



**ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ & ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της
Μπόνια Αρετής

ΘΕΜΑ

«Επιμερισμός Και Διαχείριση Χρόνου Φοιτητών Πολυτεχνικών
Σχολών. Η Περίπτωση Του Πολυτεχνείου Κρήτης»

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Ζαμπετάκης Λεωνίδας

ΧΑΝΙΑ 2009

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Είναι πολύ σημαντικό για κάθε άνθρωπο ο οποίος ολοκληρώνει με επιτυχία ένα κύκλο της ζωής του, να μην ξεχνάει τους ανθρώπους που συνέβαλλαν σε αυτό το αποτέλεσμα.

Μέσα από αυτές τις γραμμές θα ήθελα να ευχαριστήσω τους καθηγητές μου, τον καθένα ξεχωριστά για τα πέντε αυτά χρόνια, για την υπομονή και την επιμονή που έδειξαν προσπαθώντας να μας διδάξουν και να μας δώσουν τα απαραίτητα εφόδια για να συνεχίσουμε, όποιος και αν είναι ο τομέας που θα απορροφήσει τον καθένα από εμάς, ότι κι αν είναι αυτό που θα επιλέξουμε να κάνουμε στη ζωή μας.

Περισσότερο από όλους θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Λεωνίδα Ζαμπετάκη ο οποίος με εμπιστεύτηκε και ήταν δίπλα μου σε κάθε βήμα αυτής της εργασίας.

Το μεγάλο μου ευχαριστώ όμως το οφείλω στην ίδια μου την οικογένεια, τους ανθρώπους που με δίδαξαν τις αρχές και τις αξίες της ζωής και είναι και θα είναι δίπλα μου να με στηρίζουν σε κάθε βήμα. Τους ευχαριστώ για την ηθική και υλική στήριξη που μου προσέφεραν κατά τη διάρκεια των σπουδών μου, κυρίως σε εκείνες τις δύσκολες στιγμές που αναζήτησα την συμπαράσταση τους.

Τέλος, θα ήθελα να αφιερώσω αυτή την εργασία στους γονείς μου και σε όλα εκείνα τα άτομα που είναι δίπλα μου και με στηρίζουν καθημερινά, με παρακινούν να συνεχίσω την προσπάθεια παρά τα εμπόδια και με τη στάση τους συμβάλλουν καθοριστικά στην εξέλιξη μου σε όλους τους τομείς.

« Το να παραπονιέται κάποιος ότι δεν έχει αρκετό χρόνο, είναι σαν ένα ψάρι που παραπονιέται ότι δεν έχει αρκετό νερό να κολυμπήσει»

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1° ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ.....	11
-----	--	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2° ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	15
2.1	Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ.....	15
2.2	Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΤΑΙ.....	16
2.2.1	ΟΡΙΣΜΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ.....	16
2.2.2	ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ.....	18
2.3	ΚΑΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ.....	19
2.4	ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ.....	22
2.4.1	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΛΙΣΤΑΣ.....	23
	• Πλεονεκτήματα & Μειονεκτήματα Λίστας.....	24
	• Σημεία Κλειδιά Στη Σωστή Ανάπτυξη Λίστας.....	25
2.4.2	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ.....	27
	• Ανάλυση Pareto.....	27
	• Abc Analysis.....	28
	• Fit.....	28
	• Psec Method.....	28
	• The Eisenhower Method.....	29
2.4.3	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ.....	29
2.4.4	ΕΤΑΙΡΙΕΣ ΠΟΥ ΕΙΔΙΚΕΥΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΧΡΟΝΟΥ.....	30
2.5	ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ.....	31
2.6	ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ.....	32
2.6.1	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ.....	33
2.6.2	ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΕΚΤΟΣ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟΥ.....	34
2.6.3	ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ.....	34
2.6.4	ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ	35

2.6.5	ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ.....	35
2.6.6	ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ.....	38
2.6.7	ΛΟΓΟΙ ΑΣΥΜΦΩΝΙΑΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ.....	39
2.7	ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΜΕΛΕΤΗΤΩΝ.....	41

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ & ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	42
3.1	ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	42
3.2	ΜΟΡΦΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....	44
3.3	ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	46
3.3.1	ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ (EXPLORATORY FACTOR ANALYSIS).....	47
3.3.2	ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΣΤΑΔΩΝ (CLUSTER ANALYSIS).....	50
3.3.3	ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ (ONE WAY ANALYSIS OF VARIANCE).....	54
3.4	Ο ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ PEARSON.....	57
3.5	ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ.....	58
3.5.1	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ Α- CRONBACH.....	59

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	60
4.1	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	61
4.2	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ.....	66
4.3	ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ.....	67
4.4	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ.....	69
4.5	ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	73
4.6	ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ.....	75
4.7	ΕΥΡΕΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΚΟΙΝΟ ΠΡΟΦΙΛ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΕΜΟΥΝ ΤΟΝ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥΣ.....	79

4.7.1	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΜΑΔΩΝ.....	82
4.7.2	ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	92

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

5.1	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	97
5.2	ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	99
5.3	ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	
	• ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ.....	100
	• ΓΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ.....	102
	• ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ.....	104
	• ΚΕΝΑ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ – ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΈΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ.....	105

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....

107

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....

113

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΩΝ

<u>Σχήμα 3.1</u>	ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ - ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΚΥΡΙΩΝ ΣΥΝΙΣΤΩΣΩΝ.....	49
<u>Σχήμα 4.1</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΥΛΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ ΤΩΝ 188 ΦΟΙΤΗΤΩΝ. ΓΡΑΦΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ.....	61
<u>Πίνακας 1</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΥΛΟΥ. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	61
<u>Σχήμα 4.2</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ. ΓΡΑΦΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ.....	61
<u>Πίνακας 2</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	62
<u>Σχήμα 4.3</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΑ 5 ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΓΡΑΦΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ.....	62
<u>Πίνακας 3</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ, ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΗ ΕΡΕΥΝΑ, ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΤΜΗΜΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	62
<u>Σχήμα 4.4</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΕΤΟΣ. ΓΡΑΦΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ.....	63
<u>Πίνακας 4</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΕΤΟΣ. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	63
<u>Σχήμα 4.5</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ. ΓΡΑΦΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ.....	64
<u>Σχήμα 4.6</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΜΕΣΟΥ ΟΡΟΥ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ.....	64
<u>Πίνακας 5</u>	ΜΕΣΟΙ ΟΡΟΙ ΓΕΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	65
<u>Πίνακας 6</u>	ΜΕΣΟΙ ΟΡΟΙ & ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ Γ' ΜΕΡΟΥΣ.....	65
<u>Πίνακας 7</u>	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ.....	67
<u>Πίνακας 8</u>	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ.....	67
<u>Πίνακας 9</u>	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ.....	68
<u>Πίνακας 10</u>	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ.....	68
<u>Πίνακας 11</u>	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟ.....	69
<u>Σχήμα 4.7</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ «ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ».....	70
<u>Σχήμα 4.8</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ».....	70
<u>Σχήμα 4.9</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ « ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ».....	71

<u>Σχήμα 4.10</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ «ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ».....	71
<u>Πίνακας 12</u>	ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	72
<u>Πίνακας 13</u>	ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ & ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ», ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ», «ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ».....	73
<u>Σχήμα 4.11</u>	ΔΕΝΔΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ 188 ΦΟΙΤΗΤΩΝ. ΜΕΘΟΔΟΣ WARD ΜΕ SQUARE EUCLIDEAN DISTANCES.....	80
<u>Σχήμα 4.12</u>	ΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΔΕΝΔΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΜΕΡΙΣΗ ΣΕ 4 ΣΥΣΤΑΔΕΣ(ΟΜΑΔΕΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ).....	81
<u>Πίνακας 14</u>	ΆΤΟΜΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ(ΣΥΣΤΑΔΑ).....	82
<u>Πίνακας 15</u>	ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ.....	87
<u>Πίνακας 16</u>	ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ, ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ.....	89
<u>Πίνακας 17</u>	ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ.....	93

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είστε υπέρμαχος του ρητού «μην αφήνεις για αύριο ότι μπορείς να κάνεις σήμερα»;
Ή μήπως νιώθετε πιο κοντά στο συγγραφέα Μάρκ Τουειν που πιστεύει ότι «δεν πρέπει να κάνεις αύριο ότι μπορείς να αφήσεις για μεθαύριο»;

Πριν από περίπου δυο δεκαετίες ξεκίνησε να αναγνωρίζεται η αξία και η σπουδαιότητα της λέξης «χρόνος». Η ανάγκη για άμεση διαθεσιμότητα προϊόντων και υπηρεσιών καθώς και οι αυξανόμενοι ρυθμοί της ζωής, οδήγησαν σε προσπάθειες συμπίεσης του διαθέσιμου χρόνου και επιτάχυνσης όλων των διαδικασιών.

Η παράμετρος «χρόνος» είναι τόσο σημαντική στη ζωή ενός ατόμου ώστε είναι αδιανόητο να φανταστεί κανείς έστω και μια «άχρονη» πτυχή της. Ο χρόνος είναι κομμάτι της ζωής ενός ατόμου. Κάθε σκέψη και κάθε ενέργεια απαιτούν χρόνο. Κατά συνέπεια ο τρόπος που χρησιμοποιεί κανείς το χρόνο του είναι και ο τρόπος που χρησιμοποιεί τη ζωή του. Δεν είναι περίεργο που ο χρόνος απασχόλησε και συνεχίζει να απασχολεί φιλοσόφους, επιστήμονες και συγγραφείς.

Αυτό που όλοι λένε και πιστεύουν σήμερα είναι ότι τους λείπει ο χρόνος. Κάποιοι μιλούν για ποιοτικό χρόνο και κάποιοι άλλοι χρησιμοποιούν την έλλειψη χρόνου ως δικαιολογία για την αποφυγή βαρετών καθηκόντων. Αυτό που συμβαίνει είναι, κανείς να μην έχει αρκετό χρόνο αλλά τελικά να έχει όσο υπάρχει.

Η διαχείριση χρόνου γνωστή ως Time Management υπήρξε για πολλά χρόνια κυρίαρχο στοιχείο στην οργάνωση της εργασίας και την επίτευξη της πολυπόθητης αποτελεσματικότητας. Στις μέρες μας, αποτελεί μια ευρέως καθιερωμένη πρακτική η οποία υιοθετείται από μεγάλους οργανισμούς σε ολόκληρη την υφήλιο για τη βελτίωση της ποιότητας και της ποσότητας των αποτελεσμάτων της εκπαιδευτικής και εργασιακής διαδικασίας. Νέες εμπειρίες προστίθενται συνεχώς, οι οποίες μεταφέρουν την έμφαση στην αντιμετώπιση και την ανάδειξη της ανθρώπινης προσπάθειας και ενέργειας (management of human energy), στην εκπλήρωση των στόχων και στην προαγωγή των σκοπών και των οραμάτων.

Ο σκοπός της διαχείρισης χρόνου είναι το άτομο να συνειδητοποιήσει το γεγονός ότι η εποχή αυτή είναι γεμάτη από εκπλήξεις και απροσδόκητα γεγονότα και ότι πρέπει να αξιοποιηθούν παράγοντες, όπως ο χρόνος και η ανθρώπινη προσπάθεια, ως στοιχεία προσωπικής ανταγωνιστικότητας.

Θα πρέπει να υπάρξει συμφιλίωση με την έννοια του χρόνου ως παρελθόν, παρόν και μέλλον και να αναπτυχθούν ικανότητες για τη μεταφορά του μέλλοντος στο παρόν διότι σε πολλές περιπτώσεις θα είναι απαραίτητο να διαχειριστούν σύνθετα θέματα. Η διαχείριση χρόνου είναι ένα πολυδιάστατο μέγεθος. Οι Britton και Tesser, (1991) όρισαν τις εξής τρεις διαστάσεις:

- Βραχυπρόθεσμος προγραμματισμός(short range planning): Περιλαμβάνει δραστηριότητες που πρέπει να γίνουν μέσα στα πλαίσια μιας ημέρας ή εβδομάδας και αντιπροσωπεύει τον καθορισμό στόχων στην αρχή της ημέρας, τον καθημερινό προγραμματισμό και την ιεράρχηση τους και τη δημιουργία λίστας(to do list).
- Μακροπρόθεσμος προγραμματισμός(long range planning). Αναφέρεται σε μελλοντικούς στόχους και σε καλά οργανωμένες εργασιακές συνήθειες.
- Η στάση ενός ατόμου απέναντι στη διαχείριση χρόνου(time attitudes): αφορά στον τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται την έννοια του χρόνου και τη διαχείριση του. Εστιάζει κυρίως στη συμπεριφορά του ατόμου όταν πρόκειται για τη διαχείριση χρόνου.

Υπάρχει όμως η ανάγκη να γίνει αναφορά στη βασική διαφορά ανάμεσα στις έννοιες Δράση και Δραστηριότητα σύμφωνα με τον Mark Forster 'Do it tomorrow και other secrets of time management' (2006):

Δράση(Action) είναι αυτό το οποίο βοηθά στην επίτευξη των στόχων, στη συνέχιση των επιχειρήσεων, στην ολοκλήρωση εργασιών και γενικότερα στο να προχωράει κάποιος τη ζωή του μπροστά. Το αποτέλεσμα είναι η επιβράβευση, αλλά μέχρι εκεί υπάρχουν αρκετές προκλήσεις και δυσκολίες που πρέπει να αντιμετωπίσει κανείς.

Δραστηριότητα(Activity) είναι όλα εκείνα τα πράγματα που γεμίζουν το χρόνο ενός ατόμου και τα οποία τον εμποδίζουν από το να αναλάβει δράση.

Ένα είδος Δράσης για διευθυντές και ανώτερα στελέχη παραγωγικών επιχειρήσεων είναι η εστιασμένη σκέψη(focused thinking).

Ο Χρόνος Και Η Διαχείριση Του Απαραίτητο Στοιχείο Για Τις Επιχειρήσεις

Στο χώρο των επιχειρήσεων, είναι επιτακτική η ανάγκη αύξησης της παραγωγικότητας και της αποτελεσματικότητάς μέσω της αξιοποίησης του εργασιακού χρόνου του ανθρώπινου δυναμικού που απασχολούν. Η επιτυχημένη οργάνωση και λειτουργία κάθε σύγχρονης εταιρείας είναι άμεσα και ουσιαστικά συνυφασμένη με τον προγραμματισμό σε όλα τα επίπεδα. Η κυριότερη προσφορά του Time Management είναι ότι παρέχει στα άτομα και στις εταιρείες που το χρησιμοποιούν τη δυνατότητα να αυξήσουν την αποτελεσματικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους μέσω μίας καλύτερης διαχείρισης σε όλους τους τομείς.

Όλα τα στελέχη επιχειρήσεων πιστεύουν ότι μπορούν να αποδώσουν πολύ περισσότερο στο εργασιακό τους περιβάλλον, αν έχουν περισσότερο διαθέσιμο χρόνο. Στις περισσότερες περιπτώσεις όμως, οι άνθρωποι εργάζονται πολύ, πιέζονται πολύ και έτσι νιώθουν παγιδευμένοι και αυτό δημιουργεί προβλήματα. Θεωρείται ότι πολλοί χρονοβόροι παράγοντες, που πλήττουν και προκαλούν άγχος στους εργαζομένους πρέπει να εντοπιστούν και να περιοριστούν όσο το δυνατό γρηγορότερα.

Γι αυτό θα πρέπει να μάθουν να παίρνουν γρήγορα αποφάσεις και να ενεργούν αμέσως. Θα πρέπει να ακολουθούν ένα σύστημα προτεραιοτήτων, να κατακερματίζουν τις μεγάλες δουλειές και να ανταμείβουν τον εαυτό τους για τα επιτεύγματα τους. Έτσι με συστηματικότερο προγραμματισμό, οι εργαζόμενοι στην επιχείρηση θα αξιοποιήσουν καλύτερα τις δυνατότητές τους και θα μπορέσουν να αποφεύγουν άσκοπη κόπωση, αυξάνοντας το ποσοστό του παραγωγικού εργασιακού χρόνου και μειώνοντας τις καθυστερήσεις και τα λάθη.

Για τον εντοπισμό ατόμων με ηγετικές ικανότητες, ένα από τα στοιχεία που εξετάζονται είναι οι εξαιρετικές ικανότητες οργάνωσης και ο καθορισμός στόχων εντός συγκεκριμένων χρονικών ορίων. Στο βιβλίο του 'Get Everything Done' ο Mark Forster αναφέρεται στους μάντζερ: 'Ένα αποφασιστικό και οργανωμένο άτομο θεωρείται 'καλός' μάντζερ ενώ ένας 'κακός μάντζερ' δρα παρορμητικά και παρασύρεται από δελεαστικές προσφορές.

Οι πληροφορίες και οι συσχετισμοί που παρουσιάζονται στα επόμενα κεφάλαια για τη διαχείριση χρόνου είναι πολύ σημαντικά στοιχεία και για τις επιχειρήσεις. Πιο συγκεκριμένα, οι τεχνικές διαχείρισης χρόνου εφαρμόζονται από τις επιχειρήσεις που θέλουν να σκιαγραφήσουν το προφίλ πελατών και άλλων εταιρειών. Επίσης κάτι παρόμοιο εφαρμόζεται και στον τομέα των πωλήσεων όπου είναι επιθυμητό να ερευνηθεί η επιρροή που έχουν ορισμένες στρατηγικές, στους πελάτες και στα ανώτερα στελέχη (Nonis, Kumar και Erdem 1996; Spiro και Perrault 1979).

Στην παρούσα έρευνα γίνεται περιγραφή ορισμένων εταιρειών που δραστηριοποιούνται κυρίως σε χώρες του εξωτερικού και οι οποίες παρέχουν υπηρεσίες που ήταν αδιανόητες στο παρελθόν. Πρόκειται για τις επονομαζόμενες 'εταιρείες εξοικονόμησης χρόνου' που υλοποιούν ορισμένες από τις υποχρεώσεις των ενδιαφερομένων, συμβάλλοντας κατά αυτό τον τρόπο στην εξοικονόμηση χρόνου.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ

Ο Χρόνος Και Η Διαχείριση Του Από Τους Φοιτητές

Πολλά βιβλία και άρθρα προσπαθούσαν να μεταδώσουν τις ιδέες μείωσης του χρόνου και αύξησης της αποδοτικότητας, μόνο σε διευθυντικά στελέχη αλλά με το πέρασμα των χρόνων οι δημοσιεύσεις για τη διαχείριση χρόνου και τα εκπαιδευτικά προγράμματα οδήγησαν τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι πρέπει να εστιάσουν το ενδιαφέρον τους σε ένα ευρύ κοινό εργαζόμενων ατόμων αλλά και φοιτητών.

Θεωρήθηκε λοιπόν αναγκαίο, οι φοιτητές να κατανοήσουν ότι ο χρόνος είναι ο πολυτιμότερος πόρος που διαθέτουν. Μαθαίνοντας πως να καταγράφουν το χρόνο τους και να αξιοποιούν ιδέες και τεχνικές για την καλύτερη χρήση του, θα αντιληφθούν τον τρόπο που τον διαχειρίζονται σε σχέση με τους παράγοντες που οδηγούν στην επιτυχία. Στόχος είναι να εφαρμόσουν μια αποτελεσματική διαχείριση χρόνου κατά τη διάρκεια των σπουδών τους ώστε μακροπρόθεσμα να βελτιώσουν τις ικανότητες τους στη διαχείριση σημαντικών θεμάτων, να αποκτήσουν καλύτερη ποιότητα ζωής και προσωπική ισορροπία καθώς και καλύτερες συνεργασίες με τους μελλοντικούς εργοδότες και συνεργάτες τους.

Το γενικό συμπέρασμα μίας έρευνας της προηγούμενης δεκαετίας '*107 of the marketing discipline's most well-regarded educators'* (Smart, Kelley και Conant 1999 *p.206*), ότι οι φοιτητές συναντούσαν δυσκολίες, έδειχναν απροθυμία όταν τους ανέθεταν κάποια εργασία, δεν μπορούσαν να συγκεντρωθούν και δεν είχαν την απαραίτητη παρακίνηση από το περιβάλλον τους, είχε ως αποτέλεσμα να μην είναι δυνατό να αναπτύξουν τις ικανότητες τους. Έτσι, από πολλούς μελετητές δημιουργήθηκε η ανάγκη διεξαγωγής έρευνας η οποία θα μελετά τη διαχείριση χρόνου των φοιτητών. Θεώρησαν ότι κατά αυτό τον τρόπο θα είναι πιο εύκολο να μελετήσουν τη στάση του φοιτητή απέναντι στο χρόνο και τη διαχείριση του.

Το γεγονός ότι έχει αναγνωριστεί η ικανότητα σωστής διαχείρισης του χρόνου, είναι ένα σημαντικό στοιχείο, αλλά δεν έχει μελετηθεί αρκετά για την περίπτωση των φοιτητών.

Όσον αφορά στην ικανότητα τους, στη διαχείριση χρόνου, τα περισσότερα εγχειρίδια αναφέρουν ότι όλοι οι φοιτητές ανεξαρτήτου ηλικίας μπορούν να αναπτύξουν τέτοιες ικανότητες. Παρόλα αυτά λίγη έρευνα έχει γίνει πάνω σε αυτό τον τομέα, με μοναδικές εξαιρέσεις τους *Britton και Tesser (1991)* και *Macan et al. (1990)* οι οποίοι τόνισαν το γεγονός ότι αυτό το θέμα έχει αμεληθεί σε μεγάλο βαθμό και έτσι ανέπτυξαν ολοκληρωμένες κλίμακες μέτρησης των ικανοτήτων διαχείρισης χρόνου από φοιτητές. Αυτό που ισχυρίζονται είναι ότι η διαχείριση χρόνου είναι μια ικανότητα η οποία μπορεί να διδαχθεί στους φοιτητές.

Στις χώρες του εξωτερικού έχει παρατηρηθεί οι φοιτητές ολοκληρώνουν τις σπουδές τους στο χρονικό διάστημα που προβλέπεται. Τα πράγματα στην Ελλάδα φαίνεται πως λειτουργούν διαφορετικά, καθώς ένας μεγάλος αριθμός φοιτητών ΑΕΙ και ΤΕΙ έχει την τάση να καθυστερεί αρκετά να ολοκληρώσει τις σπουδές του, σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα μετά από μια προσπάθεια ετών διακόπτει οριστικά τις σπουδές του χωρίς να καταφέρνει να αποφοιτήσει. Το ερώτημα που γεννιέται σε αυτή την περίπτωση είναι για το εάν η κακή διαχείριση του χρόνου και η έλλειψη προγραμματισμού είναι μερικοί από τους λόγους που οδηγούν τους φοιτητές σε αυτό το σημείο.

Δημιουργήθηκε έτσι η ανάγκη διεξαγωγής έρευνας η οποία θα μελετά τη διαχείριση χρόνου των φοιτητών του Πολυτεχνείου Κρήτης. Κατά αυτό τον τρόπο θα είναι πιο εύκολο να μελετηθεί το πιο σημαντικό απ' όλα: ο φοιτητής και ο τρόπος που κατανέμει το χρόνο του στις διάφορες δραστηριότητες, η βαρύτητα που δίνει στη μελέτη και την παρακολούθηση των μαθημάτων, το πως αντιλαμβάνεται την απόδοση του στο Πανεπιστήμιο, πόσο συχνά προγραμματίζει τα καθήκοντα του και γενικότερα ο τρόπος που αντιμετωπίζει τις διάφορες δυσκολίες κατά τη διάρκεια των σπουδών του.

Η δημιουργία του ερωτηματολογίου, το οποίο παρουσιάζεται σε επόμενο κεφάλαιο, αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια του Τμήματος Μηχανικών Παραγωγής & Διοίκησης του Πολυτεχνείου Κρήτης, να διαπιστωθεί πώς οι φοιτητές αξιοποιούν και διαχειρίζονται το χρόνο τους.

Ως βάση αναφοράς χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις από ερωτηματολόγια άλλων παλαιότερων ερευνητών. Για παράδειγμα ορισμένες ερωτήσεις προέρχονται από το ερωτηματολόγιο των *Britton & Tesser*, η δημιουργία του οποίου βασίστηκε στον τρόπο λειτουργίας των συστημάτων ενός Η/Υ για την οργάνωση και διαχείριση των πληροφοριών και περιγράφεται αναλυτικά στο 2^ο Κεφάλαιο.

Σε ό,τι αφορά στο ερευνητικό επίπεδο, γίνεται εκτενής αναφορά σε διεθνείς μελέτες που αναφέρουν ότι το πρόβλημα της διαχείρισης χρόνου προϋπάρχει από το 1950 όταν πολλοί συγγραφείς επιχείρησαν να χειριστούν τέτοιου είδους θέματα.

Παρουσιάζεται ο τρόπος με τον οποίο οι ερευνητές ενσωμάτωσαν τις ιδέες τους και τις διάφορες μεθόδους, στην έρευνα τους.

Στην παρούσα μελέτη, σε ένα αρχικό στάδιο παρουσιάζονται κάποιοι ορισμοί που έχουν δοθεί από διεθνείς ερευνητές για τη διαχείριση χρόνου και παρατηρείται η ασυμφωνία που υπάρχει, μελετάται η στάση των ατόμων απέναντι στη διαχείριση χρόνου, ποιοι ήταν οι πρώτοι ερευνητές αυτού του θέματος και ποια είναι η επίδραση ορισμένων μεταβλητών στην απόδοση.

Γίνεται αναφορά στα κυριότερα εργαλεία μέτρησης της διαχείρισης χρόνου, στα οφέλη μίας αποτελεσματικής διαχείρισης αλλά και στις αιτίες που οδηγούν σε μία κακή διαχείριση.

Σε ένα επόμενο στάδιο γίνεται αναφορά αποκλειστικά στους φοιτητές και σε ποια συμπεράσματα κατέληξαν οι ερευνητές του εξωτερικού, βασιζόμενοι πάντα στις έρευνες που πραγματοποίησαν σε διάφορα πανεπιστήμια τα προηγούμενα χρόνια. Παρουσιάζονται οι τρόποι διαχείρισης χρόνου, οι τεχνικές καθορισμού προτεραιοτήτων, τα εμπόδια που πιθανόν να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των καθηκόντων και τα σημεία που οι φοιτητές πρέπει να προσέξουν κατά τον προγραμματισμό των εργασιών τους.

Έχοντας εφαρμόσει ορισμένες μεθόδους, οι ερευνητές κατέγραψαν τη συσχέτιση που μπορεί να υπάρχει ανάμεσα στη διαχείριση χρόνου και στην απόδοση των φοιτητών στα μαθήματα, κατά πόσο η εργασία επί πληρωμή κατά τη διάρκεια των σπουδών επηρεάζει την ακαδημαϊκή τους επίδοση και γενικότερα τι συμβαίνει με την απόδοση τους όταν αφιερώνουν χρόνο όχι μόνο στη μελέτη αλλά και στις υπόλοιπες δραστηριότητες.

Πρέπει να υπογραμμιστεί ότι τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών για τη συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, δεν συγκλίνουν καθώς υπάρχουν διαφοροποιήσεις. Για το λόγο αυτό, παρουσιάζονται στην παρούσα μελέτη ορισμένοι λόγοι για τους οποίους συμβαίνει κάτι τέτοιο.

Τα δεδομένα των ερωτηματολογίων που απαντήθηκαν από 188 φοιτητές του Πολυτεχνείου Κρήτης, επεξεργάστηκαν από το στατιστικό πακέτο SPSS. Αρχικά με την ανάλυση παραγόντων ομαδοποιήθηκαν οι ερωτήσεις, με την μέθοδο της ανάλυσης συστάδων τα άτομα τοποθετήθηκαν σε διαφορετικές ομάδες βάσει ορισμένων κοινών χαρακτηριστικών και τέλος με την ανάλυση διακύμανσης έγινε εντοπισμός των διαφορών που υπάρχουν ανάμεσα στις ομάδες των φοιτητών.

Σε πίνακες ή σε γραφήματα, παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά του δείγματος και η κατανομή τους και στη συνέχεια αναλύονται τα αποτελέσματα που έδωσε η επεξεργασία στο SPSS. Τέλος σκιαγραφείται το προφίλ της κάθε ομάδας και προκύπτουν τα συμπεράσματα της έρευνας για τους φοιτητές του Πολυτεχνείου.

Οι Στόχοι της παρούσας έρευνας:

- Να παρουσιαστούν οι τεχνικές και τα εργαλεία μέτρησης της διαχείρισης χρόνου που προτείνουν διεθνείς ερευνητές καθώς και τα αποτελέσματα παλαιότερων και πρόσφατων ερευνών των Πανεπιστημίων του εξωτερικού σχετικά με τη διαχείριση χρόνου. Μέσα από την παρούσα έρευνα μελετάται η στάση των ελλήνων φοιτητών, του Πολυτεχνείου Κρήτης συγκεκριμένα, απέναντι στο θέμα αυτό.
- Να μελετηθεί η διαχείριση χρόνου των φοιτητών όλης της κοινότητας του Πολυτεχνείου Κρήτης. Σε ποιες δραστηριότητες κατανέμουν το χρόνο τους οι φοιτητές και γενικότερα αν αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στο Πανεπιστήμιο ή στις υπόλοιπες δραστηριότητες τους (π.χ. διασκέδαση, παρακολούθηση τηλεόρασης, σπορ, ύπνο).
- Να ομαδοποιηθούν οι φοιτητές σε ομάδες με κοινά χαρακτηριστικά (π.χ. η κατανομή του χρόνου τους στις διάφορες δραστηριότητες) και στη συνέχεια να γίνουν συγκρίσεις(μεταξύ των ομάδων). Για παράδειγμα να μελετηθεί εάν οι φοιτητές των πέντε τμημάτων του Πολυτεχνείου διαχειρίζονται το χρόνο τους με τον ίδιο τρόπο και εάν το τμήμα παίζει ρόλο στις επιδόσεις τους.
- Να διαπιστωθεί εάν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στο βαθμό ενασχόλησης των φοιτητών με εργασίες / μαθήματα του Πανεπιστημίου και στην απόδοση τους στα μαθήματα, και να μελετηθεί εάν ο προγραμματισμός των δραστηριοτήτων οδηγεί πάντα στην ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων. Επίσης, κατά πόσο η εργασία επηρεάζει την απόδοση των φοιτητών.
- Ποια είναι τα αποτελέσματα που πρέπει να αναμένονται μετά από την αποτελεσματική διαχείριση χρόνου και πως οι φοιτητές μπορούν να βγουν κερδισμένοι από τη σωστή διαχείριση και αξιοποίηση του.
- Βάσει των αποτελεσμάτων της έρευνας να γίνουν κάποιες προτάσεις στους φοιτητές και τους καθηγητές. Να εντοπιστούν σημεία στα οποία θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν χρήσιμες αλλαγές και να ελεγχθεί μήπως αφιερώνεται πολύς χρόνος σε μια δραστηριότητα ή μήπως είναι δυνατή μια διαφορετική οργάνωση του χρόνου που θα συμβάλει στην εξοικονόμηση του. Τέλος, να γίνει αναφορά στις ελλείψεις παρόμοιων ερευνών του εξωτερικού και να καθοριστούν οι περιοχές που απαιτούν περισσότερη διερεύνηση στο θέμα της διαχείρισης χρόνου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο παρόν κεφάλαιο αρχικά προσδιορίζεται η έννοια του χρόνου και μελετάται το θεωρητικό υπόβαθρο της διαχείρισης χρόνου.

Γίνεται αναφορά στα αποτελέσματα ερευνών, που πραγματοποιήθηκαν από διεθνείς ερευνητές, σχετικά με το χρόνο και τη διαχείριση χρόνου γενικά. Αναλύονται ορισμοί και κάποια ευρήματα σχετικά με τη διαχείριση χρόνου, το πώς μετράται, ποιοι είναι οι μέθοδοι βέλτιστης διαχείρισης του χρόνου, πότε υφίσταται κακή διαχείριση και ποια τα οφέλη από τη σωστή διαχείριση του.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται η περίπτωση των φοιτητών και ειδικότερα αναλύονται τα αποτελέσματα εμπειρικών μελετών διάφορων συγγραφέων για το πώς διαχειρίζονται οι φοιτητές το χρόνο τους και με ποιους τρόπους οι προσπάθειες τους θα έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Τέλος αναφέρονται μερικά σχόλια-συμπεράσματα ερευνητών που ασχολήθηκαν με το συγκεκριμένο θέμα.

2.1 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Γενικά χρόνος χαρακτηρίζεται η ακριβής μέτρηση μιας διαδικασίας από το παρελθόν στο μέλλον. Κάθε φυσικό φαινόμενο εξελίσσεται στην έννοια της ορισμένης χρονικής περιόδου. Οι καθημερινές εμπειρίες αποδεικνύουν πως ο χρόνος "κυλάει" με τον ίδιο πάντα ρυθμό και μόνο προς μια κατεύθυνση - από το παρελθόν προς το μέλλον. Η κίνηση γενικότερα ούτε μπορεί να διακοπεί αλλά και ούτε να αντιστραφεί στην έννοια του χρόνου. Παρά ταύτα, όπως εξηγεί η ειδική θεωρία της σχετικότητας, αυτή η κίνηση μπορεί να επιβραδυνθεί με ασύλληπτα μεγάλες ταχύτητες.

Γενικά, ο χρόνος μπορεί να αντιμετωπισθεί υπό μορφή γραμμής ή υπό μορφή κύκλου. Πρόκειται για το γραμμικό και το μη γραμμικό χρόνο. Ένας στερεότυπος ορισμός για τον χρόνο είναι "ένα μη χωρικό γραμμικό συνεχές στο οποίο τα γεγονότα συμβαίνουν με εμφανώς μη αναστρέψιμη τάξη". Πρόκειται για μείζονα έννοια η οποία λειτουργεί τόσο ως θεμελιώδης οντότητα, όσο και ως σύστημα μέτρησης.

2.2 Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΤΑΙ

Η έννοια της διαχείρισης χρόνου εμφανίστηκε το 1954 και από τότε έως τώρα πολλές δημοσιεύσεις και έρευνες έχουν προσπαθήσει να μελετήσουν αυτό το θέμα και να προτείνουν λύσεις. Πριν το 1982, σύμφωνα με τους *Claessens, Eerde και Rutte (2005)* δεν έχουν δημοσιευτεί εμπειρικές μελέτες κάτι το οποίο σημαίνει ότι δεν υπήρχε σχετική βιβλιογραφία για τη διαχείριση χρόνου, από το 1954 έως το 1982. Οι *Claessens, Eerde και Rutte (2005)* εντόπισαν τους εξής τρεις τύπους ομάδων έρευνας:

- Εργαζόμενοι διαφορετικών οργανισμών.
- Φοιτητές τμημάτων ψυχολογίας.
- Εργαζόμενοι με διπλό φόρτο εργασίας όπως για παράδειγμα εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης που σπουδάζουν ταυτόχρονα ή εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης που έχουν και οικογένεια συγχρόνως.

2.2.1 Ορισμοί Της Διαχείρισης Χρόνου

Ο όρος 'διαχείριση χρόνου' είναι παραπλανητικός διότι στην πραγματικότητα ο χρόνος είναι δυσπρόσιτος παράγοντας και δε μπορεί να τεθεί υπό έλεγχο. Μόνο ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο διαχειρίζεται το χρόνο του μπορεί να μεταβληθεί.

Έχει παρατηρηθεί ότι δεν υπάρχει συμφωνία στους ορισμούς που δόθηκαν κατά καιρούς στις διάφορες έρευνες. Παρόλο που οι περισσότεροι συγγραφείς αναφέρονται στον *Lakein (1973)*, ο οποίος πρότεινε η έννοια της διαχείρισης χρόνου να περιλαμβάνει τη διαδικασία προσδιορισμού των αναγκών, τον προγραμματισμό και τον καθορισμό στόχων και προτεραιοτήτων προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες αυτές, πάρα πολλοί ορισμοί προτείνονται και από άλλους ερευνητές.

Οι *Jex και Elacqua (1999)*, *Davis (2000)*, *Macan (1996)*, *Macan et al., (1990)*, *Mudrack (1997)* αναφέρουν ότι πρόκειται για μια τεχνική ελέγχου του χρόνου ενώ οι *Orpen (1994)*, *Slaven και Totterdell (1993)*, *Woolfolk και Woolfolk (1986)* πιστεύουν πως πρόκειται για μια τεχνική αποτελεσματικής αξιοποίησης του χρόνου κυρίως από την πλευρά της ύπαρξης αρκετού διαθέσιμου χρόνου για την εκπλήρωση πολλών υποχρεώσεων.

Επίσης οι *Bond και Feather (1988)*, *Strongman και Burt (2000)*, *Sabelis (2001)*, *Vodanovich και Seib (1997)* θεωρούν ότι πρόκειται για το βαθμό που τα άτομα αντιλαμβάνονται την σκόπιμη κατανομή του χρόνου τους, οι *King et al., (1986)* ως μια τεχνική αύξησης του χρόνου για την αναζήτηση περισσότερων δραστηριοτήτων, οι *Britton και Tesser (1991)*, ως μέθοδο που στοχεύει στην αύξηση των διανοητικών ικανοτήτων και της απόδοσης, οι *Hall και Hursch (1982)* ως μια διαδικασία που είναι σχεδιασμένη να βοηθά το άτομο στην επίτευξη των στόχων του, οι *Lay και*

Schouwenburg (1993) ως την ομαδοποίηση εκείνων των συμπεριφορών που θεωρούνται ότι αυξάνουν την παραγωγικότητα και μειώνουν το άγχος, οι *Eilam και Aharon (2003)* ως τον τρόπο παρακολούθησης και ελέγχου του χρόνου και τέλος κάποιοι άλλοι όπως οι *Barling et al., (1996)*, *Simons και Galotti (1992)*, *Trueman και Hartley (1996)* δεν έχουν δώσει κανένα ορισμό για τη διαχείριση χρόνου.

Οι *Bond και Feather (1988)* χρησιμοποίησαν τον όρο 'σύνθεση του χρόνου'(time structure)' ως εναλλακτική του όρου 'διαχείριση χρόνου'(time management), έχοντας όμως την ίδια σημασία.

Οι *Claessens, et al., (2005)* έχοντας κάνει ανασκόπηση όλων των προηγούμενων ερευνών έδωσαν το δικό τους ορισμό για τη διαχείριση του χρόνου: πρόκειται για εκείνες τις συμπεριφορές που στοχεύουν στην αποτελεσματική χρήση του χρόνου καθώς τα άτομα υλοποιούν τους στόχους τους με την επιλογή των κατάλληλων δραστηριοτήτων(goal-directed activities). Εστίασαν δηλαδή στην εκτέλεση συγκεκριμένων καθηκόντων όπως υποχρεώσεις και ακαδημαϊκές εργασίες, με τέτοιο τρόπο που οδηγεί στην αποτελεσματική διαχείριση χρόνου. Αναλυτικότερα αυτές οι συμπεριφορές είναι:

- συμπεριφορές αξιολόγησης του χρόνου, οι οποίες στοχεύουν στην ενημέρωση του εδώ, τότε, τώρα και στο μέλλον [π.χ. *Kaufman et al., (1991)*] και της επίγνωσης της χρήσης του χρόνου που κάνει το κάθε άτομο πράγμα το οποίο βοηθά στην επιλογή μόνο εκείνων των καθηκόντων που είναι ικανό να φέρει εις πέρας [π.χ. *Wratcher και Jones (1988)*].
- Συμπεριφορές προγραμματισμού όπως ο καθορισμός στόχων, προτεραιοτήτων, δημιουργίας λίστας, ομαδοποίησης καθηκόντων με στόχο την αποτελεσματικότητα (π.χ. *Britton και Tesser 1991; Macan, 1994, 1996*).
- Συμπεριφορές παρακολούθησης που στοχεύουν στην παρατήρηση του τρόπου διαχείρισης του χρόνου ενώ εκτελούνται κάποιες εργασίες και καθήκοντα. Έτσι δημιουργούνται τρόποι μείωσης των διακοπών(interruptions) από άλλα άτομα (*Fox και Dwyer 1996, Zijlstra et al., 1999*).

2.2.2 Εργαλεία Μέτρησης Της Διαχείρισης Χρόνου

Οι μέθοδοι που ακολουθήθηκαν κυρίως, ήταν:

- Χρήση ερωτηματολογίων
- Χρήση ημερολογίου καταγραφής δραστηριοτήτων
- Διεξαγωγή πειραμάτων

Η πλειοψηφία των ερευνητών σε παλαιότερες έρευνες προτίμησε τη χρήση ερωτηματολογίων ενώ λιγότεροι ήταν εκείνοι που πραγματοποίησαν έρευνα με πειράματα ή με τη χρήση ημερολογίου καταγραφής των δραστηριοτήτων. Συνολικά από τους δέκα διαφορετικούς τύπους ερωτηματολογίων μέτρησης της διαχείρισης χρόνου, οι τρεις τύποι χρησιμοποιήθηκαν συχνότερα και παρουσιάζονται παρακάτω:

- (1) The time management behaviour scale(TMBS- δημιουργήθηκε από τους *Macan et al., 1990*)
- (2) The time structure questionnaire(TSQ - δημιουργήθηκε από τους *Bond και Feather, 1988*)
- (3) The time management questionnaire(TMQ-δημιουργήθηκε από τους *Britton και Tesser, 1991*)

Οι ενότητες του TMBS είναι: α) καθορισμός στόχων και προτεραιοτήτων β) τρόποι διαχείρισης χρόνου(π.χ. λίστες) γ)το πως προτιμούν να οργανώνουν τα άτομα τα καθήκοντα τους(π.χ. κάποιοι μπορεί να προτιμούν ένα μεθοδικό τρόπο εργασίας) δ)πως αντιλαμβάνονται τα άτομα τον έλεγχο του χρόνου. Η *Macan* στη μελέτη της ανέφερε ότι ο τρόπος αντίληψης του ελέγχου του χρόνου ήταν αποτέλεσμα των συμπεριφορών διαχείρισης χρόνου και γι' αυτό δεν πρέπει να θεωρείται μέρος του ερωτηματολογίου TMBS.

Το TSQ αποτελείται από στοιχεία που αναφέρονται στον βαθμό που ο χρόνος χρησιμοποιείται σωστά και δομημένα. Οι *Bond και Feather(1988)* ανέφεραν ότι το ερωτηματολόγιο τους έχει τα συνηθισμένα ψυχομετρικά κριτήρια τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλείο σε άλλες έρευνες.

Το TMQ περιλάμβανε στοιχεία σχετικά με τις συμπεριφορές απέναντι στη διαχείριση του χρόνου, τον προγραμματισμό και την κατανομή του χρόνου. Αποτελούμενο από τρεις παράγοντες α)Βραχυπρόθεσμος προγραμματισμός β)Μακροπρόθεσμος προγραμματισμός γ)Στάση των ατόμων απέναντι στο χρόνο. Οι *Trueman και Hartley (1996)* χρησιμοποίησαν 14 από τα 18 στοιχεία του πρωτότυπου TMQ και όρισαν δύο υπο-κλίμακες: α) καθημερινού προγραμματισμού (Daily planning) και β) εμπιστοσύνης στην ικανότητα μακροπρόθεσμου προγραμματισμού (confidence in long range planning) με συντελεστή alpha 0.85 και 0.71 αντιστοίχως.

Ο *Mudrack (1997)* σύγκρινε το ψυχομετρικό μέρος των ερωτηματολογίων TMBS και TSQ και πρότεινε τη χρήση μικρότερης κλίμακας και στις δύο περιπτώσεις. Στόχος του ήταν να παρατηρήσει εάν οι παράγοντες των TSQ και TMBS μπορούν να επαναληφθούν με ορθότητα και αν είναι αποδεκτή η χρήση μικρότερης κλίμακας. Ο συντελεστής alpha και στα δύο ερωτηματολόγια ήταν ίσος ή ξεπερνούσε την τιμή 0.7. Έτσι ο *Mudrack (1997)* πρότεινε μια νέα έκδοση με τη χρήση 20 στοιχείων (αντί για τα 26 στοιχεία του πρωτότυπου) για το TSQ και 26 στοιχείων (αντί για τα 46 στοιχεία του πρωτότυπου) για το TMBS.

Ένα κοινό χαρακτηριστικό των παραπάνω μέτρων διαχείρισης χρόνου είναι το γεγονός ότι όλα περιλαμβάνουν στοιχεία που αναφέρονται στη στάση των ατόμων απέναντι στο σχεδιασμό των δραστηριοτήτων τους.

2.3 ΚΑΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Όπως είναι γνωστό, η κακή οργάνωση χρόνου από μόνη της, μπορεί να αποτελέσει σοβαρή πηγή άγχους και προβλημάτων. Κακή διαχείριση χρόνου υφίσταται:

- Όταν κάποιος δεν διαθέτει ποτέ χρόνο για σκέψη.
- Όταν κάποιος εργάζεται κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού του και ποτέ δεν καταφέρνει να κάνει διάλειμμα μια προκαθορισμένη ώρα το απόγευμα (η έλλειψη τακτικών διαλειμμάτων μειώνει την αποδοτικότητα στη δουλειά).
- Όταν δεν υπάρχει χρόνος για άσκηση (η έλλειψη άσκησης επίσης μειώνει την αποδοτικότητα στην εργασία).
- Όταν κάποιος δεν έχει χρόνο για την προσωπική του ζωή και όταν δεν κάνει αυτό που πραγματικά επιθυμεί. Από τη στιγμή που δεν βάζει τις προσωπικές του ανάγκες και τα θέλω του στην κορυφή των προτεραιοτήτων του τότε οι πιθανότητες να ολοκληρώσει τις υπόλοιπες υποχρεώσεις του είναι ελάχιστες έως μηδαμινές.
- Όταν κάποιος συγκεντρώνεται σε περισσότερα πράγματα από όσα είναι ικανός να διαχειριστεί και να φέρει εις πέρας. Όταν εκτελούνται πολλές εργασίες ταυτόχρονα είναι δύσκολο να στεφθεί η προσπάθεια αυτή με επιτυχία. Για το λόγο αυτό συνίσταται ο προγραμματισμός και η ολοκλήρωση της κάθε εργασίας διαδοχικά και ξεχωριστά η μία μετά την άλλη.
- Όταν το άτομο χαρακτηρίζεται για την αναβλητικότητα του. Το ερώτημα που τίθεται είναι εάν τα άτομα έχουν την τάση να αναβάλλουν μόνο εργασίες και πρότζεκτ που πρόκειται να παραδώσουν ή αν συνηθίζουν να αναβάλλουν διάφορα θέματα που μπορεί να τους απασχολούν καθημερινά.

- Όταν τίθεται προτεραιότητα μόνο στα σημαντικά θέματα. Είναι μια λανθασμένη κίνηση διότι όλα είναι εξίσου σημαντικά.
Τι θα συνέβαινε για παράδειγμα, σε ένα εργοστάσιο αυτοκινήτων εάν θεωρούσαν ότι οι καθρέφτες ή τα καθίσματα είναι λιγότερο σημαντικά από τη μηχανή?
- Όταν οι επείγουσες εργασίες θέτονται σε πρώτη προτεραιότητα. Είναι δεδομένο ότι πρέπει να εκτελεστούν άμεσα και γι' αυτό το λόγο δεν χρειάζεται να συμπεριλαμβάνονται στο χρονοδιάγραμμα με τις υπόλοιπες εκκρεμότητες.

2.3.1 Αιτίες Κακής Διαχείρισης Χρόνου

Υπάρχουν μερικά άτομα τα οποία, από τη στιγμή που αποφασίζουν να αναλάβουν μια εργασία κατά βάθος γνωρίζουν ότι υπάρχει κάτι στο χαρακτήρα τους που δεν τους καθιστά ικανούς να την ολοκληρώσουν. Ορισμένες φορές είναι πολύ πιο εύκολο να πείσουν άλλους ανθρώπους να ολοκληρώσουν τις δραστηριότητες τους από το να πείσουν τους εαυτούς τους να ολοκληρώσουν μια εργασία. Τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται για την κακή διαχείριση του χρόνου τους.

- ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ο βαθμός αναβλητικότητας διαφέρει από άτομο σε άτομο και οι λόγοι που ωθούν ένα άτομο σε αυτή την κατάσταση μπορεί να είναι:

- 1) Η ελλιπής εμπιστοσύνη στις ικανότητες του να φέρει εις πέρας μια εργασία.
- 2) Η δυσκολία στο να αντισταθεί σε ότι αποσπά την προσοχή του.
- 3) Ο πληκτικός χαρακτήρας της εργασίας.
- 4) Η χαμηλή πιθανότητα άμεσης ανταμοιβής για την εργασία που θα εκτελέσει το άτομο.

- Η ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ

Ένας τρόπος για να δει κάποιος πόσο ελέγχει τον εαυτό του είναι κάνοντας τις εξής ερωτήσεις: «Είμαι τόσο καλά οργανωμένος όσο θα ήθελα?»,
«Είναι τα αποτελέσματα των εργασιών μου τόσο ικανοποιητικά όσο θα περίμενα?».

Σύμφωνα με τον *Mark Forster* η ύπαρξη αυτής της δυσκολίας έγκειται στον τρόπο που είναι οργανωμένος ο εγκέφαλος: Ένας εγκέφαλος αποτελείται από πολυάριθμα τμήματα τα οποία εκτελούν διαφορετικές λειτουργίες.

Υπάρχουν δύο βασικά τμήματα του εγκεφάλου: Το ένα τμήμα που δρα με βάση τη λογική(Rational Brain)και το άλλο που δρα αυθόρμητα(Reactive Brain).

Μπορεί να φανταστεί κανείς το πρώτο τμήμα σαν ένα τμήμα που πραγματοποιεί λεπτομερή και ακριβή προγραμματισμό των μελλοντικών εργασιών.

Πολλές όμως από αυτές τις εργασίες δεν ολοκληρώνονται διότι εδώ εμφανίζεται το άλλο τμήμα του εγκεφάλου. Μπορεί κανείς να το φανταστεί σαν ένα ζώο στη ζούγκλα. Εάν δει κάποιο άλλο ζώο και αισθανθεί ότι απειλείται τότε θα κρυφτεί, ενώ αν εντοπίσει το θήραμα του τότε θα το κυνηγήσει. Δεν χρειάζεται να σκεφτεί τον τρόπο με τον οποίο θα δράσει. Πάντα δρα αυθόρμητα, ανάλογα με την κατάσταση χωρίς να σκέφτεται τι ήταν προγραμματισμένο να κάνει, από το πρώτο τμήμα του εγκεφάλου(Rational Brain).

Είναι φυσικό όμως και αυτό το τμήμα του εγκεφάλου να είναι απολύτως αναγκαίο αλλά όταν πρόκειται για τη λήψη αποφάσεων ένα άτομο πρέπει να λειτουργεί με βάση το πρώτο τμήμα, αυτό της λογικής. Διαφορετικά θα ήταν αδύνατο να ολοκληρωθεί μια εργασία καθώς το άτομο θα αντιδρούσε σε κάθε ερέθισμα που εμφανιζόταν στην πορεία του. Άτομα που εκτελούν με βιασύνη το ένα πράγμα μετά το άλλο και δεν καταφέρνουν να κρατήσουν την προσοχή τους σε ένα πράγμα για αρκετό διάστημα, προφανώς δρουν με το δεύτερο τμήμα που αντιδρά στο κάθε ερέθισμα και δεν ακολουθεί το πρόγραμμα.

Παρόλα αυτά το τμήμα που υπερισχύει είναι το δεύτερο. Ο προγραμματισμός για μια εργασία θα υπάρχει αλλά όταν προκύψει κάτι, το δεύτερο τμήμα το αξιολογεί ως απειλή και έτσι δεν πραγματοποιείται το λογικό δηλαδή αυτό που είχε προγραμματιστεί.

Το πλεονέκτημα του λογικού τμήματος έναντι του αυθόρμητου έγκειται στο γεγονός ότι το μεν πρώτο είναι 'έξυπνο' ενώ το δεύτερο όχι. Πιο συγκεκριμένα το πρώτο τμήμα μπορεί και σχεδιάζει τέτοιες στρατηγικές που να ελέγχουν το δεύτερο. Όπως η κυβέρνηση για παράδειγμα που όχι μόνο προγραμματίζει αλλά θέτει και στρατηγικές όπως η ύπαρξη επιθεωρητών, αστυνομικών, δικαστικών με τη βοήθεια των οποίων ελέγχει και εξασφαλίζει την τήρηση του προγράμματος.

Η παράδοση ενός επιτυχημένου πρότζεκτ δεν είναι θέμα ισχυρής θέλησης αλλά θέμα σωστής σύνθεσης και οργάνωσης.

Ένας τρόπος ώστε το αυθόρμητο τμήμα του εγκεφάλου να μην αντιληφθεί τις εργασίες που εκτελεί το άλλο του μισό, είναι με τον έλεγχο της περιοχής που σχετίζεται με την αντίσταση και την αναβλητικότητα. Η αντίσταση και η αναβλητικότητα είναι τα δύο μεγαλύτερα εμπόδια στη διαχείριση χρόνου. Η αντίσταση βρίσκεται στο δεύτερο τμήμα που δρα αυθόρμητα διότι αξιολογεί μια εργασία ως απειλή. Για όσο θα συμβαίνει κάτι τέτοιο το άτομο δεν θα μπορεί να εκτελέσει την εργασία.

Η μόνη λύση είναι το λογικό τμήμα να πείσει το άλλο μισό ότι δεν απειλείται από κάτι καθώς επίσης το άτομο να προσποιηθεί ότι δεν σκοπεύει να ολοκληρώσει την εργασία. Μια φράση όπως «Δεν πρόκειται να πραγματοποιήσω τώρα την αναφορά. Παρόλα αυτά θα βγάλω το φάκελο έξω», θα οδηγήσει το αυθόρμητο τμήμα να μηδενίσει την αντίσταση καθώς δεν θα το θεωρεί πλέον ως απειλή. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων η αναφορά και η εργασία πραγματοποιούνται.

Στόχος δεν είναι το ένα τμήμα να αντιμάχεται το άλλο αλλά να καταφέρουν να συνεργαστούν. Σε αυτή την περίπτωση η ιδανική αλληλουχία πράξεων θα ήταν:

'Σκέψη-Απόφαση- Δράση'. Ως αποτέλεσμα θα υπάρχει καθημερινός προγραμματισμός για τη βέλτιστη διαχείριση του χρόνου και στη συνέχεια η εκτέλεση των εργασιών θα γίνεται αυθόρμητα, γρήγορα και αποτελεσματικά.

Για τους περισσότερους ανθρώπους όμως η παραπάνω αλληλουχία 'Σκέψη-Απόφαση- Δράση' υπερκαλύπτεται από το 'Ερεθισμα-Δράση'. Έτσι λοιπόν αγνοώντας τις σωστές στρατηγικές εκπαίδευσης του εγκεφάλου, πολλοί καταλήγουν να δρουν απρογραμμάτιστα στα ερεθίσματα που δέχονται.

2.4 ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

Η διαχείριση χρόνου αν και δεν είναι κάτι περίπλοκο χρειάζεται καλή προετοιμασία. Δεν είναι δυνατή η καλύτερη διευθέτηση του χρόνου στο μέλλον αν δεν είναι γνωστός ο τωρινός τρόπος διαχείρισης του. Η έννοια της διαχείρισης χρόνου δεν αναφέρεται μόνο στην οργάνωση του χρόνου αλλά στον έλεγχο της προσοχής ενός ατόμου και τη συγκέντρωση του νου του.

Αυτό που προτείνει ο *Mark Forster* στο βιβλίο του *'Get everything done και still have time to play'* (September 2000), μεταξύ άλλων, είναι αντί κάποιος να θέτει προτεραιότητες στις υποχρεώσεις του, να αξιολογεί την κάθε δραστηριότητα ως εξής:

- Η εργασία πρέπει να ολοκληρωθεί(must do).
- Η εργασία θα ήταν καλό να ολοκληρωθεί(should do).
- Η εργασία μπορεί να ολοκληρωθεί(could do).

Η πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων και υποχρεώσεων που ανήκουν στη 2^η και 3^η κατηγορία είναι πιο 'ελαστική' σε σχέση με όσες ανήκουν στην 1^η κατηγορία.

Οποιαδήποτε τεχνική εφαρμόζεται για τη διαχείριση χρόνου στηρίζεται σε κάποιες βασικές αρχές σύμφωνα με τον *Mark Forster* ('*How to make your dreams come true*').

Ένα άτομο πρέπει:

- Να έχει ξεκάθαρους στόχους.
- Να εκτελεί ένα μέρος μιας εργασίας κάθε φορά.
- Να διαιρεί την εργασία σε μικρά τμήματα και κάθε φορά να δουλεύει σταδιακά και πιο συχνά.
- Να οριοθετεί και να βάζει προθεσμίες.
- Να προσπαθεί να μην αφήνει τίποτα στην τύχη.
- Να δεσμεύεται ότι θα εκτελέσει την εργασία και να δείχνει ενδιαφέρον.

2.4.1 Δημιουργία Λίστας(*The What, Why, How Of A To-Do List*)

Τι είναι μια λίστα:

Πρόκειται για την οργάνωση και την απλή καταγραφή μερικών καθηκόντων /εργασιών /υποχρεώσεων, κυρίως σε ένα χαρτί ή μια ηλεκτρονική ατζέντα, και με αυτό τον τρόπο ένα άτομο καθίσταται ικανό στο να αναγνωρίζει και να σχηματίζει μια σαφή εικόνα των βασικών δραστηριοτήτων που πρέπει να εκτελέσει κατά τη διάρκεια της ημέρας/ εβδομάδας/ μήνα/ έτους.

Μια λίστα τοποθετείται σε ένα πίνακα ανακοινώσεων ή γενικότερα σε κάποιο εμφανές σημείο στο χώρο του ατόμου, έτσι ώστε να υπάρχει συνεχής ενημέρωση. Καθώς μελετώνται και υλοποιούνται σταδιακά οι υποχρεώσεις που εκκρεμούν, η λίστα είτε θα μεγαλώνει είτε θα μικραίνει κάθε φορά.

Υπάρχει επίσης και η δυνατότητα δημιουργίας μιας ακριβώς αντίθετης λίστας(A Not To-Do list).

Με τη δημιουργία είτε γραπτής είτε ηλεκτρονικής λίστας είτε μίας λίστας στο κινητό με τη βοήθεια των υπενθυμίσεων, το άτομο καθορίζει την αλληλουχία των δραστηριοτήτων του, θέτει τις προτεραιότητες του και εφαρμόζει τις τεχνικές που θα τον οδηγήσουν στα επιθυμητά αποτελέσματα.

Πλεονεκτήματα Και Μειονεκτήματα Μιας Λίστας

Πλεονεκτήματα

Προφανώς δημιουργώντας μια λίστα, κάποιος καταγράφει όλες του τις υποχρεώσεις και τις ταξινομεί ανάλογα με τη σημαντικότητα τους. Με αυτό τον τρόπο έχει τη δυνατότητα να γνωρίζει ποια είναι η επόμενη δραστηριότητα του και αν αυτή πρέπει να ολοκληρωθεί άμεσα ή όχι. Στην περίπτωση που προκύψουν νέες υποχρεώσεις, τις τοποθετεί και τις ταξινομεί κι αυτές στη λίστα.

Άρα λοιπόν, βοηθά το άτομο στο να μάθει να χειρίζεται σωστά το χρόνο του, να θέτει προθεσμίες και να τις τηρεί καθώς και να ολοκληρώνει τις εργασίες του έγκαιρα.

Ορίζει ένα χρονοδιάγραμμα, επομένως εξαλείφει το στρες που θα είχε το άτομο εάν δεν είχε ταξινομήσει και καταγράψει όλες τις υποχρεώσεις του σε μια λίστα.

Λειτουργεί ως υπενθύμιση των θεμάτων που επείγουν και είναι απαραίτητο να τελειώσουν. Ως αποτέλεσμα, μετά από το στάδιο της υπενθύμισης το άτομο μπαίνει αυτόματα στη διαδικασία αναζήτησης των μέσων και των στρατηγικών με τα οποία θα μπορέσει να προχωρήσει περαιτέρω.

Μειονεκτήματα

Το βασικό μειονέκτημα είναι η χαμηλή αποτελεσματικότητα τέτοιου είδους λίστας. Οι *Claessens, Eerde και Rutte(2005)* πρότειναν τη δημιουργία λίστας επονομαζόμενο 'to-do lists' καταλήγοντας όμως στο συμπέρασμα ότι ο προγραμματισμός των δραστηριοτήτων δεν οδηγεί πάντα στην ολοκλήρωσή τους, κυρίως όταν η πίεση του χρόνου είναι υψηλή. Αυτό συμβαίνει για δύο λόγους:

- Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, πολύ σπάνια εκτελείται πάνω από το ένα τρίτο των υποχρεώσεων που εκκρεμούν.
- Το δεύτερο που συμβαίνει είναι ότι για κάθε μια υποχρέωση που ολοκληρώνεται και κατά συνέπεια αφαιρείται από τη λίστα, κάποιος μπορεί να σκεφτεί ότι υπάρχουν ακόμα μερικά πράγματα που πρέπει να κάνει γι' αυτό και έτσι η μία υποχρέωση θα προκύπτει μετά την άλλη. Το αποτέλεσμα φυσικά είναι η δημιουργία μιας τεράστιας λίστας με υποχρεώσεις που αναβάλλονται και μεταφέρονται από τη μια μέρα στην άλλη. Πολλές από αυτές εξαιτίας της χαμηλής προτεραιότητας που τους έχει τεθεί, δεν θα θεωρηθούν ποτέ επείγουσες και έτσι το πιθανότερο είναι να μη ληφθούν υπόψη και να μην εκτελεστούν.

Έτσι λοιπόν το βασικό ερώτημα για τη διαχείριση χρόνου δεν είναι η προτεραιότητα του(υψηλή, μέτρια, χαμηλή) αλλά εάν υπάρχει λόγος και πρέπει να γίνει. Ένα παράδειγμα είναι οι στοίβες από πρότζεκτ ή σωρεία μειλ που δεν έχουν αναγνωστεί. Ο λόγος που δημιουργούνται, έγκειται στο ότι όλοι έχουν τη συνήθεια να ασχολούνται με τα καινούρια μειλ ή πρότζεκτ και να αφήνουν στην άκρη ότι παλιό υπάρχει χωρίς να επιστρέφουν σε αυτά.

Σημεία Κλειδιά Στη Σωστή Ανάπτυξη Μίας Λίστας

- Η λίστα πρέπει να δημιουργείται σε ένα χαρτί και όχι στον Η/Υ. Σε μια χειρόγραφη λίστα είναι πιο εύκολο να προστεθούν στοιχεία, να γίνουν αλλαγές καθώς και να σβήσει κάποιος κάτι απλά τραβώντας μια γραμμή σε ότι έχει ολοκληρωθεί. Καλό θα είναι να ελέγχεται καθημερινά, με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνει καθημερινή συνήθεια, αλλά δεν υπάρχει λόγος να δημιουργεί κανείς μια νέα λίστα από την αρχή. Είναι σημαντικό να κρατά κανείς την ίδια λίστα, και να προσθέτει ή να αφαιρεί στοιχεία από αυτή, διότι με αυτό τον τρόπο κρατά το ιστορικό των προηγούμενων υποχρεώσεων που κατάφερε να ολοκληρώσει. Διαγράφοντας την κάθε εκκρεμότητα, παίρνει θάρρος για να συνεχίσει με τις επόμενες υποχρεώσεις του.
- Το άτομο να δρα επιλεκτικά τη στιγμή που αποφασίζει να σημειώσει τις υποχρεώσεις του σε μια λίστα. Το κλειδί στη δημιουργία μιας σωστής λίστας είναι να σημειώνει μόνο αυτά που πιστεύει πως έχει το χρόνο να εκτελέσει. Μια τεχνική είναι η εξής: Το άτομο σκέφτεται ποιοι είναι οι στόχοι του, ορίζει για παράδειγμα τις οκτώ εργασίες που πιστεύει πως πρέπει να γίνουν, τις αριθμεί και στη συνέχεια τις επανεξετάζει και προσπαθεί να διαγράψει τις τέσσερα από αυτές. Έτσι θα εστιάσει την προσοχή του στα τέσσερα πιο ουσιώδη που πιστεύει ότι θα μπορέσει να εκτελέσει.
- Να καθορίζεται περίπου ποια ημέρα/ εβδομάδα/έτος θα υπάρχει ο χρόνος και η δυνατότητα ενασχόλησης με την εργασία. Στη συνέχεια να γίνεται εκτίμηση του χρόνου που καταλαμβάνει η κάθε εργασία λαμβάνοντας υπόψη και τους ενδιάμεσους σταθμούς(π.χ. διαλείμματα, έκτακτα γεγονότα στα οποία θα πρέπει να βρεθεί μια λύση το συντομότερο δυνατό). Στο αρχικό στάδιο συνίσταται η εκτέλεση των υποχρεώσεων που θεωρούνται εύκολο να ολοκληρωθούν. Είναι μια χρήσιμη τακτική να εκτελούνται πρώτα αυτές οι εργασίες που προτιμώνται περισσότερο αντί να επιλέγονται τυχαία. Ακολουθώντας αυτή τη στρατηγική, το άτομο θα εκτελεί εργασίες που

πιθανότατα θα μπορεί να φέρει εις πέρας με επιτυχία, πράγμα το οποίο θα τον ενθαρρύνει στη συνέχιση και στην ολοκλήρωση των επόμενων εργασιών.

- Να τίθενται βασικοί και ρεαλιστικοί στόχοι. Οι υποχρεώσεις πρέπει να είναι μικρές. Έχει αποδειχθεί ότι ένα αντικείμενο όταν είναι 'μικρό' και εύκολο συνήθως εκτελείται, σε αντίθεση με κάτι που είναι 'τεράστιο' και χρονοβόρο. Μια εργασία για παράδειγμα είναι ευκολότερη όταν διαιρείται σε μικρότερα τμήματα και εκτελείται σταδιακά βήμα - βήμα. Όσο το άτομο προχωρά στο θέμα τόσο θα αυξάνονται οι λεπτομέρειες που θα προσθέτει και κατά συνέπεια θα αυξάνεται η έκταση της εργασίας. Επίσης αντί να σημειωθεί για παράδειγμα 'εκτέλεση της αναφοράς του πρότζεκτ Χ' είναι προτιμότερο να σημειωθεί 'εντοπισμός και καταγραφή των κύριων σημείων του πρότζεκτ Χ'.
- Να μην θέτει κάποιος βαθμό σημαντικότητας στις υποχρεώσεις του γιατί τα χαμηλής προτεραιότητας στοιχεία το πιο πιθανό είναι να μην εκτελεστούν. Είναι πολύ σημαντικό να ξέρει κανείς ότι, ότι υπάρχει στη λίστα του είναι εξίσου σημαντικό και πρέπει να εκτελεστεί οπωσδήποτε. Είναι για παράδειγμα σαν μια ουρά πελατών σε ένα ταμείο, όπου όλοι τους είναι εξίσου σημαντικοί και γι' αυτό πρέπει να εξυπηρετηθούν. Στην περίπτωση που υπήρχε μόνο ένα σημαντικό πρόσωπο και οι υπόλοιποι ήταν ασήμαντοι τότε θα εξυπηρετούνταν αρχικά το σημαντικό άτομο και 'ίσως' αργότερα μερικά από τα υπόλοιπα άτομα.
- Το άτομο να καταγράφει αυτά που είναι αναπόφευκτο ότι θα στερηθεί ή θα θυσιάσει μέχρι να φτάσει η εργασία του στο επιθυμητό επίπεδο. Θα πρέπει όμως να έχει την αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να τα καταφέρει. Άλλωστε και το πιο μεγάλο ταξίδι ξεκινά με το πιο μικρό βήμα.
Το άτομο που δημιουργεί τη λίστα πρέπει κάθε φορά να σκέφτεται τα οφέλη που θα έχει μόλις πετύχει το στόχο του και ποια πρόκειται να είναι η επιβράβευση του στην περίπτωση που καταφέρει να τηρήσει το πρόγραμμα.
- Να υπάρχει ένα έμπιστο άτομο(είτε φίλος, είτε συγγενής είτε κάποιος ειδικός) που θα τον παρακινεί να συνεχίσει την προσπάθεια, θα του υπενθυμίζει κάποια σημαντικά πράγματα και θα τον ενημερώνει για την εξέλιξη του.
- Ακόμα, είναι απαραίτητο να υπάρχει ευελιξία στην εφαρμογή των χρονοδιαγραμμάτων, με τις αλλαγές να πραγματοποιούνται όποτε αυτό κρίνεται απαραίτητο.
- Αντί να καταγράφονται οι νέες ιδέες μαζί με τις υποχρεώσεις σε μια λίστα, είναι προτιμότεο να σημειώνονται ξεχωριστά κάπου αλλού.

Πιθανά Εμπόδια Κατά Την Εφαρμογή Της Προγραμματισμένης Λίστας

Αυτό που πρέπει να παραδεχτεί το κάθε άτομο, είναι ότι αναπόφευκτα θα συμβούν κάποια γεγονότα που θα αποσπάσουν την προσοχή του από την εργασία του. Πιο συγκεκριμένα:

- Ίσως να συμβούν κάποια λάθη στην αρχή. Είναι κομμάτι της όλης διαδικασίας. Πρόκειται όμως για γεγονότα που θα βοηθήσουν το άτομο να αποκτήσει εμπειρία, να μάθει τους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των λαθών και τέλος να είναι προσεκτικό σε κάποια από τις επόμενες εργασίες του αποφεύγοντας να τα επαναλάβει.
- Να γνωρίζει ότι στην πορεία της εργασίας θα υπάρξουν στιγμές που κάποια γεγονότα θα του αποσπάσουν την προσοχή. Δεν υπάρχει λόγος να αρνηθεί την ύπαρξη τους. Μπορεί όμως να προσπαθήσει να αρνηθεί την πρόκληση όταν αυτά θα εμφανιστούν.
- Η ύπαρξη συναισθημάτων τα οποία πολλές φορές καθορίζουν τη διάθεση για μελέτη και εργασία. Για παράδειγμα στην πορεία της εργασίας εάν τα πράγματα αποδειχθούν ότι είναι χειρότερα από ότι περίμενε, τότε είναι αναπόφευκτο να υπάρξει απογοήτευση. Και σε αυτή την περίπτωση η λύση δε βρίσκεται στη διακοπή της εργασίας αλλά στην παραδοχή ότι όντως υπάρχει ένα πρόβλημα το οποίο όμως με αρκετή προσπάθεια μπορεί να λυθεί.
- Έλλειψη φαντασίας. Όταν το άτομο δεν 'βλέπει' τον εαυτό του να φέρνει εις πέρας την εργασία δηλαδή όταν δεν πιστεύει στις δυνάμεις του κι ότι μπορεί να τα καταφέρει, τότε είναι πολύ πιθανό να μην ολοκληρώσει αυτά που έχει προγραμματίσει.

2.4.2 Τεχνικές Καθορισμού Προτεραιοτήτων

(1). Ανάλυση pareto

Πρόκειται για την ιδέα ότι το 80% των καθηκόντων μπορεί να ολοκληρωθεί στο 20% του διαθέσιμου χρόνου. Το υπόλοιπο 20% των εργασιών καταλαμβάνει το 80% του χρόνου. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται για να διαχωρίζει τα καθήκοντα σε δύο τμήματα. Τα καθήκοντα που ανήκουν στην πρώτη κατηγορία, θεωρούνται υψηλής προτεραιότητας. Ο κανόνας 80-20 εφαρμόζεται και για την αύξηση της παραγωγικότητας ως εξής: γίνεται η υπόθεση ότι το 80% της παραγωγικότητας μπορεί να επιτευχθεί πραγματοποιώντας το 20% των εργασιών. Εάν η παραγωγικότητα είναι ο σκοπός της διαχείρισης χρόνου, τότε αυτές οι εργασίες πρέπει να χαρακτηριστούν ως ακόμη υψηλότερης προτεραιότητας.

(2). ABC analysis

Πρόκειται για μια τεχνική που χρησιμοποιούνταν για πολύ καιρό στη διοίκηση επιχειρήσεων και αναφέρεται στην κατηγοριοποίηση μεγάλου αριθμού δεδομένων σε ομάδες. Αυτές οι ομάδες ονομάζονται A, B, C και οι δραστηριότητες κατατάσσονται βάση των παρακάτω κριτηρίων:

A: σημαντικά και επείγοντα καθήκοντα

B: σημαντικά καθήκοντα αλλά που δεν επείγουν

C: καθήκοντα που ούτε επείγοντα είναι ούτε σημαντικά

Η συγκεκριμένη τεχνική συχνά συνδυάζεται και με τη μέθοδο Pareto.

3. Fit

Συχνά πολλά άτομα δουλεύουν βάσει αυστηρώς ελεγχόμενων προγραμμάτων, τοποθεσιών, χρόνου οπότε η τεχνική Fit επιτρέπει στα άτομα να μεγιστοποιούν την παραγωγικότητα τους βάσει αυτών των περιορισμών.

Για παράδειγμα εάν κάποιος έχει ένα κενό 15 λεπτών στο πρόγραμμα του, τότε αυτό που μπορεί να κάνει σε αυτή την περίπτωση ώστε να είναι αποδοτικό, είναι να ολοκληρώσει μια εργασία που απαιτεί 15 λεπτά. Δεν θα ήταν αποδοτικό να εκτελέσει μια εργασία που θα διαρκούσε 5 λεπτά αλλά ούτε και μια εργασία που απαιτεί 4 εβδομάδες για να ολοκληρωθεί. Επίσης η τεχνική αυτή μπορεί να εφαρμοστεί και στην τοποθεσία: είναι διαφορετικός ο ελεύθερος χρόνος στο σπίτι από τον ελεύθερο χρόνο στο γραφείο ή στην πόλη.

Τέλος μπορεί να εφαρμοστεί και στο χρόνο διαφορετικά ως εξής: στις 7 το πρωί δεν είναι εποικοδομητικό να μάθει κανείς να παίζει πιάνο, ενώ είναι παραγωγικό εάν διαβάσει ένα βιβλίο.

4. POSEC method(Prioritizing by Organizing, Streamlining, Economizing and Contributing)

Πρόκειται για τη μέθοδο που προτείνει, το άτομο να αναλαμβάνει πρώτα τις προσωπικές του ευθύνες έτσι ώστε να μπορέσει στη συνέχεια να αντιμετωπίσει τις συλλογικές ευθύνες.

Prioritize - θέτοντας προτεραιότητες και καθορίζοντας το χρόνο και τους στόχους.

Organize - οργάνωση πραγμάτων που πρέπει να ολοκληρωθούν με επιτυχία.

Streamlining - καθήκοντα που μπορεί να μην τα προτιμά ένα άτομο αλλά πρέπει να γίνουν.

Economizing - ο,τι μπορεί να γίνει αλλά δεν είναι επείγον.

Contributing - το να ασχολείται κανείς με εκείνα τα μικρά πράγματα που κάνουν τη διαφορά.

5.The Eisenhower Method

Όλα τα καθήκοντα αξιολογούνται βάσει κριτηρίων σημαντικότητας και επείγουσας κατάστασης και τοποθετούνται στο κατάλληλο τεταρτημόριο. Τα ασήμαντα καθήκοντα παραμελούνται, ενώ τα άκρως σημαντικά και επείγοντα εκτελούνται άμεσα. Όσα καθήκοντα είναι ασήμαντα αλλά επείγουν, μοιράζονται και όσα είναι σημαντικά αλλά όχι επείγοντα εκτελούνται από το άτομο την ημερομηνία που αυτό έχει ορίσει.

Η μέθοδος αυτή πιθανότατα χρησιμοποιήθηκε από τον πρόεδρο Dwight D. Eisenhower και προς τιμήν του αφιερώθηκε το εξής: «ότι είναι σημαντικό είναι σπάνια επείγον και ότι είναι επείγον σπάνια είναι σημαντικό».

2.4.3 Αποτελέσματα Ερευνών Για Τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα Διαχείρισης Χρόνου

Ο *McCay*(1959) ανέπτυξε την ιδέα του για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα διαχείρισης χρόνου το οποίο χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Έδωσε μια ολοκληρωμένη εικόνα των χρονοβόρων δραστηριοτήτων και προσπάθησε να αυξήσει την καθημερινή απόδοση των εργαζομένων διδάσκοντας τους πώς να σχεδιάζουν ένα ημερήσιο πλάνο, πώς να θέτουν προτεραιότητες και πώς να χειρίζονται υποχρεώσεις της τελευταίας στιγμής.

Οι *Claessens, et al., (2005)* συγκέντρωσαν τα αποτελέσματα ερευνών και κατέληξαν σε ορισμένα συμπεράσματα σχετικά με την επίδραση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων διαχείρισης χρόνου στην απόδοση των ατόμων σε μια εργασία.

Γενικότερα παρατηρήθηκε ότι υπάρχουν αντιφάσεις μεταξύ των αποτελεσμάτων των ερευνών για τα προγράμματα αυτά και την αποτελεσματικότητά τους. Όπως αναφέρεται στις έρευνες των *Green και Skinner (2005), King et al, (1986), Macan (1994), Slaven και Totterdell (1993), Van Eerde (2003)*, μετά από αυτά τα προγράμματα πράγματι υπήρξε συχνότερη ενασχόληση με τη διαχείριση του χρόνου. Στην έρευνα της *Macan (1996)* δεν προέκυψε κάτι τέτοιο. Σε τρεις ακόμα έρευνες των *Hall και Hursch, (1982); King et al., (1986); Orpen, (1994)*, όμως, βρέθηκε ότι η εκπαίδευση στη διαχείριση χρόνου συσχετίζεται θετικά με την απόδοση ενώ οι *Macan, (1996); Slaven και Totterdell, (1993)* δεν συμπέραναν κάτι τέτοιο.

Συνολικά αυτό που συμπέραναν οι *Claessens, et al., (2005)* από τις προηγούμενες μελέτες είναι ότι οι συμμετέχοντες των εκπαιδευτικών προγραμμάτων διαχείρισης χρόνου πράγματι επηρεάζονταν θετικά ενισχύοντας ορισμένες ικανότητες διαχείρισης, ελαττώνοντας τις ανησυχίες τους και την τάση που είχαν να αναβάλουν εργασίες αλλά αυτά δεν θεωρήθηκαν ότι εξασφαλίζουν αυτόματα καλύτερη απόδοση.

2.4.4 Εταιρείες Που Ειδικεύονται Στην Εξοικονόμηση Χρόνου

- Μια εταιρεία η Express city services, η οποία είναι διαθέσιμη και στην Ελλάδα, είναι μια εταιρεία παροχής υπηρεσιών που αναλαμβάνει πληθώρα εξωτερικών εργασιών, απαλλάσσοντας τους εργαζομένους από το άγχος της διεκπεραίωσης τους και από το χάσιμο του χρόνου τους. Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, εισπράξεις, πληρωμές προμηθευτών και λογαριασμών κοινής ωφέλειας καθώς και αγορές αναλώσιμων για Η/Υ.
- Μια ενδιαφέρουσα εναλλακτική λύση εξοικονόμησης χρόνου είναι η λεγόμενη «Τράπεζα χρόνου». Στα γκισέ της δε γίνονται καταθέσεις και αναλήψεις χρημάτων ούτε εισπράττονται τόκοι. Αντίθετα οι 'πελάτες' καταθέτουν τη διαθεσιμότητα τους να ανταλλάξουν υπηρεσίες με άλλους χρησιμοποιώντας το χρόνο, τη 1 ώρα, ως μονάδα μέτρησης των ανταλλαγών. Μια κεντρική μονάδα χρεώνει και πιστώνει το λογαριασμό κάθε μέλους, όπως μια τράπεζα κρατάει λογαριασμό των αναλήψεων και των καταθέσεων. Το περιεχόμενο των υπηρεσιών εξισώνεται και έτσι για παράδειγμα, μια ώρα μαθήματος ισπανικών εξισώνεται με μια ώρα φροντίδας του σπιτιού.
- Οι υπηρεσίες - 'χάρες' στο διαδίκτυο. Δεν υπάρχει κανένα όριο για τις ώρες προσφοράς ή για το είδος της προσφοράς. Για κάθε 3-6 μήνες όμως, γίνεται αξιολόγηση του έργου κάθε μέλους ώστε να προληφθούν τυχόν δυσάρεστες καταστάσεις.
- Στο εξωτερικό παρέχονται ακόμα πιο καινοτόμες υπηρεσίες: από τις υποθέσεις διαζυγίου μέχρι τις γραμματείες χαμηλού κόστους εξ' αποστάσεως. Πολλοί Άγγλοι και Ινδοί απευθύνονται σε ινδικές εταιρείες με personal concierge, εικονικές βοηθούς που για 12 δολάρια την ώρα κάνουν κράτηση σε εστιατόριο μέσω ίντερνετ ή διηγούνται παραμύθια στα παιδιά από το τηλέφωνο.
- Στις μεγάλες πόλεις όπου μια μεγάλη απώλεια χρόνου προκαλείται από τα ωράρια των καταστημάτων και των υπηρεσιών, έχουν αναθεωρήσει τους χρόνους. Στο Βερολίνο για παράδειγμα, τα υποκαταστήματα της Deutsche Bank κλείνουν στις 18:00, υπάρχουν νυχτερινά δρομολόγια λεωφορείων μέχρι τα χαράματα, εστιατόρια και κέντρα που παραμένουν ανοιχτά όλη τη νύχτα, ενώ οι κάτοικοι μπορούν να κάνουν τα ψώνια τους τα μεσάνυχτα.

2.5 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Η εφαρμογή στρατηγικών διαχείρισης χρόνου μειώνει τη σχετική ένταση και βοηθά στην αποτελεσματικότερη τακτοποίηση των υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων μέσα στην ημέρα ή στα ευρύτερα χρονικά πλαίσια. Αναφερόμενοι στους φοιτητές τα οφέλη της σωστής διαχείρισης χρόνου θα είναι τα εξής:

- Ανάπτυξη δεκτικότητας προς την αλλαγή συνθηκών. Τα άτομα θα κατανοούν πως η αντίληψη που έχουν για το χρόνο είναι καθοριστική για την αποτελεσματική διαχείριση των υποχρεώσεων τους και ότι η επιτυχία και η απόδοση τους στα μαθήματα συνδέεται με τον έλεγχο του χρόνου τους. Με την εποικοδομητική εκμετάλλευση του χρόνου τους θα υπάρξει ανάπτυξη όχι μόνο των ικανοτήτων τους αλλά και αύξηση της αποτελεσματικότητάς τους.
- Ο προγραμματισμός καθημερινών / μακροπρόθεσμων στόχων & προτεραιοτήτων θα γίνει καθημερινή συνήθεια. Θα δρουν αποτελεσματικά σε καταστάσεις πίεσης και σε περιπτώσεις εμφάνισης απροσδόκητων προβλημάτων. Έτσι θα μειωθεί το άγχος που δημιουργείται μέσα από την υπερφόρτωση των διαφόρων εργασιών.
- Θα αναγνωρίζουν και θα αντιμετωπίζουν τους παράγοντες που εμποδίζουν την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου. Δεν θα επιτρέπουν να τους διακόπτουν από την εκτέλεση των καθηκόντων τους τηλεφωνήματα και επισκέψεις. Θα αποφεύγουν επίσης την αναβλητικότητα και θα προσπαθούν να αποφύγουν λάθη έτσι ώστε να μην χρειαστούν επαναλήψεις.
- Θα αναγνωρίζουν τι είναι σημαντικό για αυτούς, ποιο είναι το όραμά τους, οι αξίες τους, και πώς καθοδηγούν τη ζωή τους. Θα εκπαιδεύουν δηλαδή στο να θέτουν προτεραιότητες σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο και θα βρουν την ισορροπία ανάμεσα στις σπουδές και την προσωπική τους ζωή.
- Θα προγραμματίζουν το χρόνο τους αξιοποιώντας τις κατάλληλες τεχνικές αλλά δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στα αποτελέσματα παρά στις μεθόδους.
- Θα μελετούν και θα εστιάζουν στις πιθανές λύσεις και όχι στα προβλήματα.
- Θα γνωρίζουν ότι είναι άσκοπο να επιχειρήσουν να ασχοληθούν με όλα. Θα επιδιώκουν λοιπόν έξυπνους στόχους, θα καταπιάνονται με λιγότερα πράγματα εστιάζοντας μόνο σε αυτά έτσι ώστε να αυξηθεί η παραγωγικότητά τους και θα εκπαιδεύουν στο να πετυχαίνουν περισσότερα πράγματα σε λιγότερο χρόνο.

- Θα θέτουν ανεκτά standard απόδοσης αποφεύγοντας την τελειοθηρία που είναι ανέφικτο να συμβεί.
- Ποτέ δεν θα αφήνουν μια εργασία χωρίς να την ολοκληρώσουν.
- Βελτίωση της επικοινωνίας με τους συμφοιτητές τους και επίτευξη καλύτερων συνεργασιών.
- Θα ακολουθούν τους νόμους του Murphy ότι ` τίποτα δεν είναι τόσο εύκολο όσο φαίνεται. Οτιδήποτε για να γίνει, χρειάζεται περισσότερο χρόνο απο όσο νομίζει κανείς και αν κάτι πάει στραβά, τότε θα πάει στραβά'.

2.6 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Με το πέρασμα των χρόνων δημιουργήθηκε η ανάγκη να δοθεί μια απάντηση τα εξής ερωτήματα που θα οδηγούσαν στην εξαγωγή βαθύτερων συμπερασμάτων:

(1). Πόσο χρόνο αφιερώνουν οι φοιτητές στις διάφορες δραστηριότητες όπως παρακολούθηση διαλέξεων, μελέτη εκτός αμφιθεάτρου, χρήση Η/Υ για ακαδημαϊκή εργασία, εργασία επί πληρωμή, διασκέδαση, ύπνο κατά τη διάρκεια μιας τυπικής ημέρας.

(2). Εάν είναι δυνατό οι μαθητές να ταξινομηθούν σε ομοειδή σύνολα σύμφωνα με το χρόνο που αφιερώνουν στις παραπάνω δραστηριότητες.

(3). Εάν υπάρχει η περίπτωση τα παραπάνω ομοειδή σύνολα φοιτητών να διαφέρουν στις επιδόσεις τους στα μαθήματα.

(4). Έγινε η υπόθεση ότι κάποιες προσωπικές μεταβλητές όπως φύλο, ηλικία, καταγωγή καθώς και άλλες μεταβλητές όπως η ύπαρξη κινήτρων, η εσωτερική δύναμη, ο εργασιακός φόρτος στο πανεπιστήμιο, το αν εργάζεται ο φοιτητής ή όχι, ίσως να μπορούν να εξηγήσουν τις διαφορές που παρατηρούνται σε αυτά τα ομοειδή γκρουπ.

2.6.1 Διαχείριση Χρόνου Και Απόδοση

Η απόδοση είναι ένα πολυδιάστατο μέγεθος, συνάρτηση των ικανοτήτων και του βαθμού παρακίνησης από το εξωτερικό περιβάλλον σύμφωνα με τον *Pinder (1984)* ενώ ο *Kelley (2002)*, αναφέρει ότι η αποδοτική διαχείριση του χρόνου υφίσταται μόνο όταν οι φοιτητές έχουν επίγνωση των καθημερινών δραστηριοτήτων τους.

Σε δημοσίευση των *Nonis, Philhours και Hudson, (2006)* "Where does the time go?" παρουσιάζεται ένα παράδειγμα μελετητών, που επιχείρησαν να απαντήσουν στο ερώτημα πώς οι φοιτητές διαχειρίζονται το χρόνο τους, εστιάζοντας μόνο στο χρόνο που αφιερώνουν οι φοιτητές κυρίως για μελέτη και εργασία. Η προσέγγιση του θέματος έγινε με τη βοήθεια ενός 'ημερολόγιου' καταγραφής και περιγραφής των καθημερινών δραστηριοτήτων των φοιτητών.

Στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια όρισαν δυο σημαντικές ομάδες φοιτητών τις οποίες μελέτησαν κάνοντας τις κατάλληλες συγκρίσεις. Οι λεγόμενοι campus centered students(CCS) φοιτητές που είχαν ως επίκεντρο τους τη σχολή στην οποία σπούδαζαν, και οι life centered students(LCS), φοιτητές που είχαν την εργασία τους και την κοινωνική τους ζωή στο επίκεντρο. Οι φοιτητές αυτοί διέφεραν μόνο στο γεγονός ότι οι CCS εργάζονταν λιγότερες ώρες και αφιέρωναν περισσότερο χρόνο στη μελέτη, στην παρακολούθηση τηλεόρασης και στη διασκέδαση σε σχέση με τους LCS. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα οι CCS να έχουν μεγαλύτερους μέσους όρους βαθμολογίας σε κάθε εξάμηνο και καλύτερη επίδοση στα μαθήματα από τους LCS.

Όπως φαίνεται, το ενδιαφέρον των ερευνητών στην παραπάνω έρευνα του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια επικεντρώθηκε σε πολύ λίγες δραστηριότητες(μελέτη και εργασία). Τα αποτελέσματα είναι διαφορετικά όταν λαμβάνεται υπόψη ο συνολικός χρόνος που αφιερώνεται σε όλες τις δραστηριότητες(με τη βοήθεια της clustering procedure) και παρατηρείται μια σημαντική αλλαγή στην ακαδημαϊκή απόδοση των ομάδων.

Τέλος, έρευνα των *Weissberg, et al., (1982)* έδειξε ότι το 67% των προπτυχιακών φοιτητών θεωρούν την εποικοδομητική διαχείριση χρόνου ως τη μεγαλύτερη ανάγκη τους(επιλέχθηκε από μια λίστα με συνολικά 40 ανάγκες) κάτι το οποίο επιβεβαίωσε το γεγονός ότι οι ικανότητες διαχείρισης χρόνου επηρεάζουν την βαθμολογία και την απόδοση των φοιτητών.

2.6.2 Χρόνος Για Διάβασμα Εκτός Αμφιθεάτρου

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, (*Nonis, Philhours και Hudson, 2006*) διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές αφιέρωναν όλο και λιγότερο χρόνο για μελέτη και συγκεκριμένα λιγότερο χρόνο από αυτό που είχε εκτιμηθεί με τον εμπειρικό κανόνα. Αξιοσημείωτο είναι επίσης και το γεγονός ότι οι φοιτητές αφιέρωναν περίπου τον ίδιο χρόνο για μελέτη(συμπεριλαμβανομένης της χρήσης Η/Υ για εργασίες) και για διασκέδαση(συμπεριλαμβανομένου του χρόνου παρακολούθησης τηλεόρασης και ταινιών).

Μελέτη του τμήματος *'United States Department of Commerce και Statistical Administration'* το 2002 έδειξε ότι ο συνολικός χρόνος για διάβασμα, παρακολούθηση μαθημάτων και εκτέλεση εργασιών δεν ξεπερνούσε σε καμία περίπτωση το χρόνο που αφιέρωναν οι φοιτητές για διασκέδαση & παρακολούθηση ταινιών. Το ίδιο ακριβώς αποτέλεσμα προέκυψε και για το χρόνο που εργάζονται. Έτσι, ένα από τα τελικά συμπεράσματα της έρευνας τους ήταν το γεγονός ότι οι φοιτητές διέθεταν μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους για διασκέδαση και εργασία από ότι για το Πανεπιστήμιο.

2.6.3 Εργασία Και Ακαδημαϊκή Απόδοση

Μελέτες έδειξαν ότι οι φοιτητές που εργάζονταν περισσότερες ώρες την εβδομάδα, είχαν υψηλότερους μέσους όρους, δηλαδή καλύτερη επίδοση στα μαθήματα. Το ίδιο αποτέλεσμα προέκυψε και για τους φοιτητές που εργάζονταν μέσα στο πανεπιστήμιο σε αντικείμενα σχετικά με τα μαθήματα τους (*Wilkie και Jones, 1994*). Οι έρευνες όμως των *Light (2001)* και *Bennett (2003)* δεν βρήκαν να υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην εργασία και στην ακαδημαϊκή απόδοση. Το παραπάνω αποτέλεσμα αντιστράφηκε και πάλι, με μια νέα έρευνα των *Goddard's study (2003)* σε 1500 φοιτητές σε επτά πανεπιστήμια που δείχνει ότι μέσω της εργασίας οι φοιτητές αποκτούν γνώση και ικανότητες.

Με σύγκριση που έγινε ανάμεσα σε ένα γενικό σύνολο φοιτητών και σε φοιτητές ενός συγκεκριμένου τμήματος (*Nonis et al., 2006*), βρέθηκε ότι οι δεύτεροι επειδή εργάζονταν, ήταν πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν διάφορα ακαδημαϊκά προβλήματα σε σχέση με τους υπόλοιπους φοιτητές πράγμα το οποίο σε ορισμένες περιπτώσεις θα επηρέαζε αρνητικά την απόδοσή τους. Κατά τους μελετητές *Claessens, Wendelien van Eerde και Rutte (2007)* η σχέση με την εργασία και την ακαδημαϊκή απόδοση δεν είναι ακόμα ξεκάθαρη κάτι το οποίο φαίνεται να συνάδει και με τα αποτελέσματα της έρευνας τους.

2.6.4 Πείραμα Μέτρησης Της Αποτελεσματικότητας Των Στρατηγικών Διαχείρισης Χρόνου

Οι *Tulga (1979)* και *Tulga και Sheridan (1980)* προσπάθησαν να μετρήσουν την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών διαχείρισης χρόνου με τον εξής τρόπο: εξέτασαν αποφοίτους σε ένα παιχνίδι υπολογιστή, στο οποίο ο παίκτης πρέπει να διαχειριστεί κατάλληλα το χρόνο του.

Πιο συγκεκριμένα, το παιχνίδι αποτελούνταν από πολλά 'αντικείμενα', το κάθε ένα από τα οποία αναπαριστούσε μια εργασία. Από αυτά τα αντικείμενα ο παίκτης μπορούσε να επιλέξει αυτό που προτιμά αλλά να είναι μόνο ένα κάθε φορά. Στόχος του παιχνιδιού ήταν να ολοκληρώσει όσο το δυνατόν περισσότερα αντικείμενα, δηλαδή εργασίες. Υπήρχε ένα σημείο στο οποίο εάν έφτανε το αντικείμενο και ο παίκτης δεν είχε ολοκληρώσει αυτό που έπρεπε να κάνει, τότε έχανε. Στην αντίθετη περίπτωση κέρδιζε πόντους.

Πάνω σε κάθε 'αντικείμενο' φαίνονταν α) οι πόντοι που είχε κερδίσει ο παίκτης β) το πως αυτοί αυξάνονταν κάθε φορά που προχωρούσε σε επόμενο αντικείμενο-εργασία αποφεύγοντας να πλησιάσει το επικίνδυνο σημείο τερματισμού του παιχνιδιού και γ) πως αυξάνονταν το μέγεθος του αντικειμένου κάθε φορά που ο παίκτης αφιέρωνε περισσότερο χρόνο από αυτό που αναλογούσε. Όταν φαίνονταν ότι το αντικείμενο αρχίζει να ολοκληρώνεται, το μέγεθος μειώνονταν συνεχώς μέχρι να εξαλειφθεί τελείως από την οθόνη. Στη συνέχεια ο παίκτης προχωρούσε στο επόμενο αντικείμενο της επιλογής του.

Από τα αποτελέσματα βγήκε το συμπέρασμα ότι υπήρχε σημαντική διαφορά ανάμεσα στους παίκτες επειδή ο καθένας ανάλογα με την κρίση του θεωρούσε μια ευκαιρία ως κατάλληλη και έτσι κατένειμε με διαφορετικό τρόπο το χρόνο του από τους υπόλοιπους. Έτσι λοιπόν οι *Tulga (1979)* και *Tulga και Sheridan (1980)* διαπίστωσαν ότι το κάθε άτομο δρα διαφορετικά όταν πρόκειται να ακολουθήσει στρατηγικές διαχείρισης χρόνου. Επίσης οι *Hall και Hursch* έδειξαν ότι μπορούν να εφαρμόζουν επιδέξια τέτοιες στρατηγικές, αλλά μόνο για μικρές δοκιμαστικές περιόδους (εβδομάδες).

2.6.5 Συσχετισμός Λειτουργικών Συστημάτων Με Τον Επιθυμητό Τρόπο Διαχείρισης Του Χρόνου Από Τους Φοιτητές

Οι *Britton και Tesser* στην έρευνα τους που ξεκίνησε το 1983 έκαναν την υπόθεση ότι με συγκεκριμένες στρατηγικές θα μπορούσαν να προβλέψουν τον μέσο όρο βαθμολογίας των φοιτητών.

Αυτό που προέκυψε το 1987 όταν ολοκληρώθηκε η μελέτη, ήταν ότι οι στρατηγικές διαχείρισης χρόνου πράγματι επηρεάζουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών. Στόχος τους ήταν να μελετήσουν τα αποτελέσματα των στρατηγικών διαχείρισης χρόνου, όχι για μια μικρή περίοδο όπως έκαναν κάποιοι άλλοι ερευνητές, αλλά για ολόκληρη την περίοδο φοίτησης σε ένα πανεπιστήμιο.

Πιο αναλυτικά, θεώρησαν ότι αυτό που συμβαίνει και με τους υπολογιστές οι οποίοι πρέπει να διεκπεραιώσουν πολλές παράλληλες εργασίες και πολλούς διαφορετικούς χρήστες που περιμένουν να ικανοποιηθούν τα αιτήματά τους έτσι και οι φοιτητές έχουν πολλαπλά καθήκοντα ενώ συγχρόνως πρέπει να ικανοποιήσουν και τους καθηγητές τους. Ήταν αναμενόμενο λοιπόν η βαθμολογία τους να καθορίζεται από την απόδοση τους στις εργασίες καθώς και το βαθμό ικανοποίησης των καθηγητών τους.

Οι *Britton & Tesser* έχοντας τονίσει το γεγονός ότι το θέμα της διαχείρισης χρόνου έχει αμεληθεί σε μεγάλο βαθμό, ανέπτυξαν ολοκληρωμένες κλίμακες μέτρησης των ικανοτήτων διαχείρισης χρόνου των φοιτητών. Αυτό που ισχυρίζονταν ήταν ότι η διαχείριση χρόνου είναι μια ικανότητα η οποία μπορεί να διδαχθεί στους φοιτητές. Έτσι λοιπόν, βασιζόμενοι στο θεωρητικό μοντέλο των *Britton & Glynn(1989)* που στόχευε στη μεγιστοποίηση της 'πνευματικής αποτελεσματικότητας' θέλησαν να διερευνήσουν το θέμα περαιτέρω παρατηρώντας ποια θα είναι τα αποτελέσματα για μια πολύ μεγάλη περίοδο: κατά τη διάρκεια των σπουδών του κάθε φοιτητή. Βάσει αυτού του μοντέλου λοιπόν όρισαν τις εξής συνιστώσες:

- Το να μπορεί κάποιος να ορίσει τους στόχους του και να θέσει προτεραιότητες.
- Να ξεχωρίσει τα καθήκοντα του από τους στόχους του και να θέσει και εδώ προτεραιότητες.
- Να ταξινομήσει τα καθήκοντα του σε μια λίστα(a to-do list) και να ορίσει το χρονοδιάγραμμα.
- Να εκτελέσει τις εργασίες του.

Αρχικά έγινε η πρόβλεψη ότι οι φοιτητές που ακολουθούν σωστά ανεπτυγμένες τακτικές διαχείρισης χρόνου θα εκτελούσαν ολοκληρωτικά μια εργασία και κατά συνέπεια μακροπρόθεσμα θα είχαν μεγαλύτερους μέσους όρους βαθμολογιών.

Στην συνέχεια ακολουθεί μια σύντομη παρουσίαση μιας έρευνας που πραγματοποιήθηκε από τον *Calingaert (1982)* στα λειτουργικά συστήματα υπολογιστών, πάνω στην οποία βασίστηκαν οι *Britton & Tesser*. Συσχέτισαν τα λειτουργικά συστήματα με τους φοιτητές και έτσι κατασκεύασαν το ερωτηματολόγιο.

Το λειτουργικό σύστημα ενός Η/Υ έχει την ικανότητα να εντοπίζει και να διαχειρίζεται τις πηγές πληροφοριών οι οποίες συνήθως είναι περιορισμένες. Στην περίπτωση των φοιτητών υπάρχουν αντίστοιχες πηγές πληροφοριών οι οποίες όμως πρέπει με κάποιο τρόπο να διαχειριστούν βέλτιστα. Αναζητήθηκε λοιπόν σε αυτή την έρευνα ένα 'διανοητικό σύστημα' που θα εφαρμοστεί στους φοιτητές, ανάλογο με το σύστημα διαχείρισης χρόνου του λειτουργικού συστήματος ενός υπολογιστή.

Τα λειτουργικά συστήματα αναλαμβάνουν τη διαχείριση των προγραμμάτων που είναι εγκατεστημένα στον υπολογιστή και γενικότερα διαχειρίζονται το χρόνο της κεντρικής μονάδας επεξεργασίας. Αυτά τα συστήματα έχουν κάποια 'χαρακτηριστικά' και λειτουργούν βάσει αυτών.

Αυτό που έκαναν οι *Britton & Tesser* ήταν να δημιουργήσουν ένα ερωτηματολόγιο διαχείρισης χρόνου αποτελούμενο από ερωτήσεις ανάλογες με αυτές που 'χρησιμοποιούσαν' τα λειτουργικά συστήματα για να οργανώσουν και να διαχειριστούν πληροφορίες και χρόνο. Για παράδειγμα τα προγράμματα διαχείρισης χρόνου ενός λειτουργικού συστήματος α) θέτουν κάποιους στόχους β) δημιουργούν λίστες εργασιών και γ) θέτουν τις προτεραιότητες τους ανάλογα με αυτό που ζητά ο χρήστης κάθε φορά. Με αυτή τη λογική οι *Britton & Tesser* στο ερωτηματολόγιο τους δημιούργησαν τις εξής ερωτήσεις:

Σχετικά με τους στόχους

- 1.«Έχετε μια σαφή εικόνα των πραγμάτων που θέλετε να ολοκληρώσετε κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας?»
2. «Γράφετε ένα σύνολο στόχων για εσάς κάθε μέρα?»
3. «Ορίζετε στόχους για όλο το χρόνο?»

Σχετικά με τη δημιουργία λίστας υποχρεώσεων

1. «Φτιάχνετε λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε κάθε μέρα?»
2. «Γενικά κάνετε πρόγραμμα των καθημερινών δραστηριοτήτων σας?»

Σχετικά με τις προτεραιότητες

1. «Θέτετε και τηρείτε τις προτεραιότητες σας?»
- 2.«Εξακολουθείτε να ασχολείστε με δραστηριότητες που δεν σας αποφέρουν κέρδος?»

Ορισμένες φορές τα προγράμματα διαχείρισης χρόνου της κεντρικής μονάδας επεξεργασίας αναλαμβάνουν να διευθύνουν όλο το σύστημα έχοντας ως στόχο να εκτελέσουν τις προγραμματισμένες εργασίες ακολουθώντας μια σειρά βημάτων (αρχικά οι εργασίες έχουν καταχωρηθεί σε λίστα, έχουν ξεκαθαριστεί ποιοι είναι οι στόχοι και έχουν τεθεί προτεραιότητες όπως αναφέρθηκε προηγουμένως).

Με παρόμοιο τρόπο ρωτήθηκαν οι φοιτητές για το πόσο χρόνο αφιερώνουν στη δημιουργία ενός πλάνου(στο οποίο σημειώνουν πως πρόκειται να κατανείμουν το χρόνο τους στις διάφορες δραστηριότητες). Έτσι δημιουργήθηκαν και μερικές από τις επόμενες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου των *Britton & Tesser*:

1. «Αφιερώνετε χρόνο κάθε ημέρα για σχεδιασμό δραστηριοτήτων?»
2. «Προγραμματίζετε την ημέρα σας προτού να την αρχίσετε?»

Ένα βασικό στοιχείο που πρέπει να αναφερθεί είναι το γεγονός ότι η ύπαρξη προγραμμάτων διαχείρισης χρόνου σε υπολογιστές είναι μια ισχυρή απόδειξη του ότι αυτοί που τα σχεδίασαν πίστευαν ότι είναι πράγματι σημαντικά και χρήσιμα. Αντίστοιχα οι φοιτητές ρωτήθηκαν για τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τη διαχείριση χρόνου:

- 1.«Κάνετε εποικοδομητική χρήση του χρόνου σας ?»
- 2.«Θεωρείτε ότι υπάρχει περιθώριο για βελτίωση στον τρόπο που διαχειρίζεστε το χρόνο σας?»

Έγινε αντιληπτό ότι όπως οι υπολογιστές μεγάλης ισχύος έτσι και οι φοιτητές και κάποιοι άλλοι μελετητές, συνήθως έρχονται αντιμέτωποι με ένα μεγάλο όγκο πληροφοριών που πρέπει να διαχειριστούν κατάλληλα. Πρόκειται για καθήκοντα α)διαφορετικού μεγέθους β)αρκετά σύνθετα για να επιλυθούν σε μικρό χρονικό διάστημα γ)διαφορετικής σημαντικότητας δ) καθήκοντα στα οποία έχουν τεθεί συγκεκριμένα χρονικά όρια και ε) στα οποία εμφανίζονται εμποδία και προκαλούν διακοπές. Με άλλα λόγια η 'κεντρική μονάδα επεξεργασίας' των φοιτητών είναι υπερφορτωμένη. Σε αυτή την περίπτωση είναι λογικό οι φοιτητές να προσπαθήσουν να σκεφτούν τρόπους αποτελεσματικής διαχείρισης του νου τους.

2.6.6 Διαφοροποιήσεις Των Ερευνών Στη Σχέση Μεταξύ Της Μελέτης Και Της Απόδοσης Στα Μαθήματα

Αυτό που γνώριζαν όλοι οι μελετητές είναι ότι οι βαθμολογίες των προπτυχιακών φοιτητών στα μαθήματα του πανεπιστημίου εξαρτώνται κυρίως από την ολοκλήρωση πολλών και σύνθετων εργασιών. Εργασίες οι οποίες έχουν ένα βαθμό σημαντικότητας, διαφορετική έκταση κάθε φορά και που πρέπει να παραδοθούν πριν το πέρας μιας συγκεκριμένης ημερομηνίας. Η εξαγωγή του τελικού βαθμού προκύπτει όχι μόνο από τις βαθμολογίες των τεστ, των εργασιών και άλλων αναφορών οι οποίες έχουν την ανάλογη βαρύτητα αλλά και από το πόσο θα μελετήσει ο φοιτητής.

Ορισμένες μελέτες που έγιναν το 2000 προσπάθησαν να εντοπίσουν το πως διαφοροποιούνται τα αποτελέσματα στην περίπτωση που οι φοιτητές μελετούν λιγότερο. Μελέτη των *Pascarella και Terenzini το 1991* συσχέτισε το μέσο όρο βαθμολογίας των πρωτοετών φοιτητών με τις συνήθειες τους όσον αφορά στον τρόπο και το χρόνο μελέτης τους.

Μια άλλη μελέτη των *Lahmers και Zulauf (2000)* έδειξε ότι με επιπλέον 40 ώρες διαβάσματος την εβδομάδα, ο μέσος όρος βαθμολογίας μεταβλήθηκε προς τα πάνω. Ακόμα πιο πρόσφατα, τα αποτελέσματα έρευνας των *Young, Klemz και Murrhy (2003)* οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι με μεγαλύτερη προσπάθεια και περισσότερο χρόνο για μελέτη, αυξάνεται η επίδοση και η μαθησιακή ικανότητα του φοιτητή.

Παρόλα αυτά άλλη έρευνα των *Ackerman και Gross (2003)* κατέληξε στο ότι οι φοιτητές με λιγότερο ελεύθερο χρόνο για μελέτη κατάφερναν να πετύχουν υψηλότερο μέσο όρο από εκείνους που είχαν άπλετο χρόνο(για μελέτη).

Επίσης, παλαιότερες έρευνες έδειξαν ότι δεν υπήρχε σχέση ανάμεσα στο χρόνο που αφιέρωναν οι φοιτητές για διάβασμα στο σπίτι και στη μαθησιακή τους ικανότητα(*Schmidt 1983*) καθώς και στο ότι ο τρόπος μελέτης δεν επηρεάζει το μέσο όρο της βαθμολογίας(*Mouw και Khanna 1993*).

2.6.7 Οι Λόγοι Για Τους Οποίους Παρατηρείται Ασυμφωνία Στα Αποτελέσματα Των Διάφορων Ερευνών Που Έχουν Πραγματοποιηθεί.

- Αυτό συμβαίνει γιατί η φύση αυτών των συσχετίσεων είναι αρκετά σύνθετη, εάν ληφθεί υπόψη η ύπαρξη κι άλλων μεταβλητών όπως τα κίνητρα που μπορεί να έχει ο κάθε φοιτητής, ή οι ανησυχίες και το άγχος κατά τη διάρκεια των σπουδών του.

Ένα σχετικό παράδειγμα είναι στις πωλήσεις όπου οι *Barling, Kelloway και Cheung* βρήκαν κίνητρα έτσι ώστε να μετριάσει η σχέση που μπορεί να υπάρχει στη διαχείριση χρόνου και στην απόδοση των πωλητών. Κατά αυτό τον τρόπο σε μια πανεπιστημιακή κοινότητα είναι πιθανό μεταβλητές όπως το άγχος ή η χαμηλή παρακίνηση από κάποια άλλα άτομα, να μετριάζουν τη σχέση ανάμεσα στο χρόνο που αφιερώνεται στις σπουδές ή στην εργασία και στην επίδοση των φοιτητών στα μαθήματα.

- Επίσης οι *Britton & Tesser* αναφέρουν ότι οι διαφορές που παρουσιάζουν οι φοιτητές στον τρόπο διαχείρισης του χρόνου τους, οφείλονται στους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι φοιτητές επιλέγουν να εκτελέσουν τις εργασίες τους.

Η *Macan (1994)* εξήγησε ότι τα αποτελέσματα της διαχείρισης χρόνου ποικίλουν μεταξύ των ατόμων λόγω της διαφορετικότητας του χαρακτήρα τους και του διαφορετικού βαθμού παρακίνησης που έχουν από το εξωτερικό περιβάλλον.

- Πρέπει να αναφερθεί ότι σύμφωνα με τους *Kotabe και Duhan (1993)*, *Ganesh και Luckett (2002)*, μια ολοκληρωμένη εξήγηση για τον τρόπο διαχείρισης του χρόνου θα δοθεί εάν διερευνηθούν όχι μόνο οι προσωπικές μεταβλητές όπως φύλο, ηλικία, ικανότητα, βαθμός παρακίνησης και αποδοτικότητα αλλά και μεταβλητές κατάστασης όπως το είδος του μαθήματος και ο φόρτος εργασίας όπως τον αντιλαμβάνεται ο κάθε φοιτητής. Κατά αυτό τον τρόπο σκιαγραφείται το προφίλ ενός φοιτητή και ταξινομείται στο ανάλογο γκρουπ.
- Σύμφωνα με τους *Nonis, Philhours και Hudson 'Where does time go?'* μια παράλειψη παλαιότερων ερευνών είναι ότι θα μπορούσαν να έχουν λάβει υπόψη κι άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαχείριση χρόνου. Σε ορισμένες μελέτες δεν πραγματοποιούνταν διαχωρισμός και ταξινόμηση των φοιτητών σε ομάδες βάσει του χρόνου που αφιερώνουν στις διάφορες δραστηριότητες. Σήμερα όμως κάτι τέτοιο είναι άκρως απαραίτητο για τη μελέτη των διαφορών ανάμεσα στις ομάδες. Η διαδικασία που εφαρμόστηκε αρχικά, ήταν η διαίρεση και κατάταξη των φοιτητών σε ομογενή γκρουπ, βασισμένα στο πως οι φοιτητές διαχειρίζονταν το χρόνο τους. Μετά την ολοκλήρωση αυτού του βήματος ακολουθήθηκε η μελέτη των διαφορών που πιθανό να υπάρχουν στα διάφορα τμήματα σπουδών και η καταγραφή των ακαδημαϊκών επιδόσεων των φοιτητών.
- Στην ερώτηση για το τι μπορεί να κάνουν οι φοιτητές όταν δεν παρακολουθούν τις παραδόσεις των μαθημάτων, όταν δεν μελετούν ή όταν δε δουλεύουν, οι μελετητές στο παρελθόν δεν είχαν την απάντηση γιατί η διαχείριση χρόνου, είναι η μεταβλητή που οι φοιτητές ναι μεν είχαν υπό έλεγχο αλλά στις περισσότερες εμπειρικές έρευνες δεν λαμβάνονταν υπόψη (*Zuriff 2003*). Έτσι λοιπόν, μια απλούστερη εξήγηση αυτών των διαφοροποιήσεων στα αποτελέσματα είναι ότι παλαιότερες μελέτες σε αυτό το θέμα, δεν είχαν εστιάσει σε όλο το χρόνο των φοιτητών και στον τρόπο που αυτοί τον διαχειρίζονται, αλλά μόνο στο χρόνο για μελέτη ή εργασία.

Για παράδειγμα, μόνο όταν ληφθεί υπόψη ο χρόνος που αφιερώνεται στις διάφορες δραστηριότητες όπως παρακολούθηση τηλεόρασης, γυμναστική, ψώνια, ύπνος μπορεί να βρεθεί πόσος χρόνος απομένει για μελέτη ή για εργασία. Είναι ξεκάθαρο λοιπόν ότι όλες οι δραστηριότητες (και όχι μόνο η μελέτη ή η εργασία) κατά τη διάρκεια της ημέρας θα έχουν είτε θετική είτε αρνητική επίδραση στις επιδόσεις ενός φοιτητή στο πανεπιστήμιο.

2.7 Σχόλια Των Μελετητών

- Μακράν η μεγαλύτερη δυσκολία είναι το να συγκεντρωθεί κανείς στη συστηματική δουλειά (*Maddox 1963*).
- Οι δυο τρόποι κακοδιαχείρισης του χρόνου είναι με το να τον σπαταλάνε οι φοιτητές και να καταπιάνονται με τόσα πολλά πράγματα (*Locke 1975*).
- Οι φοιτητές που μελετούν βάσει χρονοδιαγράμματος ποτέ δεν αποτυγχάνουν να ολοκληρώσουν το στόχο τους. Το να φτάσουν σε ένα καλό επίπεδο εξαρτάται από προγραμματισμένα βήματα που ακολουθούνται από την αρχή έως το τέλος και από ελεγχόμενη μελέτη (*Cassie και Costantine 1977*).
- Το μυστικό της επιτυχίας στο πανεπιστήμιο βρίσκεται στον τρόπο οργάνωσης του χρόνου (*Meredeen 1988*).
- Χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια για να λειτουργεί κάποιος οργανωμένα όταν μελετά. Στην πορεία εάν επικρατήσει σύγχυση και μπέρδεμα τότε απλά τα αποτελέσματα δεν θα είναι τόσο ικανοποιητικά (*Rowntree 1988*).
- Η σωστή διαχείριση χρόνου είναι το κλειδί στην επιτυχημένη μελέτη και στην αποφυγή όλων των ειδών προβλημάτων (*Race 1992*).
- Στο πανεπιστήμιο συνίσταται η ύπαρξη πλάνου δραστηριοτήτων το οποίο αν τηρηθεί κατά τη διάρκεια μιας μέρας, θα μειωθεί η προσπάθεια και η ανησυχία στο μισό. Ένα πλάνο που ακολουθείται σταθερά, σύντομα θα γίνει καθημερινή συνήθεια (*Kornhauser 1993*).
- Έχοντας δει τόσα πολλά από τους φοιτητές πλέον γνωρίζω πώς αυτοί ξοδεύουν το χρόνο τους και ποια είναι τα αποτελέσματα όταν μελετούν τις συνήθειες τους στη διαχείριση χρόνου. Πρόκειται για ότι πιο σημαντικό θα μπορούσα να τους διδάξω. Μόλις αρχίσουν να ελέγχουν το χρόνο τους, θα αισθάνονται ότι ελέγχουν τις ζωές τους και αυτό είναι που θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπειρία και καλύτερη βαθμολογία στα μαθήματα (*Experienced Canadian counselor, 1994*).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ & ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής στηρίζεται κυρίως στο ερωτηματολόγιο που απαντήθηκε από 188 φοιτητές του Πολυτεχνείου Κρήτης και αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια του Τμήματος Μηχανικών Παραγωγής & Διοίκησης του Πολυτεχνείου Κρήτης να διαπιστωθεί πώς οι φοιτητές αξιοποιούν και διαχειρίζονται το χρόνο τους. Στο κατάλληλα διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο, χρησιμοποιήθηκαν ως βάση αναφοράς ερωτήσεις από ερωτηματολόγια άλλων παλαιότερων ερευνητών.

Στο παρόν κεφάλαιο σε ένα αρχικό στάδιο γίνεται περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής της έρευνας. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στη δομή του ερωτηματολογίου, το οποίο αποτελείται από τρία μέρη, και παρουσιάζονται αναλυτικά οι ερωτήσεις που το αποτελούν καθώς και η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε.

Τέλος, ακολουθεί η αναφορά στο θεωρητικό υπόβαθρο των τριών στατιστικών μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων στο SPSS. Συγκεκριμένα αναλύονται οι μέθοδοι «Ανάλυσης Παραγόντων(Factor analysis)», «Ανάλυσης Συστάδων(Cluster analysis)», «Ανάλυση διακύμανσης(ANOVA)».

3.1 ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα έλαβε χώρα στο Πολυτεχνείο Κρήτης κατά τη διάρκεια του χειμερινού εξαμήνου του ακαδημαϊκού έτους 2009-2010. Δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο αποτύπωσης των απόψεων των φοιτητών σχετικά με τη διαχείριση χρόνου και του τρόπου με τον οποίο συνηθίζουν να εκτελούν τις εργασίες τους.

Έχοντας ως στόχο την εξαγωγή έγκυρων και αντικειμενικών αποτελεσμάτων συγκεντρώθηκε ένα καταμετρημένο δείγμα από 188 φοιτητές από όλα τα τμήματα σπουδών του Πολυτεχνείου Κρήτης(Τμήμα Μηχανικών Παραγωγής & Διοίκησης, Ηλεκτρονικών Μηχανικών& Μηχανικών Υπολογιστών, Μηχανικών Περιβάλλοντος, Μηχανικών Ορυκτών Πόρων και Αρχιτεκτόνων Μηχανικών) καθώς και από όλα τα έτη φοίτησης. Οι ερωτηθέντες στο Πολυτεχνείο ήταν στην πλειοψηφία τους προπτυχιακοί φοιτητές ενώ λιγότεροι ήταν οι μεταπτυχιακοί φοιτητές.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε σε συγκεκριμένους χώρους. Η ροή συμπλήρωσης ερωτηματολογίων φαίνεται ως εξής:

- Μηχανογραφικό Κέντρο- Κτίρια ΜΠΔ και ΗΜΜΥ
- Μηχανογραφικό κέντρο- Κτίρια Μηχανικών Περιβάλλοντος
- Διαλέξεις Μαθημάτων
- Στα κυλικεία του Πολυτεχνείου
- Βιβλιοθήκη
- Εστία

Επίσης ένας αριθμός ερωτηματολογίων προωθήθηκε σε φοιτητές του Πολυτεχνείου Κρήτης(προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς) μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Ο συνολικός αριθμός των ερωτηθέντων ανέρχεται στους 188 και κατανέμεται ως εξής:

50 φοιτητές του τμήματος ΜΠΔ
52 φοιτητές του τμήματος ΗΜΜΥ
36 φοιτητές του τμήματος ΜΗΠΕΡ
26 φοιτητές του τμήματος ΜΗΧΟΠ
24 φοιτητές του τμήματος ΑΡΧΜΗΧ

Τα ερωτηματολόγια διενεμήθησαν ή στάλθηκαν προσωπικά σε κάθε φοιτητή, αφού πρώτα ενημερώθηκαν ότι σκοπός της έρευνας είναι να διαπιστωθεί πώς οι φοιτητές του Πολυτεχνείου Κρήτης αξιοποιούν & διαχειρίζονται το χρόνο τους. Γνωστοποιήθηκε ότι τα δεδομένα που θα συλλεχθούν, θα αξιοποιηθούν για συγκεντρωτικές και μόνο αναλύσεις: τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια θα τύχουν ποιοτικής και ποσοτικής επεξεργασίας.

Επιπλέον διευκρινίστηκε ότι η συμπλήρωση είναι εθελοντική και βασική αρχή της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων είναι η ανωνυμία του ερωτηθέντος. Αυτή η πρακτική ακολουθείται ώστε ο κάθε ένας που συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο να έχει τη δυνατότητα να εκφράσει ακόμα και αρνητικές σκέψεις χωρίς να έχει το φόβο πιθανών συνεπειών.

Τέλος αναφέρθηκε ότι σε τέτοιου είδους ερωτηματολόγια δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, και ζητήθηκε να απαντηθούν με ειλικρίνεια όλα τα ερωτήματα.

Όσον αφορά στη διάρκεια συμπλήρωσης του κάθε ερωτηματολογίου, υπολογίζεται γύρω στα 8 min κατά μέσο όρο.

3.2 ΜΟΡΦΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα μας(βρίσκεται στο παράρτημα στην τελική του μορφή), αποτελείται από τα εξής τρία μέρη:

ΜΕΡΟΣ Α. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ-ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Η ηλικία σας

2. Φύλο
1. Άνδρας
2. Γυναίκα

3. Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας των μαθημάτων που έχετε περάσει μέχρι τώρα;
--

4. Είστε:
1. Προπτυχιακός
2. Μεταπτυχιακός

5. Το έτος φοίτησης είναι:

6. Είστε φοιτητής του τμήματος:
--

	1	2	3	4	5	6	7
6 Η απόδοση στο πανεπιστήμιο, μέχρι σήμερα θεωρώ ότι κατά μέσο όρο είναι κοντά στο:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5	6	7
7 Η απόδοση μου σε σχέση με άλλους συμφοιτητές μου είναι:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Οι δυο τελευταίες ερωτήσεις(6,7) του Α μέρους ζητούν από το φοιτητή να αξιολογήσει την ακαδημαϊκή του απόδοση.

Συγκεκριμένα στην ερώτηση 6, ζητείται από τον φοιτητή να κρίνει τη συνολική του απόδοση από την αρχή των σπουδών του έως την παρούσα χρονική στιγμή με την πιθανή απάντηση του να κυμαίνεται από:

το(1): « καθόλου καλή απόδοση » έως το(7): « άριστη απόδοση ».

Στην ερώτηση 7, ζητείται να απαντήσει στο πως θα αξιολογούσε την απόδοση του αναφορικά με τους υπόλοιπους φοιτητές του τμήματος του. Η κλίμακα βαθμολογίας ξεκινά με τον αριθμό(1) που σημαίνει «καθόλου καλά» ως το(7) που σημαίνει «πολύ καλά».

Οι δύο αυτές ερωτήσεις, σύμφωνα με την ανάλυση παραγόντων στο 4^ο κεφάλαιο, περιγράφονται από τον 2^ο παράγοντα που είναι η αντίληψη της απόδοσης(perceived academic performance).

ΜΕΡΟΣ Β: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

		1	2	3	4	5
1	Φτιάχνετε λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε κάθε μέρα;					
2	Προγραμματίζετε την ημέρα σας προτού να την αρχίσετε;					
3	Γενικά κάνετε πρόγραμμα των καθημερινών δραστηριοτήτων σας;					
4	Γράφετε ένα σύνολο στόχων για εσάς κάθε ημέρα;					
5	Αφιερώνετε χρόνο κάθε ημέρα για σχεδιασμό δραστηριοτήτων;					
6	Έχετε μια σαφή εικόνα των πραγμάτων που θέλετε να ολοκληρώσετε κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας;					
7	Θέτετε και τηρείτε τις προτεραιότητες σας;					
8	Κάνετε εποικοδομητική χρήση του χρόνου σας;					
9	Ορίζετε στόχους για ολόκληρο το χρόνο;					

Για αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκαν εννέα συνολικά ερωτήσεις, τα αποτελέσματα των οποίων παρουσιάζονται αναλυτικά στο κεφάλαιο 4, οι οποίες όμως περιγράφονται από δυο σημαντικούς παράγοντες: Η συμπεριφοράς απέναντι στον Καθημερινό Προγραμματισμό και στον μακροπρόθεσμο προγραμματισμό. Αναλυτικότερα:

Οι ερωτήσεις 1 – 5 αναφέρονται στον Καθημερινό Προγραμματισμό, πρόκειται για τον 1^ο βασικό παράγοντα που προέκυψε από την ανάλυση παραγόντων και εξετάζεται στο κεφάλαιο 4) και προέρχονται από την εργασία των Britton & Tesser(1991). Στόχος είναι να εξεταστεί η ύπαρξη καθημερινού προγράμματος εργασιών. Κάθε ερώτηση οι φοιτητές την απάντησαν σε μια κλίμακα από το(1) –(5) όπου η αντιστοιχία είναι η εξής:

1=Ποτέ	2=Σπάνια	3=Μερικές φορές	4=Αρκετά Συχνά	5=Πάντα
--------	----------	-----------------	----------------	---------

Οι ερωτήσεις 6-9 οι οποίες επίσης προέρχονται από την εργασία των Britton & Tesser(1991), αναφέρονται στην εμπιστοσύνη για long range planning(πρόκειται για τον 3^ο σημαντικό παράγοντα που προέκυψε από την ανάλυση παραγόντων& αναλύεται στο κεφάλαιο 4). Αυτό που εξετάζεται δεν είναι η ύπαρξη καθημερινού προγράμματος αλλά το κατά πόσο οι φοιτητές συνηθίζουν να δημιουργούν ένα πλάνο με τους μακροπρόθεσμους στόχους τους.

ΜΕΡΟΣ Γ: ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

	ΩΡΕΣ
1. Για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου (περιλαμβάνεται ο χρόνος που αφιερώνεις σε διάβασμα σημειώσεων, προετοιμασία εργασιών, εξετάσεων κτλ)	
2. Για εργασία με πληρωμή (περιλαμβάνονται οι ώρες που δουλεύεις σε κάποια εργασία, καθώς και ο χρόνος που χρειάζεσαι για να μεταβείς στην εργασία αυτή)	
3. Για διασκέδαση (περιλαμβάνεται ο χρόνος που αφιερώνεις σε καφέ, ψώνια, μαγείρεμα, σπορ, παρακολούθηση αγώνων, clubbing, ΟΧΙ τηλεόραση)	
4. Για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων	
5. Χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου	
6. Για παρακολούθηση τηλεόρασης και ταινιών DVD	
7. Για ύπνο	

Οι ερωτήσεις 1-7 υποδεικνύουν το χρόνο που καταναλώνουν οι φοιτητές στις διάφορες καθημερινές τους δραστηριότητες. Χρησιμοποιήθηκαν επτά γενικές κατηγορίες και ζητήθηκε από τους φοιτητές να καταγράψουν τις ώρες που αφιερώνουν καθημερινά σε κάθε μια από τις δραστηριότητες αυτές. Στο 4^ο κεφάλαιο οι φοιτητές βάσει των απαντήσεων τους στις ερωτήσεις 1-7 του Γ-μέρους κατατάσσονται, με τη βοήθεια της μεθόδου 'Ανάλυσης Συστάδων', σε τέσσερις ομάδες με κοινά χαρακτηριστικά και εξάγονται τα αποτελέσματα.

3.3 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Με τη βοήθεια του λογισμικού πακέτου SPSS v.15.0.(SPSS, 2006), εφαρμόστηκαν στα δεδομένα τρεις μέθοδοι:

- Ανάλυση Παραγόντων(Factor Analysis)
- Ανάλυση Συστάδων(Cluster Analysis)
- Ανάλυση Διακύμανσης(Analysis of Variation-ANOVA)

3.3.1 Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ(FACTOR ANALYSIS)

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Σκοπός της ανάλυσης παραγόντων(ΑΠ) είναι να συνοψίσει τις σχέσεις ανάμεσα σε ένα μεγάλο αριθμό μεταβλητών με έναν περιεκτικό και ακριβή τρόπο, ώστε να βοηθήσει να γίνει αντιληπτή μια έννοια ή ιδιότητα. Για παράδειγμα η ΑΠ μπορεί να βοηθήσει έναν ερευνητή να αντιληφθεί ότι μια συστοιχία από είκοσι τέσσερα επιμέρους τεστ, αντιπροσωπεύει μόνο τέσσερις βασικές μεταβλητές, που ονομάζονται παράγοντες.

ΕΙΔΗ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

- **Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων(Exploratory Factor Analysis)**

Χρησιμοποιείται για την αρχική διερεύνηση και τη συνοπτική περιγραφή ενός σετ μεταβλητών μέσα από την ομαδοποίησή τους. Χρησιμοποιείται για την αρχική διερεύνηση και τη συνοπτική περιγραφή ενός σετ μεταβλητών μέσα από την ομαδοποίησή τους.

- **Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων(Confirmatory Factor Analysis)**

Χρησιμοποιείται για να διαπιστώσει κατά πόσο ένα προκαθορισμένο πλαίσιο σχέσεων ανάμεσα σε κάποιες μεταβλητές(σχέσεις) επιβεβαιώνεται και στην πράξη(από τα δεδομένα).

ΒΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

- Επιλέγουμε και μετράμε ένα σετ μεταβλητών.
- Δημιουργούμε ένα πίνακα ενδοσυναφειών(correlation matrix).
- Επιλέγουμε τη μέθοδο «εξαγωγής» των παραγόντων.
- Επιλέγουμε τη μέθοδο περιστροφής των παραγόντων.
- Ερμηνεύουμε τους παράγοντες που προκύπτουν.

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η Ανάλυση Παραγόντων επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από την ποιότητα των δεδομένων που έχουμε στη διάθεσή μας. Επίσης πρέπει:

- Οι μεταβλητές θα πρέπει να συσχετίζονται επαρκώς($r > .20$).
- Αλλά δεν πρέπει να συσχετίζονται υπερβολικά($r < .80$).
- Θα πρέπει οι σχέσεις να είναι ευθύγραμμες, δεν θα πρέπει να υπάρχουν ακραίες τιμές.
- Οι μεταβλητές θα πρέπει να έχουν μετρηθεί τουλάχιστον σε κλίμακα ίσων διαστημάτων.
- Ο συνολικός αριθμός των μεταβλητών που θα αναλύσουμε θα πρέπει να είναι 3 με 5 φορές περισσότερες από τους υποτιθέμενους παράγοντες.
- Ο συνολικός αριθμός των ατόμων θα πρέπει να είναι σημαντικός(τουλάχιστον > 300).
- Θα πρέπει να υπάρχει μια αναλογία ανάμεσα στον αριθμό των μεταβλητών και των ατόμων που θα χρησιμοποιήσουμε(10:1, ή 5:1).

Το SPSS παρέχει δύο δείκτες για τον έλεγχο της ποιότητας των δεδομένων:

- Ο Δείκτης Keiser-Meyer-Olkin αξιολογεί την επάρκεια του δείγματος($> .50$).
- Ο Δείκτης Bartlett's Test of Sphericity αξιολογεί το κατά πόσο οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών επιτρέπουν την εφαρμογή της ανάλυσης παραγόντων($p < 0.05$).

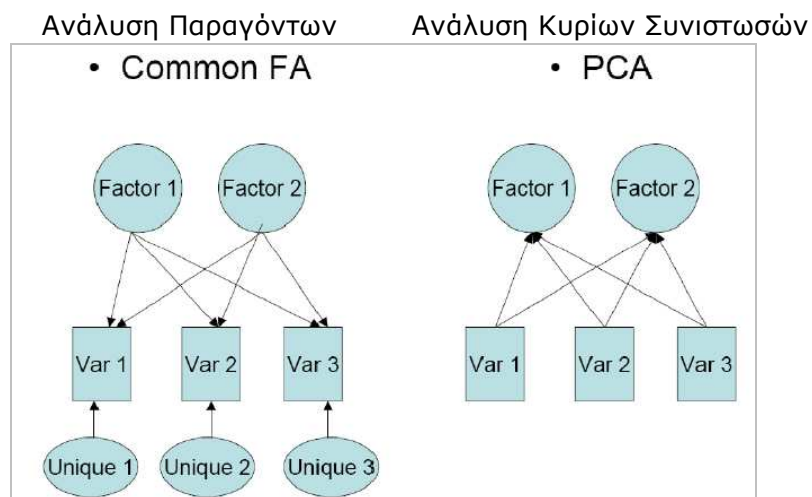
Η ΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Είναι η μαθηματική μέθοδος με την οποία οι παράγοντες καθορίζονται από ένα μεγαλύτερο αριθμό μεταβλητών(π.χ. στοιχείων ενός τεστ).

Η μέθοδος «εξαγωγής» των παραγόντων:

- Ανάλυση Παραγόντων(Factor Analysis)
Ο στόχος είναι να μελετηθεί μόνο το ποσοστό της διακύμανσης το οποίο έχουν κοινό οι μεταβλητές που μελετάμε. Συγκεκριμένα:
 - Παράγει παράγοντες(factors).
 - Είναι καλύτερη όταν θέλουμε να κατασκευάσουμε παράγοντες.
- Ανάλυση Κυρίων Συνιστωσών(Principal Components Analysis)
Ο στόχος είναι να μελετηθεί όλη η υπάρχουσα διακύμανση(κοινή, μοναδική και σφάλμα) ώστε να «εξαχθεί» το μεγαλύτερο ποσοστό της διακύμανσης από τους λιγότερους δυνατούς παράγοντες. Συγκεκριμένα:
 - Παράγει συνιστώσες(components)
 - Είναι καλύτερη μέθοδος όταν θέλουμε να μειώσουμε τον αριθμό των μεταβλητών.

Σχηματικά οι δυο μέθοδοι φαίνονται ως εξής:



Σχήμα 3.1 Σχηματική απεικόνιση ανάλυσης παραγόντων και ανάλυσης κύριων συνιστωσών

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΙΣΤΩΣΩΝ

- Οι παράγοντες είναι πραγματικές λανθάνουσες μεταβλητές, οι οποίες προκαλούν τη συνδιακύμανση μεταξύ των μεταβλητών.
- Οι συνιστώσες είναι εμπειρικά καθορισμένα αθροίσματα μεταβλητών, χωρίς απαραίτητα να υπάρχει θεωρητική τεκμηρίωση της εμφάνισής τους.

Αναλυτικά τα βήματα που ακολουθούνται κατά την «εξαγωγή» των παραγόντων είναι:

- Αρχικά «εξάγεται» ο πρώτος παράγοντας ή συνιστώσα, ο οποίος ερμηνεύει το μεγαλύτερο δυνατό ποσοστό της διακύμανσης ανάμεσα στα στοιχεία(items) και τον παράγοντα(συσχέτιση).
- Στη συνέχεια «εξάγεται» ο επόμενος παράγοντας ή συνιστώσα, ο οποίος ερμηνεύει το μεγαλύτερο δυνατό ποσοστό της διακύμανσης που έχει απομείνει από την ερμηνεία του πρώτου παράγοντα.
- Στη συνέχεια «εξάγεται» ο επόμενος παράγοντας ή συνιστώσα μέχρι να μην μείνει ποσοστό διακύμανσης που δεν ερμηνεύεται από τα στοιχεία που μελετάμε.

Η ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

- Η περιστροφή των παραγόντων είναι απαραίτητη για την ευκολότερη ερμηνεία των παραγόντων(ή συνιστωσών) που έχουν προκύψει από την ανάλυση.
- Ορθογώνια περιστροφή(orthogonal)
- Πλάγια περιστροφή(oblique)

Ορθογώνια περιστροφή

Την εφαρμόζουμε όταν γνωρίζουμε ή υποθέτουμε με βάση τη θεωρία ότι οι παράγοντες που θα προκύψουν θα είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους

- Varimax
- Quartimax
- Equamax

Πλάγια περιστροφή

Την εφαρμόζουμε ότι γνωρίζουμε ή υποθέτουμε με βάση τη θεωρία ότι οι παράγοντες που θα προκύψουν συσχετίζονται μεταξύ τους

- Direct Oblimin
- Promax
- Quartimin

3.3.2 ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΣΤΑΔΩΝ(CLUSTER ANALYSIS)

Η ανάλυση συστάδων διερευνά κατά πόσο με βάση τις συγκεκριμένες μεταβλητές, οι παρατηρήσεις είναι όμοιες μεταξύ τους, συνιστούν δηλαδή ομοιογενείς ομάδες, τόσο ώστε να θεωρηθεί ότι καθεμία από αυτές αποτελεί μέλος μιας –και μοναδικής – κοινής συστάδας. Στην ανάλυση σε συστάδες δημιουργούνται οι ομάδες στις οποίες εντάσσονται οι παρατηρήσεις και δεν είναι γνωστά εκ των προτέρων ούτε ο αριθμός των ομάδων ούτε και η ταξινόμηση τους σε δεδομένη ομάδα. Η ανάλυση σε συστάδες μπορεί να λειτουργήσει όχι μόνο προς την κατεύθυνση ομαδοποίησης παρατηρήσεων αλλά και προς την κατεύθυνση ομαδοποίησης μεταβλητών.

Η ανάλυση σε συστάδες μπορεί να γίνει είτε με την τεχνική της ιεραρχικής ανάλυσης σε συστάδες είτε με την τεχνική της ανάλυσης σε συστάδες Κ μέσων. Η δεύτερη συνίσταται στην περίπτωση μεγάλου μεγέθους δείγματος παρατηρήσεων.

Ιεραρχική Ανάλυση Σε Συστάδες (Hierarchical Clustering Analysis)

1. Κριτήρια ταξινόμησης των παρατηρήσεων

- Επιλογή μεταβλητών

Το είδος του κριτηρίου ταξινόμησης, συνεπώς και η ομαδοποίηση των παρατηρήσεων, εξαρτώνται ουσιαστικά από τις μεταβλητές που θα χρησιμοποιηθούν. Αυτό υποχρεώνει τον ερευνητή να επιλέξει επιτυχώς τις μεταβλητές οι οποίες και θα καθορίσουν την αξία της ομαδοποίησης των παρατηρήσεων ως προς το συγκεκριμένο πρόβλημα, πολύ περισσότερο μάλιστα που η αρχική επιλογή των μεταβλητών είναι αυτή που καθορίζει τα χαρακτηριστικά για την αναγνώριση υποομάδων.

Εάν αντιθέτως αποκλεισθούν σημαντικές μεταβλητές είναι προφανές ότι τα αποτελέσματα θα είναι φτωχά, αν όχι παραπλανητικά. Για παράδειγμα αν επιθυμεί κανείς να ταξινομήσει τα εκπαιδευτικά ιδρύματα μιας πόλης και δεν συμπεριλάβει μεταβλητές όπως τον αριθμό των μαθητών ή και των εκπαιδευτικών, αυτομάτως αποκλείει το στοιχείο του μεγέθους στη δημιουργία των συστάδων. Ακόμη, αγνοώντας να περιλάβει μέτρα κοινωνικού και πολιτισμικού χαρακτήρα κατά τη διερεύνηση της ποιότητας ζωής σε μια κοινωνία, θα δημιουργήσει συστάδες στηριγμένες αποκλειστικά σε φυσικά και οικονομικά χαρακτηριστικά της κοινωνίας, γεγονός ψευδούς πραγματικότητας.

- Μέτρηση απόστασης ή ομοιότητας των τιμών

Ο προσδιορισμός του τρόπου μέτρησης της απόστασης μεταξύ των τιμών των παρατηρήσεων, καθώς και τα κατάλληλα κριτήρια ομοιότητας με βάση τα οποία θα γίνει ο συνδυασμός των παρατηρήσεων σε συστάδες είναι αναγκαίος, κι αυτό γιατί στην ανάλυση σε συστάδες οι έννοιες του μέτρου της απόστασης και της ομοιότητας με βάση την προσεγγισιμότητα τους.

Η επιλογή μεταξύ των μέτρων πρέπει να βασίζεται στο κριτήριο εκείνο που οι διαφορές ή οι ομοιότητες στα δεδομένα είναι ουσιαστικής σημασίας για τη δεδομένη εφαρμογή της μεθόδου της ανάλυσης σε συστάδες. Τα μέτρα απόστασης διαφοροποιούνται ανάλογα με το είδος των μεταβλητών που χρησιμοποιούνται. Για συνεχείς μεταβλητές:

η «Ευκλείδεια απόσταση» $= \sqrt{\sum_i (X_i - Y_i)^2}$ οπότε:

το τετράγωνο της «Ευκλείδειας απόστασης» $= \sum (X_i - Y_i)^2$.

Μέτρο απόστασης είναι και ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson μεταξύ των τιμών των παρατηρήσεων, που δίνεται από τη σχέση:

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

- Τυποποίηση των τιμών

Ακόμη κι αν υπολογιστούν τα παραπάνω μέτρα, πρέπει να αποφασιστεί αν οι μεταβλητές χρειάζεται να επανακλιμακωθούν. Γιατι, εάν οι μεταβλητές έχουν διάφορες κλίμακες μέτρησης και δεν τυποποιηθούν εξ' αρχής ή δεν επανακλιμακωθούν, οποιοδήποτε μέτρο απόστασης θα αντανακλά πρωταρχικά τη συμβολή εκείνων των μεταβλητών που θα έχουν μετρηθεί με μεγάλες μονάδες μέτρησης. Εξαιτίας του λόγου αυτού, είναι δυνατόν να υπολογιστούν με βάση τα μετασχηματισμένα δεδομένα, διαφορετικά μέτρα απόστασης και ομοιότητας, τα οποία και σταθμίζουν κατά τρόπο διαφορετικό τα χαρακτηριστικά.

Διακρίνονται δυο ομάδες μεθόδων μετασχηματισμού:

- τυποποίηση των αρχικών τιμών πριν από τον υπολογισμό των μέτρων απόστασης ή ομοιότητας
- του μετασχηματισμού των μετρήσεων που προκύπτουν μετά τη χρησιμοποίηση των μέτρων απόστασης ή ομοιότητας.

2. Σχηματισμός των συστάδων(ομάδων)

Υπάρχουν πολλοί μέθοδοι συνδυασμού των παρατηρήσεων σε συστάδες. Η συνηθέστερα χρησιμοποιούμενη μέθοδος, είναι η ιεραρχική ανάλυση σε συστάδες ή οποία χρησιμοποιεί μία από τις δύο ακόλουθες τεχνικές, τη συσσωρευτική ιεραρχική ανάλυση σε συστάδες ή την επιμεριστική ιεραρχική ανάλυση σε συστάδες.

Κατά την πρώτη, οι συστάδες σχηματίζονται με την ομαδοποίηση των παρατηρήσεων σε ολο και μεγαλύτερες συστάδες, μέχρις ότου όλες οι παρατηρήσεις καταστούν μέλη μιας και μόνο συστάδας. Η επιμεριστική ιεραρχική ανάλυση σε συστάδες ξεκινά με όλες τις παρατηρήσεις ομαδοποιημένες σε μια συστάδα και επιμερίζει στη συνέχεια αυτές σε τόσες συστάδες όσες και οι παρατηρήσεις.

Κατά τη συσσωρευτική ιεραρχική ανάλυση σε συστάδες, στο πρώτο στάδιο όλες οι παρατηρήσεις θεωρούνται ξεχωριστές συστάδες, τόσες όσες και οι παρατηρήσεις. Σε δεύτερο στάδιο δύο από τις παρατηρήσεις συνδυάζονται σε μια συστάδα, ενώ σε τρίτο

στάδιο είτε προστίθεται μια νέα παρατήρηση στην ήδη υπάρχουσα συστάδα είτε δύο νέες παρατηρήσεις συνδυάζονται για να δημιουργήσουν μια νέα συστάδα. Σε κάθε στάδιο είτε προστίθεται μια νέα παρατήρηση σε προηγούμενες συστάδες ή συνδυάζονται ήδη υπάρχουσες συστάδες. Από τη στιγμή δε που θα σχηματιστεί μια συστάδα δεν μπορεί αυτή να διασπαστεί αλλά μόνο να συνδυαστεί με άλλες προϋπάρχουσες. Με άλλα λόγια η ιεραρχική ανάλυση σε συστάδες δεν επιτρέπει κάποια παρατήρηση να διαχωριστεί από συστάδα στην οποία ήδη έχει ενταχτεί.

Μέθοδοι σχηματισμού συστάδων

Στην παρούσα εργασία, μια συχνά χρησιμοποιούμενη μέθοδος είναι η μέθοδος Ward. Κατά αυτήν υπολογίζονται οι αριθμητικοί μέσοι όλων των μεταβλητών για κάθε μια συστάδα και στη συνέχεια το τετράγωνο της Ευκλείδειας απόστασης καθεμιάς παρατήρησης προς τους μέσους της συστάδας, ενώ, τέλος οι αποστάσεις αυτές αθροίζονται για όλες τις παρατηρήσεις. Σε κάθε στάδιο οι δύο συστάδες που συγχωνεύονται είναι εκείνες που δίνουν τη μικρότερη αύξηση στο συνολικό άθροισμα των τετραγώνων των αποστάσεων εντός της συστάδας.

3. Διαδικασία της ανάλυσης σε συστάδες

Η διαδικασία της ανάλυσης σε συστάδες ακολουθεί μια σειρά φάσεων-σταδίων (Norusis 1994a: Κεφ.3):

- i Υπολογισμός της μήτρας των συντελεστών του χρησιμοποιούμενου μέτρου των αποστάσεων (συνήθως των συντελεστών των τετραγώνων των ευκλείδειων αποστάσεων) ή των ομοιοτήτων για όλα τα δυνατά ζεύγη των παρατηρήσεων ύστερα από την τυποποίηση τους (συνήθως σε τιμές z)- εκτός κι αν ακολουθεί η διαδικασία του μετασχηματισμού των μετρήσεων εκ των υστέρων με δεδομένο μέτρο απόστασης.
- ii Καθορισμός της μεθόδου (κριτηρίου) ως προς την απόσταση με βάση την οποία θα συνδυαστούν παρατηρήσεις ή συστάδες.
- iii Παρουσίαση των συστάδων κατά στάδια σε διάγραμμα κάθετων σχηματισμών και ερμηνεία των ενδείξεων. Να σημειωθεί ότι συχνά δεν υπάρχει μια απλή ερμηνεύσιμη λύση, αλλά πολλές, αυτό εξαρτώμενο από το βαθμό ενδιαφέροντος του ερευνητή.
- iv Παρουσίαση συνοπτικών αποτελεσμάτων της ανάλυσης σε συσσωρευτικό σχέδιο και ερμηνεία τους. Το σχέδιο αυτό περιλαμβάνει τον αριθμό των συνδυασμένων παρατηρήσεων ή συστάδων σε κάθε στάδιο, καθώς και τα τετράγωνα των ευκλείδειων αποστάσεων για κάθε ζεύγος παρατηρήσεων (με το όνομα συντελεστής), οι τιμές των οποίων δηλώνουν την ομοιότητα ή την

ανομοιότητα των παρατηρήσεων, δηλαδή το βαθμό ομοιογένειας των συστάδων (μικρές τιμές συντελεστών δηλώνουν τη σχετική ομοιογένεια των συστάδων, ενώ μεγάλες τιμές δείχνουν ότι έχουν συνδυαστεί ανόμοιες παρατηρήσεις), αλλά και χρησιμεύουν ως οδηγοί προκειμένου να διατηρηθούν συστάδες που είναι αναγκαίες για την αντιπροσώπευση των δεδομένων. Έτσι π.χ. ο ερευνητής μπορεί να αποφασίζει να διακόψει τη συσσώρευση όταν διαπιστώσει ότι η αύξηση των συντελεστών σε δυο διαδοχικά στάδια γίνει μεγαλύτερη απ' ό,τι ήταν προηγουμένως.

- v Παρουσίαση της σειράς των σταδίων σχηματισμού των συστάδων με τη χρησιμοποίηση του δενδρογράμματος. Το δενδρόγραμμα εμφανίζει τις συνδυασμένες συστάδες και τις τιμές των συντελεστών σε κάθε στάδιο. Δεν αποτυπώνει τις πραγματικές αποστάσεις, αλλά επανακλιμακώνει αυτές στο διάστημα των αριθμών 0-25 και συνεπώς εμφανίζει το λόγο των αποστάσεων μεταξύ των δυο διαδοχικών σταδίων. Το δενδρόγραμμα δείχνει όχι μόνο ποιες συστάδες συνδυάζονται, αλλά και την απόσταση κατά την οποία συνδυάζονται.
- vi Μολονότι η σύνθεση των συστάδων μπορεί να είναι ευδιάκριτη σε οποιοδήποτε στάδιο σε διάγραμμα κάθετων σχηματισμών, συχνά είναι χρήσιμη η παράθεση των πληροφοριών υπό μορφή πίνακα που περιλαμβάνει τη συμμετοχή των παρατηρήσεων στις συστάδες και τον αριθμό των επιθυμητών συστάδων, ή να αφορά προσδιορισμένο εύρος λύσεων, με τη συμμετοχή καθεμίας παρατήρησης σε κάθε στάδιο και στο εύρος των δεδομένων λύσεων.
- vii Η ταξινόμηση των παρατηρήσεων σε ομάδες(συστάδες) είναι το τελικό στάδιο κατά το οποίο κάθε παρατήρηση ταξινομείται, με βάση τις δεδομένες μεταβλητές, σε συγκεκριμένη συστάδα.

3.3.3 ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ(ANOVA)

Η ανάλυση της διακύμανσης (*ANalysis Of VAriance – ANOVA*) είναι μία στατιστική μέθοδος με την οποία η μεταβλητότητα που υπάρχει σ' ένα σύνολο δεδομένων διασπάται στις επιμέρους συνιστώσες της με στόχο την κατανόηση της σημαντικότητας των διαφορετικών πηγών προέλευσής της. Στην πραγματικότητα η ANOVA περιλαμβάνει μία ομάδα στατιστικών μεθόδων καταλλήλων για την ανάλυση δεδομένων που προκύπτουν από πειραματικούς σχεδιασμούς.

Τα δεδομένα ενός δείγματος ανάλογα με την προέλευσή τους διακρίνονται σε παρατηρήσεις (observational sampling) ή σε πειραματικά (designed sampling). Στην πρώτη κατηγορία ο στατιστικός ερευνητής απλά παρατηρεί τις τιμές που εμφανίζονται χωρίς να έχει δυνατότητα επέμβασης στις αντίστοιχες μεταβλητές.

Αντίθετα στη δεύτερη κατηγορία ο στατιστικός ερευνητής προσπαθεί να ελέγξει τα επίπεδα μίας η περισσοτέρων ανεξάρτητων (independent) μεταβλητών προκειμένου να προσδιορίσει την επίδραση που έχουν πάνω στην υπό μελέτη μεταβλητή που καλείται εξαρτημένη (dependent) η απόκριση(response).

Στόχος κάθε στατιστικού πειράματος είναι ο προσδιορισμός της επίδρασης μιας η περισσοτέρων ανεξάρτητων μεταβλητών πάνω στην απόκριση(εξαρτημένη μεταβλητή). Οι μεταβλητές αυτές αναφέρονται συνήθως σαν παράγοντες(factors) και μπορεί να είναι είτε ποσοτικές είτε ποιοτικές.

Οι τιμές του παράγοντα που προσδιορίζονται στην έρευνα, λέγονται επίπεδα (levels). Για παράδειγμα τα επίπεδα για τον ποιοτικό παράγοντα φύλο είναι "αρσενικό" - "θηλυκό", ενώ για τον ποσοτικό παράγοντα έτος σπουδών είναι "θετικός ακέραιος". Σε ένα πείραμα με ένα παράγοντα οι μεταχειρίσεις (treatments) του πειράματος είναι τα επίπεδα του παράγοντα. Για παράδειγμα αν στο πείραμα βαθμολογία της στατιστικής μας ενδιαφέρει η επίδραση του παράγοντα "φύλο" τότε οι μεταχειρίσεις του πειράματος είναι αρσενικό - θηλυκό. Σε ένα πείραμα με δύο η περισσότερους παράγοντες οι μεταχειρίσεις είναι οι συνδυασμοί παραγόντων-επιπέδων. Για παράδειγμα αν μας ενδιαφέρει η επίδραση των παραγόντων "φύλο", "ηλικία" στη βαθμολογία των μαθημάτων, τότε οι μεταχειρίσεις είναι οι συνδυασμοί των επιπέδων φύλου και ηλικίας π.χ.(αρσενικό, 21),(θηλυκό, 19).

Ο έλεγχος λόγου διακυμάνσεων(έλεγχος F) δείχνει αν κάποιες μη συσχετισμένες ομάδες τιμών διαφέρουν στη διακύμανση γύρω από το μέσο όρο(δηλαδή, αν οι διακυμάνσεις είναι σημαντικά διαφορετικές). Αυτό είναι σαφώς διαφορετικό από τον υπολογισμό του αν διαφέρουν οι μέσοι όροι, και πρέπει να διασαφηνιστεί ότι οι διακυμάνσεις μπορεί να διαφέρουν σημαντικά ακόμη και όταν οι μέσοι όροι των συνόλων τιμών είναι ίσοι. Συνεπώς η εξέταση των διακυμάνσεων των μεταβλητών μπορεί να είναι το ίδιο σημαντική όσο και η σύγκριση των μέσων τιμών τους.

Μία αναγκαία συνθήκη για την ύπαρξη της κατανομής είναι ότι τα δείγματα θα πρέπει να ακολουθούν την κανονική κατανομή. Εν τούτοις σε περιπτώσεις που η δειγματικές κατανομές αποκλίνουν από την κανονική, η δοκιμασία μένει σχετικά ανεπηρέαστη, εφ' όσον οι δύο πληθυσμοί είναι τουλάχιστον μονόκορφοι και τα μεγέθη των δειγμάτων είναι παρόμοια.

Ανάλυση διακύμανσης κατά ένα παράγοντα (One way ANOVA)

Στην απλούστερη μορφή της η ανάλυση διακύμανσης δίνει τη δυνατότητα να υποτεθεί ότι οι μέσες τιμές διαφόρων πληθυσμών είναι ίσες. Στην περίπτωση ενός δείγματος που προέρχεται από τρεις ή περισσότερους πληθυσμούς, οι μέσοι όροι των οποίων πρέπει να συγκριθούν, εφαρμόζεται η τεχνική της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα. Οι λόγοι όμως για τους οποίους χρησιμοποιείται η ANOVA είναι η συντομότερη διαδικασία ανάλυσης και η ακρίβεια της διάγνωσης. Μία εναλλακτική μέθοδος είναι η εφαρμογή του t τεστ σε όλα τα πιθανά ζεύγη δειγμάτων. Με αυτόν τον τρόπο όμως μειώνεται αισθητά η πιθανότητα να ισχύουν και οι δύο έλεγχοι ταυτόχρονα. Η ανάλυση διακύμανσης διατηρεί την πιθανότητα αυτή σταθερή με ένα μόνο τεστ. Άλλη έκφραση του προβλήματος είναι ο έλεγχος ισότητας των μέσων για μία ποσοτική μεταβλητή με παράγοντα διαφοροποίησης μία κατηγορική μεταβλητή με τρία επίπεδα. Άρα ελέγχεται αν ο παράγοντας επηρεάζει την ποσοτική μεταβλητή.

Οι υποθέσεις όμως εφαρμογής της μεθόδου είναι ίδιες με την περίπτωση της απλής γραμμικής παλινδρόμησης, δηλαδή 1)κανονικότητα, 2)ανεξαρτησία και 3)ομοσκεδαστικότητα των καταλοίπων. Η έννοια ομοσκεδαστικότητα των καταλοίπων σημαίνει ότι τα κατάλοιπα που δημιουργούνται έχουν ίσες διασπορές για κάθε επίπεδο του παράγοντα.

Αν η μεταβλητότητα μεταξύ των πληθυσμών είναι περίπου ίση με τη μεταβλητότητα στο εσωτερικό των πληθυσμών τότε δεχόμαστε την υπόθεση ότι δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ των μέσων των πληθυσμών. Αν η μεταβλητότητα μεταξύ των πληθυσμών είναι μεγαλύτερη από τη μεταβλητότητα στο εσωτερικό των πληθυσμών, τότε δεχόμαστε την υπόθεση ότι οι μέσοι των πληθυσμών είναι διάφοροι μεταξύ τους.

Η τυχαιότητα εννοείται στη στατιστική αλλιώς δεν υπάρχει νόημα διεξαγωγής των στατιστικών ελέγχων. Στην περίπτωση που δεν ισχύουν οι υποθέσεις για τα κατάλοιπα υπάρχουν στατιστικές τεχνικές(οι οποίες προσφέρονται από το SPSS) που βοηθούν στην εξαγωγή συμπεράσματος. Μπορεί όμως και να χρησιμοποιηθεί κάποιο είδος μμετασχηματισμού πάνω στην ποσοτική ή εξαρτημένη μμεταβλητή. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα δε χάνουν την ισχύ τους στην περίπτωση μικρών αποκλίσεων από την κανονικότητα.

Αν όμως δεν είναι δυνατό να υποτεθεί κανονικότητα των καταλοίπων καλό θα ήταν είτε να μετασχηματιστούν οι τιμές της εξαρτημένης μεταβλητής είτε να χρησιμοποιηθεί το τεστ των Kruskal-Wallis, το μη παραμετρικό ανάλογο τεστ της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα. Στην ουσία πρόκειται για την ανάλυση διακύμανσης κατά ένα παράγοντα βασισμένο στις τάξεις μεγέθους των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής.

Η μηδενική υπόθεση όμως που ελέγχεται με αυτό το τεστ αφορά στην ισότητα των διαμέσων και η υπόθεση που γίνεται για τη χρήση του τεστ είναι ότι οι κατανομές των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής, που δημιουργούνται για κάθε επίπεδο του παράγοντα έχουν το ίδιο σχήμα.

ΕΛΕΓΧΟΣ KRUSKAL-WALLIS

Ο έλεγχος KRUSKAL-WALLIS είναι η μη παραμετρική ανάλυση διακύμανσης και ελέγχει τις υποθέσεις:

H₀: οι συναρτήσεις κατανομής κ πληθυσμών είναι ίσες

H₁: δύο τουλάχιστον από τους κ πληθυσμούς έχουν διαφορετικές μέσες τιμές.

Η ελεγχουσυνάρτηση που χρησιμοποιείται είναι η:

$$T = 12 / N(N+1) [\{ (\sum R_1^2) / n_1 \} + \dots + \{ (\sum R_k^2) / n_k \}] - 3(N+1)$$

Όπου: R_i = οι τάξεις μεγέθους των κ ανεξάρτητων πληθυσμών σε συνενωμένο δείγμα
N = n₁ + ... + n_k.

Η απόφαση λαμβάνεται με σύγκριση της τιμής της ελεγχουσυνάρτησης T με την τιμή χ².

3.4 Ο ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ PEARSON r

Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r καταδεικνύει την ύπαρξη ή όχι σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών και υπολογίζει την μορφή αυτής της σχέσης (θετική ή αρνητική συσχέτιση) αλλά και την ένταση της (επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας). Το στατιστικό αυτό κριτήριο ελέγχει τη μηδενική υπόθεση ότι δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ δύο μεταβλητών. Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r είναι παραμετρικό κριτήριο και έτσι τα δεδομένα και στις δύο υπό μελέτη μεταβλητές θα πρέπει να είναι καταχωρημένα σε τουλάχιστον ισοδιαστημική κλίμακα, να ακολουθούν κανονική κατανομή και να έχουν όμοιες διασπορές.

Οι τιμές που μπορεί να πάρει ο συντελεστής συσχέτισης r είναι από -1 μέχρι +1. Όταν το πρόσημο του συντελεστή είναι θετικό (θετική συσχέτιση) η μία μεταβλητή αυξάνεται καθώς αυξάνεται και η άλλη. Όταν το πρόσημο του συντελεστή είναι αρνητικό (αρνητική συσχέτιση) η μία μεταβλητή αυξάνεται καθώς η άλλη μειώνεται. Αν ο συντελεστής έχει τιμή 1 (μέγιστη τιμή) έχουμε απόλυτη συσχέτιση ενώ όταν είναι 0 δεν έχουμε καθόλου συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών.

3.5 ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ

Με τον όρο αξιοπιστία κλίμακας εννοούμε την ακρίβεια μέτρησης δηλαδή τη σχετική ικανότητα στον προσδιορισμό της «πραγματικής» αξίας μιας μεταβλητής (*Black&Champion 1976: 234*). Η εκτίμηση της αξιοπιστίας οποιασδήποτε διαδικασίας μέτρησης έγκειται στον προσδιορισμό του βαθμού διακύμανσης της βαθμολογίας των ατόμων βαθμού που οφείλεται σε πραγματικές διαφορές (και σταθερά σφάλματα) και του βαθμού διακύμανσης που οφείλεται στις ασυνέπειες της μέτρησης.

Η αξιοπιστία αναφέρεται στη συνέπεια απόκτησης ίδιων αποτελεσμάτων(δηλαδή στον ίδιο βαθμό διασποράς των τιμών) μιας μεταβλητής σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις(*Σιάρδος Γεώργιος, 1999*). Στην παρούσα μελέτη έγινε προσπάθεια για να εξασφαλιστούν τόσο η αξιοπιστία των δεδομένων όσο και η αξιοπιστία των μετρήσεων:

- Το ερωτηματολόγιο προέκυψε από τη σύνθεση ερωτηματολογίων τα οποία προτείνονται στη διεθνή βιβλιογραφία και έχουν αποδεδειγμένα υψηλό δείκτη αξιοπιστίας. Η τελική μορφή του ερωτηματολογίου προέκυψε ύστερα από αρκετές δοκιμές με προσθαφαίρεση ερωτήσεων.
- Στα ερωτηματολόγια δεν υπήρξε κατευθυνόμενη συμπλήρωση ούτε δημοσιοποίηση των στοιχείων. Άλλωστε η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη.
- Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε αναφέρεται σε πέντε τμήματα σπουδών του Πολυτεχνείου Κρήτης και έτσι είναι δυνατή μία ευρύτερη θεώρηση του αποτελέσματος σε όλο το Πολυτεχνείο.

Για την αξιοπιστία των μετρήσεων:

1. Για τη μέτρηση των εννοιών που αναφέρονται χρησιμοποιήθηκε μεγάλος αριθμός ερωτήσεων που αυξάνει την ακρίβεια της μέτρησης. Επίσης έγινε έλεγχος της εσωτερικής αξιοπιστίας μέσω του συντελεστή α του Cronbach.
2. Χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες *Likert* που αποδεδειγμένα με βάση τη βιβλιογραφία δίνουν περισσότερο αξιόπιστες μετρήσεις κατά την εφαρμογή τους.

3.5.1 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ –ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ α-Cronbach

Για την αποφυγή επανάληψης της έρευνας χρησιμοποιούνται τεχνικές εκτίμησης των συντελεστών αξιοπιστίας βασισμένες σε μετρήσεις που έγιναν σε μια μόνο χρονική στιγμή. Μια από τις μεθόδους είναι ο συντελεστής α-Cronbach.

Όταν τα δεδομένα εμφανίζονται να έχουν έναν πολυδιάστατο χαρακτήρα δηλαδή να έχουν μετρηθεί και άλλα χαρακτηριστικά εκτός από το επιθυμητό ο δείκτης θα παίρνει χαμηλές τιμές. Να τονίσουμε σε αυτό το σημείο ότι ο δείκτης α του Cronbach δεν είναι ένα στατιστικό τεστ αλλά ένα μέτρο εσωτερικής συνοχής.

Ο δείκτης α του Cronbach μπορεί να γραφεί σαν μία συνάρτηση του αριθμού των ερωτήσεων(στην προκειμένη περίπτωση N) και της μέσης αυτοσυσχέτισης ανάμεσα στις ερωτήσεις(r).Ο γενικός τύπος είναι:

$$\alpha = \frac{N \cdot \bar{r}}{1 + (N - 1) \cdot \bar{r}}$$

Όπου: N: Αριθμός ερωτήσεων
r: Μέση αυτοσυσχέτιση

Όπως φαίνεται από τον τύπο εάν αυξηθούν οι ερωτήσεις που εξετάζουν το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό, θα αυξηθεί και ο δείκτης του Cronbach. Αντίστοιχα εάν η εσωτερική αυτοσυσχέτιση είναι μικρή τότε θα μειωθεί και η τιμή του δείκτη. Αυτό το γεγονός εξηγείται και διαισθητικά αφού εάν η εσωτερική αυτοσυσχέτιση είναι υψηλή τότε λογικά όλα τα χαρακτηριστικά θα μετρούν το ίδιο αντικείμενο. Αυτό εννοείται όταν λέμε ότι έχουμε υψηλή αξιοπιστία δηλαδή όταν όλες οι ερωτήσεις μετρούν πραγματικά το χαρακτηριστικό το οποίο έχουν προοριστεί να μετρούν.

Στην παρούσα μελέτη έχουμε δημιουργήσει ένα πολυμεταβλητό ερωτηματολόγιο δηλαδή εξετάζουμε τρεις μεταβλητές, σε αυτήν την περίπτωση ξεχωρίζουμε τις ερωτήσεις που μετρούν το κάθε χαρακτηριστικό και βρίσκουμε τρεις δείκτες α του Cronbach έναν για κάθε μεταβλητή.Η διεργασία αυτή θα γίνει με τη βοήθεια του προγράμματος SPSS και τα αποτελέσματα θα δοθούν σε επόμενο κεφάλαιο.

Συντελεστής αξιοπιστίας μεγαλύτερος από 0.8 θεωρείται πολύ ικανοποιητικός υποδηλώνει ότι πράγματι τα επιμέρους στοιχεία ανήκουν στο ίδιο δημιούργημα. Αν ο συντελεστής λάβει τιμή κάτω από 0.7 αυτό σημαίνει ότι κάποιο από τα στοιχεία πρέπει να απαλειφθεί.(Krowinski Wi,Steiber Sr). Τιμές μικρότερες του 0.6 επιβάλλουν την επινόηση νέων ερωτήσεων και την επανάληψη της έρευνας με νέα επαναβαθμολόγηση των απαντήσεων και υπολογισμό νέου συντελεστή αξιοπιστίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4° **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται και αναλύονται τα αποτελέσματα της έρευνας για τη διαχείριση χρόνου των φοιτητών. Ύστερα από κατάλληλη επεξεργασία των ερωτηματολογίων, που απαντήθηκαν από 188 φοιτητές όλων των τμημάτων του Πολυτεχνείου Κρήτης, με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS προέκυψαν κάποια συγκεντρωτικά στοιχεία τα οποία παρουσιάζονται αναλυτικά στη συνέχεια του κεφαλαίου αυτού.

Αρχικά παρουσιάζονται ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά του δείγματος όπως για παράδειγμα η κατανομή φύλου, ηλικίας, τμήματος, έτους σπουδών καθώς και η βαθμολογία των φοιτητών στα μαθήματα. Επίσης παρουσιάζονται οι μέσοι όροι τους και οι μέσοι όροι των ερωτήσεων του Γ μέρους του ερωτηματολογίου, σχετικά με τη διάθεση του χρόνου των φοιτητών στις διάφορες δραστηριότητες.

Σε ένα επόμενο βήμα, για την ομαδοποίηση των ερωτήσεων και για να είναι δυνατή η σύνοψη των σχέσεων ανάμεσα σε ένα μεγάλο αριθμό μεταβλητών εφαρμόστηκε η μέθοδος «Ανάλυση παραγόντων(Exploratory Factor Analysis)». Τα δεδομένα της έρευνας αφού αναλύθηκαν, περιστράφηκαν με το σύστημα Varimax όπως προτείνεται από έγκυρους ερευνητές. Προέκυψαν τρεις παράγοντες οι οποίοι μελετήθηκαν για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα τους και στη συνέχεια συσχετίστηκαν με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και με τις μεταβλητές διάθεσης χρόνου.

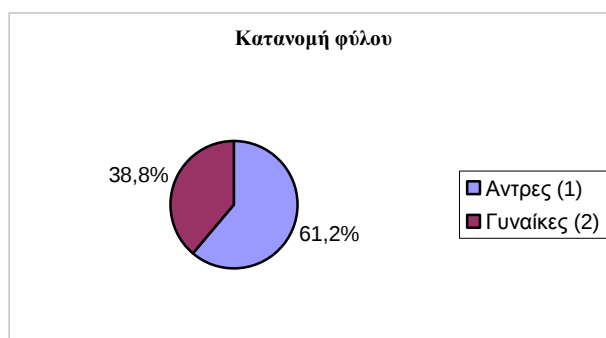
Για την ομαδοποίηση των ατόμων, έτσι ώστε να δημιουργηθούν ομάδες με κοινά χαρακτηριστικά χρησιμοποιήθηκε η «Ιεραρχική Ανάλυση Συστάδων»(Hierarchical Cluster analysis)(είναι η κατάλληλη τεχνική για μικρά δείγματα ατόμων για τα οποία ο ερευνητής δεν γνωρίζει κάτι συγκεκριμένο εκ των προτέρων) και συγκεκριμένα η μέθοδος Ward με square Euclidean distances. Με αυτό τον τρόπο αποδεικνύεται ότι υπάρχουν ομάδες φοιτητών που κατανέμουν το χρόνο τους περίπου το ίδιο.

Επίσης για τον εντοπισμό διαφορών στους μέσους όρους μεταξύ των ομάδων που προέκυψαν, εφαρμόστηκε η μέθοδος «Ανάλυση διακύμανσης(ANOVA)» και συγκεκριμένα η Kruskal-Wallis που είναι μη παραμετρική.

Στο τελικό στάδιο μετά την επεξήγηση όλων των πινάκων και των διαφορών που εντοπίζονται μεταξύ των ομάδων, έγινε μια σκιαγράφηση του προφίλ της κάθε ομάδας ξεχωριστά.

4.1 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

Από το Α. Μέρος –Γενικά στοιχεία &ταυτότητα έρευνας, προέκυψαν τα εξής:

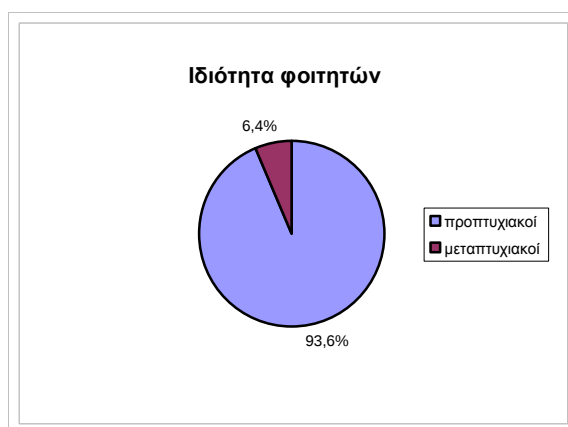


Σχήμα 4.1 Κατανομή φύλου

Πίνακας 1. Αναλυτικά στοιχεία κατανομής φύλου

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΝΔΡΕΣ	115	61,2
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	73	38.8
ΣΥΝΟΛΟ	188	100.0

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, η κατανομή φύλου για τους 188 φοιτητές που έλαβαν μέρος στην έρευνα είναι 115 άνδρες και 73 γυναίκες.

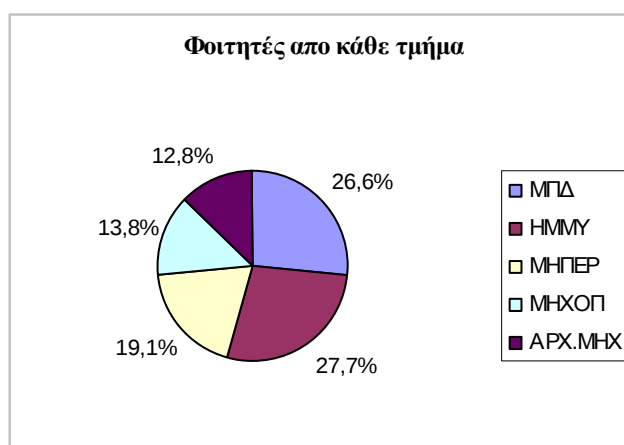


Σχήμα 4.2 Κατανομή προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών

Πίνακας 2. Κατανομή προπτυχιακών & μεταπτυχιακών φοιτητών

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
	176	93,6
	12	6,4
ΣΥΝΟΛΟ	188	100.0

Οι προπτυχιακοί φοιτητές είναι στο σύνολο τους 176 άτομα και υπερτερούν έναντι των μεταπτυχιακών που είναι 12 άτομα.

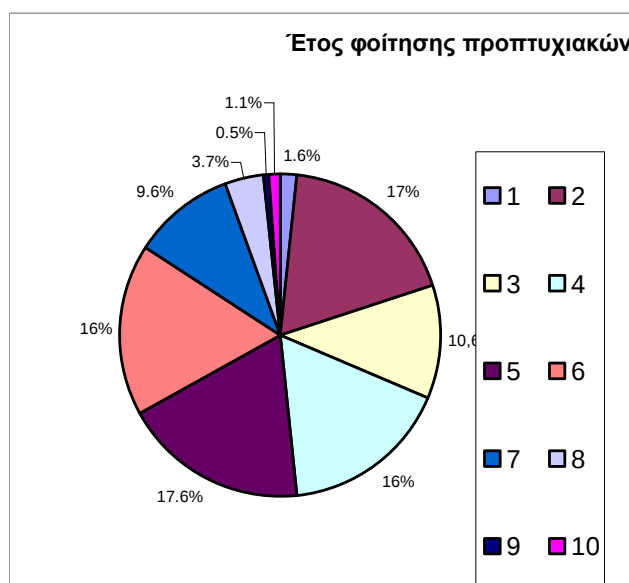


Σχήμα 4.3 Φοιτητές από τα 5 τμήματα του Πολυτεχνείου

Πίνακας 3.Αριθμός φοιτητών από κάθε τμήμα

	Συχνότητα	Ποσοστό
ΜΠΔ	50	26.6
ΗΜΜΥ	52	27.7
ΜΗΠΕΡ	36	19.1
ΜΗΧΟΠ	26	13.8
ΑΡΧΙΤΕΚ	24	12.8
ΣΥΝΟΛΟ	188	100.0

Όπως φαίνεται, το μεγαλύτερο δείγμα φοιτητών προέρχεται από τα τμήματα ΜΠΔ και ΗΜΜΥ ενώ ικανοποιητικός είναι και ο αριθμός των φοιτητών από τα υπόλοιπα τμήματα που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο.

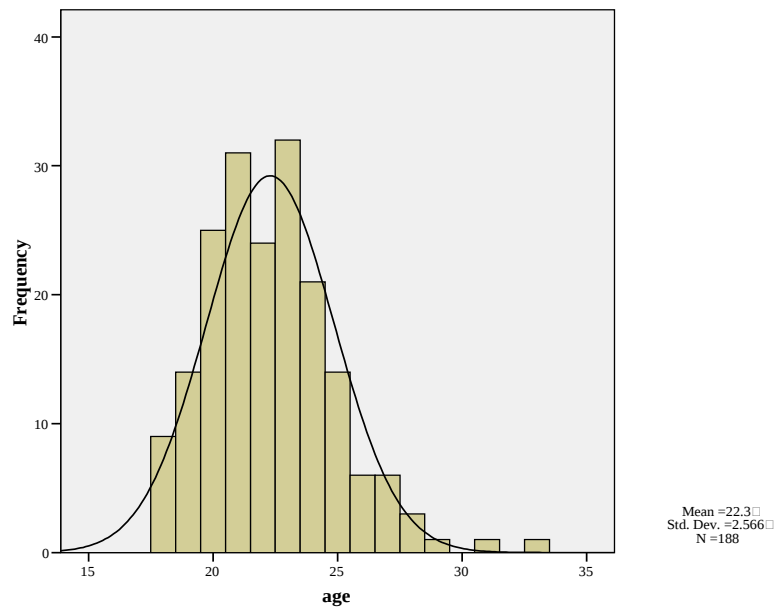


Σχήμα 4.4 Κατανομή προπτυχιακών φοιτητών από κάθε έτος

Πίνακας 4. Αριθμός φοιτητών από κάθε έτος

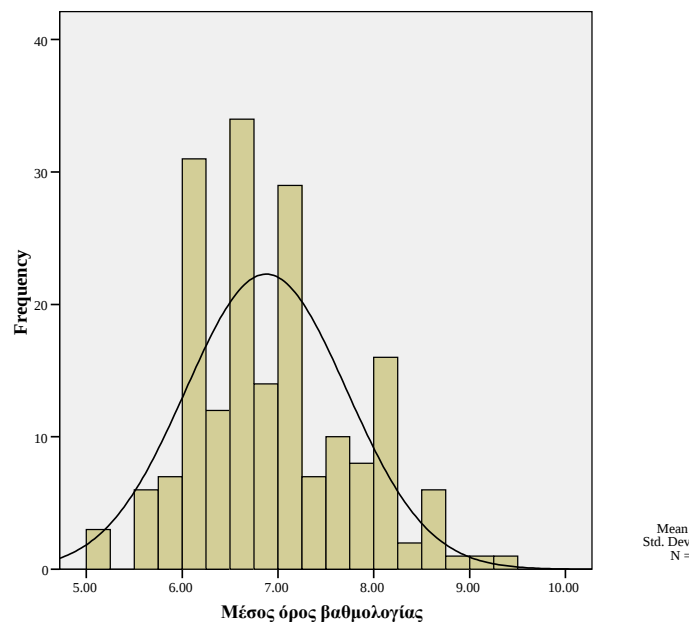
ΕΤΟΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1	3	1.6
2	32	17.0
3	20	10.6
4	30	16.0
5	33	17.6
6	30	16.0
7	18	9.6
8	7	3.7
9	1	.5
11	2	1.1
ΣΥΝΟΛΟ	176	93.6
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΙ	12	6.4
ΣΥΝΟΛΟ	188	100.0

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα η πλειοψηφία των φοιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα βρίσκεται στο 2^ο, 4^ο, 5^ο και 6^ο έτος σπουδών τους.



Σχήμα 4.5 Κατανομή της ηλικίας των ατόμων του δείγματος

Ο μέσος όρος ηλικίας των 188 φοιτητών που έλαβαν μέρος στην έρευνα είναι 22.3 χρόνων με μεγαλύτερη την ηλικία των 33 ετών και μικρότερη την ηλικία των 17 ετών. Όπως φαίνεται στο *σχήμα 4.5* η πλειοψηφία των φοιτητών που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο είναι μεταξύ 20 και 25 ετών.



Σχήμα 4.6 Κατανομή του μέσου όρου της βαθμολογίας

Ο μέσος όρος βαθμολογίας του συνόλου των φοιτητών είναι 6.87 με τις βαθμολογίες 6-6.25, 6.5-6.75 και 7-7.25 να παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη συχνότητα.

Συγκεντρωτικά, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των ερωτήσεων του Α. Μέρους-Γενικά στοιχεία & Ταυτότητα της έρευνας, φαίνονται παρακάτω:

Πίνακας 5. Μέσοι όροι γενικών στοιχείων

	ΗΛΙΚΙΑ	ΦΥΛΟ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ	ΠΡΟΠΤ/ΚΟΣ Η ΜΕΤΑΠΤ/ΚΟΣ	ΈΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ
ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	22,30	1,39	6,87	1,06	4.57
ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	2,56	0,50	0,84	0,25	1,95

Η πλειοψηφία των φοιτητών που έλαβαν μέρος στην έρευνα ανήκει στα προπτυχιακά τμήματα, όπου το μέσο έτος φοίτησης είναι το 4.57, με τους άντρες να υπερβαίνουν σε αριθμό τις γυναίκες, έχοντας μέσο όρο ηλικίας τα 22.3 έτη και βαθμολογία 6.87.

Πίνακας 6. Μέσοι όροι & τυπικές αποκλίσεις ερωτήσεων 1-7 του Γ' μέρους

	ΜΕΣΟΣ ΌΡΟΣ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Ερώτηση Γ1	2,37	1,95
Ερώτηση Γ2	1,31	2,54
Ερώτηση Γ3	4,11	2,53
Ερώτηση Γ4	3,72	2,23
Ερώτηση Γ5	2,68	2,52
Ερώτηση Γ6	2,16	1,66
Ερώτηση Γ7	7,44	1,68

Πιο αναλυτικά στον παραπάνω πίνακα, φαίνεται ότι κατά μέσο όρο οι φοιτητές αφιερώνουν:

- Για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου(Ερώτηση Γ1) 2.37 ώρες.
- Για εργασία με πληρωμή(Ερώτηση Γ2) 1.31 ώρες.
- Για διασκέδαση(Ερώτηση Γ3) 4.11 ώρες.
- Για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων(Ερώτηση Γ4) 3.72 ώρες.
- Για χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου(Ερώτηση Γ5) 2.68 ώρες.
- Για παρακολούθηση τηλεόρασης και ταινιών DVD(Ερώτηση Γ6) 2.16 ώρες.
- Για ύπνο(Ερώτηση Γ7) 7.44 ώρες.

4.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Με τη βοήθεια του λογισμικού πακέτου SPSS v.15.0, και τη μέθοδο της ανάλυσης παραγόντων, στην οποία έγινε αναφορά στο κεφάλαιο 3, προέκυψαν τρεις παράγοντες που περιγράφουν με τον καλύτερο τρόπο τα δεδομένα. Έχοντας ως στόχο την εξαγωγή της μέγιστης διακύμανσης από τους λιγότερους δυνατούς παράγοντες, το μαθηματικό υπόδειγμα που χρησιμοποιήθηκε είναι η ανάλυση σε κύριες συνιστώσες (Principal Component analysis).

Οι παράγοντες που μελετάμε είναι:

- Αντίληψη της απόδοσης. Πρόκειται για το πρώτο παράγοντα ο οποίος αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις 6 & 7 του Α. μέρους σχετικά με το πώς οι φοιτητές κρίνουν την απόδοση τους συνολικά και συγκριτικά με τους συμφοιτητές τους.
- Ο παράγοντας Καθημερινός Προγραμματισμός αντιπροσωπεύει την ομάδα των ερωτήσεων 1-5 του Β. Μέρους του ερωτηματολογίου, και αναφέρεται στον καθημερινό προγραμματισμό (δημιουργία ημερήσιου πλάνου, προγραμματισμό της ημέρας και των καθημερινών δραστηριοτήτων, συνολικός αριθμός στόχων που πρέπει να επιτευχθούν την κάθε ημέρα, και ημερήσια διάθεση χρόνου στις δραστηριότητες.).
- Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό είναι ο παράγοντας που αντιπροσωπεύει την ομάδα των ερωτήσεων 6-9 του Β. μέρους και αναφέρεται στο μακροπρόθεσμο σχεδιασμό (για την επόμενη εβδομάδα, για όλο το έτος) και την τήρηση των προθεσμιών.

Όπως έχει αναφερθεί, η ποιότητα των δεδομένων (δηλαδή της κάθε ερώτησης) εξετάζεται με το δείκτη Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) όπου μόνο τιμές μεγαλύτερες του 0.5 είναι αποδεκτές και το δείκτη Bartlett's Test of Sphericity που δηλώνει το κατά πόσο οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών επιτρέπουν την εφαρμογή της ανάλυσης παραγόντων.

Πίνακας 7. Αποτελέσματα της Ανάλυσης παραγόντων

	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ		
	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ
Ερώτηση Α6		0,879	
Ερώτηση Α7		0,852	
Ερώτηση Β1	0,789		
Ερώτηση Β2	0,641		
Ερώτηση Β3	0,750		
Ερώτηση Β4	0,773		
Ερώτηση Β5	0,658		
Ερώτηση Β6			0,755
Ερώτηση Β7			0,666
Ερώτηση Β8			0,477
Ερώτηση Β9			0,787

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 6 iterations.

4.3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ(RELIABILITY) ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Αφού προσδιορίσαμε τους παράγοντες στην συνέχεια εξετάζουμε την αξιοπιστία τους με το συντελεστή Cronbach alpha. Είναι απαραίτητο να σημειωθεί ότι οι παράγοντες είναι αξιόπιστοι με τιμές από 0,69 – 0,85.

1^{ος} Παράγοντας- «Αντίληψη της απόδοσης»

Πίνακας 8. Συντελεστής αξιοπιστίας για την αντίληψη της απόδοσης

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ CRONBACH	N of Items
0,854	2

Ο συντελεστής αξιοπιστίας του 1^{ου} παράγοντα –Αντίληψη της απόδοσης-που αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις 6 & 7 όπως φαίνεται παραπάνω είναι 0.854 και θεωρείται «πολύ ικανοποιητικός».

2ος Παράγοντας «Καθημερινός Προγραμματισμός»

Πίνακας 9. Συντελεστής αξιοπιστίας για τον Καθημερινό Προγραμματισμό

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ CRONBACH	N of Items
0,806	5

Ο 2^{ος} παράγοντας- Καθημερινός Προγραμματισμός- που αντιπροσωπεύει την ομάδα των πέντε ερωτήσεων(1-5 του Β. Μέρους του ερωτηματολογίου) έχει συντελεστή αξιοπιστίας ίσο με 0.806 και όπως προηγουμένως ο συντελεστής θεωρείται «πολύ ικανοποιητικός».

3ος Παράγοντας « Εμπιστοσύνη για το μακροπρόθεσμο προγραμματισμό»

Πίνακας 10. Συντελεστής αξιοπιστίας για εμπιστοσύνη για το μακροπρόθεσμο προγραμματισμό

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ CRONBACH	N of Items
0,686	4

Όσον αφορά στον τελευταίο παράγοντα - Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό - που αφορά στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό και αντιπροσωπεύει τέσσερις ερωτήσεις(6-9 του Β. μέρους του ερωτηματολογίου), θεωρείται αξιόπιστος με τιμή 0.686 αλλά παρατηρείται ότι έχει χαμηλότερη τιμή σε σχέση με τους άλλους δύο παράγοντες.

Παρατηρώντας συνολικά τις τιμές του συντελεστή αξιοπιστίας για κάθε παράγοντα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι έχουμε διασφαλίσει ότι οι ερωτήσεις με τις οποίες κατασκευάσαμε το ερωτηματολόγιο μετρούν τα χαρακτηριστικά για τα οποία τις έχουμε προορίσει με αρκετά υψηλή αξιοπιστία.

4.4 ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Εφόσον έχει προκύψει ότι οι κλίμακες μας είναι έγκυρες(μέσω της Factor Analysis) και Αξιόπιστες(μέσω του συντελεστή Cronbach alpha), μπορούμε να αθροίσουμε τις επιμέρους ερωτήσεις για να βγάλουμε μια βαθμολογία σε κάθε παράγοντα και για κάθε άτομο.

Παρακάτω παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα για κάθε παράγοντα για όλο το δείγμα. Πρέπει να αναφερθεί ότι έχει δημιουργηθεί και μια νέα μεταβλητή: η συνολική απόδοση, προσθέτοντας τις δύο ερωτήσεις για την αντίληψη της απόδοσης των φοιτητών με το ΜΟ από τη βαθμολογία στα μαθήματα.

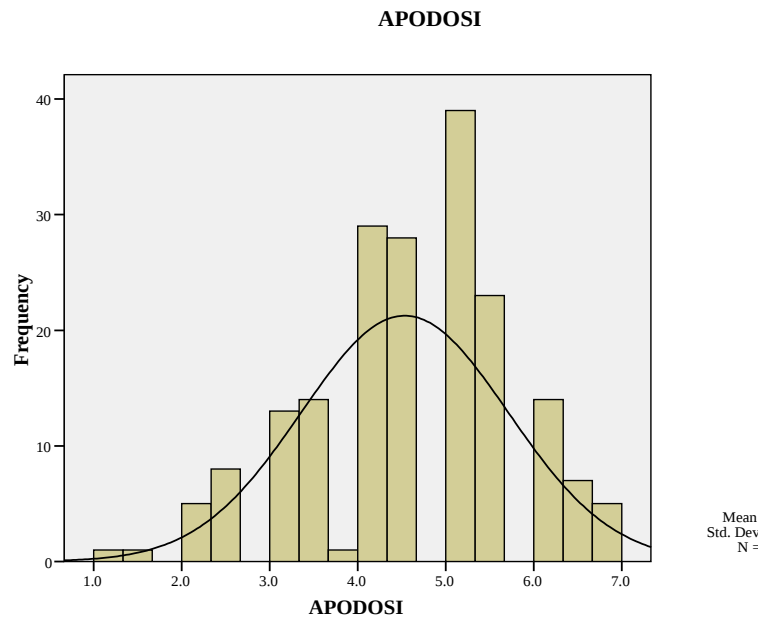
Πίνακας 11. Βαθμολογία σε κάθε παράγοντα και για κάθε άτομο

	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ
ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	2,54	4,53	3,14	5,31
ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	0,82	1,17	0,77	0,97

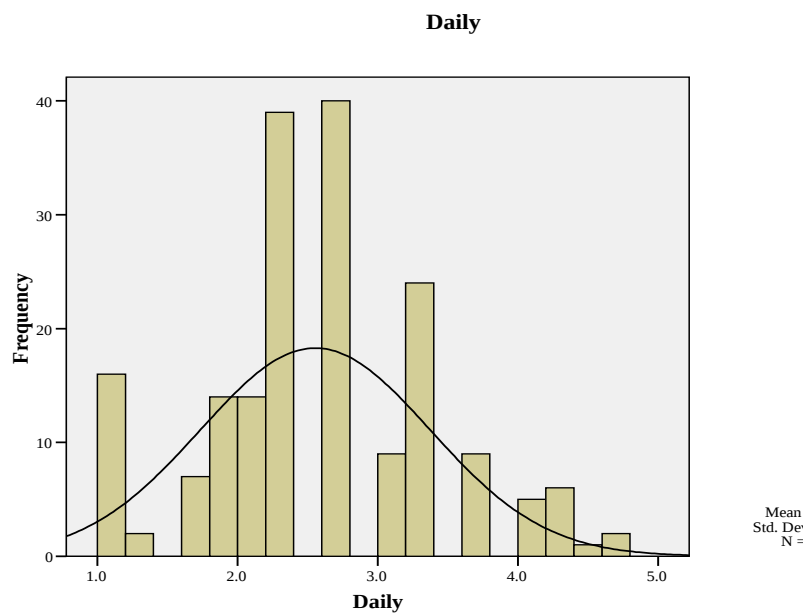
Τα παραπάνω στοιχεία ερμηνεύονται ως εξής:

- Ο παράγοντας 'Καθημερινός Προγραμματισμός' έχει μέσο όρο 2,54(δηλαδή οι απαντήσεις των φοιτητών στις ερωτήσεις 1-5 του Β. μέρους κυμαίνονται ανάμεσα στο «σπάνια» και το «μερικές φορές»)και τυπική απόκλιση 0,82.
- Η 'αντίληψη της απόδοσης' έχει μέσο όρο 4,53(δηλαδή οι απαντήσεις των φοιτητών στις ερωτήσεις 6 & 7 του Α. μέρους κυμαίνονται σε ικανοποιητικά πλαίσια) και τυπική απόκλιση 1,17.
- Το 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό' έχει 3,14 για μέσο όρο(δηλαδή οι απαντήσεις των φοιτητών στις ερωτήσεις 6-9 του Β. μέρους κυμαίνονται στο «μερικές φορές») και 0,77 είναι η τιμή της τυπικής απόκλισης.
- Συνολικά η απόδοση έχει μέσο όρο 5,31(δηλαδή οι απαντήσεις των φοιτητών για το πώς κρίνουν την απόδοση τους, κυμαίνονται σε αρκετά καλά επίπεδα) και τυπική απόκλιση 0,97.

ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

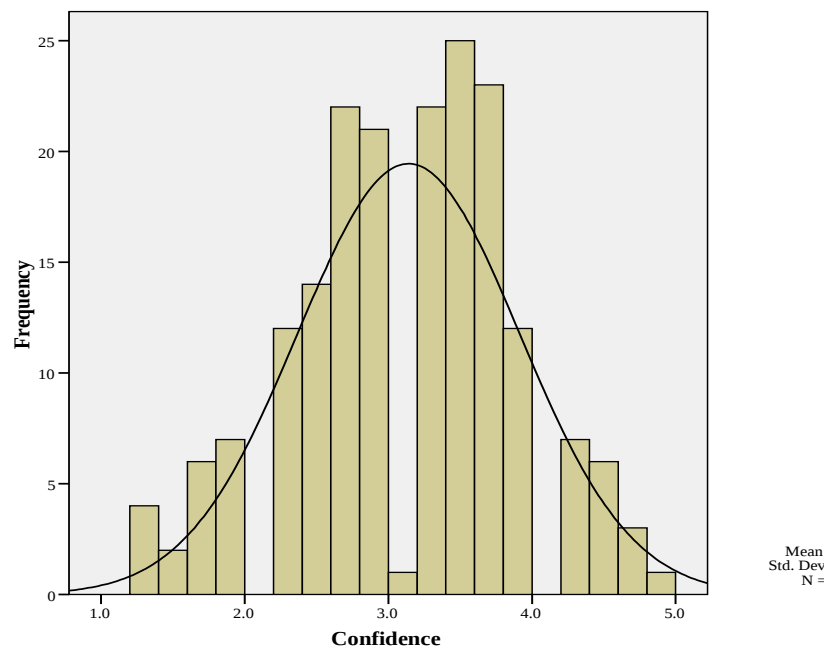


Σχήμα 4.7. Κατανομή της βαθμολογίας για τον παράγοντα «Αντίληψη της απόδοσης»

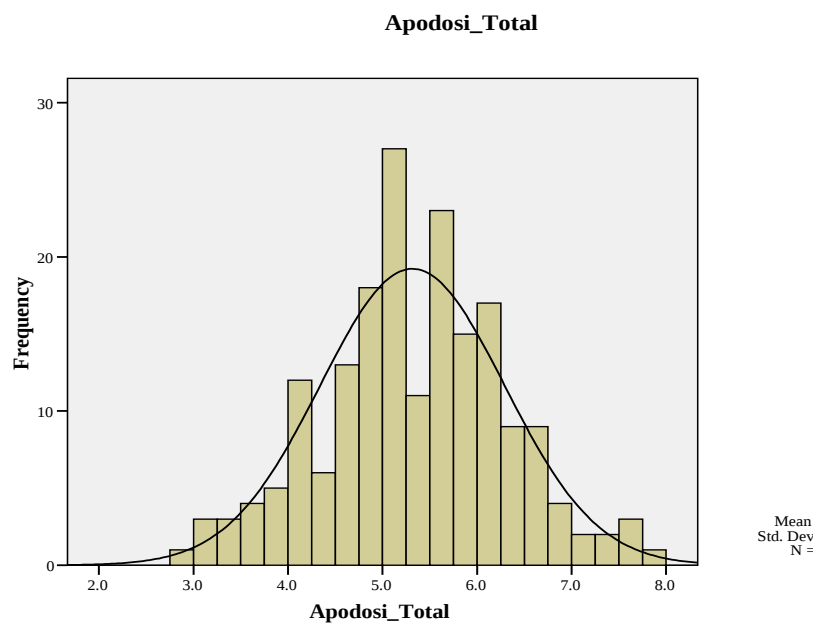


Σχήμα 4.8. Κατανομή της βαθμολογίας για τον παράγοντα

«Καθημερινός Προγραμματισμός»



Σχήμα 4.9 Κατανομή της βαθμολογίας για τον παράγοντα «Εμπιστοσύνη για το μακροπρόθεσμο προγραμματισμό»



Σχήμα4.10: Κατανομή της βαθμολογίας για τον παράγοντα «Συνολική απόδοση»

4.5 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Πίνακας 12. Συσχετίσεις των παραγόντων με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά

		Ηλικία	Φύλο	Έτος	Απόδοση	Συνολική απόδοση	Καθημερινός Προγραμματισμός	Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό
Ηλικία	Correlation Coefficient	1.000	-.007	.675(**)	.021	.026	.050	-.006
	Sig.(2-tailed)	.	.908	.000	.701	.623	.346	.914
	N	188	188	176	188	188	188	188
Φύλο	Correlation Coefficient	-.007	1.000	-.089	0,138(*)	0.181(**)	0.145(*)	-.022
	Sig.(2-tailed)	.908	.	.176	.029	.003	.019	.724
	N	188	188	176	188	188	188	188
Έτος	Correlation Coefficient	.675(**)	-.089	1.000	-.089	-.084	-.023	-.045
	Sig.(2-tailed)	.000	.176	.	.122	.123	.678	.427
	N	176	176	176	176	176	176	176
Απόδοση	Correlation Coefficient	.021	0.138(*)	-.089	1.000	0.889(**)	0,224(**)	0.305(**)
	Sig.(2-tailed)	.701	.029	.122	.	.000	.000	.000
	N	188	188	176	188	188	188	188
Συνολική απόδοση	Correlation Coefficient	.026	.181(**)	-.084	.889(**)	1.000	0,248(**)	0,276(**)
	Sig.(2-tailed)	.623	.003	.123	.000	.	.000	.000
	N	188	188	176	188	188	188	188
Καθημερινός Προγραμματισμός	Correlation Coefficient	.050	.145(*)	-.023	.224(**)	.248(**)	1.000	.296(**)
	Sig.(2-tailed)	.346	.019	.678	.000	.000	.	.000
	N	188	188	176	188	188	188	188
Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό	Correlation Coefficient	-.006	-.022	-.045	.305(**)	.276(**)	.296(**)	1.000
	Sig.(2-tailed)	.914	.724	.427	.000	.000	.000	.
	N	188	188	176	188	188	188	188

** Correlation is significant at the 0.01 level(2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level(2-tailed)

Από τον παραπάνω πίνακα προκύπτει ότι:

Η Συνολική απόδοση του φοιτητή συσχετίζεται θετικά με:

- Τον καθημερινό σχεδιασμό δραστηριοτήτων(Καθημερινός Προγραμματισμός)($r = 0,248$, $p < 0.01$) όπου το $p < 0.01$, σημαίνει ότι επαναληφθεί το πείραμα 100 φορές κάτω ακριβώς από τις ίδιες συνθήκες τότε η πιθανότητα η τιμή 0,248 να προέκυψε από τύχη είναι μόλις 1%.
- με την εμπιστοσύνη για μακροχρόνιο σχεδιασμό(confidence on long range planning)($r=0.276$, $p < 0.01$).

Οι παράγοντες Καθημερινός Προγραμματισμός και Έμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό συσχετίζονται αρνητικά με το έτος φοίτησης ($r = -0.23$) και($r = -0.45$) αντίστοιχα.

4.6 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

Πίνακας 13. Συσχετίσεις των μεταβλητών διάθεσης χρόνου με δημογραφικά χαρακτηριστικά και με τις μεταβλητές «Καθημερινός προγραμματισμός», «Μακροπρόθεσμος προγραμματισμός», «Συνολική απόδοση»

	Ηλικία	Φύλο	Έτος	Απόδοση	Συνολική απόδοση	Καθημερινός Προγραμματισμός	Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό	Ερώτηση Γ1	Ερώτηση Γ2	Ερώτηση Γ3	Ερώτηση Γ4	Ερώτηση Γ5	Ερώτηση Γ6	Ερώτηση Γ7
Ηλικία	1.000													
Φύλο	-.007	1.000												
Έτος	.675(**)	-.089	1.000											
Απόδοση	.021	.138(*)	-.089	1.000										
Συνολική απόδοση	.026	.181(**)	-.084	.889(**)	1.000									
Καθημερινός Προγραμματισμός	.050	.145(*)	-.023	.224(**)	.248(**)	1.000								
Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό	-.006	-.022	-.045	.305(**)	.276(**)	.296(**)	1.000							
Ερώτηση Γ1	.014	.093	.037	0,175(**)	0,184(**)	0,173(**)	.139(*)	1.000						
Ερώτηση Γ2	0,194(**)	-.129	.153(*)	-.010	-.015	.025	.036	-.127(*)	1.000					
Ερώτηση Γ3	-.048	-.078	-.040	-.152(**)	-.168(**)	-.205(**)	-.177(**)	.184(**)	-.150(*)	1.000				
Ερώτηση Γ4	-0,230(**)	.190(**)	-.220(**)	.095	.097	.115(*)	.060	-.022	.182(**)	-.112(*)	1.000			
Ερώτηση Γ5	.093	.133(*)	.103	.136(*)	.181(**)	.254(**)	.112(*)	.328(**)	-.072	.218(**)	-.013	1.000		
Ερώτηση Γ6	.042	-.021	.099	-.131(*)	-.160(**)	-.095	-.122(*)	.051	-.116	-.024	-.062	-.053	1.000	
Ερώτηση Γ7	.030	-.157(*)	.075	-.076	-.099	-.140(*)	-.003	-.122(*)	-.044	.094	-.059	.226(**)	.058	1.000

****Είναι απαραίτητο σε αυτό το σημείο να επισημανθεί ότι οι ερωτήσεις Ερώτηση Γ1-Ερώτηση Γ7 είναι οι ερωτήσεις του Γ. Μέρους του ερωτηματολογίου σχετικά με την αξιοποίηση του χρόνου.**

Συγκεκριμένα ανάμεσα στις ερωτήσεις Ερώτηση Γ1 έως Ερώτηση Γ7, τη 'Συνολική Απόδοση', τον 'Καθημερινό Προγραμματισμό' και την 'εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό' φαίνεται να προκύπτει η εξής σχέση:

1) Η ερώτηση Γ1 «Χρόνος για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου» σχετίζεται:

- Θετικά με την Συνολική Απόδοση($r=0,184$, $p<0.01$). Με άλλα λόγια φαίνεται ότι ο χρόνος που αφιερώνει ο φοιτητής σε διάβασμα σημειώσεων, προετοιμασία εργασιών, εξετάσεων κτλ, σχετίζεται θετικά με την συνολική του απόδοση.
- Θετικά με τον παράγοντα 'Καθημερινός Προγραμματισμός'($r=0.173$, $p<0.01$) που σημαίνει ότι ο χρόνος που αφιερώνει εκτός αμφιθεάτρου επηρεάζει θετικά τον παράγοντα καθημερινού σχεδιασμού δραστηριοτήτων.
- Θετικά με τον παράγοντα 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό'($r=0.139$, $p<0.05$) δηλαδή και σε αυτή την περίπτωση ο χρόνος για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου σχετίζεται θετικά με τον 3^ο παράγοντα. Όσον αφορά στο $p<0.05$, σημαίνει ότι αν επαναλαμβάνονταν το πείραμα 100 φορές κάτω ακριβώς από τις ίδιες συνθήκες τότε η πιθανότητα η τιμή 0.139 να προέκυψε από τύχη είναι μόλις 5%.

2) Η ερώτηση Γ2 «Χρόνος για εργασία με πληρωμή» σχετίζεται:

- Θετικά με το 'Καθημερινός Προγραμματισμός'($r=0.025$) και το 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό'($r=0.036$) και αρνητικά με τη Συνολική Απόδοση του φοιτητή($r=-0.015$). Αυτό σημαίνει ότι ο χρόνος που αφιερώνει ο φοιτητής για εργασία με πληρωμή(περιλαμβάνει τις ώρες εργασίας & το χρόνο που απαιτείται να μεταβεί στην εργασία) να μην τον επηρεάζει θετικά στη δημιουργία καθημερινού και μακροπρόθεσμου πλάνου, αλλά αρνητικά στην συνολική ακαδημαϊκή του απόδοση.

3) Η ερώτηση Γ3 «χρόνος που αφιερώνεται για διασκέδαση» σχετίζεται:

- Αρνητικά και με τα τρία στοιχεία: με τη Συνολική Απόδοση($r = -0.168$, $p < 0.01$), τον παράγοντα 'Καθημερινός Προγραμματισμός'($r = 0.205$, $p < 0.01$) και το 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό'($r = 0.177$, $p < 0.01$). Στο χρόνο για διασκέδαση περιλαμβάνεται ο χρόνος για καφέ, ψώνια, μαγείρεμα, σπορ, παρακολούθηση αγώνων και clubbing και απ'ότι φαίνεται όσο αυξάνεται ο χρόνος αυτός τόσο μειώνεται η Συνολική Απόδοση του φοιτητή καθώς και η ικανότητα του στη δημιουργία καθημερινού και μακροπρόθεσμου πλάνου.

4) Η ερώτηση Γ4 «Χρόνος για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων» σχετίζεται:

- Θετικά και με τα τρία στοιχεία που μελετάμε δηλαδή τη Συνολική Απόδοση του φοιτητή($r = 0.097$), το 'Καθημερινός Προγραμματισμός'($r = 0.115$, $p < 0.05$) και το 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό'($r = 0.060$). Με άλλα λόγια, η διάθεση χρόνου στην παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων συνεπάγεται βελτίωση της συνολικής απόδοσης, βελτίωση της ικανότητας για 'Καθημερινό Προγραμματισμό' και 'Μακροπρόθεσμο Προγραμματισμό'.

5) Η ερώτηση Γ5 «Χρόνος για χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου» σχετίζεται:

- Θετικά και με τα τρία στοιχεία που μελετάμε δηλαδή τη Συνολική Απόδοση του φοιτητή($r = 0.181$, $p < 0.01$), το 'Καθημερινός Προγραμματισμός'($r = 0.254$, $p < 0.05$) και το 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό'($r = 0.112$, $p < 0.01$). Όσο αυξάνεται η χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου, τόσο θα αυξάνεται η Συνολική Απόδοση και οι παράγοντες 'Καθημερινός Προγραμματισμός' και 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό'.

6) Η ερώτηση Γ6 «Χρόνος για παρακολούθηση τηλεόρασης και ταινιών DVD» σχετίζεται:

- Αρνητικά με τη Συνολική Απόδοση ($r = -0.160, p < 0.01$), το 'Καθημερινός Προγραμματισμός' ($r = -0.095$) και το 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό' ($r = -0.122, p < 0.05$) δηλαδή όσο περισσότερος χρόνος αφιερώνεται στην παρακολούθηση τηλεόρασης και DVD τόσο θα χειροτερεύει η συνολική απόδοση του φοιτητή η ικανότητα του για 'Καθημερινός Προγραμματισμός' και το 'long range planning'.

7) Η ερώτηση Γ7 «Χρόνος που διατίθεται για ύπνο» σχετίζεται:

- Αρνητικά και για τα τρία στοιχεία τα οποία εξετάζουμε στην προκειμένη περίπτωση. Δηλαδή η σχέση με τη Συνολική Απόδοση είναι $r = -0.099$, με το 'Καθημερινός Προγραμματισμός' ($r = -0.140, p < 0.05$) και με το 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό' ($r = 0.003$). άρα η σχέση ανάμεσα στις ώρες ύπνου και τη Συνολική Απόδοση, τον 'Καθημερινό Προγραμματισμό', το 'Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό' είναι αντιστρόφως ανάλογη.

Συγκεντρωτικά:

-Η Συνολική απόδοση επηρεάζεται θετικά από τις ερωτήσεις:

- Ερώτηση Γ1- 'διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου'
- Ερώτηση Γ4- 'παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων'
- Ερώτηση Γ5- 'χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου'

Έτσι λοιπόν όσο αυξάνονται οι ώρες για διάβασμα, για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων και για χρήση του υπολογιστή για εργασίες τόσο θα βελτιώνεται και θα αυξάνεται η Συνολική Απόδοση του φοιτητή.

-Ο παράγοντας 'Καθημερινός Προγραμματισμός' επηρεάζεται θετικά από τις ερωτήσεις:

- Ερώτηση Γ1 «διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου»
- Ερώτηση Γ2 «εργασία με πληρωμή»
- Ερώτηση Γ4 «παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων»
- Ερώτηση Γ5 «χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου»

ενώ αρνητικά επηρεάζεται από τις ερωτήσεις:

- Ερώτηση Γ3 «διασκέδαση»
- Ερώτηση Γ6 «τηλεόραση και DVD»
- Ερώτηση Γ7 « ύπνος»

-Ο παράγοντας Έμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό επηρεάζεται θετικά από τις ερωτήσεις:

- Ερώτηση Γ1 «διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου»
- Ερώτηση Γ2 «εργασία με πληρωμή»
- Ερώτηση Γ4 «παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων»
- Ερώτηση Γ5 «χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου»

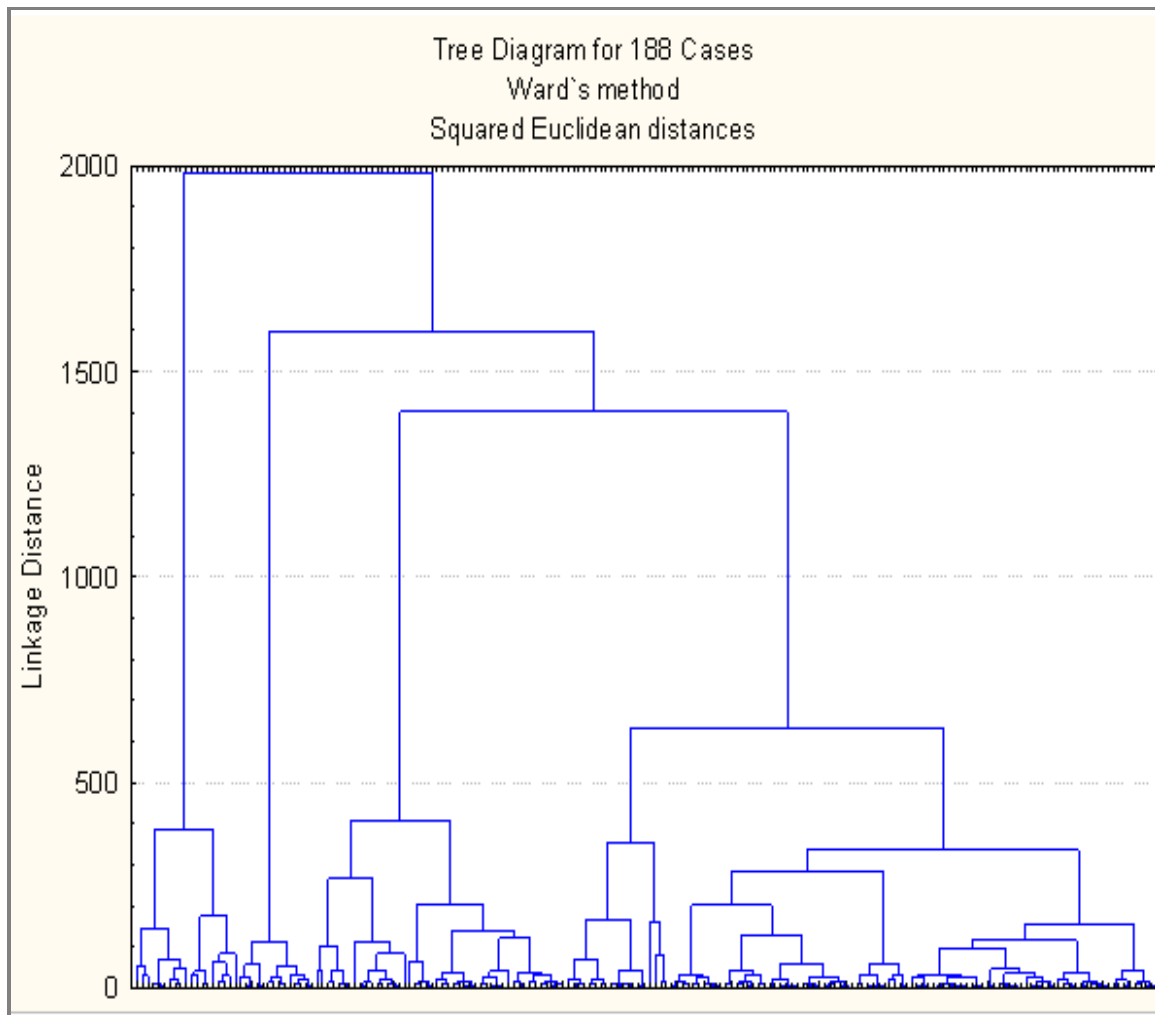
ενώ αρνητικά επηρεάζεται από τις ερωτήσεις:

- Ερώτηση Γ3 «διασκέδαση»
- Ερώτηση Γ6 «τηλεόραση και DVD»
- Ερώτηση Γ7 « ύπνος».

4.7 ΕΥΡΕΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΚΟΙΝΟ ΠΡΟΦΙΛ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΕΜΟΥΝ ΤΟΝ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥΣ.

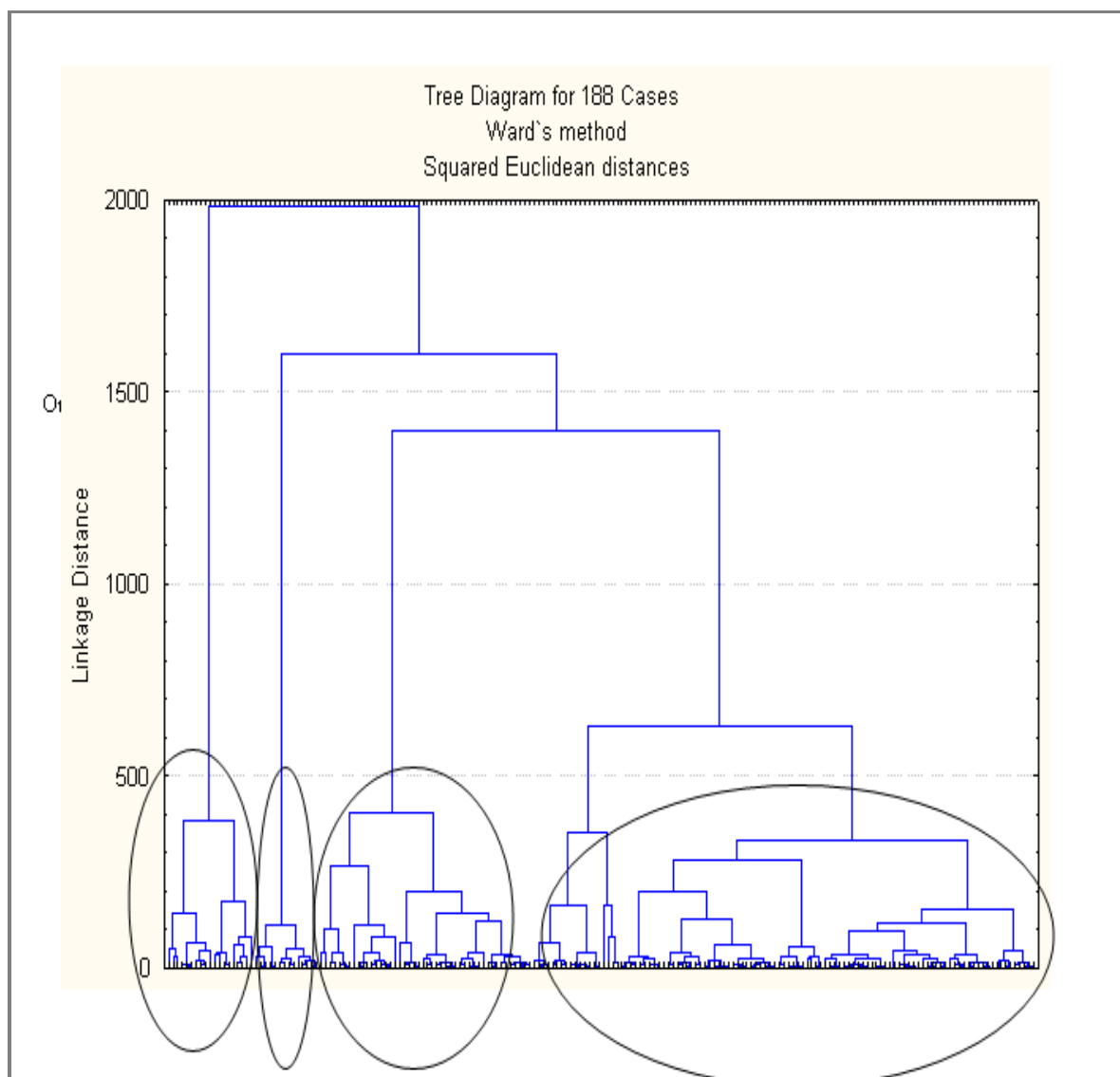
Με τη βοήθεια της τεχνικής της Ανάλυσης Συστάδων(Cluster Analysis), δημιουργήθηκαν ομάδες φοιτητών που κατανέμουν τον ημερήσιο χρόνο τους κατά τον ίδιο τρόπο.

Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος Ιεραρχικής Ανάλυσης σε Συστάδες (Hierarchical Clustering) και συγκεκριμένα η μέθοδος Ward με square Euclidean distances(τετράγωνο της Ευκλείδειας απόστασης) τα οποία αναφέρθηκαν στο 3^ο κεφάλαιο. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο παρακάτω δένδρογραμμα όπου οι κάθετες γραμμές υποδηλώνουν συνδυασμούς συστάδων παρατηρήσεων, ενώ το μήκος καθεμιάς γραμμής υποδηλώνει την απόσταση κατά την οποία οι συστάδες συνδυάζονται:



Σχήμα 4.11 Δενδρόγραμμα ενός δείγματος 188 φοιτητών. Μέθοδος Ward με square Euclidean distances

Εξετάζοντας προσεκτικά το δενδρόγραμμα, διακρίνονται 4 ομάδες φοιτητών:



Σχήμα 4.12 Το τελικό μέρος του δένδρογράμματος στο οποίο διακρίνεται η διαμέριση σε 4 συστάδες(ομάδες φοιτητών)

4.7.1 Περιγραφή Ομάδων

Πίνακας 14. Άτομα τα οποία ανήκουν σε κάθε ομάδα

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ(%)
ΟΜΑΔΑ	1Η	15	8.0
	2Η	22	11.7
	3Η	138	73.4
	4Η	13	6.9
	ΣΥΝΟΛΟ	188	100.0

Η 1^η ομάδα αποτελεί το 8% του δείγματος(15 άτομα), η 2^η ομάδα με 22 άτομα αποτελεί το 11.7, η 3^η και μεγαλύτερη ομάδα με 138 άτομα αποτελεί το 73.4 % και τέλος η 4^η ομάδα με 13 άτομα είναι το 6.9% του δείγματος.

Στη συνέχεια με τη βοήθεια της Ανάλυσης Διακύμανσης(One way Analysis of Variance) διαπιστώνεται σε ποιο βαθμό διαφέρουν οι ομάδες αυτές ποιοτικά μεταξύ τους. Τα δεδομένα της έρευνας στη συγκεκριμένη περίπτωση δεν ακολουθούν κανονική κατανομή και για το λόγο αυτό εφαρμόζεται η μέθοδος Kruskal-Wallis η οποία αναλύεται στο 3^ο κεφάλαιο.

Πίνακας 15. Διαφορές ανάμεσα στις ομάδες ως προς τη διάθεση του χρόνου κατά τη διάρκεια της ημέρας

ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΑΦΙΕΡΩΝΟΥΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΓΙΑ:	Ομάδα 1 (N=15)		Ομάδα 2 (N=22)		Ομάδα 3 (N=138)		Ομάδα 4 (N=13)		χ^2	p
	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση		
1. ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΕΚΤΟΣ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟΥ	4.53	3.72	2.41	1.97	2.21	1.49	1.54	2.06	10.61	0.014
2. ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΠΛΗΡΩΜΗ	0.20	0.77	4.56	1.19	0.23	0.59	8.61	1.19	132.92	0.000
3. ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	2.20	1.47	3.50	2.63	4.53	2.49	2.96	2.38	23.63	0.000
4. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ	3.70	2.32	2.31	1.80	4.00	2.22	3.23	2.12	12.67	0.006
5. ΧΡΗΣΗ Η/Υ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ	9.40	1.59	2.68	2.45	2.02	1.38	2.00	1.51	42.72	0.000
6. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑΙΝΙΩΝ DVD	1.90	1.73	1.63	1.89	2.31	1.64	1.76	1.23	7.63	0.05
7. ΎΠΝΟΣ	6.26	1.70	7.11	2.02	7.64	1.59	7.23	1.43	12.78	0.005

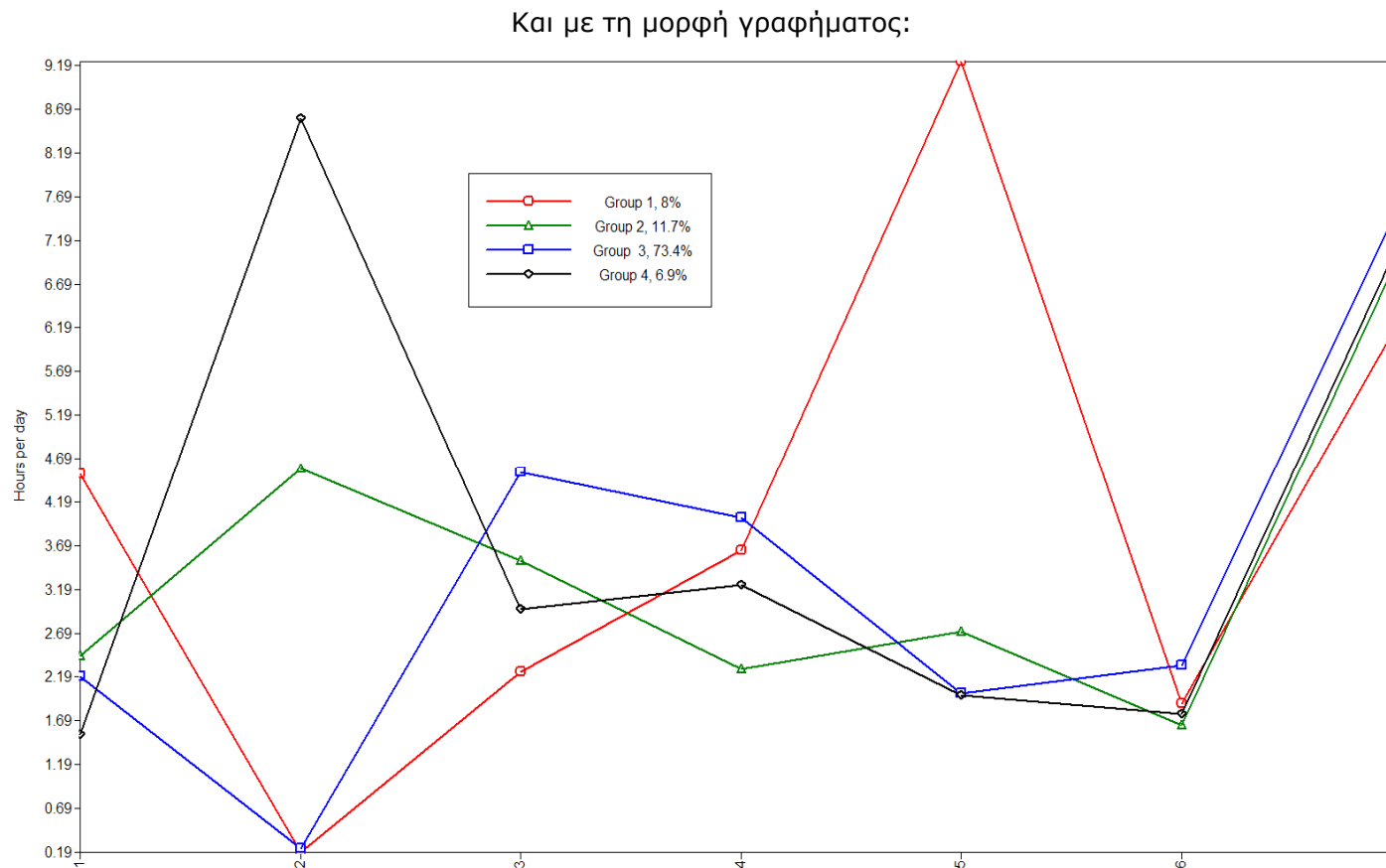
Τα στοιχεία που προκύπτουν από τον παραπάνω πίνακα δείχνουν ότι με βάση το Kruskal-Wallis test, οι 4 ομάδες φοιτητών διαφοροποιούνται στη διάθεση του χρόνου(σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 5%).

Συγκεκριμένα:

❖ Η ομάδα που φαίνεται να αφιερώνει τον περισσότερο χρόνο(σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες) για:

- Διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου, είναι η Ομάδα 1 που αποτελεί το 8 % του συνολικού δείγματος. Αφιερώνει κατά μέσο όρο 4.53 ώρες, περίπου το διπλάσιο χρόνο από τις ομάδες 2 και 3 οι οποίες αφιερώνουν 2.41 και 2.21 ώρες αντίστοιχα. Όσον αφορά στην Ομάδα 4, αφιερώνει κατά μέσο όρο 1.54 ώρες δηλαδή διαθέτει το λιγότερο χρόνο για διάβασμα από όλες τις υπόλοιπες.
- Εργασία με πληρωμή, είναι η Ομάδα 4 όπου οι φοιτητές που την αποτελούν εργάζονται κατά μέσο όρο 8.61 ώρες(συμπεριλαμβανομένου και του χρόνου μετάβασης τους στην εργασία) και αντιπροσωπεύουν το 6.9 % του δείγματος. Ακόμη μια ομάδα η 2^η, που αποτελεί το 11.7 % του δείγματος, αφιερώνει 4.56 ώρες για εργασία. Οι άλλες δυο ομάδες η 1^η και η 3^η φαίνεται πως αποτελούνται κυρίως από φοιτητές που δεν εργάζονται.
- Διασκέδαση, είναι η 3^η Ομάδα, το 73.4 % του δείγματος, με μέσο όρο ωρών διασκέδασης τις 4.53 ώρες. Ακολουθεί η 2^η Ομάδα με 3.5 ώρες διασκέδασης και τέλος οι ομάδες 2 & 4 αφιερώνουν το λιγότερο χρόνο από τις προηγούμενες δύο(2.2 και 2.96 ώρες αντίστοιχα).
- Παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων είναι όπως και προηγουμένως, η Ομάδα 3 που διαθέτει κατά μέσο όρο 4 ώρες. Αρκετό χρόνο αφιερώνει η 1^η ομάδα με 3.7 ώρες κατά μέσο όρο καθώς επίσης και η 4^η με 3.23 ώρες. Όσον αφορά στην 2^η ομάδα, αυτή αφιερώνει πιο λίγο χρόνο για την παρακολούθηση μαθημάτων(2.31 ώρες) και αυτό δείχνει πως οι φοιτητές της 2^{ης} Ομάδας δεν ενδιαφέρονται αρκετά για την παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων.
- Χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου είναι η 1^η Ομάδα και προηγείται από τις υπόλοιπες με μεγάλη διαφορά. Συγκεκριμένα αφιερώνει 9.4 ώρες κατά μέσο όρο. Παρατηρείται όμως ότι αυτή η ομάδα αποτελεί το 8 % του συνόλου, ένα πολύ μικρό μέρος του δείγματος. Ακολουθούν οι ομάδες 2,3,4 με πολύ μικρές διαφορές στους μέσους όρους τους, αφιερώνοντας γύρω στις 2 ώρες για εκτέλεση εργασιών στον Η/Υ.
- Παρακολούθηση τηλεόρασης και ταινιών DVD είναι η 3^η ομάδα που αποτελείται από το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος(73.4%), διαθέτοντας κατά μέσο όρο 2.31 ώρες ημερησίως. Στα ίδια επίπεδα κινούνται και οι άλλες τρεις ομάδες που αφιερώνουν κάτι λιγότερο από 2 ώρες ημερησίως.

- Ύπνο είναι για άλλη μια φορά η Ομάδα 3 που αποτελείται από την πλειοψηφία των φοιτητών και αφιερώνει 7.64 ώρες. Η 4^η και 5^η Ομάδα αφιερώνουν περίπου 7 ώρες και τέλος η 1^η Ομάδα 6.26 ώρες.
- ❖ Τα άτομα των ομάδων 2 και 4 φαίνεται ότι εργάζονται(μερική και κανονική απασχόληση). Δηλαδή περίπου το 18% των φοιτητών εργάζεται.
- ❖ Τα άτομα της 1^{ης} ομάδας αφιερώνουν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους σε εργασίες του Πανεπιστημίου, στο διάβασμα και στην παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων και αυτό έχει ως συνέπεια να μην διαθέτουν χρόνο για διασκέδαση, εργασία ακόμα και για ύπνο.
- ❖ Φαίνεται πως η Ομάδα 3 σε σχέση με τις υπόλοιπες δεν έχει ιδιαίτερα φορτωμένο πρόγραμμα ή ακόμα κι αν έχει πιθανότατα να μην το τηρεί καθώς παρατηρείται ότι οι φοιτητές που την αποτελούν, δεν αφιερώνουν πολλές ώρες στο Πανεπιστήμιο(για διάβασμα, εργασίες και παρακολούθηση) παρόλο που δεν εργάζονται.



Σχήμα 4.13. Διαφοροποίηση ομάδων ως προς τη διάθεση του χρόνου κατά τη διάρκεια της ημέρας

Η κόκκινη γραμμή αντιπροσωπεύει την 1^η ομάδα, η πράσινη τη 2^η ομάδα, η μπλε την 3^η ομάδα(αποτελεί το 73.4% του δείγματος) και η μαύρη την 4^η ομάδα. Στον οριζόντιο άξονα φαίνονται 7 σημεία, το κάθε ένα από τα οποία αντιπροσωπεύει την κάθε δραστηριότητα.

Για παράδειγμα το σημείο του οριζόντιου άξονα που βρίσκεται στην αρχή των αξόνων είναι 'το διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου', το επόμενο σημείο είναι 'η εργασία με πληρωμή'. Στον κατακόρυφο άξονα ορίζονται οι ώρες(κατά μέσο όρο) που αφιερώνονται στην κάθε δραστηριότητα από την κάθε ομάδα.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται ο επόμενος πίνακας ο οποίος παραθέτει τα δημογραφικά στοιχεία και τους τρεις παράγοντες(Συνολική Απόδοση, Καθημερινός Προγραμματισμός, Εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό) της κάθε ομάδας έτσι ώστε να γίνουν οι ανάλογες συγκρίσεις μεταξύ των τεσσάρων ομάδων.

Πίνακας 15. Διαφορές ανάμεσα στις ομάδες ως προς το φύλο, ηλικία, συνολική απόδοση, καθημερινό και μακροπρόθεσμο προγραμματισμό

	ΟΜΑΔΑ 1 (N=15)		ΟΜΑΔΑ 2 (N=22)		ΟΜΑΔΑ 3 (N=138)		ΟΜΑΔΑ 4 (N=13)		ONE WAY ANOVA KRUSKAL-WALLIS TEST	
	Μ.Ο.	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	Μ.Ο.	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	Μ.Ο.	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	Μ.Ο.	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	χ ²	p
ΤΜΗΜΑ	3,73	1,53	2,41	1,33	2,48	1,25	2,69	1,70	9.38	0,025
ΈΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	4,8	1,15	4,95	1,86	4,32	1,97	4,31	2,98	3.92	0,270
ΗΛΙΚΙΑ	22.4	1.72	22.9	1.71	21.90	2.38	25.38	4.03	15.23	0,002
ΦΥΛΟ	1.60	0.51	1.18	0.39	1.40	0.49	1.38	0.51	6.80	0,078
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ	5.97	0.95	5.21	0.84	5.23	0.92	5.55	1.39	7.15	0,067
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ Σ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤ ΙΣΜΟΣ	3.21	0.85	2.81	1.00	2.43	0.72	2.58	1.01	14.58	0,002
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕ ΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤ ΙΣΜΟ	3.41	0.82	3.09	1.01	3.08	0.72	3.53	0.65	7,22	0,065

Ο παραπάνω πίνακας δείχνει ότι:

- Με βάση το Kruskal-Wallis test, οι 4 ομάδες φοιτητών διαφοροποιούνται ως προς 1. το Τμήμα Φοίτησης 2. Την ηλικία και 3. τον Καθημερινό Προγραμματισμό (Daily Planning). Όσον αφορά στις υπόλοιπες μεταβλητές οι διαφοροποιήσεις μεταξύ των ομάδων είναι τυχαίες και δεν είναι στατιστικά σημαντικές.
- Όσον αφορά στο τμήμα φοίτησης, φαίνεται ότι παίζει κάποιο ρόλο στη διαχείριση του χρόνου. Στην κάθε ομάδα βρίσκονται άτομα από διαφορετικά τμήματα του Πολυτεχνείου. Στην 1^η ομάδα η πλειοψηφία των ατόμων προέρχεται από το τμήμα Αρχιτεκτονικής, στη 2^η από το ΜΠΔ, στην 3^η από το ΗΜΜΥ, και στην 4^η και πάλι από το ΜΠΔ.
- Μια άλλη διαφοροποίηση που παρατηρείται είναι στη μεταβλητή της ηλικίας. Συγκεκριμένα η 4^η ομάδα διαφοροποιείται αρκετά από τις υπόλοιπες μιας και ο μέσος όρος ηλικίας των 13 φοιτητών που την αποτελούν, είναι τα 25.38 έτη τη στιγμή που στις υπόλοιπες ομάδες είναι περίπου στα 22 με 23 έτη. Μεταξύ των υπόλοιπων ομάδων δεν υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στη μεταβλητή της ηλικίας.
- Στον παράγοντα 'Καθημερινός Προγραμματισμός' παρατηρώντας τους μέσους όρους, η 1^η ομάδα είναι αυτή που υπερέχει έναντι των υπολοίπων. Έχει μέσο όρο 3.21 δηλαδή ο μέσος όρος των απαντήσεων κυμαίνεται από το «μερικές φορές» στο «αρκετά συχνά». Για τις υπόλοιπες ομάδες 2, 3 και 4 οι μέσοι όροι είναι 2.81, 2.43, 2.58 αντίστοιχα και σημαίνει ότι οι απαντήσεις των φοιτητών αυτών των ομάδων κυμαίνονταν από το «σπάνια» στο «μερικές φορές»

Πίνακας 16. Κατανομή φοιτητών, από τα πέντε τμήματα του Πολυτεχνείου, σε κάθε ομάδα

			ΟΜΑΔΑ				ΣΥΝΟΛΟ
			1.00	2.00	3.00	4.00	1.00
ΤΜΗΜΑ	ΜΠΔ	Άτομα	1	7	36	6	50
		% εντός τμήματος	2.0%	14.0%	72.0%	12.0%	100.0%
		% εντός Ομάδας	6.7%	31.8%	26.1%	46.2%	26.6%
ΗΜΜΥ		Άτομα	4	6	42	0	52
		% εντός τμήματος	7.7%	11.5%	80.8%	.0%	100.0%
		% εντός Ομάδας	26.7%	27.3%	30.4%	.0%	27.7%
ΜΗΠΕΡ		Άτομα	1	4	30	1	36
		% εντός τμήματος	2.8%	11.1%	83.3%	2.8%	100.0%
		% εντός Ομάδας	6.7%	18.2%	21.7%	7.7%	19.1%
ΜΗΧΟΠ		Άτομα	1	3	18	4	26
		% εντός τμήματος	3.8%	11.5%	69.2%	15.4%	100.0%
		% εντός Ομάδας	6.7%	13.6%	13.0%	30.8%	13.8%
ΑΡΧΙΤ		Άτομα	8	2	12	2	24
		% εντός τμήματος	33.3%	8.3%	50.0%	8.3%	100.0%
		% εντός Ομάδας	53.3%	9.1%	8.7%	15.4%	12.8%
Σύνολο		Άτομα	15	22	138	13	188
		% εντός τμήματος	8.0%	11.7%	73.4%	6.9%	100.0%
		% εντός Ομάδας	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω η 1^η ομάδα αποτελείται από 15 άτομα, η 2^η από 22, η 3^η από 138 και η 4^η από 13. Αναλύοντας τον παραπάνω πίνακα προκύπτουν τα εξής:

❖ Στην Ομάδα 1:

- το 6,7 % των φοιτητών είναι ΜΠΔ. Απο ΟΛΟΥΣ τους ΜΠΔ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, μόνο το 2% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 26,7% είναι ΗΜΜΥ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΗΜΜΥ(52 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 7.7% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 6,7% είναι ΜΗΠΕΡ. Απο ΟΛΟΥΣ τους ΜΗΠΕΡ(36 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, μόνο το 2.8% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 6,7% είναι ΜΗΧΟΠ. Απο ΟΛΟΥΣ τους ΜΗΧΟΠ(26 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, μόνο το 3.8% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 53,3% είναι ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ(24 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 33.3% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.

❖ Στην Ομάδα 2:

- το 31.8% των φοιτητών είναι ΜΠΔ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΜΠΔ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 14% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 27.3% είναι ΗΜΜΥ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΗΜΜΥ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 11.5% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 18.2% είναι ΜΗΠΕΡ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΜΗΠΕΡ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 11.1% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 13.6% είναι ΜΗΧΟΠ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΜΗΧΟΠ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 11.5% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 9.1% είναι ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, μόνο το 8.3% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.

❖ Στην Ομάδα 3:

- το 26.1% των φοιτητών είναι ΜΠΔ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΜΠΔ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 72% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 30.4% είναι ΗΜΜΥ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΗΜΜΥ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 80.8% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 21.7% είναι ΜΗΠΕΡ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΜΗΠΕΡ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 83.3% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 13% είναι ΜΗΧΟΠ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΜΗΧΟΠ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 69.2% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 8.7% είναι ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 50% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.

❖ Στην Ομάδα 4:

- το 46.2% των φοιτητών είναι ΜΠΔ. Από ΟΛΟΥΣ τους ΜΠΔ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 12% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.

- το 0% είναι ΗΜΜΥ. Απο ΟΛΟΥΣ τους ΗΜΜΥ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα κανείς δε βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 7.7% είναι ΜΗΠΕΡ. Απο ΟΛΟΥΣ τους ΜΗΠΕΡ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, μόνο το 2.8% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 30.8% είναι ΜΗΧΟΠ. Απο ΟΛΟΥΣ τους ΜΗΧΟΠ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, το 15.4% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.
- το 15.4% είναι ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ. Απο ΟΛΟΥΣ τους ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ(50 φοιτητές στο σύνολο) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, μόνο το 8.3% βρίσκεται σε αυτή την ομάδα.

Μελετώντας και πάλι τα αποτελέσματα, ο συνολικός αριθμός φοιτητών από κάθε τμήμα που έλαβαν μέρος στην έρευνα(50 ΜΠΑ, 52 ΗΜΜΥ, 36 ΜΗΠΕΡ, 26 ΜΗΧΟΠ, 24 ΑΡΧΙΤ), κατανέμεται ως εξής στην κάθε ομάδα:

- **ΜΠΑ**: το 2% στην Ομάδα 1, το 14% στην Ομάδα 2, το 72% στην Ομάδα 3 και το 12% στην Ομάδα 4.
- **ΗΜΜΥ**: το 7.7% στην Ομάδα 1, το 11.5% στην Ομάδα 2, το 80.8% στην Ομάδα 3 και κανείς στην Ομάδα 4.
- **ΜΗΠΕΡ**: το 2.8% στην Ομάδα 1, το 11.1% στην Ομάδα 2, το 83.3% στην Ομάδα 3 και το 2.8% στην Ομάδα 4.
- **ΜΗΧΟΠ**: το 3.8% στην Ομάδα 1, το 11.5% στην Ομάδα 2, το 69.2% στην Ομάδα 3 και το 15.4% στην Ομάδα 4.
- **ΑΡΧΙΤ**: το 33.3% στην Ομάδα 1, το 8.3% στην Ομάδα 2, το 50% στην Ομάδα 3 και το 8.3% στην Ομάδα 4.

Αυτό που παρατηρείται είναι, ότι η πλειοψηφία των φοιτητών από όλα τα τμήματα, βρίσκεται στην 3η Ομάδα. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι στην 4^η Ομάδα δεν βρίσκεται κανένας φοιτητής του τμήματος ΗΜΜΥ.

4.7.2 Σκιαγράφηση Του Προφίλ Της Κάθε Ομάδας Βάσει Των Στοιχείων Όλων Των Παραπάνω Πινάκων

Συνολικά από τους τρεις προηγούμενους πίνακες παρατηρείται πώς οι 4 ομάδες διαφέρουν σε κάθε μία από τις επτά χρήσεις του χρόνου, στην κατανομή των φοιτητών από κάθε τμήμα και στις μεταβλητές Καθημερινού και Μακροπρόθεσμου Προγραμματισμού.

- ΠΡΟΦΙΛ 1^{ης} ΟΜΑΔΑΣ

Η ομάδα 1(περίπου το 8% των ατόμων του δείγματος), αφιερώνει περίπου 4,5 ώρες την ημέρα για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου, 3,7 ώρες για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων και 9,4 ώρες για χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου.

Η ομάδα αυτή αποτελείται κυρίως από φοιτητές της Αρχιτεκτονικής(κατά 53,3%). Παρουσιάζει τη μεγαλύτερη συνολική απόδοση(μέσος όρος 5,97) και τη μεγαλύτερη βαθμολογία στον καθημερινό προγραμματισμό. Ηλικιακά δεν διαφέρει πολύ από τις άλλες ομάδες και έχει περισσότερα κορίτσια. Στην ομάδα αυτή τα άτομα δεν εργάζονται με πληρωμή, παρακολουθούν κατά μέσο όρο 2 περίπου ώρες τηλεόραση ή DVD, αφιερώνουν 2 περίπου ώρες την ημέρα για διασκέδαση και κοιμούνται κατά μέσο όρο περίπου 6 με 6,5 ώρες.

- ΠΡΟΦΙΛ 2^{ης} ΟΜΑΔΑΣ

Η ομάδα 2(περίπου το 11.7% των ατόμων του δείγματος), αποτελείται κυρίως από φοιτητές των τμημάτων ΜΠΔ και ΗΜΜΥ(κατά 31.8% και 27.3%αντίστοιχα). Αφιερώνει περίπου 2,4 ώρες την ημέρα για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου, 2,3 ώρες για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων και 2,7 ώρες για χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου. Παρουσιάζει τη μικρότερη συνολική απόδοση(μέσος όρος 5,21). Παρακολουθούν κατά μέσο όρο 1,6 περίπου ώρες τηλεόραση ή DVD, αφιερώνουν 3.5 ώρες την ημέρα για διασκέδαση και κοιμούνται κατά μέσο όρο περίπου 7 με 7,5 ώρες.

Η ομάδα αυτή εργάζεται part time με πληρωμή καθώς αφιερώνει περίπου 4,5 ώρες ημερησίως. Τέλος ο μέσος όρος ηλικίας των ατόμων της ομάδας, που στην πλειοψηφία τους φαίνεται να είναι αγόρια, είναι τα 23 έτη χωρίς όμως να διαφέρει πολύ από τις άλλες ομάδες.

- ΠΡΟΦΙΛ 3^{ης} ΟΜΑΔΑΣ

Η ομάδα 3 αποτελείται από το μεγαλύτερο αριθμό ατόμων(138 φοιτητές ανήκουν σε αυτή, δηλαδή το 73,4% των ατόμων του δείγματος). Αφιερώνουν περίπου 2,2 ώρες την ημέρα για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου, 2 ώρες για χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου και από ότι φαίνεται δίνουν μεγάλη βαρύτητα στην παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων καθώς αφιερώνουν 4 ώρες κατά μέσο όρο(τις περισσότερες σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες).

Η ομάδα αυτή αποτελείται από φοιτητές όλων των τμημάτων με τους ΗΜΜΥ να πλειοψηφούν(με ποσοστό 30,4%). Παρουσιάζει συνολική απόδοση 5,21 μονάδες και τις μικρότερες βαθμολογίες στον Καθημερινό(Daily planning) και Μακροπρόθεσμο(Long range planning) Προγραμματισμό.

Ηλικιακά, έχοντας μέσο όρο τα 22 έτη, δεν διαφέρει πολύ από τις άλλες ομάδες και έχει περίπου ίσο αριθμό αγοριών και κοριτσιών. Τα άτομα αυτής της ομάδας δεν εργάζονται με πληρωμή. Επιλέγουν τον ελεύθερο χρόνο τους να παρακολουθούν κατά μέσο όρο 2,3 περίπου ώρες τηλεόραση ή DVD, να διασκεδάζουν 4,5 περίπου ώρες την ημέρα και να κοιμούνται κατά μέσο όρο περίπου 7,5 με 8 ώρες συγκεντρώνοντας τις μεγαλύτερες βαθμολογίες σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες.

- ΠΡΟΦΙΛ 4^{ης} ΟΜΑΔΑΣ

Η ομάδα 4 (περίπου το 6.9% των ατόμων του δείγματος), παρόλο που εργάζεται κανονικά(περίπου 8,5 ώρες ημερησίως), αφιερώνει 1,5 ώρα την ημέρα για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου, 3,2 ώρες για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων και 2 ώρες για χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου(τις λιγότερες από όλες τις ομάδες).

Η ομάδα αυτή αποτελείται κυρίως από φοιτητές του ΜΠΔ και του ΜΗΧΟΠ(με ποσοστά 46.2% και 30.8%) με τα αγόρια να υπερτερούν ελαφρώς έναντι των κοριτσιών. Ηλικιακά η ομάδα αυτή σε σχέση με τις προηγούμενες αποτελείται από μεγαλύτερης ηλικίας φοιτητές, στην ηλικία των 25 ετών. Η συνολική τους απόδοση είναι 5.55 μονάδες και η βαθμολογία τους στον μακροπρόθεσμο προγραμματισμό είναι η μεγαλύτερη από όλες τις ομάδες. Στην ομάδα αυτή τα άτομα παρακολουθούν τηλεόραση ή DVD λιγότερες από 2 ώρες ημερησίως, αφιερώνουν 3 περίπου ώρες την ημέρα για διασκέδαση και κοιμούνται κατά μέσο όρο περίπου 7 με 7.5 ώρες.

Πίνακας 17. Συγκεντρωτικός πίνακας

	ΟΜΑΔΑ 1	ΟΜΑΔΑ 2	ΟΜΑΔΑ 3	ΟΜΑΔΑ 4
ΔΙΑΒΑΣΜΑ	4.5 ώρες	2-2.5 ώρες	2-2.5 ώρες	1.5ώρες
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ	3.5-4 ώρες	2-2.5 ώρες	4 ώρες	3-3.5ώρες
ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟΝ Η/Υ	9.5 ώρες	2.5-3 ώρες	2 ώρες	2 ώρες
ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΑΦΙΕΡΩΝΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ	17.5-18 ώρες	7.5-8 ώρες	8-8.5 ώρες	6.5-7 ώρες
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	2-2.5 ώρες	3.5 ώρες	4.5 ώρες	3 ώρες
ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ& DVD	2 ώρες	1.5-2 ώρες	2-2.5 ώρες	1.5-2 ώρες
ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	4-4.5 ώρες	5-5.5 ώρες	6.5-7 ώρες	4.5-5 ώρες
ΕΡΓΑΣΙΑ	Δεν εργάζεται	4.5(μερικώς)	Δεν εργάζεται	8.5(κανονικά)
ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ	-	9.5-10 ώρες	-	13-13.5 ώρες
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ(ΜΕ ΜΙΝ ΤΙΜΗ ΤΟ 1& ΜΑΧ ΤΙΜΗ ΤΟ 7)	5.97	5.21	5.23	5.55
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	3.21	2.81	2.43	2.58
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ	3.41	3.09	3.08	3.53

**Υπενθυμίζεται ότι για τον παράγοντα Καθημερινός Προγραμματισμός και την εμπιστοσύνη στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό, η κλίμακα μέτρησης είναι:

1-ποτέ, 2-σπάνια, 3-μερικές φορές, 4-αρκετά συχνά, 5-πάντα

Διασκέδαση Σε Σχέση Με Το Διάβασμα

- Η 1^η Ομάδα(η πλειοψηφία των φοιτητών που την αποτελούν προέρχεται από το τμήμα της Αρχιτεκτονικής-με τις κοπέλες να υπερτερούν σε αριθμό από τα αγόρια) που δεν εργάζεται με πληρωμή αφιερώνει περίπου τον 4πλάσιο χρόνο για διάβασμα(εκτός από τη μελέτη εκτός αμφιθεάτρου, περιλαμβάνεται η παρακολούθηση μαθημάτων & εργαστηρίων & χρήση Η/Υ για εργασίες) από ότι για διασκέδαση(εκτός της διασκέδασης περιλαμβάνεται και η παρακολούθηση τηλεόρασης & DVD).

Όπως είναι αναμενόμενο η ομάδα αυτή σε σχέση με τις υπόλοιπες έχει τον υψηλότερο βαθμό συνολικής απόδοσης(5.97). Παρατηρείται επίσης, ότι η Ομάδα αυτή έχει και το υψηλότερο βαθμό Καθημερινού Προγραμματισμού(Daily planning) κάτι το οποίο επιβεβαιώνει το αποτέλεσμα του πίνακα 4.6.1(θετική συσχέτιση μεταξύ παρακολούθησης μαθημάτων/ μελέτης/ εκπόνησης εργασιών και Καθημερινού Προγραμματισμού).

- Η 2^η Ομάδα που εργάζεται μερικώς και με πληρωμή, αφιερώνει κατά μέσο όρο 7.5 ώρες συνολικά για διάβασμα(εκτός από τη μελέτη εκτός αμφιθεάτρου, περιλαμβάνεται η παρακολούθηση μαθημάτων & εργαστηρίων & χρήση Η/Υ για εργασίες) ενώ για διασκέδαση(εκτός της διασκέδασης περιλαμβάνεται και η παρακολούθηση τηλεόρασης & DVD) αφιερώνει περίπου 5 με 5.5 ώρες ημερησίως.

- Η 3^η Ομάδα που δεν εργάζεται με πληρωμή αφιερώνει για διάβασμα(εκτός από τη μελέτη εκτός αμφιθεάτρου, περιλαμβάνεται η παρακολούθηση μαθημάτων & εργαστηρίων & χρήση Η/Υ για εργασίες) 8 με 8.5 ώρες στο σύνολο, λίγο περισσότερο χρόνο από αυτό που αφιερώνει για διασκέδαση(αφιερώνονται συνολικά 7 ώρες ημερησίως για διασκέδαση και για παρακολούθηση τηλεόρασης & DVD).

- Η 4^η Ομάδα που εργάζεται κανονικά(8ωρο) και με πληρωμή, αφιερώνει περίπου 7 ώρες συνολικά για διάβασμα(εκτός από τη μελέτη εκτός αμφιθεάτρου, περιλαμβάνεται η παρακολούθηση μαθημάτων & εργαστηρίων & χρήση Η/Υ για εργασίες) ενώ για διασκέδαση(εκτός της διασκέδασης περιλαμβάνεται και η παρακολούθηση τηλεόρασης & DVD) αφιερώνει περίπου 4.5 με 5 ώρες ημερησίως.

Διαπιστώνεται λοιπόν πως εκτός από την 1^η Ομάδα που δίνει τη μεγαλύτερη βαρύτητα στη σχολή(παρακολούθηση, διάβασμα, εργασίες), όλες οι υπόλοιπες αφιερώνουν σημαντικό χρόνο στη διασκέδαση τους χωρίς όμως να παραμελούν τα μαθήματα τους. Ένα σχόλιο για την 3^η Ομάδα στην οποία βρίσκεται το μεγαλύτερο μέρος των φοιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα είναι το γεγονός ότι αφιερώνουν λίγο παραπάνω χρόνο στη διασκέδαση τους(ο χρόνος αυτός πλησιάζει το χρόνο που αφιερώνεται στη σχολή(παρακολούθηση, διάβασμα, εργασίες) δηλαδή 8 ώρες διαβάσματος έναντι 7 ωρών διασκέδασης κατά μέσο όρο) σε σχέση με τις Ομάδες 2 και 4.

Συσχετισμός Διασκέδασης και Εργασίας Με Το Διάβασμα

Θα γίνουν συγκρίσεις μεταξύ των ομάδων 2 και 4 όπου οι φοιτητές που την αποτελούν εργάζονται(4ωρο και 8ωρο αντίστοιχα).

Φαίνεται ότι και στις δύο ομάδες, ο συνολικός χρόνος που αφιερώνουν οι φοιτητές για διασκέδαση και εργασία υπερβαίνει το χρόνο που αφιερώνουν στη σχολή τους. Συγκεκριμένα τα άτομα της 4^{ης} Ομάδας, παρατηρείται ότι αφιερώνουν το διπλάσιο χρόνο στην εργασία και τη διασκέδαση από ότι στη σχολή(μελέτη, παρακολούθηση, εργασίες). Παρατηρώντας ταυτόχρονα τις συνολικές αποδόσεις των ομάδων 2 & 4, προκύπτει το συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση τους από τις άλλες ομάδες, άρα λοιπόν το γεγονός ότι εργάζονται δεν επηρεάζει τις επιδόσεις τους στη σχολή.

5.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα έρευνα επιχειρήσαμε να συσχετίσουμε και να αποσαφηνίσουμε πληροφορίες σχετικές, κυρίως, με τις στάσεις που εκδηλώνουν οι φοιτητές απέναντι στη διαχείριση του χρόνου και της απόδοσης τους στο Πολυτεχνείο.

Μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τις πηγές των στάσεων των φοιτητών διάφορων Πανεπιστημίων του εξωτερικού απέναντι στον τρόπο διαχείρισης του χρόνου τους, έδειξε ότι τα αποτελέσματα ποικίλουν.

Η στατιστική επεξεργασία των ερωτηματολογίων που απαντήθηκαν από φοιτητές όλων των τμημάτων του Πολυτεχνείου Κρήτης και η μελέτη των αποτελεσμάτων, έδειξε ότι τα στοιχεία που προέκυψαν από αυτή την έρευνα, συμφωνούν με τα ευρήματα κάποιων διεθνών ερευνών αλλά συγχρόνως διαφοροποιούνται με τα αποτελέσματα κάποιων άλλων.

Η ύπαρξη διαφοροποιήσεων ανάμεσα στις μελέτες που πραγματοποιούνται κατά καιρούς, όπως αναφέρθηκε και αναλύθηκε στο Κεφάλαιο 2, είναι κάτι λογικό. Η κάθε έρευνα έχει πραγματοποιηθεί σε διαφορετικές συνθήκες, σε διαφορετικά Πανεπιστήμια όπου ο βαθμός παρακίνησης είναι μικρότερος ή μεγαλύτερος. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει η διαφορετικότητα των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα και οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων.

Τα αποτελέσματα της εκπαιδευτικής διαδικασίας εξαρτώνται από παράγοντες όπως η γνώση της σχέσης μεταξύ της επίδοσης στα μαθήματα και του σημαντικότερου δεδομένου της εκπαιδευτικής διαδικασίας-την προσπάθεια και τον τρόπο που διαχειρίζονται το χρόνο τους οι φοιτητές.

Αυτή η έρευνα κατέληξε στο σημαντικό συμπέρασμα ότι η ακαδημαϊκή απόδοση δεν είναι συνάρτηση μόνο του βαθμού μελέτης του κάθε φοιτητή αλλά συνάρτηση του συνόλου των δραστηριοτήτων στις οποίες αφιερώνει καθημερινά χρόνο ο κάθε φοιτητής(συμπεριλαμβανομένου του χρόνου μελέτης).

Πιο συγκεκριμένα λάβαμε υπόψη μας ένα σύνολο δραστηριοτήτων, και προέκυψε ότι η απόδοση σχετίζεται με αρκετές μεταβλητές όπως ο χρόνος που καταναλώνεται για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου, για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων, για χρήση του Η/Υ για εργασίες της σχολής, για την παρακολούθηση τηλεόρασης και για διασκέδαση. Συνολικά φαίνεται πως υπάρχει μια ενθαρρυντική σχέση ανάμεσα στη διαχείριση χρόνου και τη συνολική απόδοση των φοιτητών.

Όσον αφορά στην εργασία επί πληρωμή, το 18 % των φοιτητών του Πολυτεχνείου Κρήτης που έλαβαν μέρος στην έρευνα εργάζεται(είτε πλήρης απασχόληση είτε μερική) και φαίνεται να μην επηρεάζεται η ακαδημαϊκή τους απόδοση από το γεγονός αυτό.

Εκτιμούμε όμως ότι η εργασία θα μπορούσε να έχει θετικό αντίκτυπο στις σπουδές ενός φοιτητή, μόνο στην περίπτωση που το αντικείμενο της εργασίας του είναι σχετικό με το αντικείμενο σπουδών του, κάτι το οποίο εξέφρασαν και οι Curtis και Shani (2002) και Harvey, Geall, και Moon (1998).

Σε κάθε άλλη περίπτωση ο φοιτητής θέλοντας και μη, αφιερώνει αρκετό χρόνο στην εργασία επί πληρωμή και αυτό συνεπάγεται την έλλειψη προσοχής, τη μειωμένη συμμετοχή κατά τη διάρκεια του μαθήματος, την παράδοση λιγότερων εργασιών και πολλές απουσίες από τα μαθήματα και τα εργαστήρια λόγω κούρασης κάτι το οποίο οδηγεί σε χαμηλές επιδόσεις στα μαθήματα.

Ορισμένα από τα οφέλη της διαχείρισης χρόνου, είναι η αποτελεσματικότερη διαχείριση αλλαγών και προβλημάτων, η ισορροπία και η δημιουργία αίσθησης προοπτικής, η αύξηση της παραγωγικότητας της εργασίας, οι καλύτερες συνεργασίες μέσα στις ομάδες, η αποτελεσματικότερη διαχείριση μέσων και πόρων και η αλλαγή συμπεριφορών προς το καλύτερο.

Ένα ακόμα συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι ακόμα και τα άτομα μέτριων δυνατοτήτων, μπορούν να αυξήσουν τον συνολικό αριθμό επιτυχημένων και ολοκληρωμένων δραστηριοτήτων τους και να πετύχουν τους στόχους τους αν δουλέψουν συγκεντρωμένα, έχοντας θέσει στόχους και προτεραιότητες και όταν εστιάσουν το ενδιαφέρον τους σε εκείνους τους στόχους που μπορούν να μην να επιτευχθούν αλλά απαιτείται να αφιερώσουν πολύ περισσότερο χρόνο από αυτό που θα χρειάζονταν και.

Σε αντίθεση με αυτό, άτομα υψηλών δυνατοτήτων τα οποία λόγω κακής διαχείρισης χρόνου, έλλειψης προγραμματισμού και καθορισμού προτεραιοτήτων, πιθανότατα να καταλήξουν να είναι ανοργάνωτα και να επιτυγχάνουν πολύ λιγότερα πράγματα από τα άτομα «χαμηλών δυνατοτήτων».

Προκύπτει δηλαδή ότι οι φοιτητές που θέτουν στόχους, έχουν προγραμματισμό, επιμένουν και προσπαθούν επανειλημμένα σε κάτι έως ότου το πετύχουν, τα καταφέρουν καλύτερα στις περισσότερες περιπτώσεις.

5.2 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Λόγω της ιδιαιτερότητας της μελέτης η οποία αφορά μόνο σε φοιτητές του Πολυτεχνείου Κρήτης και σε σχετικά μικρό δείγμα, τα συμπεράσματα δεν μπορούν να θεωρηθούν άμεσα γενικεύσιμα.

Η έρευνα θα μπορούσε να επεκταθεί χρονικά πολύ περισσότερο έτσι ώστε το δείγμα να είναι πιο αντιπροσωπευτικό και τα αποτελέσματα ακόμα πιο αξιόπιστα.

Η έρευνα έχει διεξαχθεί με την υπόθεση ότι οι φοιτητές έχουν απαντήσει με ακρίβεια και ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που τους δόθηκαν για τον τρόπο που διαχειρίζονται το χρόνο τους. Διαφορετικά εάν έχουν απαντήσει σκεπτόμενοι τι θα ήταν κοινωνικά επιθυμητό τότε η σχέση μεταξύ των απαντήσεων του ερωτηματολογίου διαχείρισης χρόνου και των αποδόσεων των φοιτητών δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Ένας άλλος περιορισμός είναι το γεγονός ότι ασχοληθήκαμε μόνο με την ακαδημαϊκή απόδοση των φοιτητών και όχι με τη διαδικασία της μάθησης στο Πολυτεχνείο Κρήτης.

Επίσης σύμφωνα με τα λεγόμενα των φοιτητών, οι απαντήσεις τους θα ήταν διαφορετικές εάν βρίσκονταν σε διαφορετικό έτος σπουδών. Κατά τη διάρκεια της φοίτησης τους στο Πολυτεχνείο, οι φοιτητές συναντούν διαφορετικά εμπόδια και δυσκολίες στο κάθε έτος σπουδών και αξιολογούν με άλλο τρόπο την απόδοσή τους και τη διαχείριση του χρόνου τους.

Επίσης οι απαντήσεις τους εξαρτώνται και από τον τρόπο που αξιολογεί κανείς τον εαυτό του στην παρούσα στιγμή. Για παράδειγμα άτομα που έχουν συγκεντρώσει υψηλό σκορ στο ερωτηματολόγιο προφανώς παρατηρούν τους εαυτούς τους από μια ευνοϊκή σκοπιά και με αυτό τον τρόπο μπορούν και επιτυγχάνουν αρκετούς από τους στόχους τους έχοντας και την ανάλογη απόδοση στις βαθμολογίες τους.

.

5.3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

(1) Προτάσεις Για Βέλτιστη Διαχείριση Του Χρόνου Των Φοιτητών

- Αμέσως μόλις οριστεί το πρόγραμμα μαθημάτων του εξαμήνου είναι απαραίτητο να αναπτυχθεί ένα πλάνο για την εβδομαδιαία μελέτη. Έστω ότι η διάρκεια μελέτης ενός μαθήματος κατά μέσο όρο είναι 50 λεπτά.

Στην περίπτωση ενός αρκετά δύσκολου μαθήματος το άτομο με το πέρας της μισής ώρας είναι πολύ πιθανό να αρχίσει να γίνεται ανήσυχο και νευρικό. Έτσι λοιπόν σε αυτή την περίπτωση συστήνεται να γίνονται περισσότερα διαλείμματα και πιο συχνά από ότι σε ένα εύκολο μάθημα, πάντα όμως με την προϋπόθεση ότι ο φοιτητής θα επιστρέφει στη μελέτη του μετά το διάλειμμα.

Επίσης μια σωστή κίνηση θα ήταν να προγραμματίζει τη μελέτη του σε διαστήματα (πρωί, απόγευμα, βράδυ) που μπορεί να συγκεντρωθεί περισσότερο και που μπορεί να αποδώσει καλύτερα.

Μόλις το εφαρμόσει αυτό ο φοιτητής θα μπορεί να σημειώσει ποιες είναι η ιδανικές ώρες για διάβασμα και για διάλειμμα, ποια η διάρκεια τους, και τελικά εάν κατάφερε να συγκεντρωθεί στη μελέτη του ύστερα από ένα διάλειμμα.

- Η επιλογή του κατάλληλου χώρου για μελέτη. Εάν το άτομο είναι αποφασισμένο να μελετήσει τότε είναι σημαντικό να εντοπίσει ένα μέρος στο οποίο δεν θα υπάρχει κάτι ή κάποιος γνωστός ή φίλος που θα του αποσπά την προσοχή. Θεωρείται αυτονόητο βέβαια ότι δεν θα έχει κοντά του κάποιο κινητό ή συσκευή αποστολής γραπτών μηνυμάτων. Σε τακτά χρονικά διαστήματα συστήνεται η αλλαγή των χώρων μελέτης πράγμα το οποίο πιθανότατα να φέρει μεγαλύτερη διάθεση στο φοιτητή για μελέτη.

- Οι εβδομαδιαίες ανασκοπήσεις και ενημερώσεις θα ήταν μια καλή στρατηγική. Κάθε εβδομάδα, για παράδειγμα κάθε Κυριακή βράδυ, είναι καλό να γίνεται μια ανασκόπηση στις σημειώσεις από τα μαθήματα, σε εργασίες που εκκρεμούν και γενικά στο πρόγραμμα που έχει οριστεί στο ημερολόγιο. Πρέπει να ληφθεί υπόψη όμως ότι όσο οι εξετάσεις και οι ημερομηνίες παράδοσης εργασιών πλησιάζουν τόσο πρέπει να προσαρμόζεται κατάλληλα το καθημερινό και εβδομαδιαίο πρόγραμμα.

- Στην περίπτωση της μελέτης το ιδανικό θα ήταν αν ο φοιτητής να ξεκινούσε από το πιο δύσκολο μάθημα διότι στην αρχή θα έχει τη μεγαλύτερη ενέργεια και όρεξη. Στην προκειμένη περίπτωση εάν καταφέρει να ασχοληθεί με το δύσκολο μάθημα ή πρότζεκτ, αντί να το αφήσει τελευταίο, τότε θα έχει περισσότερο χρόνο να το ξανακοιτάξει μέχρι να έρθει η προθεσμία παράδοσης του.
- Ολοκλήρωση του πρώτου βήματος. Η αρχή θα έχει γίνει. Το κινέζικο γνωμικό ότι και το πιο μεγάλο ταξίδι ξεκινά με ένα μικρό βήμα, έχει δυο σημασίες: Η πρώτη είναι ότι η εργασία ξεκίνησε και η δεύτερη ότι στην πορεία θα διαπιστωθεί ότι υπάρχουν και άλλα στοιχεία τα οποία δεν είχαν ληφθεί υπόψη από την αρχή. Κάποιες λεπτομέρειες της εργασίας πιθανότατα να μην είναι εμφανείς στην αρχή και να εντοπιστούν αμέσως μετά την έναρξη της εργασίας. Ένα άλλο ρητό αναφέρει ότι η τελειότητα είναι ο εχθρός του καλού, εννοώντας ότι εμποδίζει κάποιον στο να αποφασίσει να ξεκινήσει. Συνίσταται όμως, αρχικά να γίνει μια επανάληψη, να σημειωθούν κάποιες ιδέες σε ένα πρόχειρο και θα ακολουθήσει σταδιακά η ανάπτυξη του θέματος.
- Να αναβληθούν ασήμαντες εργασίες μέχρι να ολοκληρωθεί η μελέτη ή το πρότζεκτ. Πρόκειται για ένα από τα πιο δύσκολα εμπόδια στη διαχείριση του χρόνου. Δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή κάποιου, είναι σίγουρο ότι θα είναι πιο ευχάριστες όταν η εργασία θα έχει πλέον ολοκληρωθεί και δεν θα υπάρχει η πίεση του χρόνου. Για αυτό το λόγο αντί η απάντηση να είναι 'όχι' μπορεί κάλλιστα να είναι 'όχι τώρα αλλά αργότερα'.
- Εντοπισμός των ατόμων που μπορούν να βοηθήσουν. Ίσως ένας καθηγητής, ένας φίλος ειδικός στο αντικείμενο, κάποιο άτομο που θα υποδείξει τις ανάλογες 'πηγές πληροφοριών' στη βιβλιοθήκη. Είναι όπως όταν γίνεται αναζήτηση στο Διαδίκτυο με τη βοήθεια μιας λέξης-κλειδί.
- Να εκμεταλλευτεί κάποιος τον ελεύθερο χρόνο του στο έπακρο. Κατά τη διάρκεια μιας βόλτας ή στο λεωφορείο θα μπορούσε κανείς να ακούσει μουσική για το μάθημα μουσικής ή να διαβάσει ένα άρθρο από την εφημερίδα.

- Προτείνεται μια μικρή επανάληψη των σημειώσεων πριν την έναρξη του μαθήματος. Με αυτό τον τρόπο τυχόν απορίες που υπάρχουν θα μπορούν να απαντηθούν άμεσα. Θα φανεί επίσης και το ενδιαφέρον του φοιτητή για το μάθημα.
- Επανάληψη των σημειώσεων μετά το πέρας του μαθήματος. Το πρώτο 24ωρο είναι κρίσιμο, διότι αν περάσει χωρίς ο φοιτητής να έχει κάνει μια μικρή επανάληψη τότε το πιθανότερο είναι να μην μπορέσει να συγκρατήσει κάτι από το μάθημα.

(2) Προτάσεις Για Στήριξη Των Φοιτητών Από Τους Καθηγητές

Σύμφωνα με τους O'Toole, Spinelli, και Wetzel (2000) το σημαντικότερο κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι η προσπάθεια και το ενδιαφέρον που δείχνουν οι καθηγητές προς τους φοιτητές.

Από την πλευρά των καθηγητών, τι συστήνεται να γίνει:

- Είναι επιθυμητό οι φοιτητές να αφιερώνουν όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο στο Πανεπιστήμιο. Πιο συγκεκριμένα όσον αφορά στους καθηγητές πρέπει να επικεντρωθούν στην ομάδα εκείνη που αφιερώνει το λιγότερο χρόνο στο Πανεπιστήμιο και να πραγματοποιήσουν αλλαγές στον τρόπο σχεδίασης και παρουσίασης των διαλέξεων καθώς και στις εκπαιδευτικές τακτικές που ακολουθούν.
- Να τους αναθέτουν πιο συχνά εργασίες για το σπίτι και να τους εξετάζουν με περισσότερα επαναληπτικά τεστ. Με αυτό τον τρόπο θα παρακολουθούν την απόδοση τους. Στην περίπτωση που οι φοιτητές ολοκληρώνουν κάτι με επιτυχία πρέπει να επιβραβεύονται κατάλληλα και όταν πάλι αντιμετωπίζουν πρόβλημα, οι καθηγητές θα πρέπει να είναι πρόθυμοι να ακούσουν τις απορίες και τις ανησυχίες τους σχετικά με τα μαθήματα.
- Θα πρέπει να μοιράζουν επαναληπτικές σημειώσεις με τα βασικά σημεία από προηγούμενα μαθήματα και τα οποία είναι απαραίτητα για την κατανόηση των νέων μαθημάτων. Με αυτό τον τρόπο οι φοιτητές θα έχουν τη δυνατότητα να 'φρεσκάρουν' εύκολα και γρήγορα τις γνώσεις που απέκτησαν από προηγούμενα

μαθήματα και πιθανότατα να μην θυμόταν αν οι καθηγητές δεν τους μοίραζαν αυτές τις επαναληπτικές σημειώσεις.

- Όσον αφορά στη διαχείριση του χρόνου, σαν ένα πρώτο βήμα οι καθηγητές πρέπει να προτρέπουν τους φοιτητές να καταγράφουν τις δραστηριότητες τους καθημερινά σε ένα 'ημερολόγιο' έτσι ώστε μακροπρόθεσμα να αντιληφθούν τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται το χρόνο τους. Κατά αυτό τον τρόπο στην περίπτωση που θέσουν ορισμένους ακαδημαϊκούς στόχους, θα μπορέσουν να προσαρμόσουν τις δραστηριότητες τους στο πλέον διαφορετικό τους πρόγραμμα.
- Φοιτητές που φαίνεται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον καθορισμό προτεραιοτήτων θα πρέπει να ζητούν καθοδήγηση από το κέντρο συμβουλευτικής του κάθε Πανεπιστημίου όπου θα έχουν τη δυνατότητα με τη βοήθεια συμβούλων να μελετήσουν και να εφαρμόσουν τεχνικές διαχείρισης χρόνου.
- Ορισμένες φορές οι φοιτητές κάνουν λανθασμένες εκτιμήσεις του απαιτούμενου χρόνου των εργασιών τους και για το λόγο αυτό οι καθηγητές συνίσταται να τους διευκρινίζουν κάθε φορά το χρόνο που θα χρειαστεί ένας μέσος φοιτητής για να ολοκληρώσει μια εργασία. Αυτό βέβαια εξαρτάται και από το πόσο ασχολείται και μελετά ο κάθε φοιτητής. Για παράδειγμα κάποιος που δεν ασχολείται με το μάθημα, σαφώς και θα συναντήσει δυσκολίες στην εργασία του και θα χρειαστεί περισσότερο χρόνο από κάποιο άλλο που μελετούσε συχνά για το μάθημα αυτό.
- Σύμφωνα με τους *Ackerman και Gross(2005)* οι φοιτητές θα επιθυμούσαν οι καθηγητές τους να τους παρακινούν υπενθυμίζοντας τους συστηματικά, τους στόχους που έχουν θέσει καθώς και να συζητούν για τα μελλοντικά τους πλάνα και τον επαγγελματικό προσανατολισμό τους.

(3) Προτάσεις Για Τη Διεξαγωγή Σεμιναρίων.

Στην περίπτωση που ένας φοιτητής δεν διαχειρίζεται καθόλου καλά το χρόνο του, ενδείκνυται να παρακολουθήσει κάποια σχετικά σεμινάρια όπου θα ενημερωθεί για όλους τους μηχανισμούς διαχείρισης χρόνου και των παραγόντων που επιδρούν θετικά και θα διδαχθεί τις τεχνικές βέλτιστης διαχείρισης χρόνου.

Ένας τρόπος με τον οποίο θα μπορούσε να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι με την οργάνωση και διεξαγωγή σεμιναρίων προς τους φοιτητές σχετικά με τη διαχείριση χρόνου. Τα σεμινάρια αυτά θα έχουν τη βασική δομή των αντίστοιχων σεμιναρίων που γίνονται σε εργαζομένους αλλά σε αυτή την περίπτωση το περιεχόμενο θα είναι λίγο διαφορετικό. Άλλωστε ένα σεμινάριο είναι δυνατό να προσαρμόζεται στις εκάστοτε ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας εκπαιδευόμενων.

Τα σεμινάρια αυτά πρέπει να είναι εργαστηριακά και οι εκπαιδευόμενοι φοιτητές θα συμμετέχουν μέσα από ενεργητικές τεχνικές, όπως ατομικές και ομαδικές εργασίες, καταιγισμό ιδεών, ερωτήσεις - απαντήσεις στη διαδικασία της μάθησης. Οι καθηγητές της σχολής έχοντας προηγουμένως μελετήσει τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής θα είναι σε θέση να προτείνουν τα θέματα που θα αναλυθούν σε βάθος αλλά ακόμα και οι ίδιοι οι φοιτητές θα μπορούν να καταθέσουν τις ιδέες τους, καθώς θα είναι οι άμεσα ενδιαφερόμενοι.

Προτείνεται επίσης να εστιαστεί το ενδιαφέρον 1) στο πρόγραμμα των μαθημάτων της κάθε σχολής καθώς ορισμένα μαθήματα απαιτούν μεγαλύτερη προσπάθεια από άλλα, 2) στο φόρτο εργασίας και γενικότερα στη δυσκολία του κάθε τμήματος και 3) στις απαιτήσεις των καθηγητών. Επίσης 4) να εξεταστεί εάν οι φοιτητές θεωρούν ότι η διδασκαλία των μαθημάτων από τους καθηγητές, επηρεάζει τις αποδόσεις τους θετικά ή αρνητικά.

(4) Κενά Και Ελλείψεις Προηγούμενων Ερευνών - Πως Μπορούν Να Χρησιμοποιηθούν Για Περαιτέρω Έρευνα Στην Περίπτωση Των Φοιτητών

Το θέμα της διαχείρισης χρόνου, πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω έτσι ώστε οι μελετητές να έχουν βέβαιες αποδείξεις ότι πράγματι ισχύουν οι προβληματισμοί τους για την αποτελεσματικότητα κάποιων τεχνικών διαχείρισης χρόνου και να μπορέσουν έτσι να δράσουν αναλόγως σε κάθε περίπτωση, βρίσκοντας λύσεις στα προβλήματα. Παρουσιάζονται λοιπόν, ορισμένες ελλείψεις προηγούμενων ερευνών πάνω στις οποίες μπορούν να πραγματοποιηθούν μελλοντικές έρευνες.

- Σύμφωνα με τους Claessens, Eerde και Rutte,(2005) δεν έχει δοθεί αρκετή προσοχή στο ερώτημα γιατί η διαχείριση χρόνου μπορεί να λειτουργήσει μαζί με οργανωτικούς παράγοντες ή παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος. Τι συμβαίνει για παράδειγμα, σε μια δουλειά όπου δεν είναι δυνατός ο προγραμματισμός της ημέρας επειδή οι διευθυντές συνήθως είναι εκείνοι που καθορίζουν τους ρυθμούς και τη σειρά των δραστηριοτήτων δηλαδή σε εργασιακούς χώρους όπου η αυτονομία είναι περιορισμένη, όταν το άτομο δεν μπορεί να επιλέξει τον τρόπο διαχείρισης του χρόνου του?
- Η διαχείριση χρόνου 'υποθέτει' ότι ο εργασιακός χώρος είναι το κατάλληλο μέρος προγραμματισμού των εργασιών και ο εργαζόμενος έχει τη δυνατότητα να πει 'όχι' σε επιπλέον εργασία ενώ στην πράξη αυτό που συμβαίνει είναι το αντίθετο.
- Στις προηγούμενες μελέτες δεν λαμβάνονταν υπόψη οι συνθήκες εργασίας ούτε οι αναγκαίες προϋποθέσεις για τη σωστή στάση απέναντι στη χρήση του χρόνου.
- Ο σχεδιασμός δραστηριοτήτων είχε αναγνωριστεί ως ένας σημαντικός παράγοντας στη διαχείριση του χρόνου. Στις προηγούμενες έρευνες αναφέρονταν ότι μελετήθηκαν βαθύτερα οι λεπτομέρειες του σχεδιασμού όπως για παράδειγμα θέτοντας προτεραιότητες ή αντικαθιστώντας εργασίες που είχαν προγραμματιστεί να εκτελεστούν αλλά τελικά αυτό δεν ήταν εφικτό(λόγω διακοπών κατά τη διάρκεια της εργασίας ή ανεπαρκούς πληροφόρησης) κάτι το οποίο θεωρήθηκε λογικό. Εν τούτοις φαίνεται ότι δεν έχει πραγματοποιηθεί έρευνα για κάτι τέτοιο.

- Επίσης, παρόλο που ορισμένοι συγγραφείς ισχυρίζονταν ότι τα άτομα που σχεδιάζουν σωστά το πρόγραμμα τους, (*Burt και Kemp, 1994; Eilam και Aharon, 2003; Francis-Smythe και Robertson, 1999a*) μπορεί να μην καταφέρνουν να ελέγξουν το χρόνο τους τη στιγμή που εκτελούν τις προγραμματισμένες εργασίες τους, φαίνεται πως ούτε κάτι τέτοιο έχει ερευνηθεί προσεκτικά. Το γεγονός ότι κάποια άτομα μπορεί να υπερεκτιμούν το χρόνο που απαιτείται για να ολοκληρώσουν μια εργασία, αποτελεί μια ασφαλή στρατηγική με την οποία μπορούν και ελέγχουν το χρόνο τους και συγχρόνως να αποφεύγουν το στρες (*Burt και Kemp, 1994*).
- Οι ερευνητές δεν μελέτησαν αρκετά τις τεχνικές διαχείρισης χρόνου οι οποίες στοχεύουν στην ολοκλήρωση μιας εργασίας ακριβώς όπως είχε σχεδιαστεί και δεν έλεγξαν αν εκτελέστηκαν σωστά δηλαδή εάν τα άτομα αυτά ήταν αποφασισμένα να πραγματοποιήσουν το στόχο τους ακόμα κι αν έρχονταν αντιμέτωπα με άλλες προκλήσεις (*Kuhl και Fuhrmann, 1998*).
- Ένα άλλο σημείο που παραμελήθηκε είναι ο κοινωνικός περίγυρος και τα άτομα με τα οποία συναναστρέφονται ή εργάζονται έτσι ώστε να ερευνηθεί πόσο οι εργασιακές σχέσεις επηρεάζουν τα αποτελέσματα. Μπορεί μερικά άτομα μιας ομάδας να μην είναι καθόλου οργανωμένα και αυτό να επηρεάσει την επίδοση του συνόλου, ακόμα κι αν οι υπόλοιποι δουλεύουν με σωστό προγραμματισμό και οργάνωση. Από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια κάτι τέτοιο δεν είναι δυνατό να ερευνηθεί. Εξαρτάται από το είδος της εργασίας όπου ένα άτομο μπορεί να δεσμεύεται από την εργασία των υπολοίπων. Η διαχείριση χρόνου θα μπορούσε να περιλαμβάνει τις επιρροές και την παρακίνηση από άλλα άτομα έτσι ώστε ντο άτομο να φέρνει εις πέρας τις υποχρεώσεις του.
- Η αποφυγή διακοπών από τη μελέτη ή από μια εργασία είναι ένας σημαντικός παράγοντας της διαχείρισης χρόνου και δεν έχει μελετηθεί ακόμα.
- Έχει αναφερθεί η σπουδαιότητα της παρακίνησης από τους *Francis-Smythe και Robertson (1999a)* αλλά δεν έχει μελετηθεί ο βαθμός παρακίνησης από την πλευρά των καθηγητών. Ποια η αποτελεσματικότητα και τα οφέλη. Φαίνεται ότι παράγοντες όπως η παρακίνηση ωθούν τα άτομα να δρουν περισσότερο ενεργητικά.

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- **Bagozzi, R.P., Yi, Y.& Phillips, L.W.(1991).**Assessing construct validity in organizational research. *Administrative Science Quarterly*,36,421-458.
- **Barling, Julian, Kevin Kelloway, and Dominic Cheung.** 1996. Time management and achievement striving interact to predict car sale performance.*Journal of Applied Psychology* 81(6): 821-26.
-
- **Bills, D. B., Helms, L. B., and Ozcan, M. 1995.** The impact of student employment on teachers' attitude and behaviours towards working students. *Youth and Society* 27(2): 169-93.
- **Bond, M. and Feather, N.(1988),** "Some correlates of structure and purpose in the use of time" *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 55, pp. 321-9.
- **Britton, B.K.& Glynn, S.M.(1989).** Mental management and creativity: a cognitive model of time management for intellectual productivity. In J.A.Glover,R.R. Ronning&C.R.Reynolds, *Handbook of creativity*(pp 429-440),New York: Plenum Press.
- **Britton, B.K. and Tesser, A.(1991),** "Effects of time-management practices on college grades", *Journal of Educational Psychology*, Vol. 83, pp. 405-10.
- **Burt, C.D.B. and Kemp, S.(1994),** "Construction of activity duration and time management potential", *Applied Cognitive Psychology*, Vol. 8, pp. 155-68.
- **Calingaert, P.(1982).** Operating system elements: A user perspective.Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- **Cassie, W.F. and Costantine T.(1977)** Student's guide to success. London: Macmillan
- **Cattell, R.B. 1978** The scientific use of factor analysis in behavioural and life sciences. New York : Plenum Press
- **Claessens J.C.B.,Wendelien van Eerde, Roe.A.R.& Rutte G.C(2007)** "A review of the time management literature", *Personel Review* vol.36 No 2,2007 pp.255-276
- **Curtis, Susan, and Najah Shani. 2002.** The effect of taking paid employment during term-time on students' academic studies. *Journal of Further and Higher Studies* 26(2): 129-38.
- **Eilam, B. and Aharon, I.(2003),** "Students planning in the process of self-regulated learning", *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 28, pp. 304-34.
- **Forster Mark** 'How to make your dreams come true'

- **Forster Mark(September 2000)** 'Get everything done and still have time to play'
- **Forster Mark(2006)** 'Do it tomorrow and other secrets of time management'. Hodder & Stoughton Religious pp224 ISBN 0340909129
- **Francis-Smythe, J.A. and Robertson, I.T.(1999a)**, "On the relationship between time management and time estimation", *British Journal of Psychology*, Vol. 90, pp. 333-47.
- **Green, P. and Skinner, D.(2005)**, "Does time management training work: an evaluation", *International Journal of Training and Development*, Vol. 9, pp. 124-39.
- **Hall, B. L., & Hursch, D. E.(1982)**. An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency. *Journal of Organizational Behavior Management*, 3, 73-96.
- **Hartley, Trueman and Lapping(1993)** "The performance of mature and traditional entry students at Keele university: an analysis of archive data", paper to the London Conference, British Psychological Society, December.
- **Hall, B. L., & Hursch, D. E.(1982)**. An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency. *Journal of Organizational Behavior Management*, 3, 73-96.
- **Hawking, Stephen, and Leonard Mlodinow**. A Briefer History of Time. NY: Random, 2005.
- **Jex, J.M. and Elacqua, T.C.(1999)**, "Time management as a moderator of relations between stressors and employee strain", *Work & Stress*, Vol. 13, pp. 182-91.
- **Kaiser, H. F. 1974**. An Index of Factorial simplicity. *Psychology*, 39: 31-36
- **Kelley, William E. 2002**. Harnessing the river of time: A theoretical framework of time use efficiency with suggestions for counselors. *Journal of Employment Counseling* 39(1): 12-21
- **Kember, David**, Qun-Wong Jamieson, Mike Pomfret, and Eric T. Wong. 1995. Learning approaches: Study time and academic performance. *Higher Education* 29(2): 329-43.
- **Kember, D., Jamieson, Q.W., Pomfret, M. and Wong, E.T.T.(1995)**. 'Learning approaches, study time and academic performance', *Higher Education* 29, 329-343.
- **Kim Jo, Mueller Cw** "Introduction to factor analysis: what is and how to do it" Sage Newbury park, CA 1978

- **King, A.C., Winett, R.A. and Lovett, S.B.(1986)**, "Enhancing coping behaviours in at-risk populations: the effects of time-management instruction and social support in women from dual-earner families", *Behaviour Therapy*, Vol. 17, pp. 57-66.
- **Kornhauser, A. W. 1993** 'How to study, 3rd edition.'. Chicago: University of Chicago Press.
- **Kotabe, Masaaki, and Dale F. Duhan. 1993.** Strategy clusters in Japanese markets: Firm performance implications. *Journal of the Academy of Marketing Science* 21(1): 21-31.
- **Krowinski Wi Steiber Sr** Measuring and managing satisfaction 2nd edition 1996
- **Kuhl, J. and Fuhrmann, A.(1998)**, "Decomposing self-regulation and self-control: the volitional components inventory", in Heckhausen, J. and Dweck, C.S.(Eds), *Motivation and Self-regulation Across The Life Span*, Cambridge University Press, New York, NY, pp. 15-49
- **Lakein, A.(1973)**, *How to Get Control of your Time and Life*, Nal Penguin Inc., New York, NY.
- **Lay, C.H. and Schouwenburg, H.C.(1993)**, "Trait procrastination, time management, and academic behavior", *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol. 8, pp. 647-62.
- **Locke, E.A.(1975)** *A guide to effective study*. New York: Springer
- **Macan, T. H.(1994)**. Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381 -391.
- **Macan, T. H., Shahani, L., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P.(1990)**. College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760-768.
- **Maddox H.1963**. 'How to study'. London: Pan Books
- **Meredeen, S.1988** 'Study of survival and success'. London: Paul Chapman
- **Meyer, J.H.E(1995)**. 'Gender group differences in the learning behaviour of entering first-year university students', *Higher Education* 29, 201-215.
- **Meyer, J.H.F., Dunne, T.T. and Richardson, J.T.E.(1994)**. 'A gender comparison of contextualized study behaviour in higher education', *Higher Education* 27,469-495.
- **Mudrack, P.(1997)**, "The structure of perceptions of time", *Educational and Psychological Measurement*, Vol. 57, pp. 222-40.
- **Nonis, Sarath A., Kamalesh Kumar, and Altan S. Erdem. 1996.** Upward influence styles used by salespersons: Relationship with job performance. *Marketing Advances in Theory and Thought* edited by Brian T. Engelland and Alan J. Bush, 408-11. Evansville, IN: Southern Marketing Association.

- **Nonis A.S., Philhours J.M. and Hudson I.G.(2006)** "Where does the time go? A Diary Approach to Business and Marketing students' Time Use", *Journal of Marketing Education* pp.121-134
- **Nonis, Sarath A., and David Wright. 2003.** Moderating effects of achievement striving and situational optimism on the relationship between ability and performance outcomes of college students.
- **Nonis, Sarath A., and Jeffrey K. Sager. 2003.** Coping strategy profiles used by salespeople: Their relationship with personal characteristics and work outcomes. *Journal of Personal Selling and Sales Management* 23(2): 139-50.
- **Orpen, C.(1994),** "The effect of time-management training on employee attitudes and behaviour: a field experiment", *The Journal of Psychology*, Vol. 128, pp. 393-6.
- **O'Toole, Dennis M., Michael A. Spinelli, and James N. Wetzel. 2000.** The important learning dimensions in the school of business: A survey of students and faculty. *Journal of Education for Business* 75(6): 338-42. *Research in Higher Education* 44(3): 327-46.
- **Palmer, D.K. and Schoorman, F.(1999),** "Unpackaging the multiple aspects of time in polychronicity", *Journal of Managerial Psychology*, Vol.14 Nos 3-4, pp. 323-44.
- **Raftopoulos & Theodosopoulou.(2002).** Scale validation methodology. *Archives of Hellenic medicine*, 19(5),577-589.
- **Richardson,J.T.E.(1994b)** "mature students in higher education: a literature survey on approaches to studying", *studies in higher education* 19,309-325
- **Sabelis, I.(2001),** "Time management: paradoxes and patterns", *Time & Society*, Vol. 10,pp. 387-400.
- **Severiens, S.E. and Ter Dam, G.T.M.(1994).** 'Gender differences in learning styles: a narrative review and quantitative meta-analysis', *Higher Education* 27, 487-501.
- **Sharma, Subhash. 1996.** Applied multivariate statistics. New York: John Wiley.
- **Simons, D.J. and Galotti, K.M.(1992),** "Everyday planning: an analysis of daily time management", *Bulletin of the Psychonomic Society*, Vol. 30, pp. 61-4.
- **Slaven, G. and Totterdell, P.(1993),** "Time management training: does it transfer to the workplace?", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 8, pp. 20-8.
- **Smart, Denise T., Craig A. Kelley, and Jeffrey S. Conant. 1999.** Marketing education in the year 2000: Changes observed and challenges anticipated. *Journal of Marketing Education* 21(3): 206-16.

- **Smart, Denise T., Craig A. Kelley, and Jeffrey S. Conant. 2003.** Mastering the art of teaching: Pursuing excellence in a new millennium. *Journal of Marketing Education* 25(1): 71-79.
- **Smith, G.T., Fischer, S., & Fister, S.M.(2003).** Incremental validity principles in test construction. *Psychological assessment*, 15(4):467-477.
- **Spence, Janet T., Robert L. Helmreich, and Robert S. Pred. 1987.** Impatience versus achievement strivings in the Type A pattern: Differential effects on student's health and academic achievement. *Journal of Applied Psychology* 72(4): 522-28.
- **Trueman, M. and Hartley J.(1995)** "Measuring time-management skills: a cross-cultural study", paper to the Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, August.
- **Trueman, M. and Hartley J.(1996)** "A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional entry university students ", University of Keele, Staffordshire, Higher education 32: 199-215
- **Tulga, M.K.(1979)** Dynamic decision making in multi-task supervision control: comparison of an optimal algorithm to human behavior. Unpublished doctoral dissertation, Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, MA.
- **Tulga, M.K. & Sheridan, T.B.(1980)** Dynamic decisions and work load in multitask supervisory control. *IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics*, 10,217-232
- **Van Eerde, W.(2003),** "Procrastination at work and time management training", *Journal of Psychology*, Vol. 137, pp. 421-34.
- **Vodanovich, S.J. and Seib, H.M.(1997),** "Relationship between time structure and procrastination", *Psychological Reports*, Vol. 80, pp. 211-5.
- **Weissberg, M., Berentsen, M., Cote, A., Cravey, B., & Heath, K.(1982).** 'An assessment of the personal, career, and academic needs of undergraduate students' *Journal of College Student Personnel*, 23, 115-122.
- **Woolfolk, A.E. and Woolfolk, R.L.(1986),** "Time management: an experimental investigation", *Journal of School Psychology*, Vol. 24, pp. 267-75.
- **Young, Mark R., Bruce R. Klemz, and William J. Murphy. 2003.** 'Enhancing learning outcomes: The effects of instructional technology, learning styles, instructional methods, and student behavior'. *Journal of Marketing Education* 25(2): 130-42.

Online Version

- **Nonis A.S., Philhours J.M. and Hudson I.G.(2006)** "Where does the time go? A Diary Approach to Business and Marketing students' Time Use"
<http://jmd.sagepub.com/cgi/content/abstract/28/2/121>
- **Claessens J.C.B., Wendelien van Eerde, Roe.A.R.& Rutte G.C(2007)** "A review of the time management literature"
<http://www.emeraldinsight.com/0048-3486.htm>
- www.studygs.net/schedule
- www.markforster.net/time-management-articles/

Ελληνική Βιβλιογραφία

- **Τσαγρης Μιχαηλ** 'Στατιστικη με τη χρηση του πακετου spss 15 (statistical package for the social sciences) ' ΑΘΗΝΑ 2008
- **Σιαρδος Γεώργιος Κ.** 'Μέθοδοι Πολυμεταβλητής Στατιστικής Ανάλυσης-Μέρος Πρώτο: Διερεύνηση σχέσεων μεταξύ μεταβλητών ', Κεφ.5^ο +Κεφ.6^ο, Εκδόσεις Ζήτη, 1999
- **Σιωμκος Γεωργιος, Βασιλικοπουλου Κατερινα** 'Εφαρμογή Μεθόδων Ανάλυσης στην Έρευνα Αγοράς', 2005



ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
Εργαστήριο Διοικητικών Συστημάτων

Έρευνα για να διαπιστωθεί πώς οι φοιτητές του Πολυτεχνείου Κρήτης αξιοποιούν & διαχειρίζονται το χρόνο τους

Το ερωτηματολόγιο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια του Τμήματος Μηχανικών Παραγωγής & Διοίκησης του Πολυτεχνείου Κρήτης, για να διαπιστωθεί πώς τα οι φοιτητές αξιοποιούν και διαχειρίζονται το χρόνο τους και πραγματοποιείται στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας της Φοιτήτριας του ΜΠΔ Μπόνια Αρετής

Σε τέτοιου είδους ερωτηματολόγια **δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις**, γι' αυτό σας παρακαλώ να απαντήσετε με ειλικρίνεια όλα τα ερωτήματα. Τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια θα τύχουν ποιοτικής και ποσοτικής επεξεργασίας.

Σας ευχαριστώ πολύ για τη βοήθεια σας και είμαι στη διάθεση σας για οποιαδήποτε πληροφορία.

Φιλικά,
Αρετή Μπόνια,
Φοιτήτρια
Τμήματος Μηχανικών Παραγωγής & Διοίκησης
Πολυτεχνείο Κρήτης

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ

Ζαμπετάκης Λεωνίδας,
B.Sc., M.Env.Eng., M.Ind.Eng., Ph.D.
Τμήμα Μηχανικών Παραγωγής & Διοίκησης
Πολυτεχνείο Κρήτης
izabetak@dpem.tuc.gr

Δήλωση εχεμύθειας

Συμφωνούμε και δηλώνουμε ότι δεν θα δημοσιοποιήσουμε το όνομα κανενός οργανισμού ή στελέχους που συμμετείχε στην έρευνα. Επιπλέον, τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα αξιοποιηθούν γι συγκεντρωτικές και μόνο αναλύσεις και δε θα γνωστοποιηθούν δεδομένα από μεμονωμένες επιχειρήσεις

© 2009. Τμήμα Μηχανικών Παραγωγής & Διοίκησης
Εργαστήριο Διοικητικών Συστημάτων

Έρευνα για να διαπιστωθεί πώς οι φοιτητές του Πολυτεχνείου Κρήτης αξιοποιούν & διαχειρίζονται το χρόνο τους

A. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ-ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Η ηλικία σας

2. Φύλο
1. Άνδρας
2. Γυναίκα

3. Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας των μαθημάτων που έχετε περάσει μέχρι τώρα;
--

4. Είστε:
1. Προπτυχιακός
2. Μεταπτυχιακός

5. Το έτος φοίτησης είναι:

6. Είστε φοιτητής του τμήματος:
--

Βαθμολογήστε την απόδοση σας σε μια κλίμακα από το (1) «Καθόλου καλή» ως το (7) που σημαίνει «Άριστη».

	1	2	3	4	5	6	7
6 Η απόδοση στο πανεπιστήμιο, μέχρι σήμερα θεωρώ ότι κατά μέσο όρο είναι κοντά στο:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Σε σχέση με τους άλλους συμφοιτητές σας, πώς θα βαθμολογούσατε την απόδοση σας; Βαθμολογήστε με ένα αριθμό από το (1) ως το (7) όπου το **(1)** σημαίνει «Καθόλου καλά» και το **(7)** σημαίνει «Πολύ καλά».

	1	2	3	4	5	6	7
7 Η απόδοση μου σε σχέση με άλλους συμφοιτητές μου είναι:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ΜΕΡΟΣ Β: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακαλώ βαθμολογήστε κάθε μία από τις παρακάτω ενέργειες ανάλογα με τη συχνότητα που τις πραγματοποιείτε ως εξής:

Ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Αρκετά Συχνά	Πάντα
1	2	3	4	5

		1	2	3	4	5
1	Φτιάχνετε λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε κάθε μέρα;					
2	Προγραμματίζετε την ημέρα σας προτού να την αρχίσετε					
3	Γενικά κάνετε πρόγραμμα των καθημερινών δραστηριοτήτων σας;					
4	Γράφετε ένα σύνολο στόχων για εσάς κάθε ημέρα;					
5	Αφιερώνετε χρόνο κάθε ημέρα για σχεδιασμό δραστηριοτήτων;					
6	Έχετε μια σαφή εικόνα των πραγμάτων που θέλετε να ολοκληρώσετε κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας;					
7	Θέτετε και τηρείτε τις προτεραιότητες σας;					
8	Κάνετε εποικοδομητική χρήση του χρόνου σας;					
9	Ορίζετε στόχους για ολόκληρο το χρόνο;					

ΜΕΡΟΣ Γ: ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακαλώ κατάγραψε το χρόνο (σε ώρες) που αφιερώνεις κατά τη διάρκεια μιας τυπικής μέρας στις παρακάτω δραστηριότητες:

		ΩΡΕΣ
1.	Για διάβασμα εκτός αμφιθεάτρου (περιλαμβάνεται ο χρόνος που αφιερώνεις σε διάβασμα σημειώσεων, προετοιμασία εργασιών, εξετάσεων κτλ)	
2.	Για εργασία με πληρωμή (περιλαμβάνονται οι ώρες που δουλεύεις σε κάποια εργασία, καθώς και ο χρόνος που χρειάζεσαι για να μεταβείς στην εργασία αυτή)	
3.	Για διασκέδαση (περιλαμβάνεται ο χρόνος που αφιερώνεις σε καφέ, ψώνια, μαγείρεμα, σπορ, παρακολούθηση αγώνων, clubbing, ΟΧΙ τηλεόραση)	
4.	Για παρακολούθηση μαθημάτων και εργαστηρίων	
5.	Χρήση Η/Υ για εργασίες του Πανεπιστημίου	
6.	Για παρακολούθηση τηλεόρασης και ταινιών DVD	
7.	Για ύπνο	

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ