραψε πώς η χρήση του όρου "πλήξη" είχε γίνει ενδημική στα δυτικά βιομηχανικά έθνη.

Επομένως, πρότεινε ότι η πλήξη θα μπορούσε να είναι συνέπεια του μεταβαλλόμενου ρυθμού και της ανισορροπίας των έργων σε αυτή την τεχνολογική εποχή. Αυτό εγείρει δεοντολογικά ζητήματα για τους εργοθεραπευτές διότι ορισμένοι άνθρωποι επιδιώκουν να ξεφύγουν από την πλήξη μέσω της ενασχόλησης με τους εικονικούς κόσμους που είναι διαθέσιμοι μέσω της τεχνολογίας των υπολογιστών (Menzies, 2009).

Το 2003 οι Larson και Zemke ανέπτυξαν περαιτέρω την έννοια της παροδικότητας για να ενσωματώσουν ένα ευρύτερο φάσμα των χρονικών πτυχών του έργου, συμπεριλαμβανομένου του ρυθμού, του συγχρονισμού, της διάρκειας και της αλληλουχίας. Ο Larson (2004) βασιζόμενος στα παραπάνω δημιούργησε το δυναμικό μοντέλο απασχόλησης στο χρόνο με σκοπό να αντιμετωπίσει τα ζητήματα που προκύπτουν από έξι τύπους χρονικών μεταβολών που βιώνουν οι άνθρωποι. Οι μεταβολές αυτές περιλαμβάνουν τις μεταβολές μεταξύ του αντιλαμβανόμενου χρόνου και του χρόνου του ρολογιού, δηλαδή μεταξύ των ψευδαισθήσεων αντίληψης του χρόνου όπως η αίσθηση : (1)της επιβράδυνσης, (2)της διακοπής, (3)της επιτάχυνσης ή (4)της οπισθοδρόμησης, καθώς και των εμπειριών της κίνησης του χρόνου, όπως, (5)το αίσθημα εκτός χρόνου (ροή) και (6)η αίσθηση του χρόνου μεταξύ των δραστηριοτήτων (ενδιάμεσος χρόνος).

Παρόλο που οι Larson και Von Eye (2010) έχουν χρησιμοποιήσει το παραπάνω μοντέλο για να ερευνήσουν τις εμπειρίες των μαθητών σχετικά με τη χρονικότητα, παραμένει ένας τομέας για περαιτέρω έρευνα σε όλο το φάσμα των επιστημών υγείας, τόσο ως συνέπεια της αναπηρίας όσο και ως προάγγελος της κακής υγείας (Pemberton & Cox, 2011). Αυτοί οι δυναμικοί χρονικοί παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη βοηθώντας ένα άτομο να επιτύχει την κυριαρχία στα έργα του. Για παράδειγμα, η προσαρμογή του ρυθμού ή της διάρκειας μιας δραστηριότητας μπορεί να επιτρέψει σε κάποιον με περιορισμένη λειτουργικότητα να βιώσει την επιτυχία. Αντίθετα, μπορεί να υπάρξει αυξημένο άγχος εάν κάποιος αντιληφθεί υψηλό επίπεδο πίεσης χρόνου για να ολοκληρώσει όλες τις προβλεπόμενες εργασίες του. Η εμπειρία ενός γεγονότος που αλλάζει τη ζωή, όπως το πένθος, μπορεί να διαταράξει το συγχρονισμό κάποιου με το χρόνο και, επομένως, πρέπει να ληφθεί υπόψη στο πλαίσιο της διαδικασίας προσαρμογής και αποκατάστασης της σχέσης με τα γεγονότα του παρόντος (Larson & Von Eye, 2010).

2.6 Ο ρυθμός της ζωής

Ο ρυθμός ζωής συνδέεται με τους βιολογικούς μας ρυθμούς, την υποκειμενική αντίληψη του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος και με το τι κάνουμε στον χρόνο μας και γιατί. Τα παραπάνω είναι κεντρικής σημασίας για τη φιλοσοφία του έργου (Farnworth, 2003).

Τα ανθρώπινα όντα ζουν στο ρυθμό των εσωτερικών βιολογικών ρολογιών ή κυτταρικών συστημάτων ταλάντωσης, μέρος των κιρκάδιων ρυθμών μας (Bonham et al., 2018). Αυτά πιστεύεται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση των βιολογικών λειτουργιών, όπως η αρτηριακή πίεση, η θερμοκρασία του σώματος, οι ορμονικοί κύκλοι, και τα πρότυπα δραστηριότητας και ανάπαυσης. Φυσικά λειτουργούν σε ένα 24ωρο κύκλο, ώστε να διατηρούνται συγχρονισμένοι με το περιβάλλον μέσω φυσικών και κοινωνικών ερεθισμάτων όπως το φως, η ζέστη, η κοινωνική αλληλεπίδραση και τα μοτίβα της καθημερινής δραστηριότητας. Ως εκ τούτου, το έργο επηρεάζει την φυσιολογική αίσθηση του χρόνου, όπως ακριβώς και οι διαταραχές στα βιολογικά ρολόγια μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά μας να εκτελούμε έργα, για παράδειγμα όταν βιώνουμε τζετ λαγκ (Pemberton & Cox, 2011).

Ο Walker (2001) διερεύνησε τον αντίκτυπο που έχει η εκ περιτροπής εργασία στους βιολογικούς ρυθμούς, όπως η αύξηση της κόπωσης και τα διαταραγμένα πρότυπα ύπνου, και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι εργαζόμενοι σε βάρδιες ώστε να προσαρμοστούν σε αυτή την συνθήκη, όπως για παράδειγμα άτομα τα οποία δουλεύουν σε νυχτερινές βάρδιες και οι οποίοι αναγκάζονται να δουλεύουν βραδινές ώρες και να κοιμούνται κατά την διάρκεια των πρωινών και μεσημεριανών ωρών. Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη να υπάρχει επίγνωση των παραγόντων που διαταράσσουν τους ρυθμούς αυτούς και να αντιμετωπίζονται μέσα στις ρουτίνες. Ζώντας μέσα σε ένα διαφορετικό χρονικό πλαίσιο από τους υπολοίπους μπορεί, επίσης, να έχει συναισθηματικό αντίκτυπο, όπως στο παράδειγμα που αναφέρθηκε παραπάνω όπου ένας πατέρας ο οποίος εργάζεται νυχτερινές ώρες μπορεί να βιώνει αισθήματα ενοχής ως προς τα παιδιά του που δεν είναι σε θέση να περάσει πολύ χρόνο μαζί τους κατά την διάρκεια της ημέρας. Ωστόσο, παρόλο που η Farnworth (2003) υποστήριξε ότι το τέμπο, η χρονικότητα και η χρήση του χρόνου αποτελούν την ουσία της εργοθεραπείας, ήταν επικριτική ως προς το ότι οι εργοθεραπευτές δεν αναπτύσσουν την εμπειρογνωμοσύνη τους στους τομείς αυτούς, γεγονός που θα τους επέτρεπε να ξεχωρίσουν από άλλα επαγγέλματα.

2.7 Χρονική προσαρμογή

Από το 1977 ήδη ο Kielhofner είχε προτείνει μια μεθοδολογία για τη μελέτη της χρονικής προσαρμογής ως εννοιολογικό πλαίσιο σε όλους τους τομείς της πρακτικής της εργοθεραπείας, δομημένη γύρω από επτά προτάσεις. Τέσσερις από αυτές αφορούσαν: την εξωτερική επίδραση στη χρονική συνείδηση, συμπεριλαμβανομένης της κουλτούρας, της κοινωνικοποίησης κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, τους κοινωνικούς ρόλους και την ισορροπία μεταξύ αυτοσυντήρησης, εργασίας και ελεύθερου χρόνου. Στη συνέχεια, εσωτερικοί παράγοντες μεσολάβησαν σε αυτές, συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών αξιών, τα ενδιαφέροντα, τους στόχους, καθώς και τις συνήθειες, οι οποίες οργανώνουν τις συμπεριφορές μέσα στο χρόνο. Τέλος, συσχέτισε τη χρονική δυσλειτουργία ως πτυχή της ψυχικής ασθένειας ή συνέπεια της αναπηρίας.

Παρόλο που το παραπάνω προτεινόμενο πλαίσιο του Kielhofner (1977) για τη χρονική προσαρμογή διερευνήθηκε στο πλαίσιο ψυχιατρικών ασθενών, καταδεικνύοντας πώς οι χρονικές στρεβλώσεις μπορούν να επηρεάσουν την υγεία των ανθρώπων και την ικανότητα να προσαρμόζονται στο περιβάλλον τους, δεν αναπτύσσεται περαιτέρω στη βιβλιογραφία.

Εναλλακτικά, η Mosey (1986) χρησιμοποίησε τη χρονική προσαρμογή για να εστιάσει στην ικανότητα που έχει ένα άτομο να οργανώσει το χρόνο του για να ανταποκριθεί στις ευθύνες και τις απολαύσεις των κοινωνικών ρόλων. Τοποθέτησε αυτή τη θέση στο πλαίσιο εμπειρίας της χρονικότητας, καθώς το ιστορικό παρελθόν λειτουργεί ως πηγή για τον σχεδιασμό μελλοντικών ενεργειών. Η επίγνωση των ορίων της ύπαρξης επηρεάζεται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του ατόμου. Ως εκ τούτου, στα νεανικά χρόνια, ο χρόνος φαίνεται αιώνιος, ενώ καθώς μεγαλώνει ο άνθρωπος μέχρι τα γηρατειά, ο χρόνος σπανίζει και η αντίληψη του χρόνου επικεντρώνεται περισσότερο στο παρόν. Η Mosey (1986) πρότεινε ότι είναι σημαντικό στο πλαίσιο της εργοθεραπευτικής παρέμβασης να προσδιοριστεί η τρέχουσα κατάσταση της χρονικής προσαρμογής του ωφελούμενου, εφαρμόζοντας δεξιότητες σχεδιασμού για να αποκτήσει τον έλεγχο του μελλοντικού χρόνου, χρησιμοποιώντας μελλοντικούς στόχους επίτευξης για την καθιέρωση ενός χρονοδιαγράμματος προσαρμογής στις απαιτήσεις και στην ευχαρίστηση. Εκτός από τις εμπειρίες του ατόμου για το χρόνο, ο χρονικός προσανατολισμός είναι ένα σημαντικό στοιχείο στην δημιουργία και διατήρηση κοινωνικών ομάδων, όπως η οικογένεια. Οι Larson και Zemke (2003) περιέγραψαν ότι "η εξωτερική κοινωνική δόμηση του χρόνου, οι εσωτερικευμένοι βιολογικοί ρυθμοί και οι μαθημένες προσδοκίες ρυθμίζουν τη χρονικότητα και το συγχρονισμό του έργου".

Υπάρχει, επομένως, μία σύνδεση μεταξύ του χρόνου και του έργου, ιδίως σε σχέση με τον τρόπο που οι άνθρωποι κατανέμουν το χρόνο σε διαφορετικούς τύπους έργων, τις χρονικές απαιτήσεις του έργου και τις διαταραχές που μπορεί να εμφανιστούν στην εμπειρία της χρονικότητας. Η σύνθεση του τρόπου κατανομής, των χρονικών απαιτήσεων και της χρονικότητας που αναφέρονται παραπάνω μπορεί να ενισχύσει τις παρεμβάσεις των εργοθεραπευτών μέσω της αύξησης της ποιότητας και του νοήματος των έργων (Persson & Erlandsson, 2002). Παρόλο που υπάρχουν θεωρητικές συζητήσεις, ιδίως στο πλαίσιο της επιστήμης έργου, υπάρχουν περιορισμένα στοιχεία για την πραγματική εφαρμογή αυτών των θεωριών στη διαμόρφωση της πρακτικής της εργοθεραπείας, όπως υποστηρίζεται από την Farnworth (2003).

2.8 Μοτίβο Καθημερινών Έργων

Ως σκόπιμη εμπλοκή σε έργα ορίζεται η χρήση και η κατάκτηση του ελέγχου του χρόνου και του χώρου (Christiansen & Townsend, 2009). Ο χρόνος είναι ο θεμελιώδης και μοναδικός πόρος που κατανέμεται ομοιόμορφα μεταξύ όλων των ατόμων σε όλους τους πληθυσμούς (Ellegard, 1999). Τα έργα εκτελούνται πάντοτε κατά τη διάρκεια του χρόνου, σχηματίζοντας ένα μοτίβο, μοναδικό για κάθε άτομο (Eklund, 2001). Ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία και το πλαίσιο, το μοτίβο των έργων διαφέρει ανάλογα με τα στάδια της ζωής (Zuzanek, 1998). Ένα σημείο εκκίνησης για την κατανόηση των ανθρωπίνων έργων είναι η περιγραφή της ποικιλίας των έργων που συνθέτουν την καθημερινή ζωή. Μια τέτοια περιγραφή θα μπορούσε να εξετάσει την πολυπλοκότητα των έργων σε σχέση με τον χρόνο και τον χώρο. Ο Erlandsson (2003) έχει ορίσει τον όρο μοτίβο καθημερινών έργων ως "ένα δομημένο μοτίβο με τη μορφή όλων των έργων που εκτελούνται από ένα άτομο κατά τη διάρκεια μιας ημέρας και μιας νύχτας, σε έναν 24ωρο κύκλο". Τα μοτίβα των καθημερινών έργων είναι, συχνά, πολύπλοκα φαινόμενα καθώς εκτελούνται ταυτόχρονα περισσότερες από μία εργασίες. Έτσι, ένα μοτίβο καθημερινών έργων χτίζεται από διάφορες ακολουθίες δραστηριοτήτων που σχετίζονται με διαφορετικά έργα και επομένως δεν είναι εύκολο να μελετηθεί (Orban et al., 2012).

Οι περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν ένα γνώριμο μονοπάτι διαχειριζόμενοι το χρόνο και το χώρο στην καθημερινή ζωή, έτσι ώστε να περνούν την ίδια ρουτίνα ξανά και ξανά. Η Dunn (2000) πρότεινε μάλιστα ότι ορισμένες συνήθειες και ρουτίνες μπορεί να είναι απαραίτητες για την ευημερία. Επιπλέον, οι άνθρωποι τις περισσότερες φορές δομούν τις καθημερινές τους ασχολίες με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει ισορροπία μεταξύ εργασίας, γευμάτων, ελεύθερου χρόνου, αυτοφροντίδας, και ανάπαυσης κατά τη διάρκεια του 24ωρου ημερήσιου

κύκλου. Αυτό οδηγεί στις υποθέσεις ότι εάν οι ρουτίνες και οι συνήθειες εντοπίζονται και γίνονται ορατές, μπορεί να επιτρέψουν στα άτομα να προβληματιστούν σχετικά με τα μοτίβα των καθημερινών ασχολιών και να τα ενθαρρύνει να προβούν σε αλλαγές προκειμένου, για παράδειγμα, να δημιουργήσουν μία ισορροπία στην καθημερινή ζωή (Orban et al., 2012).

Κεφάλαιο 3. Μελέτες χρήσης χρόνου

Οι μελέτες χρήσης χρόνου διεξάγονται σε όλο τον κόσμο και παρέχουν πολύτιμα δεδομένα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από κοινωνικούς επιστήμονες, οικονομολόγους, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, ερευνητές υγείας, ψυχολόγους κ.α. Ο όρος "χρήση του χρόνου" περιγράφει την υποκειμενική κατανομή χρονικών περιόδων σε διάφορες δραστηριότητες και εμπειρίες. Συνεπώς, η ανάλυση των δεδομένων χρήσης χρόνου παρέχει πολύτιμους δείκτες των υλικών συνθηκών και της συμπεριφοράς. Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει αναφορά στην μεθοδολογία των μελετών χρήσης του χρόνου και ανάλυση των εργαλείων συλλογής δεδομένων με στόχο την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο διεξάγονται και συλλέγονται τα δεδομένα των μελετών αυτών.

3.1 Μεθοδολογία μελετών χρήσης χρόνου

Από το πεδίο της κοινωνιολογίας ο Pentland και οι συνεργάτες του (1999) ανέφεραν ότι η μεθοδολογία χρήσης χρόνου χρησιμοποιείται συχνά για τη συλλογή δεδομένων που σχετίζονται με το τι κάνουν οι άνθρωποι (έργο), το πού γίνεται το έργο (τόπος) και ποιοι εμπλέκονται σε αυτό (κοινωνικά δίκτυα). Στην πορεία, η μεθοδολογία των μελετών χρήσης του χρόνου τροποποιήθηκε από την πρώιμη εφαρμογή της. Κατά την τελευταία εικοσαετία έχουν σημειωθεί σημαντικές εξελίξεις στον τομέα αυτό, συμπεριλαμβανομένων καινοτόμων εφαρμογών σε μη παραδοσιακά θέματα έρευνας, νέων και πιο εξελιγμένων μεθόδων συλλογής δεδομένων, ποικιλίας στρατηγικών αναλύσεων και αυξανόμενης διεπιστημονικής συνεργασίας. Στην εξέλιξη αυτή έχει συμβάλλει σημαντικά η Διεθνής Ένωση για την Έρευνα της Χρήσης Χρόνου (International Association for Time Use Research-IATUR), η οποία υλοποιεί ετήσια επιστημονικά συνέδρια με βασικούς στόχους την προώθηση υψηλών προτύπων συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων χρήσης χρόνου, την αύξηση της πρόσβασης σε πληροφορίες σχετικά με νέες τεχνικές για την έρευνα της χρήσης του χρόνου, την επέκταση της διάδοσης των πιο πρόσφατων αποτελεσμάτων της έρευνας για τη χρήση του χρόνου και την καλλιέργεια ενός συνεχούς πνεύματος συνεργασίας που θα προωθήσει την ανάπτυξη του τομέα της χρήσης του χρόνου (ιστοσελίδα: <https://www.iatur.org/>).

Η μεθοδολογία των μελετών χρήσης του χρόνου χρησιμοποιείται ευρέως στην έρευνα από ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών κλάδων συνεπάγοντας σε μία μεγάλη ποικιλία μεθοδολογιών. Ποιοτικοί μέθοδοι, συμπεριλαμβανομένης της εθνογραφίας και της άμεσης παρατήρησης, μπορούν να παρέχουν πλούσια ποιοτικά δεδομένα χρήσης χρόνου, αλλά είναι

δαπανηρές και χρονοβόρες, ενώ μπορεί να θεωρηθούν ότι οδηγούν σε μη-επαρκή ποσοτικά στοιχεία, καθώς, επίσης και ότι επιδρούν στη συμπεριφορά των υποκειμένων, που μπορεί να μεταβληθεί από την εισβολή του παρατηρητή. Ομοίως, οι μέθοδοι αυτοί μπορεί να είναι επιρρεπείς σε υψηλό, μη τυχαίο ποσοστό άρνησης από τα υποκείμενα που δεν νιώθουν άνετα με την παρατήρηση (Harvey & Pentland, 2002). Έρευνες συχνότητας και διάρκειας δραστηριοτήτων, οι οποίες είναι τυποποιημένες λίστες δραστηριοτήτων για τις οποίες τα υποκείμενα παρέχουν τη συχνότητα και τη διάρκεια των πληροφοριών συμμετοχής, παρέχουν μια άλλη προσέγγιση μέτρησης. Σε γενικές γραμμές, οι μελέτες αυτές απαιτούν από τον ερωτώμενο να συμπληρώσει έναν κατάλογο ελέγχου που δείχνει την έκταση της συμμετοχής σε καθορισμένες δραστηριότητες. Προκειμένου να είναι ακριβείς και να ερμηνεύονται με συνέπεια από όλα τα υποκείμενα, οι δραστηριότητες πρέπει να είναι πολύ στενά καθορισμένες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μεγάλους καταλόγους δραστηριοτήτων, και υπάρχει κίνδυνος κακής συμμόρφωσης των υποκειμένων λόγω της επακόλουθης ανίας κατά τη συμπλήρωσή τους (Harvey & Pentland, 2002; Lin, 2012).

Σύμφωνα με τους Juster και τους συνεργάτες του (2003) υπάρχουν τρία εργαλεία τα οποία εμπίπτουν στην έρευνα συχνότητας και διάρκειας δραστηριοτήτων. Πιο συγκεκριμένα, τα εργαλεία αυτά είναι: (1) οι τυποποιημένες λίστες δραστηριοτήτων (stylized measurements-S) στις οποίες τα υποκείμενα παρέχουν τη συχνότητα και τη διάρκεια συμμετοχής, (2) τα ημερολόγια χρήσης χρόνου (time diary-TD) και (3) οι εμπειρικές μέθοδοι δειγματοληψίας (experiential sampling method-ESM). Τα εργαλεία αυτά παρουσιάζονται αναλυτικότερα στις παρακάτω υποενότητες.

3.1.1 Οι τυποποιημένες μετρήσεις

Οι τυποποιημένες μετρήσεις (stylized measurements-S) αναπτύχθηκαν το 1909 από τον καθηγητή οικονομικών επιστημών Pencavel μέσω μίας έρευνας προσφοράς εργασίας των ανδρών στις Η.Π.Α.. Στο εργαλείο (S), ένας ερωτώμενος ή ένας πληρεξούσιος, καλείται να παράσχει "πραγματικές" ή "τυπικές" ποσότητες χρόνου ανά ημέρα, εβδομάδα, μήνα ή έτος που αφιερώνονται σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα (Juster et al., 2003). Οι ερωτηθέντες ουσιαστικά καλούνται να συγκεντρώσουν λεπτομέρειες του χρόνου τους σε κατηγορίες δραστηριοτήτων. Αυτή η προσέγγιση επιβαρύνει σημαντικά τον ερωτώμενο και ως εκ τούτου δημιουργεί περιθώρια για πιθανά σφάλματα συσσώματωσης από τον ίδιο. Απαντήσεις σε ένα σύνολο ερωτήσεων σχετικά με τη χρήση του χρόνου σε μια κατηγορία δραστηριοτήτων μπορούν να συνδυαστούν ώστε να προκύψει μια εκτίμηση της συνολικής χρήσης χρόνου.

Παραλλαγές κυμαίνονται από σύντομες ακολουθίες για τις ώρες ανά εβδομάδα που συνήθως αφιερώνονται σε μια δραστηριότητα έως ένα λεπτομερές ιστορικό για ένα προηγούμενο ημερολογιακό έτος ή και περισσότερο (Juster et al., 2003). Οι μετρήσεις (S) περιλαμβάνουν έρευνες εργατικού δυναμικού, μελέτες αγορών, ταξιδιωτικές μελέτες, έρευνες αναγνωσιμότητας, και μελέτες της γενικής χρήσης του ελεύθερου χρόνου και συγκεκριμένων πτυχών του όπως οι τηλεοπτικές συνήθειες (Harvey & Pentland, 2002).

Σε γενικές γραμμές, οι μελέτες οι οποίες χρησιμοποιούν μετρήσεις (S) απαιτούν από τον ερωτώμενο να συμπληρώσει έναν κατάλογο ελέγχου που δείχνει την έκταση της συμμετοχής του σε καθορισμένες δραστηριότητες. Όπως έχει αναφερθεί και παραπάνω, για να υπάρχει μία στάθμιση των αποτελεσμάτων οι δραστηριότητες πρέπει να είναι πολύ στενά καθορισμένες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία εκτενών καταλόγων δραστηριοτήτων, ενώ υπάρχει κίνδυνος κακής ποιότητας των αποτελεσμάτων λόγω της επακόλουθης ανίας των συμμετεχόντων (Harvey & Pentland, 2002; Lin, 2012).

Άλλες πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα μπορεί να αφορούν στην ικανοποίηση και στις προτιμήσεις. Εναλλακτικά, μπορεί να ζητηθεί από τον ερωτώμενο να τηρεί ημερολόγιο συγκεκριμένων δραστηριοτήτων, όπως τα ψώνια, η παρακολούθηση τηλεόρασης ή τα ταξίδια. Στην περίπτωση αυτή, είναι δυνατόν να ληφθούν πληροφορίες σχετικά με τη διάρκεια, τη σειρά και διάφορες άλλες διαστάσεις της δραστηριότητας που καταγράφεται.

Μια άλλη προσέγγιση για τη συλλογή στοιχείων χρήσης χρόνου ή δραστηριότητας χρησιμοποιεί ένα βομβητή. Οι ερωτώμενοι φέρουν έναν βομβητή και ένα πρωτόκολλο που πρέπει να συμπληρώνουν κάθε φορά που ακούγεται ο βομβητής. Το πρωτόκολλο αυτό μπορεί να συλλέξει ένα ευρύ φάσμα αντικειμενικών και υποκειμενικών δεδομένων. Ενώ καθένα από τα παραπάνω μπορεί να παρέχει κάποιες πληροφορίες για το πώς οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το χρόνο τους, οι αναφορές είναι επεισοδιακές και συνήθως βρίσκονται εκτός πλαισίου (Juster et al., 2003).

3.1.2 Ημερολόγιο χρόνου

Οι μετρήσεις μέσω ημερολογίου χρόνου (time diary-TD), είναι μια εναλλακτική προσέγγιση, η οποία αναπτύχθηκε το 1924 από τους οικονομολόγους Juster και Stafford του πανεπιστημίου του Μίσιγκαν. Οι μετρήσεις αυτές παρέχουν ένα πιο ολοκληρωμένο μέσο συλλογής δεδομένων για τη χρήση του χρόνου καθώς οι ερωτώμενοι καλούνται να απαντήσουν για μια μη κατευθυνόμενη χρονολογική σειρά γεγονότων, που συνήθως αρχίζει

από τα μεσάνυχτα μιας καθορισμένης ημέρα της εβδομάδας ή του Σαββατοκύριακου και καλύπτει μία περίοδο 24 ή 48 ωρών, μερικές φορές ίσως και περισσότερο. Πιο συγκεκριμένα, το ημερολόγιο χρόνου τοποθετεί τις δραστηριότητες στο πλαίσιο. Οι συμμετέχοντες αναφέρουν οι ίδιοι τις ενέργειές τους σε συγκεκριμένες περιόδους, συχνά ανά 15 λεπτά, σε ένα (TD) που αντανακλά και κωδικοποιεί επί 24ώρου για το συγκεκριμένο άτομο. Όλες οι δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης περιόδου καταγράφονται, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου έναρξης και λήξης της κάθε δραστηριότητας (Harvey & Pentland, 2002).

Η δημιουργία τέτοιων ημερολογίων γίνεται προβληματική από τις αποτυχίες ανάκλησης, την πιθανότητα πολλαπλών ταυτόχρονων δραστηριοτήτων (π.χ. διάβασμα και φαγητό) και εναλλακτικών περιγραφών των δραστηριοτήτων (π.χ. "περπάτημα" έναντι "πηγαίνω στη δουλειά"). Για αυτό, τα (TD) συλλέγουν πληροφορίες για πολλαπλά περιγραφικά χαρακτηριστικά κάθε διαδοχικού "γεγονότος", όπου το ίδιο το "γεγονός" ορίζεται ως η περίοδος κατά τη διάρκεια της οποίας όλα αυτά τα χαρακτηριστικά παραμένουν αμετάβλητα (Bauman et al., 2019). Αρχικά τα (TD) περιείχαν: ένα κύριο πεδίο δραστηριότητας, ταυτόχρονα πεδία δραστηριοτήτων, ένα πεδίο τοποθεσίας και πολλαπλά πεδία άλλων συνυπαρχόντων πεδίων.

Η τρέχουσα πρακτική, συνήθως, έχει ένα πεδίο σχετικά με τη χρήση μίας συσκευής (κινητού τηλεφώνου, υπολογιστή, καθημερινών οικιακών συσκευών κ.α.). Ενίοτε προσθέτει ένα ή περισσότερα πεδία επίδρασης (π.χ. εκτίμηση των επιπέδων απόλαυσης, άγχους ή άλλα), καθώς και πεδία που περιέχουν μετρήσεις σε πραγματικό χρόνο οι οποίες λαμβάνονται από όργανα όπως επιταχυνσιόμετρα ή συσκευές παγκόσμιου συστήματος θέσης [GPS] που φέρουν οι συμμετέχοντες (Kraft et al., 2020). Ένα πλεονέκτημα των (TD) είναι ότι τα υποκείμενα μπορούν να χρησιμοποιούν τη δική τους ορολογία, η οποία μπορεί αργότερα να κωδικοποιηθεί σύμφωνα με τα κριτήρια ταξινόμησης (Dunn, 1974).

Τα ημερολόγια χρόνου μπορούν να κατανομηθούν σε δύο κατηγορίες. Τα ημερολόγια του χθες τα οποία αποτελούνται από ένα ημερολόγιο ανάκλησης που καταγράφει τις δραστηριότητες της προηγούμενης ημέρας και τα αυριανά ημερολόγια, δηλαδή ημερολόγια που δίνονται στους ερωτηθέντες για να συμπληρωθούν κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης ημέρας στο εγγύς μέλλον (Sourtiji et al., 2018). Ορισμένες αναφορές υποδεικνύουν ότι τα δεδομένα που συλλέγονται από τα "αυριανά ημερολόγια" είναι οριακά υψηλότερης ποιότητας από εκείνα των "χθεσινών ημερολογίων" αλλά η διαφορά είναι σχετικά μικρή και μπορεί να μην δικαιολογεί τη σημαντική διαφορά στο κόστος. Παρά το γεγονός ότι η χρήση

των 24ωρων αυτοσυμπληρούμενων "αυριανών ημερολογίων" θεωρείται βέλτιστης πρακτικής, δεδομένων των λογικά παρόμοιων εκτιμήσεων που παράγονται από τα "χθεσινά" και τα "αυριανά ημερολόγια", αναμένεται ότι οι ερευνητές και οι εθνικές στατιστικές υπηρεσίες επιλέγουν μια προσέγγιση που ανταποκρίνεται καλύτερα τις ανάγκες τους (Sourtiji et al., 2018).

Τα λεγόμενα ελαφριά ημερολόγια χρησιμοποιούν προταξινομημένους καταλόγους δραστηριοτήτων όπου οι ερωτώμενοι επιλέγουν τις δραστηριότητες που κάνουν. Αντίθετα, τα ημερολόγια πλήρους κλίμακας απαιτούν από τους ερωτηθέντες να περιγράψουν τι έκαναν με δικά τους λόγια. Οι απαντήσεις αυτές στη συνέχεια κωδικοποιούνται post hoc με αναφορά σε λεπτομερή συστήματα ταξινόμησης (π.χ. ATUS). Και στις δύο μορφές ημερολογίου που αναφέρθηκαν παραπάνω, τα συστήματα ταξινόμησης μπορεί να είναι επίπεδα (δηλ. ένας απλός κατάλογος δραστηριοτήτων) ή ιεραρχικά με μεμονωμένες δραστηριότητες συγκεντρωμένες σε ευρύτερες κατηγορίες δραστηριοτήτων (Hunt & McKay, 2015).

Παρόλο που ακόμη και σήμερα δεν υπάρχει μία ενιαία εγκεκριμένη διεθνή τυποποιημένη ταξινόμηση δραστηριοτήτων για τη χρήση χρόνου, οι Zuzanek και Mannell (2005) ερευνητές από το πεδίο της επιστήμης έργου οι οποίοι ασχολούνται με τη χρήση του χρόνου των παιδιών και εφήβων χρησιμοποιούν συνήθως έξι συγκεντρωτικές κατηγορίες ταξινόμησης της χρήσης του χρόνου. Οι έξι αυτές κατηγορίες περιλαμβάνουν τις προσωπικές ανάγκες (συμπεριλαμβανομένου του ύπνου), τον χρόνο που σχετίζεται με το σχολείο, την εργασία έναντι αμοιβής, την οικιακή εργασία, τις εθελοντικές και θρησκευτικές δραστηριότητες και τον ελεύθερο χρόνο.

3.1.3 Εμπειρική δειγματοληπτική μεθοδολογία

Σε συνέχεια της ανάλυσης των εργαλείων συλλογής δεδομένων χρήσης του χρόνου, σειρά έχει η εμπειρική δειγματοληπτική μεθοδολογία (experiential sampling method-ESM), η οποία αναπτύχθηκε το 1978 από τους συγγραφείς Carlstein, Parkes και Thrift στο βιβλίο με τίτλο *Timing Space and Spacing Time: Human activity and time geography*. Στην (ESM) οι ερωτηθέντες αναφέρουν την ακριβή δραστηριότητά τους, σε συνδυασμό με άλλα σύνολα πληροφοριών που ενδιαφέρουν τον ερευνητή, κάθε φορά που ένας ηλεκτρονικός βομβητής ενεργοποιεί ένα σήμα σε ένα τυχαίο χρονικό σημείο (Farnworth et al., 1996). Όπως και με τα (TD), οι ερωτηθέντες καλούνται να αναφέρουν πτυχές από την εμπειρία τους στα

δειγματοληπτικά χρονικά σημεία όταν ο βομβητής χτυπάει. Ένα τυπικό φύλλο απαντήσεων (ESM) θέτει πολύ λεπτομερείς ερωτήσεις σχετικά με τις εμπειρίες τη συγκεκριμένη στιγμή που θα ήταν δύσκολο να ανακαλέσει κανείς σε μεταγενέστερες χρονικές στιγμές, όπως για παράδειγμα το επίπεδο συγκέντρωσης. Αυτό το εργαλείο αξιοποιήθηκε από τον Mihaly Csikszentmihalyi τη δεκαετία του 1990 σε μελέτες με εφήβους, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της θεωρίας της ροής.

Μέχρι στιγμή, το σύνολο των "εμπειρικών περιγραφικών πληροφοριών" που καταγράφονται με το εργαλείο ESM έχει επικεντρωθεί στις συναισθηματικές καταστάσεις, όπως το νόημα που αποδίδει ο συμμετέχων στη δραστηριότητα, το αίσθημα ικανοποίησης, τις αντιλήψεις της πρόκλησης, της καινοτομίας ή του ελέγχου κατά τη στιγμή της κλήσης (Farnworth, 2004). Ωστόσο, είναι πιθανό ότι και άλλοι φυσικοί παράμετροι, όπως ο καρδιακός ρυθμός, θα μπορούσαν επίσης να καταγραφούν με παρόμοιο τρόπο. Αυτή η μεθοδολογία έχει αποδειχθεί ότι παράγει έγκυρες και αξιόπιστες εκτιμήσεις της χρήσης του χρόνου, ωστόσο, μπορεί να είναι παρεμβατική και δαπανηρή, και δεν είναι κατάλληλη για την ανάλυση της χρήσης χρόνου των μικρών παιδιών που δεν έχουν τις γνωστικές ή γλωσσικές δεξιότητες που απαιτεί (Csikszentmihalyi, 1992).

3.3 Δομική ανάλυση των εργαλείων συλλογής πληροφοριών

Τα σχετικά πλεονεκτήματα και οι αδυναμίες των τριών εργαλείων συλλογής δεδομένων για τη χρήση του χρόνου που μελετήθηκαν στην προηγούμενη ενότητα συνοψίζονται στον Πίνακα 3.1 με βάση μια αξιολόγηση οκτώ διαστάσεων της ποιότητας των μετρήσεων, η οποία πραγματοποιήθηκε από τον Juster και τους συνεργάτες του (2003), μέσω μίας έρευνας του Ινστιτούτου Κοινωνικών Ερευνών του Πανεπιστήμιο του Michigan. Η έρευνα αυτή εστιάζει σε τέσσερις πρωταρχικές διαστάσεις του μεθοδολογικού ενδιαφέροντος: (1) την στατιστική μεροληψία στις μετρήσεις των βασικών σκοπών, (2) την ικανότητα αναπαραγωγής των μετρήσεων όταν εφαρμόζεται εκ νέου μια μέθοδος, (3) την αξιοπιστία, η οποία είναι υψηλή εάν η μεταβλητότητα των δεδομένων αποτυπώνει ικανοποιητικά τη μεταβλητότητα στον πληθυσμό και (4) την ικανότητα αναφοράς περιγραφικών στοιχείων των ερωτηθέντων σε δεδομένη χρονική στιγμή. Η επιλογή δευτερευουσών διαστάσεων που αποτελούν πιθανές πηγές μεροληψίας είναι αυτές που περιλαμβάνουν το ηλικιακό εύρος όπου είναι δυνατόν να χορηγηθεί η μέθοδος, το μεταβλητό επίπεδο της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, η

ικανότητα καταγραφής κοινών δραστηριοτήτων με άλλους και η δυνατότητα ενός πληρεξουσίου να απαντήσει εκ μέρους του ατόμου δέκτη.

Επιπρόσθετα, στον Πίνακα 3.1 επισημαίνονται τα πλεονεκτήματα κάθε εργαλείου ξεχωριστά. Τα συμπεράσματα από τις τέσσερις κύριες διαστάσεις της αξιολόγησης μπορούν να συνοψιστούν σημειώνοντας τα εξής: (1)σχετικά χαμηλή στατιστική μεροληψία στις μετρήσεις TD και ESM, αλλά μία σταθερά υψηλή στατιστική μεροληψία στα μέτρα S- (2)αναφερόμενη αναπαραγωγιμότητα των μέτρων S, αλλά περιορισμένη γνώση της αναπαραγωγιμότητας των TD και ESM- (3)γνωστή χαμηλή αξιοπιστία των μέτρων TD και ESM, αλλά περιορισμένη γνώση των μέτρων S και, τέλος, (4)δυνατότητα για καθένα από τα τρία μέτρα να καταγράψει ένα σημαντικό χαρακτηριστικό του ερωτώμενου σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, με συζήτηση των υφιστάμενων προσπαθειών να γίνει αυτό με τη χρήση μεθόδων S και ESM.

Συνοψίζοντας, από τα παραπάνω έχει σημειωθεί ότι τα εργαλεία TD και ESM αποδίδουν λιγότερες στατιστικές μεροληψίες σε σχέση με τα μέτρα S με εξαίρεση ότι τα μέτρα S έχουν χαμηλή μεροληψία για τις μετρήσεις του χρόνου σε τακτικές δραστηριότητες. Οι μετρήσεις ESM παρέχουν περιγραφικό δείκτη πληροφοριών που τα μέτρα S δεν μπορούν να αποτυπώσουν. Παρόλα αυτά, τα μέτρα S είναι γνωστό ότι είναι αναπαραγωγίμα. Εν αντιθέσει, τα μέτρα S μπορούν να είναι εξίσου καλά με τα μέτρα TD και για ορισμένους σκοπούς καλύτερα. Πιθανά πλαίσια στα οποία τα μέτρα S αποδίδουν τουλάχιστον εξίσου καλά με τα μέτρα TD είναι όταν οι δραστηριότητες λαμβάνουν χώρα τακτικά και είναι εξωτερικά δομημένες (π.χ. οι ώρες εργασίας) και όταν οι χρονικές τάσεις και όχι το επίπεδο των ωρών είναι το επίκεντρο της ανάλυσης. Τα πλεονεκτήματα και οι αδυναμίες που σημειώθηκαν υποδηλώνουν ότι μια υβριδική στρατηγική μπορεί μερικές φορές να είναι αποτελεσματική. Για παράδειγμα, μια μελέτη μπορεί να βασίζεται, κυρίως, σε (TD) αλλά να ζητάει τυποποιημένη χρήση χρόνου με ερωτήσεις για περιστασιακή χρήση του χρόνου, όπως οι επισκέψεις σε γιατρούς-νοσοκομεία.

Κατά κοινή ομολογία, σε κάθε εργαλείο τα δεδομένα συλλέγονται με επιτυχία μόνο εάν υπάρχουν υψηλά μεθοδολογικά πρότυπα. Για τα ημερολόγια αυτό περιλαμβάνει προσεκτική δειγματοληψία των ημερών της εβδομάδας και συχνά των εποχών πέρα από τις συνήθεις απαιτήσεις δειγματοληψίας του πληθυσμού. Οι κώδικες πρέπει να είναι λεπτομερείς, αλλά όχι πέραν των όσων αναφέρονται στην αυτούσια συγγραφή του ημερολογίου. Επιπροσθέτως, η αναφορά αυτή περιορίζεται από το χρόνο της συνέντευξης και την προσπάθεια του ερωτώμενου. Τα ημερολόγια είναι ακριβά και χρονοβόρα. Ένα ημερολόγιο

υψηλής ποιότητας απαιτεί περίπου 18 λεπτά χρόνου συνέντευξης. Πολλαπλά ημερολόγια ανά ερωτώμενο προτιμώνται σαφώς, εν μέρει για να αντιμετωπιστούν τα διαφορετικά επίπεδα αξιοπιστίας από ένα δείγμα των ετήσιων ημερών ημερολογίου ενός ατόμου (Sourtijj et al., 2018). Το εργαλείο ESM έχει υψηλό κόστος για τη συλλογή δεδομένων. Τα εξελιγμένα τυποποιημένα μέτρα περιλαμβάνουν πολύπλοκες σειρές ερωτήσεων και υποερωτήσεων και είναι πιο αποτελεσματικά εάν μία συγκεκριμένη χρονική περίοδος (όπως ένα ημερολογιακό έτος) αποτελεί τη βάση της (Juster et al., 2003).

Ως τελική σημείωση, η εννοιολόγηση, η κατηγοριοποίηση και η κωδικοποίηση του χρόνου για τη σύγκριση είναι δύσκολα καθήκοντα, επειδή οι ορισμοί τους είναι ρευστοί και βρίσκονται σε εξάρτηση με τα πλαίσια που πραγματοποιούνται. Αυτή η ρευστότητα είναι μια πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι έρευνες για το χρόνο, ανεξάρτητα από το εργαλείο που χρησιμοποιείται. Ανάλογα με τους ερευνητικούς στόχους της μελέτης, οι επιστήμονες από διάφορους κλάδους έχουν συνήθως επιλέξει μία ή δύο από τις τρεις στρατηγικές μέτρησης για τη διεξαγωγή μίας έρευνας. Ωστόσο, και οι τρεις στρατηγικές μέτρησης έχουν επιβιώσει στη δοκιμασία του χρόνου και είναι κατάλληλες για να καλύψουν το φάσμα των ερευνών για τη χρήση του χρόνου που διεξάγονται σήμερα.

Πίνακας 3.1

Σύνοψη των Τριών Εργαλείων στις Οκτώ Διαστάσεις της Ποιότητας Μέτρησης			
Εργαλεία			
Διαστάσεις	Τυποποιημένες Λίστες (S)	Ημερολόγια Χρήσης Χρόνου (TD)	Εμπειρική Δειγματοληψία (ESM)
Πρωτογενής Στατιστική Μεροληψία	Υψηλή. Αναφορές δραστηριοτήτων συχνά αθροίζονται σε πλεόνασμα 24 ωρών, υποδεικνύοντας μεροληψίες. Εξαιρέσεις στην υψηλή μεροληψία. Περιλαμβάνουν αναφορές για τακτικές δραστηριότητες. Υποδήλωση του χρόνου που βρέθηκε σε λιγότερο εμφανείς ή μη συχνές δραστηριότητες.	Χαμηλή. Χαμηλότερη από S για τις περισσότερες δραστηριότητες.	Χαμηλή. Χαμηλότερη εάν τα γεγονότα επιλεγθούν τυχαία από την έναρξη της ημέρας. Προβλήματα ανακύπτουν αν το κοινωνικό πλαίσιο είναι δύσκολο να περιοριστεί (π.χ. στο ταμείο ενός πολυσύχναστου καταστήματος).

Πίνακας 3.1			
Εργαλεία			
Διαστάσεις	Τυποποιημένες Λίστες (S)	Ημερολόγια Χρήσης Χρόνου (TD)	Εμπειρική Δειγματοληψία (ESM)
Αναπαραγωγιμότητα	Υψηλή. Όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία.	Περιορισμένες πληροφορίες στην υπάρχουσα βιβλιογραφία	Περιορισμένες πληροφορίες στην υπάρχουσα βιβλιογραφία
Αξιοπιστία	Περιορισμένες πληροφορίες στην υπάρχουσα βιβλιογραφία.	Χαμηλή. Εκτός από τις καθημερινές δραστηριότητες, εν μέρει λόγω του μειωμένου αριθμού παρατηρήσεων, πολλαπλά ημερολόγια ανά ερωτώμενο συχνά απαιτούνται για την απόκτηση ορθών δεδομένων διαφορετικά τα δεδομένα θα υπόκεινται σε υψηλά επίπεδα σφάλματος μέτρησης.	Περιορισμένες πληροφορίες στην υπάρχουσα βιβλιογραφία. Πιθανώς πολύ χαμηλή, λόγω μικρού μεγέθους δείγματος.
Περιγραφικά Στοιχεία των Ερωτηθέντων σε Συγκεκριμένη Χρονική Στιγμή	Πιθανόν. Περιγραφικά στοιχεία που δεν συνδέονται με ένα τυπικό χρονικό διάστημα. Επί του παρόντος διαθέσιμο ως τυποποιημένη ωφελούμενη διαδικασία.	Πιθανόν. Αναφορά των περιγραφικών στοιχείων του ερωτηθέντος στο ημερολόγιο.	Πιθανόν. Τυπικά σχεδιασμένη για να συλλάβει την επίδραση σε ένα συγκεκριμένο σημείο όταν ο βομβητής χτυπάει.
Δευτερεύον Ηλικιακό Εύρος	Σχετικά περιορισμένο. Γνωστικές απαιτήσεις περιορίζουν τη συλλογή πληροφοριών από άτομα προεφηβικής ηλικίας και ενήλικες. Απαιτείται άθροιση για τις ετήσιες ώρες.	Ευρύ. Δεδομένα για μικρότερα παιδιά και τους ηλικιωμένους μπορούν να συλλεχθούν με επιτυχία. Λιγότερη απαιτούμενη γνωστική επεξεργασία από τα μέτρα S. Αθροίσματα χρόνου δεν χρειάζονται από τον ερωτώμενο. Με βοήθεια τρίτων, τα ημερολόγια έχουν συλλέξει δεδομένα για άτομα όλων των ηλικιών.	Ενδεχομένως περιορισμένο. Ο ερωτώμενος αναμένεται να κρατήσει εκτενή και ακριβή αρχεία καταγραφής.

Πίνακας 3.1			
Εργαλεία			
Διαστάσεις	Τυποποιημένες Λίστες (S)	Ημερολόγια Χρήσης Χρόνου (TD)	Εμπειρική Δειγματοληψία (ESM)
Μεροληψία της Κοινωνικοοικονομικής Κατάστασης	Ενδεχομένως υπάρχει. Λιγότερο μορφωμένοι μπορεί διαθέτουν λιγότερα εργαλεία για να ερμηνεύουν τα γεγονότα της ζωής σε ένα τυποποιημένο μέσο.	Ενδεχομένως υπάρχει. Λιγότερο μορφωμένοι μπορεί να έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να θυμηθούν τι έκαναν κατά τη διάρκεια 24 ωρών.	Ενδεχομένως περιορισμένη. Απαιτείται περιορισμένη ανάκληση.
Κοινές Δραστηριότητες με Άλλους	Πιθανόν. Μπορούν να μετρηθούν με ένα σύνολο Συμπληρωματι- κών ερωτήσεων.	Πιθανόν. Με ποιόν υλοποιείται η δραστηριότητα μπορεί να προσθεθεί σε κάθε καταχώρηση στο ημερολόγιο. Η ώρα των κοινών δραστηριοτήτων συλλέγεται ως άμεσο αποτέλεσμα του χρονοδιαγράμμα- τος του ημερολογίου.	Πιθανόν. Παράλληλα με τα ημερολόγια, ένα σύνολο στοιχείων μπορεί να προσθεθεί στο ερωτηματολόγιο που χορηγείται τη στιγμή που ο βομβητής χτυπάει.
Απόκριση Μεσολάβησης	Πιθανή.	Συνήθως δεν εφαρμόζεται. Σπάνια εξαίρεση για ημερολόγια πολύ μικρών παιδιών που συλλέχθηκαν από γονείς.	Δεν εφαρμόζεται.

Μεταφρασμένο και προσαρμοσμένο από: Juster, F. T., Ono, H., & Stafford, F. P. (2003). An assessment of alternative measures of time use. *Sociological methodology*, 33(1), 19-54. Σελ. 24-26.

3.4 Μελέτες χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων:

Παραδείγματα εκτός του πεδίου της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου

Μέχρι σήμερα, ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι αναπτύσσουν τις δραστηριότητές τους μέσα στις ημέρες τους είναι το επίκεντρο μελετών, κυρίως τα τελευταία 50 χρόνια. Σε χώρες όπως οι Η.Π.Α., η Ινδία, η Ιαπωνία καθώς και σε χώρες της Ευρώπης, της Ασίας και της Αφρικής αναπτύχθηκαν μελέτες στο πεδίο της ψυχολογίας, της διατροφολογίας, της κοινωνιολογίας, της ανθρωπολογίας, της δημογραφίας, της ιατρικής, της γεωγραφίας, της νομικής και των επιστημών κατανάλωσης και διαφήμισης. Το ενδιαφέρον της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου σχετικά με το χρόνο και τη μελέτη του άρχισε να εκδηλωθεί και εντοπίζεται μετά το 2000.

Πιο συγκεκριμένα κατά την δεκαετία του '70 και '80 μεγαλύτερη έμφαση δόθηκε στην είσοδο των παιδιών και εφήβων σε παραγωγικές δραστηριότητες και στην αμειβόμενη εργασία, κάνοντας κοινωνικούς, και φυλετικούς συσχετισμούς (Ayeko, 1989; Mueller, 1984; Acharya & Mundial, 1982; Cain, 1977; Evenson, Popkin & Quizon, 1979; Nag et al., 1978; Johnson, 1975). Για παράδειγμα, στις μη βιομηχανικές κοινωνίες τα κορίτσια όλων των ηλικιακών ομάδων φαίνεται να εργάζονται περισσότερο από τα αγόρια. Το μεγαλύτερο ποσοστό του χρόνου εργασίας αφορούσε, τόσο τις εργασίες του νοικοκυριού, όσο και τις συμβατικές οικονομικές δραστηριότητες (Acharya & Mundial, 1982; Nag et al., 1978; Johnson, 1975). Η κτηνοτροφία, η γεωργία και το εμπόριο φάνηκαν να είναι οι κύριοι τομείς δραστηριότητας τόσο για τα κορίτσια όσο και για τα αγόρια. Επίσης, τα αποτελέσματα της μελέτης του Nag et al. (1978) έδειξαν ότι τα παιδιά σε πολύτεχνες οικογένειες τείνουν να είναι όχι λιγότερο, αλλά περισσότερο παραγωγικά από εκείνα των μικρών οικογενειών. Στις μεταβατικές κοινωνίες, όπως και στις μη βιομηχανικές κοινωνίες, εξακολουθούσε να ισχύει η μεγαλύτερη συμμετοχή των κοριτσιών στην εργασία και η μειωμένη συμμετοχή στην εκπαίδευση (Mueller, 1984), κάτι που εντοπίστηκε και σε κατοπινές μελέτες (Skoufias, 1993; Skoufias, 1994). Σε αυτήν τη δεκαετία χρησιμοποιήθηκαν κυρίως τα εργαλεία της άμεσης παρατήρησης και των συνεντεύξεων και, πιο σπάνια, τα ημερολόγια χρήσης χρόνου.

Κατά το τέλος της δεκαετίας του '80 και κατά την δεκαετία του '90 τα 24ωρα ημερολόγια χρήσης χρόνου (TD) άρχισαν να χρησιμοποιούνται ευρύτερα, ενώ στις μεθόδους συλλογής δεδομένων προστέθηκε και η ESM (Nishino, 1997; Lee, 1994). Το ενδιαφέρον των μελετητών εντοπίζεται στη μάθηση και στις σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες (Harrell, Gansky, Bradley & McMurray, 1997; Fuligni & Stevenson, 1995; Stevenson et al., 1990; Meeks & Mauldin, 1990; Plewis, Creesen & Mooney, 1990), καθώς και στην χρήση της τηλεόρασης κατά τον ελεύθερο χρόνο (Huston, Wright, Marquis & Green, 1999), ενώ έγιναν συσχετισμοί με διάφορες καταστάσεις υγείας (π.χ. κατάθλιψη) (Lee & Larson, 1999; Lee, 1994). Μέσα από τις μελέτες αυτές αναδείχθηκε ότι στις μεταβιομηχανικές κοινωνίες, τα παιδιά γονέων με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο περνούσαν περισσότερο χρόνο σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, καλλιτεχνικές δραστηριότητες, αθλήματα, υπαίθριες δραστηριότητες, χόμπι και παρακολουθούσαν λιγότερες ώρες τηλεόραση (Bianchi & Robinson, 1997; Hofferth & Sandberg, 2001; Fuligni & Stevenson, 1995). Η έρευνα των Bianchi & Robinson (1997), επίσης, έδειξε ότι τα παιδιά των μητέρων που εργάζονταν με μερική απασχόληση (και των μητέρων που ήταν φοιτήτριες) παρακολουθούσαν λιγότερες ώρες τηλεόραση από τα παιδιά με μητέρες που εργάζονταν στο σπίτι με πλήρη απασχόληση. Επιπρόσθετα, στην μελέτη του Skoufias (1993) εντοπίστηκε η κύρια επίδραση των υψηλότερων οικονομικών απολαβών των ενηλίκων που επιδρά στο χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά στη σχολική εκπαίδευση. Ενώ οι υψηλότερες οικονομικές απολαβές των ανδρών αύξησαν τη σχολική φοίτηση των παιδιών, τα υψηλότερα μισθολογικά ποσοστά των γυναικών φάνηκε να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη σχολική εκπαίδευση των παιδιών.

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Meeks & Mauldin (1990) έδειξαν ότι ο χρόνος που αφιέρωναν τα παιδιά για δραστηριότητες κοινωνικοποίησης αυξάνεται με την ηλικία. Ειδικότερα, οι έφηβοι, 16 έως 18 ετών, περνούσαν περισσότερο χρόνο κοινωνικοποιούμενοι, τόσο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας όσο και τις ημέρες του Σαββατοκύριακου, από άλλες τις ηλικιακές ομάδες (Meeks & Mauldin, 1990). Σχετικά με την διαφοροποίηση των φύλων, τα κορίτσια συμμετείχαν σε σημαντικά περισσότερες δραστηριότητες κοινωνικοποίησης από τα αγόρια (Duckett, Raffaelli & Richards, 1989; Meeks & Mauldin, 1990; Lee & Larson, 2000).

Ειδικότερα η παρακολούθηση τηλεόρασης μελετήθηκε σε μεγάλο αριθμό ερευνών, όπου αναδείχθηκε ότι το κοινωνικοοικονομικό προφίλ των γονέων φάνηκε να επηρεάζει τα ποσοστά του χρόνου παρακολούθησης των παιδιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γονείς με πανεπιστημιακή μόρφωση και υψηλότερο οικονομικό υπόβαθρο περιορίζουν το χρόνο των παιδιών τους μπροστά στη τηλεόραση περισσότερο από ό,τι οι γονείς με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο (Bianchi & Robinson, 1997; Huston et al., 1999). Παράλληλα, τα παιδιά

που συμμετείχαν σε εξωσχολικά προγράμματα περνούσαν λιγότερο χρόνο παρακολουθώντας τηλεόραση από ό,τι τα παιδιά που βρίσκονταν υπό γονική φροντίδα ή άλλη φροντίδα ενηλίκων (Posner, & Vandell, 1999; Marshall, Coll, Marx, McCartney, Keefe, & Ruh, 1997). Τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετείχαν σε εξωσχολικά δομημένα προγράμματα αφιέρωναν περισσότερο χρόνο σε ακαδημαϊκές δραστηριότητες (Leone & Richards, 1989; Posner & Vandell, 1999), όπως επίσης και η παραμονή σε προσχολικό ή σχολικό περιβάλλον φάνηκε να ευθύνεται για την αύξηση συμμετοχής σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες (Huston et al., 1999). Τέλος, τα κορίτσια είχαν περισσότερες πιθανότητες να συμμετάσχουν σε ακαδημαϊκές δραστηριότητες από ότι τα αγόρια σε όλες τις ηλικιακές ομάδες (Posner & Vandell, 1999; Harrell et al., 1997; Huston et al., 1999).

Τις δύο πρώτες δεκαετίες μετά το 2000 το ενδιαφέρον των μελετητών φάνηκε να μετατοπίζεται στο τέλος της σχολικής ηλικίας και στην εφηβεία. Χρησιμοποιήθηκαν όλες οι μέθοδοι συλλογής δεδομένων και ιδιαίτερα ημερολόγια ανάκλησης αυτοαναφορών καθώς και η χρήση αυτοδιαχειριζόμενων καταλόγων ελέγχου δραστηριότητας. Οι περισσότερες μελέτες φάνηκε να ενδιαφέρονται στην μετάβαση στην εφηβεία και στις αλλαγές χρήσης χρόνου των παιδιών και εφήβων, αναπτύσσοντας συσχετισμούς με συγκεκριμένες συμπεριφορές και δείκτες υγείας (Jago, Fox & Page, 2010; Liu, Kim & Colabian-chi, 2010; Wang, Chia & Quek, 2006; Marshall, Biddle & Salls, 2002). Τα θέματα αφορούσαν στη σχέση της χρήσης του χρόνου των εφήβων σε σχέση με τις εξωσχολικές δραστηριότητες με την καθιστική ζωή, την σωματική δραστηριότητα και τον ελεύθερο χρόνο. Πιο συγκεκριμένα, στην μελέτη των Jago et al. (2010) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα που περνούσε το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα παρακολουθώντας τηλεόραση και παίζοντας υπολογιστή και βιντεοπαιχνίδια ήταν και η πιο δραστήρια. Από τα αποτελέσματα αυτά προέκυψε χαμηλή συσχέτιση μεταξύ της παθητικής ενασχόλησης στον ελεύθερο χρόνο και της ποσότητας σωματικής δραστηριότητας (Nuviala et al., 2009; Wang et al., 2006; Telama et al., 2005; Marshall et al., 2002).

Στην έρευνα των Linver et al. (2009) αποδείχθηκε ότι η συμμετοχή σε μία ποικιλία δραστηριοτήτων συνδέεται με θετικά χαρακτηριστικά στην ανάπτυξη των νέων. Ειδικότερα, η συμμετοχή στον αθλητισμό είναι ευεργετική για την ανάπτυξη των εφήβων, αλλά αν η συμμετοχή στον αθλητισμό γίνεται σε συνδυασμό με άλλες οργανωμένες δραστηριότητες συνδέεται με ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς, την ελάττωση των προβλημάτων εξωτερίκευσης της συμπεριφοράς, την οργάνωση της καθημερινότητας, την ακαδημαϊκή προσαρμογή και τις ψυχοσυναισθηματικές ικανότητες (Fredricks & Eccles, 2006a; Peck et al., 2008; Telama et al., 2005; Bartko & Eccles, 2003; Zarrett et al., 2009). Αυτός ο τρόπος ζωής,

βρέθηκε ότι σχετίζεται με υψηλό προσανατολισμό στο έργο, υψηλή αντιλαμβανόμενη σωματική ικανότητα και ισχυρή αυτοεκτίμηση (Telama et al., 2005).

Τα δημογραφικά πρότυπα συμμετοχής υποδηλώνουν ότι οι ευκαιρίες συμμετοχής και/ή οι προτιμήσεις δραστηριοτήτων διαρθρώνονται ανάλογα με το φύλο, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, τη φυλή/εθνικότητα και τη γεωγραφία. Οι καυκάσιοι μαθητές και οι μαθητές από οικογένειες με υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο συμμετείχαν με υψηλότερα ποσοστά σε δομημένες δραστηριότητες στο σχολείο και στην κοινότητα, εργάζονταν κατά μέσο όρο λιγότερες ώρες από τους συνομηλίκους τους και είχαν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις (Nelson & Gastic, 2000; Bartko & Eccles, 2003). Οι νέοι από την Ασία, τα νησιά του Ειρηνικού και οι Λατίνοι συμμετείχαν περισσότερο σε δραστηριότητες σχετικές με το σχολείο. Οι καυκάσιοι μαθητές συμμετείχαν περισσότερο στις αθλητικές ομάδες και λιγότερο στις ομάδες των πολλαπλά εμπλεκόμενων και της εκκλησίας (Metzger et al., 2009). Σε σχέση με το φύλο τα αποτελέσματα των μελετών έδειξαν ότι τα αγόρια αφιέρωναν περισσότερο χρόνο σε καθιστικές συμπεριφορές αλλά και σε σωματική άσκηση από ό,τι τα κορίτσια (Te Velde et al., 2007; Beets & Foley, 2010). Επίσης, τα αγόρια συμμετείχαν συχνότερα σε οργανωμένα αθλήματα τα οποία ήταν ανταγωνιστικά, ομαδικά και υψηλής έντασης ενώ τα κορίτσια αφιέρωναν χρόνο σε μη οργανωμένα, μη ανταγωνιστικά και μεσαίας έως χαμηλής έντασης αθλήματα (Telama et al., 2005; Marshall et al., 2002). Συγχρόνως, για τα κορίτσια η καθιστική συμπεριφορά ήταν πιο σημαντικός παράγοντας όσον αφορά την κατάσταση βάρους από ό,τι η σωματική άσκηση. Στα αγόρια τόσο η καθιστική συμπεριφορά όσο και η σωματική άσκηση φάνηκε να ήταν σημαντικές σχετικά με το υπερβολικό βάρος. Στη συγκεκριμένη συνθήκη, το μορφωτικό επίπεδο της οικογένειας δεν επηρέασε τις συσχετίσεις σωματικού βάρους (Te Velde et al., 2007). Τέλος, ενώ τα αγόρια είχαν την τάση να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες που σχετίζονται με την τεχνολογία, τα κορίτσια είχαν την τάση να κοινωνικοποιούνται και να διαβάζουν περισσότερο στον ελεύθερο χρόνο τους (Wang et al., 2006).

Κεφάλαιο 4. Μελέτες χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων

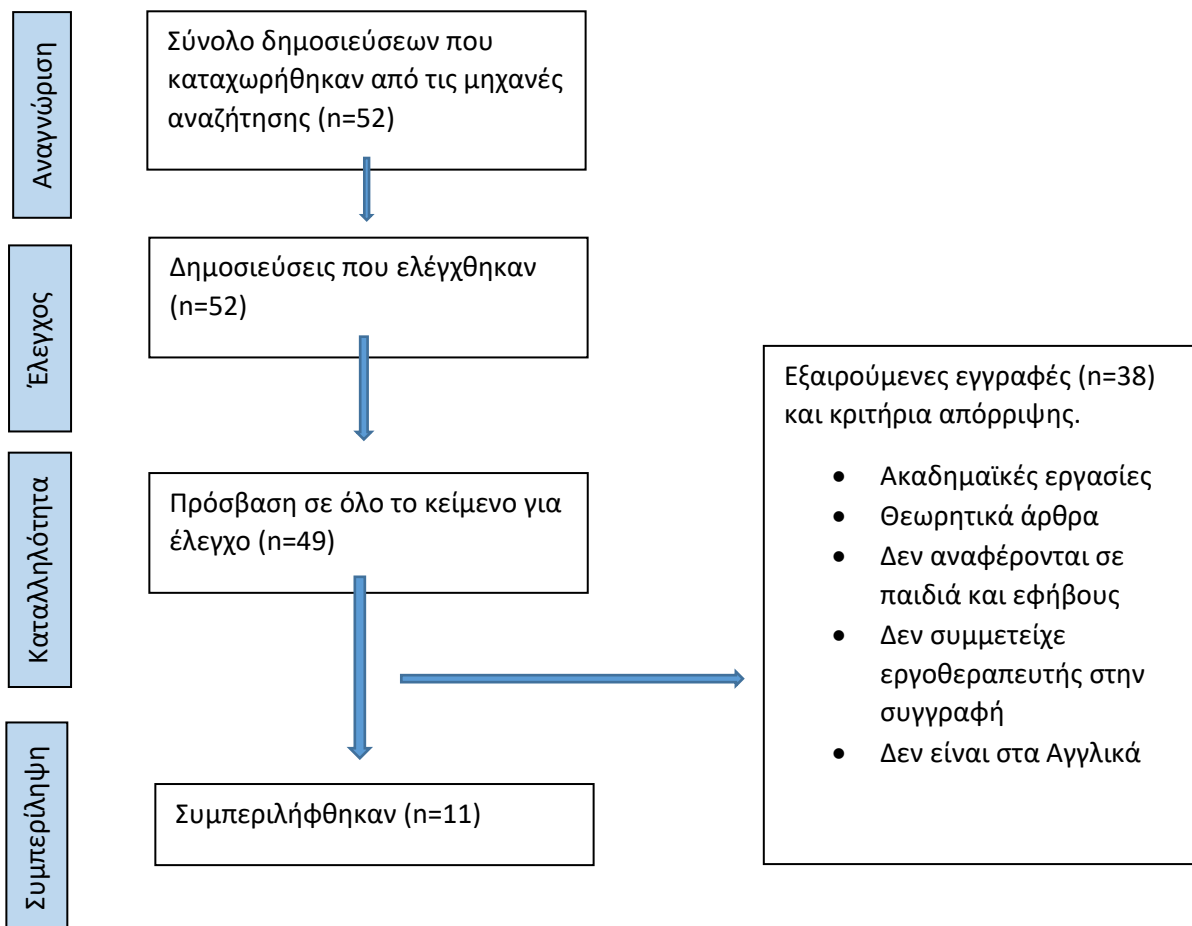
Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει αναφορά στις μελέτες χρήσης χρόνου των παιδιών και των εφήβων υπό το πρίσμα της εργοθεραπείας. Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει ανάλυση της στρατηγικής αναζήτησης που χρησιμοποιήθηκε για την εύρεση των κατάλληλων με το θέμα βιβλιογραφικών πηγών. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει ανάλυση των μελετών που επιλέχθηκαν με βάση την στρατηγική αναζήτησης. Ειδικότερα, στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει ανάλυση 11 μελετών για να παραχθούν συνδέσεις και προεκτάσεις στο πλαίσιο της επιστήμης της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου.

4.1 Στρατηγική αναζήτησης

Για τους σκοπούς της παρούσας πτυχιακής εργασίας οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν, είναι οι εξής: “time-use studies” FOR “children and adolescents” AND “occupational therapy”. Οι λέξεις-κλειδιά που επιλέχθηκαν, χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση στις αγγλόφωνες μηχανές αναζήτησης Google Scholar, Science Direct, ProQuest, PubMed, Taylor&Francis Online, Wiley Online Library, CINAHL και OTseeker. Όλες οι αναζητήσεις περιορίστηκαν από τη γλώσσα (αγγλικά) και την ημερομηνία δημοσίευσης (2005-2024). Οι τίτλοι και οι περιλήψεις των άρθρων που ανακτήθηκαν ελέγχθηκαν, και στη συνέχεια ελέγχθηκε το πλήρες κείμενο των δυνητικά σχετικών άρθρων σε ηλεκτρονική μορφή (στο Σχήμα 1 παρουσιάζεται η ροή αναζήτησης). Τα κριτήρια συμπερίληψης ήταν μελέτες που αφορούσαν στη χρήση του χρόνου των παιδιών και των εφήβων και οι οποίες είχαν έστω έναν εργοθεραπευτή ως συγγραφέα. Τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν: άρθρα για τα οποία το πλήρες κείμενο δεν είναι διαθέσιμο, θεωρητικά άρθρα, άρθρα που δεν αναφέρονται σε παιδιά και εφήβους και άρθρα που δεν συμμετείχε εργοθεραπευτής στην συγγραφή. Μελέτες συστηματικής ανασκόπησης και άρθρα ακαδημαϊκών εργασιών αποκλείστηκαν.

Ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων	Αποτελέσματα αναζήτησης
Google Scholar	23
Proquest	4
Wiley online library	1
Taylor&Francis	6
OTseeker	-
CINAHL	-
Pubmed	-
Science Direct	18

Πίνακας 4.1 Πλήθος αποτελεσμάτων ανά μηχανή αναζήτησης



Σχήμα 4.1 Διάγραμμα ροής αφηγηματικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας.

4.2 Ευρήματα αναζήτησης

Μέσα από την ανάλυση των μελετών που προέκυψαν από την στρατηγική αναζήτησης παρατηρήθηκε μεγάλη ανομοιογένεια ως προς τις μεταβλητές και τους στόχους της κάθε έρευνας. Παρόλα αυτά όπως φαίνεται στον Πίνακα 4 εντοπίστηκαν ορισμένα κοινά στοιχεία μεταξύ των μελετών αυτών. Αναλυτικότερα, ο μεγαλύτερος αριθμός των μελετών (n=7) είχαν ως επίκεντρο παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας και εφήβους (από 10 ετών και άνω). Στη συνέχεια, ακολούθησαν οι μελέτες παιδιών προσχολικής ηλικίας (n=2) και οι μελέτες οι οποίες ασχολήθηκαν με την μελέτη της χρήσης του χρόνου τόσο παιδιών όσο και εφήβων (n=2). Σχετικά με τα όργανα συλλογής δεδομένων οι περισσότερες μελέτες χρησιμοποίησαν ημερολόγια χρήσης χρόνου (n=7). Μετά ακολούθησαν μελέτες οι οποίες χρησιμοποίησαν εργαλεία όπως ερωτηματολόγια (n=3) και τέλος 2 μελέτες χρησιμοποίησαν άμεση παρατήρηση και συνεντεύξεις αντίστοιχα. Τα όργανα συλλογής δεδομένων συμπληρώθηκαν στις περισσότερες έρευνες από τους συμμετέχοντες (n=6) και τα υπόλοιπα από τους φροντιστές (n=4). Μόνο μία μελέτη συγκέντρωσε τα δεδομένα της μέσω των μελετητών. Τα κύρια θέματα των μελετών αφορούσαν στη χρήση του χρόνου στην καθημερινότητα, στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, στη χρήση του χρόνου σε σχέση με το φύλο, στη σχέση της χρήσης του χρόνου με την ποιότητα ζωής και της σύστασης του σώματος, στη χρήση του χρόνου και την ενεργειακή δαπάνη και τέλος στη χρήση του χρόνου σε σχέση με κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι δύο μελέτες αποτελούν τον ίδιο ερευνητικό σχεδιασμό. Παρακάτω θα ακολουθήσει ανάλυση των 11 μελετών του πίνακα 4.2 σύμφωνα με τις ηλικιακές κατηγορίες του δείγματος κάθε έρευνας.

A) Μελέτες σε παιδιά ηλικίας 0 έως 5 ετών

Η μελέτη των Daunhauer et al. (2005) εξέτασε τις διαφορές στη χρήση του χρόνου μεταξύ των ιδρυματοποιημένων παιδιών και εκείνων που λάμβαναν παιδική φροντίδα στις Ηνωμένες Πολιτείες ηλικίας 18 έως 34 μηνών. Οι μελετητές παρατήρησαν κάθε συμμετέχοντα σε προγραμματισμένα διαστήματα των 10 λεπτών κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας. Αναλυτικότερα, τα παιδιά της ομάδας των ιδρυματοποιημένων παιδιών της Ρουμανίας περνούσαν το 70% του χρόνου τους μόνα τους, το 25% με κάποιον φροντιστή και το 5% με άλλους. Αντίθετα, η ομάδα της παιδικής φροντίδας της Αμερικής περνούσε το 63% του χρόνου με έναν φροντιστή και το 37% του χρόνου μόνη. Ο ύπνος εξαιρέθηκε από την παρούσα ανάλυση. Οι δύο ομάδες διέφεραν επίσης σημαντικά ως προς τον τρόπο που περνούσαν το χρόνο τους. Η ιδρυματοποιημένη ομάδα της Ρουμανίας αφιέρωνε

περισσότερο χρόνο στην ανάπαυση (36%). Τον υπόλοιπο χρόνο τους τον περνούσαν παίζοντας (27%), κοιμώμενα (20%) και ασχολούμενα με δραστηριότητες καθημερινής ζωής (12%). Η αμερικανική ομάδα παιδικής φροντίδας μόνο περνούσε το 11% του χρόνου της σε παθητική αναψυχή. Κατά τα άλλα, ασχολούνταν με δραστηριότητες όπως το παιχνίδι (25%), ο ύπνος (23%), εκπαιδευτικές δραστηριότητες (17%), δραστηριότητες καθημερινής διαβίωσης (16%), και επικοινωνία (π.χ. προφορική και μη λεκτική επικοινωνία (17%). Επιπλέον, οι δύο ομάδες διέφεραν σημαντικά ως προς τον τρόπο με τον οποίο οι φροντιστές αλληλοεπιδρούσαν με τα παιδιά. Η ομάδα των ιδρυματοποιημένων παιδιών περνούσε το 27% του χρόνου χωρίς να παρακολουθείται από φροντιστή και μόνο το 24% του χρόνου σε καθοδηγούμενες δραστηριότητες από ενήλικες, ενώ η ομάδα φροντίδας παιδιών περνούσε το 53% του χρόνου σε δραστηριότητες υπό την καθοδήγηση ενηλίκων και το 47% του χρόνου υπό παρακολούθηση από ενήλικα.

Μία ακόμη μελέτη η οποία εξέτασε την χρήση του χρόνου των παιδιών ηλικίας 0 έως 5 έτων υλοποιήθηκε από τον Sourtiji και του συνεργάτες του (2019) μελέτησαν τις συσχετίσεις μεταξύ του χρόνου οθόνης, της διάρκειας ύπνου και του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε παιδιά 0 έως 5 ετών. Οι φροντιστές συμπλήρωσαν ημερολόγιο 4 ερωτήσεων ανοικτού τύπου. Ο μέσος χρόνος οθόνης, η διάρκεια ύπνου και ο ΔΜΣ ήταν 97.75 λεπτά/ημέρα, 668,35 λεπτά/ημέρα και 16,58 λεπτά/ημέρα αντίστοιχα. Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν υπήρχε σημαντική διαφορά σε καμία από τις μεταβλητές μεταξύ κοριτσιών και αγοριών. Περίπου το 63,9% των συμμετεχόντων περνούσε υπερβολικό χρόνο στην οθόνη σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, το 12,4% των συμμετεχόντων είχε μικρή διάρκεια ύπνου και το 14,1% των παιδιών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

B) Μελέτες σε παιδιά ηλικίας 10 έως 19 ετών

Το 2008, ο Roulisen και οι συνεργάτες του διερεύνησαν τον χρόνο συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και των ψυχολογικών μηχανισμών της αυτοαντίληψης σε αγόρια με αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού σχεδιασμού (ΑΔΚΣ) και αγόρια τυπικής ανάπτυξης ηλικίας 10 έως 13 ετών. Οι φροντιστές συμπλήρωσαν ημερολόγια 7 ημερών που χρησιμοποιήθηκαν για την καταγραφή της έντασης, της διάρκειας, το περιεχόμενο και το κοινωνικό - φυσικό πλαίσιο των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου. Από το ποσοστό του χρόνου που δαπανήθηκε σε 8 κατηγορίες ελεύθερου χρόνου, διαπιστώθηκε ότι το υψηλότερο ποσοστό του εξωσχολικού χρόνου και για τις δύο ομάδες αφιερώθηκε σε καθιστικές μη δομημένες δραστηριότητες, όπως η τηλεόραση και η χρήση ηλεκτρονικών

μέσων. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, τα αγόρια με (ΑΔΚΣ) βρέθηκαν να αφιερώνουν λιγότερο χρόνο σε δραστηριότητες μέτριας προς έντονης σωματικής δραστηριότητας από ό,τι τα παιδιά χωρίς (ΑΔΚΣ), αλλά περισσότερο χρόνο σε χαμηλής έντασης σωματικές δραστηριότητες. Συνολικά, αυτή η δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο συνέβαλε σε σημαντικά χαμηλότερη συνολική ενεργειακή δαπάνη για τα αγόρια με (ΑΔΚΣ) σε σύγκριση με τα αγόρια χωρίς (ΑΔΚΣ). Η μεγαλύτερη δαπάνη ελεύθερου χρόνου για όλα τα αγόρια, ανεξαρτήτως ομάδας, επενδύθηκε στις κατηγορίες που περιλάμβαναν μη δομημένες δραστηριότητες που απαιτούσαν ελάχιστη σωματική δραστηριότητα και ενεργειακή δαπάνη. Η επόμενη πιο δημοφιλής δραστηριότητα από άποψη κατανάλωσης χρόνου και για τις δύο ομάδες αγοριών ήταν οι μη δομημένες κοινωνικές και σωματικές δραστηριότητες, όπως τα παιχνίδια με μπάλα στο δρόμο και τα άτυπα ομαδικά παιχνίδια. Παρόλα αυτά, τα αγόρια με (ΑΔΚΣ) αφιέρωσαν σημαντικά λιγότερο χρόνο σε αυτές τις ασχολίες από ό,τι τα αγόρια χωρίς (ΑΔΚΣ). Επίσης, τα αγόρια χωρίς (ΑΔΚΣ) περνούσαν περισσότερο χρόνο σε ομαδικά αθλήματα ενώ ο χρόνος που αφιέρωναν σε ατομικά ή δυαδικά αθλήματα τα αγόρια με και χωρίς (ΑΔΚΣ) ήταν παρόμοιος. Τέλος, η αυτοαντίληψη σχετικά με τις σχέσεις των συνομηλίκων βρέθηκε να επηρεάζει την ικανότητα σωματικού συντονισμού και την καθιστική συμπεριφορά.

Η Hunt και οι συνεργάτες της, το 2014 και το 2015, πραγματοποίησαν δύο μελέτες με τον ερευνητικό σχεδιασμό. Η πρώτη εξέτασε τη χρήση του χρόνου των Ιρλανδών εφήβων ηλικίας 14 έως 19 ετών οι οποίοι ζούσαν στο σπίτι τους κατά τη διάρκεια των καθημερινών και τα Σαββατοκύριακα, και πώς η χρήση του χρόνου διέφερε ανάλογα με το φύλο και την κοινωνική τάξη. Η δεύτερη διερεύνησε αν υπάρχουν διακριτά προφίλ της 24ωρης χρήσης του χρόνου των εφήβων και να εξετάσει τη σχέση οποιουδήποτε αναγνωρισμένου προφίλ με την αυτοαναφερόμενη ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ημερολόγιο για μια καθημερινή ημέρα και ένα ημερολόγιο για μια ημέρα του Σαββατοκύριακου. Τις καθημερινές, τα αγόρια περνούσαν 623 λεπτά ή 44% της ημέρας τους σε προσωπικές ανάγκες. Το ένα τρίτο της ημέρας (461 λεπτά) δαπανήθηκε στο σχολείο και σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τη μελέτη. Ελάχιστος χρόνος δαπανήθηκε σε αμειβόμενη εργασία, οικιακά καθήκοντα, εθελοντική εργασία ή θρησκευτικές δραστηριότητες. Το υπόλοιπο της ημέρας αφιερώθηκε σε δραστηριότητες αναψυχής και ελεύθερου χρόνου (322 λεπτά, 22%). Τα κορίτσια ξόδεψαν ελάχιστα περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες προσωπικών αναγκών (637, 44%). Οι δραστηριότητες σχολείου και μελέτης αντιπροσώπευαν τον ίδιο χρόνο με τα αγόρια, ενώ ο ελεύθερος χρόνος και οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου αντιπροσώπευαν το 21% του ημέρας (300 λεπτά). Αν και οι πραγματικοί χρόνοι ήταν πολύ μικροί, τα κορίτσια αφιέρωναν σημαντικά περισσότερο χρόνο από τα

αγόρια στις οικιακές υποχρεώσεις κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Και για τα δύο φύλα, οι ημέρες του Σαββατοκύριακου χαρακτηρίζονταν σε μεγάλο βαθμό από δραστηριότητες προσωπικών αναγκών (αγόρια 679 λεπτά / 47% και τα κορίτσια 710 λεπτά / 49%) και από δραστηριότητες αναψυχής και ελεύθερου χρόνου (αγόρια 608 λεπτά / 42% και κορίτσια 545 λεπτά / 38%). Δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη χρήση του χρόνου των αγοριών και των κοριτσιών μεταξύ των κοινωνικών ομάδων (ανώτερη-κατώτερη-άγνωστη) τις καθημερινές ή τα Σαββατοκύριακα. Εκτός αυτών των δραστηριοτήτων το 82% των αγοριών αφιέρωσε κάποιο χρόνο στην παρακολούθηση τηλεόρασης/ DVD, το 60% αφιέρωσε χρόνο για να κάνει εργασίες στο σπίτι, το 59% περνούσαν χρόνο κάνοντας παρέα με φίλους και το 57% αφιέρωσε λίγο χρόνο στη χρήση υπολογιστή. Επίσης, το 82% των κοριτσιών ανέφεραν χρόνο παρακολουθώντας τηλεόραση/DVD, το 66% κατέγραψε χρόνο σε οικιακές εργασίες και το 56% κατέγραψε το χρόνο που πέρασε κάνοντας παρέα με φίλους. Περισσότερα κορίτσια από αγόρια κατέγραψαν συμμετοχή στην κοινωνικοποίηση με την οικογένεια, μιλώντας/στέλνοντας μηνύματα στο κινητό τηλέφωνο και το διάβασμα, ενώ περισσότερα αγόρια ανέφεραν τη χρήση υπολογιστή/διαδικτύου. Επιπρόσθετα, τα κορίτσια αφιέρωναν σημαντικά περισσότερο χρόνο στην προσωπική φροντίδα, ενώ τα αγόρια αφιέρωναν περισσότερο χρόνο στον ύπνο, στη χρήση υπολογιστή/διαδικτύου και στην ανάπαυση. Τέλος, σε σχέση με την κοινωνική τάξη, διαφορές εντοπίστηκαν στην αμειβόμενη εργασία, στα ταξίδια, στα χόμπι και τον χρόνο φαγητού/ποτού όπου η κατώτερη κοινωνική τάξη έλαβε τα μεγαλύτερα ποσοστά συμμετοχής στην αμειβόμενη εργασία και τα χαμηλότερα στον χρόνο φαγητού/ποτού σε αντίθεση με την ανώτερη κοινωνική τάξη η οποία έλαβε τα μεγαλύτερα ποσοστά στις κατηγορίες του ταξιδιού και των χόμπι

Το 2015 η Hunt και οι συνεργάτες της εντόπισαν 3 προφίλ αγοριών και δύο προφίλ κοριτσιών στις ηλικίες 14 έως 19 έτων. Το προφίλ 1 των αγοριών, το οποίο ονομάστηκε παραγωγική ομάδα, αντιπροσώπευε το 40%. Ήταν πιο πιθανό να περνούν περισσότερο χρόνο στη μελέτη (58%), σε αμειβόμενη εργασία (53 %), σε οικιακές εργασίες (47%) και λιγότερο χρόνο στην αναψυχή (3 ώρες:26 λεπτά). Το προφίλ 2 (14%) αφορούσε στην ομάδα υψηλού ελεύθερου χρόνου που είχε μεγαλύτερη πιθανότητα να μην αφιερώνουν καθόλου χρόνο σε σπουδές (61 %), αμειβόμενη εργασία (94 %) ή οικιακές εργασίες (75 %), κάτω του μέσου όρου χρόνου σε ύπνο (7 ώρες:55 λεπτά), αυτοεξυπηρέτηση (1 ώρα:12 λεπτά) και συμμετοχή στο σχολείο (4 ώρες:56 λεπτά) και περισσότερο από το μέσο όρο χρόνου σε δραστηριότητες αναψυχής (7 ώρες:17 λεπτά). Το προφίλ 3 (46 %), το οποίο χαρακτηρίστηκε ως πολυπαραγωγικό, χαρακτηριζόταν από σχεδόν μέσο όρο χρόνου ύπνου (8 ώρες:37 λεπτά), αυτοεξυπηρέτησης (1 ώρα:38 λεπτά), συμμετοχής στο σχολείο (5 h:15 λεπτά) και ελαφρώς πάνω από το μέσο

όρο σε δραστηριότητες αναψυχής (5 ώρες:38 λεπτά). Αυτή η ομάδα ήταν πιθανό να περάσει κάποιο χρόνο σε δραστηριότητες μελέτης (53%) και λίγο περισσότερο χρόνο σε οικιακές εργασίες (47%). Τα δύο προφίλ κοριτσιών είχαν σε γενικές γραμμές παρόμοια χρήση χρόνου στις κατηγορίες αυτοεξυπηρέτηση, σχολείο, αμειβόμενη εργασία και εθελοντική/θρησκευτική εργασία. Το 1^ο (74 %) προσδιορίστηκε ως η ομάδα υψηλότερης μελέτης και χαμηλότερης αναψυχής και χαρακτηριζόταν από οριακά περισσότερο χρόνο στον ύπνο (8 ώρες:42 λεπτά) και μεγαλύτερη πιθανότητα χρόνου σε οικιακές εργασίες (63 %), σημαντικά μεγαλύτερη πιθανότητα χρόνου για μελέτη (85 %) και λιγότερο χρόνο αναψυχής (3 ώρες:44 λεπτά). Το 2^ο (26 %), το οποίο ονομάστηκε μέτριας μελέτης και υψηλότερου ελεύθερου χρόνου, είχε λιγότερο χρόνο στον ύπνο (7 ώρες:44 λεπτά), μέτρια πιθανότητα να περάσει χρόνο σε δραστηριότητες μελέτης (61 %) και περισσότερο χρόνο από το μέσο όρο σε δραστηριότητες αναψυχής (5 ώρες:22 λεπτά).

Το 2017, οι Chung και Lee εξέτασαν τη διαφορά στη χρήση του χρόνου ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, συγκρίνοντας τα μοτίβα χρήσης χρόνου στις διάφορες ηλικιακές ομάδες με δεδομένα τα οποία έχουν συλλεχθεί από την έρευνα χρήσης χρόνου της Κορέας τα έτη 1999, 2004 και 2009. Στην περίπτωση της ηλικιακής ομάδας 10-19 ετών, το έτος 1999, τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια, το 65,7% συμμετείχαν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες στο μεγαλύτερο ποσοστό, ακολουθούμενες από τις διαπροσωπικές σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο. Το 29,9% του δείγματος χαρακτηριζόταν από υψηλό επίπεδο διαπροσωπικών σχέσεων και ελεύθερου χρόνου, ακολουθούμενο από την εκπαίδευση. Τέλος, το 4,5 % του δείγματος χαρακτηριζόταν από υψηλό επίπεδο αμειβόμενης εργασίας, ακολουθούμενο από τις διαπροσωπικές σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο. Συνοπτικά, οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες συγκεντρώθηκαν σε συντριπτικό βαθμό στην ηλικιακή ομάδα 10-19 ετών τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια. Αυτό το μοτίβο χρήσης του χρόνου δεν άλλαξε διαχρονικά από το 1999 έως και το 2009. Αντίθετα, η χρήση του χρόνου για τον ύπνο αυξήθηκε στις ηλικιακές ομάδες 10-19 ετών σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες.

Δύο χρόνια αργότερα, οι Novarrete-Valdebenito και Vidal-Hernández (2019) σύγκριναν τον χρόνο που περνούν οι υπέρβαροι/παχύσαρκοι και οι φυσιολογικού βάρους έφηβοι ηλικίας 11 έως 15 ετών σε καθημερινές δραστηριότητες ανάλογα με το φύλο και τον τύπο του σχολείου στο οποίο φοιτούν. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα εργαλείο το οποίο αναπτύχθηκε από τους ερευνητές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι υπέρβαροι έφηβοι αφιέρωναν κατά μέσο όρο 98 λεπτά λιγότερα από εκείνους της ομάδας φυσιολογικού βάρους ανά ημέρα. Στην περίπτωση των δραστηριοτήτων αναψυχής που πραγματοποιούνταν εκτός σπιτιού, οι υπέρβαροι έφηβοι αφιέρωναν κατά μέσο όρο 30 λεπτά

λιγότερα ανά ημέρα από ό,τι οι έφηβοι φυσιολογικού βάρους. Τα υπέρβαρα αγόρια αφιέρωσαν κατά μέσο όρο 188 λεπτά λιγότερα ανά ημέρα από τους συνομηλικούς τους με φυσιολογικό βάρος. Από την άλλη πλευρά, τα υπέρβαρα κορίτσια ξόδευσαν κατά μέσο όρο 77 λεπτά λιγότερα ανά ημέρα από τα κορίτσια με φυσιολογικό βάρος. Όσον αφορά στον τύπο σχολείου που φοιτούν οι έφηβοι δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στην συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες.

Συγχρόνως, η Τοποη και οι συνεργάτες της (2019) ανέλυσε τη χρήση του ελεύθερου χρόνου και την ποιότητα ζωής των παιδιών ηλικίας 10 ετών στην επαρχία του Μπουένος Άιρες. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις ναι/όχι, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις ποσοτικοποίησης. Οι μελετητές της παρούσας έρευνας χώρισαν το υπό εξέταση δείγμα σε 4 ομάδες. Το 72% των παιδιών που συμμετείχαν στην έρευνα παρακολουθούσαν τηλεόραση καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά και η χρήση του υπολογιστή θεωρήθηκε ως επί το πλείστον ως καθημερινή πρακτική, με συχνότητα 48%. Η παρακολούθηση μαθημάτων εκτός σχολικού ωραρίου ασκούσαν από το 31% καθημερινά και από το 32,6% μία ή δύο φορές την εβδομάδα, ενώ το διάβασμα για το σπίτι παρουσίασε καθημερινή συχνότητα με ποσοστό 60%. Το διάβασμα για ευχαρίστηση ήταν μία από τις δραστηριότητες που τα παιδιά δεν ασκούσαν ποτέ ή σχεδόν ποτέ. Αντίθετα, μία από τις δραστηριότητες που συμμετείχαν συχνότερα τα παιδιά ήταν η αθλητική άσκηση με ποσοστό 42% καθημερινής άσκησης και ποσοστό 27,8% όπου τα παιδιά συμμετέχουν μία ή περισσότερες φορές στην εβδομάδα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η πιο συχνή δραστηριότητα των παιδιών με την οικογένεια ήταν η κουβέντα (50,7%), έπεται η μάθηση (49,3%) και στη συνέχεια η διασκέδαση (42,9%). Οι οικογενειακές εκδρομές ήταν μια δραστηριότητα που ασκούσαν σπανιότερα σε εβδομαδιαία βάση, μία ή δύο φορές την εβδομάδα ή λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα. Όσον αφορά τις σχέσεις με φίλους, η δραστηριότητα των παιδιών που πραγματοποιήθηκε πιο συχνά ήταν η διασκέδαση (50,4%), η συζήτηση ήταν η δεύτερη πιο συχνή δραστηριότητα, ενώ η συγκέντρωση με φίλους για μελέτη ήταν μια δραστηριότητα που δεν ασκούσαν σχεδόν ποτέ.

Τέλος, το 2020, η Miranda και οι συνεργάτες της μελέτησαν τη συσχέτιση του τρόπου ζωής και της σύστασης του σώματος, με τους παράγοντες κινδύνου των καρδιομεταβολικών νοσημάτων και βιοδεικτών σε έφηβα κορίτσια ηλικίας 14 έως 19 ετών. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν 24ωρα ημερολόγια ανάκλησης για 8 διαδοχικές ημέρες τα οποία συμπλήρωναν οι συμμετέχοντες. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το 41,55% ανέφεραν ότι έκαναν λιγότερο από 60 λεπτά μέτρια προς έντονη σωματική δραστηριότητα καθημερινά. Η αξιολόγηση της καθιστικής συμπεριφοράς έδειξε ότι ο χρόνος οθόνης και ο

χρόνος χρήσης κινητού τηλεφώνου ήταν πάνω από 120 λεπτά/ημέρα στο 72,90% και 65,31%. Εντοπίστηκαν 3 προφίλ ομάδων οι οποίες χαρακτηρίστηκαν ως Ενεργό & καθιστικό τρόπο ζωής (6,15%), Ανενεργό & μη καθιστικό τρόπο ζωής (16,31%) και Ανενεργό & καθιστικό τρόπο ζωής (77,5%). Η συγκέντρωση των φλεγμονωδών δεικτών συσχετίστηκε με την κατηγορία των ανενεργών και καθιστικών εφήβων, το ποσοστό σωματικού λίπους, την υψηλής ευαισθησίας C-αντιδρώσα πρωτεΐνη και την ινσουλινοαντίσταση. Επίσης, εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και συγκέντρωσης του παράγοντα νέκρωσης όγκων και παρουσίασαν χαμηλότερες τιμές καλής χοληστερόλης. Άλλα ευρήματα έδειξαν ότι οι έφηβοι από την ομάδα ενεργών και καθιστικών εφήβων παρουσίασαν υψηλότερες τιμές της χοληστερίνης VLDL και των τριγλυκεριδίων σε σύγκριση με τους εφήβους από την ομάδα των ανενεργών και μη καθιστικών εφήβων.

Γ) Μελέτες παιδιών και εφήβων ηλικίας 4 έως 18 ετών

Δύο από τις μελέτες του Πίνακα 4.2 είχαν πιο διευρυμένο ηλικιακό δείγμα και μελετούσαν την χρήση του χρόνου τόσο των παιδιών όσο και τον εφήβων συνδυαστικά. Η πρώτη εξ'αυτών διενεργήθηκε το 2019, από τον Gomez και τους συνεργάτες του οι οποίοι περιέγραψαν τα πρότυπα χρήσης του χρόνου κατά την ενασχόληση με το παιχνίδι των Φιλιππινέζων παιδιών ηλικίας 6 έως 12 ετών από επιλεγμένα σχολεία στη Μανίλα. Τα παιδιά που συμμετείχαν στην μελέτη αφιέρωναν τον περισσότερο χρόνο τους σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής, αντιπροσωπεύοντας το 56,75% των συνολικών ωρών τους μέσα στην εβδομάδα. Ο χρόνος αυτός είναι σχεδόν διπλάσιος από το χρόνο που αφιέρωναν σε δραστηριότητες που σχετίζονται με την εκπαίδευση (23.80%). Το μικρότερο ποσό χρόνου δαπανήθηκε σε δραστηριότητες παιχνιδιού που αντιστοιχεί μόνο στο 8,63%. Οι συνολικές ώρες που δόθηκαν για μια ολόκληρη εβδομάδα σε 45 παιδιά ήταν 7560 και από αυτές τα παιδιά ξόδεψαν συνολικά μόνο 525,5 σε δραστηριότητες παιχνιδιού.

Η δεύτερη μελέτη ήταν αυτή των Dutra et al. (2021) οι οποίοι προσδιόρισαν τους καθοριστικούς παράγοντες του χρόνου που δαπανάται για τη φροντίδα παιδιών/εφήβων με εγκεφαλική παράλυση, με διαταραχή αυτιστικού φάσματος και με τυπική ανάπτυξη ηλικίας 4 έως 18 ετών. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν σταθμισμένα τεστ, δομημένα ερωτηματολόγια και ημερολόγια χρήσης χρόνου από τους φροντιστές. Στην ομάδα της εγκεφαλικής παράλυσης, οι οικογένειες με υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο είχαν παιδιά με χαμηλότερη λειτουργικότητα, σε αντίθεση με την ομάδα στη διαταραχή αυτιστικού φάσματος, όπου οι οικογένειες με υψηλότερη αγοραστική δύναμη είχαν παιδιά

με υψηλότερη λειτουργικότητα. Συγκεκριμένα, τα παιδιά/έφηβοι που χρησιμοποιούσαν περισσότερες προσαρμογές είχαν χαμηλότερο επίπεδο λειτουργικότητας. Στις ομάδες της διαταραχής αυτιστικού φάσματος και των τυπικά αναπτυσσόμενων παιδιών/εφήβων, οι γονείς των μεγαλύτερων παιδιών έλαβαν λιγότερο χρόνο βοήθειας στη φροντίδα των παιδιών σε σύγκριση με τους γονείς των μικρότερων παιδιών. Οι φροντιστές των παιδιών με τυπική ανάπτυξη υψηλότερης κοινωνικοοικονομικής τάξης περνούσαν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους. Επίσης, οι γονείς των μεγαλύτερων παιδιών και εφήβων αφιέρωναν λιγότερο χρόνο για τη φροντίδα τους σε σύγκριση με τα μικρότερα παιδιά. Τέλος, οι γονείς των παιδιών τυπικής ανάπτυξης που λάμβαναν περισσότερη βοήθεια για τη φροντίδα των παιδιών ξόδευαν λιγότερο χρόνο για τη φροντίδα των παιδιών τους.

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
1	2005	Time-use patterns of young children institutionalized in Eastern Europe	Daunhaur L. A., Bolton, A., & Cermak, S. A.	<i>OTJR: Occupation, Participation and Health</i>	Boston University	Ρουμανία Η.Π.Α.	18 -34 μηνών	32 παιδιά, τα 16 προέρχονταν από ιδρύματα και τα υπόλοιπα 16 από δομές παιδικής φροντίδας	childhood occupation, deprivation, institutionalization, time-use	Να εξετάσει τις διαφορές στη χρήση του χρόνου μεταξύ των ιδρυματοποιημένων παιδιών της Ρουμανίας και εκείνων που λάμβαναν παιδική φροντίδα στις Η.Π.Α.	49 παρατηρήσεις για κάθε συμμετέχοντα. Όλες οι παρατηρήσεις έγιναν κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας σε προγραμματισμένα διαστήματα των 10 λεπτών από τις 8 π.μ. -12 μ.μ. και από τη 1 μ.μ. -5 μ.μ. σε μια καθημερινή ημέρα. Επιπλέον, οι ερευνητές έκαναν μία παρατήρηση κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος μεταξύ 12:15 μ.μ. -12:45 μ.μ.	Τυπική ανάπτυξη	Τα παιδιά που ζούσαν στο ίδρυμα περνούσαν σημαντικά λιγότερο χρόνο με ενήλικες, ασχολούνταν με σημαντικά διαφορετικές δραστηριότητες και περνούσαν λιγότερο χρόνο σε δραστηριότητες υπό την καθοδήγηση ενηλίκων σε σύγκριση με την ομάδα της παιδικής φροντίδας. Το πού περνούσαν το χρόνο τους τα παιδιά και η παρατηρήσιμη επίδρασή δεν διέφεραν σημαντικά.	1)περιγραφή του περιβάλλοντος ενός ιδρύματος. 2)οι εργοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν έναν γονέα να σχεδιάσει καλύτερα την άφιξη ενός παιδιού και να κατανοήσει την ανάπτυξη του παιδιού αυτού σε ένα νέο περιβάλλον με νέες εμπειρίες. 3)οι εργοθεραπευτές που εργάζονται με νεοεισαχθέντα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν πληροφορίες της έρευνας κατά την ανάπτυξη μεθόδων αξιολόγησης και παρέμβασης.

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
2	2008	Leisure time physical activity energy expenditure in boys with developmental coordination disorder: The role of peer relations self-concept perceptions	Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., & Cuskelly, M.	<i>OTJR: Occupation, Participation and Health</i>	School of Health and Rehabilitation Sciences, The University of Queensland	Αυστραλία	10 -13 ετών	60 αγόρια με (ΑΔΚΣ) και 113 αγόρια χωρίς (ΑΔΚΣ)	Developmental coordination disorder, boys, activity	Να διερευνησει την συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και τους ψυχολογικούς μηχανισμούς της αυτοαντίληψης που ενδεχομένως επηρεάζουν τη σωματική δραστηριότητα και την ενεργειακή δαπάνη.	Ημερολόγια 7 ημερών που χρησιμοποιήθηκαν για την καταγραφή της έντασης, της διάρκειας, το περιεχόμενο και το κοινωνικό - φυσικό πλαίσιο των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου από τους φροντιστές.	Τυπική ανάπτυξη και αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού (ΑΔΚΣ)	Τα αγόρια με (ΑΔΚΣ) βρέθηκαν να έχουν χαμηλότερες μέσες βαθμολογίες από τα αγόρια χωρίς (ΑΔΚΣ) για την ενεργειακή δαπάνη, τη σωματική ικανότητα, τη σωματική εμφάνιση, τις σχέσεις με τους συνομηλικούς και την αυτοαντίληψη. Η αυτοαντίληψη σχετικά με τις σχέσεις των συνομηλικών επηρέαζε τη σχέση μεταξύ της σωματικής ικανότητας συντονισμού των κινήσεων και της χαμηλής ενεργειακής δαπάνης.	1)συνιστάται στους εργοθεραπευτές να βρίσκουν τρόπους να αυξήσουν την ευχάριστη συμμετοχή σε κοινωνικές και σωματικές δραστηριότητες και να ενθαρρύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση δράσεις σε συλλόγους όπου η ατομική ή διπλή φυσικές δραστηριότητες που αποδυναμώνουν την κοινωνική αξιολόγηση και την κοινωνική σύγκριση μπορούν να εκτελούνται σε ένα τόσο ιδιαίτερα υποστηρικτικό πλαίσιο. 2)οι εργοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν έναν σωματικά ενεργό τρόπο ζωής για τα αγόρια με (ΑΔΚΣ) συμβουλευόντας τους για επιλογές σωματικής δραστηριότητας που ποικίλλουν ως προς τον τύπο, τη συχνότητα και τις διάρκειες, αλλά, κυρίως, ανταποκρίνονται στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες για υψηλές σχέσεις με τους συνομηλικούς που αντιλαμβάνονται οι ίδιοι ως προς τον εαυτό τους.

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
3	2014	Time use and daily activities of late adolescents in contemporary Ireland.	Hunt, E., McKay, E., Fitzgerald, A., & Perry, I	<i>Journal of Occupational Science</i>	University College Cork, Brunel University	Ιρλανδία	14 -19 ετών	731 έφηβοι	Young people, Time use, Time diary, Daily occupations	Η μελέτη της χρήσης του χρόνου των Ιρλανδών εφήβων κατά τη διάρκεια των καθημερινών και τα ΣΚ πώς η χρήση του χρόνου διέφερε ανάλογα με το φύλο και την κοινωνική τάξη.	Ημερολόγιο με έξι κύριες κατηγορίες δραστηριοτήτων που περιλάμβαναν 31 δραστηριότητες με καταγραφή της κύριας δραστηριότητά τους κάθε 15 λεπτά της καθορισμένης ημέρας και του ΣΚ από τους συμμετέχοντες.	Τυπική ανάπτυξη	Τα ευρήματα παρείχαν πληροφορίες σχετικά με την φυλετική χρήση του χρόνου των εφήβων της Ιρλανδίας, ιδιαίτερα τις ημέρες του ΣΚ, ενώ οι διαφοροποιήσεις σχετικά με την κοινωνική τάξη δεν προέκυψαν με σαφήνεια	1)οι εργοθεραπευτικές παρεμβάσεις πρέπει να είναι συγκεκριμένες ως προς το φύλο. 2) οι εργοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να συμμετέχουν καθημερινά σε έργα που ενισχύουν την υγεία τους, καλύπτουν τις ανάγκες τους και τους επιτρέπουν να εξισορροπήσουν τις απαιτήσεις του τρόπου ζωής του σήμερα.
4	2015	A person-centred analysis of the time-use, daily activities and health-related quality of life of Irish school-going late adolescents	Hunt, E., McKay, E., Fitzgerald, A., & Perry, I	<i>Quality of Life Research</i>	University College Cork, Brunel University	Ιρλανδία	14-19 ετών	731 έφηβοι	Time diary, Finite mixture models, Young people, Well-being, Health	Να διαπιστώσει αν υπάρχουν διακριτά προφίλ της 24ωρης χρήσης του χρόνου των εφήβων και να εξετάσει τη σχέση με την αυτοαναφε-	Ημερολόγιο με έξι κύριες κατηγορίες δραστηριοτήτων που περιλάμβαναν 31 δραστηριότητες με καταγραφή της κύριας δραστηριότητά τους κάθε 15 λεπτά της καθορισμένης ημέρας και του ΣΚ από τους συμμετέχοντες.	Τυπική ανάπτυξη	Αναδείχθηκαν 3 ανδρικά προφίλ και 2 γυναικεία προφίλ με ποσοτικές και ποιοτικές διαφορές υποστηρίζοντας την έμφυλη φύση της χρήσης του χρόνου των εφήβων. Δεν	1)στρατηγικές προαγωγής της υγείας και πρόληψης των ασθενειών να είναι ή διαφορετικές για τα αγόρια και τα κορίτσια 2)πρώιμη διατομεακών και πολυπαραγωγικών παρεμβάσεων που αντιμετωπίζουν πολλαπλούς κινδύνους και συμπεριφορές 3)μεταβολή των συνολικών μοτίβων συμπεριφοράς και όχι των μεμονωμένων συμπεριφορών 4)ο προσδιορισμός

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
										ρόμενη HRQoL.			προέκυψαν παρόμοιες τάσεις κατά την ανάλυση των πιθανών απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο HRQoL σε όλα τα προφίλ. Οι γυναίκες στο προφίλ μέτριας μελέτης/ υψηλότερου ελεύθερου χρόνου είχαν διπλάσιες πιθανότητες να έχουν πάνω από μέσο όρο στο ερωτηματολόγιο HRQoL	των διαφορετικών προτύπων χρήσης του χρόνου μεταξύ των εφήβων μπορεί να επιτρέψει την ανάπτυξη προσαρμοσμένων παρεμβάσεων
5	2017	Patterns of time use across the life span in Korea: A latent class analysis and age and gender differences.	Chung, S., & Lee, E.	<i>Social Indicators Research,</i>	College of Social Sciences, Ewha Womans University, College of Health and Welfare, Woosong University	Κορέα	10-74 ετών	85.906 άτομα το 1999, 63.268 άτομα το 2004 και 64.268 άτομα το 2009	Time use, Differences, Age and gender, LCA	Να εξετάσει τη διαφορά στη χρήση του χρόνου ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, συγκρίνοντας τα μοτίβα χρήσης του χρόνου στις	Συνεντεύξεις 1:1. Τα ημερολόγια χρόνου συλλέχθηκαν ως αυτοκαταγεγραμμένα ημερολόγια από τους συμμετέχοντες, τα οποία γράφτηκαν σε διάστημα 2 ημερών και	Τυπική ανάπτυξη	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση του χρόνου για τους τομείς ταξινόμησης της συμπεριφοράς ανά ηλικία δεν άλλαξαν σημαντικά μέσα σε μία δεκαετία. Οι τομείς αυτοί αφορούσαν τον	1)βοήθεια στην κοινότητα σχετικά με τα συστήματα που περιλαμβάνουν όλες τις γενιές.

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
										διάφορες ηλικιακές ομάδες, με δεδομένα τα οποία έχουν συλλεχθεί από την έρευνα χρήσης χρόνου της Κορέας τα έτη 1999, 2004 και 2009.	χώριζαν τις δραστηριότητες ενός 24ωρου σε "κύρια δράση" και "ταυτόχρονη δράση" σε διαστήματα των 10 λεπτών.		ύπνο, την προσωπική φροντίδα, την αμειβόμενη εργασία, την εκπαίδευση, την διαχείριση του νοικοκυριού, την φροντίδα της οικογένειας, τα ταξίδια, την συμμετοχή και τον ελεύθερο χρόνο.	
6	2019	Are Filipino children still playing? results from a preliminary time-use study article.	Gomez, I. N. B., Salazar, J. G. R., Adan, J. A. G., Gutierrez, D. M. M., & Perez, J. J. R	Journal of social health	University of Santo Tomas	Φιλιππίνες	6-12 ετών	45 παιδιά (19 από δημόσιο σχολείο και 26 από ιδιωτικό σχολείο)	time use, play, children, Filipino	Να περιγράψει τα πρότυπα χρήσης του χρόνου κατά την ενασχόληση με το παιχνίδι των Φιλιππινέζων παιδιών δημοτικού σχολείου από επιλεγμένα σχολεία στη Μανίλα.	Ημερολόγια χρήσης χρόνου για περίοδο μίας εβδομάδας από τις 5 π.μ. έως τις 12 π.μ. (ή μέχρι το παιδί να κοιμηθεί) από τους φροντιστές	Τυπική ανάπτυξη	Τα παιδιά σχολικής ηλικίας στις Φιλιππίνες συμμετείχαν στις δραστηριότητες παιχνιδιού, είτε ως κύρια είτε ως δευτερεύουσα συμμετοχή, λιγότερο σε σχέση με άλλες δραστηριότητες, αντιπροσωπεύοντας μόλις το 8,36 % του χρόνου τους.	1)πρώθηση της ευαισθητοποίησης των γονέων, των εκπαιδευτικών, της κοινότητας και ολόκληρης της κοινωνίας σχετικά με την αξία του κατάλληλου για την ηλικία παιχνιδιού για την ανάπτυξη του παιδιού και την έλλειψη προτεραιότητας που δίνεται σε αυτό. 2)πρώθηση και ενσωμάτωση του παιχνιδιού στην καθημερινότητα των παιδιών.

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
7	2019	Time use in daily activities by Chilean overweight and obese adolescents	Navarrete - Valdebenito, M., & Vidal-Hernández, L.	<i>Revista de la Facultad de Medicina</i>	Universidad Central de Chile	Χιλή	11-15 ετών	106 έφηβοι (63 από δημόσιο σχολείο και 43 από 2 ιδιωτικά σχολεία)	Adolescents, Obesity, Occupational Therapy (MeSH)	Να συγκρίνει τον χρόνο που περνούν οι υπέρβαροι/παχύσαρκοι και οι φυσιολογικού βάρους έφηβοι σε καθημερινές δραστηριότητες ανάλογα με το φύλο και τον τύπο του σχολείου στο οποίο φοιτούν.	Εργαλείο το οποίο αναπτύχθηκε από τους ερευνητές για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τον χρόνο που ξοδεύουν, ο οποίος μετρήθηκε σε διαστήματα των 10 λεπτών, σε διάφορες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια μιας τυπικής ημέρας τις καθημερινές από τους συμμετέχοντες	Υπέρβαροι έφηβοι	Στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά την κατανομή του χρόνου που αφιερώνουν οι έφηβοι στην κοινωνική συμμετοχή και στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου καθώς οι υπέρβαροι έφηβοι αφιερώνουν λιγότερο χρόνο σε αυτές τις δραστηριότητες	1)τα αποτελέσματα της μελέτης επιτρέπουν τη δημιουργία νέων ερευνητικών κατευθύνσεων για την παραγωγή γνώσεων σχετικά με τις επιλογές των έργων των εφήβων, ιδίως σε δραστηριότητες που συνεπάγονται ενεργειακές δαπάνες.
8	2019	Leisure, free time and well-being of 10 years old children living in Buenos Aires province, Argentina.	Tonon, G., Laurito, M. J., & Benatuil, D.	<i>Applied Research in Quality of Life</i>	University of Palermo, National University of Lomas de Zamora	Αργεντινή	10 ετών	363 παιδιά	Well-being, Leisure, Free time, Children	Να αναλύσει τη χρήση του χρόνου των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου και την ποιότητα ζωής των παιδιών στην επαρχία του	Ερωτηματολόγιο 32 στοιχείων τα οποία ομαδοποιήθηκαν σε 10 κατηγορίες. Κάθε κατηγορία περιλάμβανε ερωτήσεις ναι/όχι, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις	Τυπική ανάπτυξη	Η πιο συχνή χρήση του ελεύθερου χρόνου ήταν η μέτρια αλληλεπίδραση, τόσο με την οικογένεια όσο και με τους φίλους, διασκεδαστικών δραστηριοτήτων, εκδρομών και μαθησιακών	1)τα αποτελέσματα μπορούν να βοηθήσουν τους εργοθεραπευτές να ενισχύσουν την κατανόηση της χρήσης του ελεύθερου χρόνου των παιδιών, ως ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη, δημιουργία, αναψυχή και συμμετοχή στην κοινωνία 2)η ανάλυση του ελεύθερου χρόνου θα μπορούσε να είναι μια γραμμή πρόσβασης που θα ανοίξει το δρόμο για τη γνωριμία, την ανάλυση και την

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
										Μπουένος Άιρες.	ποσοτικοποίησης τις οποίες συμπλήρωναν οι συμμετέχοντες. Οι μελετητές της παρούσας έρευνας χώρισαν το υπό εξέταση δείγμα σε 4 ομάδες ανάλογα με την ένταση της αλληλεπίδρασης με φίλους και οικογένεια		δραστηριοτήτων. Επίσης τα παιδιά διασκέδαζαν περισσότερο με τους φίλους τους και μελετούσαν- μάθαιναν περισσότερο με τις οικογένειές τους. Τέλος τα παιδιά χρησιμοποιούσαν κυρίως τον ελεύθερο χρόνο τους στην τεχνολογική αναψυχή.	ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της αναψυχής και της προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης που διαθέτουν τα παιδιά.
9	2019	The associations between screen time, sleep duration, and body mass index (BMI) in under five-year-old children.	Sourtiji, H., Hosseini, S. A., Rassafiani, M., Kohan, A., Noroozi, M., & Motlagh, M. E.	Archives of Neuroscience	University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Tehran University of Medical	Ιράν	-5 ετών	322 παιδιά	Screen time, Sleep, Duration, Body Mass Index, Time use	Να μελετήσει τις συσχετίσεις μεταξύ του χρόνου οθόνης, της διάρκειας ύπνου και του Δείκτη Μάζας Σώματος	Ημερολόγια χρήσης χρόνου τα οποία συμπλήρωναν οι φροντιστές. Περιλάμβαναν 4 κύριες ερωτήσεις ανοικτού τύπου που αφορούσαν την κύρια δραστηριότητα, πότε άρχισε και πότε τελείωσε, αν υπήρχαν άλλες	Τυπική ανάπτυξη	Η προβολή οθόνης σχετίζεται με τη διάρκεια του ύπνου και τον ΔΜΣ σε παιδιά κάτω των πέντε ετών. Επιπλέον, ο χρόνος προβολής της οθόνης αποτελεί προγνωστικό παράγοντα της διάρκειας ύπνου και της βαθμολογίας του	1)Αξιοποίηση των αποτελεσμάτων για την πρακτική των εργοθεραπευτών

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
					Sciences, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences						ταυτόχρονες δραστηριότητες, και πού και με ποιον έλαβε χώρα αυτή η δραστηριότητα.		ΔΜΣ των παιδιών. Η διάρκεια του ύπνου σχετίζεται αρνητικά με τον ΔΜΣ σε παιδιά κάτω των πέντε ετών. Επιπρόσθετα, ο περισσότερος ελεύθερος χρόνος συνδέθηκε με αύξηση του χρόνου καθιστικής συμπεριφοράς και με λιγότερη σωματική δραστηριότητα που μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία.	
10	2020	Association of lifestyle and body composition on risk factors of cardiometabolic diseases and	Miranda, V. P. N., dos Santos Amorim, P. R., Bastos, R. R., Canabrava, K. L. R.,	<i>Mediators of inflammation</i>	University of Viçosa, Federal University of Minas Gerais,	Βραζιλία	14-19 ετών	405 έφηβες	-	Μελέτη της συσχέτισης του τρόπου ζωής και της σύστασης του σώματος, με τους παράγοντες κινδύνου των καρδιομετα-	24ωρα ημερολόγια ανάκλησης του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας τα οποία χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση του τρόπου ζωής των εφήβων	Τυπική ανάπτυξη	η συγκέντρωση των φλεγμονωδών δεικτών στις έφηβες γυναίκες συσχέτιστηκε με την κατηγορία των ανενεργών και καθιστικών εφήβων, το ποσοστό	1)μπορεί να βοηθήσει στον σχεδιασμό επιστημονικών στρατηγικών για να ενθαρρύνουν τις μαθήτριες να υιοθετήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής, λιγότερο καθιστική συμπεριφορά, με υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, με στόχο τον έλεγχο του υπερβολικού βάρους και του σωματικού λίπους. Αυτές οι υγιεινές συμπεριφορές μπορούν να

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
		biomarkers in female adolescents	Júnior, M. V. M., Faria, F. R., ... & Priore, S. E							βολικών νοσημάτων και βιοδεικτών	γυναικών για οκτώ διαδοχικές ημέρες. Συμπληρώθηκαν από της συμμετέχοντες.		σωματικού λίπους, την υψηλής ευαισθησίας C-αντιδρώσα πρωτεΐνη και την ινσουλινοαντίσταση.	προλάβουν την εκδήλωση παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων και φλεγμονωδών δεικτών. των οποίων η πρώιμη εμφάνιση στην εφηβεία μπορεί να επιδεινωθεί στην ενήλικη ζωή, προκαλώντας έτσι καρδιαγγειακές παθήσεις.
11	2021	Determinants of time to care for children and adolescents with disabilities.	Dutra, L. R., Coster, W. J., Neves, J. A., Brandao, M. D. B., Sampaio, R. F., & Mancini, M. C	<i>OTJR: occupation, participation and health</i>	Boston University, Federal University of Minas Gerais	Βραζιλία, Η.Π.Α.	4-18 ετών	253 φροντιστές	time studies, children, caregivers	Να εντοπίσουν τους κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες του χρόνου φροντίδας των παιδιών και των εφήβων με αναπηρία.	Δομημένα ερωτηματολόγια για τον αριθμό των οικιακών συσκευών, τις πληροφορίες σχετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης του φροντιστή και τις αστικές συνθήκες του σπιτιού. Ημερολόγια χρήσης χρόνου τα οποία περιέγραφαν τη ρουτίνα κάθε οικογένειας για μια καθημερινή ημέρα και για μία ημέρα του ΣΚ από τους φροντιστές.	Εγκεφαλική παράλυση Διαταραχή αυτιστικού φάσματος	Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι ήταν πιο λειτουργικοί από ό,τι τα νεότερα παιδιά. Στην ομάδα της εγκεφαλικής παράλυσης, οι οικογένειες με υψηλότερο κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο είχαν παιδιά με χαμηλότερη λειτουργικότητα, σε αντίθεση με την ομάδα στη διαταραχή αυτιστικού φάσματος, όπου οι οικογένειες με υψηλότερη	1)οι εργοθεραπευτές πρέπει να συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με την καθημερινή ρουτίνα των οικογενειών και τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς διαχειρίζονται τη φροντίδα του παιδιού με αναπηρία. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να βοηθήσουν τον θεραπευτή να συνεργαστεί με τις οικογένειες για την ανάπτυξη παρεμβάσεων προσαρμοσμένων στις συνθήκες της κάθε οικογένειας. 2) εργοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να βρουν πρόσθετη κοινωνική και οικονομική υποστήριξη καθώς σε κοινωνικό επίπεδο, οι εργοθεραπευτές μπορούν να υποστηρίξουν τις οικογένειες ως συνήγοροι για τα δικαιώματα αυτής της ομάδας πληθυσμού. Τέλος, η παροχή βοήθειας στις οικογένειες για τον εντοπισμό των πτυχών της καθημερινής ρουτίνας που επιθυμούν

Αρ.	Χρονολογία	Τίτλος μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό	Ίδρυμα	Χώρα/ Ήπειρος	Πληθυσμός	Δείγμα	Λέξεις κλειδιά	Σκοπός	Όργανο συλλογής δεδομένων	Κατάσταση αναπηρίας	Αποτελέσματα	Εφαρμογές για την εργοθεραπεία
											The Pediatric Evaluation of Disability Inventory– Computer Adaptive Test [PEDI-CAT]		αγοραστική δύναμη είχαν παιδιά με υψηλότερη λειτουργικότητα.	να βελτιώσουν και, στη συνέχεια, η ανάπτυξη συνεργατικών στρατηγικών για τη διατήρηση βιώσιμων ρουτινών μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέρος της εργοθεραπευτικής παρέμβασης. 3)οι στρατηγικές θα πρέπει να αφορούν την ευημερία του φροντιστή και τον χρόνο που περνάει με το παιδί του, έτσι ώστε οι ανάγκες και των δύο να ικανοποιούνται με τον Καλύτερο δυνατό τρόπο κατά τη διάρκεια της καθημερινής ρουτίνας.

Πίνακας 4.2 Μελέτες χρήσης χρόνου παιδιών και εφήβων υπό το πρίσμα της εργοθεραπείας

Κεφάλαιο 5. Συζήτηση, προτάσεις και συμπεράσματα

5.1 Συζήτηση

Το έργο, η κεντρική ιδέα του του επαγγέλματος του εργοθεραπευτή και ο βασικός άξονας της επιστήμης έργου είναι μία περίπλοκη, δυναμική και πολυδιάστατη έννοια. Από όλες τις μελέτες του κεφαλαίου 4 εντοπίστηκαν 27 κύριες δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά και οι έφηβοι και οι οποίες κατηγοριοποιούνται στους 8 τομείς έργων (Πίνακας 5.1).

Τομείς έργων	Δραστηριότητες
ΔΚΖ	Αυτοεξυπηρέτηση Φαγητό
ΣΔΚΖ	Οικιακά καθήκοντα
Ανάπαυση και Ύπνος	Ανάπαυση Ύπνος
Εκπαίδευση	Σχολείο Μελέτη Εργασίες στο σπίτι Διάβασμα Μαθήματα εκτός σχολείου
Εργασία	Αμειβόμενη εργασία
Παιχνίδι	Συμμετοχή σε παιχνίδι Ομαδικά παιχνίδια
Ελεύθερος χρόνος	Παρακολούθηση τηλεόρασης Χρήση κινητού Δομημένες δραστηριότητες Αθλητισμός Καθοδηγούμενες δραστηριότητες Χόμπι Διασκέδαση
Κοινωνική Συμμετοχή	Συζήτηση Παρέα με φίλους Θρησκευτικές δραστηριότητες Εξωσχολικές δραστηριότητες Εθελοντικές δραστηριότητες Κοινωνικοποίηση μέσα στην οικογένεια Επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικών συσκευών

Πίνακας 5.1 27 Δραστηριότητες συμμετοχής των παιδιών και εφήβων

Γενικότερα, φάνηκε να υπάρχει μία ομοιότητα μεταξύ των δραστηριοτήτων που επιλέγουν τα παιδιά και οι έφηβοι ανά ηλικία και γεωγραφικό πλάτος. Η παρακολούθηση τηλεόρασης

ήταν η μοναδική δραστηριότητα με υψηλά επίπεδα συμμετοχής σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Σε όλες τις μελέτες που συμπεριλήφθηκαν στον πίνακα 4.2 δόθηκε έμφαση στον χρόνο του έργου χρησιμοποιώντας τον χρόνο ως ενδιαμέσο εργαλείο για την καταγραφή των στοιχείων των μελετών αυτών. Εκτός από τις μελέτες, των Chung and Lee (2016), Gomez et al. (2019) Hunt et al. (2014; 2015) όπου ασχολήθηκαν με τα μοτίβα και τα πρότυπα των έργων, όλες οι υπόλοιπες μελέτες εστίαζαν το ενδιαφέρον τους σε μεμονωμένες δραστηριότητες και όχι στο σύνολο των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν τα παιδιά/έφηβοι κατά τη διάρκεια της ημέρας, την διαδοχή των δραστηριοτήτων αυτών και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους (Daunhaur et al., 2005; Poulsen et al., 2008; Navarrete-Valdebenito & Vidal-Hernández 2019; Tonon et al., 2019; Sourtiji et al., 2019; Miranda et al., 2020; Dutra et al., 2021). Οι κατανομές του χρόνου των παιδιών και των εφήβων που προσδιορίστηκαν σε όλες τις μελέτες του πίνακα 4.2. Αντίθετα, μόνο δύο μελέτες Poulsen et al. (2008) αναφέρθηκαν στον χρόνο ως πλαίσιο έργου εξετάζοντας τους ψυχολογικούς μηχανισμούς της αυτοαντίληψης για τις σχέσεις με τους συνομηλικούς και της φυσικής ικανότητας και την σχέση των προφίλ των εφήβων με την ποιότητα ζωής (Poulsen et al., 2008; Hunt et al., 2015). Η παροδικότητα, ο ρυθμός της ζωής και η χρονική προσαρμογή δεν εξετάστηκαν σε καμία από τις μελέτες αυτές.

Παρόλο που οι μελέτες χρήσης του χρόνου χρησιμοποιούνται για την διερεύνηση των πτυχών της ανθρώπινης συμμετοχής μέσα από αναφορές στην πλαισιοθέτηση των έργων μέσα στο χρόνο και στην χρονική περίοδο βάσει πολιτισμικών, κοινωνικών και τεχνολογικών παραμέτρων που αποτελούν στοιχεία εμπλουτισμού της κατανόησης του ανθρώπου ως δρων υποκείμενο, η έκταση και η φύση αυτών των πτυχών στην βιβλιογραφία της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου είναι σχεδόν ανύπαρκτη.

Οι επιστήμονες της επιστήμης έργου θα μπορούσαν μέσω των μελετών χρήσης του χρόνου να κατανοήσουν πως το έργο έχει θετικές και αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία σε προσωπικό, τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο. Παράλληλα, θα μπορούσαν να εξετάσουν πώς τα καθημερινά έργα, συμπεριλαμβανομένων των μοτίβων τους, συμβάλλουν στην ανθρώπινη ευτυχία, την ικανοποίηση από την ζωή και την ποιότητα αυτής. Μία εξίσου σημαντική συμβολή των μελετών χρήσης χρόνου για την επιστήμη έργου και τους εργοθεραπευτές θα μπορούσε να είναι η απάντηση στο ερώτημα ποια είναι τα έργα που αναμένονται σε κάθε στάδιο ζωής για την ομαλή μετάβαση στα επόμενα αναπτυξιακά στάδια.

Η ανάπτυξη που, όπως ορίζεται στο πεδίο της επιστήμης έργου, αποτελεί μία συστηματική διαδικασία αλλαγής της ανθρώπινης συμπεριφοράς έργου μέσα στο χρόνο που είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης του ατόμου, του περιβάλλοντος και του έργου (Κουλουμπή, 2016), θα μπορούσε να μας είναι χρήσιμη για να εδραιώσουμε μια συζήτηση μέσα από τη μελέτη του χρόνου που αφιερώνεται σε διαφορετικές δραστηριότητες. Η ανθρώπινη συμπεριφορά έργου συμβαίνει στο χρόνο ως αποτέλεσμα της σχέσης με άλλα άτομα, έργα και περιβάλλοντα. Στην μεταβλητή της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το έργο εντάσσονται τα κίνητρα, το νόημα, η ευχαρίστηση και το γιατί επιλέγουν τα άτομα να ασχοληθούν με αυτό. Παρόλα αυτά καμία μελέτη του κεφαλαίου 4 δεν εστίασε το ενδιαφέρον της στις παραπάνω μεταβλητές. Επιπρόσθετα, οι σχέσεις με τα άλλα άτομα και η ομαδικότητα δεν αποτέλεσαν πεδία μελέτης σε καμία μελέτη. Παρόλο κάποιες από αυτές ανέφεραν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι συμμετείχαν σε δραστηριότητες με άλλα άτομα (οικογένεια, συνομηλίκους, φροντιστές), δεν εστίαζαν το ενδιαφέρον τους στις αλληλεπιδράσεις, στις σχέσεις, στους τρόπους επικοινωνίας, στην κοινωνική συμμετοχή και στα αισθήματα τα οποία ένιωθαν τα παιδιά/έφηβοι κατά την διάρκεια των ομαδικών δραστηριοτήτων. Επίσης, δεν μελετήθηκε η απομόνωση και η αποξένωση από τις ομαδικές δραστηριότητες και η επιρροή αυτών στην ανάπτυξη και την ευημερία των παιδιών και των εφήβων.

Επιπρόσθετα, το περιβάλλον ορίζεται ως τα πλαίσια (καταστάσεις) που συμβαίνουν έξω από τα άτομα και προκαλούν αντιδράσεις σε αυτά (Law, 1991). Η μελέτη των περιβαλλοντικών παραγόντων και η επίδραση αυτών στη συμμετοχή σε έργα είναι πολύπλοκη και μπορούν τόσο να βοηθήσουν όσο και να εμποδίσουν τη συμμετοχή αυτή. Το κοινωνικό, πολιτισμικό, οικονομικό και φυσικό περιβάλλον σε ατομικό, οικογενειακό και κοινοτικό πλαίσιο επηρεάζουν την συμμετοχή σε έργα. Στις μελέτες που συμπεριλήφθηκαν στις ανασκοπήσεις δόθηκε έμφαση στο κοινωνικό, πολιτισμικό και οικονομικό περιβάλλον στα πλαίσια της οικογένειας και όχι στο φυσικό περιβάλλον. Σχετικό παράδειγμα αποτελεί η μελέτη των Dutra et al., 2021 όπου έδειξαν αλληλεπιδράσεις σχετικά με την κοινοοικονομική κατάσταση των γονέων και της λειτουργικότητας των παιδιών με εγκεφαλική παράλυση και αυτισμό.

Τέλος, από τα δεδομένα του πίνακα 4.2 παρατηρήθηκε ότι οι περισσότερες μελέτες ασχολήθηκαν με την μελέτη της χρήσης του χρόνου παιδιών και εφήβων τυπικής ανάπτυξης. Μελετώντας τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης, οι επιστήμονες της επιστήμης έργου μπορούν να καθορίσουν βασικά αναπτυξιακά ορόσημα. Αυτά τα ορόσημα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σημεία αναφοράς για την αξιολόγηση παιδιών με άτυπη ανάπτυξη ή αναπηρία. Η κατανόηση του τι είναι “τυπικό” βοηθά στον εντοπισμό αποκλίσεων που μπορεί να απαιτούν

παρέμβαση. Επίσης, οι επιστήμονες αυτοί μπορούν να εντοπίσουν αν υπάρχει ή όχι μία κουλτούρα μεταξύ των παιδιών και των εφήβων σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο.

5.2 Προτάσεις

Στην παρούσα υποενότητα θα ακολουθήσει ένας ελεύθερος συλλογισμός σχετικά με προτάσεις οι οποίες αφορούν στην αξιοποίηση των μελετών χρήσης του χρόνου των παιδιών και των εφήβων στην πρακτική της εργοθεραπείας. Για την σύνθεση αυτών των προτάσεων αξιοποιήθηκαν όλες οι πληροφορίες οι οποίες έχουν συλλεχθεί και αναλυθεί παραπάνω για τους σκοπούς της παρούσας εργασίας σε συνδυασμό με γενικές γνώσεις σχετικά με την πρακτική της εργοθεραπείας.

5.2.1 Αξιολόγηση των καθημερινών δραστηριοτήτων

Η ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ανάπτυξη, την υγεία και την ευημερία των παιδιών και των εφήβων. Έτσι, ένας σημαντικός στόχος των υπηρεσιών της εργοθεραπείας είναι να καταστεί δυνατή και να βελτιωθεί η εκτέλεση των δραστηριοτήτων που εμπλέκονται τα παιδιά και οι έφηβοι (Gantschnig, 2015). Για το σχεδιασμό και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας στοχευμένων παρεμβάσεων οι εργοθεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις μελέτες χρήσης χρόνου ως χρήσιμα εργαλεία για την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά/έφηβοι κατανέμουν το χρόνο τους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σύμφωνα με τους Ziviani, Desha και Rodger (2006) τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να διανείμουν τον χρόνο τους σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων συμπεριλαμβανομένων της σχολικής εκπαίδευσης, των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου, της αυτοφροντίδας και του ύπνου. Ειδικότερα, στα πλαίσια αξιολόγησης της σχολικής εκπαίδευσης περιλαμβάνεται η μελέτη του χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης μαθημάτων, της εκπόνησης εργασιών και της συμμετοχής σε δραστηριότητες που σχετίζονται με το σχολείο όπως σχολικές εκδρομές, εορταστικές εκδηλώσεις κ.α. Στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου οι εργοθεραπευτές εξετάζουν τον χρόνο που αφιερώνεται σε δραστηριότητες όπως τα χόμπι, ο αθλητισμός, η κοινωνικοποίηση και άλλες μορφές αναψυχής που δεν σχετίζονται με το σχολείο ή την εργασία. Στην κατηγορία της αυτοφροντίδας οι εργοθεραπευτές ασχολούνται με το χρόνο που δαπανάται στην προσωπική υγιεινή, στα γεύματα και σε άλλες δραστηριότητες που σχετίζονται με τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας του ατόμου. Τέλος, οι μελέτες χρήσης χρόνου

θα μπορούσαν να εξετάσουν τη διάρκεια και τα πρότυπα του ύπνου, παρέχοντας πληροφορίες για τις συνθήκες του ύπνου (Matricciani et al., 2012).

5.2.2 Εντοπισμός της ανισορροπίας μεταξύ των καθημερινών έργων

Η ισορροπία μεταξύ των καθημερινών έργων των παιδιών και των εφήβων είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευημερία και την ανάπτυξή τους. Όπως φάνηκε και από την μελέτη των Novarrete-Valdebenito και Vidal-Hernández (2019) στην μελέτη των υπέρβαρων εφήβων, ορισμένες πιθανές συνέπειες μπορούν να επηρεάσουν την σωματική υγεία, την γνωστική ανάπτυξη, την κοινωνικοσυναισθηματική ευημερία, την συμπεριφορά, το κίνητρο, τις δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου, την αυτοεικόνα και τέλος να οδηγήσουν στο λεγόμενο «burnout».

Μία πιο εμπεριστατωμένη ανάλυση των παραπάνω είναι αναγκαία για την κατανόηση της σημασίας της ισορροπίας μεταξύ των καθημερινών δραστηριοτήτων για την επιστήμη της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου. Καθώς η κίνηση αποτελεί την πρώτη δεξιότητα του ανθρώπου, οι εργοθεραπευτές αναγνωρίζουν την σημασία της και στοχεύουν στην ενίσχυση τόσο της αδρής όσο και της λεπτής κινητικότητας. Συνεπώς, η ανισορροπία που τείνει προς τις καθιστικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει σε προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία, η κακή καρδιαγγειακή υγεία και η έλλειψη φυσικής κατάστασης (Miranda et al., 2020). Επιπλέον, η μειωμένη ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες, επηρεάζοντας τον συντονισμό, την ισορροπία και τη συνολική σωματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.

Πέρα από την σωματική υγεία των παιδιών, οι εργοθεραπευτές συχνά έρχονται αντιμέτωποι με διαφορετικά πρότυπα γνωστικής ανάπτυξης. Πιο συγκεκριμένα, η υπερβολική έμφαση στις ακαδημαϊκές δραστηριότητες εις βάρος του παιχνιδιού και των δημιουργικών αναζητήσεων ενδέχεται να εμποδίσει την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της κριτικής σκέψης και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. Παράλληλα, οι μειωμένες ευκαιρίες για κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ομαδικές δραστηριότητες και συνεργατικό παιχνίδι ενδέχεται να επηρεάσουν την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, οδηγώντας σε δυσκολίες στην επικοινωνία, στη συνεργασία και στη δημιουργία σχέσεων. Αυτή η ανισορροπία μπορεί να συμβάλει στο άγχος, στη συναισθηματική φόρτιση και στη δυσκολία διατήρησης της προσοχής και της συγκέντρωσης, ιδίως αν τα παιδιά και οι έφηβοι αισθάνονται καταβεβλημένοι από τις ακαδημαϊκές πιέσεις ή δεν έχουν διεξόδους για χαλάρωση,

απόλαυση και διεξόδους για σωματική δραστηριότητα (Wang et al., 2006; Zabinsk et al., 2007; Zarrett et al., 2009).

Ταυτοχρόνως, η ανισορροπία μπορεί να περιορίσει την έκθεσή τους σε ποικίλες δραστηριότητες, εμποδίζοντας την ικανότητά τους να ανακαλύψουν και να εξερευνήσουν τα ενδιαφέροντα και τα πιθανά ταλέντα τους οδηγώντας τα στην απογοήτευση και την αποσύνδεση. Επακόλουθο αυτών μπορεί να αποτελέσει η σωματική και πνευματική κόπωση και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Συνεπώς, είναι σημαντικό οι εργοθεραπευτές κατά την αξιολόγηση να αξιοποιούν τα δεδομένα από τις μελέτες χρήσης του χρόνου των παιδιών και των εφήβων που βρίσκονται σε παρέμβαση για να μπορέσουν να εντοπίσουν τέτοιου είδους ανισορροπίες και να διαμορφώσουν μία ολιστική παρέμβαση για την ανάπτυξη αυτών. Επίσης, οι μελέτες χρήσης χρόνου ενημερώνουν τους εργοθεραπευτές για το περιεχόμενο εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν, έτσι ώστε να διερευνήσουν την καθημερινότητα των παιδιών σε θεραπεία.

5.2.3 Ανάπτυξη και τροποποίηση ρουτίνας

Η βουλητική ικανότητα συμμετοχής των παιδιών σε δραστηριότητες με αυτο-οργάνωση είναι ένας αναγνωρισμένος γενικός τομέας των μηχανισμών ανάπτυξης (McNomara, 2008). Για την ενίσχυση αυτού του μηχανισμού οι ρουτίνες παρέχουν την βάση για μία ποικιλία αναπτυξιακών αποτελεσμάτων. Πρώτον, η καθοδηγούμενη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων στις καθημερινές δραστηριότητες συσχετίζεται με τις αντιλήψεις των κοινοτήτων τους (Rogoff, 2003). Δεύτερον, η επαναλαμβανόμενη φύση των ρουτινών σε συνδυασμό με τη μεταβλητότητα της καθημερινής ζωής παρέχει ιδανικές καταστάσεις για επαναλαμβανόμενη εξάσκηση που οδηγεί σε βελτιωμένες κινητικές επιδόσεις και στην κατάκτηση πολύπλοκων δραστηριοτήτων (McNomara, 2008). Επιπλέον, η έρευνα δείχνει θετικές συσχετίσεις μεταξύ της συμμετοχής σε ρουτίνες, όπως τα οικογενειακά γεύματα και η ανάγνωση παραμυθιών για τον ύπνο, για την προώθηση της υγείας (Fiese et al., 2002; Flores et al., 2005). Αυτή η ευεργετική επίδραση μπορεί να οφείλεται στην προβλεψιμότητα της ρουτίνας, η οποία δίνει στα παιδιά μια αίσθηση οργάνωσης και προσαρμογής σε στρεσογόνες καταστάσεις (McNomara, 2008).

Σύμφωνα με τον ΑΟΤΑ (2020), τα μοτίβα εκτέλεσης είναι οι επίκτητες συνήθειες, ρουτίνες, ρόλοι και τελετουργίες που χρησιμοποιούνται κατά τη συμμετοχή σε έργα και μπορούν να υποστηρίξουν ή να εμποδίσουν την συμμετοχή αυτή. Τα μοτίβα συμμετοχής αναλύονται από

τους εργοθεραπευτές για να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά/έφηβοι χρησιμοποιούν τον χρόνο τους, τη συχνότητα και τον τρόπο με τον οποίο συμμετέχουν σε έργα. Πιο συγκεκριμένα, οι εργοθεραπευτές μέσω των μελετών χρήσης του χρόνου μπορούν να αναγνωρίσουν τα μοτίβα εκτέλεσης. Η κατανόηση αυτών των μοτίβων είναι πολύτιμη για την εργοθεραπευτική διαδικασία καθώς οι ίδιοι μπορούν να καθορίσουν τον τρόπο ζωής και τις καθημερινές ρουτίνες των παιδιών και των εφήβων και να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με την προσωπική ευημερία και την ικανοποίηση που λαμβάνουν από την ζωή τους ώστε να μπορέσουν να σχεδιάσουν εξατομικευμένες παρεμβάσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους.

Για την επίτευξη αυτών, οι εργοθεραπευτές χρειάζεται να δουλέψουν με το παιδί και την οικογένειά του. Μέσω της συνεργασίας μπορούν να καθιερωθούν οργανωμένα και προβλέψιμα ημερήσια προγράμματα. Η διαδικασία αυτή λαμβάνει υπόψη τις μοναδικές ανάγκες και προτιμήσεις του παιδιού/εφήβου για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που υποστηρίζει την ευημερία και την ανάπτυξή του. Αναλυτικότερα, μέσω της συνεργασίας του εργοθεραπευτή με το παιδί μπορούν να εντοπιστούν οι προτιμήσεις, τα ενδιαφέροντα και τα ατομικά χαρακτηριστικά, συμπεριλαμβανομένων τυχόν ειδικών απαιτήσεων, ευαισθησιών ή τομέων όπου η ρουτίνα μπορεί να είναι επωφελής για τη συνολική ευημερία του. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να ληφθούν μέσω άμεσης επικοινωνίας με το παιδί/έφηβο, παρατήρησης για τον εντοπισμό δραστηριοτήτων που του αρέσουν ή που το προκαλούν και μέσω 24ωρών ημερολογίων χρήσης χρόνου. Συγχρόνως, είναι σημαντικό να υπάρχει ανοιχτή και συχνή επικοινωνία με την οικογένεια για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με την υπάρχουσα ρουτίνα. Επιπρόσθετα, οι εργοθεραπευτές μπορούν να ενθαρρύνουν τους γονείς/φροντιστές να μοιραστούν τις απόψεις τους σχετικά με τις συμπεριφορές, τις συνήθειες και τις προτιμήσεις του παιδιού/εφήβου, καθώς παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καθημερινή τους ζωή. Όλα τα παραπάνω, σε συνδυασμό με την αξιοποίηση των μελετών χρήσης του χρόνου μπορούν να δώσουν πληροφορίες σχετικά με την αναγκαιότητα ύπαρξης ρουτίνας, την καθιέρωση δομημένης ρουτίνας αλλά και την τροποποίηση υπάρχοντων μη λειτουργικών ρουτινών οι οποίες προκύπτουν από τις εξελισσόμενες ανάγκες του παιδιού/εφήβου και της οικογένειας.

5.2.4 Καθορισμός στόχων παρέμβασης

Καθώς ο σκοπός μίας παρέμβασης προσανατολισμένη στους στόχους και στα καθήκοντα των παιδιών και εφήβων είναι η ενίσχυση της ικανότητάς τους να εκτελούν δραστηριότητες με νόημα (Vroland-Nordstrand, 2016). Είναι γνωστό ότι τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν τη δική τους οπτική για τους στόχους που θέτουν για τον εαυτό τους σε σύγκριση με εκείνους των γονέων/φροντιστών τους (Vroland-Nordstrand, 2012). Ωστόσο, καθώς ο καθορισμός στόχων αποτελεί μία ασαφής διαδικασία, συχνά αμφισβητείται κατά πόσον τα παιδιά και οι έφηβοι είναι σε θέση να προσδιορίσουν λειτουργικούς και εφικτούς στόχους (Vroland-Nordstrand, 2016).

Ως λύση του παραπάνω προβληματισμού μπορεί να θεωρηθεί ο καθορισμός στόχων με βάση την ανάλυση των ατομικών προτύπων χρήσης του χρόνου των παιδιών/εφήβων που βρίσκονται σε παρέμβαση. Με βάση τις εξατομικευμένες μελέτες χρήσης του χρόνου οι εργοθεραπευτές μπορούν να εντοπίσουν τα καθημερινά πρότυπα συμμετοχής, τα ενδιαφέροντα, τις προτιμήσεις, τις ανισορροπίες μεταξύ των έργων, τον ρυθμό της ζωής και πολλές ακόμη πληροφορίες σχετικά με το ποσοστό ανεξαρτησίας, την κοινωνικότητα και την αυτοεξυπηρέτησή τους. Όλες οι παραπάνω πληροφορίες δίνουν την δυνατότητα στον εργοθεραπευτή να καθορίσει τους στόχους της παρέμβασης με βάση τις ανάγκες του παιδιού/εφήβου. Ουσιαστικά ο καθορισμός στόχων με βάση τις μελέτες χρόνου δίνουν τη δυνατότητα μίας συνεργασίας μεταξύ παιδιού/εφήβου και εργοθεραπευτή για την θέσπιση ουσιαστικών και ρεαλιστικών στόχων. Παράλληλα, οι εργοθεραπευτές μπορούν σε συνεργασία με τους γονείς/φροντιστές να πραγματοποιήσουν μία μελέτη χρήσης χρόνου μέσω ενός 24ωρου ημερολογίου το οποίο θα συμπληρώσουν οι γονείς/φροντιστές για το παιδί/έφηβο. Η σύγκριση αυτών των ημερολογίων (παιδιών/εφήβων και γονέων/φροντιστών) μπορεί να βοηθήσει τον εργοθεραπευτή να κατανοήσει το πώς αντιλαμβάνεται ο καθένας τη καθημερινότητά του και να ενισχύσει την στοχοθεσία που έχει επιλέξει μέσω της συνεργασίας της οικογένειας.

5.2.5 Παρακολούθηση της προόδου

Πέρα από την αξιολόγηση, την στοχοθεσία και την παρέμβαση, η παρακολούθηση της προόδου (follow-up) είναι ένα σημαντικό στάδιο της εργοθεραπευτικής διαδικασίας το οποίο καθορίζει και την επιτυχία ή μη του θεραπευτικού πλάνου.

Έτσι, μελετώντας τη χρήση του χρόνου οι εργοθεραπευτές μπορούν να παρακολουθούν την πρόοδο και να προσαρμόζουν ανάλογα τις στρατηγικές παρέμβασης. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της χρήσης εξατομικευμένων επαναλαμβανόμενων μεθόδων χρήσης του χρόνου καθώς οι ίδιοι θα μπορούν να συγκρίνουν τα δεδομένα τα οποία θα προκύπτουν. Πιο συγκεκριμένα, οι εργοθεραπευτές μπορούν να ορίσουν μία αρχική βάση δεδομένων με τη διεξαγωγή αρχικών μελετών χρήσης του χρόνου και στη συνέχεια να συγκρίνουν τα μεταγενέστερα δεδομένα για να εντοπίσουν αλλαγές στη συνολική συμμετοχή. Επιπρόσθετα, οι εργοθεραπευτές μπορούν να καθορίσουν σημεία αναφοράς για να αξιολογήσουν κατά πόσο η χρήση του χρόνου των παιδιών/εφήβων ακολουθεί την εκάστοτε ηλικία ή κατά πόσον οι παρεμβάσεις έχουν οδηγήσει σε θετικές αλλαγές.

Κατ' ουσίαν, οι εργοθεραπευτές χρησιμοποιώντας τις εξατομικευμένες αυτές μελέτες χρήσης του χρόνου των παιδιών και των εφήβων που βρίσκονται σε παρέμβαση ως δυναμικό εργαλείο μπορούν να αντλήσουν πολύτιμες πληροφορίες για το πώς εξελίσσεται η συμμετοχή με την πάροδο του χρόνου. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει προληπτικές και διορθωτικές παρεμβάσεις για την υποστήριξη της ανάπτυξης και της ευημερίας σε διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής.

5.3 Συμπεράσματα

Με αφετηρία την παρούσα πτυχιακή εργασία αναγνωρίζεται η ανάγκη διεξαγωγής πρόσθετων μελετών σχετικά με την χρήση του χρόνου των παιδιών και εφήβων υπό το πρίσμα της εργοθεραπείας και της επιστήμης έργου σε εθνικό και τοπικό επίπεδο. Συγχρόνως, οι ερευνητές του κλάδου της επιστήμης έργου πρέπει να εντοπίσουν συγκεκριμένα κενά γνώσεων σχετικά με παραμελημένους τομείς μελέτης, οι οποίοι προκύπτουν από τις μελέτες χρήσης του χρόνου των παιδιών και των εφήβων που μελετήθηκαν στην παρούσα πτυχιακή εργασία. Βάση αυτής της θέσης είναι προφανές ότι χρειαζόμαστε περισσότερες μελέτες που θα εξετάζουν τα παιδιά μικρής ηλικίας καθώς οι περισσότερες από τις υπάρχουσες μελέτες επικεντρώνονται στους εφήβους. Είναι επίσης προφανές ότι χρειαζόμαστε περισσότερες μελέτες που να εξετάζουν τις συνολικές δραστηριότητες των παιδιών και όχι μελέτες οι οποίες εξετάζουν μεμονωμένες δραστηριότητες. Παράλληλα, τέτοιες μελέτες θα πρέπει να αποδέχονται την έννοια των παιδιών και των εφήβων ως εταίρων. Τα παιδιά και οι έφηβοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο σε κάθε προσπάθεια μελέτης της χρήσης του χρόνου τους. Είναι σημαντικό να

συμμετέχουν όχι μόνο ως ερωτώμενοι ή ως στόχοι προς μελέτη, αλλά και ως πληροφοριοδότες και εταίροι στην ανάπτυξη της μελέτης και των μεθόδων της. Τέλος, καθώς οι εργοθεραπευτές ενισχύουν τις αποφάσεις σχετικά με την πρακτική τους μέσα από τα μοντέλα και τα πλαίσια αναφοράς της εργοθεραπείας, υπάρχει μεγάλη ανάγκη για παροχή βιβλιογραφίας σχετικά με την αξιοποίηση των πληροφοριών που προκύπτουν από τις μελέτες χρήσης χρόνου των παιδιών και των εφήβων ώστε να διαμορφώσουν την εννοιολογική πρακτική.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Acharya, M., & Mundial, B. (1982). *Time use data and the living standards measurement study* (No. 18). Washington, DC: World Bank.
- Agans, J. P., Champine, R. B., DeSouza, L. M., Mueller, M. K., Johnson, S. K., & Lerner, R. M. (2014). Activity involvement as an ecological asset: Profiles of participation and youth outcomes. *Journal of youth and adolescence*, 43, 919-932.
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International journal of social research methodology*, 8(1), 19-32.
- Bartko, W. T., & Eccles, J. S. (2003). Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis. *Journal of youth and adolescence*, 32, 233-241.
- Bauman, A., Bittman, M., & Gershuny, J. (2019). A short history of time use research; implications for public health. *BMC public health*, 19, 1-7.
- Becker, A. E., & Kleinman, A. (2013). Mental health and the global agenda. *New England Journal of Medicine*, 369(1), 66-73.
- Beets, M. W., & Foley, J. T. (2010). Comparison of 3 different analytic approaches for determining risk-related active and sedentary behavioral patterns in adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(3), 381-392
- Bejerholm, U., Hansson, L., & Eklund, M. (2006). Profiles of occupational engagement in people with schizophrenia (POES): the development of a new instrument based on time-use diaries. *British Journal of Occupational Therapy*, 69(2), 58-68.
- Bergman, L. R. (2001). A person approach in research on adolescence: Some methodological challenges. *Journal of Adolescent Research*, 16(1), 28-53.
- Bernal, R., & Keane, M. P. (2011). Child care choices and children's cognitive achievement: The case of single mothers. *Journal of Labor Economics*, 29(3), 459-512.
- Bevans, G. E. (1913). *How workingmen spend their time*. Columbia University.
- Bianchi, S. M., & Robinson, J. (1997). What did you do today? Children's use of time, family composition, and the acquisition of social capital. *Journal of Marriage and the Family*, 332-344
- Cain, M. T. (1977). The economic activities of children in a village in Bangladesh. *Population and development Review*, 201-227.
- Charmes, J. (2015). Time use across the world: Findings of a world compilation of time use surveys. *Background Paper for Human Development Report*.
- Christiansen, C., & Townsend, E. A. (2009). *An introduction to occupation. Introduction to occupation*, 1-34.
- Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). *The epidemiology of obesity. Metabolism*, 92, 6-10.

- Chung, S., & Lee, E. (2017). Patterns of time use across the life span in Korea: A latent class analysis and age and gender differences. *Social Indicators Research*, 134, 1135-1155.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, 2, 15-35.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1997). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge University Press
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1997). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge University Press
- Cunha, F., Heckman, J. J., Lochner, L., & Masterov, D. V. (2006). Interpreting the evidence on life cycle skill formation. *Handbook of the Economics of Education*, 1, 697-812.
- Daly, K. (2002). Time, gender, and the negotiation of family schedules. *Symbolic Interaction*, 25(3), 323-342.
- Darrow, D. W. (2000). The politics of numbers: Zemstvo land assessment and the conceptualization of Russia's rural economy. *The Russian Review*, 59(1), 52-75.
- Daunhauer, L. A., Bolton, A., & Cermak, S. A. (2005). Time-use patterns of young children institutionalized in Eastern Europe. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 25(1), 33-40.
- Duckett, E., Raffaelli, M., & Richards, M. H. (1989). "Taking care": Maintaining the self and the home in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(6), 549-565
- Dunn, D. R. (1974). *The Use of Time: Daily Activities of Urban and Suburban Populations in Twelve Countries*. Edited by Alexander Szalai in collaboration with Philip E. Converse, Pierre Feldheim, Erwin K. Scheuch and Philip J. Stone.
- Dunn, W. W. (2000). Habit: What's the brain got to do with it?. *The Occupational Therapy Journal of Research*, 20(1_suppl), 6S-20S.
- Dunn, W., Brown, C., & Youngstrom, M. J. (2003). Ecological Model. *Perspectives in human occupation: Participation in life*, 222.
- Dutra, L. R., Coster, W. J., Neves, J. A., Brandao, M. D. B., Sampaio, R. F., & Mancini, M. C. (2021). Determinants of time to care for children and adolescents with disabilities. *OTJR: occupation, participation and health*, 41(1), 15-23.
- Edgell, S., Granter, E., & Gottfried, H. (2015). *The SAGE handbook of the sociology of work and employment*.
- Eklund, L. K. E. M. (2001). Describing patterns of daily occupations-a methodological study comparing data from four different methods. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 31-39.
- Ellegard, K. (1999). A time-geographical approach to the study of everyday life of individuals-a challenge of complexity. *Geo Journal*, 48(3), 167-175.
- Elliott, D.H., Harvey, A.S. and D. Prokos (1976), An overview of the Halifax time-budget study, in: *Society and Leisure*, Vol. 3, 145-150.
- Erlandsson, L. K. (2003). *101 Women's patterns of daily occupations: Characteristics and reationships to health and well-being* (Doctoral dissertation, Avdelningen för arbetsterapi).

- Erlandsson, L. K., Rognvaldsson, T., & Eklund, M. (2004). Recognition of similarities: A methodological approach to analysing and characterising patterns of daily occupations. *Journal of Occupational Science*, 11(1), 3-13.
- Evenson, R. E., Popkin, B. M., & King-Quizon, E. (1979). *Nutrition, Work, and Demographic Behavior in Rural Philippine Households: A Synopsis of Several Laguna Household Studies* (No. 308). Center Discussion Paper.
- Farnworth, L., Mostert, E., Harrison, S., & Worrell, D. (1996). The experience sampling method: Its potential use in occupational therapy research. *Occupational Therapy International*, 3(1), 1-17.
- Farnworth, L. (1998). Doing, being, and boredom. *Journal of occupational science*, 5(3), 140-146.
- Farnworth, L. (2003). Time use, tempo and temporality: Occupational therapy's core business or someone else's business. *Australian Occupational Therapy Journal*, 50(3), 116-126.
- Farnworth, L. (2004). Time use and disability. In: M. Molineux (Ed.). *Occupation for occupational therapists* (pp. 46–65). Leeds, UK: Blackwell Publishing.
- Ferrar, K., Olds, T., & Maher, C. (2013). More than just physical activity: time use clusters and profiles of Australian youth. *Journal of science and medicine in sport*, 16(5), 427-432.
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration?. *Journal of family psychology*, 16(4), 381.
- Fisher, A. G. (2013). Occupation-centred, occupation-based, occupation-focused: Same, same or different?. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 20(3), 162-173.
- Flores, G., Tomany-Korman, S. C., & Olson, L. (2005). Does disadvantage start at home?: racial and ethnic disparities in Health-Related early childhood home routines and safety practices. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159(2), 158-165.
- Fricke, J., & Unsworth, C. (2001). Time use and importance of instrumental activities of daily living. *Australian Occupational Therapy Journal*, 48(3), 118-131.
- Fulgini, A. J., & Stevenson, H. W. (1995). Time use and mathematics achievement among American, Chinese, and Japanese high school students. *Child Development*, 66(3), 830-842.
- Gale, R. (Ed.). (2016). *The philosophy of time: A collection of essays*. Springer.
- Gantschnig, B. E., Fisher, A. G., Page, J., Meichtry, A., & Nilsson, I. (2015). Differences in activities of daily living (ADL) abilities of children across world regions: a validity study of the assessment of motor and process skills. *Child: care, health and development*, 41(2), 230-238.
- Gatien, M. G. (1976). A study in the slope water region south of Halifax. *Journal of the Fisheries Board of Canada*, 33(10), 2213-2217.
- Gershuny, J., & Harms, T. A. (2016). Housework now takes much less time: 85 years of us rural women's time use. *Social Forces*, 1-22.
- Glorieux, I., Stevens, F., & Vandeweyer, J. (2005). Time use and well-being of Belgian adolescents: Research findings and time use evidence. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 28(2), 481-510.

- Gomez, I. N. B., Salazar, J. G. R., Adan, J. A. G., Gutierrez, D. M. M., & Perez, J. J. R. (2019). Are Filipino children still playing? results from a preliminary time-use study article. *Journal of social health*, 2(2):49-56.
- Grajo, L., Boisselle, A., & DaLomba, E. (2018). Occupational adaptation as a construct: A scoping review of literature. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 6(1), 2.
- Harrell, J. S., Gansky, S. A., Bradley, C. B., & McMurray, R. G. (1997). Leisure time activities of elementary school children. *Nursing research*, 46(5), 246-253
- Harvey, A.S. (1978), *Discretionary time activities in context*, Institute of Public Affairs, Dalhousie University, Halifax.
- Harvey, A. S. (1993). Quality of life and the use of time theory and measurement. *Journal of Occupational Science*, 1(2), 27-30.
- Harvey, A. S., & Pentland, W. E. (2002). Time use research. *Time use research in the social sciences*, 3-18.
- Harvey, A.S. & J. Spinney (2008). " *Tale of Two Times: Spatial-Temporal, Change in Halifax Canada*," paper presented at the International Association of Time Use Research International Conference Wesley Conference Centre, Sydney Australia 1 – 3 December 2008.
- Heckman, J. J., Stixrud, J., & Urzua, S. (2006). The effects of cognitive and noncognitive abilities on labor market outcomes and social behavior. *Journal of Labor economics*, 24(3), 411-482.
- Hilbrecht, M., Zuzanek, J., & Mannell, R. C. (2008). Time use, time pressure and gendered behavior in early and late adolescence. *Sex Roles*, 58, 342-357.
- Hocking, C. (2009). The challenge of occupation: Describing the things people do. *Journal of Occupational Science*, 16(3), 140-150.
- Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). *Changes in American children's time, 1981–1997*. *Advances in life course research*, 6, 193-229
- Hunt, E., & McKay, E. A. (2015). What can be learned from adolescent time diary research. *Journal of Adolescent Health*, 56(3), 259-266.
- Hunt, E., McKay, E., Fitzgerald, A., & Perry, I. (2014). Time use and daily activities of late adolescents in contemporary Ireland. *Journal of Occupational Science*, 21(1), 42-64.
- Hunt, E., McKay, E. A., Dahly, D. L., Fitzgerald, A. P., & Perry, I. J. (2015). A person-centred analysis of the time-use, daily activities and health-related quality of life of Irish school-going late adolescents. *Quality of Life Research*, 24, 1303-1315.
- Huston, A. C., Wright, J. C., Marquis, J., & Green, S. B. (1999). How young children spend their time: television and other activities. *Developmental psychology*, 35(4), 912
- Jago, R., Fox, K. R., Page, A. S., Brockman, R., & Thompson, J. L. (2010). Physical activity and sedentary behaviour typologies of 10-11 year olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1-10.
- Juster, F. T., Ono, H., & Stafford, F. P. (2003). An assessment of alternative measures of time use. *Sociological methodology*, 33(1), 19-54.

- Kalenkoski, C. M., & Pabilonia, S. W. (2012). Time to work or time to play: The effect of student employment on homework, sleep, and screen time. *Labor Econ*, 19:211e21.
- Kielhofner, G. (1977). Temporal adaptation: a conceptual framework for occupational therapy. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 31(4), 235-242.
- Kinsley, B., & Graves, F. (1983). The Time of Our Lives-Explorations in Time Use. *Government of Canada, Department of Communications, Employment and Immigration, Ottawa*.
- Kneeland, H. (1929). Woman's economic contribution in the home. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 143(1), 33-40.
- Korvela, P. (1999). Constructing "Home" through Everyday Actions in Families: A Methodological Perspective on Analyzing the Home. In " *New Approaches to the Study of Everyday Life*"—Part I: *Proceedings of the International Household & Family Research Conference, May 31–June 3, 1998, Helsinki, Finland (pp. 80-92)*.
- Krokmark, U., Nordell, K., Bendixen, H. J., Magnus, E., Jakobsen, K., & Alsaker, S. (2006). Time geographic method: Application to studying patterns of occupation in different contexts. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 11-16.
- Larson, E. A. (2004). The time of our lives: The experience of temporality in occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(1), 24-35.
- Larson, R. W., Richards, M. H., Sims, B., & Dworkin, J. (2001). How urban African American young adolescents spend their time: Time budgets for locations, activities, and companionship. *American journal of community psychology*, 29, 565-597
- Larson, E. A., & Zemke, R. (2003). Shaping the temporal patterns of our lives: The social coordination of occupation. *Journal of Occupational Science*, 10(2), 80-89.
- Larson, E., & von Eye, A. (2010). Beyond flow: Temporality and participation in everyday activities. *The American Journal of Occupational Therapy*, 64(1), 152-163.
- Law, M. (1991). The environment: A focus for occupational therapy.
- Lee, M. (1994). *Cultural differences in the daily manifestation of adolescent depression: A comparative study of American and Korean high school seniors*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'examination hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of youth and adolescence*, 29(2), 249-271.
- Leufstadius, C., Erlandsson, L. K., & Eklund, M. (2006). Time use and daily activities in people with persistent mental illness. *Occupational Therapy International*, 13(3), 123-141.
- Lin, K. H. (2012). Revisiting the gap between stylized and diary estimates of market work time. *Social Science Research*, 41(2), 380-391.
- Linver, M. R., Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2009). Patterns of adolescents' participation in organized activities: are sports best when combined with other activities?. *Developmental psychology*, 45(2), 354.

- Liu, J., Kim, J., Colabianchi, N., Ortaglia, A., & Pate, R. R. (2010). Co-varying patterns of physical activity and sedentary behaviors and their long-term maintenance among adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(4), 465-474.
- Lundberg, G. A., Komarovskiy, M., & McInerney, M. A. (1934). Leisure a suburban study. *Columbia University Press*.
- Lynch, H. (2009). Patterns of activity of Irish children aged five to eight years: City living in Ireland today. *Journal of Occupational Science*, 16(1), 44-49.
- Mahoney, J. L., & Vest, A. E. (2012). The over-scheduling hypothesis revisited: Intensity of organized activity participation during adolescence and young adult outcomes. *Journal of Research on Adolescence*, 22(3), 409-418.
- Marshall, S. J., Biddle, S. J., Sallis, J. F., McKenzie, T. L., & Conway, T. L. (2002). Clustering of sedentary behaviors and physical activity among youth: a cross-national study. *Pediatric exercise science*, 14(4), 401-417
- Marshall, N. L., Coll, C. G., Marx, F., McCartney, K., Keefe, N., & Ruh, J. (1997). After-school time and children's behavioral adjustment. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 497-514
- Matricciani, L., Olds, T., & Petkov, J. (2012). In search of lost sleep: Secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents. *Sleep Med Rev*, 16:203e11.
- Matuska, K. M., & Christiansen, C. H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19.
- Mauldin, T., & Meeks, C. B. (1990). Sex differences in children's time use. *Sex roles*, 22, 537-554.
- McNomara, P., & Humphry, R. (2008). Developing everyday routines. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 28(2), 141-154.
- Meeks, C. B., & Mauldin, T. (1990). Children's time in structured and unstructured leisure activities. *Lifestyles*, 11, 257-281
- Meissner, M. (1971). The long arm of the job: A study of work and leisure. *Industrial Relations: A Journal of Economy and Society*, 10(3), 239-260.
- Mello, G. T. D., Bertuol, C., Minotto, G., Barbosa Filho, V. C., Oldenburg, B., Leech, R. M., & Silva, K. S. (2023). A systematic review of the clustering and correlates of physical activity and sedentary behavior among boys and girls. *BMC Public Health*, 23(1), 1-17.
- Menzies H (2005) *No time: stress and the crisis of modern life*. Vancouver: Douglas and McIntyre.
- Metzger, A., Crean, H. F., & Forbes-Jones, E. L. (2009). Patterns of organized activity participation in urban, early adolescents: Associations with academic achievement, problem behaviors, and perceived adult support. *The Journal of Early Adolescence*, 29(3), 426-442.
- McKenno, K., Broome, K., & Liddle, J. (2007). What older people do: Time use and exploring the link between role participation and life satisfaction in people aged 65 years and over. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54(4), 273-284.

- Michael, K., McNamee, A., & Michael, M. G. (2006). The emerging ethics of humancentric GPS tracking and monitoring. *In 2006 International Conference on Mobile Business* (pp. 34-34). IEEE.
- Miranda, V. P. N., dos Santos Amorim, P. R., Bastos, R. R., Canabrava, K. L. R., Júnior, M. V. M., Faria, F. R., ... & Priore, S. E. (2020). Association of lifestyle and body composition on risk factors of cardiometabolic diseases and biomarkers in female adolescents. *Mediators of inflammation, 2020*.
- Mosey, A. C. (1986). *Psychosocial components of occupational therapy*.
- Mueller, E. (1984). The value and allocation of time in rural Botswana. *Journal of development Economics, 15*(1-3), 329-360.
- Nag, M., White, B. N., Peet, R. C., Bardhan, A., Hull, T. H., Johnson, A., ... & Tax, S. (1978). An anthropological approach to the study of the economic value of children in Java and Nepal [and comments and reply]. *Current anthropology, 19*(2), 293-306.
- Nelson, I. A., & Gastic, B. (2009). Street ball, swim team and the sour cream machine: A cluster analysis of out of school time participation portfolios. *Journal of youth and adolescence, 38*, 1172-1186.
- Nishino, H. (1997). *Will the two-day weekend bring more leisure (yutori) to Japanese adolescents?*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Novarrete-Valdebenito, M., & Vidal-Hernández, L. (2019). Time use in daily activities by Chilean overweight and obese adolescents. *Revista de la Facultad de Medicina, 67*(4), 463-468.
- Nuviala, A. N., Izquierdo, D. M., Martínez, A. F., Juan, F. R., & Montes, M. E. G. (2009). Typologies of occupation of leisure-time of Spanish adolescents. The case of the participants in physical activities organized. *Journal of human sport and exercise, 4*(1), 29-39.
- Orban, K., Edberg, A. K., & Erlandsson, L. K. (2012). Using a time-geographical diary method in order to facilitate reflections on changes in patterns of daily occupations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 19*(3), 249-259.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. *Psychological science, 30*(5), 682-696.
- Peck, S. C., Roeser, R. W., Zarrett, N., & Eccles, J. S. (2008). Exploring the roles of extracurricular activity quantity and quality in the educational resilience of vulnerable adolescents: Variable-and pattern-centered approaches. *Journal of Social Issues, 64*(1), 135-156.
- Peloquin, S. M. (1991). Time as a commodity: Reflections and implications. *The American Journal of Occupational Therapy, 45*(2), 147-154.
- Pentland, W. E., Harvey, A. S., Lawton, M. P., & McColl, M. A. (Eds.). (1999). *Time use research in the social sciences* (pp. 169-188). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Pemberton, S., & Cox, D. (2011). What happened to the time? The relationship of occupational therapy to time. *British Journal of Occupational Therapy, 74*(2), 78-85.
- Persson, D., & Erlandsson, L. K. (2002). Time to reevaluate the machine society: post-industrial ethics from an occupational perspective. *Journal of Occupational Science, 9*(2), 93-99.

- Peters, M. D., Godfrey, C. M., Khalil, H., McInerney, P., Parker, D., & Soares, C. B. (2015). Guidance for conducting systematic scoping reviews. *JBI Evidence Implementation*, 13(3), 141-146.
- Plewis, I., Creeser, R., & Mooney, A. (1990). Reliability and validity of time budget data: Children's activities outside school. *Journal of Official Statistics*, 6(4), 411-419
- Posner, J. K., & Vandell, D. L. (1999). After-school activities and the development of low-income urban children: a longitudinal study. *Developmental psychology*, 35(3), 868.
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., & Cuskelly, M. (2008). Leisure time physical activity energy expenditure in boys with developmental coordination disorder: The role of peer relations self-concept perceptions. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 28(1), 30-39.
- Raffaelli, M., & Duckett, E. (1989). "We were just talking...": Conversations in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(6), 567-582
- Reeves, M. P. (1978). *Round about a pound a week* (1913). A survey carried out by Fabian Society's Women's Group of families living on an income of, 18-26.
- Shanahan, M. J., & Flaherty, B. P. (2001). Dynamic patterns of time use in adolescence. *Child development*, 72(2), 385-401.
- Ridley, K., Olds, T. S., & Hill, A. (2006). The Multimedia Activity Recall for Children and Adolescents (MARCA): development and evaluation. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 3, 10.
- Rogoff, B. (2003). *The cultural nature of human development*. Oxford university press.
- Runyan, J. D., Steenbergh, T. A., Bainbridge, C., Daugherty, D. A., Oke, L., & Fry, B. N. (2013). A smartphone ecological momentary assessment/intervention "app" for collecting real-time data and promoting self-awareness. *PloS one*, 8(8), e71325.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The lancet*, 379(9826), 1630-1640.
- Shanahan, M. J., & Flaherty, B. P. (2001). Dynamic patterns of time use in adolescence. *Child development*, 72(2), 385-401.
- Shipp, A. J., & Jansen, K. J. (2021). The "other" time: A review of the subjective experience of time in organizations. *Academy of Management Annals*, 15(1), 299-334.
- Skoufias, E. (1993). Labor market opportunities and intrafamily time allocation in rural households in South Asia. *Journal of Development Economics*, 40(2), 277-310.
- Skoufias, E. (1994). Market wages, family composition and the time allocation of children in agricultural households. *The Journal of Development Studies*, 30(2), 335-360
- Sorokin, P. A., & Berger, C. Q. (1939). *Time-budgets of human behavior* (Vol. 2). Harvard University Press.
- Sourtiji, H., Rassafiani, M., Hosseini, S. A., Motlagh, M. E., & Noroozi, M. (2018). Comparing time-use estimates of two different time diary methods. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16(4), 387-394.

- Sourtiji, H., Hosseini, S. A., Rassafiani, M., Kohan, A., Noroozi, M., & Motlagh, M. E. (2019). The associations between screen time, sleep duration, and body mass index (BMI) in under five-year-old children. *Archives of Neuroscience*, 6(1), e81229.
- Stanley, M. (1995). An investigation into the relationship between engagement in valued occupations and life satisfaction for elderly South Australians. *Journal of Occupational Science*, 2(3), 100-114
- Stevenson, H. W., Lee, S. Y., Chen, C., Stigler, J. W., Hsu, C. C., Kitamura, S., & Hatano, G. (1990). Contexts of achievement: A study of American, Chinese, and Japanese children. *Monographs of the society for research in child development*, i-119.
- Stewart, P., & Craik, C. (2007). Occupation, mental illness and medium security: Exploring time-use in forensic regional secure units. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(10), 416-425.
- Sung, Y. S., Loh, S. C., & Lin, L. Y. (2021). Physical activity and motor performance: A comparison between young children with and without autism spectrum disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3743-3751.
- Szalai, A. (1966). The multinational comparative time budget research project: a venture in international research cooperation. *American Behavioral Scientist*, 10(4), 1-31.
- Szmigin, I., & Carrigan, M. (2001). Time, consumption, and the older consumer: An interpretive study of the cognitively young. *Psychology & Marketing*, 18(10), 1091-1116.
- Tanaka, Y. (1978). *Time budgets and social activities in Japan*. Paper presented at meetings of the Working Group on Time Budgets and Social Activities, International Sociological Association World Congress, Uppsala, Sweden.
- Tanaka, Y. (1980). Time budgets and social activities in Japan. *Society and labour*, 27(1), 15-1.
- Telama, R., Nupponen, H., & Piéron, M. (2005). Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European physical education review*, 11(2), 115-137.
- Te Velde, S. J., De Bourdeaudhuij, I., Thorsdottir, I., Rasmussen, M., Hagströmer, M., Klepp, K. I., & Brug, J. (2007). Patterns in sedentary and exercise behaviors and associations with overweight in 9–14-year-old boys and girls—a cross-sectional study. *BMC public health*, 7, 1-9
- Todd, P. E., & Wolpin, K. I. (2007). The production of cognitive achievement in children: Home, school, and racial test score gaps. *Journal of Human Capital*, 1(1), 91-136.
- Tonon, G., Laurito, M. J., & Benatuil, D. (2019). Leisure, free time and well-being of 10 years old children living in buenos aires province, Argentina. *Applied Research in Quality of Life*, 14, 637-658.
- Van Der Ploeg, H. P., Merom, D., Chau, J. Y., Bittman, M., Trost, S. G., & Bauman, A. E. (2010). Advances in population surveillance for physical activity and sedentary behavior: reliability and validity of time use surveys. *American journal of epidemiology*, 172(10), 1199-1206.
- Velde, B. P., & Fidler, G. S. (2002). *Lifestyle performance: A model for engaging the power of occupation*. Slack Incorporated.

- Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., & Currie, C. (2012). Adolescence and the social determinants of health. *The lancet*, 379(9826), 1641-1652.
- Vroland-Nordstrand, K., Eliasson, A. C., Jacobsson, H., Johansson, U., & Krumlinde-Sundholm, L. (2016). Can children identify and achieve goals for intervention? A randomized trial comparing two goal-setting approaches. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 58(6), 589-596.
- Vroland-Nordstrand, K., & Krumlinde-Sundholm, L. (2012). The Perceived Efficacy and Goal Setting System (PEGS), part II: evaluation of test–retest reliability and differences between child and parental reports in the Swedish version. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 19(6), 506-514.
- Walker, C. (2001). Occupational adaptation in action: Shift workers and their strategies. *Journal of Occupational Science*, 8(1), 17-24.
- Wallander, J. L., Schmitt, M., & KoE/Ø, H. M. (2001). Quality of life measurement in children and adolescents: Issues, instruments, and applications. *J Clin Psychol*, 57:571e85.
- Wang, C. J., Chia, Y. M., Quek, J. J., & Liu, W. C. (2006). Patterns of physical activity, sedentary behaviors, and psychological determinants of physical activity among Singaporean school children. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(3), 227-249.
- Whiteford, G., Townsend, E., & Hocking, C. (2000). Reflections on a renaissance of occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 67(1), 61-69.
- Wight, V. R., Price, J., Bianchi, S. M., & Hunt, B. R. (2009). The time use of teenagers. *Social Science Research*, 38(4), 792-809.
- Wilcock, A. (2003). Occupational science: The study of humans as occupational beings. *Perspectives in human occupation: Participation in life*, 156-180.
- Winkler, D., Unsworth, C., & Sloan, S. (2005). Time use following a severe traumatic brain injury. *Journal of Occupational Science*, 12(2), 69-81.
- World Population Review. (2023). <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/children-in-the-world-by-country>
- Wright, J. J., Sadlo, G., & Stew, G. (2007). Further explorations into the conundrum of flow process. *Journal of Occupational Science*, 14(3), 136-144.
- Yerxa, E. J. (1990). An introduction to occupational science, a foundation for occupational therapy in the 21st century. *Occupational therapy in health care*, 6(4), 1-17.
- Zabinski, M. F., Norman, G. J., Sallis, J. F., Calfas, K. J., & Patrick, K. (2007). Patterns of sedentary behavior among adolescents. *Health Psychology*, 26(1), 113.
- Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carrano, J., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2009). More than child's play: variable- and pattern-centered approaches for examining effects of sports participation on youth development. *Developmental psychology*, 45(2), 368.
- Ziviani, J., Desha, L., & Rodger, S. (2006). *Children's occupational time use*.

- Ziviani, J., Lim, C., Jendra-Smith, D., & Nolan, D. N. (2008). Variability in daily time use: Methodological considerations in the use of time diaries for children. *Journal of Occupational Science*, 15(2), 111-116.
- Zuzanek, J., & Mannell, R. (1993). Gender variations in the weekly rhythms of daily behaviour and experiences. *Journal of Occupational Science*, 1(1), 25-37.
- Zuzanek, J. (1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective. *Journal of Occupational Science*, 5(1), 26-39.
- Zuzanek, J., & Mannell, R. (2005). Adolescent time use and well-being: Challenges of cross-national research. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 28(2), 377-378.
- Zuzanek, J. (2009). Time use research in Canada—History, critique, perspectives. *International Journal of Time Use Research*, 6(2), 178-192.
- Κουλουμπή, Μ. Γ. (2016). Ιστορική αναδρομή στα 99 χρόνια του επαγγέλματος: Η εξέλιξη στην αντίληψη του Έργου. *Εργοθεραπεία* (63), 46-62. Ανακτήθηκε από <https://drive.google.com/file/d/1w5DfBE7rMkByDcPAAuIXDwDjpF2EBiBP/view?pli=1>