



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Ηλεκτρονική Μάθηση»
Ακαδημαϊκό έτος 2023-2024

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ουρεϊλίδου Αναστασία

(Α.Μ.:ΜΗΜ2353)

**Σχεδιασμός ενός παιχνιδοποιημένου σεναρίου με θέμα την Ευεξία
για την ενίσχυση της κινητοποίησης των φοιτητών της
τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με βάση το θεωρητικό μοντέλο του
Αυτοπροσδιορισμού**

**(Designing a gamified module on Wellbeing to enhance the
motivation of higher education students based on the Self-
Determination theory)**

Επιβλέπουσα: Παρασκευά Φωτεινή

Πειραιάς, 2024

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αυτή η Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία υποβάλλεται ως μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Ηλεκτρονική Μάθηση» του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει αξιολογηθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή έχοντας εκπονηθεί από εμένα, αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το Διαδίκτυο.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου. Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται τις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Όνοματεπώνυμο: Ουρεϊλίδου Αναστασία

Αριθμός Μητρώου: ΜΗΜ2353

Υπογραφή:



Περίληψη

Η παρούσα ερευνητική εργασία στοχεύει στη μελέτη της επίδρασης της παιχνιδοποίησης στην κινητοποίηση των εκπαιδευομένων. Συγκεκριμένα αναπτύχθηκε ένα παιχνιδοποιημένο σεμινάριο στην παραμετροποιημένη πλατφόρμα Wix με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία, για φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, βασισμένο στις τρεις βασικές συνιστώσες του θεωρητικού μοντέλου του Αυτοπροσδιορισμού (Αυτονομία, Ικανότητα και Σχετικότητα) και στη στρατηγική της Μάθησης βάσει Έργου.

Το μάθημα διήρκεσε 14 βδομάδες και χωρίστηκε σε 4 διδακτικές ενότητες: την Ψυχική Υγεία, τη Διατροφή, την Άσκηση και την Κοινωνική Ευεξία. Η σημαντικότητα και η καινοτομία της παρούσας μελέτης έγκειται στον συνδυασμό αυτής της θεωρίας με την τεχνική της παιχνιδοποίησης για την κινητοποίηση των κινήτρων, σε ένα μάθημα που βασίζεται σε ένα σοβαρό θέμα, όπως αυτό της ψυχικής υγείας.

Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ποσοτική μεθοδολογία, μέσω της συλλογής δεδομένων με τη χρήση ερωτηματολογίου. Το δείγμα αποτέλεσαν 46 φοιτητές Οικονομικών Επιστημών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η προσθήκη της παιχνιδοποίησης άσκησε μεγάλη επιρροή στις ανάγκες της αυτονομίας, της ικανότητας και της σχετικότητας. Τα παιγνιώδη στοιχεία που συμπεριλήφθηκαν στο μάθημα επηρέασαν θετικά τους εκπαιδευόμενους, δημιουργώντας ταυτόχρονα ένα ευχάριστο κλίμα που ενίσχυσε την ψυχολογία και την ευεξία των φοιτητών σε ένα αποτελεσματικό περιβάλλον μελέτης.

Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η τεχνική της παιχνιδοποίησης μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τα εσωτερικά κίνητρα των συμμετεχόντων, μέσω της προσεκτικής χρήσης και εφαρμογής των στοιχείων της.

Λέξεις κλειδιά: *Παιχνιδοποίηση, Κίνητρα, Αυτονομία, Ικανότητα, Σχετικότητα, Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού, Ακαδημαϊκή Ευεξία*

Abstract

This master thesis aims to study the effect of Gamification on the motivation of learners. Specifically, a gamified tutorial was developed on the Wix customized platform on the topic of academic well-being for higher education students, based on the three key components of the Self-Determination theoretical model (Autonomy, Competence and Relatedness) and the Project Based Learning strategy.

The course lasted 14 weeks and was divided into 4 teaching modules: Mental Health, Nutrition, Exercise and Social Well-being. The significance and novelty of this study lies in the combination of this theory with the gamification technique for mobilization of incentives in a course based on a serious topic such as mental health.

Quantitative methodology was used for the purpose of the study through data collection using a questionnaire. The sample consisted of 46 higher education students of financial studies. The results showed that the addition of gamification had a great influence on the needs of Autonomy, Competence and Relatedness. The gamified elements incorporated into the course had a positive impact on the learners, creating a pleasant atmosphere that enhanced their morale and well-being within an effective study environment.

Therefore, it can be concluded that the gamification technique can significantly enhance participants' intrinsic motivation through the careful use and application of its elements.

Key words: *Gamification, Motivation, Autonomy, Competence, Relatedness, Self-Determination Theory, Academic Well-being*

Ευχαριστίες

Πρωτίστως, θα ήθελα να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες στην υπεύθυνη καθηγήτρια μου, την κυρία Παρασκευά Φωτεινή, για το μεγάλο ενδιαφέρον και την καθοδήγησή της στην εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας, καθώς και για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε κατά τη διάρκεια αυτής. Την ευχαριστώ θερμά για τη συνεχή καθοδήγηση και την άμεση ανταπόκριση της σε αυτήν την προσπάθεια.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους διδάσκοντες του τμήματος για την πολύτιμη βοήθεια τους.

Τέλος, εκφράζω τη βαθιά μου ευγνωμοσύνη στην οικογένειά μου για την υπομονή και τη στήριξή τους, καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Περιεχόμενα

Περίληψη	3
Abstract.....	4
Ευχαριστίες	5
Κατάλογος Εικόνων.....	10
Κατάλογος Σχημάτων	12
Κατάλογος Πινάκων	14
Κατάλογος Διαγραμμάτων	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εισαγωγή.....	16
1.1 Θεωρητική Θεμελίωση & Παρουσίαση Προβλημάτων.....	16
1.2 Στόχος	18
1.3 Καινοτομία	19
1.4 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	20
1.5 Γενική επισκόπηση της Μεθοδολογίας.....	21
1.6 Οργάνωση Διπλωματικής Εργασίας	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Θεωρητική Θεμελίωση	23
2.1 Η Παιχνιδοποίηση.....	23
2.1.1 Ιστορική αναδρομή	23
2.1.2 Εννοιολογικός Προσδιορισμός.....	25
2.1.3 Κατηγορίες Παιχνιδοποίησης.....	37
2.1.4 Σχεδιασμός Παιχνιδοποίησης	42
2.1.5 Παιχνιδοποίηση και Ευεξία	45
2.2 Βασικές Θεωρίες Ανάπτυξης Κινήτρων	46
2.2.1 Θεωρίες Παρακίνησης	48

2.2.2 Η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού	50
2.2.3 Κίνητρα και Παιχνιδοποίηση	54
2.3 Στρατηγικές Μάθησης.....	55
2.3.1 Μάθηση βάσει Έργου (Project- Based learning / PjBL)	55
2.3.2 Συνεργατική Μάθηση	58
2.4 Εκπαίδευση Ενηλίκων & Ακαδημαϊκή ευεξία.....	60
2.4.1 Ορισμός της έννοιας.....	60
2.4.2 Χαρακτηριστικά των ενηλίκων εκπαιδευομένων	61
2.4.3 Ακαδημαϊκή ευεξία	62
2.4.4 Φοιτητές Οικονομικών Επιστημών και ακαδημαϊκή Ευεξία.....	62
2.5 Ηλεκτρονική μάθηση και Παιχνιδοποίηση.....	63
2.5.1 Επισκόπηση της πλατφόρμας Wix	65
2.6 Περίληψη Βιβλιογραφικής Επισκόπησης	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Μεθοδολογία της έρευνας.....	68
3.1 Στόχος Ερευνητικής Προσέγγισης.....	68
3.2 Ορισμοί	69
3.2.1 Εννοιολογικοί Ορισμοί	69
3.2.2 Λειτουργικοί Ορισμοί.....	71
3.3 Ερευνητικά Ερωτήματα	73
3.3.1 Ερευνητικές Υποθέσεις	73
3.3.2 Εναλλακτικές Υποθέσεις.....	74
3.4 Σχεδιασμός Έρευνας.....	75
3.5 Επιλογή Στατιστικού Κριτηρίου.....	80
3.6 Δείγμα της Έρευνας.....	81

3.6.1 Συμμετέχοντες	81
3.6.2 Περιορισμοί της έρευνας	82
3.7 Υλικό της Έρευνας.....	83
3.8 Ερευνητικά Περιβάλλοντα – Εργαλεία	84
3.8.1 Γενικό περιβάλλον εκπαιδευομένου	85
3.8.2 Παιχνιδοποιημένο περιβάλλον	86
3.8.3 Ψηφιακά εργαλεία δημιουργίας περιεχομένου.....	88
3.8.4 Εργαλεία Παιχνιδοποίησης & Συνιστώσες θεωρίας Αυτοπροσδιορισμού	91
3.9 Μέσα Συλλογής Δεδομένων.....	92
3.10 Περιγραφή Διαδικασίας Έρευνας.....	93
3.10.1 Μαθησιακοί στόχοι.....	93
3.10.2 Διδακτική Παρέμβαση	95
3.10.3 Περιγραφή Εκπαιδευτικού Σεναρίου	96
3.10.4 Ανάλυση Εκπαιδευτικού Σεναρίου	99
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ανάλυση & Αποτελέσματα.....	128
4.1 Εισαγωγή.....	128
4.1.1 Ανάλυση Αξιοπιστίας και Έλεγχος Κανονικότητας	128
4.1.2 Στατιστική Ανάλυση Δημογραφικών Χαρακτηριστικών	131
4.2 Έλεγχος πρώτου ερευνητικού ερωτήματος	134
4.2.1 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων	134
4.2.2 Έλεγχος υποθέσεων 1 ^{ου} Ερευνητικού Ερωτήματος	137
4.3 Έλεγχος δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος	141
4.4 Επαγωγική ανάλυση αποτελεσμάτων.....	142

4.5 Επισκόπηση Ευρημάτων & Συζήτηση	143
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Συμπεράσματα.....	145
5.1 Επισκόπηση Αποτελεσμάτων	145
5.2 Συζήτηση – Συμπεράσματα περαιτέρω μελέτη & έρευνα.....	146
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	148
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	157
Παράρτημα Α'	157
Παράρτημα Β'	158
Παράρτημα Γ'	170

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 1: Ο κύκλος Gartner Hype (Christians, 2018).....	25
Εικόνα 2: Εφαρμογή Fitocracy.....	30
Εικόνα 3: Πυραμίδα στοιχείων Παιχνιδιών (Werbach & Hunter, 2012).....	31
Εικόνα 4: The Three Act Story (Bruetch, 2015)	35
Εικόνα 5: Σχέσεις μεταξύ των κατηγοριών του Gamification (Ahmed El-Khuffash, 2013)	37
Εικόνα 6: Κατηγορίες Παικτών (Bartle, 1996).....	40
Εικόνα 7: Τα είδη παικτών (Bartle, 1996).....	41
Εικόνα 8: Oktalysis Model (Yu-kai, 2017).....	42
Εικόνα 9: Πλαίσια Ανάλυσης Παιχνιδοποίησης (Yu-kai, 2017).....	45
Εικόνα 10: Εσωτερική & Εξωτερική Κινητοποίηση (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).....	48
Εικόνα 11: Πυραμίδα Αναγκών Maslow (Desmet & Fokkinga, 2020)	50
Εικόνα 12: Πλατφόρμες Duolingo & Rosetta Stone (2024).....	64
Εικόνα 13: Παράδειγμα σχεδιάσεων με το Canva.....	84
Εικόνα 14: Περιβάλλον χρήστη.....	86
Εικόνα 15: Εφαρμογές Παιχνιδοποίησης.....	87
Εικόνα 16: Κατηγοριοποιημένα Ψηφιακά εργαλεία	90
Εικόνα 17: Ιστορία "Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων της Ευεξίας"	97
Εικόνα 18: Πορεία βάσει σεναρίου	98
Εικόνα 19: Στιγμιότυπα ενότητας Εισαγωγή	101
Εικόνα 20: Στιγμιότυπα ενότητας Ψυχική Υγεία	107
Εικόνα 21: Στιγμιότυπα ενότητας Διατροφή	113

Εικόνα 22: Στιγμιότυπα ενότητας Άσκηση.....	118
Εικόνα 23: Στιγμιότυπα ενότητας Κοινωνική Ευεξία	124
Εικόνα 24: Στιγμιότυπα ενότητας Αξιολόγηση	127

Κατάλογος Σχημάτων

Σχήμα 1: Ορισμοί Παιχνιδοποίησης.....	27
Σχήμα 2: Συνιστώσες της Θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 2000)	51
Σχήμα 3: Φάσεις Μοντέλου PjBL (Han & Bhattacharya, 2001)	57
Σχήμα 4: Βασικά στοιχεία Έρευνας.....	69
Σχήμα 5: Θεωρητικό υπόβαθρο σεμιναρίου	76
Σχήμα 6: Σχεδιασμός έρευνας	78
Σχήμα 7: Διαδικασίες αξιολόγησης	79
Σχήμα 8: Συσχέτιση Ερευνητικών Ερωτημάτων & Στατιστικών Κριτηρίων.....	81
Σχήμα 9: Κατηγοριοποίηση εργαλείων με βάση SDT	92
Σχήμα 10: Εκπαιδευτικοί στόχοι σεμιναρίου	94
Σχήμα 11: Πορεία έρευνας.....	96
Σχήμα 12: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 1.....	99
Σχήμα 13: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 1 με συνιστώσες SDT.....	100
Σχήμα 14: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 2.....	102
Σχήμα 15: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 2 με συνιστώσες SDT	103
Σχήμα 16: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 3.....	108
Σχήμα 17: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 3 με συνιστώσες SDT	108
Σχήμα 18: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 4.....	114
Σχήμα 19: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 4 με συνιστώσες SDT.....	114
Σχήμα 20: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 5	119
Σχήμα 21: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 5 με συνιστώσες SDT	120
Σχήμα 22: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 6	125

Σχήμα 23: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 6 με συνιστώσες SDT..... 126

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Συντελεστές αξιοπιστίας Cronbach's Alpha	129
Πίνακας 2: Έλεγχος Κανονικότητας.....	129
Πίνακας 3: Μέσος όρος διαστάσεων PENS	135
Πίνακας 4: T-test Κινήτρων	138
Πίνακας 5: T-test Ικανότητας.....	139
Πίνακας 6: T-test Αυτονομίας.....	140
Πίνακας 7: T-test Σχετικότητας	141
Πίνακας 8: Μέσος όρος διαστάσεων COLLES	142
Πίνακας 9: Πίνακας Συχνοτήτων	170
Πίνακας 10: Πίνακας Συσχετίσεων	171
Πίνακας 11: Πίνακας Συχνοτήτων Δημογραφικών στοιχείων	172

Κατάλογος Διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1: Q-Q plot για την μεταβλητή Αυτονομία	130
Διάγραμμα 2: Q-Q plot για την μεταβλητή Ικανότητα	130
Διάγραμμα 3: Q-Q plot για την μεταβλητή Σχετικότητα.....	131
Διάγραμμα 4: Κατανομή δείγματος ως προς το Φύλο.....	132
Διάγραμμα 5: Κατανομή δείγματος ως προς την Ηλικία.....	132
Διάγραμμα 6: Κατανομή δείγματος ως προς το Μορφωτικό επίπεδο	133
Διάγραμμα 7: Κατανομή δείγματος ως προς το μάθημα παιχνιδοποίησης.....	133
Διάγραμμα 8: Ιστόγραμμα Αυτονομίας	136
Διάγραμμα 9: Ιστόγραμμα Ικανότητας.....	136
Διάγραμμα 10: Ιστόγραμμα Σχετικότητας	136

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εισαγωγή

1.1 Θεωρητική Θεμελίωση & Παρουσίαση Προβλημάτων

Στη σύγχρονη εποχή η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας έχει επιφέρει νέες ευκαιρίες και προκλήσεις στον τομέα της εκπαίδευσης. Οι μεταβαλλόμενες ανάγκες της κοινωνίας έχουν καταστήσει αναγκαία την επιμόρφωση και την εξειδίκευση των γνώσεων, επιβάλλοντας έναν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης της μαθησιακής διαδικασίας. Τα νέα δεδομένα οδήγησαν σε εναλλακτικούς τρόπους διδασκαλίας, όπως είναι αυτός της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (e-learning) (Zhou, Zhao , & Zhang, 2020).

Η ηλεκτρονική μάθηση ορίζεται ως η παροχή διδασκαλίας και του εκπαιδευτικού υλικού με τη χρήση του διαδικτύου. Αυτό το είδος της μάθησης μπορεί να περιλαμβάνει διαδικτυακά μαθήματα και σεμινάρια, ψηφιακό υλικό και μαθήματα μέσω διαφόρων εκπαιδευτικών εφαρμογών, τα οποία συντελούν στην κατάργηση των χρονικών και γεωγραφικών περιορισμών της παραδοσιακής διδασκαλίας. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση παρέχει πλέον έναν διαδραστικό και αυτορρυθμιζόμενο τρόπο μάθησης, ο οποίος οδηγεί στη μείωση του κόστους για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς οργανισμούς. Τα πλεονεκτήματα της ηλεκτρονικής μάθησης είναι πλέον εμφανή (Zhou, Zhao , & Zhang, 2020).

Ωστόσο, ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζει η ηλεκτρονική μάθηση είναι η γρήγορη εγκατάλειψη και η παραίτηση των εκπαιδευομένων στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Έρευνες από το Πανεπιστήμιο του Harvard έδειξαν ότι το 97% των Αμερικάνων φοιτητών εγκαταλείπουν πρόωρα τα μαθήματα, ενώ στην Κίνα το ποσοστό αυτό πλησιάζει το 84% (Reich, Northcutt, & Williams, 2015). Μια άλλη έρευνα ισχυρίζεται ότι γενικά τα ποσοστά ολοκλήρωσης των μαθημάτων κυμαίνονται από 5% έως 7%, ενώ σε πλατφόρμες όπως το Coursera και Edx τα ποσοστά φτάνουν μετά βίας το 5%. Στη Γαλλία τα

στατιστικά δείχνουν ότι, ενώ το ποσοστό ολοκλήρωσης της πλατφόρμας Mooc Fun υπερβαίνει μερικές φορές το 25%, στις περισσότερες περιπτώσεις είναι μόλις 10% (Zhou, Zhao , & Zhang, 2020; Ilham, Mostafa, & Khaldi , 2020).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, δύο είναι οι βασικοί λόγοι εγκατάλειψης των ηλεκτρονικών μαθημάτων. Από την μία πλευρά, ο τρόπος σχεδίασης και η ποιότητα του περιεχομένου δεν προσφέρουν ικανοποίηση στους εκπαιδευομένους. Από την άλλη, πολλοί ισχυρίζονται ότι οι χρήστες αποκτούν επιλεκτικά μόνο τη γνώση που τους προσελκύει και ενδιαφέρει, κάτι που σχετίζεται με την έλλειψη κινήτρου. Αρκετές μελέτες υποστηρίζουν ότι ο παράγοντας της παρακίνησης οφείλεται για τη συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία (Zhou, Zhao , & Zhang, 2020).

Τα παραπάνω συνδέονται αλληλένδετα και με την ψυχική υγεία των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, το οποίο αποτελεί ένα αυξανόμενο ζήτημα σε παγκόσμια κλίμακα. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ευεξίας οφείλεται στην έλλειψη παρακίνησης. Σύμφωνα με μια μελέτη της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρίας (APA) το 2013, το 60% των φοιτητών παρουσίαζε άγχος, ενώ το 40% κατάθλιψη. Η ίδια μελέτη μάλιστα υποστήριζε ότι το 25% των φοιτητών σκεφτόταν να εγκαταλείψει τις σπουδές (Mistler & Reetz, 2013). Επιπλέον, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σε μια έρευνα του επισημαίνει ότι το 25% των φοιτητών παρουσιάζει καταθλιπτικά συμπτώματα μέσα σε ένα έτος και ότι μόλις το 16% ενδιαφέρεται να λάβει την κατάλληλη θεραπεία για να το ξεπεράσει (Auerbach, et al., 2016).

Λαμβάνοντας υπόψιν όλα τα παραπάνω, η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (Self Determination Theory -SDT) μπορεί να εφαρμοστεί στον εκπαιδευτικό τομέα για την ενίσχυση της κινητοποίησης των εκπαιδευομένων, καθώς έχει ως κατευθυντήρια γραμμή την ανθρώπινη παρακίνηση. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι ανάγκες της ικανότητας, της αυτονομίας και της σχετικότητας πρέπει να ικανοποιούνται για να παρακινηθούν αποτελεσματικά οι εκπαιδευόμενοι (Ryan & Deci, 2000).

Μια αποτελεσματική προσέγγιση για την επίτευξη της παρακίνησης των εκπαιδευομένων είναι η παιχνιδοποίηση, η οποία ορίζεται ως η εφαρμογή στοιχείων παιχνιδιού σε μη παιγνιώδη περιβάλλοντα. Πολλές είναι οι μελέτες που ισχυρίζονται ότι η παιχνιδοποίηση μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των γνώσεων έως και 40% (Huotari & Hamari, 2016).

Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό να διερευνήσει την επίδραση της παιχνιδοποίησης στα κίνητρα των εκπαιδευομένων, μέσω της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού και παρακολουθώντας την ψυχολογική τους κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα, ο συνδυασμός αυτών των προσεγγίσεων θα μελετηθεί μέσω ενός μαθήματος που θα σχεδιαστεί στην πλατφόρμα Wix, με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία, ώστε να αναλυθούν οι επιδράσεις της παιχνιδοποίησης και στα κίνητρα, αλλά και στην ψυχολογία των εκπαιδευομένων.

1.2 Στόχος

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθεί η επίδραση της τεχνικής της παιχνιδοποίησης στα εσωτερικά κίνητρα των εκπαιδευομένων. Θα σχεδιαστεί ένα μάθημα, βασιζόμενο στο θεωρητικό πλαίσιο της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού για να ερευνηθεί αν τα στοιχεία και οι μηχανισμοί της παιχνιδοποίησης ασκούν θετική επίδραση στην παρακίνηση. Το μάθημα θα δημιουργηθεί στην πλατφόρμα Wix με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία και θα έχει ως κατευθυντήρια γραμμή τις τρεις βασικές συνιστώσες της θεωρίας: αυτονομία, σχετικότητα και ικανότητα.

Πιο συγκεκριμένα, θα πρόκειται για ένα σεμινάριο που θα απευθύνεται σε φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και θα έχει ως κύριο στόχο να δει κατά πόσο οι εκπαιδευόμενοι θα κινητοποιηθούν με τη χρήση παιγνιωδών στοιχείων σε ένα σοβαρό θέμα υγείας, όπως είναι αυτό της ευεξίας και κατά πόσο η πλατφόρμα Wix ανταποκρίθηκε σε αυτήν την προσπάθεια. Η επιλογή του θέματος δεν είναι τυχαία, καθώς η ευημερία και η ισορροπία στη σωματική και

ψυχική υγεία παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση και μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή και τα μαθησιακά αποτελέσματα.

1.3 Καινοτομία

Τα τελευταία χρόνια ο όρος της παιχνιδοποίησης χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο σε πολλούς τομείς ως μέσο επίτευξης της αφοσίωσης των χρηστών και της κινητοποίησης τους (Huotari & Hamari, 2016). Στην εκπαίδευση έχει προσελκύσει αρκετό κόσμο, αποτελώντας πλέον μια από τις πιο ενδιαφέρουσες τεχνικές, με σκοπό την ενίσχυση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και εμπειριών.

Ωστόσο, έπειτα από μια εκτενή βιβλιογραφική επισκόπηση παρατηρείται ότι λίγες έρευνες μελετούν την επίδραση της παιχνιδοποίησης στα κίνητρα των εκπαιδευομένων, με βάση τη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού. Οι περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στα στοιχεία της παιχνιδοποίησης (game elements) που αποσκοπούν στην ενίσχυση των εξωτερικών κινήτρων και δεν εστιάζουν σε ανάγκες όπως την αυτονομία, τη σχετικότητα και την ικανότητα. Επιπλέον, πολλές μελέτες συγχέουν τους όρους της παιχνιδοποίησης (gamification) και της μάθησης μέσω των παιχνιδιών (game-based learning), γεγονός που προκαλεί σύγχυση με τη χρήση και την αποδοτικότητα της κάθε τεχνικής.

Η παρούσα έρευνα καινοτομεί συνδέοντας την παιχνιδοποίηση με την θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού και μελετώντας τις ψυχολογικές ανάγκες που ικανοποιούνται με αυτήν την τεχνική, μέσω ενός μαθήματος που σχετίζεται με την ψυχική υγεία. Επίσης, η επιλογή της πλατφόρμας Wix αποτελεί μια σημαντική καινοτομία, καθώς οι περισσότερες έρευνες χρησιμοποιούν τις παραδοσιακές πλατφόρμες, όπως το Moodle. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα συνδυάζει την παιχνιδοποίηση της δομής (πόντοι, πίνακες κατάταξης, εμβλήματα) με την παιχνιδοποίηση του περιεχομένου (αφηγηματική ροή), βάσει του θεωρητικού πλαισίου της θεωρίας SDT, μέσω ενός μαθήματος στην παραμετροποιημένη πλατφόρμα Wix.

Εν συντομία, η καινοτομία έγκειται στα εξής:

- ✚ Συνδυασμός παιχνιδοποίησης και θεωρίας Αυτοπροσδιορισμού μέσω ενός μαθήματος ψυχικής υγείας.
- ✚ Παραμετροποίηση πλατφόρμας Wix.
- ✚ Συνδυασμός δομής και περιεχομένου.

1.4 Ερευνητικά Ερωτήματα

Η παρούσα έρευνα έχει τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

✓ **Ερευνητικό Ερώτημα (RQ1):**

Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης στα κίνητρα των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο ενός σεμιναρίου, που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού;

Υποερωτήματα:

RQ1.1: Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς την Ικανότητα των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο ενός σεμιναρίου, που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού;

RQ1.2: Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς την Αυτονομία των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο ενός σεμιναρίου, που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού;

RQ1.3: Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς τη Σχετικότητα των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο ενός σεμιναρίου, που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού;

✓ **Ερευνητικό Ερώτημα (RQ2):**

Σε ποιο βαθμό η πλατφόρμα Wix υποστηρίζει την εφαρμογή της παιχνιδοποίησης, βελτιώνοντας τη μαθησιακή εμπειρία των φοιτητών;

1.5 Γενική επισκόπηση της Μεθοδολογίας

Στην παρούσα μελέτη προτείνεται ο σχεδιασμός ενός παιχνιδοποιημένου σεναρίου με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία, το οποίο έχει ως στόχο την ανίχνευση των κινήτρων. Το μάθημα απευθύνεται σε φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και βασίζεται στο θεωρητικό μοντέλο της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού, μέσω της στρατηγικής Μάθηση βάσει έργου.

Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για μια μερικώς πειραματική μελέτη, όπου πραγματοποιείται το στάδιο του σχεδιασμού, της ανάπτυξης και της αξιολόγησης, ενώ λείπει η φάση της εφαρμογής, καθώς η προσοχή της μελέτης εστιάζεται στην αξιολόγηση των κινήτρων.

Μέσω μιας ποσοτικής μελέτης, θα ανιχνευτούν τα κίνητρα των φοιτητών, βασιζόμενα στις τρεις βασικές συνιστώσες της θεωρίας, δηλαδή την αυτονομία, τη σχετικότητα και την ικανότητα και η αποτελεσματικότητα της πλατφόρμας Wix.

1.6 Οργάνωση Διπλωματικής Εργασίας

Η εργασία χωρίζεται σε πέντε κεφάλαια, τα οποία διαμορφώνονται ως εξής:

1. Το πρώτο κεφάλαιο λειτουργεί ως εισαγωγή και καθορίζει το γενικότερο πλαίσιο της παρούσας μελέτης. Αρχικά παρουσιάζεται η προβληματική και το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας, εστιάζοντας στις κύριες θεωρητικές προσεγγίσεις που θα χρησιμοποιηθούν. Στη συνέχεια διατυπώνονται οι στόχοι, η καινοτομία της έρευνας, καθώς και τα ερευνητικά ερωτήματα που θα απαντηθούν. Στο τέλος, περιγράφεται και εξηγείται η δομή των κεφαλαίων της διπλωματικής εργασίας.
2. Στο δεύτερο κεφάλαιο είναι η θεωρητική θεμελίωση μέσω της βιβλιογραφικής επισκόπησης, με κύρια κατευθυντήρια γραμμή την παιχνιδοποίηση. Στην αρχή αναλύεται ο ορισμός και οι κατηγορίες της παιχνιδοποίησης. Έπειτα γίνεται αναφορά στις θεωρίες κινήτρων,

δίνοντας έμφαση στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού. Το τελευταίο κομμάτι αναφέρεται στην εκπαίδευση ενηλίκων και στα βασικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευομένων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς γίνεται και αναφορά στο θέμα της ακαδημαϊκής ευεξίας και της ψυχολογικής υγείας.

3. Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας και όλα τα στάδια της. Γίνεται αναφορά στους στόχους της έρευνας, στα ερευνητικά ερωτήματα που την κατευθύνουν, καθώς και στους εννοιολογικούς ορισμούς όλων των μεταβλητών. Στη συνέχεια ακολουθεί ο σχεδιασμός της έρευνας και η ανάλυση των μεθόδων και των τεχνικών. Τέλος, περιγράφεται όλο το μάθημα της ευεξίας και το περιβάλλον στο οποίο υλοποιήθηκε.
4. Στο τέταρτο κεφάλαιο ακολουθεί η στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, χρησιμοποιώντας το στατιστικό πρόγραμμα SPSS.
5. Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζονται η συζήτηση των αποτελεσμάτων και τα συμπεράσματα. Σε αυτό το σημείο συγκρίνονται τα δεδομένα της παρούσας έρευνας με άλλες παρόμοιες έρευνες και διατυπώνονται προτάσεις για περαιτέρω μελέτη.

Στο τέλος παρατίθεται η βιβλιογραφία και τα παραρτήματα της εργασίας για περαιτέρω αναφορά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Θεωρητική Θεμελίωση

Στο παρακάτω κεφάλαιο θα αναλυθούν διεξοδικά οι βασικοί πυλώνες της παρούσας μελέτης. Θα γίνει αναφορά στην έννοια της παιχνιδοποίησης και στα βασικά της χαρακτηριστικά. Έπειτα θα παρουσιαστούν κάποιες θεωρίες κινήτρων, δίνοντας βαρύτητα στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού και στις βασικές συνιστώσες της. Τέλος, γίνεται μια σύντομη αναφορά στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και στην έννοια της ακαδημαϊκής ευεξίας, πάνω στην οποία θα βασιστεί και το μάθημα που θα σχεδιαστεί.

2.1 Η Παιχνιδοποίηση

2.1.1 Ιστορική αναδρομή

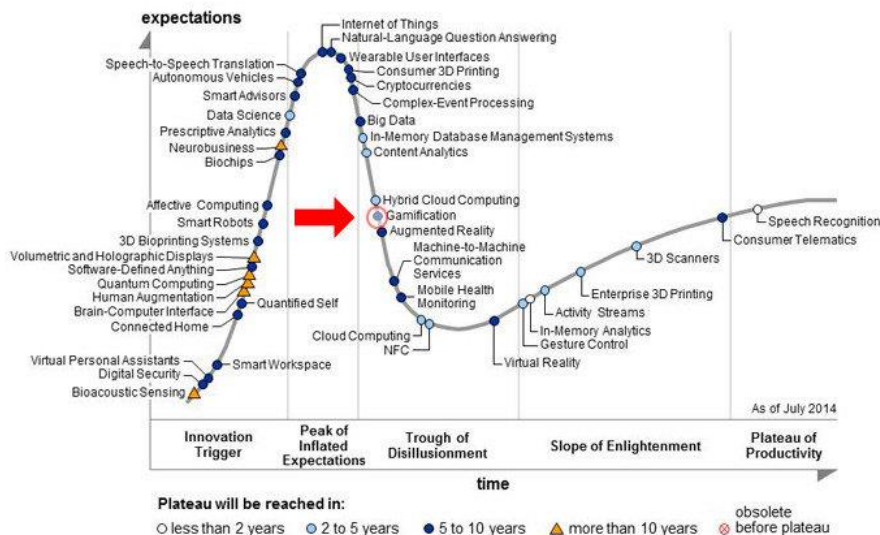
Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η έννοια της παιχνιδοποίησης άρχισε να κάνει αισθητή την παρουσία της ήδη από τη δεκαετία του 1970, με χαρακτηριστικό παράδειγμα το έργο *War Games*. Υπάρχουν αναφορές ότι το πρώτο σύστημα παιχνιδοποίησης έγινε στο Πανεπιστήμιο του Essex στις αρχές του 1980, από τον καθηγητή Richard Bartle, ο οποίος μάλιστα χαρακτηρίστηκε πρωτοπόρος στα παιχνίδια πολλών παικτών (*multiplayer online games*) (Werbach & Hunter, 2012). Την ίδια περίοδο άρχισαν και στον εκπαιδευτικό κλάδο να μελετώνται τα πιθανά πλεονεκτήματα και οφέλη της παιχνιδοποίησης από ακαδημαϊκή άποψη. Πολλοί ερευνητές αφιέρωσαν χρόνο στη συγγραφή ακαδημαϊκών άρθρων σχετικά με την έννοια αυτή, υποστηρίζοντας ότι η παιχνιδοποίηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλους κλάδους, όπως την εκπαίδευση (Christians, 2018).

Στη συνέχεια το 2002 χρησιμοποιήθηκε ο όρος *gamification* από τον Nick Pelling, ο οποίος ασχολήθηκε με την ανάπτυξη διεπαφής στοιχείων παιχνιδιού για ATM και αυτόματους πωλητές και μάλιστα χαρακτήρισε τον όρο αυτόν ως βοήθημα για να γίνει το περιβάλλον πιο διασκεδαστικό» (Christians, 2018). Έπειτα η πρώτη εταιρία που παρείχε υπηρεσίες με μηχανισμούς παιχνιδιών ήταν το 2005 του Rajat Baharia, η Bunchball, η οποία παρείχε λογισμικό που βασιζόταν στο νέφος

με στόχο την αύξηση της εμπιστοσύνης και της αφοσίωσης των πελατών στο διαδίκτυο (Pandey, 2017). Αργότερα το 2008 έγινε και η πρώτη αναφορά του όρου σε ένα συνέδριο του Bret Terrill, ο οποίος τον περιέγραψε ως «η λήψη μηχανισμών παιχνιδιού και η εφαρμογή τους σε άλλες ιδιοκτησίες ιστού για αύξηση της αφοσίωσης» (Tretola, Sorice, Gatta, & Eduardo, 2016).

Το 2009 δημιουργήθηκαν προγράμματα, όπως η κοινωνική εφαρμογή Foursquare, η οποία έδινε τη δυνατότητα στους χρήστες της να ανακαλύπτουν και να επισκέπτονται νέα μέρη, μέσω της συλλογής εμβλημάτων και άλλων επιτευγμάτων. Ωστόσο, το 2010 παρατηρείται μια τεράστια αλματώδης αύξηση της χρήσης και της αναζήτησης του όρου της παιχνοποίησης, κάνοντας φανερή τη δύναμη του. Την ίδια χρονιά μάλιστα εισήχθη στη λίστα του Oxford και χαρακτηρίστηκε ως η λέξη της χρονιάς. Δύο χρόνια αργότερα, ο Gartner πρότεινε και προέβλεψε την χρήση του Gamification από τους περισσότερους παγκοσμίους οργανισμούς με στόχο την καλύτερη οργάνωση των λειτουργιών τους μέχρι το 2014. Η επίσημη ενσωμάτωση του όρου στο Gartner Hype Cycle είχε ως αποτέλεσμα πολλές εταιρίες να ακολουθήσουν την ίδια διαδικασία, μια εκ των οποίων ήταν και η Amazon με την κυκλοφορία του GameCircle (Christians, 2018; Nair & Jain, 2021).

Παρακάτω απεικονίζεται ο κύκλος Gartner Hype με την προσθήκη της παιχνοποίησης και την εξέλιξη των νέων τεχνολογιών.



Εικόνα 1: Ο κύκλος Gartner Hype (Christians, 2018)

Σύμφωνα με την παραπάνω εικόνα παρατηρούμε ότι ο κύκλος Gartner Hype αποτελείται από πέντε στάδια, τα οποία απεικονίζουν την εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, συμπεριλαμβανομένης της παιχνιδοποίησης. Όλες οι τεχνολογίες ξεκινούν από το στάδιο της αρχικής καινοτομίας και περνούν στη φάση της ωριμότητας και της ευρείας υιοθέτησης.

2.1.2 Εννοιολογικός Προσδιορισμός

Στην σημερινή εποχή οι νέες τεχνολογίες έχουν ενσωματωθεί στην καθημερινή ζωή μέσω των προτύπων του οπτικοποιημένου πολιτισμού. Ο εκπαιδευτικός τομέας για να μπορέσει να ανταποκριθεί στις καινούργιες ποικιλόμορφες ανάγκες αναζητεί νέες τεχνικές, όπως την Παιχνιδοποίηση (Gamification), δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από βιωματική, σύγχρονη και διαδραστική μάθηση. Πρόκειται για εκπαιδευτικές τεχνικές που ακολουθούν ένα μοντέλο διδασκαλίας με μαθητοκεντρικό χαρακτήρα, το οποίο μεταμορφώνει το περιβάλλον της εκπαίδευσης, χωρίς όμως να αλλάζει την ίδια τη μάθηση (Lee & Hammer, 2011).

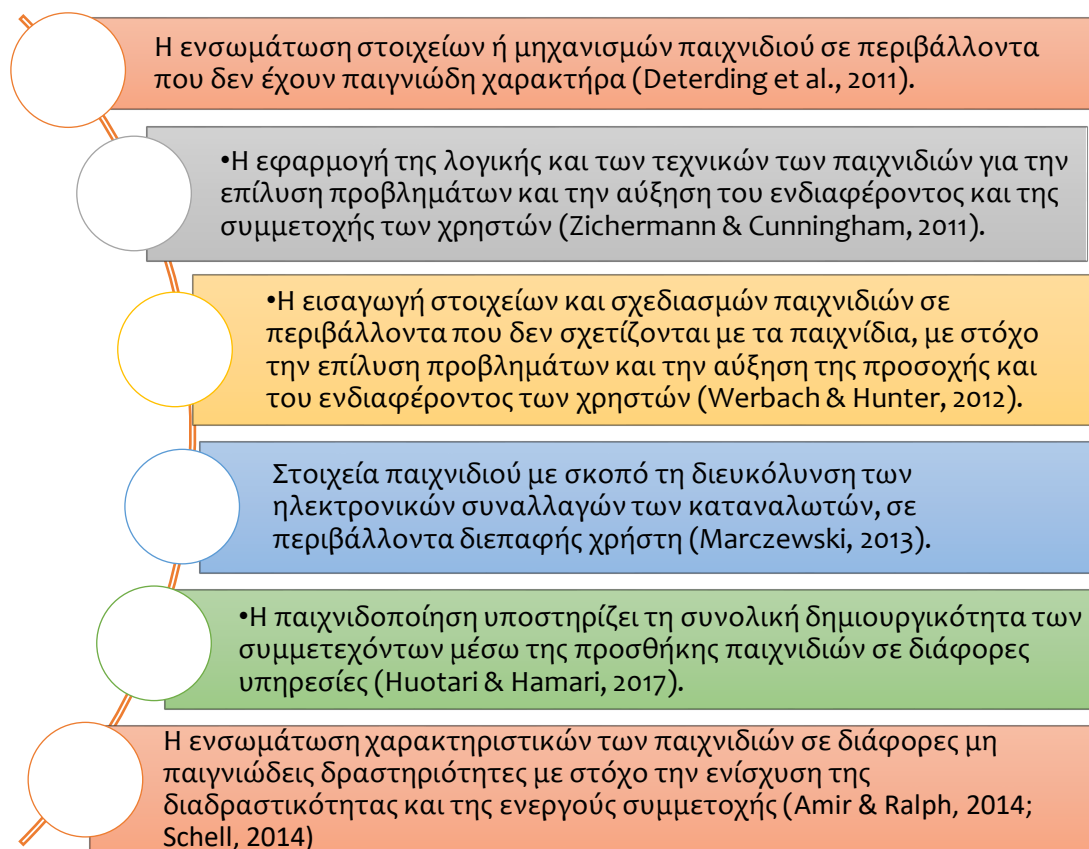
Κατά καιρούς έχουν γίνει πολλές προσπάθειες να ορισθεί με επιτυχία η έννοια της παιχνιδοποίησης. Για πρώτη φορά επισημάνθηκε το 2002 σε περιβάλλοντα

διεπαφής χρήστη, αναφερόμενη σε στοιχεία παιχνιδιού με σκοπό τη διευκόλυνση των ηλεκτρονικών συναλλαγών των καταναλωτών (Marczewski, 2015). Στη συνέχεια ο όρος αυτός άρχισε πλέον να χρησιμοποιείται σε διάφορους τομείς όπως των εταιριών, του μάρκετινγκ και της εκπαίδευσης. Αξιοσημείωτη αναφορά για την αποσαφήνιση του όρου έγινε από τους Deterding και Khaled (2011), οι οποίοι αναφέρουν πως η παιχνιδοποίηση είναι η προσθήκη στοιχείων ή μηχανισμών παιχνιδιού σε περιβάλλοντα που δεν έχουν παιγνιώδη χαρακτήρα.

Ένας άλλος ορισμός τονίζει ότι η παιχνιδοποίηση αναφέρεται στην λογική των παιχνιδιών που ακολουθείται για την επίλυση προβλημάτων, αλλά και για την αύξηση του ενδιαφέροντος και της συμμετοχής όλων των χρηστών. Ουσιαστικά εφαρμόζονται τεχνικές παιχνιδιών (game design techniques) για την επίτευξη της αφοσίωσης του χρήστη, μέσω της εξέλιξης της παιγνιώδους σκέψης (game thinking) και των μηχανισμών του παιχνιδιού (game mechanics) (Zichermann & Cunningham, 2011). Επίσης, στην ίδια λογική υπάρχει και ο ορισμός από τους Werbach & Hunter (2012), όπου τονίζεται πως η παιχνιδοποίηση αφορά την εισαγωγή διαφορών στοιχείων (game elements) και σχεδιασμών παιχνιδιού σε χώρους που δεν σχετίζονται με αυτήν και δεν είναι φτιαγμένα για παιχνίδι (non-game contexts), με κύριο στόχο την επίλυση προβλημάτων (Problem Solving) μέσω πάλι της αύξησης προσοχής και ενδιαφέροντος.

Παρόμοια το 2014 ορίστηκε η παιχνιδοποίηση ως η ενσωμάτωση χαρακτηριστικών των παιχνιδιών σε διάφορες μη παιγνιώδεις δραστηριότητες, με στόχο την ενίσχυση της διαδραστικότητας και της ενεργούς συμμετοχής (Amir & Ralph, 2014; Schnell, 2014). Τέλος, ακολούθησε ένας άλλος ορισμός, ο οποίος επισήμανε την υποστήριξη της συνολικής δημιουργικότητας των συμμετεχόντων, μέσω της προσθήκης παιχνιδιών σε διάφορες υπηρεσίες (Huotari & Hamari, 2016).

Στο παρακάτω Σχήμα 1 αναφέρονται συνοπτικά οι πιο κοινά αποδεκτοί όροι της παιχνιδοποίησης.



Σχήμα 1: Ορισμοί Παιχνιδοποίησης

Βάσει των παραπάνω ορισμών γίνεται αντιληπτό ότι τα 3 κύρια χαρακτηριστικά της παιχνιδοποίησης είναι τα εξής: στοιχεία παιχνιδιών (game elements), τα πλαίσια εκτός παιχνιδιού (non-game contexts) και οι τεχνικές των παιχνιδιών (game techniques).

2.1.2.1 Στοιχεία Παιχνιδιών (Game Elements)

Τα στοιχεία των παιχνιδιών είναι μικρά, μεμονωμένα κομμάτια που τα συνθέτουν και συμβάλλουν στη δημιουργία μιας πιο ελκυστικής και συναρπαστικής εμπειρίας για τους χρήστες. Η χρήση κάποιων στοιχείων μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου παιχνιδοποιημένου συστήματος, αποσκοπώντας είτε στην επίτευξη κάποιων συγκεκριμένων συμφερόντων (αύξηση κερδών) από την πλευρά των επιχειρήσεων, είτε στη διασκέδαση των συμμετεχόντων. Τα σημαντικότερα συστατικά των παιχνιδιών είναι η τριάδα «the PBL Triad», η οποία αποτελείται από τους πόντους (points),

τα εμβλήματα (badges) και τους πίνακες κατάταξης (leaderboards) (Werbach & Hunter, 2012).

Αρχικά, η χρήση των πόντων έχει ως σκοπό την ενθάρρυνση και την παρότρυνση των παικτών να τα συλλέγουν μέσω συγκεκριμένων διαδικασιών. Οι παίκτες μπορούν να τους χρησιμοποιούν, είτε εξαργυρώνοντας τους για να αποκτήσουν αγαθά ή υπηρεσίες, είτε ανταγωνιστικά προς άλλους παίκτες. Γενικότερα, προτείνονται έξι τρόποι χρήσης των πόντων ανάλογα με τον σκοπό του σχεδιαστή του προγράμματος:

- Οπτικοποίηση προόδου παιχτών
- Παροχή ανατροφοδότησης
- Προσδιορισμός σημείων επίτευξης του στόχου
- Προβολή των σκορ
- Συνδυασμός προόδου και εξέλιξης με ένα είδος αμοιβής
- Παροχή δεδομένων για τον κατασκευαστή του παιχνιδιού

Έπειτα, τα Badges (εμβλήματα) είναι η οπτικοποίηση των επιτευγμάτων ενός παίκτη. Χρησιμοποιούνται για διάφορους σκοπούς ανάλογα με την περίπτωση. Στις επιχειρήσεις χρησιμοποιούνται για την προσέλκυση πελατών ή για την προώθηση των προϊόντων και υπηρεσιών. Στον εκπαιδευτικό κλάδο χρησιμοποιούνται για πιο συγκεκριμένες διαδικασίες, όπως την μέτρηση της απόδοσης των μαθητών, την προώθηση της πρωτοτυπίας, τη δημιουργία συναρπαστικών ασχολιών και επιλογών. Αξιοσημείωτο είναι, ότι και αρκετοί εκπαιδευτικοί οργανισμοί έχουν υιοθετήσει τη χρήση τους τα τελευταία χρόνια, όπως το Khan Academy (Dickey, 2005; Abramovich, Schunn, & Higashi, 2013).

Τα βασικά χαρακτηριστικά των badges είναι πέντε: (Judd & Churchill, 2011)

- Οπτικοποίηση πορείας και εξέλιξης παικτών
- Παροχή στόχων
- Προβολή οδηγιών
- Ένδειξη επιδόσεων
- Δημιουργία ομαδικού κλίματος

Το τρίτο στοιχείο της τριάδας «the PBL Triad» είναι οι πίνακες κατάταξης (leaderboards), οι οποίοι χρησιμεύουν για την κατάταξη των παικτών σε διάφορες φάσεις του παιχνιδιού, ανάλογα με την επίδοσή τους σε κάθε επίπεδο δραστηριότητας. Ουσιαστικά, στόχος τους είναι να παρακινήσουν τον παίκτη να ανέβει σε υψηλότερο επίπεδο στον πίνακα, λειτουργώντας ως ισχυρό κίνητρο όπως στον αθλητισμό.

Ωστόσο, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση τους. Από την μια πλευρά, μπορούν να ενισχύσουν έναν υγιή ανταγωνισμό σε μια ισορροπημένη ομάδα, ειδικά όταν σε έναν νέο γύρο αδειάζει ο πίνακας κατάταξης. Από την άλλη πλευρά όμως, αν η ομάδα που συμμετέχει δεν είναι ισορροπημένη, η δημιουργία ενός μεγάλου χάσματος μπορεί να την αποδυναμώσει και να την αποθαρρύνει. Συμπερασματικά, η κατασκευή και η χρήση των διαφόρων στοιχείων και μηχανισμών πρέπει να γίνεται με προσεκτικό και κατάλληλο τρόπο, ώστε να επιτυγχάνονται τα επιθυμητά αποτελέσματα.

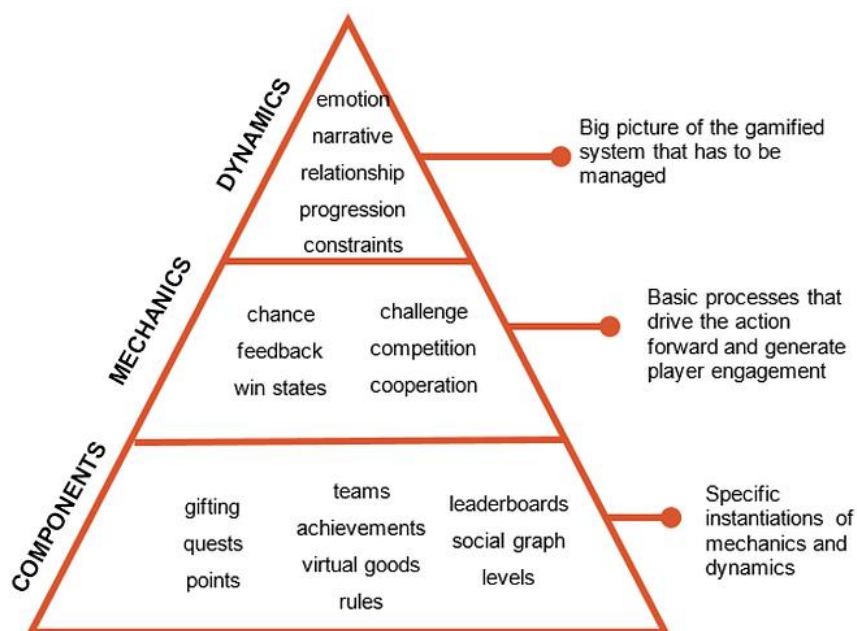
Παρακάτω στην Εικόνα 2 απεικονίζονται οι πόντοι, τα εμβλήματα και οι πίνακες κατάταξης στην αθλητική εφαρμογή Fitocracy, η οποία προσπαθεί να κινητοποιήσει τους παίκτες-αθλητές για βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, μέσω αυτής της διαδικασίας.



Εικόνα 2: Εφαρμογή Fitocracy

Με τη σωστή εφαρμογή αυτών των στοιχείων μπορούν να δημιουργηθούν δυναμικά παιχνιδοποιημένα περιβάλλοντα, με την προϋπόθεση ότι οι χρήστες γνωρίζουν καλά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα τους, αλλά και τους διαφορετικούς τρόπους χρήσης τους. Μια απλή προσθήκη αυτών των στοιχείων σε υπάρχουσες διαδικασίες, αφενός θα επηρεάσει και θα αλλάξει τις συμπεριφορές των παιχτών, αφετέρου δε συνεπάγεται πάντοτε με μια επιθυμητή αλλαγή των συμπεριφορών, κάτι το οποίο έχει αποτελέσει πολλές φορές μια από τις συχνότερες παρερμηνείες της παιχνιδοποίησης (Groh, 2012; Mehdi, 2019).

Σύμφωνα με τους Werbach and Hunter, τα στοιχεία των παιχνιδιών κατατάσσονται σε τρεις βασικές κατηγορίες: τα συστατικά (components), οι μηχανισμοί (mechanics) και οι δυναμικές (dynamics). Τα παραπάνω αναπαρίστανται σε ένα μοντέλο με τη μορφή πυραμίδας (βλ. Εικόνα 3) (Werbach & Hunter, 2012).



Εικόνα 3: Πυραμίδα στοιχείων Παιχνιδιών (Werbach & Hunter, 2012)

Παρατηρώντας την παραπάνω εικόνα, γίνεται αντιληπτό ότι στα χαμηλότερα επίπεδα βρίσκονται τα στοιχεία που αποτελούν τη βάση για τη δημιουργία των υψηλότερων επιπέδων (Coccoli, Saverio, & Vercelli, 2015). Για να μπορέσει να σχεδιαστεί ένα παιχνίδι πρέπει πάντα η αφετηρία να είναι το υψηλότερο επίπεδο, δηλαδή η απόφαση και η επιλογή της δυναμικής που θα ακολουθήσει το παιχνίδι και στη συνέχεια να καταλήξει στο χαμηλότερο. Ωστόσο, ο κύριος στόχος πρέπει να είναι η δημιουργία ενός διασκεδαστικού παιχνιδιού, χωρίς απαραίτητα τη χρήση όλων των στοιχείων.

Πιο συγκεκριμένα, στη βάση της πυραμίδας έχουμε τα δομικά στοιχεία, τα οποία χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία αφηρημένων στοιχείων που βρίσκονται στα υψηλότερα επίπεδα. Η επιλογή αυτών των στοιχείων πρέπει να είναι έξυπνη και προσεκτική, καθώς εξαρτάται από τον σκοπό, την ομάδα των χρηστών και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται. Τα συστατικά στοιχεία των παιχνιδιών αναλύονται παρακάτω:

- ✚ **Avatar (Χαρακτήρες):** Εικονικός χαρακτήρας ενός παίκτη
- ✚ **Points (Πόντοι):** Για τη μέτρηση και την επίτευξη της επιτυχίας.
- ✚ **Badges (Εμβλήματα):** Αντιπροσωπεύουν την οπτικοποίηση επιτευγμάτων.
- ✚ **Quests (Αναζητήσεις):** Πρόκληση με σκοπό την επιβράβευση.
- ✚ **Leaderboards (Πίνακες Κατάταξης):** Προβολή της εξέλιξης και της επιτυχίας σε σύγκριση με τους ανταγωνιστές.
- ✚ **Competition (Ανταγωνισμός):** Πρόκληση μεταξύ δύο ανταγωνιστών, στην προσπάθεια να ξεπεράσει και να νικήσει ο ένας τον άλλον.
- ✚ **Virtual goods, Assets (Εικονικά αγαθά, περιουσιακά στοιχεία):** Πολύτιμα στοιχεία.
- ✚ **Gifting (Προσφορά):** Ανταλλαγή πόρων μεταξύ παικτών.
- ✚ **Levels (Επίπεδα δυσκολίας):** Νέα επίπεδα με νέες προκλήσεις και εμπόδια.
- ✚ **Achievements (Επιτεύγματα):** Αμοιβή για την επίτευξη ενός στόχου.
- ✚ **Battle (Μάχη):** Αγώνες για την επίτευξη ενός στόχου ή επιπέδου.
- ✚ **Boss Fight:** Ο πιο δύσκολος αγώνας στο τέλος μιας ενότητας.
- ✚ **Συλλογές:** Ποικιλία εμβλημάτων.
- ✚ **Content unlocking (Ξεκλείδωμα Περιεχομένου):** Πρόσβαση σε υλικό ή αγαθό που είναι απαραίτητο για τον παίκτη.
- ✚ **Teams (Ομάδες):** Ομάδες Παικτών με κοινούς στόχους.

Στη συνέχεια στο δεύτερο επίπεδο της πυραμίδας υπάρχουν οι μηχανισμοί των παιχνιδιών, οι οποίοι σχετίζονται με τον τρόπο αλληλεπίδρασης των παικτών, αλλά με τον τρόπο εξέλιξης συγκεκριμένων στοιχείων ενός παιχνιδιού σε ένα χρονικό πλαίσιο. Σε αυτό το επίπεδο, ορίζονται οι πιθανές ενέργειες ενός παίκτη, προβλέποντας τις πιθανές κινήσεις του και τη συμπεριφορά του σε μια συγκεκριμένη περίπτωση. Ουσιαστικά, καθοδηγούν την πορεία του παιχνιδιού, αποτελούμενοι από οχτώ βασικά στοιχεία:

- ✚ **Ανταμοιβές:** βαθμοί ή ρόλοι ως επιβράβευση ενός παίκτη έπειτα από την ολοκλήρωση μιας δραστηριότητας.
- ✚ **Προκλήσεις:** στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν
- ✚ **Συνεργασία:** μεταξύ των παικτών για την εκπλήρωση ενός στόχου, που είναι εφικτό μόνο κατόπιν συνεργασίας.
- ✚ **Απόκτηση πόρων:** παροχή σημαντικών εργαλείων ως επιβράβευση για την απόδοση τους.
- ✚ **Συναλλαγές:** ανταλλαγή πόρων
- ✚ **Τύχη:** παροχή διασκεδαστικού κλίματος αλλά και αβεβαιότητας.
- ✚ **Ανατροφοδότηση:** μηνύματα για την ενημέρωση του παίκτη για την μετέπειτα πορεία.
- ✚ **Ανταγωνισμός:** μεταξύ των παικτών και εξαρτάται από τη διάρθρωση του παιχνιδιού.

Στο ανώτερο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκεται η δυναμική των παιχνιδιών, η οποία καθορίζει όλη τη δομή τους και εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά και τις εμπειρίες των χρηστών. Χρήστες με πιο έντονο το αίσθημα της εσωστρέφειας, διστάζουν πολλές φορές να ρισκάρουν τους πόντους τους και αποφεύγουν τους κινδύνους σε σύγκριση με αυτούς που θέλουν να διερευνούν πιο επικίνδυνες δραστηριότητες. Η δυναμική θα πρέπει να λάβει υπόψιν όλα τα χαρακτηριστικά των παικτών, κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού της. Η δυναμική συνίσταται από πέντε στοιχεία:

- ✚ **Πρόοδος στο παιχνίδι:** απεικόνιση της προόδου ενός παίκτη για την αποφυγή μιας απογοήτευσης.
- ✚ **Συναισθήματα:** αντιμετώπιση συναισθημάτων όπως η περιέργεια ή η ανταγωνιστικότητα.
- ✚ **Ιστορία/αφήγηση:** εισαγωγή μιας ιστορίας σε διάφορα στάδια του παιχνιδιού, δίνοντας νόημα στις περιπέτειες των παικτών και κάνοντας το παιχνίδι πιο ενδιαφέρον και συναρπαστικό.

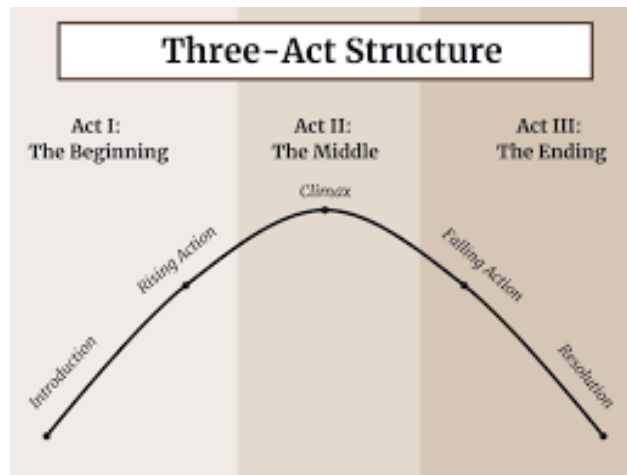
- ✚ **Σχέσεις:** αλληλεπιδράσεις μέσω της συνεργασίας και της ανταγωνιστικότητας.
- ✚ **Περιορισμοί:** εμπόδια στην πορεία των παικτών για να προβεί σε συγκεκριμένες αποφάσεις.

Συμπερασματικά, τα δυο επίπεδα των δυναμικών και των μηχανισμών έχουν τη δυνατότητα να παρακινήσουν έναν παίκτη, διαμορφώνοντας μια πιο συναρπαστική και ενδιαφέρουσα εμπειρία και στηριζόμενα στις προτιμήσεις των παικτών για ανταμοιβή και έπαινο (Nair & Jain, 2021).

2.1.2.2 Τεχνικές σχεδιασμού Παιχνιδιών (Game Techniques)

Για να μπορέσει να σχεδιαστεί με επιτυχία ένα σύστημα παιχνιδοποίησης απαραίτητη προϋπόθεσή πέρα από τα στοιχεία είναι και οι τεχνικές. Οι σχεδιαστές των παιχνιδιών πρέπει να ακολουθούν μια στρατηγική, όχι μόνο για τον τρόπο και το σημείο χρήσης των στοιχείων του παιχνιδιού, αλλά και για το πως η εμπειρία αυτή θα αποφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ο σχεδιασμός πρέπει να έχει ως κατευθυντήρια γραμμή την εμπειρία που θέλουμε να βιώσει ο παίκτης, αλλά και τα στοιχεία που θα προωθήσουμε για να χρησιμοποιήσει. Λαμβάνοντας υπόψιν τις παραπάνω τεχνικές θα μπορεί να επιτευχθεί ο πρωτεύον στόχος κατασκευής ενός παιχνιδιού (Kim & Lee, 2013; Werbach & Hunter, 2012).

Μια από τις σημαντικότερες τεχνικές είναι η ιστορία και η αφήγηση που χρησιμοποιείται μέσα στο παιχνίδι. Ένας κατασκευαστής ενός παιχνιδιού πέρα από σχεδιαστής έχει και τον ρόλο του σεναριογράφου, ο οποίος δημιουργεί μια πρωτότυπη και ευφάνταστη ιστορία για την ενίσχυση των κινήτρων των χρηστών, δίνοντας τους το έναυσμα για να παίξουν. Η αφήγηση βασίζεται πολλές φορές στο μοντέλο «the three act structure», το οποίο βοηθά στην παρουσίαση και την εξέλιξη της ιστορίας του παιχνιδιού. Στην παρακάτω Εικόνα 4 απεικονίζονται οι 3 φάσεις (αρχή, μέση και τέλος) του μοντέλου αυτού (Bruetch, 2015).



Εικόνα 4: *The Three Act Story* (Bruetch, 2015)

- Αρχή (Act 1- the Beginning): σε αυτήν τη φάση ο παίκτης γνωρίζει για πρώτη φορά την ιστορία και τους χαρακτήρες της. Έρχεται σε επαφή με το περιβάλλον και τον κόσμο στον οποίο ζουν οι ήρωες της αφήγησης. Σε αυτό το σημείο αποκαλύπτεται το πρόβλημα ή περιστατικό που πρέπει να επιλύσει ο κεντρικός ήρωας. Μέσω των προσπαθειών του προχωρά σταδιακά στην επόμενη φάση της ιστορίας.
- Μέση (Act 2- the Middle): σε αυτή τη φάση εξελίσσεται όλη η πλοκή και ακολουθούν σκηνές που κλιμακώνονται μέχρι την καθοριστική σκηνή, συνήθως την τελική μάχη. Εδώ βρισκόμαστε στο υψηλότερο σημείο της καμπύλης, όπου η αγωνία φτάνει στο ζενίθ.
- Τέλος (Act3- the Ending): η τελευταία φάση δείχνει το τέλος της ιστορίας και την κατάληξη των ηρώων.

Επομένως, η αφήγηση μιας ιστορίας και η κεντρική ιδέα ενός ταξιδιού κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού αποτελεί μια από τις σημαντικότερες τεχνικές της παιχνιδοποίησης. Με αυτόν τον τρόπο ένας παθητικός χρήστης γίνεται πιο

ενεργός, όχι μόνο παρακολουθώντας αλλά και ελέγχοντας ολόκληρη την πορεία καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας (Kim & Lee, 2013).

2.1.2.3 Πλαίσια εκτός Παιχνιδιού (non-game contexts)

Ένα άλλο βασικό στοιχείο της παιχνιδοποίησης είναι ότι μπορεί να υλοποιηθεί και σε ένα περιβάλλον εκτός παιχνιδιού, αναφερόμενη σε άλλες καταστάσεις από τις συνήθεις προβλεπόμενες. Πέρα από την ψυχαγωγία, την εμπλοκή και την ενίσχυση της εμπειρίας, που είναι οι αναμενόμενες χρήσεις της παιχνιδοποίησης, υπάρχουν και τα πιο «σοβαρά» παιχνίδια, όπου η χρήση της γίνεται για διαφορετικούς λόγους. Για αυτό προτείνεται πολλές φορές να μην περιορίζεται η χρήση της σε συγκεκριμένα όρια και πλαίσια, καθώς δεν υπάρχουν ξεκάθαρα πλεονεκτήματα (παιχνίδια υγείας, κατάρτισης, εκπαιδευτικά και ειδησεογραφικά) (Deterding, Khaled, Lennart, & Dixon, 2011).

Η τεχνική της παιχνιδοποίησης διακρίνεται στην εσωτερική παιχνιδοποίηση (internal gamification), την εξωτερική παιχνιδοποίηση (external gamification) και την παιχνιδοποίηση για την αλλαγή της συμπεριφοράς (behavior-change gamification). Η πρώτη (γνωστή και ως εταιρική παιχνιδοποίηση) χρησιμοποιείται πολλές φορές από τις επιχειρήσεις με σκοπό την αύξηση των κερδών και της παραγωγικότητας, ενισχύοντας την καινοτομία και τις επαφές μεταξύ των υπαλλήλων. Έπειτα η εξωτερική παιχνιδοποίηση υλοποιείται για την βελτίωση των σχέσεων μεταξύ της εταιρίας και των πελατών της. Τέλος, η παιχνιδοποίηση για την αλλαγή συμπεριφοράς προτιμάται από μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς για την υιοθέτηση νέων ενεργειών και συνηθειών προς όφελος των ανθρώπων. Το συγκεκριμένο πλαίσιο μπορεί να εφαρμοστεί σε δράσεις για την προαγωγή μιας καλύτερης ποιότητας ζωής, όπως η υγιεινή διατροφή και η αναμόρφωση των τάξεων ενός σχολείου, για αποδοτικότερη διδασκαλία και μάθηση (Werbach & Hunter, 2012).

Στην παρακάτω *Εικόνα 5* παρατηρούμε τις σχέσεις και τις προσεγγίσεις διαφορετικών κατηγοριών της παιχνιδοποίησης, ανάλογα με τους σκοπούς και τα οφέλη της εκάστοτε.



Εικόνα 5: Σχέσεις μεταξύ των κατηγοριών του Gamification (Ahmed El-Khuffash, 2013)

Πάνω αριστερά είναι η παιχνιδοποίηση των εργαζομένων, η οποία υιοθετείται πολλές φορές από τις εταιρείες για την αύξηση της παραγωγικότητας και της αφοσίωσης των υπαλλήλων. Δίπλα ακριβώς υπάρχει η παιχνιδοποίηση των πελατών, η οποία εφαρμόζεται για την ικανοποίηση και τη δέσμευση με το προϊόν ή την υπηρεσία που προσφέρεται. Στο κάτω μέρος παρατηρούμε την προσωπική παιχνιδοποίηση και την παιχνιδοποίηση της κοινότητας, ως μια τεχνική για την επίτευξη ατομικών και κοινωνικών στόχων (Ahmed El-Khuffash, 2013).

Επομένως, συνάγεται το συμπέρασμα ότι η παιχνιδοποίηση δεν απαιτεί απαραίτητα την ενσωμάτωση στοιχείων του παιχνιδιού, καθώς δεν πρόκειται για παιχνίδι. Είναι δυνατή η συνύπαρξη παιγνιωδών στοιχείων με τους στόχους μιας εταιρίας ή ενός σχολείου μέσω της σωστής και κατάλληλης χρήσης των συστατικών και των τεχνικών, χωρίς όμως να είναι αυτή απαραίτητη (Kapp, 2014).

2.1.3 Κατηγορίες Παιχνιδοποίησης

Η παιχνιδοποίηση ως μια σύγχρονη εκπαιδευτική τεχνική χρησιμοποιεί διάφορα στοιχεία των παιχνιδιών για την ενίσχυση των κινήτρων και της δέσμευσης των εκπαιδευομένων. Η τεχνική αυτή μπορεί να χωριστεί σε δύο βασικές κατηγορίες:

την παιχνιδοποίηση της δομής (structural gamification) και την παιχνιδοποίηση του περιεχομένου (content gamification). Η κύρια διαφορά τους είναι ο τρόπος ενσωμάτωσης των στοιχείων στην όλη διαδικασία, προσφέροντας διαφορετικά οφέλη (Kapp, 2014).

Η **παιχνιδοποίηση της δομής** έχει ως στόχο την προσθήκη στοιχείων, χωρίς την διαφοροποίηση του περιεχομένου. Η παρακίνηση των εκπαιδευομένων γίνεται μέσω της αλλαγής της δομής παρά του ίδιου του περιεχομένου. Η ενεργοποίηση και η εμπλοκή στη μαθησιακή διαδικασία γίνεται μέσω της προσθήκης παιγνιωδών στοιχείων στη δομή του παιχνιδιού, καθιστώντας την πιο ελκυστική και διαδραστική (Kapp, 2014).

Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της κατηγορίας είναι οι πόντοι, οι πίνακες κατάταξης, τα επίπεδα και τα εμβλήματα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η επιβράβευση των εκπαιδευομένων μέσω των διαφόρων πόντων που τους απονέμονται μετά την ολοκλήρωση μιας εργασίας ή η κατάταξη σε έναν πίνακα για την παρακολούθηση της προόδου. Κοινώς, η παιχνιδοποίηση της δομής έχει ως βασικό στόχο την παρακίνηση των χρηστών μέσω της προσθήκης παιγνιωδών στοιχείων στη δομή και όχι στο περιεχόμενο και την εμπλοκή μέσω ανταμοιβών.

Από την άλλη πλευρά, στην **παιχνιδοποίηση του περιεχομένου** η κατευθυντήρια γραμμή είναι η παιγνιώδης σκέψη (game thinking), μετατρέποντας το περιεχόμενο σε παιχνίδι (game like). Αυτό επιτυγχάνεται είτε με την προσθήκη μιας αφήγησης (story elements) είτε με διάφορες προκλήσεις μέσα στην μαθησιακή διαδικασία, με σταθερούς όμως πάντοτε τους εκπαιδευτικούς στόχους.

Η ύπαρξη και των δύο κατηγοριών παιχνιδοποίησης είναι δυνατή και μπορεί να ενισχύσει θεαματικά την εκπαιδευτική διαδικασία. Η μια κατηγορία δεν αναιρεί την άλλη, αλλά αντίθετα ο συνδυασμός στην χρήση τους μπορεί να καταστήσει την παιχνιδοποίηση ισχυρότερη και αποτελεσματικότερη.

2.1.3.1 Κατηγορίες Παικτών

Κατά καιρούς έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες σχετικά με την κατηγοριοποίηση των παικτών, καθώς αποτελεί βασικό παράγοντα για την αποτελεσματική σχεδίαση και διαμόρφωση της παιχνιδοποίησης. Ωστόσο, δύο είναι οι βασικές προσεγγίσεις που έχουν επικρατήσει: η μία είναι του Bartle και αναφέρεται κυρίως στα παιχνίδια, ενώ η άλλη ανήκει στον Marczewski και εστιάζει στα συστήματα παιχνιδοποίησης.

1. Η πρώτη προσέγγιση κατατάσσει τους παίκτες σε τέσσερις βασικές ομάδες (Robson, Plangger, Kietzmann, & McCarthy, 2015):

✚ Οι Ολοκληρωτές (Achievers):

Κύριος στόχος αυτών των παικτών είναι η ολοκλήρωση και η απόκτηση μιας ανταμοιβής ή ενός επάθλου. Προσπαθούν να κατακτήσουν ένα επίπεδο για να αποκτήσουν πόντους και μέσω αυτής της διαδικασίας να ακολουθήσει η αναγνώριση και το κύρος. Εκτιμάται ότι μόλις το 10% των παικτών ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία.

✚ Οι Εξερευνητές (Explorers):

Κατευθυντήρια γραμμή αυτών των παικτών είναι η ανακάλυψη νέων πραγμάτων και στοιχείων σχετικά με το παιχνίδι. Η λεπτομέρεια τους κεντρίζει το ενδιαφέρον, καθώς και η αναζήτηση νέων εμπειριών. Και σε αυτήν την περίπτωση υπολογίζεται ότι ανήκει το 10% των παικτών.

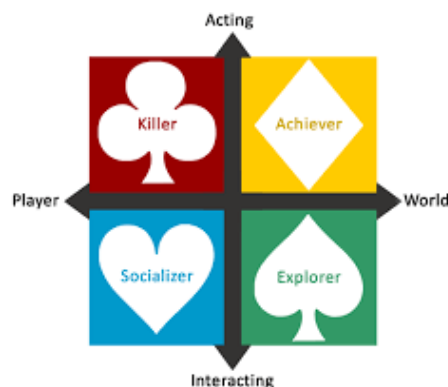
✚ Οι Κοινωνικοί (Socializers):

Σε αυτήν την κατηγορία ανήκει η πλειοψηφία των παικτών. Πρόκειται για παίκτες που τους αρέσει η αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους και ενδιαφέρονται να έρθουν σε επαφή μαζί τους. Επιδιώκουν την επικοινωνία και τη δημιουργία σχέσεων με άλλους χρήστες, καθώς γνωρίζουν ότι μέσα από τη συνεργασία μπορούν να επιτευχθούν περισσότερα πράγματα (Christians, 2018).

✚ Οι Εξολοθρευτές (Killers):

Αυτό το είδος των παικτών αποτελεί την μειοψηφία, καθώς λιγότερο από το 1% τους συνιστούν. Πρόκειται για παίκτες, οι οποίοι ενδιαφέρονται περισσότερο για την νίκη μέσω της εξολόθρευσης και του εντυπωσιασμού, δείχνοντας πάντα την υπεροχή τους. Συνήθως αυτοί οι παίκτες προσανατολίζονται σε παιχνίδια που απαιτούν γνώση και δεξιότητες. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι το Age of Empires, όπου ο κάθε παίκτης επιδιώκει να εξολοθρεύσει τους αντιπάλους για την κατάκτηση της νίκης, αλλά και το Civilization, όπου ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να κυριαρχήσει σε όλες τις περιοχές, δημιουργώντας μια ισχυρή αυτοκρατορία.

Στην παρακάτω Εικόνα 6 απεικονίζονται οι τέσσερις βασικές κατηγορίες παικτών όπως προαναφέρθηκαν.

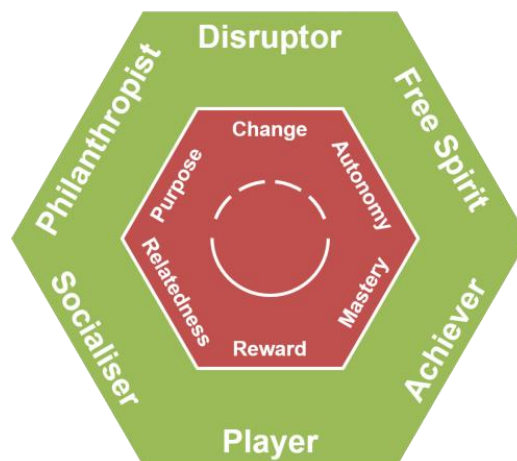


Εικόνα 6: Κατηγορίες Παικτών (Bartle, 1996)

2. Η δεύτερη προσέγγιση διαφοροποιείται από την προηγούμενη ως προς τον προσανατολισμό και την κατηγοριοποίηση των παικτών. Σε αυτήν την περίπτωση οι παίκτες χωρίζονται σε αυτούς που είναι πρόθυμοι και θέλουν να παίξουν (willing to play) και σε αυτούς που παίζουν παρά τη θέληση τους (not willing to play). Έπειτα χωρίζονται σε πέντε υποκατηγορίες με βάση τον τρόπο παρακίνησης, που αναλύονται ως εξής:

- ✚ Players-Rewards: σε αυτήν την περίπτωση οι παίκτες έχουν ως στόχο την απόκτηση πόντων και την κατάταξη σε υψηλότερη θέση του πίνακα.
- ✚ Socializers-Relatedness: οι παίκτες παροτρύνονται από τη σχετικότητα, καθώς τους αρέσει η αλληλεπίδραση και η επικοινωνία με τους υπολοίπους.
- ✚ Philanthropist- Purpose: οι συγκεκριμένοι παίκτες επιδιώκουν την προσφορά βοήθειας και αφοσίωσης χωρίς την προσδοκία κάποιας ανταπόκρισης, καθώς μέσα από αυτό νιώθουν πληρότητα και ευχαρίστηση.
- ✚ Free Spirit-Autonomy: τους αρέσει η δημιουργία και η εξερεύνηση, καθώς παροτρύνονται από την αυτονομία και την αυτό-εξάρτηση. Εκπροσωπούμενοι από εντυπωσιακά avatars, θέλουν να παίζουν χωρίς να εξαρτώνται από άλλους παίκτες.
- ✚ Achievers-Mastery: ανήκουν οι παίκτες που θέλουν να προσπερνούν όλες τις προκλήσεις και τα εμπόδια που τους εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, παρακινούμενοι από το αίσθημα της κυριαρχίας.

Τα παραπάνω αποτυπώνονται στην Εικόνα 7 που ακολουθεί.

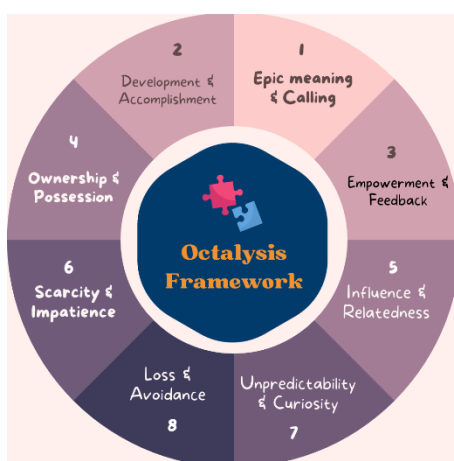


Εικόνα 7: Τα είδη παικτών (Bartle, 1996)

2.1.4 Σχεδιασμός Παιχνιδοποίησης

Η σχεδίαση των παιχνιδιών αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες, στους οποίους πρέπει να δοθεί η απαραίτητη σημασία για την επιτυχία ενός παιχνιδιού. Το Game design αναφέρεται κατά κύριο λόγο στον τρόπο συνδυασμού διαφόρων παιγνιωδών στοιχείων, αλλά και στην λήψη αποφάσεων σχετικά με τη διαμόρφωση του παιχνιδιού.

Ένα από τα σημαντικότερα πλαίσια σχεδίασης είναι ο σχεδιασμός της Οκτάλυσης, ο οποίος αναφέρεται στις βασικές συνιστώσες της ανθρώπινης συμπεριφοράς, που την ωθούν προς δράση. Αποτελείται από οχτώ βασικά σημεία που απεικονίζουν τις πλευρές ενός ατόμου, όπως απεικονίζεται και παρακάτω στην Εικόνα 8 (Yu-kai, 2017).



Εικόνα 8: Oktalysis Model (Yu-kai, 2017)

- ✚ **Epic Meaning & Calling:** αφορά την επίτευξη ενός υψηλού στόχου ή επιπέδου, τα οποία παροτρύνουν ή κινητοποιούν τους παίκτες.
- ✚ **Development & Accomplishment:** αναφέρεται στην προσπάθεια του ανθρώπου να αναπτυχθεί, να εξελιχθεί και να αναπτύξει ικανότητες για να πετύχει τους στόχους του.
- ✚ **Empowerment of creativity & Feedback:** η εμπλοκή σε μια δημιουργική πράξη, ενισχύει πολλές φορές την αίσθηση ελέγχου και την ενίσχυση της

δημιουργικότητας. Οι παίκτες έχουν ανάγκη να βλέπουν τα αποτελέσματα της παραγωγικότητας τους μέσω μιας ανατροφοδότησης.

- ✚ **Ownership & Possession:** αναφέρεται στην ανάγκη για την επιβράβευση και την αναγνώριση όσων έχουν επιτευχθεί αλλά και την απόκτηση κάποιων πραγμάτων.
- ✚ **Social influence & Relatedness:** αφορά την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις, για αλληλεπίδραση και συναναστροφή με άλλους.
- ✚ **Scarcity & Impatience:** αναφέρεται στην παρακίνηση των ανθρώπων που επιτυγχάνεται όταν δεν τους δίνεται κάτι ή δεν μπορούν να το αποκτήσουν. Η ύπαρξη περιορισμένου χρόνου ή αδυναμίας μιας πρόσβασης κινητοποιεί πολλές φορές του παίκτες.
- ✚ **Unpredictability & Curiosity:** αναφέρεται στην περιέργεια και την ανάγκη που παρουσιάζουν πολλές φορές τα άτομα για την αναζήτηση νέων πραγμάτων, εμπειριών και προκλήσεων.
- ✚ **Loss & Avoidance:** έχει να κάνει με την απώλεια και την αποφυγή επικίνδυνων καταστάσεων μέσω της αναζήτησης ασφάλειας.

2.1.4.1 Λευκό και Μαύρο Καπέλο στην Παιχνιδοποίηση

Ένα βασικό σημείο που πρέπει να επισημανθεί είναι ότι στον σχεδιασμό της παιχνιδοποίησης υπάρχουν δύο βασικές προσεγγίσεις, ανάλογα με τους στόχους του εκάστοτε σχεδιαστή. Παρατηρούμε ότι το σχέδιο της Οκτάλυσης χωρίζεται σε δύο μέρη: το πάνω και το κάτω. Στο πάνω μέρος του πυρήνα βρίσκονται τα στοιχεία που αποτελούν θετικά κίνητρα («Λευκό καπέλο της παιχνιδοποίησης») σε αντίθεση με το κάτω μέρος, όπου βρίσκονται τα αρνητικά κίνητρα («Μαύρο καπέλο της παιχνιδοποίησης») (Yu-kai, 2017).

Πιο συγκεκριμένα, η προσέγγιση του λευκού καπέλου (White Hat Gamification) βασίζεται στις θετικές αξίες και αρχές και με βάση αυτά σχεδιάζεται και το παιχνίδι. Στόχος είναι να ενθαρρύνουν τους παίκτες για την ανάπτυξη μιας πιο εποικοδομητικής συμπεριφοράς, βασιζόμενοι στη δημιουργικότητα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι εκπαιδευτικές εφαρμογές που προσπαθούν να ενισχύσουν τη μάθηση και την ανάπτυξη των εκπαιδευομένων.

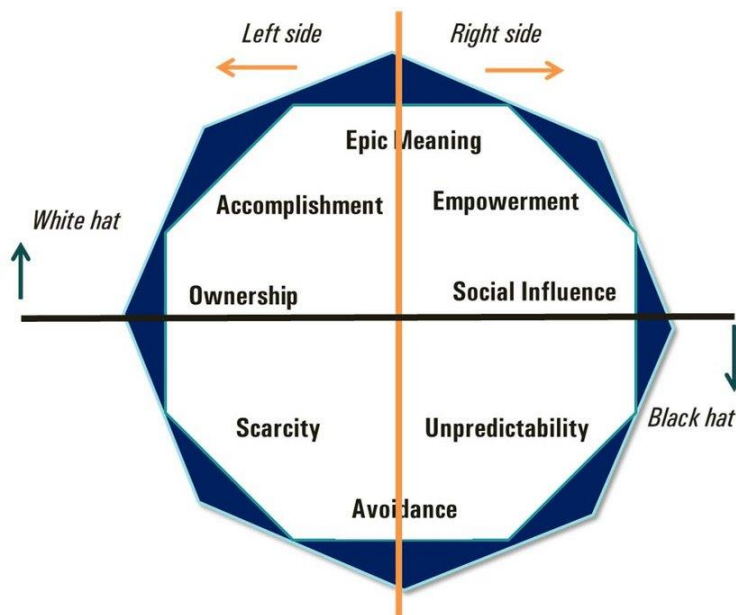
Από την άλλη πλευρά, στο μαύρο καπέλο υπάρχει η εστίαση στους αδύναμους παίκτες και η εκμετάλλευση των αδυναμιών τους για την επίτευξη των στόχων. Για αυτό τον λόγο πολλές φορές έχει χαρακτηριστεί επιβλαβής και ανήθικη. Ωστόσο, αυτό δε συνεπάγεται απαραίτητα με το γεγονός ότι είναι αρνητική η τεχνική του μαύρου καπέλου, καθώς αναφέρεται μόνο στα κίνητρα και πολλές φορές έχει θεαματικά αποτελέσματα.

2.1.4.2 Δύο μέρη του εγκεφάλου

Ένα άλλο αξιοσημείωτο σημείο στο πλαίσιο της Οκτάλυσης είναι η παρομοίωση με έναν εγκέφαλο που χωρίζεται σε δύο πλευρές. Η προσέγγιση αυτή αναφέρεται στον τρόπο εφαρμογής διαφόρων στρατηγικών και μηχανισμών, απευθυνόμενη είτε στο αριστερό είτε στο δεξί κομμάτι του εγκεφάλου για την ενθάρρυνση συγκεκριμένων συμπεριφορών (Yu-kai, 2017).

Συγκεκριμένα, το αριστερό κομμάτι του εγκεφάλου εστιάζει στη λογική και γραμμική σκέψη. Οι σχεδιαστές των παιχνιδιών πολλές φορές χρησιμοποιούν στρατηγικές που βασίζονται στην παρουσίαση λεπτομερών προβλημάτων και πληροφοριών και απαιτούν συστηματική σκέψη. Οι μονάδες αυτής της πλευράς του εγκεφάλου ωθούνται από εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι τα κίνητρα. Από την άλλη πλευρά, η δεξιά πλευρά του εγκεφάλου βασίζεται στη δημιουργικότητα, την εξερεύνηση και την φαντασία και πολλές φορές υποκινείται από εσωτερικούς παράγοντες.

Παρακάτω στην Εικόνα 9 απεικονίζεται η παιχνοδοποίηση σε συνδυασμό με την προσέγγιση του δεξιού και του αριστερού εγκεφάλου και της θεωρίας του λευκού και μαύρου καπέλου.



Εικόνα 9: Πλαίσια Ανάλυσης Παιχνιδοποίησης (Yu-kai, 2017)

2.1.5 Παιχνιδοποίηση και Ευεξία

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ένα αυξημένο ενδιαφέρον για την ευεξία σε διάφορους κλάδους, όπως στο ανθρώπινο προσωπικό των εταιριών και στην εκπαίδευση. Έχει αποδειχτεί ότι το παγκόσμιο κόστος της υγειονομικής περίθαλψης θα ανέλθει στα 18 εκατομμύρια δολάρια στις ΗΠΑ, το 2040. Η έντονη τάση προς τέτοιου είδους ψυχολογικά θέματα αποδεικνύει ότι η ευεξία είναι ένα ομαδικό αποτέλεσμα, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα όλων των ατόμων. Η ευεξία σαν έννοια αναφέρεται στη σωματική και συναισθηματική υγεία, η οποία μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους καινοτόμους τρόπους, ένας εκ των οποίων είναι η παιχνιδοποίηση (Mulcahy, Zainuddin, & Russell-Bennett, 2021; Cheng, 2020).

Όπως προαναφέρθηκε, η παιχνιδοποίηση αναφέρεται στην ενσωμάτωση στοιχείων και τεχνικών των παιχνιδιών σε μη παιγνιώδη περιβάλλοντα. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει πλέον ότι αυτή η τεχνική οδηγεί στην αύξηση της απόδοσης, της παρακίνησης και της συμμετοχής σε διάφορους κλάδους. Στοιχεία όπως πόντοι, πίνακες κατάταξης και εμβλήματα καθιστούν όλους τους

τομείς πιο ελκυστικούς και διασκεδαστικούς, έχοντας σημαντική επίδραση στην ευεξία των συμμετεχόντων.

Στην εκπαίδευση έχει αποδειχτεί ότι πλατφόρμες και μαθησιακές διαδικασίες που ενστερνίζονται στοιχεία της παιχνιδοποίησης, βοηθούν και παρακινούν τους εκπαιδευομένους να εξελιχθούν και να σημειώσουν σημαντική πρόοδο, επηρεάζοντας ταυτόχρονα τη διάθεση τους. Με αυτόν τον τρόπο δεν επηρεάζεται μόνο η εμπειρία που αποκομίζουν αλλά και η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση τους.

Συμπερασματικά, η παιχνιδοποίηση είναι μια πολλά υποσχόμενη τεχνική και ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της ευεξίας σε διάφορους κλάδους, όπως την εκπαίδευση. Στη σύγχρονη εποχή με τους απαιτητικούς ρυθμούς της καθημερινότητας, η παιχνιδοποίηση μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία ενός ευχάριστου περιβάλλοντος για τους εργαζόμενους και τους μαθητές. Η συνεχής εξέλιξη της τεχνολογίας μπορεί να καταστήσει την παιχνιδοποίηση σε μια αποτελεσματική μέθοδο για τη βελτίωση της ευεξίας όλων των ανθρώπων (Cheng, 2020).

2.2 Βασικές Θεωρίες Ανάπτυξης Κινήτρων

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που ασκεί επιρροή στην συμπεριφορά ενός ατόμου αλλά και στην επίδοσή του, από τον εκπαιδευτικό μέχρι και τον εργασιακό τομέα, είναι το κίνητρο. Στον ορισμό του κινήτρου περιλαμβάνονται πολλές έννοιες όπως οι πεποιθήσεις, οι αξίες, οι αντιλήψεις και τα συμφέροντα. Ουσιαστικά το κίνητρο αναφέρεται σε οτιδήποτε παρακινεί και ωθεί τις ανθρώπινες ενέργειες και ανάγκες, καθοδηγώντας τη συμπεριφορά του προς συγκεκριμένες πράξεις. Αποτελεί ένα πολύπλοκο κομμάτι της ανθρώπινης συμπεριφοράς, από το οποίο εξαρτάται ο χρόνος που θα αφιερωθεί σε κάποιες εργασίες, τα συναισθήματα που θα δημιουργηθούν αλλά και η επιμονή που θα υπάρξει για την ολοκλήρωση αυτών των εργασιών (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).

Σύμφωνα με τον Keller (2008), το κίνητρο αναφέρεται στην προσπάθεια που κάνει ένα άτομο να πετύχει κάποιους στόχους. Είναι αυτό που παροτρύνει κάποιον να αντιδράσει με συγκεκριμένο τρόπο και συμπεριφορά. Πολλοί ψυχολόγοι είναι αυτοί που ισχυρίζονται ότι τα κίνητρα πηγάζουν από μια εσωτερική ένταση αναγκών, η οποία δεν ικανοποιείται (Ryan & Deci, 2000).

Στον εκπαιδευτικό κλάδο παίζει καθοριστικό ρόλο η έννοια του κινήτρου, καθώς έχει θετικές επιδράσεις στην όλη διαδικασία της μάθησης. Χάρη στο κίνητρο, οι μαθητές βρίσκουν πολλές φορές τον λόγο και την αιτία συμμετοχής στις διάφορες δραστηριότητες. Επιθυμούν περισσότερο να μελετήσουν αλλά και να δραστηριοποιηθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος, καθώς η δύναμη του κινήτρου τους ωθεί να ικανοποιήσουν κάποιες βαθύτερες επιθυμίες (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).

Έρευνες που έχουν γίνει στην εκπαίδευση, χωρίζουν τα κίνητρα σε δυο κατηγορίες με βάση τις επιρροές στη μάθηση: τα εσωτερικά και τα εξωτερικά. Η κατηγορία των εσωτερικών κινήτρων αναφέρεται στην ευχαρίστηση και την ικανοποίηση του κάθε ατόμου, που πηγάζει από την εκτέλεση μιας πράξης. Η βαθύτερη επιθυμία οδηγεί σε μια εσωτερική ικανοποίηση. Από την άλλη πλευρά τα εξωτερικά κίνητρα σχετίζονται πολλές φορές με μια επιβράβευση ή τιμωρία, τα οποία παρακινούν το άτομο. Έχει αποδειχτεί από πολλούς εκπαιδευτικούς ότι τα εσωτερικά κίνητρα είναι σημαντικότερα και πιο επιθυμητά από τα εξωτερικά κίνητρα, καθώς οδηγούν σε καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).



Εικόνα 10: Εσωτερική & Εξωτερική Κινητοποίηση (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020)

Πολλές θεωρίες έχουν μελετήσει του μηχανισμούς που παρακινούν την ανθρώπινη συμπεριφορά, με στόχο την ευημερία και την καλύτερη ανάπτυξη. Οι θεωρίες αυτές χωρίζονται σε δυο βασικές κατηγορίες: οι θεωρίες αναγκών και οι θεωρίες διαδικασίας. Οι πρώτες επικεντρώνονται στις εσωτερικές ανάγκες που καθοδηγούν ένα άτομο, ενώ οι δεύτερες εστιάζουν στην ψυχολογία, που ασκεί επιρροή στις ενέργειες των ατόμων (Ryan & Deci, 2000).

Παρακάτω θα μελετηθούν εκτενέστερα οι αρχές και οι τρόποι εφαρμογής αυτών των θεωριών, δίνοντας βαρύτητα στην Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού.

2.2.1 Θεωρίες Παρακίνησης

Πολλοί μελετητές ασχολήθηκαν με τη θεωρία της παρακίνησης. Ένας από αυτούς ήταν ο Freud, ο οποίος ερεύνησε τους μηχανισμούς και τις ορμές που οδηγούν τον άνθρωπο προς την επιβίωση και την εκπλήρωση των στόχων του (Kirsch & Buchholz, 2020). Έπειτα, ο Skinner μελέτησε τη θετική και αρνητική ενίσχυση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, μέσω της επιβράβευσης και της τιμωρίας (Lepper, Corpus, & Iyengar, 2005).

Μια άλλη σημαντική θεωρία στον τομέα αυτόν είναι η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura. Αυτή η θεωρία υποστηρίζει ότι το κίνητρο είναι περισσότερο μια λειτουργία της ανθρώπινης σκέψης, παρά ένα ένστικτο. Εστιάζει στην αντιμετώπιση καταστάσεων κοινωνικού, γνωστικού και συναισθηματικού επιπέδου, καθώς και στην επιλογή των κατάλληλων τρόπων

επίλυσης, τονίζοντας τη σημασία της αυτοπεποίθησης και της επιμονής. Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας έχει να κάνει με το πόσο ένα άτομο πιστεύει ότι έχει τις ικανότητες να πετύχει έναν στόχο (Goal Theory), με την προσδοκία από τον ίδιο του τον εαυτό (Expectancy-Value Theory) αλλά και με την αποτελεσματικότητα της όλης προσπάθειας του (Attribution Theory) (Bandura, 1993).

Τέλος, ο Maslow έγινε γνωστός για την πυραμίδα ιεράρχησης των αναγκών, υποστηρίζοντας την ύπαρξη πέντε επιπέδων, από τα οποία εξαρτάται η διαμόρφωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τον Maslow, στο κατώτερο επίπεδο βρίσκονται οι βασικές φυσιολογικές ανάγκες για επιβίωση, όπως το νερό και η τροφή. Μόλις ικανοποιηθούν αυτές οι ανάγκες, ο άνθρωπος τείνει να ικανοποιήσει τις ανάγκες της ασφάλειας του, οι οποίες αναφέρονται στο σπίτι, την ιδιοκτησία και την υγεία. Στο τρίτο επίπεδο βρίσκεται η ανάγκη της κοινωνικοποίησης του. Το κάθε άτομο επιδιώκει να αλληλοεπιδρά και να έρχεται σε επαφή με άλλους, να δημιουργεί οικογένεια και φίλους, κάτι το οποίο σχετίζεται με την ευημερία του. Έπειτα, είναι το επίπεδο της αυτοεκτίμησης και της αναγνώρισης, το οποίο σχετίζεται με την απόκτηση σεβασμού και ανεξαρτησίας. Τέλος, στο ανώτερο επίπεδο της πυραμίδας είναι η ανάγκη για αυτοολοκλήρωση και αυτοπραγμάτωση, η οποία αναφέρεται στην εκπλήρωση των στόχων και στην αυτοβελτίωση (Desmet & Fokkinga, 2020).

Παρακάτω στην *Εικόνα 11* απεικονίζεται η πυραμίδα των αναγκών σύμφωνα με τον Maslow.



Εικόνα 11: Πυραμίδα Αναγκών Maslow (Desmet & Fokkinga, 2020)

2.2.2 Η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού

Η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (Self-Determination Theory SDT) θεωρείται μια από τις σημαντικότερες θεωρίες στο θέμα των κινήτρων και της ψυχολογικής ανάπτυξης των τελευταίων δεκαετιών. Κύριοι εκπρόσωποι της είναι ο Edward Deci και Richard Ryan, οι οποίοι ασχολήθηκαν εκτενώς με τη συγκεκριμένη θεωρία τη δεκαετία του 1980. Συγκεκριμένα το 1985, χαρακτηρίστηκε ως θεωρία γνωστικής αξιολόγησης και στη συνέχεια αποτέλεσε το σημαντικότερο θεωρητικό πλαίσιο της παρακίνησης. Βασική κατευθυντήρια γραμμή είναι η μελέτη των εσωτερικών αναγκών και κινήτρων, σε αντίθεση με τις θεωρίες του συμπεριφορισμού που ενστερνίζονται την άποψη ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά υποκινείται μόνο από εξωτερικά κίνητρα (Ryan & Deci, 2000).

Σύμφωνα με τον White (1963), η ανάπτυξη της ικανότητας ενδυναμώνει την επιθυμία των ανθρώπων να προσαρμοστούν στο κοινωνικό τους περιβάλλον. Έχοντας ως βάση την άποψη αυτή, ο deCharmes (1968) ισχυρίστηκε ότι οι προσωπικές ικανότητες και τα εσωτερικά κίνητρα διαμορφώνουν τις

συμπεριφορές των ατόμων. Αυτή η προσέγγιση υποστηρίζει ότι, όταν αναπτύσσονται οι ανθρώπινες ικανότητες, οι άνθρωποι επιδιώκουν να δρουν σύμφωνα με τις εσωτερικές τους παρακινήσεις, προσαρμοσμένες πάντα στον κοινωνικό περίγυρο. Ο Deci σε μια έρευνα του, μελέτησε τις συνέπειες που έχουν οι επιβραβεύσεις στα κίνητρα και υποστήριξε ότι όταν τα κίνητρα πηγάζουν από τις επιβραβεύσεις, η αυτονομία του κάθε ατόμου μειώνεται (Ryan & Deci, 2000).

Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού διακρίνει τις ανάγκες σε τρεις βασικές κατηγορίες: την ικανότητα (Competence), την αυτονομία (Autonomy) και τη σχετικότητα (Relatedness). Η ικανότητα αναφέρεται στη δυνατότητα και στην αποτελεσματικότητα ενός ατόμου να εκτελέσει δραστηριότητες και εργασίες που του ανατίθενται από το εξωτερικό περιβάλλον. Έπειτα, η αυτονομία σχετίζεται με την εσωτερική ανάγκη που έχει το κάθε άτομο να νιώθει ανεξάρτητος και υπεύθυνος των πράξεων του. Η τρίτη ανάγκη της σχετικότητας έχει να κάνει με την επιθυμία για αλληλεπίδραση και επικοινωνία με άλλους ανθρώπους (Ryan & Deci, 2000; Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).

Παρακάτω στο Σχήμα 2 απεικονίζονται οι 3 βασικές συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού.



Σχήμα 2: Συνιστώσες της Θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 2000)

2.2.2.1 Αυτονομία

Η αυτονομία σχετίζεται με την ανάγκη που νιώθει το κάθε άτομο να είναι ανεξάρτητο και υπεύθυνο για τις επιλογές και τις πράξεις του. Αναφέρεται στην ψυχολογική ελευθερία αλλά και τη δυνατότητα επίτευξης προσωπικών στόχων και προσδοκιών, με κατευθυντήρια γραμμή τις ατομικές αξίες, αρχές και προτεραιότητες. Η αυτονομία είναι η αντίληψη του ατόμου ότι έχει την ελευθερία και τον έλεγχο να κινείται και να δρα με βάση τους προσωπικούς του στόχους (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).

Η έννοια της αυτονομίας συνδέεται στενά με την έννοια της αυτοκαθοδήγησης, καθώς το άτομο που έχει ανεπτυγμένο το αίσθημα της αυτονομίας μπορεί και ορίζει μόνο του τους στόχους, επιλέγει τις κινήσεις του και τις προτεραιότητες του, χωρίς να εξαρτάται από άλλες παραμέτρους ή να υποκύπτει σε εξωτερικούς παράγοντες.

Σε πολλές μελέτες που έγιναν στον κλάδο της εκπαίδευσης παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές παρουσίασαν μεγαλύτερη πρόοδο, όταν τους δόθηκε η ελευθερία να επιλέξουν τον χρόνο αλλά και τις δραστηριότητες, με τις οποίες επιθυμούσαν να ασχοληθούν. Αντίθετα, όταν οι μαθητές περιορίστηκαν από χρονικούς περιορισμούς αλλά και πιθανή βαθμολόγηση, η πρόοδος τους ήταν μικρότερη. Η μεγαλύτερη πρόοδος οφειλόταν στην κινητοποίηση των εσωτερικών κινήτρων (Werbach & Hunter, 2012).

Όσον αφορά την παιχνιδοποίηση, η ύπαρξη της αυτονομίας είναι υποχρεωτική για την επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων στον τομέα της εκπαίδευσης και σε άλλους τομείς. Ο μαθητής κινητοποιείται εσωτερικά, καθώς νιώθει ότι είναι ελεύθερος να ορίσει τις κινήσεις και τους στόχους του. Μπορεί να επιλέξει όποια διαδρομή θέλει, γνωρίζοντας τις συνέπειες των επιλογών του.

Στην εκπαίδευση, η μάθηση μπορεί να γίνει πιο αποδοτική και διασκεδαστική, δίνοντας στους μαθητές την ελευθερία να επιλέξουν ποιες ασκήσεις θέλουν να λύσουν και δίνοντας τους ανταμοιβές για την επιλογή και τα αποτελέσματα

τους. Ο συνδυασμός της παιχνιδοποίησης και της αυτονομίας μπορεί να επιφέρει καλύτερα επίπεδα δημιουργικότητας, παραγωγικότητας και αφοσίωσης μέσω της αναγνώρισης των προσπαθειών τους (Ryan & Deci, 2000; Nicholson, 2012).

2.2.2.2 Ικανότητα

Το επόμενο στοιχείο της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού είναι η Ικανότητα, η οποία σχετίζεται με τη συνειδητοποίηση του ατόμου πως μπορεί να αποφέρει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητα στις κινήσεις και στις δραστηριότητες του (Ryan & Deci, 2000). Η έννοια της ικανότητας έχει συνδεθεί με πολλούς όρους από άλλες μελέτες κινήτρων, όπως με την αυτοαποτελεσματικότητα του Bandura, την εμπιστοσύνη στις δυνατότητες ενός ατόμου και την ικανότητα ελέγχου των μαθησιακών αποτελεσμάτων (Bandura, 1993; Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).

Στην παιχνιδοποίηση, η ικανότητα συνδέεται με την αντιμετώπιση και προσπέραση πολλών εμποδίων σε μια αυξανόμενη κλίμακα δυσκολίας (scaffolding). Να μπορεί να επιλέξει μόνος του τη διαδρομή αλλά και να αναπτύξει την ικανότητα και δεξιότητα να την ολοκληρώσει και να φτάσει στον προορισμό του. Ωστόσο, είναι σημαντικό να παρέχεται και η κατάλληλη ανατροφοδότηση και υποστήριξη στα εμπόδια και στις δυσκολίες που θα του παρουσιαστούν, ώστε ο κάθε παίκτης να μπορεί να αναπτύξει τις ικανότητες που απαιτούνται (Botte, Bakkes, & Veltkamp, 2020).

2.2.2.3 Σχετικότητα

Το τρίτο στοιχείο της θεωρίας είναι η Σχετικότητα, η οποία αναφέρεται στην ανάγκη ανάπτυξης σχέσεων και αλληλεπίδρασης με το ευρύτερο περιβάλλον. Αφορά την ανάγκη που παρουσιάζουν οι άνθρωποι να έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους και να συνδέονται με τον κοινωνικό τους περίγυρο (Botte, Bakkes, & Veltkamp, 2020).

Οι άνθρωποι παρουσιάζουν την φυσική τάση να ενστερνίζονται συνήθειες και αξίες των ανθρώπων που συμπαθούν και νιώθουν κοντά τους, καθώς και να

αλληλοεπιδρούν με χώρους όπου νιώθουν πιο άνετοι και εξοικειωμένοι. Το ίδιο συμβαίνει και στο σχολικό περιβάλλον, όπου επιτάσσεται η ανάγκη ο μαθητής να νιώθει ότι τον σέβονται και τον εκτιμούν. Κατά αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές καταβάλλουν περισσότερη προσπάθεια να πετύχουν καλύτερα αποτελέσματα, σε αντίθεση με αυτούς που νιώθουν ότι δεν είναι συνδεδεμένοι με το σχολείο και την τάξη. Η σχετικότητα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο και στην παιχνιδοποίηση, καθώς οι περισσότεροι παίκτες θέλουν να νιώθουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).

Σύμφωνα λοιπόν με τη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού, στην εσωτερίκευση ενός ατόμου συμβάλλει η σχετικότητα, η αυτονομία και η ικανότητα του. Κάθε μία από αυτές συμβάλει και ενισχύει την εσωτερίκευση και την αυτοκαθοδήγηση.

2.2.3 Κίνητρα και Παιχνιδοποίηση

Μέσα από πολλές έρευνες έχει αποδειχτεί ότι η τεχνική της παιχνιδοποίησης είναι καλό να εφαρμόζεται και να υλοποιείται μέσω της δημιουργίας κινήτρων σε πολλούς κλάδους, όπως τον εκπαιδευτικό και τον επιχειρησιακό. Η παιχνιδοποίηση αποτελεί μια αποτελεσματική μέθοδο για να παροτρύνει και να παρακινήσει κανείς πολλά άτομα, καθώς υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός ατόμων που έχουν αφιερώσει πολλές ώρες σε παιχνίδια, αναζητώντας το πιο διασκεδαστικό κομμάτι στις δραστηριότητες τους (Botte, Bakkes, & Veltkamp, 2020).

Πολλοί παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη για να αξιολογηθεί η χρησιμότητα της παιχνιδοποίησης στον κάθε κλάδο που είναι να εφαρμοστεί. Αρχικά σημαντικό ρόλο παίζουν τα κίνητρα (motivation). Η παιχνιδοποίηση μπορεί να αυξήσει τη συμμετοχή μέσω της κινητοποίησης του ενδιαφέροντος, κάτι στο οποίο συντελεί και η δυνατότητα των επιλογών (meaningful choices) και η οργανωμένη δομή (structure). Τέλος, πιθανές συγκρούσεις και διενέξεις (potential conflicts) μπορεί να κάνουν επιτακτική την ανάγκη για αλλαγή συμπεριφοράς (Werbach & Hunter, 2012).

Κατά καιρούς, πολλές κοινωνίες έχουν ασχοληθεί εκτενώς με τους τρόπους υιοθέτησης υγιεινών συνηθειών για το κοινό καλό. Αξιοσημείωτο παράδειγμα είναι οι εταιρίες οι οποίες μέσω της χρήσης πολλών παιγνιωδών στοιχείων, όπως οι πόντοι και τα εμβλήματα, κατάφεραν να παροτρύνουν πολλούς πολίτες να μειώσουν τις ποσότητες του διοξειδίου του άνθρακα που εκπεμπόταν στην ατμόσφαιρα και να εξοικονομήσουν νερό. Κοινώς, κατάφεραν να συμβάλλουν σε ένα τόσο σημαντικό θέμα που αφορά την προστασία του περιβάλλοντος και την μείωση του ανθρώπινης παρέμβασης στον πλανήτη, μέσω της παιχνοποίησης (Werbach & Hunter, 2012).

2.3 Στρατηγικές Μάθησης

2.3.1 Μάθηση βάσει Έργου (Project- Based learning / PjBL)

Το μάθημα που επιλέχτηκε να δημιουργηθεί στην παρούσα εργασία, βασίζεται στο διδακτικό μοντέλο της μάθησης βάσει έργου, το οποίο αποτελεί μια από τις συχνότερες μορφές, με τις οποίες εφαρμόζεται ο Κονστρουκτιβισμός (Han & Bhattacharya, 2001).

Σύμφωνα με τον Κονστρουκτιβισμό, η γνώση δεν μεταβιβάζεται απλώς από τον εκπαιδευτή στον μαθητή, αλλά δημιουργείται στο μυαλό του εκάστοτε μαθητή. Πρόκειται για μια θεωρία μάθησης, η οποία έχει τις βάσεις της στη θεωρία του Jean Piaget και του Lev Vygotsky, σύμφωνα με τους οποίους οι γνώσεις κατασκευάζονται από τον ίδιο τον εκπαιδευόμενο, μέσα από την αλληλεπίδραση και την επαφή με το ευρύτερο περιβάλλον (Han & Bhattacharya, 2001).

Πάνω στον Κονστρουκτιβισμό βασίζεται η στρατηγική Project-based Learning, η οποία εφαρμόστηκε και στο παρόν ηλεκτρονικό μάθημα. Η συγκεκριμένη στρατηγική είναι μια ολοκληρωμένη διδακτική προσέγγιση με κατευθυντήρια γραμμή τη συμμετοχή των μαθητών σε μια συνεργατική έρευνα (Bransford & Stein, 1993). Ουσιαστικά εμπλέκει τους μαθητές σε πολλαπλές δραστηριότητες, δίνοντας τους τη δυνατότητα να επιλέξουν και να οργανώσουν οι ίδιοι τις

ασκήσεις και τις ενέργειες τους, με σκοπό να επικεντρωθούν στη δημιουργία ενός έργου (Han & Bhattacharya, 2001).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η μάθηση βάσει έργου έχει επτά βασικά χαρακτηριστικά, τα οποία μπορούν να χρησιμεύσουν στην οργάνωση, περιγραφή και αξιολόγηση των δραστηριοτήτων (Han & Bhattacharya, 2001).

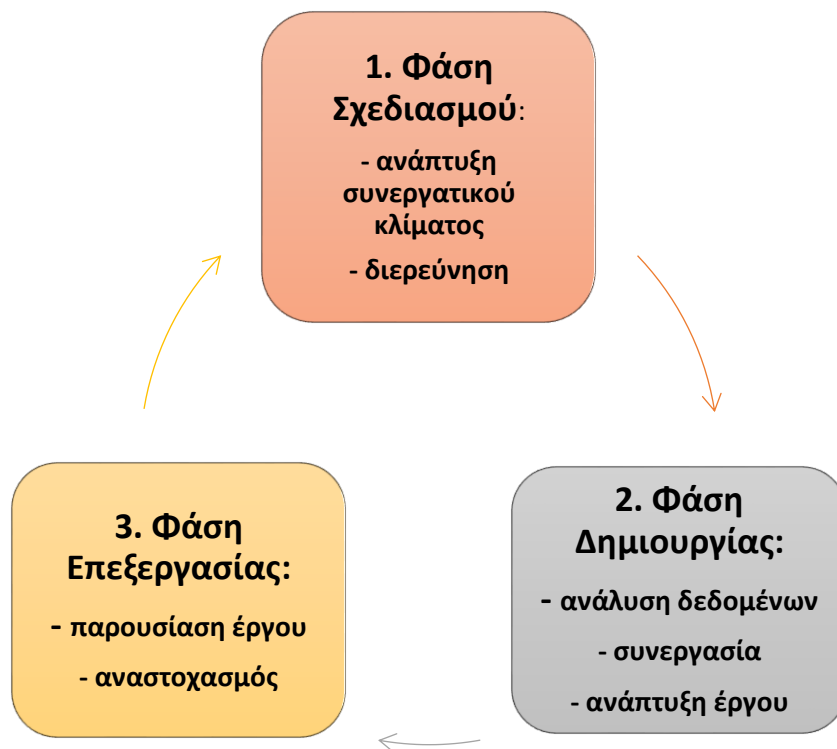
Αυτά είναι τα εξής:

- ✚ Μαθητοκεντρικό περιβάλλον: από τα βασικότερα χαρακτηριστικά της στρατηγικής είναι η δυνατότητα που παρέχει στους μαθητές να παίρνουν πρωτοβουλίες και αποφάσεις κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού, της κατασκευής και της παρουσίασης του έργου.
- ✚ Συνεργασία: το στοιχείο αυτό διευκολύνει τους μαθητές να αναπτύξουν συνεργατικές δεξιότητες, όπως ομαδικότητα, αλληλεπίδραση και ανατροφοδότηση μεταξύ συνεκπαιδευμένων.
- ✚ Αναλυτικό περιεχόμενο: τα έργα βασίζονται σε σαφείς στόχους, πρότυπα και καθορισμένες κατευθυντήριες γραμμές, όπου η μάθηση δε φαίνεται μόνο στο προϊόν αλλά και στη διαδικασία.
- ✚ Αυθεντικές εργασίες: η μάθηση βάσει έργου συνδέεται με ρεαλιστικές καταστάσεις του πραγματικού κόσμου, καθώς αντιμετωπίζει ζητήματα και θέματα που σχετίζονται με τη ζωή και την καθημερινότητα.
- ✚ Πολλαπλές λειτουργίες παρουσίασης: οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα και παράλληλα ενθαρρύνονται, να χρησιμοποιούν διάφορες τεχνολογίες για να σχεδιάσουν και να αναπτύξουν τα έργα τους, έχοντας ωστόσο πάντα στο μυαλό ότι η τεχνολογία δεν είναι ο σκοπός αλλά το εργαλείο.
- ✚ Διαχείριση χρόνου: παρέχεται η δυνατότητα στους εκπαιδευομένους να σχεδιάσουν το πρόγραμμά τους και να καταναείμουν τη διαθεσιμότητα τους με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορούν να ολοκληρώσουν τα έργα τους, έχοντας τον χρόνο για διόρθωση λαθών και για κριτική σκέψη.

- ✚ Καινοτόμος αξιολόγηση: η συγκεκριμένη στρατηγική απαιτεί ποικιλόμορφη και διαρκή αξιολόγηση, στην οποία συμπεριλαμβάνεται η διαμορφωτική και η αυθεντική αξιολόγηση των εκπαιδευομένων αλλά και των εκπαιδευτών.

2.3.1.1 Φάσεις Μοντέλου PjBL

Η διεξαγωγή της μάθησης βάσει έργου απαιτεί την υλοποίηση τριών φάσεων, οι οποίες απεικονίζονται στο παρακάτω Σχήμα 3:



Σχήμα 3: Φάσεις Μοντέλου PjBL (Han & Bhattacharya, 2001)

Η πρώτη φάση είναι αυτή του σχεδιασμού, όπου αναπτύσσεται ένας χώρος που προάγει τη συνεργασία και την ομαδικότητα. Ο εκπαιδευόμενος επιλέγει το θέμα με το οποίο θα ασχοληθεί, αναζητά πόρους και πηγές για να μπορέσει να εντοπίσει τις απαραίτητες πληροφορίες και οργανώνει τη συνεργασία του, δημιουργώντας μια πιθανή λύση.

Στη φάση της δημιουργίας, ο εκπαιδευόμενος προσπαθεί να αναπτύξει το έργο, αναπτύσσοντας την ιδέα και συνδυάζοντας τις συνεισφορές της ομάδας. Αρχικά

διατυπώνει τις υποθέσεις και αρχίζει να υλοποιεί τον ερευνητικό σχεδιασμό. Έπειτα διεξάγει το πείραμα και αναλύει τα δεδομένα του.

Στην τελευταία φάση της επεξεργασίας υλοποιείται η παρουσίαση του έργου, διαμοιράζοντας το στους υπολοίπους και αναμένοντας την ανατροφοδότησή τους. Σε αυτό το σημείο υπάρχει προβληματισμός κατά τη διάρκεια παρακολούθησης των έργων. Οι εκπαιδευόμενοι προσπαθούν να παρέχουν σχόλια και ανατροφοδότηση με σκοπό τη διόρθωση και βελτίωση των εργασιών (Han & Bhattacharya, 2001).

2.3.2 Συνεργατική Μάθηση

Στο μάθημα της ακαδημαϊκής ευεξίας, που αναπτύχθηκε στα πλαίσια της παρούσας εργασίας χρησιμοποιήθηκαν και κάποιες στρατηγικές συνεργατικής μάθησης, οι οποίες συμβάλουν στην υλοποίηση της παιχνιδοποίησης, μέσω της αύξησης των κινήτρων και της ενίσχυσης των κοινωνικών δεξιοτήτων. Πρόκειται για μια διαδικασία μάθησης, στην οποία οι εκπαιδευόμενοι συνεργάζονται και αλληλοεπιδρούν με στόχο την επίτευξη συγκεκριμένων πραγμάτων. Μέσω αυτών των τεχνικών προωθείται η συνεργασία, η ομαδικότητα και η ανταλλαγή ιδεών (Linsenmeyer, 2021).

Πιο συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν τέσσερις στρατηγικές:

- ✓ Σκέφτομαι-συνεργάζομαι-μοιράζομαι (think-pair-share): αποτελείται από τρία βασικά στάδια. Στην πρώτη φάση ο εκπαιδευτής δίνει υλικό, το οποίο πρέπει ο μαθητής να επεξεργαστεί και να αναλογιστεί ατομικά. Έπειτα, σχηματίζονται ζευγάρια ή ομάδες, όπου γίνεται ο διαμοιρασμός ιδεών μεταξύ τους και στο τέλος πραγματοποιείται η κοινοποίηση των σκέψεων τους με την υπόλοιπη τάξη.

- ✓ Jigsaw I: αποτελείται από τρεις φάσεις. Στην πρώτη φάση, ο εκπαιδευτικός σχηματίζει τις ομάδες και ενημερώνει τους μαθητές για το θέμα, με το οποίο πρέπει να ασχοληθούν. Οι εκπαιδευόμενοι συλλέγουν πληροφορίες για την κάθε υποενότητα που έχουν αναλάβει. Έπειτα στη δεύτερη φάση, η κάθε ομάδα ορίζει έναν ειδικό, ο οποίος μετακινείται σε μια άλλη ομάδα, όπου επεξεργάζεται πληροφορίες, τις οποίες αργότερα μοιράζεται με την αρχική του ομάδα. Στην τελευταία φάση ακολουθεί ο διαμοιρασμός των ιδεών και η συζήτηση για την καλύτερη κατανόηση του θέματος.

- ✓ Καταιγισμός ιδεών (Brainstorming): η συγκεκριμένη στρατηγική αποτελείται από δύο φάσεις. Αρχικά ο εκπαιδευτής ανακοινώνει ένα θέμα ή ένα πρόβλημα, με το οποίο θα πρέπει να ασχοληθούν και καθορίζονται οι ομάδες, όπου οι μαθητές εκφράζουν ελεύθερα τη γνώμη τους. Ακούγονται όλες οι απόψεις και στη συνέχεια γίνεται η καταγραφή τους. Στην τελευταία φάση, οι εκπαιδευόμενοι παρουσιάζουν στην ολομέλεια τις απόψεις τους, τις συζητούν και τις προσαρμόζουν με τον κατάλληλο τρόπο.

- ✓ Παιχνίδι Ρόλων (Role – playing): αποτελείται από πέντε φάσεις. Αρχικά παρουσιάζεται το πρόβλημα, με το οποίο θα ασχοληθούν οι εκπαιδευόμενοι. Έπειτα ο εκπαιδευτικός αναθέτει τους ρόλους, οι οποίοι αναλύονται και διευκρινίζονται ώστε να γίνουν κατανοητοί από τους μαθητές. Ακολουθεί η πρώτη σκηνή παιζίματος, κατά τη διάρκεια της οποίας παρέχεται συνεχώς ανατροφοδότηση. Οι μαθητές στη συνέχεια εκφράζουν εναλλακτικούς τρόπους επίλυσης του προβλήματος και στο τέλος επιλέγεται η καλύτερη λύση, αιτιολογώντας την επιλογή.

2.4 Εκπαίδευση Ενηλίκων & Ακαδημαϊκή ευεξία

Σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντική η κατανόηση του τρόπου μάθησης των ενηλίκων, οι οποίοι παρουσιάζουν διαφορετικές ανάγκες και απαιτήσεις σε σύγκριση με τα παιδιά και τους εφήβους. Παρακάτω θα αναλυθεί ο ορισμός της έννοιας της εκπαίδευσης αλλά και τα βασικά χαρακτηριστικά αυτών των εκπαιδευομένων.

2.4.1 Ορισμός της έννοιας

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία έχουν δοθεί κατά καιρούς πολλοί ορισμοί στην έννοια της εκπαίδευσης ενηλίκων, καθώς παρουσιάζει μεγάλη δυσκολία η δημιουργία ενός κοινού εννοιολογικού πλαισίου που να συμπεριλαμβάνει τις διαφορετικές εκπαιδευτικές κουλτούρες όλων των χωρών. Αυτό συνεπάγεται με την ύπαρξη πολλών και εκτενών ορισμών, ειπωμένοι από επιστήμονες και διεθνείς οργανισμούς (Rogers, 1999).

Ένας από τους σημαντικότερους και συνηθέστερους ορισμούς που συναντάμε είναι αυτός του ΟΟΣΑ (1977), ο οποίος ορίζει την εκπαίδευση ενηλίκων ως μια δραστηριότητα, η οποία υλοποιείται σε οποιαδήποτε φάση της ζωής ενός ατόμου, συχνά πέρα της ηλικίας της υποχρεωτικής εκπαίδευσης. Το πρόγραμμα αυτό σχεδιάζεται από έναν εκπαιδευτικό οργανισμό και αποσκοπεί στην κάλυψη αναγκών κατάρτισης και εξειδίκευσης.

Στη βιβλιογραφία συναντά κανείς και τον ορισμό της UNESCO (1976), η οποία ασχολείται εκτενώς με τον Τρίτο κόσμο και ορίζει την εκπαίδευση ενηλίκων ως οργανωμένα εκπαιδευτικά προγράμματα που σχεδιάζονται με βάση τις ανάγκες των ατόμων και ανταποκρίνονται στις προσδοκίες τους, υπερβαίνοντας το παραδοσιακό εκπαιδευτικό σύστημα των 15 ετών. Κύριος στόχος είναι η μετάδοση των γνώσεων και των σημαντικών στοιχείων για όλους τους τομείς της ζωής.

Εκτός από τους παραπάνω ορισμούς, αξιοσημείωτος είναι και αυτός που έχει ειπωθεί από τον Rogers, ο οποίος έχει ασκήσει μεγάλη επιρροή στον τομέα αυτό.

Σύμφωνα με τον Rogers (1999), η εκπαίδευση ενηλίκων αναφέρεται σε μια μαθησιακή διαδικασία που δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στις εμπειρίες και στις ανάγκες των εκπαιδευομένων, εστιάζοντας την προσοχή στην ενίσχυση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων, αλλά και στη μετάδοση των γνώσεων.

2.4.2 Χαρακτηριστικά των ενηλίκων εκπαιδευομένων

Η κατανόηση του τρόπου μάθησης των ενηλίκων εκπαιδευομένων παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοση και στα μαθησιακά αποτελέσματα. Οι ενήλικες διαφέρουν από τα παιδιά, καθώς έχουν συγκεκριμένες ανάγκες και απαιτήσεις (Knowles, Holton, & Swanson, 1998).

Σύμφωνα με τον Knowles (1998) ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά των ενηλίκων είναι η αυτονομία. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να επιδιώκει να τους συμπεριλάβει ενεργά στην όλη διαδικασία της μάθησης, καθώς οι ενήλικες έχουν πολύ έντονη την ανάγκη για αυτοκατεύθυνση και ελευθερία. Η μάθηση πρέπει να ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντα και στις ανάγκες τους, γεγονός που πρέπει να λάβει υπόψη του ο εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια της σχεδίασης και της υλοποίησης του μαθήματος.

Επιπλέον, οι ενήλικες επιδιώκουν η μάθηση τους να σχετίζεται με τις πρότερες γνώσεις και εμπειρίες τους. Για αυτό τον λόγο, ο εκπαιδευτικός πρέπει να λάβει το ιστορικό των μαθητών του και να συνδέσει τις θεωρίες και το εκπαιδευτικό υλικό με τις υπάρχουσες γνώσεις των ενηλίκων εκπαιδευομένων. Με αυτόν τον τρόπο θα αναγνωριστεί η αξία του μαθήματος και θα αυξηθεί η σχετικότητα μαζί τους.

Τέλος, πρέπει να ληφθεί υπόψη και το γεγονός ότι οι ενήλικες είναι πάντα προσανατολισμένοι στον στόχο τους, γνωρίζοντας τι θέλουν να πετύχουν και εκτιμώντας έτσι ένα καλά οργανωμένο πρόγραμμα. Η πρακτικότητα είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό των ενηλίκων και για αυτό οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ενημερώνουν από την αρχή τη χρησιμότητα του μαθήματος, αλλά και τη σχετικότητα με τη δουλειά τους και τα ενδιαφέροντα τους. Επίσης, ένας

εκπαιδευτικός θα ήταν προτιμότερο να αποφεύγει την παρουσία του ως μια αυθεντία και να προτιμά τον υποστηρικτικό ρόλο, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να νιώθουν την ισότητα και την ελευθερία να εκφράσουν την άποψη τους, χωρίς δισταγμό.

2.4.3 Ακαδημαϊκή ευεξία

Ως ακαδημαϊκή ευεξία ορίζεται η καλή σωματική και ψυχική ευημερία των εκπαιδευομένων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, η οποία ασκεί άμεση επιρροή στην αποδοτικότητα και στην ικανότητα τους να πετύχουν στην φοιτητική τους πορεία. Στη σύγχρονη εποχή, η ευεξία των φοιτητών παίζει σημαντική ρόλο στην ακαδημαϊκή επιτυχία, καθώς μια άσχημη ψυχολογική κατάσταση, λόγω άγχους και στρες, μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο στην εξέλιξη τους (Cheng, 2020; Yusof, Arifain, & Aziz, 2022).

Η ακαδημαϊκή ευεξία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, κάποιοι εκ των οποίων είναι:

- ✚ Ψυχική υγεία: παράγοντες όπως το άγχος, το στρες και άλλα ψυχικά προβλήματα, κατά τη διάρκεια τους Πανεπιστημίου, ασκούν μεγάλη επιρροή στην ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων.
- ✚ Άσκηση & Διατροφή: η καλή φυσική κατάσταση και υγιεινή διατροφή παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία, ψυχική και σωματική.
- ✚ Κοινωνική στήριξη: το ευρύτερο περιβάλλον, όπως φίλοι, συμφοιτητές και οικογένεια επηρεάζουν σημαντικά την ψυχολογία ενός φοιτητή.

2.4.4 Φοιτητές Οικονομικών Επιστημών και ακαδημαϊκή Ευεξία

Στη σημερινή εποχή, οι εκπαιδευόμενοι των Οικονομικών Επιστημών έρχονται αντιμέτωποι με υψηλά επίπεδα άγχους και στρες. Η καθημερινότητα τους επηρεαζόμενη από πολλούς παράγοντες επιβαρύνει την ψυχολογική τους υγεία, κάνοντας πολλές φορές ανυπόφορη και ανεξέλεγκτη την κατάσταση τους. Η ανασφάλεια που υπάρχει για την επαγγελματική τους ανέλιξη και αποκατάσταση αποτελεί σημαντικό εμπόδιο στην ενίσχυση της ευεξίας τους, με

αποτέλεσμα να γίνονται πολλές μελέτες για την επίλυση του συγκεκριμένου προβλήματος (Hernández-Torrano, et al., 2020).

Η έννοια της ευεξίας στην φοιτητική ζωή δεν αναφέρεται μόνο στην επίτευξη μιας καλής σωματικής και ψυχολογικής κατάστασης, αλλά και στη διατήρηση μιας ισορροπίας μεταξύ της πανεπιστημιακής, προσωπικής και κοινωνικής ζωής. Παράγοντες όπως η διατροφή και η άσκηση ασκούν μεγάλη επιρροή στην ευεξία των φοιτητών, τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Το ενδιαφέρον για την ευεξία στο πανεπιστήμιο έχει αυξηθεί δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες. Αυτό οφείλεται σε δύο βασικούς παράγοντες: πρώτον, πολλές έρευνες υποστηρίζουν ότι οι φοιτητές παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα άγχους από τους συνομήλικους τους εκτός πανεπιστημίου. Μάλιστα πολλοί επιστήμονες ισχυρίζονται ότι πρόκειται για μια «νοητική κρίση ψυχικής υγείας». Δεύτερον, η δύσκολη φοίτηση στο σχολείο και οι χαμηλές επιδόσεις των φοιτητών αποδεικνύουν την ύπαρξη μιας ψυχολογικής δυσφορίας στην πρώιμη ενήλικη ζωή.

Όλα τα παραπάνω καθιστούν επιτακτική την επιμόρφωση των φοιτητών σε θέματα ευεξίας και καλής ψυχικής και σωματικής υγείας. Μέσω του παρόντος σεμιναρίου δίνεται οι δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες, ώστε να επιτευχθεί με ομαλό και γρήγορο τρόπο η καλύτερη ευημερία τους (Hernández-Torrano, et al., 2020).

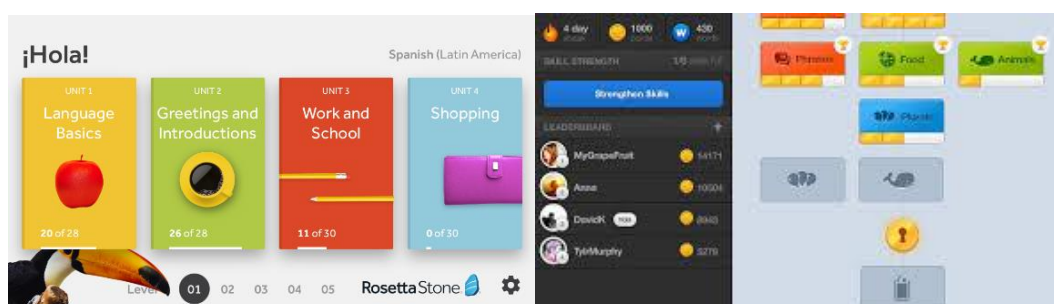
2.5 Ηλεκτρονική μάθηση και Παιχνιδοποίηση

Η παιχνιδοποίηση στον εκπαιδευτικό τομέα χρησιμοποιείται πλέον και στα ηλεκτρονικά μαθήματα, κάνοντας το περιβάλλον της μάθησης πιο διασκεδαστικό και αποδοτικό. Μέσω αυτής της τεχνικής, οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν μια καλύτερη εμπειρία εκπαίδευσης, καθώς τους δίνεται η δυνατότητα να εξασκηθούν σε πραγματικές συνθήκες, προσδίδοντας έναν πιο αποτελεσματικό τρόπο μάθησης (Kapp, 2014).

Με τη χρήση πολλών παιγνιωδών στοιχείων όπως οι πόντοι, οι πίνακες κατάταξης και τα εμβλήματα, ενισχύονται τα κίνητρα τους. Η ανατροφοδότηση επιδρά θετικά στη μαθησιακή εμπειρία και στη συμπεριφορά, ενισχύοντας την απόδοση τους. Η τεχνική της παιχνιδοποίησης θεωρείται ένα σημαντικό εργαλείο που μπορεί να αλλάξει και να μεταμορφώσει την εκπαίδευση, ενισχύοντας τη διαδραστικότητα, τη συμμετοχή και την αφοσίωση (Karr, 2014).

Ένα βασικό πλεονέκτημα της χρήσης της παιχνιδοποίησης στην ηλεκτρονική μάθηση είναι η απόκτηση εμπειριών, που προσφέρει βελτίωση και εξέλιξη. Μέσω του ανταγωνισμού και της συνεργασίας, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να παρατηρούν την πρόοδο τους. Οι πλατφόρμες μάθησης μπορούν να προωθήσουν την εξατομικευμένη μάθηση, η οποία είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες και στις ικανότητες του κάθε μαθητή (Zhou, Zhao , & Zhang, 2020).

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι πλατφόρμες εκμάθησης ξένων γλωσσών, το Duolingo και η Rosetta Stone (βλ. Εικόνα 12), όπου οι μαθητές σε κάθε σωστή άσκηση ανεβαίνουν επίπεδο και αποκτούν πόντους. Σε περίπτωση που απαντήσουν λάθος καθυστερούν να προχωρήσουν στον πίνακα κατάταξης και πολλές φορές πέφτουν σε χαμηλότερο επίπεδο.



Εικόνα 12: Πλατφόρμες Duolingo & Rosetta Stone (2024)

Ωστόσο, πολλές έρευνες έχουν τονίσει κατά καιρούς τις αρνητικές επιδράσεις της παιχνιδοποίησης, καθώς έδειξαν ότι τα αποτελέσματα δεν έχουν μεγάλη διάρκεια και εξασθενούν με την πάροδο του χρόνου (Huotari & Hamari, 2016). Μια σημαντική αρνητική συνέπεια στη μάθηση είναι η ανάπτυξη μη επιθυμητού ανταγωνισμού και η απώλεια εστίασης. Οι εκπαιδευόμενοι επηρεάζονται αρνητικά από την προσπάθεια να νικήσουν τον συμπαίκτη και πολλές φορές αποσπώνται από τον πρωταρχικό στόχο. Επίσης, η υπερβολική εξάρτηση οδηγεί πολλές φορές στην εξάντληση. Στην προσπάθεια να κερδίσουν όλο και περισσότερες ανταμοιβές, κουράζονται και εξαρτώνται υπερβολικά από τα παιχνίδια, χωρίς να γίνει αυτό αντιληπτό από τους ίδιους (Orwis, Bruhlmann, & Mekler, 2013).

Εν κατακλείδι, είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται τα οφέλη της παιχνιδοποίησης στην ηλεκτρονική μάθηση μέσω της διασκέδασης και της διαφοροποίησης. Ωστόσο, ταυτόχρονα γίνεται επιτακτική η επιφυλακτική χρήση με μια ισορροπημένη προσέγγιση. Με τη κατάλληλη καθοδήγηση μπορεί η παιχνιδοποίηση να αξιοποιηθεί ως ένα χρήσιμο εργαλείο στη διαδικασία της μάθησης, με θεαματικά αποτελέσματα.

2.5.1 Επισκόπηση της πλατφόρμας Wix

Μια από τις δημοφιλέστερες πλατφόρμες για τη δημιουργία ιστοσελίδων είναι η πλατφόρμα Wix, η οποία ιδρύθηκε το 2006 από τους Abrahami και Kaplan. Έκτοτε η πλατφόρμα παρουσίασε ραγδαία εξέλιξη, επεκτείνοντας και αυξάνοντας συνεχώς τις δυνατότητες και υπηρεσίες της. Η φιλοξενία (web hosting) και η κατασκευή ιστοσελίδων (web builder) είναι δυο βασικά χαρακτηριστικά, για τα οποία έγινε ευρύτερα γνωστή και την καθιστούν εύκολη στην κατασκευή και στη διαχείριση ιστοσελίδων (TechCrunch, 2008; Zaharia, 2021).

Η Wix παρέχει αρκετές ιδιότητες που την κάνουν ιδανική τόσο για προσωπική όσο και για επαγγελματική χρήση. Με τις ευέλικτες δυνατότητες προσαρμογής

και χρήσης, η πλατφόρμα αυτή αποτελεί την ιδανική λύση για τη δημιουργία ηλεκτρονικών καταστημάτων (e-shop) και επιχειρηματικών ιστοτόπων.

Τα τελευταία χρόνια ακολουθεί ανοδική πορεία στο διαδίκτυο, καθώς παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα που την καθιστούν την ιδανική λύση για την κατασκευή ιστοσελίδων. Κάποια από αυτά είναι τα εξής:

- ✚ Ευκολία χρήσης
- ✚ Μεγάλη ποικιλία προτύπων
- ✚ Δυνατότητες ενσωμάτωσης
- ✚ Ποικιλία εργαλείων
- ✚ Παροχή υποστήριξης και βοήθειας
- ✚ Επιλογές προσαρμογής
- ✚ Προσαρμοσμένη για κινητές κατασκευές

Η πλατφόρμα Wix μετά από συνεχείς ενημερώσεις και αναβαθμίσεις, αλλά και την προσθήκη πολλών χρήσιμων στοιχείων, όπως την παιχνιδοποίηση και την τεχνητή νοημοσύνη (WIX ADI), παραμένει μια από τις κορυφαίες επιλογές στην κατασκευή και φιλοξενία ιστοσελίδων. Με βάση τα παραπάνω χαρακτηριστικά και χρησιμοποιώντας τα παιγνιώδη στοιχεία που προσφέρει για την κινητοποίηση των εκπαιδευομένων, η πλατφόρμα Wix θεωρήθηκε η ιδανική επιλογή για τη δημιουργία του παρακάτω μαθήματος με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία.

2.6 Περίληψη Βιβλιογραφικής Επισκόπησης

Η παραπάνω βιβλιογραφική επισκόπηση βασίστηκε στους 3 βασικούς πυλώνες της παρούσας μελέτης. Στην αρχή έγινε μια αναλυτική αναφορά της έννοιας της Παιχνιδοποίησης και των βασικών χαρακτηριστικών της. Μελετήθηκαν εκτενώς οι κατηγορίες της, αλλά και ο σχεδιασμός της. Έπειτα, αναλύθηκαν οι θεωρίες των κινήτρων, δίνοντας βαρύτητα στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού και στους τρεις βασικούς άξονες της, την αυτονομία, την ικανότητα και τη σχετικότητα. Τέλος, έγινε μια σύντομη αναφορά στην τριτοβάθμια εκπαίδευση

και στο θέμα της ακαδημαϊκής ευεξίας και πως συνδέονται άρρηκτα με το θέμα της παιχνιδοποίησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Μεθοδολογία της έρευνας

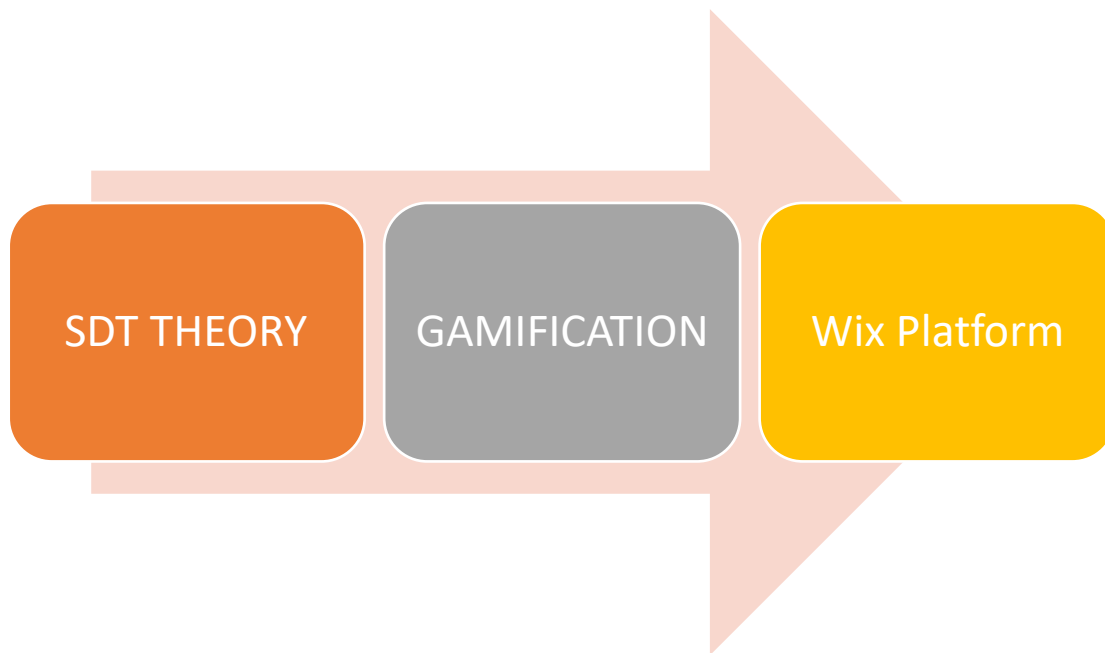
Στο παρακάτω κεφάλαιο θα αναλυθεί η μεθοδολογική προσέγγιση της παρούσας έρευνας. Θα γίνει αναφορά στον σκοπό και στα στατιστικά κριτήρια και θα αναλυθεί ο σχεδιασμός και το παιχνιδοποιημένο περιβάλλον του μαθήματος. Επίσης, θα περιγραφεί ο τρόπος συλλογής των δεδομένων που βασίστηκε στο ερωτηματολόγιο κινήτρων (PENS) και στο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του μαθήματος (COLLES). Το κεφάλαιο θα ολοκληρωθεί με την ανάλυση όλης της ερευνητικής διαδικασίας, όπου θα επισημανθούν οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες και το σενάριο.

3.1 Στόχος Ερευνητικής Προσέγγισης

Στόχος της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση και η αξιολόγηση των επιδράσεων της Παιχνιδοποίησης στην κινητοποίηση των εκπαιδευομένων, μέσω ενός παιχνιδοποιημένου σεναρίου με θέμα την ευεξία, καθώς και η αξιολόγηση της παραμετροποιημένης πλατφόρμας Wix ως εργαλείο εφαρμογής αυτής της μαθησιακής τεχνικής.

Για αυτόν τον σκοπό, σχεδιάστηκε ένα παιχνιδοποιημένο σεμινάριο με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία στην ηλεκτρονική πλατφόρμα Wix, κατόπιν της κατάλληλης παραμετροποίησης της στον ακόλουθο ηλεκτρονικό σύνδεσμο <https://anastasiaou.wixsite.com/wellness>. Το σεμινάριο βασίστηκε στο θεωρητικό μοντέλο του Αυτοπροσδιορισμού και στις τρεις βασικές συνιστώσες του: την αυτονομία, την ικανότητα και τη σχετικότητα.

Πιο συγκεκριμένα, δημιουργήθηκε ένα μάθημα αποτελούμενο από 6 ενότητες, συνολικής διάρκειας 14 ωρών, πάνω στο θέμα της ακαδημαϊκής ευεξίας για φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Το μάθημα βασίζεται σε παιγνιώδη δραστηριότητες, που έχουν ως κατευθυντήρια γραμμή τις ανάγκες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού. Στόχος είναι να διερευνηθεί αν επηρεάζονται οι ανάγκες της θεωρίας, μέσω της τεχνικής της παιχνιδοποίησης και πόσο αποτελεσματική είναι η χρήση της πλατφόρμας Wix.



Σχήμα 4: Βασικά στοιχεία Έρευνας

3.2 Ορισμοί

3.2.1 Εννοιολογικοί Ορισμοί

- ✚ **Παιχνιδοποίηση (Gamification):** ο όρος της παιχνιδοποίησης αναφέρεται στην ενσωμάτωση στοιχείων των παιχνιδιών σε μη παιγνιώδη περιβάλλοντα. Ουσιαστικά, δεν πρόκειται για παιχνίδι αλλά μόνο για χρήση τεχνικών και συστατικών ενός παιχνιδιού, με κύρια επιδίωξη την ευχαρίστηση και τη διασκέδαση του χρήστη, μέσα από αληθινές καταστάσεις που αντικατοπτρίζουν τον πραγματικό κόσμο. Αντιθέτως, στον όρο «παιχνίδι», ο χρήστης ενσωματώνεται σε ένα παιγνιώδες περιβάλλον με συγκεκριμένη ροή και κύριο σκοπό τη νίκη (Amir & Ralph, 2014; Deterding, Khaled, Lennart, & Dixon, 2011).
- ✚ **Κίνητρο (Motivation):** Στον ορισμό του κινήτρου περιλαμβάνονται πολλές έννοιες, όπως οι πεποιθήσεις, οι αξίες, οι αντιλήψεις και τα συμφέροντα. Ουσιαστικά, το κίνητρο αναφέρεται σε οτιδήποτε παρακινεί και ωθεί τις ανθρώπινες ενέργειες και ανάγκες, καθοδηγώντας τη συμπεριφορά του προς συγκεκριμένες πράξεις. Αποτελεί ένα πολύπλοκο κομμάτι της ανθρώπινης συμπεριφοράς, από το οποίο εξαρτάται ο χρόνος που θα

αφιερωθεί σε κάποιες εργασίες, τα συναισθήματα που θα δημιουργηθούν, αλλά και η επιμονή που θα υπάρξει για την ολοκλήρωση αυτών των εργασιών (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).

- ✚ **Ικανότητα (Competence):** σχετίζεται με τη συνειδητοποίηση του ατόμου πως μπορεί να αποφέρει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητα στις κινήσεις και στις δραστηριότητες του (Ryan & Deci, 2000). Η έννοια της ικανότητας έχει συνδεθεί με πολλούς όρους από άλλες μελέτες κινήτρων, όπως η αυτοαποτελεσματικότητα του Bandura, η εμπιστοσύνη στις δυνατότητες ενός ατόμου και η ικανότητα ελέγχου των μαθησιακών αποτελεσμάτων (Bandura, 1993; Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).
- ✚ **Αυτονομία (Autonomy):** Η αυτονομία σχετίζεται με την ανάγκη που νιώθει το κάθε άτομο να είναι ανεξάρτητο και υπεύθυνο για τις επιλογές και τις πράξεις του. Αναφέρεται στην ψυχολογική ελευθερία αλλά και τη δυνατότητα επίτευξης προσωπικών στόχων και προσδοκιών, με κατευθυντήρια γραμμή τις ατομικές αξίες, αρχές και προτεραιότητες. Η αυτονομία είναι η αντίληψη του ατόμου να έχει την ελευθερία και τον έλεγχο να κινείται και να δρα με βάση τους προσωπικούς του στόχους (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).
- ✚ **Σχετικότητα (Relatedness):** αναφέρεται στην ανάγκη ανάπτυξης σχέσεων και αλληλεπίδρασης με το ευρύτερο περιβάλλον. Αφορά την ανάγκη που παρουσιάζουν οι άνθρωποι να έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους και να συνδέονται με τον κοινωνικό τους περίγυρο (Botte, Bakkes, & Veltkamp, 2020). Οι άνθρωποι έχουν τη φυσική τάση να ενστερνίζονται συνήθειες και αξίες των ανθρώπων που συμπαθούν και νιώθουν κοντά τους, καθώς και να αλληλοεπιδρούν με χώρους, όπου νιώθουν πιο άνετοι και εξοικειωμένοι. Το ίδιο συμβαίνει και στο σχολικό περιβάλλον, όπου επιτάσσεται η ανάγκη ο μαθητής να νιώθει ότι τον σέβονται και τον εκτιμούν. Κατά αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές καταβάλλουν περισσότερη προσπάθεια να πετύχουν καλύτερα αποτελέσματα, σε αντίθεση με αυτούς που νιώθουν ότι δεν είναι

συνδεδεμένοι με το σχολείο και την τάξη. Η σχετικότητα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο και στην παιχνιδοποίηση, καθώς οι περισσότεροι παίκτες θέλουν να νιώθουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα (Filgona, Sakiyo, Gwany, & Okoronka, 2020).

3.2.2 Λειτουργικοί Ορισμοί

Σε μια επιστημονική έρευνα για την εξασφάλιση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας είναι απαραίτητη η οριοθέτηση των εννοιών των μεταβλητών που χρησιμοποιούνται. Αφού αναπτύχθηκαν παραπάνω οι εννοιολογικοί ορισμοί, οι οποίοι προσφέρουν το θεωρητικό υπόβαθρο, είναι εξίσου σημαντικό να γίνει παρακάτω και η ανάλυση των λειτουργικών ορισμών των μεταβλητών.

Στη παρούσα μελέτη ως παιχνιδοποίηση (gamification) ορίζεται η ενσωμάτωση στοιχείων των παιχνιδιών στην πλατφόρμα Wix. Ο εκπαιδευόμενος κινητοποιείται (motivation) από την κατάλληλη παραμετροποίηση και διαμόρφωση του σεμιναρίου, για να ολοκληρώσει τις εκπαιδευτικές διαδικασίες και να πάρει την πιστοποίηση του. Η αξιολόγηση και η μέτρηση των κινήτρων των εκπαιδευομένων γίνεται μέσω του τελικού ερωτηματολογίου στο τέλος των διδακτικών ενοτήτων.

Όλα τα μαθήματα είναι διαμορφωμένα με βάση τις τρεις κύριες συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού:

1. Ικανότητα (Competence):

- Έλεγχος της εκπαιδευτικής διαδικασίας (Control of learning process): οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν με ενεργό τρόπο στη διαδικασία της μάθησης. (C1)
- Διασκεδαστικές δραστηριότητες (Fun Learning Activities): οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε παιχνίδια και άλλες διασκεδαστικές διαδικασίες. (C2)
- Βαθμιαία Υποστήριξη (Scaffolding): οι εκπαιδευόμενοι δέχονται συχνά υποστήριξη και ανατροφοδότηση. (C3)

2. Αυτονομία (Autonomy):

- Σαφείς εκπαιδευτικοί στόχοι (Clear learning goals): από την αρχή του μαθήματος γίνεται ενημέρωση για τον σκοπό και τους στόχους του σεμιναρίου. **(A1)**
- Δυνατότητα επιλογών με συνέπεια (Meaningful Choices): παρέχεται η δυνατότητα στους εκπαιδευομένους να επιλέξουν κάποια πράγματα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. **(A2)**
- Άμεση ανατροφοδότηση (Immediate Feedback): παρέχεται άμεση ανατροφοδότηση και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, αλλά και στο τέλος της κάθε εργασίας. **(A3)**

3. Σχετικότητα (Relatedness):

- Συνεργασία ομαδική (Collaborative Working): γίνεται διαχωρισμός των εκπαιδευομένων σε ομάδες για να διεκπεραιώσουν διάφορες δραστηριότητες. **(R1)**
- Αλληλεπίδραση & Διαμοιρασμός Ιδεών (Interaction and Idea Exchange): οι εκπαιδευόμενοι παροτρύνονται πολλές φορές να εκφράσουν τη γνώμη τους και να τη μοιραστούν με τους υπολοίπους. **(R2)**
- Δημιουργία κοινότητας μάθησης και επιβραβεύσεων (Learning Community and Badges): μέσω της χρήσης διαφόρων ψηφιακών εργαλείων και αμοιβών. **(R3)**

3.3 Ερευνητικά Ερωτήματα

Η παρούσα έρευνα έχει ως κατευθυντήρια γραμμή τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

Ερευνητικό Ερώτημα (RQ1) → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης στα κίνητρα των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο ενός σεμιναρίου, που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού;

Το παραπάνω ερευνητικό ερώτημα διαιρείται σε τρία υποερωτήματα, με βάση τις τρεις βασικές ανάγκες του συγκεκριμένου θεωρητικού μοντέλου:

RQ_{1.1} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς την **Ικανότητα** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο ενός σεμιναρίου, που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού;

RQ_{1.2} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς την **Αυτονομία** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο ενός σεμιναρίου, που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού;

RQ_{1.3} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς τη **Σχετικότητα** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στο πλαίσιο ενός σεμιναρίου, που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού;

Ερευνητικό Ερώτημα (RQ2) → Σε ποιο βαθμό η πλατφόρμα Wix υποστηρίζει την εφαρμογή της παιχνιδοποίησης, βελτιώνοντας τη μαθησιακή εμπειρία των φοιτητών;

3.3.1 Ερευνητικές Υποθέσεις

Επακόλουθο του πρώτου ερευνητικού ερωτήματος είναι οι παρακάτω ερευνητικές υποθέσεις, οι οποίες θα απαντηθούν με την παρούσα έρευνα. Πιο συγκεκριμένα:

$H_0 \rightarrow$ Δεν υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην *κινητοποίηση* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

$H_{0.1} \rightarrow$ Δεν υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην *Ικανότητα* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

$H_{0.2} \rightarrow$ Δεν υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην *Αυτονομία* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

$H_{0.3} \rightarrow$ Δεν υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στη *Σχετικότητα* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

3.3.2 Εναλλακτικές Υποθέσεις

$H_A \rightarrow$ Υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην *κινητοποίηση* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

$H_{A.1} \rightarrow$ Υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην *Ικανότητα* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

$H_{A.2} \rightarrow$ Υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην *Αυτονομία* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

$H_{A.3} \rightarrow$ Υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στη *Σχετικότητα* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

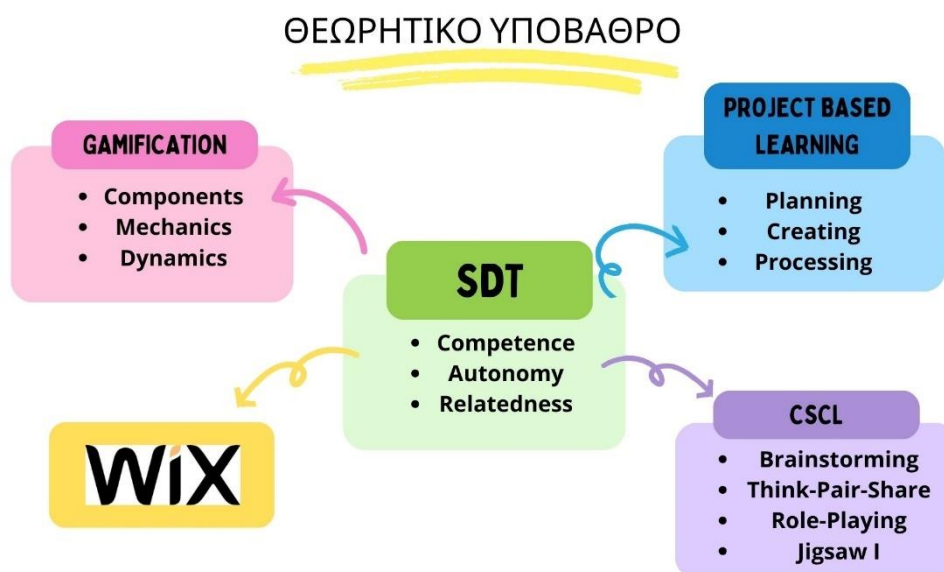
3.4 Σχεδιασμός Έρευνας

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται στην κάθε μελέτη έχει να κάνει με τον τρόπο σχεδιασμού και την εκτέλεση της, λαμβάνοντας υπόψιν τις μεθόδους, τα εργαλεία και τις τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν στη συλλογή και αξιολόγηση των δεδομένων (Wellington, 2000).

Για τη διεκπεραίωση της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 46 φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με ειδίκευση στις οικονομικές επιστήμες. Στην αρχή έγινε μια πρώτη προσέγγιση, ενημερώνοντας τους για το σεμινάριο και τον σκοπό των μαθημάτων με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία. Αναλύθηκε η διαδικασία διεκπεραίωσης των εκπαιδευτικών διαδικασιών, καθώς και η αναγκαιότητα του προγράμματος. Έπειτα, δόθηκε στους φοιτητές ο υπερσύνδεσμος του μαθήματος και μια ενημέρωση για τα δύο τελικά ερωτηματολόγια που θα έπρεπε να συμπληρώσουν στο τέλος των μαθημάτων.

Όλος ο σχεδιασμός έγινε με βάση τις αρχές της παιχνοποίησης, προσαρμοσμένες στα βασικά βήματα σχεδιασμού της στρατηγικής Μάθησης βάσει Έργου. Το θεωρητικό υπόβαθρο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (Self Determination Theory - SDT). Κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων χρησιμοποιήθηκαν συνεργατικές στρατηγικές, κατάλληλα προσαρμοσμένες για την καλύτερη επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων.

Στο παρακάτω Σχήμα 5 αναλύεται το θεωρητικό υπόβαθρο του σεμιναρίου.



Σχήμα 5: Θεωρητικό υπόβαθρο σεμιναρίου

Πιο συγκεκριμένα, το σεμινάριο αποτελείται από 4 βασικές διδακτικές ενότητες: την Ψυχική Υγεία, τη Διατροφή, την Άσκηση και την Κοινωνική Ευεξία. Την πρώτη βδομάδα γίνεται ένα εισαγωγικό μάθημα, το οποίο ενημερώνει τους εκπαιδευομένους για όλο τον σχεδιασμό του προγράμματος. Γίνεται ένα καλωσόρισμα, απαντούν σε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο που αφορά τις ανάγκες και τις προϋπάρχουσες γνώσεις τους και έπειτα διαβάζουν το σχέδιο του προγράμματος.

Τις επόμενες τέσσερις βδομάδες ακολουθούν οι τέσσερις ενότητες, η κάθε μια αναπτύσσοντας ένα διαφορετικό θέμα, ακολουθώντας και τις τρεις φάσεις της στρατηγικής «Μάθηση βάσει Έργου». Κάθε ενότητα αποτελείται από τους στόχους, το υποστηρικτικό υλικό, τις δραστηριότητες και την αξιολόγηση, υποστηριζόμενα από διάφορα ψηφιακά εργαλεία Web 2.0. Το υλικό αποτελείται από βίντεο και παρουσιάσεις που φτιάχτηκαν ειδικά για το μάθημα. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες και οι αξιολογήσεις είναι ατομικές και ομαδικές, όπου οι εκπαιδευόμενοι δημιουργούν μόνοι τους τις ομάδες, ερευνούν και επικοινωνούν. Οι περισσότερες ασκήσεις βασίζονται στις συνεργατικές στρατηγικές (Brainstorming, Think-Pair-Share, Role-Playing, Jigsaw I) και κάποια

άλλα βασίζονται σε ατομικό επίπεδο (Quiz, Case study). Τέλος, κατά τη διάρκεια όλων των ενοτήτων πραγματοποιείται αυτοαξιολόγηση και ετεροαξιολόγηση.

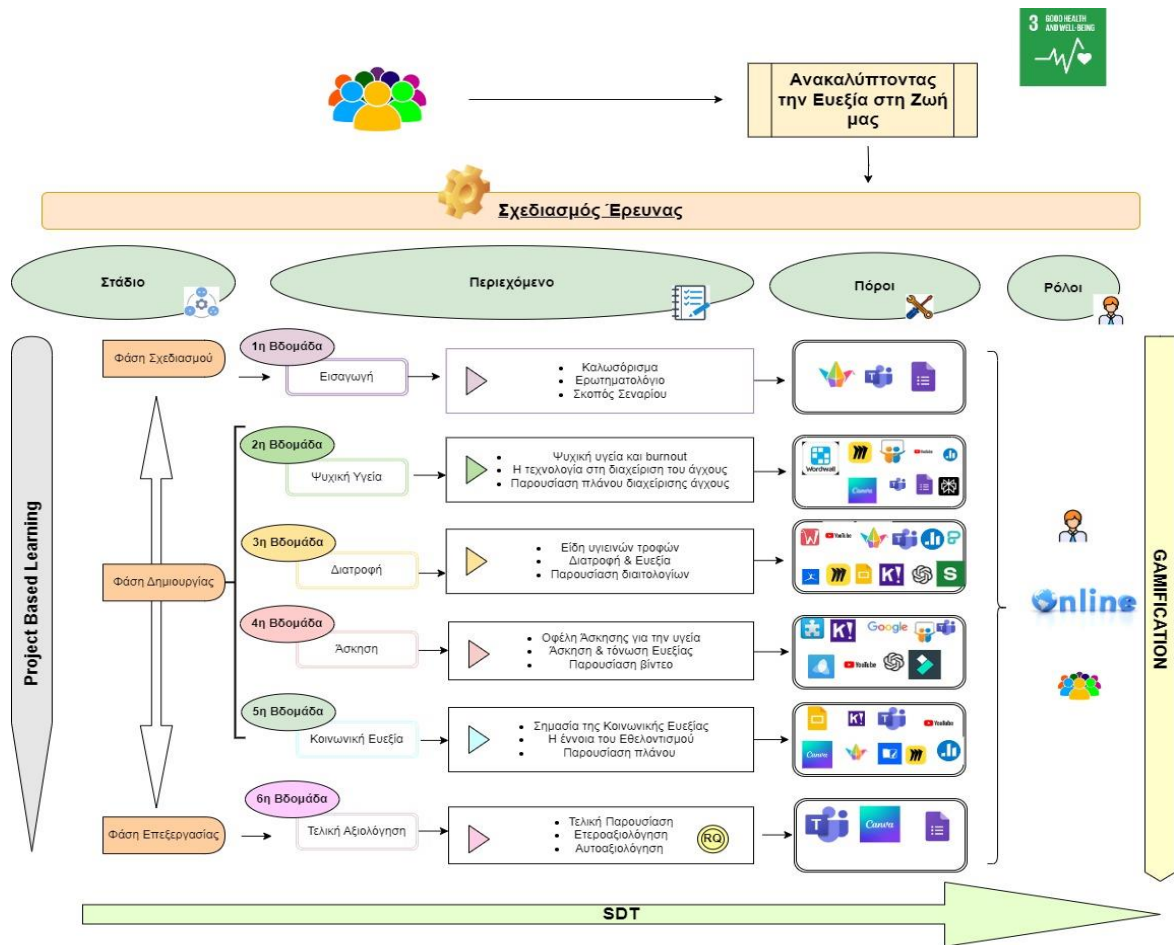
Την τελευταία βδομάδα της «Αξιολόγησης» οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να απαντήσουν σε δύο ερωτηματολόγια. Το πρώτο αφορά ένα αυτοσχέδιο Ερωτηματολόγιο Κίνητρων, που βασίστηκε στο ερωτηματολόγιο PENS (Player Experience of Needs Satisfaction) (Ryan, Rigby , & Przybylski, 2006) και δημιουργήθηκε με βάση τις τρεις βασικές ανάγκες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού, ώστε να διερευνηθεί η κινητοποίηση των φοιτητών. Στο δεύτερο ερωτηματολόγιο οι εκπαιδευόμενοι απαντούν σε μια σειρά από ερωτήσεις σχετικά με την αξιολόγηση του μαθήματος. Οι απαντήσεις των ερωτηματολογίων είναι διαμορφωμένες με βάση την πενταβάθμια κλίμακα Likert.

Ουσιαστικά πρόκειται για ένα σεμινάριο με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία, όπου οι φοιτητές καλούνται να κατανοήσουν τη σοβαρότητα και τη σημασία αυτού του σοβαρού θέματος υγείας, εφαρμόζοντας τεχνικές που αναπτύσσουν τη σωματική και ψυχολογική ευημερία των ανθρώπων. Μέσω διαφόρων παιχνιδιοποιημένων δραστηριοτήτων, παρακινούνται οι εκπαιδευόμενοι να ανακαλύψουν και να αναπτύξουν δικές τους τεχνικές βελτίωσης της ευεξίας τους στα πλαίσια τα ακαδημαϊκά, με βάση τη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού.

Επιγραμματικά η παρούσα έρευνα αποτελείται από:

- ✚ ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, που εξυπηρετεί τον 3^ο στόχο βιώσιμης ανάπτυξης της Unesco.
- ✚ ένα δείγμα 46 φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.
- ✚ η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού και οι τρεις βασικές συνιστώσες της.
- ✚ πλούσιο παιγνιώδες υλικό για τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.
- ✚ δύο ερωτηματολόγια για τα κίνητρα των εκπαιδευομένων και για την αξιολόγηση του μαθήματος ως post test.

Στο παρακάτω Σχήμα 6 παρουσιάζεται αναλυτικά όλος ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός του μαθήματος.

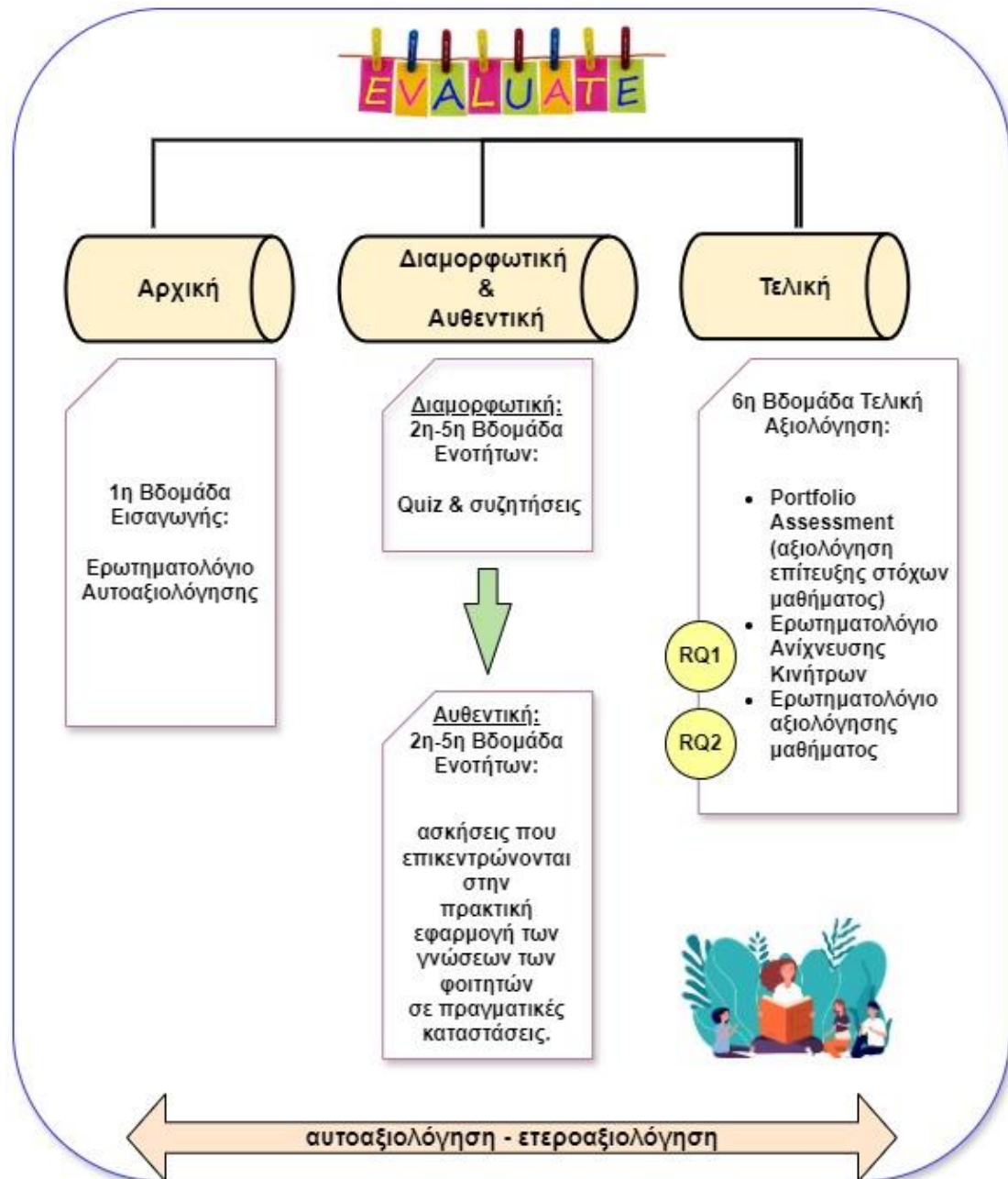


Σχήμα 6: Σχεδιασμός έρευνας

Τέλος, καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων οι εκπαιδευόμενοι περνούν από διάφορες μορφές και φάσεις αξιολόγησης, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Στην ενότητα της Εισαγωγής οι εκπαιδευόμενοι απαντούν σε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης. Έπειτα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ακολουθεί διαμορφωτική και αυθεντική αξιολόγηση, καθώς ο εκπαιδευτής δίνει διάφορες ασκήσεις και δραστηριότητες, που αντικατοπτρίζουν την κατάσταση της πραγματικής ζωής. Μέσω των συζητήσεων και των ανατροφοδοτήσεων κατευθύνονται οι φοιτητές και πραγματοποιείται η διαμορφωτική αξιολόγηση. Η τελική αξιολόγηση των εκπαιδευομένων αποτελείται από ένα portfolio assessment, μέσω του οποίου γίνεται δυνατή η αποτίμηση των εκπαιδευτικών

στόχων του σεμιναρίου. Επίσης οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να απαντήσουν σε δυο ερωτηματολόγια, της ανίχνευσης κινήτρων και της αξιολόγησης του μαθήματος.

Στο παρακάτω Σχήμα 7 οπτικοποιούνται οι διαδικασίες αξιολόγησης που πραγματοποιούνται σε όλο το μάθημα.



Σχήμα 7: Διαδικασίες αξιολόγησης

3.5 Επιλογή Στατιστικού Κριτηρίου

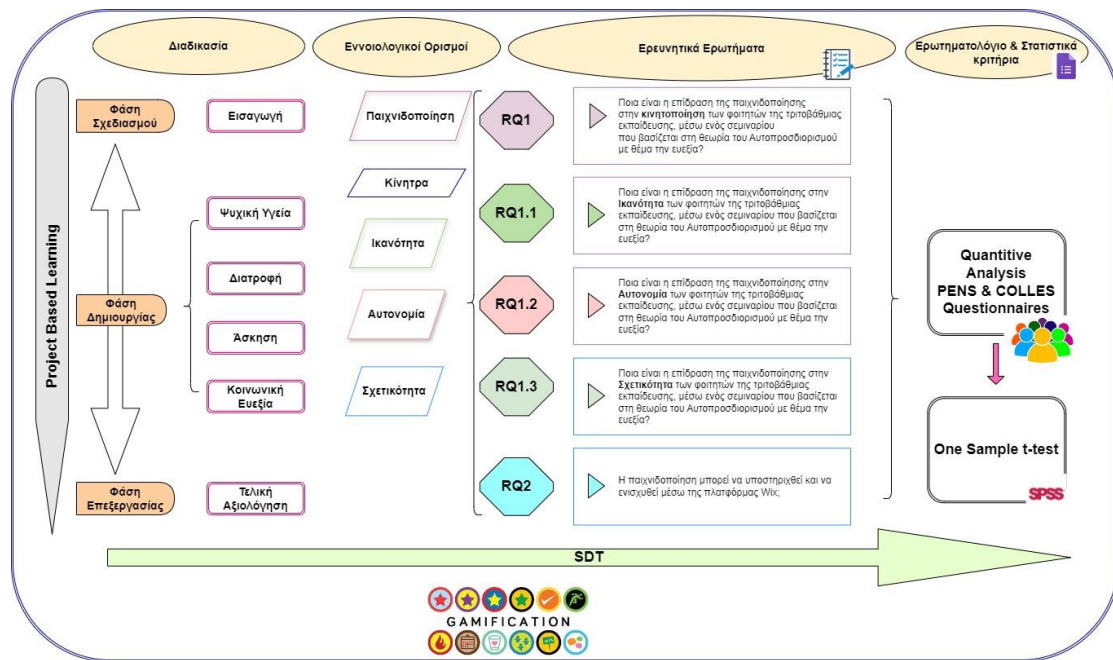
Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα ενός συγκεκριμένου πληθυσμού, το οποίο αναλύθηκε με περιγραφική και επαγωγική στατιστική ανάλυση. Πιο συγκεκριμένα, με την περιγραφική ανάλυση εξετάστηκαν τα κύρια χαρακτηριστικά των φοιτητών που συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη, κάνοντας αναφορά στον μέσο όρο, στην τυπική απόκλιση και στις συχνότητες των μεταβλητών. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργήθηκε μια γενικότερη εικόνα του δείγματος. Επιπλέον αναλύθηκε το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα με τους μέσους όρους των απαντήσεων.

Έπειτα στο τμήμα της επαγωγικής ανάλυσης εξετάστηκε το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που αποτέλεσε την κατευθυντήρια γραμμή της έρευνας. Ο έλεγχος έγινε με το στατιστικό κριτήριο One Sample t-test (t-test ενός δείγματος), μέσω του οποίου διερευνήθηκε αν ο μέσος όρος του δείγματος διέφερε σημαντικά από μια προκαθορισμένη τιμή που δόθηκε

Το κριτήριο t test επιλέχθηκε καθώς είναι κατάλληλο για μικρά δείγματα (N=46) και για τη σύγκριση με μια προκαθορισμένη τιμή. Μέσω αυτής της διαδικασίας δημιουργήθηκε η μηδενική υπόθεση, στην οποία ο μέσος όρος δεν διαφέρει από μια συγκεκριμένη τιμή και η εναλλακτική υπόθεση, στην οποία εντοπίζεται διαφορά μεταξύ μέσου όρου και δοθείσας τιμής.

Τέλος, για τον έλεγχο αξιοπιστίας των ερωτήσεων που διαμοιράστηκαν στους εκπαιδευόμενους χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Cronbach's alpha, για να διασφαλιστεί η ύπαρξη εσωτερικής συνοχής, ενώ ο έλεγχος κανονικότητας έγινε μέσω των συντελεστών Shapiro-Wilk και Kolmogorov-Smirnov.

Στο παρακάτω Σχήμα 8 απεικονίζεται η συσχέτιση των ερευνητικών ερωτημάτων με τα στατιστικά κριτήρια που χρησιμοποιήθηκαν.



Σχήμα 8: Συσχέτιση Ερευνητικών Ερωτημάτων & Στατιστικών Κριτηρίων

3.6 Δείγμα της Έρευνας

3.6.1 Συμμετέχοντες

Η διαδικασία της παρούσας έρευνας υλοποιήθηκε μέσα Ιουλίου (2024) και διήρκησε δέκα μέρες. Συνολικά, συγκεντρώθηκαν 46 ερωτηματολόγια, πλήρως συμπληρωμένα. Ο συνολικός αριθμός των ατόμων που συμμετείχαν ήταν 46, με αποτέλεσμα κανένα ερωτηματολόγιο να μην παρουσιάζει ελλείψεις στις απαντήσεις. Έπειτα, τα αποτελέσματα κωδικοποιήθηκαν και επεξεργάστηκαν μέσω ειδικού προγράμματος στατιστικής ανάλυσης SPSS για την εξαγωγή των συμπερασμάτων της έρευνας.

Συνολικά το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 46 φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης Οικονομικών Επιστημών, ηλικίας 18 με 49 ετών. Η πλειοψηφία των εκπαιδευομένων ήταν γυναίκες με ποσοστό 59%, ενώ οι άντρες αντιπροσώπευαν το 41%. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν κάτοχοι Μεταπτυχιακού τίτλου και δήλωσαν ότι δεν έχουν ξανά παρακολουθήσει μάθημα με στοιχεία παιχνιδοποίησης.

3.6.2 Περιορισμοί της έρευνας

Το κύριο μέλημα της παρούσας μελέτης ήταν να πραγματοποιηθεί μια ολοκληρωμένη και επιτυχής έρευνα. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να μην γίνει παράλειψη της αναφοράς των περιορισμών που παρατηρήθηκαν στο συγκεκριμένο δείγμα και στη μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε.

Η μελέτη βασίστηκε σε ένα μικρό δείγμα των 46 φοιτητών. Ο αριθμός συμμετοχής δε θα μπορούσε να είναι αντιπροσωπευτικός, καθώς είναι αρκετά μικρός και ουσιαστικά αποτελεί δείγμα ευκολίας, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να γίνει μια γενικότερη εκτίμηση για όλους τους εκπαιδευομένους της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η αναλογία των ανδρών και γυναικών δεν υπήρξε ίση, όπως και οι συμμετέχοντες από την ίδια εκπαιδευτική βαθμίδα (προπτυχιακό, μεταπτυχιακό και διδακτορικό) δεν ήταν ισάριθμοι.

Επίσης, το γεγονός ότι η συγκεκριμένη έρευνα δεν υλοποιήθηκε από μια επίσημη στατιστική υπηρεσία, άρτια οργανωμένη και με τον κατάλληλο εξοπλισμό αποτέλεσε έναν σημαντικό περιορισμό. Το συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο υλοποίησης δεν επέτρεψε τη διατύπωση συμπερασμάτων, καθώς οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της παιχνιδοποίησης στην κινητοποίηση και στην ευεξία των μαθητών, δεν ήταν ορατές. Επιπρόσθετα, ένας άλλος περιορισμός μπορεί να θεωρηθεί ο τρόπος συλλογής των δεδομένων, ο οποίος πραγματοποιήθηκε με το αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο, το οποίο ενδεχομένως να μην αναφερόταν πλήρως σε όλες τις πτυχές των αναγκών που εξετάζει η θεωρία.

Τέλος, η διαδικτυακή διανομή των ερωτηματολογίων περιόρισε τη δυνατότητα ελέγχου του δείγματος ως προς τον χρόνο αφιέρωσης για τη συμπλήρωσή τους. Επιπλέον, το γεγονός ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες όλων των ενοτήτων δεν υλοποιήθηκαν κανονικά μπορεί να ασκήσει μεγάλη επιρροή στα αποτελέσματα και να οδηγήσει σε ελλιπή κατανόηση των επιδράσεων της παιχνιδοποίησης.

3.7 Υλικό της Έρευνας

Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας δημιουργήθηκε και σχεδιάστηκε ένα παιχνιδιοποιημένο μάθημα με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Το μάθημα εξυπηρετεί τον τρίτο στόχο της βιώσιμης ανάπτυξης της Unesco που αναφέρεται στην καλή υγεία και ευημερία. Ο σχεδιασμός του μαθήματος βασίστηκε στις τρεις βασικές κατευθυντήριες γραμμές της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού και αναπτύχθηκε με βάση τις φάσεις της στρατηγικής Μάθηση βάσει έργου. Αποτελούμενο από έξι ενότητες, είχε ως στόχο οι εκπαιδευόμενοι να μπορέσουν να αναπτύξουν βασικές τεχνικές επίτευξης της ψυχολογικής υγείας τους, καλλιεργώντας τις δεξιότητες του 21^{ου} αιώνα (κριτική σκέψη, ομαδικότητα, δημιουργικότητα & συνεργασία), αλλά και τις δεξιότητες ζωής (διαχείριση χρόνου και άγχους, αυτοπεποίθηση, ευελιξία & προσαρμοστικότητα).

Όλο το μάθημα εξελίσσεται με βάση την ιστορία «Η Αλίκη στην χώρα των θαυμάτων της Ευεξίας», που αποτελεί μια παραμετροποίηση του γνωστού παραμυθιού « Η Αλίκη στην χώρα των θαυμάτων».

Για τον σχεδιασμό του μαθήματος και των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων χρησιμοποιήθηκαν, πέρα από κάποιες εφαρμογές της πλατφόρμας Wix, πολλά ψηφιακά εργαλεία. Κατά κύριο λόγο, όλες οι παρουσιάσεις και τα βίντεο δημιουργήθηκαν με το εργαλείο Canva.

Canva: αποτελεί ένα ισχυρό και εύκολο εργαλείο σχεδιασμού εικόνων και γραφικών, επιτρέποντας στους χρήστες να κάνουν χρήση στοιχείων από μια μεγάλη ποικιλία προτύπων, παρουσιάσεων, φυλλαδίων και λογότυπων. Κυρίως διακρίνεται για την χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI), βελτιώνοντας την εμπειρία και διευκολύνοντας πολύ τον σχεδιασμό (βλ. Εικόνα 13).



Εικόνα 13: Παράδειγμα σχεδιάσεων με το Canva

3.8 Ερευνητικά Περιβάλλοντα – Εργαλεία

Ο σχεδιασμός του μαθήματος έγινε στο ψηφιακό περιβάλλον της πλατφόρμας Wix. Χάρη στις δυνατότητες και τις εφαρμογές που διαθέτει, δημιουργήθηκε ένα παιχνιδιοποιημένο σεμινάριο με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία, απευθυνόμενο στους Φοιτητές της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Η υλοποίηση του προγράμματος έγινε εξ αποστάσεως, διευκολύνοντας τους εκπαιδευομένους να συμμετέχουν στο πρόγραμμα από οποιοδήποτε μέρος.

Η ψηφιακή πλατφόρμα Wix ξεχωρίζει και διακρίνεται για τα πλεονεκτήματα και τις ανέσεις που προσφέρει τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους εκπαιδευομένους. Η ευκολία χρήσης είναι ένας σημαντικός παράγοντας που δικαιολογεί την μεγάλη προτίμηση που τυγχάνει. Εφαρμογές όπως το chat, η δυνατότητα σχολίων και τα διάφορα forums, ενισχύουν την επικοινωνία και τη συνδεσιμότητα όλης της ομάδας. Επίσης, η ενσωμάτωση των μελών και πολλές

άλλες εφαρμογές που αναλύονται εκτενέστερα παρακάτω, διευκολύνουν πολύ τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Επιπρόσθετα, η πλατφόρμα καθιστά εύκολη τη διεξαγωγή διαφόρων δραστηριοτήτων με τη χρήση πολυμέσων, μέσω εργαλείων διαχείρισης περιεχομένου. Η δυνατότητα που παρέχει για τη δημιουργία εξατομικευμένης μάθησης με τη χρήση συγκεκριμένων περιβαλλόντων, όπως και την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων, κάνει όλο και πιο ελκυστική τη μάθηση.

3.8.1 Γενικό περιβάλλον εκπαιδευομένου

Όλο το περιβάλλον του σεμιναρίου είναι κατάλληλα σχεδιασμένο για τον εκπαιδευόμενο, ώστε να διευκολύνεται στην παρακολούθηση και τη διεκπεραίωση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

Πιο συγκεκριμένα το περιβάλλον αποτελείται από:

- ✚ **Μενού:** βρίσκεται πάνω δεξιά σε όλες τις σελίδες, ώστε ο χρήστης να μπορεί να βρίσκει άμεσα ότι επιθυμεί αλλά και για να έχει μια κατευθυντήρια γραμμή κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.
- ✚ **Λογότυπο Σεμιναρίου:** βρίσκεται πάνω αριστερά όπως και κάτω δεξιά στα στοιχεία επικοινωνίας.
- ✚ **Στοιχεία Επικοινωνίας:** βρίσκονται στο κάτω μέρος της κάθε σελίδας.
- ✚ **Τίτλος Ενοτήτων:** στο πάνω μέρος της κάθε σελίδας, ο οποίος ενημερώνει τον χρήστη για το περιεχόμενο του μαθήματος.
- ✚ **Περιεχόμενο & Δραστηριότητες:** το κάθε μάθημα αποτελείται από περιεχόμενο, όπως παρουσιάσεις και βίντεο αλλά και από δραστηριότητες που πρέπει να διεκπεραιώσουν οι εκπαιδευόμενοι.
- ✚ **Χάρτης Ροής:** σε κάθε ενότητα υπάρχει ένας χάρτης που ενημερώνει τους χρήστες σε ποιο σημείο της αφήγησης βρίσκονται.

- ✚ **Κουμπιά Πλοήγησης:** όλα τα μαθήματα και οι ενότητες ακολουθούν σειριακή ροή. Στο τέλος της κάθε σελίδας υπάρχουν κουμπιά που ενημερώνουν για τον προηγούμενο και τον επόμενο σταθμό.

Στην Εικόνα 14 που ακολουθεί απεικονίζονται τα παραπάνω βασικά σημεία του περιβάλλοντος του χρήστη.



Εικόνα 14: Περιβάλλον χρήστη

3.8.2 Παιχνιδοποιημένο περιβάλλον

Το Wix αποτελεί ένα από τα δημοφιλέστερα εργαλεία για τη δημιουργία ηλεκτρονικών μαθημάτων ιδιαίτερα στον εκπαιδευτικό κλάδο, λόγω της διαθεσιμότητας εργαλείων με μαθητοκεντρικό χαρακτήρα.

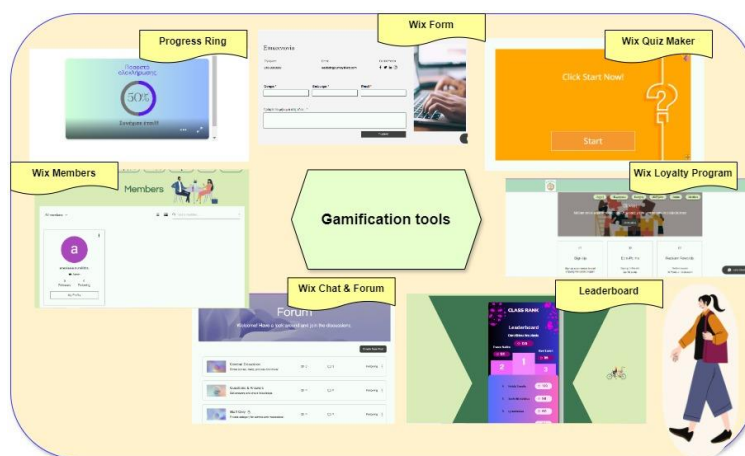
Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η συγκεκριμένη ψηφιακή εκπαιδευτική πλατφόρμα, καθώς θεωρείται ιδανική για τον σχεδιασμό ενός μαθήματος με στοιχεία παιχνιδοποίησης, τόσο Δομής όσο και Περιεχομένου. Όπως προαναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, η παιχνιδοποίηση Δομής αναφέρεται στην χρήση παιγνιωδών στοιχείων, με στόχο την παρακίνηση των εκπαιδευομένων, αλλά χωρίς καμία επίδραση στο περιεχόμενο του μαθήματος. Στα πλαίσια αυτής, ενσωματώθηκαν στο μάθημα τα εξής εργαλεία:

- ✚ **Wix Members area:** η λειτουργία αυτή δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να δημιουργήσουν λογαριασμούς, να γνωρίζουν την πρόοδο τους αλλά και να συμμετέχουν σε προγράμματα επιβράβευσης.
- ✚ **Wix Chat & Forum:** παρέχει την άμεση επικοινωνία και τις γρήγορες απαντήσεις στις ερωτήσεις μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευομένων, καθώς διευκολύνει πολύ και τις συζητήσεις μεταξύ των ομάδων.
- ✚ **Wix Loyalty Program:** το συγκεκριμένο εργαλείο αποτελεί λειτουργία επιβράβευσης. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να μαζεύουν πόντους, οι οποίοι αργότερα μπορούν να εξαργυρωθούν.
- ✚ **Wix Forms:** παρέχει τη δυνατότητα άμεσης αλληλεπίδρασης.
- ✚ **Wix Quiz Maker:** ο εκπαιδευόμενος απαντάει σε διάφορες ερωτήσεις.

Για την ενίσχυση της παιχνιδοποίησης, προστέθηκαν κάποιες εξωτερικές εφαρμογές στην πλατφόρμα.

- ✚ **Leaderboard:** όπου ο εκπαιδευόμενος βλέπει τη σειρά κατάταξης του με βάση τους πόντους που έχει συγκεντρώσει.
- ✚ **Progress Ring:** ενημερώνει άμεσα τον χρήστη για την φάση στην οποία βρίσκεται και για την πρόοδο του.

Στην παρακάτω *Εικόνα 15*, συνοψίζονται όλες οι εφαρμογές παιχνιδοποίησης που χρησιμοποιήθηκαν.



Εικόνα 15: Εφαρμογές Παιχνιδοποίησης

Από την άλλη πλευρά η παιχνιδοποίηση περιεχομένου ενισχύθηκε μέσω της αφηγηματικής ροής της ιστορίας (storytelling) και των προκλήσεων (challenges) που είχε να αντιμετωπίσει ο εκπαιδευόμενος. Το σενάριο που εξελίσσεται καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος έχει τον τίτλο «**Η Αλίκη στην Χώρα των Θαυμάτων της Ευεξίας**». Ουσιαστικά συνδυάζεται το κλασικό γνωστό παραμύθι «Η Αλίκη στη χώρα των θαυμάτων» με το θέμα της ακαδημαϊκής ευεξίας. Η επιλογή του τίτλου και αυτός ο παραλληλισμός δημιουργεί την αίσθηση της περιπέτειας και της μαγείας σε μια γνωστή υπόθεση, κάνοντας το κλίμα πιο διασκεδαστικό και οικείο στον χρήστη. Ένας σημαντικός τομέας όπως είναι αυτός της υγείας συνδέεται με άψογο τρόπο με ένα παιδικό στοιχείο, προσελκύοντας άμεσα το ενδιαφέρον των φοιτητών που ενδιαφέρονται για εναλλακτικούς τρόπους επίτευξης της ευεξίας τους, στην ακαδημαϊκή τους πορεία. Μέσα από την ιστορία, οι εκπαιδευόμενοι έρχονται αντιμέτωποι με διάφορες προκλήσεις. Στόχος τους είναι να βοηθήσουν την νεαρή φοιτήτρια, την Αλίκη, να νιώσει καλύτερα βοηθώντας την να περάσει από όλους τους σταθμούς και μαζεύοντας όλα τα κομμάτια ενός puzzle.

Μεγάλη βαρύτητα δόθηκε στην επιλογή των σχεδίων και των εικόνων που επιλέχτηκαν κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, για να γίνει όλη η πλοκή πιο ενδιαφέρουσα και ελκυστική (βλ. Παράρτημα Β').

3.8.3 Ψηφιακά εργαλεία δημιουργίας περιεχομένου

Για τη δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού και τη διεκπεραίωση των δραστηριοτήτων χρησιμοποιήθηκαν και ενσωματώθηκαν στην εκπαιδευτική πλατφόρμα πολλά ψηφιακά εργαλεία Web 2.0, εκ των οποίων κάποια ανήκουν ή παρέχουν δυνατότητες των AI εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης.

Παρακάτω αναλύονται διεξοδικά τα ψηφιακά εργαλεία, ομαδοποιημένα σε τέσσερις κατηγορίες:

Εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης:

- ✚ (Perplexity; ChatGPT): λογισμικά που χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη για τη διεκπεραίωση εργασιών που απαιτούν την ευφυΐα και τη δημιουργικότητα ενός ανθρώπου.

Εργαλεία Σχεδίασης:

- ✚ (Canva; WordArt; Piktochart): χρησιμοποιήθηκαν εκτενώς στο μεγαλύτερο κομμάτι του σεμιναρίου, καθώς παρέχουν τη δυνατότητα δημιουργίας γραφικών, αφισών και παρουσιάσεων με μεγάλη ποικιλία προτύπων.

Εργαλεία Περιεχομένου:

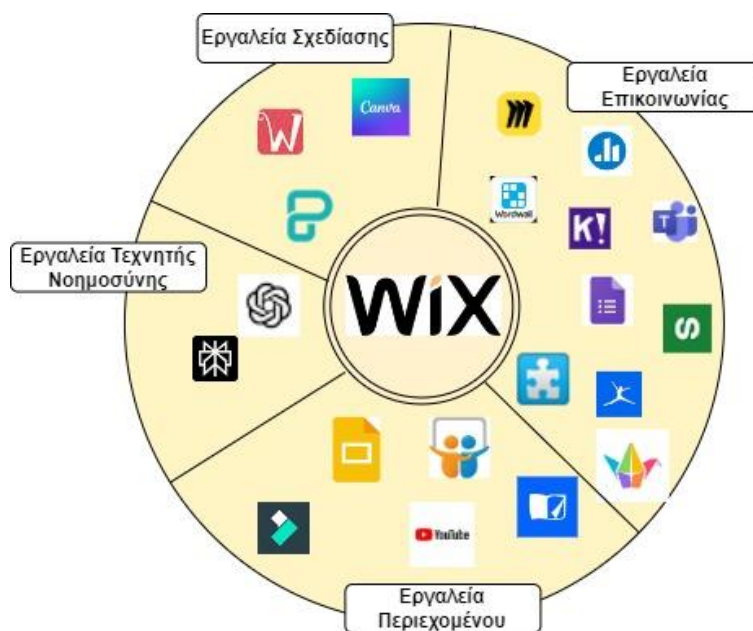
- ✚ (Slideshare; GoogleSlides): μέσω των συγκεκριμένων ψηφιακών εργαλείων γίνεται διαμοιρασμός παρουσιάσεων, εγγράφων και αφισών.
- ✚ (YouTube; Filmora): χρησιμοποιήθηκε για τον διαμοιρασμό και την παρακολούθηση βίντεο σχετικά με τα επιμέρους θέματα των ενοτήτων, καθώς αποτελεί την μεγαλύτερη και πιο γνωστή πλατφόρμα προβολής βίντεο.
- ✚ (FlipSnack): χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία ενός Flipping book. Παρέχει τη δυνατότητα κατασκευής ψηφιακών βιβλίων και περιοδικών.

Εργαλεία Επικοινωνίας:

- ✚ (Padlet): μέσω του συγκεκριμένου εργαλείου ενισχύεται η συνεργατική άσκηση, καθώς παρέχονται πίνακες ανακοινώσεων όπου μπορεί κανείς να γράψει, να παρουσιάσει και να διαμοιραστεί ιδέες με τους υπολοίπους.

- ✚ (PollEverywhere; Slido): δίνουν τη δυνατότητα για ψηφιακές δημοσκοπήσεις, ερωτήσεις και συλλογή απαντήσεων από τους εκπαιδευόμενους.
- ✚ (Miro; Stormboard; WordWall): είναι εργαλεία που διευκολύνουν τη συνεργασία των ομάδων και την άμεση ανατροφοδότηση. Χρησιμοποιήθηκαν για την υλοποίηση της συνεργατικής στρατηγικής brainstorming.
- ✚ (Kahoot; Jigsawplanet): ψηφιακά εργαλεία παιχνιδοποίησης για τη δημιουργία διαδραστικών παιχνιδιών παζλ, ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής ή με ανοιχτές απαντήσεις, εκπαιδευτικό περιεχόμενο και αξιολόγηση.

Στην παρακάτω Εικόνα 16 φαίνονται τα λογότυπα όλων των ψηφιακών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν στο παρόν εκπαιδευτικό σεμινάριο, χωρισμένα σε τέσσερις κατηγορίες.



Εικόνα 16: Κατηγοριοποιημένα Ψηφιακά εργαλεία

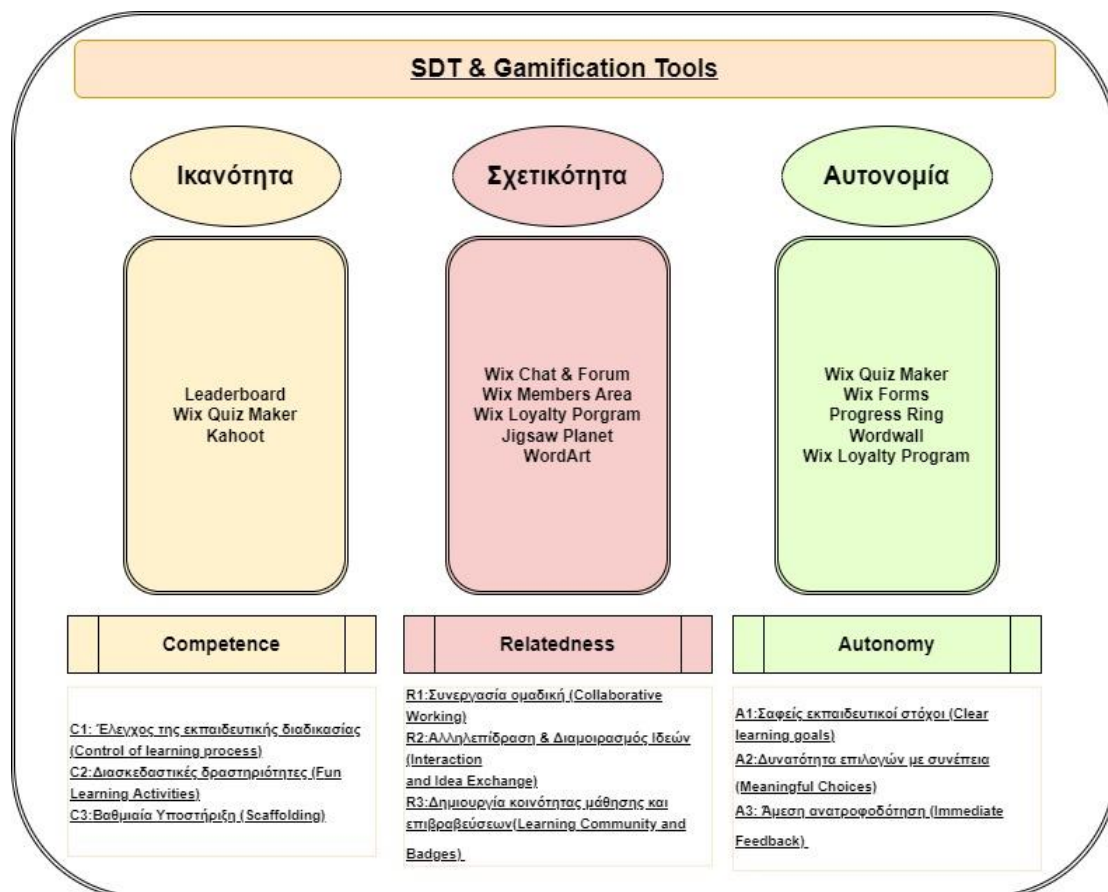
3.8.4 Εργαλεία Παιγνιδοποίησης & Συνιστώσες Θεωρίας Αυτοπροσδιορισμού

Πολλές μελέτες έχουν ασχοληθεί κατά καιρούς με τις συνέπειες της χρήσης των παιγνιωδών στοιχείων σε περιβάλλοντα εκτός παιχνιδιού. Ωστόσο, λίγες είναι αυτές που έχουν ερευνήσει ποιες είναι οι επιδράσεις στην ψυχολογία των χρηστών και στις ανάγκες τους.

Για αυτό τον λόγο υλοποιήθηκε η παρούσα έρευνα, η οποία μελετά την κινητοποίηση των εκπαιδευομένων, βασιζόμενη στις τρεις συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού. Ουσιαστικά στόχος είναι να εντοπιστούν τα εργαλεία που έχουν επιδράσεις στις ανάγκες της ικανότητας, της αυτονομίας και της σχετικότητας.

Πιο συγκεκριμένα, με βάση τον τρόπο που σχεδιάστηκε το παρόν σεμινάριο και τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, έγινε η υπόθεση ότι η ικανότητα μπορεί να αυξηθεί με την χρήση εφαρμογών που σχετίζονται με πόντους, με πίνακες κατάταξης και με εμβλήματα (Cheng, 2020). Η αυτονομία μπορεί να ενισχυθεί μέσω της αφήγησης ιστοριών, καθώς οι εκπαιδευόμενοι νιώθουν ότι οι κινήσεις και οι ενέργειες τους παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της υπόθεσης. Επίσης, η δυνατότητα δημιουργίας δικών τους ομάδων δίνει την αίσθηση ελευθερίας που ενδυναμώνει την αυτονομία τους. Τέλος, η ανάγκη της σχετικότητας μπορεί να αυξηθεί μέσω των Chat και των Forums, όπου δίνεται η ευκαιρία για συζητήσεις και διαμοιρασμό σκέψεων και ιδεών.

Στο παρακάτω Σχήμα 9 οπτικοποιείται η κατηγοριοποίηση των εργαλείων με βάση τις συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού.



Σχήμα 9: Κατηγοριοποίηση εργαλείων με βάση SDT

3.9 Μέσα Συλλογής Δεδομένων

ο Ερωματολόγιο ενίσχυσης κινήτρων:

Στα πλαίσια του συγκεκριμένου μαθήματος, δημιουργήθηκε ένα ερωματολόγιο για την ανίχνευση των εσωτερικών κινήτρων των εκπαιδευομένων, κατόπιν παρακολούθησης του παιχνιδοποιημένου σεμιναρίου με θέμα την επίτευξη της ακαδημαϊκής ευεξίας. Το αυτοσχέδιο ερωματολόγιο βασίστηκε στο γνωστό ερωματολόγιο PENS (Player Experience of Needs Satisfaction) (Ryan, Rigby , & Przybylski, 2006), ωστόσο τροποποιήθηκε και προσαρμόστηκε στα τωρινά δεδομένα της παρούσας έρευνας. Με σκοπό την ανίχνευση των κινήτρων, δημιουργήθηκαν 16 ερωτήσεις στην πενταβάθμια κλίμακα Likert (από το «διαφωνώ απόλυτα» έως το «συμφωνώ απόλυτα») και χωρισμένες σε

τέσσερις διαστάσεις. Οι τρεις πρώτες αφορούσαν τις βασικές συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού και η τελευταία αναφερόταν στην ευεξία και την ψυχολογική κατάσταση των φοιτητών.

ο Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης μαθήματος:

Για τη γενική αποτίμηση του ψηφιακού μαθήματος χρησιμοποιήθηκε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο, βασισμένο στο ερωτηματολόγιο COLLES (The Constructivist Online Learning Environment Survey) (Taylor & Maor, 2000). Αποτελούμενο από 24 ερωτήσεις και χωρισμένο σε 6 διαστάσεις, το ερωτηματολόγιο δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν το μάθημα και να απαντήσουν κατά πόσο ανταποκρίνεται στις ανάγκες και στις φιλοδοξίες τους. Οι ερωτήσεις είναι διαμορφωμένες σε πενταβάθμια κλίμακα Likert, από το «ποτέ» έως το «πολλές φορές».

3.10 Περιγραφή Διαδικασίας Έρευνας

Στην ενότητα αυτή θα αναλυθεί εκτενώς η ερευνητική διαδικασία της παρούσας μελέτης. Θα γίνει αναφορά στους μαθησιακούς στόχους, στο εκπαιδευτικό σενάριο και το πρόβλημα που καλούνται να επιλύσουν οι εκπαιδευόμενοι, στον διαμοιρασμό των ρόλων αλλά και τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες όλου του σεναρίου.

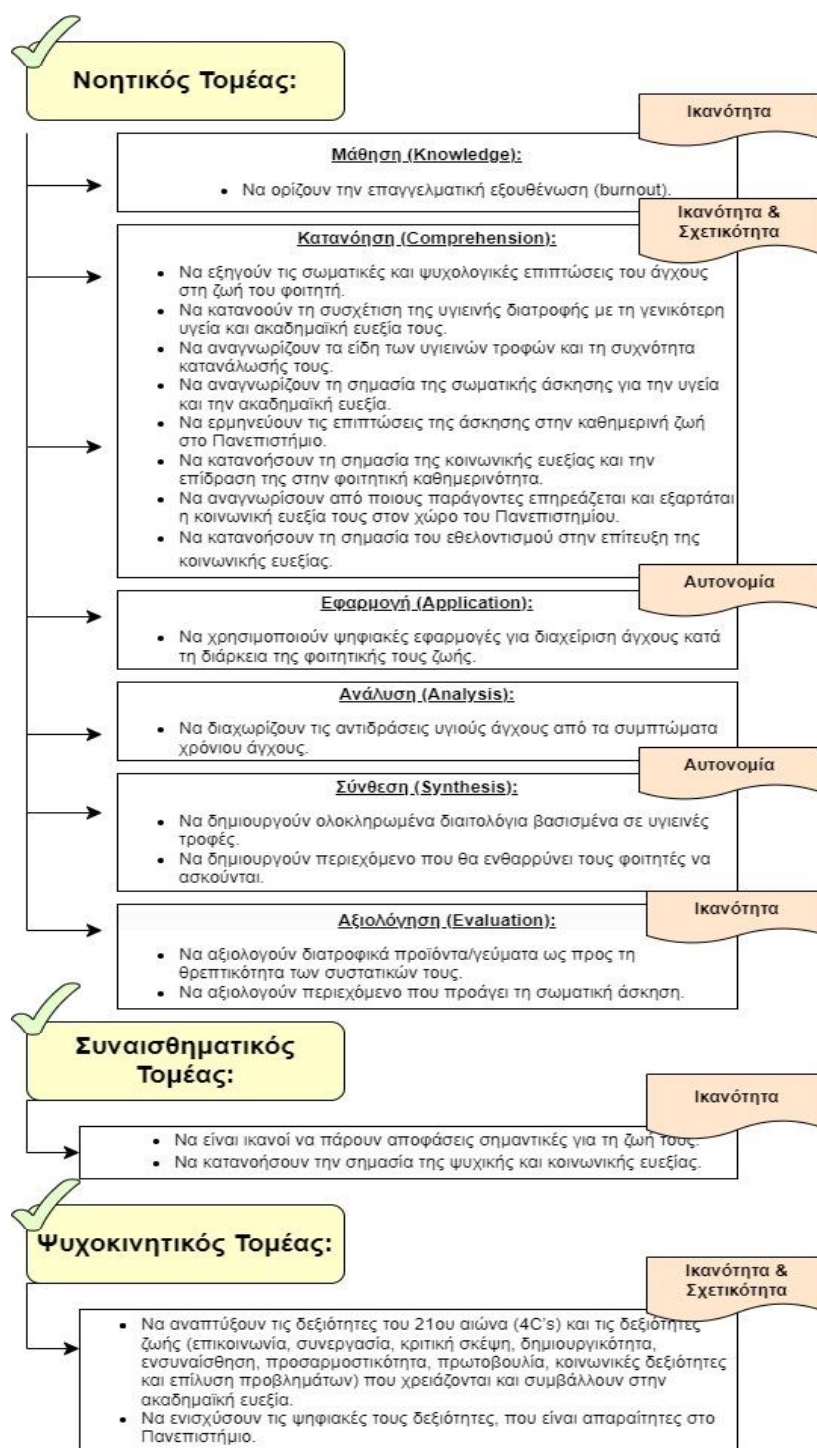
3.10.1 Μαθησιακοί στόχοι

Σύμφωνα με την ταξινόμια του Bloom, οι εκπαιδευτικοί στόχοι κατατάσσονται στους εξής τομείς:

- ✓ Νοητικό τομέα (cognitive): αφορά τις γνωστικές διεργασίες
- ✓ Συναισθηματικό τομέα (affective): αφορά τις στάσεις
- ✓ Ψυχοκινητικό τομέα (psychomotor): αφορά τις δεξιότητες

Με κατευθυντήρια γραμμή την ταξινόμια του Bloom και λαμβάνοντας υπόψιν τις τρεις βασικές συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού, οι

εκπαιδευτικοί στόχοι του παρόντος σεμιναρίου, κατατάσσονται, ως εξής στο παρακάτω Σχήμα 10.



Σχήμα 10: Εκπαιδευτικοί στόχοι σεμιναρίου

3.10.2 Διδακτική Παρέμβαση

Η διαδικασία της έρευνας υλοποιήθηκε τον Ιούλιο το 2024, με 46 φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης Οικονομικών Επιστημών που συμμετείχαν οικειοθελώς, κατόπιν μιας πλήρους ενημέρωσης του θέματος της έρευνας. Οι εκπαιδευόμενοι παρακολούθησαν ένα παιχνιδιοποιημένο σεμινάριο που βασιζόταν στις αρχές της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού. Κατόπιν παρακολούθησης των μαθημάτων, απάντησαν σε δυο ερωτηματολόγια: για την ενίσχυση των κινήτρων τους και για την αξιολόγηση του μαθήματος. Το αντικείμενο της διδασκαλίας ήταν η εκμάθηση τρόπων και τεχνικών επίτευξης της ακαδημαϊκής τους ευεξίας. Τα μαθήματα υλοποιήθηκαν από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Πειραιά και πραγματοποιήθηκαν μέσω της πλατφόρμας Wix.

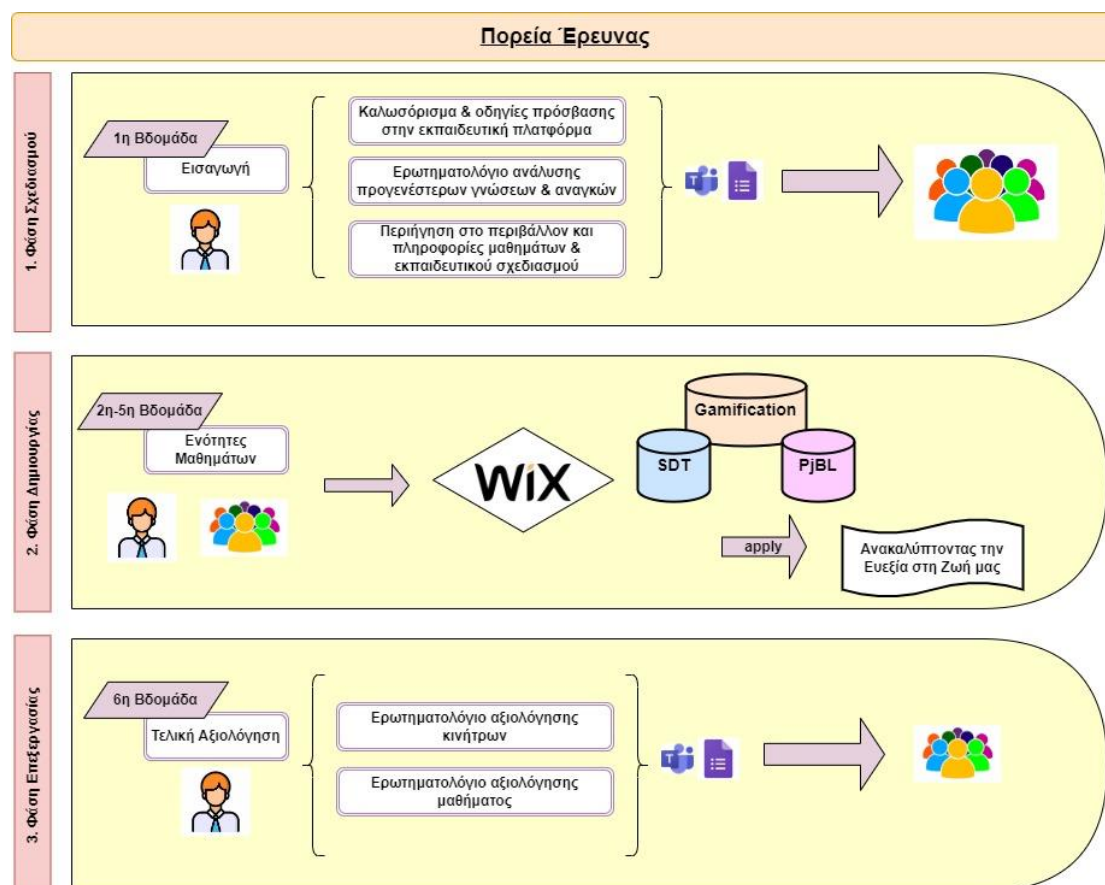
Την πρώτη βδομάδα των μαθημάτων, οι εκπαιδευόμενοι συμμετείχαν, μετά το καλωσόρισμα, σε μια δραστηριότητα που περιλάμβανε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις προγενέστερες γνώσεις και εμπειρίες τους για το θέμα της ευεξίας και τους τρόπους επίτευξης της. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτέλεσε μια σημαντική αρχή για να κατανοηθούν οι ανάγκες και οι προτεραιότητες των εκπαιδευομένων και για να γίνει ένας προϋδεασμός για τα επόμενα μαθήματα.

Τις επόμενες τέσσερις βδομάδες ακολούθησαν οι ενότητες της Ψυχικής υγείας, Διατροφής, Άσκησης και Κοινωνικής Ευεξίας. Η κάθε ενότητα αποτελούνταν από εκπαιδευτικές δραστηριότητες και υλικό προς μελέτη. Κατά τη διάρκεια αυτών των βδομάδων πραγματοποιήθηκε η διαμορφωτική και αυθεντική αξιολόγηση των εκπαιδευομένων μέσα από διάφορες ασκήσεις, συζητήσεις και ανατροφοδοτήσεις του εκπαιδευτή.

Την τελευταία βδομάδα αφού ολοκληρώθηκαν όλα τα μαθήματα, οι εκπαιδευόμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο κινήτρων βασιζόμενο στο ερωτηματολόγιο PENS (Player Experience of Needs Satisfaction) (Ryan, Rigby , & Przybylski, 2006), το οποίο βοήθησε στην αξιολόγηση της κινητοποίησης των κινήτρων τους, στα πλαίσια της

παιχνιδοποίησης. Επίσης, τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν και ένα ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση του ηλεκτρονικού μαθήματος και την αποτίμηση των εμπειριών τους (COLLES, (Taylor & Maor, 2000)).

Στο παρακάτω Σχήμα 11, οπτικοποιείται όλη η ερευνητική πορεία.



Σχήμα 11: Πορεία έρευνας

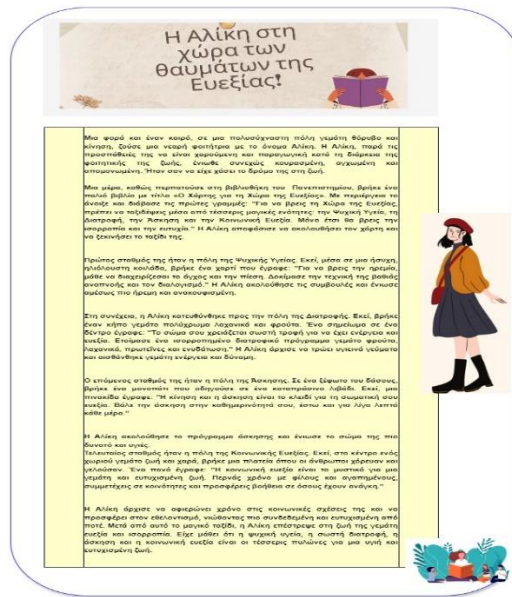
3.10.3 Περιγραφή Εκπαιδευτικού Σεναρίου

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να μάθουν και να υιοθετήσουν νέες συνήθειες στην φοιτητική τους πορεία, με κύριο στόχο την αλλαγή στάσης και τη βελτίωση της ευεξίας και της ψυχικής τους υγείας. Το συγκεκριμένο σχέδιο μαθήματος βασίζεται στον τρίτο στόχο βιώσιμης ανάπτυξης της Unesco, ο οποίος σχετίζεται με την καλή υγεία και την ευημερία, δίνοντας ταυτόχρονα βαρύτητα στις

δεξιότητες μάθησης του 21ου αιώνα & τις δεξιότητες ζωής. Μέσω των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι αναπτύσσουν την κριτική τους σκέψη, συνεργάζονται, δημιουργούν διάφορα έργα με την ομάδα τους και προτείνουν λύσεις και τεχνικές για σύγχρονα ζητήματα που απασχολούν τους περισσότερους φοιτητές, όπως η επίτευξη και διατήρηση της καλής υγείας.

Με βάση τα παραπάνω, δημιουργήθηκε ένα εκπαιδευτικό σενάριο, το οποίο αποτελεί την κατευθυντήρια γραμμή των μαθημάτων και επισημαίνει τον κύριο σκοπό που πρέπει να εκπληρώσουν στο τέλος οι εκπαιδευόμενοι. Πιο συγκεκριμένα το σενάριο έχει τον τίτλο «Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων της Ευεξίας». Η ροή της ιστορίας αποτελεί και την κύρια συνιστώσα όλων των μαθημάτων, όπου στόχος είναι η συλλογή όλων των κομματιών puzzle, ώστε να συμπληρωθεί η μαγική λέξη για την επίτευξη της ευημερίας στη φοιτητική ζωή.

Παρακάτω φαίνεται το σενάριο, το οποίο ακολουθούν οι εκπαιδευόμενοι (βλ Εικόνα 17)



Εικόνα 17: Ιστορία "Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων της Ευεξίας"

Ουσιαστικά οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να βοηθήσουν μια νεαρή φοιτήτρια την Αλίκη, που τώρα τελευταία δεν νιώθει πολύ καλά λόγω του εξαντλητικού ωραρίου της στο Πανεπιστήμιο. Έχοντας εισέλθει πρόσφατα στη φοιτητική ζωή αδυνατεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Η κοπέλα παρά τις προσπάθειες της, νιώθει αγχωμένη και κουρασμένη και ζητάει τη βοήθεια για να επανέλθει στη ζωή της η ηρεμία και η ευτυχία. Μια μέρα στη βιβλιοθήκη βρίσκει τυχαία ένα βιβλίο με τον μαγικό χάρτη της Ευεξίας στη χώρα των θαυμάτων. Έτσι λοιπόν αποφασίζει να το ακολουθήσει και να ξεκινήσει ένα ταξίδι με δοκιμασίες. Σε κάθε σταθμό οι εκπαιδευόμενοι, αφού ολοκληρώσουν τις δραστηριότητες, κερδίζουν ένα κομμάτι ενός παζλ, το οποίο αφού συμπληρωθεί, θα σχηματίσει τη μαγική λέξη της ευτυχίας. Αν τα καταφέρουν στο τέλος θα φτάσουν στον τελικό προορισμό που είναι η χώρα της Ευεξίας.

Στην παρακάτω Εικόνα 18 φαίνεται ο χάρτης που πρέπει να ακολουθήσουν οι εκπαιδευόμενοι.



Εικόνα 18: Πορεία βάσει σεναρίου

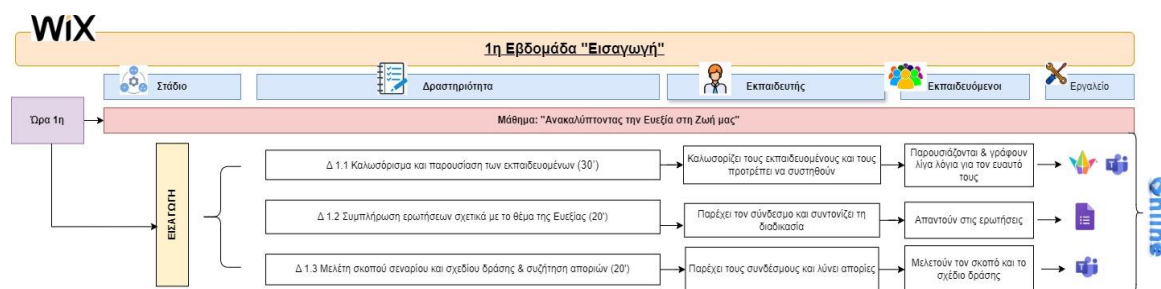
3.10.4 Ανάλυση Εκπαιδευτικού Σεναρίου

Παρακάτω αναλύονται διεξοδικά και οι τρεις φάσεις του σεμιναρίου με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες των έξι ενοτήτων και τους εκπαιδευτικούς στόχους της κάθε βδομάδας.

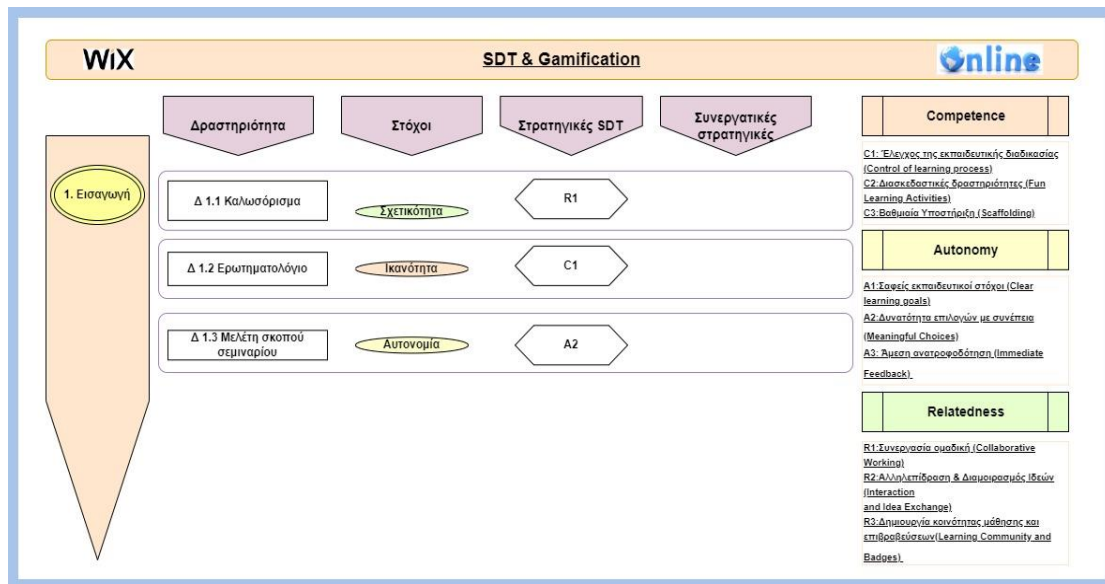
3.10.4.1 Ενότητα Εισαγωγή

Αρχικά την πρώτη βδομάδα έχουμε τη φάση του σχεδιασμού, όπου ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους φοιτητές στο σεμινάριο, παρέχοντας τους κάποιες συνοπτικές οδηγίες για τη διεξαγωγή των μαθημάτων. Δίνει μια μικρή περιγραφή των ενοτήτων και ζητάει στη συνέχεια από τους εκπαιδευομένους να συστηθούν και να πουν με τη σειρά τους λίγα λόγια τον εαυτό τους. Έπειτα, τους παρέχει τον σύνδεσμο ενός ερωτηματολογίου, όπου καλούνται να απαντήσουν σε κάποιες ερωτήσεις με σκοπό μια σύντομη ανάλυση αναγκών και τον εντοπισμό προηγούμενων γνώσεων. Στο τέλος, τους ζητάει να διαβάσουν τον σκοπό του σεμιναρίου και το πρόγραμμα του μαθήματος.

Στα παρακάτω Σχήματα 12 & 13 οπτικοποιείται όλη η ροή της ενότητας, με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τους ρόλους, τα ψηφιακά εργαλεία και τις συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού.



Σχήμα 12: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 1



Σχήμα 13: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 1 με συνιστώσες SDT

Πιο αναλυτικά, η ενότητα της Εισαγωγής διαμορφώνεται ως εξής:

Φάση Σχεδιασμού (Project Based Learning)

- **1^η Δραστηριότητα → Καλωσόρισμα εκπαιδευομένων**

Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τους μαθητές και έπειτα τους ζητάει να κάνουν μία σύντομη ανάρτηση στο ψηφιακό εργαλείο Padlet για να παρουσιάσουν τους εαυτούς τους.

Εκφώνηση: «Καλώς ήρθατε στο μάθημα! Παρακαλώ κάντε μία σύντομη ανάρτηση στο ψηφιακό εργαλείο Padlet για να παρουσιάσετε τον εαυτό σας. Όσοι από εσάς το επιθυμείτε, μπορείτε να ανοίξετε το μικρόφωνο και την κάμερά σας για να μας μιλήσετε.»

- **2^η Δραστηριότητα → Ερωτηματολόγιο προγενέστερων γνώσεων**

Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο σχετικό με το θέμα της Ευεξίας, με σκοπό να γίνει μία σύντομη ανάλυση αναγκών και ενεργοποίηση των προηγούμενων γνώσεων.

Εκφώνηση: «Παρακαλώ απαντήστε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο σχετικά με το θέμα της Ευεξίας.»

- 3^η Δραστηριότητα → Σκοπός Σεμιναρίου

Ο εκπαιδευτικός αναφέρεται στον σκοπό σεμιναρίου και του προγράμματος του μαθήματος. Ακολουθεί επίλυση αποριών.

Εκφώνηση: «Διαβάστε τον σκοπό του σεμιναρίου και το σχέδιο του. Σκεφτείτε τυχόν απορίες που έχετε. Μπορείτε να τις συζητήσετε στο forum και στο chat των μαθημάτων.»

Στην παρακάτω Εικόνα 19 απεικονίζονται στιγμιότυπα από τις δραστηριότητες της ενότητας Εισαγωγή.

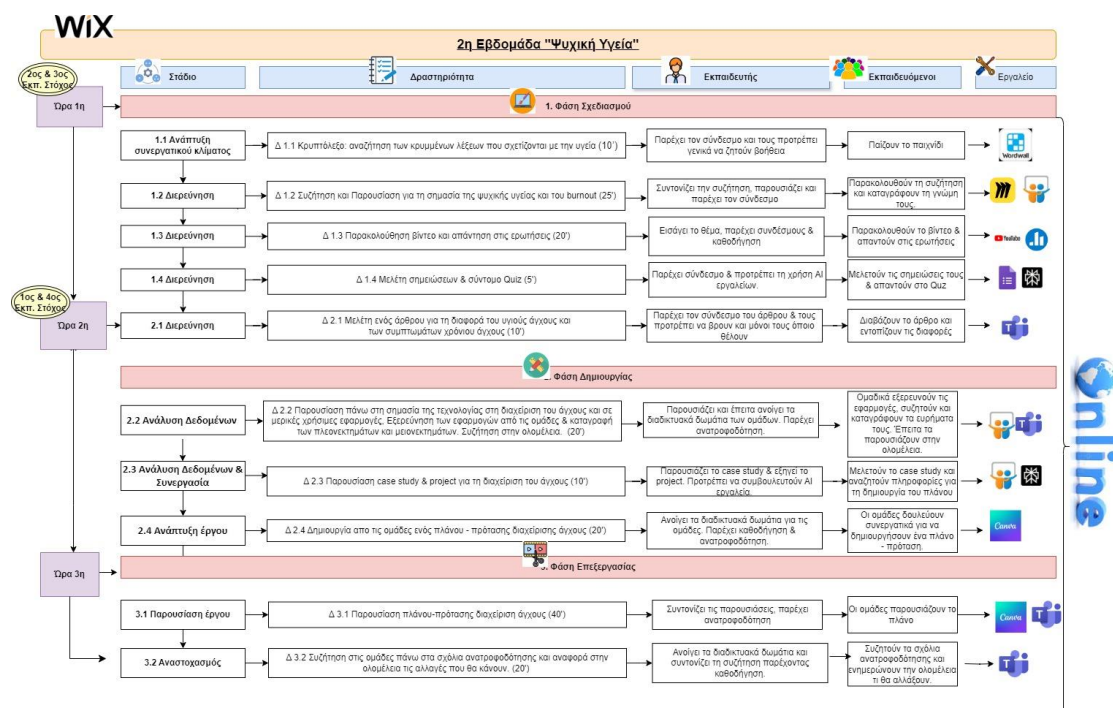


Εικόνα 19: Στιγμιότυπα ενότητας Εισαγωγή

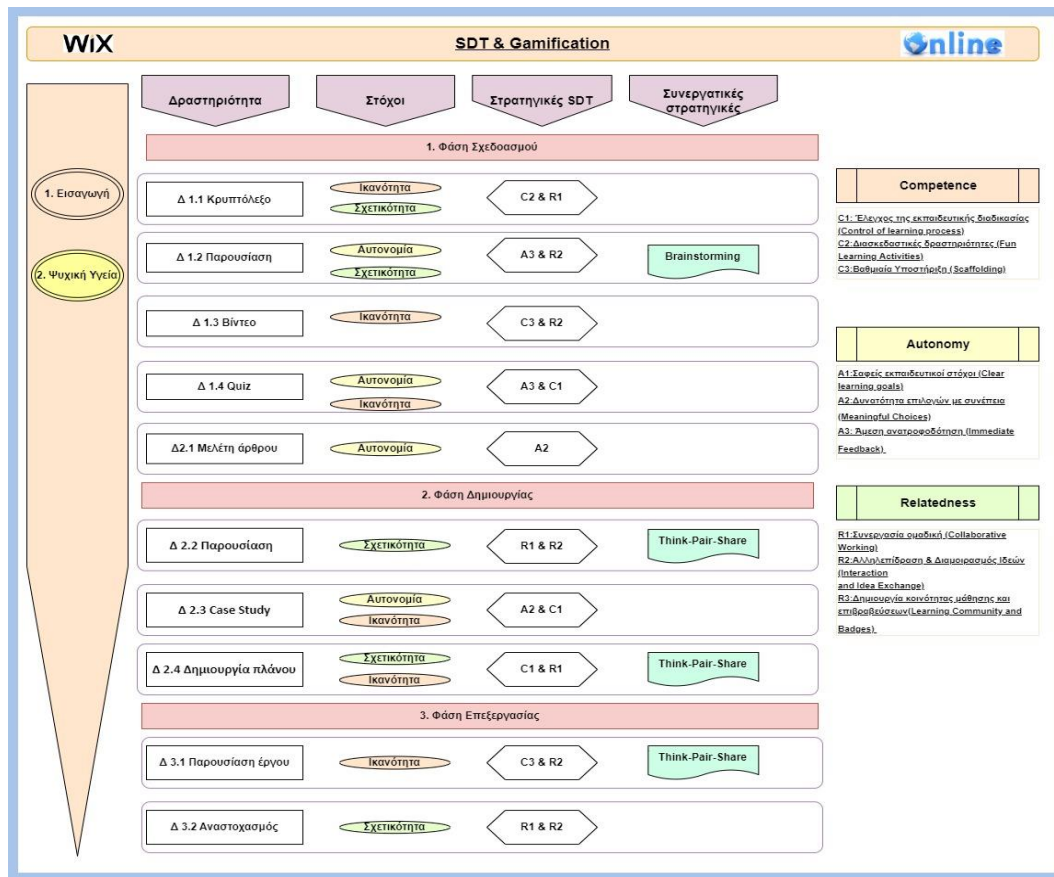
3.10.4.2 Ενότητα Ψυχική Υγεία

Τη δεύτερη βδομάδα είναι τα μαθήματα της Ψυχικής Υγείας, τα οποία διαρκούν τρεις ώρες. Η πρώτη ώρα ξεκινάει με ένα παιχνίδι Κρυπτόλεξο, όπου οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αναζητήσουν τις κρυμμένες λέξεις. Ακολουθεί μια παρουσίαση και ένα βίντεο για την ψυχική υγεία και την επαγγελματική εξουθένωση. Έπειτα, οι εκπαιδευόμενοι διαβάζουν ένα άρθρο και μελετούν την επίδραση της τεχνολογίας πάνω σε αυτό το θέμα. Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι δουλεύουν σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, διεκπεραιώνοντας διάφορες ασκήσεις, επικοινωνώντας και δουλεύοντας όλοι μαζί. Στο τέλος, καλούνται να παρουσιάσουν ένα πλάνο-πρόταση για τη διαχείριση του άγχους, το οποίο αποτελεί μια διαμορφωτική αξιολόγηση, καθώς λαμβάνουν ανατροφοδότηση και από τον εκπαιδευτή.

Στα παρακάτω Σχήματα 14 & 15 οπτικοποιείται όλη η ροή της ενότητας, με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τους ρόλους, τα ψηφιακά εργαλεία και τις συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού.



Σχήμα 14: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 2



Σχήμα 15: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 2 με συνιστώσες SDT

Πιο αναλυτικά, η ενότητα της Ψυχικής Υγείας διαμορφώνεται ως εξής:

Φάση Δημιουργίας (Project Based Learning)

1^η Ώρα:

- 1^η Δραστηριότητα → Παιχνίδι Κρυπτόλεξο

Ο εκπαιδευτικός καλεί τους εκπαιδευομένους να παίξουν ένα παιχνίδι. Παράλληλα τους προτρέπει να ζητήσουν βοήθεια και από τους υπόλοιπους εκπαιδευομένους.

Εκφώνηση: «Ας παίξουμε! Σε αυτό το παιχνίδι, θα πρέπει να βρείτε τις κρυμμένες λέξεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. Οι λέξεις μπορεί να είναι κρυμμένες οριζόντια, κάθετα ή διαγώνια και προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.»

2^η Δραστηριότητα → Σημασία ψυχικής υγείας & Burnout

Ο εκπαιδευτικός κάνει μια σύντομη παρουσίαση για τα οφέλη της ψυχικής υγείας και για το burnout και πώς αυτά επηρεάζουν την απόδοση και τη λήψη αποφάσεων στον οικονομικό τομέα. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, τους προτρέπει να εκφράζουν τη γνώμη τους και να πουν αν συμφωνούν με όσα λέγονται. Έπειτα ζητάει από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν γιατί η ψυχική υγεία είναι σημαντική για την ποιότητα της ζωής τους και την απόδοσή τους στον τομέα των οικονομικών και να καταγράψουν τις ιδέες τους στο ψηφιακό εργαλείο Miro.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 3^{ος}

Συνεργατική στρατηγική: Brainstorming

Εκφώνηση: «Διαβάστε την παρακάτω παρουσίαση για τα οφέλη της καλής ψυχικής υγείας. Σκεφτείτε κατά πόσο η ψυχική υγεία είναι σημαντική για την ποιότητα της ζωής του ατόμου και καταγράψτε τις ιδέες σας στο ψηφιακό εργαλείο Miro.»

- **3^η Δραστηριότητα → Βίντεο Ψυχοσωματικές επιπτώσεις**

Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους εκπαιδευόμενους αν γνωρίζουν τις ψυχοσωματικές επιπτώσεις του άγχους και τους καλεί να παρακολουθήσουν σχετικό βίντεο και να απαντήσουν στις ερωτήσεις στο ψηφιακό εργαλείο Poll Everywhere.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 2^{ος}

Εκφώνηση: «Παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο για τις ψυχοσωματικές επιπτώσεις του άγχους. Έπειτα, απαντήστε στις ερωτήσεις στο ψηφιακό εργαλείο Poll Everywhere.»

- **4^η Δραστηριότητα → Σύντομο Quiz**

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να μελετήσουν το υλικό του μαθήματος και τις σημειώσεις τους και να απαντήσουν στις ερωτήσεις ενός σύντομου Quiz. Επίσης, τους ενημερώνει ότι μπορούν να συμβουλευτούν και AI εργαλεία, όπως το Perplexity.

Εκφώνηση: «Με βάση το υλικό του μαθήματος στο e-class και τις σημειώσεις σας, απαντήστε στις ερωτήσεις ενός σύντομου κουίζ. Μπορείτε να συμβουλευτείτε και AI εργαλεία.»

2^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Μελέτη άρθρου**

Ο εκπαιδευτικός αναθέτει στους μαθητές ένα άρθρο προς μελέτη πάνω στη διαφορά του υγιούς άγχους και των συμπτωμάτων χρόνιου άγχους. Ταυτόχρονα, τους δίνει τη δυνατότητα να επιλέξουν και αυτοί ένα άρθρο από το διαδίκτυο για να διαβάσουν, εντοπίζοντας τις διαφορές.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 1^{ος}

Εκφώνηση: «Διαβάστε το άρθρο που σας δόθηκε σχετικά με τη διαφορά του υγιούς άγχους από τα συμπτώματα χρόνιου άγχους. Αν θέλετε μπορείτε να επιλέξετε ένα άρθρο της επιλογής σας από το διαδίκτυο για να εντοπίσετε τις διαφορές και να τις αναφέρετε στην ολομέλεια.»

- **2^η Δραστηριότητα → Παρουσίαση για τη σημασία της τεχνολογίας**

Ο εκπαιδευτικός κάνει μία σύντομη παρουσίαση πάνω στην σημασία της τεχνολογίας στη διαχείριση του άγχους. Έπειτα, τους χωρίζει σε ομάδες και οι εκπαιδευόμενοι συζητούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που τυχόν εντόπισαν. Στο τέλος, αναφέρουν στην ολομέλεια τις διαπιστώσεις τους.

Συνεργατική στρατηγική: Think Pair Share

Εκφώνηση: «Θα δούμε μια σύντομη παρουσίαση για τη σημασία της τεχνολογίας στη διαχείριση του άγχους και θα γνωρίσουμε μερικές χρήσιμες εφαρμογές. Στη συνέχεια, θα χωριστείτε σε ομάδες για να τις ερευνήσετε και να συζητήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους. Τέλος, θα μοιραστείτε τις διαπιστώσεις σας με την υπόλοιπη τάξη.»

- **3^η Δραστηριότητα → Μελέτη ενός Case Study**

Έπειτα μοιράζει ένα Case Study και εξηγεί το Project που καλούνται να αναπτύξουν. Ο στόχος κάθε ομάδας είναι να διερευνήσει με ποιους τρόπους θα μπορούσε η τεχνολογία να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του άγχους και να δημιουργήσουν ένα πλάνο-πρόταση διαχείρισης άγχους.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 4^{ος}

Εκφώνηση: «Διαβάστε το παρακάτω Case Study και ετοιμαστείτε για το Project που θα αναπτύξουμε. Στόχος σας είναι να διερευνήσετε πώς η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του άγχους και να δημιουργήσετε ένα πλάνο-πρόταση διαχείρισης άγχους.»

- **4^η Δραστηριότητα → Πλάνο διαχείρισης άγχους**

Οι εκπαιδευόμενοι δουλεύουν συνεργατικά σε ομάδες και δημιουργούν ένα πλάνο διαχείρισης άγχους, το οποίο αξιοποιεί την τεχνολογία.

Συνεργατική στρατηγική: Think Pair Share

Εκφώνηση: «Δουλέψτε συνεργατικά σε ομάδες για να δημιουργήσετε το πλάνο σας. Μπορείτε να συμβουλευτείτε και AI εργαλεία.»

3^η Ώρα :

- **1^η Δραστηριότητα → Παρουσίαση πλάνου**

Οι εκπαιδευόμενοι παρουσιάζουν την πρόταση τους και παρέχουν ανατροφοδότηση στις υπόλοιπες ομάδες.

Συνεργατική Στρατηγική: Think Pair Share

Εκφώνηση: «Παρουσιάστε το πλάνο-πρόταση διαχείρισης άγχους. Δώστε ανατροφοδότηση και στις άλλες ομάδες.»

- **2^η Δραστηριότητα → Συζήτηση και καταγραφή διορθώσεων.**

Οι εκπαιδευόμενοι συζητούν μεταξύ τους τα σχόλια που δέχτηκαν και καταγράφουν πιθανές διορθώσεις στο πλάνο τους.

Εκφώνηση: «Λαμβάνοντας υπόψη τα σχόλια ανατροφοδότησης, συζητήστε στις ομάδες σας και καταγράψτε τί θα αλλάζατε στην παρουσίασή σας και έπειτα αναφέρετε το στην ολομέλεια.»

Στην παρακάτω Εικόνα 20 απεικονίζονται στιγμιότυπα από τις δραστηριότητες της ενότητας Ψυχική Υγεία.

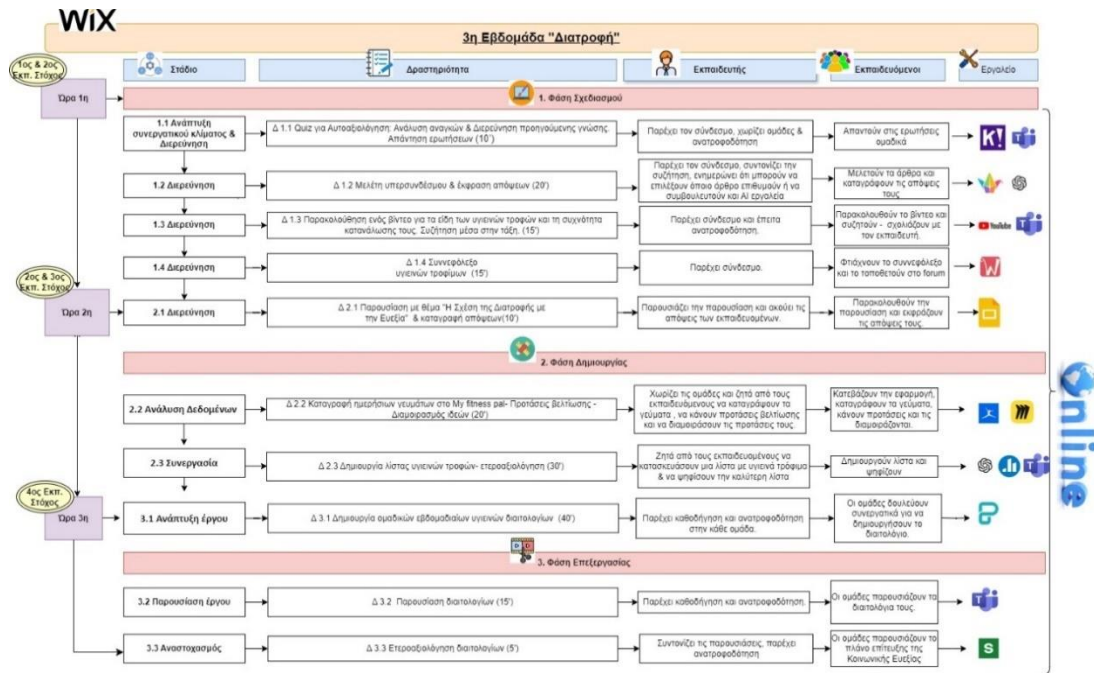


Εικόνα 20: Στιγμιότυπα ενότητας Ψυχική Υγεία

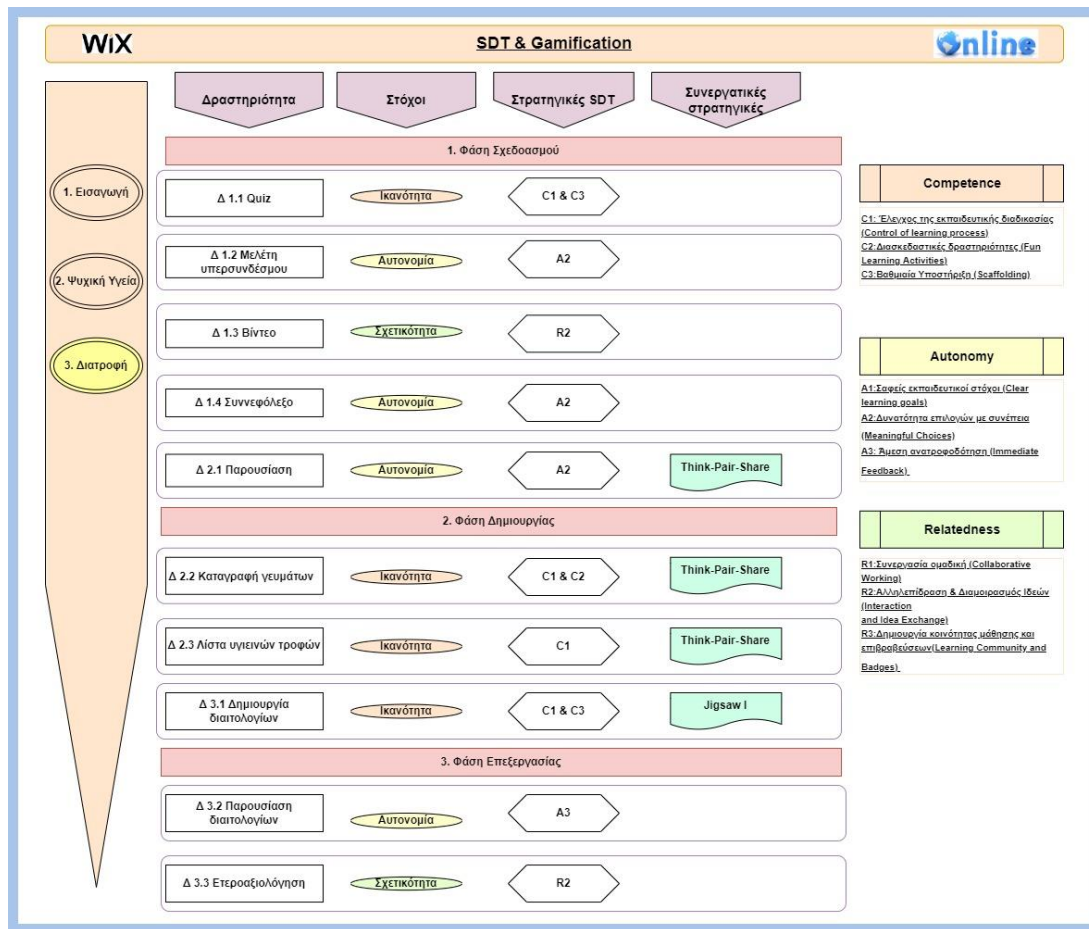
3.10.4.3 Ενότητα Διατροφή

Η τρίτη βδομάδα ανήκει στην ενότητα της Διατροφής. Στην αρχή του πρώτου μαθήματος γίνεται μια μικρή αξιολόγηση μέσω ενός Quiz για την ανάλυση των αναγκών πάνω στα διατροφικά θέματα που αφορούν την ευεξία τους. Μελετούν διάφορα άρθρα και παρουσιάσεις με είδη υγιεινών τροφών και τις συνέπειες τους στην ψυχολογία, καθώς παίζουν παιχνίδια με συννεφόλεξα. Στο τρίτο μάθημα τους ζητείται να κατασκευάσουν ένα εβδομαδιαίο υγιεινό διαιτολόγιο και να κάνουν ετεροαξιολόγηση, ψηφίζοντας το καλύτερο.

Στα παρακάτω Σχήματα 16 & 17 οπτικοποιείται όλη η ροή της ενότητας, με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τους ρόλους, τα ψηφιακά εργαλεία και τις συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού.



Σχήμα 16: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 3



Σχήμα 17: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 3 με συνιστώσες SDT

Πιο αναλυτικά, η ενότητα της Διατροφής διαμορφώνεται ως εξής:

Φάση Δημιουργίας (Project Based Learning)

1^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Quiz προγενέστερων γνώσεων**

Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν ένα σύντομο Quiz 5 ερωτήσεων για να ελεγχθούν οι βασικές γνώσεις τους σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, τις γνώσεις και τις απόψεις τους για την ευεξία.

Εκφώνηση: «Χωριστείτε σε ομάδες και απαντήστε στο παρακάτω σύντομο Quiz 5 ερωτήσεων! Θα ακολουθήσει ανατροφοδότηση.»

- **2^η Δραστηριότητα → Υγιεινή διατροφή και ψυχική υγεία**

Οι εκπαιδευόμενοι μελετούν το άρθρο σχετικά με τη σύνδεση της υγιεινής διατροφής με την ψυχική υγεία των ατόμων και πρακτικούς τρόπους εισαγωγής νέων συνηθειών, που μπορούν να αντικαταστήσουν τις παλαιότερες μη υγιεινές συνήθειες. Στη συνέχεια, καταγράφουν τις απόψεις τους στο Padlet.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 1^{ος}

Εκφώνηση: «Διαβάστε το παρακάτω άρθρο σχετικά με τη σύνδεση της υγιεινής διατροφής με την ψυχική υγεία και πρακτικούς τρόπους εισαγωγής νέων υγιεινών συνηθειών. Μπορείτε να αναζητήσετε και δικιά σας άρθρα αν το επιθυμείτε ή να συμβουλευτείτε και AI εργαλεία. Στη συνέχεια, καταθέστε τις απόψεις σας ανά ομάδα.»

- **3^η Δραστηριότητα → Βίντεο για τα είδη υγιεινών τροφών**

Οι εκπαιδευόμενοι παρακολουθούν ένα βίντεο για τα είδη των υγιεινών τροφών και τη συχνότητα κατανάλωσής τους, σε εβδομαδιαία βάση ακολουθώντας τη δομή της διατροφικής πυραμίδας. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 2^{ος}

Εκφώνηση: «Παρακολουθήστε το βίντεο που ενημερώνει για τα είδη των υγιεινών τροφών και τη συχνότητα κατανάλωσής τους σύμφωνα με τη διατροφική πυραμίδα. Στη συνέχεια όποιος επιθυμεί, μπορεί να πάρει τον λόγο και να κάνει ένα σχόλιο για όσα παρακολούθησε»

- **4^η Δραστηριότητα → Παιχνίδι Συννεφόμελο**

Ο εκπαιδευτής ζητάει από τους εκπαιδευόμενους, χρησιμοποιώντας ένα AI εργαλείο να δημιουργήσουν ένα συννεφόμελο και να το τοποθετήσουν στο forum του μαθήματος, ώστε να είναι εμφανές σε όλη τη διάρκεια των μαθημάτων.

Εκφώνηση: «Χρησιμοποιήστε τις υγιεινές τροφές που συγκρατήσατε από το βίντεο, προσθέτοντας κι άλλες δικές σας, για να φτιάξετε ένα συννεφόμελο υγιεινών τροφίμων. Έπειτα, δημοσιεύστε το συννεφόμελο στο forum, ώστε να το συμβουλευέστε σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος.»

2^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Η Σχέση της Διατροφής με την Ευεξία**

Ο εκπαιδευτικός δείχνει μια παρουσίαση με θέμα «Η Σχέση της Διατροφής με την Ευεξία» και ακολουθεί συζήτηση μέσα στην τάξη.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 2^{ος} & 3^{ος}

Συνεργατική Στρατηγική: Brainstorming

Εκφώνηση: «Ξεκινώντας το μάθημα, θα μιλήσουμε για το θέμα 'Η Σχέση της Διατροφής με την Ευεξία'. Στο τέλος της παρουσίασης, θα ήθελα να εκφράσετε τις δικές σας απόψεις και εμπειρίες πάνω στο θέμα αυτό.»

- **2^η Δραστηριότητα → Γεύματα μιας μέρας**

Με τη χρήση της εφαρμογής «My Fitness Pal» καταγράφουν οι εκπαιδευόμενοι τα γεύματα που κατανάλωσαν την προηγούμενη ημέρα, αξιολογώντας τη θρεπτικότητα των συστατικών μέσω της εφαρμογής, βάσει των όσων συζητήθηκαν την προηγούμενη ώρα. Σε ζευγάρια ανταλλάσσουν μετά τις απόψεις τους και παρέχουν ανατροφοδότηση.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 2^{ος} & 3^{ος}

Συνεργατική Στρατηγική: Think Pair Share

Εκφώνηση: 2 «Κατεβάστε την εφαρμογή «My fitness pal». Η εφαρμογή αυτή θα είναι ο σύμμαχος σας σε όλη τη διάρκεια των μαθημάτων. Καταγράψετε τα γεύματά σας, μετρήστε τις θερμίδες που έχετε καταναλώσει κι ενημερωθείτε για τη θρεπτικότητα των συστατικών. Έπειτα ανταλλάξτε τα γεύματά με το ζευγάρι σας και κάντε προτάσεις, ώστε να γίνουν πιο υγιεινά. Πάμε να ξεκινήσουμε με τα γεύματά της χθεσινής ημέρας!»

- **3^η Δραστηριότητα → Δημιουργία λίστας**

Οι εκπαιδευόμενοι δημιουργούν μια λίστα με τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Στη συνέχεια, οι ομάδες ανταλλάσσουν τις λίστες τους στο chat και ψηφίζουν την καλύτερη.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 2^{ος} & 3^{ος}

Συνεργατική Στρατηγική: Think Pair Share

Εκφώνηση: «Χρησιμοποιείστε το Chat GPT και φτιάξτε με την ομάδα σας μια λίστα με τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Πριν επιλέξετε ένα προϊόν, μελετήστε τα συστατικά από τα οποία αποτελείται καθώς και τη δοσολογία τους κι αποφασίστε αν συμβάλλει στην τόνωση και την ευεξία του οργανισμού. Ανταλλάξτε τις λίστες σας στο Chat. Έπειτα, ψηφίστε με την ομάδα σας την καλύτερη λίστα.

3^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Δημιουργία τελικής εργασίας**

Κάθε μέλος της ομάδας αναλαμβάνει να ασχοληθεί με ένα γεύμα της ημέρας. Στη συνέχεια, τα μέλη της κάθε ομάδας αναζητούν διαδικτυακό υλικό προς μελέτη κι ανταλλάσσουν πληροφορίες για το θέμα τους. Έπειτα, επιστρέφουν πίσω στις ομάδες τους, για να ενημερώσουν τα υπόλοιπα μέλη για όσα συζητήθηκαν στην ομάδα ειδίκευσης κι από κοινού δημιουργούν το διαιτολόγιό τους.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 2^{ος}, 3^{ος} & 4^{ος}

Συνεργατική Στρατηγική: Jigsaw I

Εκφώνηση: «Ώρα για δράση! Δημιουργήστε ένα πλήρες εβδομαδιαίο υγιεινό διαιτολόγιο. Κάθε μέλος της ομάδας σας θα αναλάβει να ασχοληθεί με ένα γεύμα της ημέρας. Τα μέλη των ομάδων που θα ασχοληθούν με το ίδιο γεύμα θα δημιουργήσουν ομάδες ειδίκευσης, θα αναζητήσουν και θα ανταλλάξουν πληροφορίες. Έπειτα, θα επιστρέψετε πίσω στις αρχικές ομάδες, για να ενημερώσετε τα υπόλοιπα μέλη για όσα συζητήθηκαν στην ομάδα ειδίκευσης και από κοινού θα δημιουργήσετε το διαιτολόγιό σας.»

- **2^η & 3^η Δραστηριότητα → Παρουσίαση διαιτολογίων**

Οι εκπαιδευόμενοι παρουσιάζουν τα διαιτολόγια τους στις υπόλοιπες ομάδες, επιλέγοντας οι ίδιοι τον τρόπο παρουσίασης (πχ βίντεο, γραπτή αναφορά, ζωντανή παρουσίαση κ.λπ.). Οι ομάδες ψηφίζουν το καλύτερο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο.

Εκφώνηση: «Παρουσιάστε την εργασία σας και ψηφίστε το καλύτερο διαιτολόγιο.»

Στην παρακάτω *Εικόνα 21* απεικονίζονται στιγμιότυπα από τις δραστηριότητες της ενότητας Διατροφή.

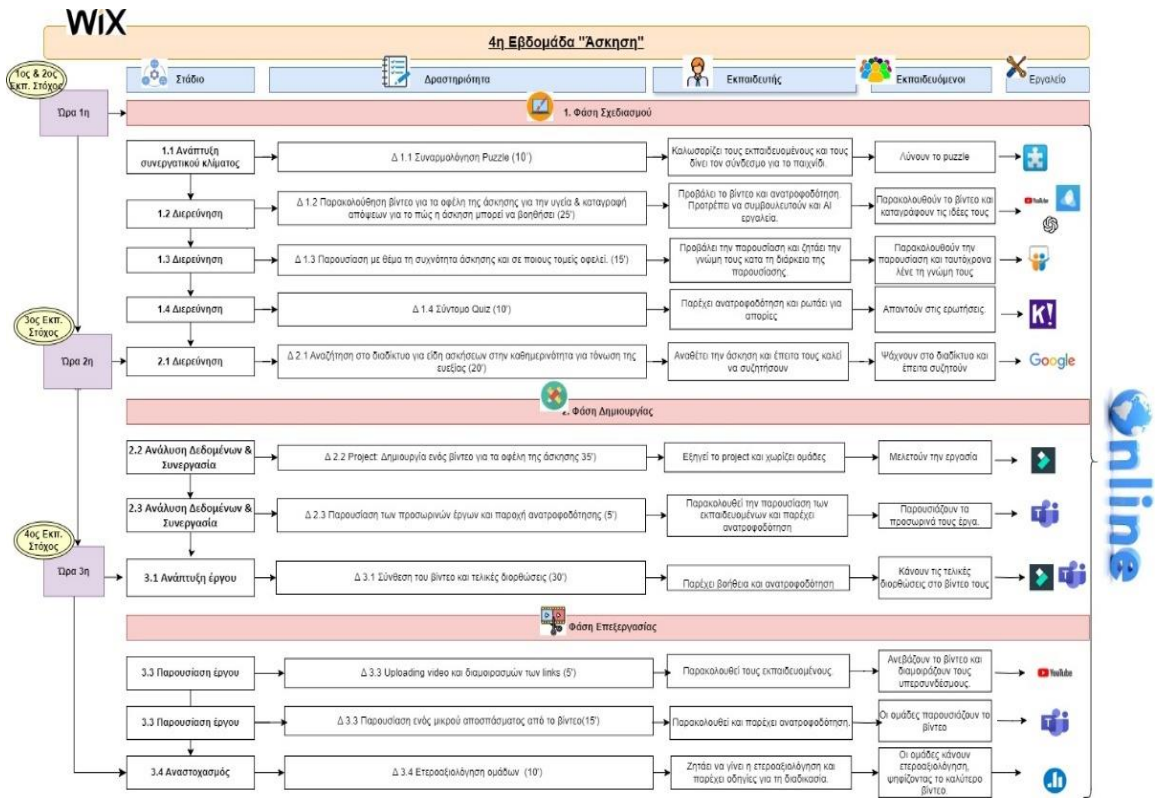


Εικόνα 21: Στιγμιότυπα ενότητας Διατροφή

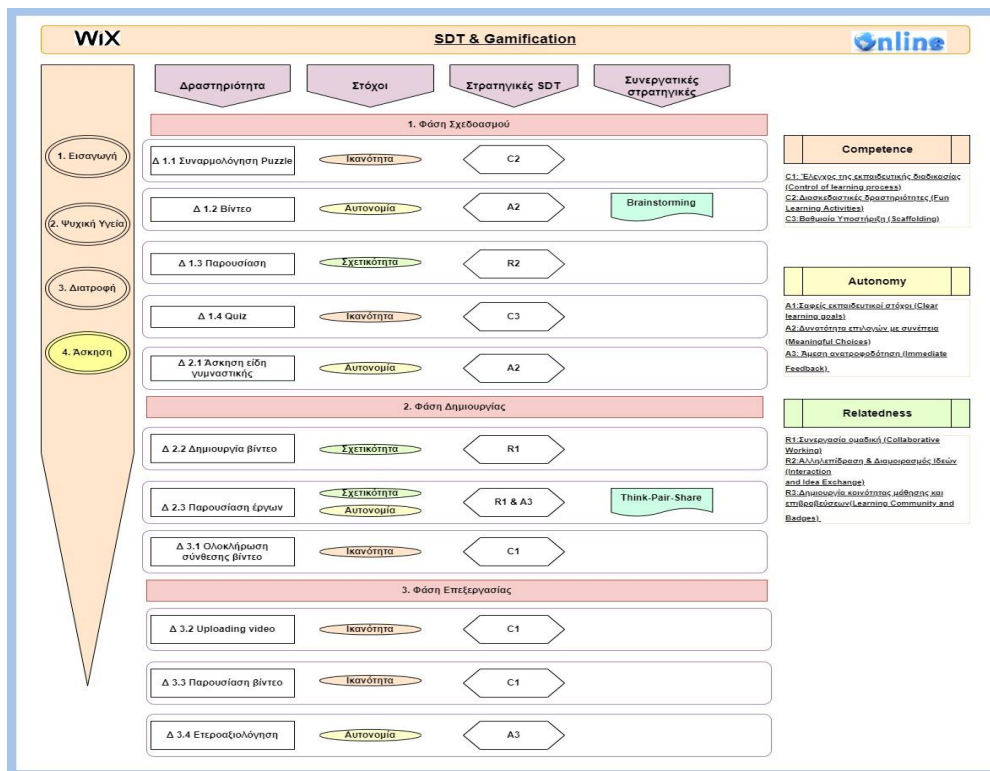
3.10.4.4 Ενότητα Άσκηση

Ακολουθεί η βδομάδα της Άσκησης και τα οφέλη της για την υγεία και την καθημερινότητα. Μέσω βίντεο και παρουσιάσεων γίνεται η μελέτη του θέματος, αναζητώντας παράλληλα στο διαδίκτυο επιπλέον πηγές για τα είδη της άσκησης, που συμβάλλουν στην τόνωση της ακαδημαϊκής ευεξίας. Η ενότητα αυτή κλείνει με μια αξιολόγηση των εκπαιδευομένων που βασίζεται στο βίντεο που τους ζητείται να φτιάξουν.

Στα παρακάτω Σχήματα 18 & 19 οπτικοποιείται όλη η ροή της ενότητας, με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τους ρόλους, τα ψηφιακά εργαλεία και τις συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού.



Σχήμα 18: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 4



Σχήμα 19: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 4 με συνιστώσες SDT

Πιο αναλυτικά, η ενότητα της Άσκησης διαμορφώνεται ως εξής:

Φάση Δημιουργίας (Project Based Learning)

1^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Παιχνίδι παζλ στην εφαρμογή Jigsawplanet.**
Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να παίξουν ένα παιχνίδι στην αρχή του μαθήματος.
Εκφώνηση: «Καλωσορίσατε στο μάθημα της Άσκησης! Για να ξεκινήσουμε, συνδέστε τα κομμάτια του παζλ και απολαύστε μια υπέροχη εικόνα γεμάτη άσκηση και ευεξία!»
- **2^η Δραστηριότητα → Βίντεο για τα οφέλη της άσκησης**
Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τους φοιτητές να παρακολουθήσουν ένα βίντεο για τα οφέλη της άσκησης και πως επιτυγχάνεται η ευεξία. Έπειτα καταγράφουν τις ιδέες τους για το πώς η άσκηση θα μπορούσε να βοηθήσει.
Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 1^{ος}
Συνεργατική Στρατηγική: Brainstorming
Εκφώνηση: «Παρακολουθήστε το βίντεο που επισημαίνει τα οφέλη της άσκησης για την υγεία και πως επιτυγχάνεται η ευεξία. Μπορείτε να συμβουλευτείτε και το Chat GPT. Έπειτα καταγράψτε τις απόψεις σας για το πώς η άσκηση θα μπορούσε να βοηθήσει.»
- **3^η Δραστηριότητα → Προβολή παρουσίασης**
Ο εκπαιδευτικός δείχνει μια παρουσίαση, η οποία αναλύει κατά πόσο οι άνθρωποι ασκούνται και σε ποιους τομείς τους ωφελεί. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης τους ζητάει τη γνώμη τους για να ενισχυθεί η αλληλεπίδραση.
Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 1^{ος} & 2^{ος}

Εκφώνηση: «Θα σας προβάλλω μια παρουσίαση που αναλύει κατά πόσο οι άνθρωποι ασκούνται και σε ποιους τομείς τους ωφελεί. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, παρακαλώ μη διστάζετε να μοιραστείτε τη γνώμη σας.»

- **4^η Δραστηριότητα → Σύντομο Quiz**

Οι εκπαιδευόμενοι απαντούν στο τέλος του μαθήματος σε κάποιες ερωτήσεις.

Εκφώνηση: «Απαντήστε στο παρακάτω σύντομο Quiz. Εάν δυσκολευτείτε, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από την ομάδα σας.»

2^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Αναζήτηση πηγών με τα είδη γυμναστικής**

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους εκπαιδευομένους να ψάξουν πληροφορίες για τα είδη γυμναστικής που βοηθούν τους ανθρώπους να νιώθουν ευεξία. Ακολουθεί συζήτηση με τις ιδέες τους στην τάξη.

Εκφώνηση: «Αναζητήστε σε διάφορες πηγές στο διαδίκτυο τι είδους γυμναστική βοηθάει τους ανθρώπους να νιώθουν ευεξία. Προτείνετε 2-3 ασκήσεις που θα μπορούσαν να κάνουν καθημερινά οι άνθρωποι μόνοι τους. Έπειτα, ελάτε να συζητήσουμε τις ιδέες σας.»

- **2^η Δραστηριότητα → Δημιουργία ενός βίντεο**

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους φοιτητές σε ομάδες και ζητάει να φτιάξουν ένα βίντεο, στο οποίο να εξηγούνται τα οφέλη της άσκησης.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 3^{ος}

Εκφώνηση: «Χωριστείτε σε ομάδες και ακούστε τις οδηγίες για το επόμενο Project. Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει ένα βίντεο 15-20 λεπτών που θα εξηγεί τα οφέλη της άσκησης και θα παρουσιάζει εύκολες ασκήσεις γυμναστικής για το σπίτι.»

- **3^η Δραστηριότητα → Παρουσίαση εργασιών**

Οι ομάδες παρουσιάζουν την μέχρι τώρα δουλειά τους στον εκπαιδευτή και παίρνουν ανατροφοδότηση.

Συνεργατική Στρατηγική: Think Pair Share

Εκφώνηση: «Παρουσιάστε την μέχρι τώρα δουλειά σας για να λάβετε ανατροφοδότηση.»

3^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Συνέχεια εργασίας**

Οι εκπαιδευόμενοι συνεχίζουν με την εργασία τους και συζητούν με τις ομάδες τους.

Εκφώνηση: «Συνεχίστε με το δεύτερο σκέλος της άσκησης, ολοκληρώνοντας τη σύνθεση του βίντεο και κάνοντας τις τελικές διορθώσεις.»

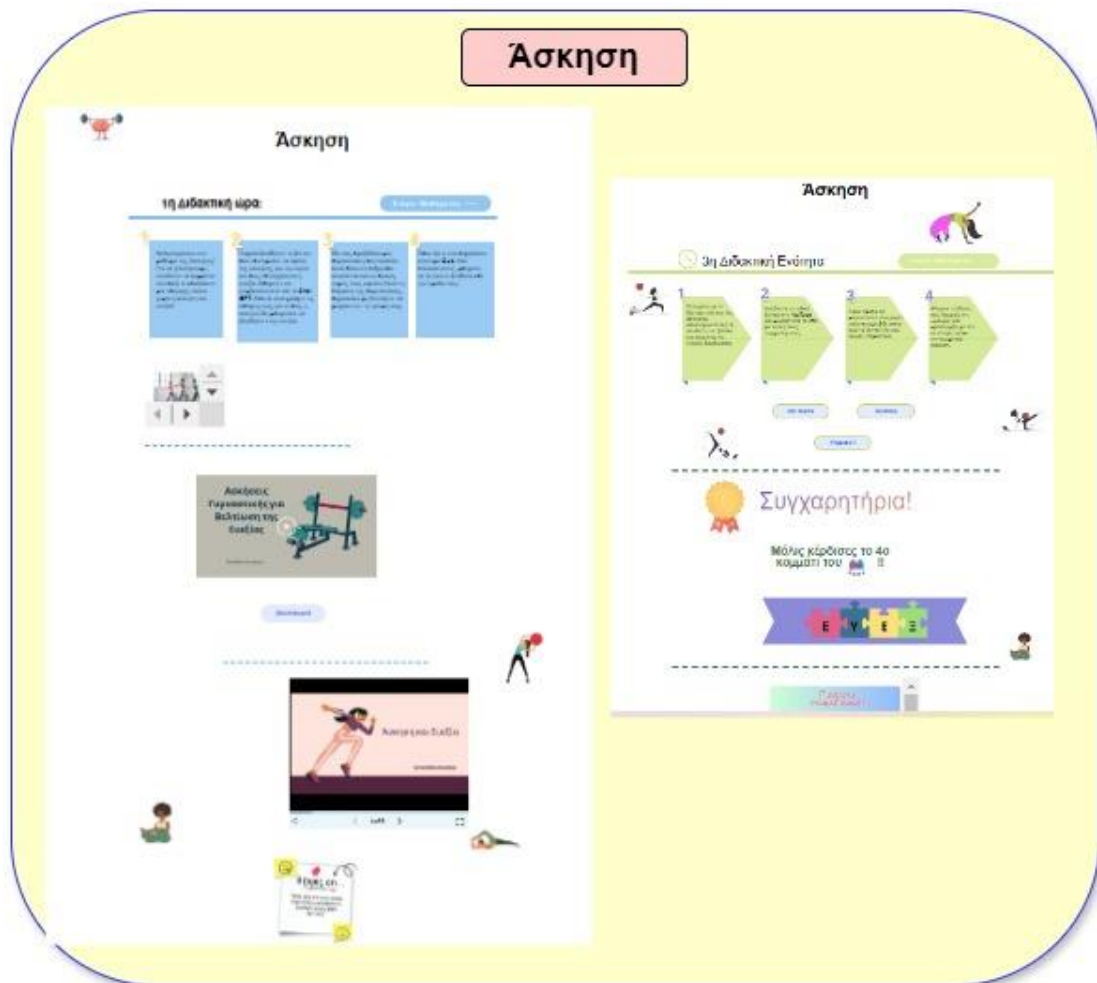
- **2^η, 3^η & 4^η Δραστηριότητα → Διαμοιρασμός, παρουσίαση και ετεροαξιολόγηση του βίντεο.**

Οι εκπαιδευόμενοι συζητούν μεταξύ τους, παρουσιάζουν τις εργασίες τους και ψηφίζουν την καλύτερη.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 4^{ος}

Εκφώνηση: «Ανεβάστε το τελικό βίντεο στο YouTube και μοιραστείτε τον σύνδεσμο με όλους τους συμμετέχοντες. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει ένα μικρό απόσπασμα 2-3 λεπτών από το βίντεο της που θεωρεί σημαντικό. Στο τέλος, ψηφίστε το βίντεο που θεωρείτε ότι προωθεί και προσεγγίζει με τον καλύτερο τρόπο τη σωματική άσκηση.»

Στην παρακάτω Εικόνα 22 απεικονίζονται στιγμιότυπα από τις δραστηριότητες της ενότητας Άσκηση.

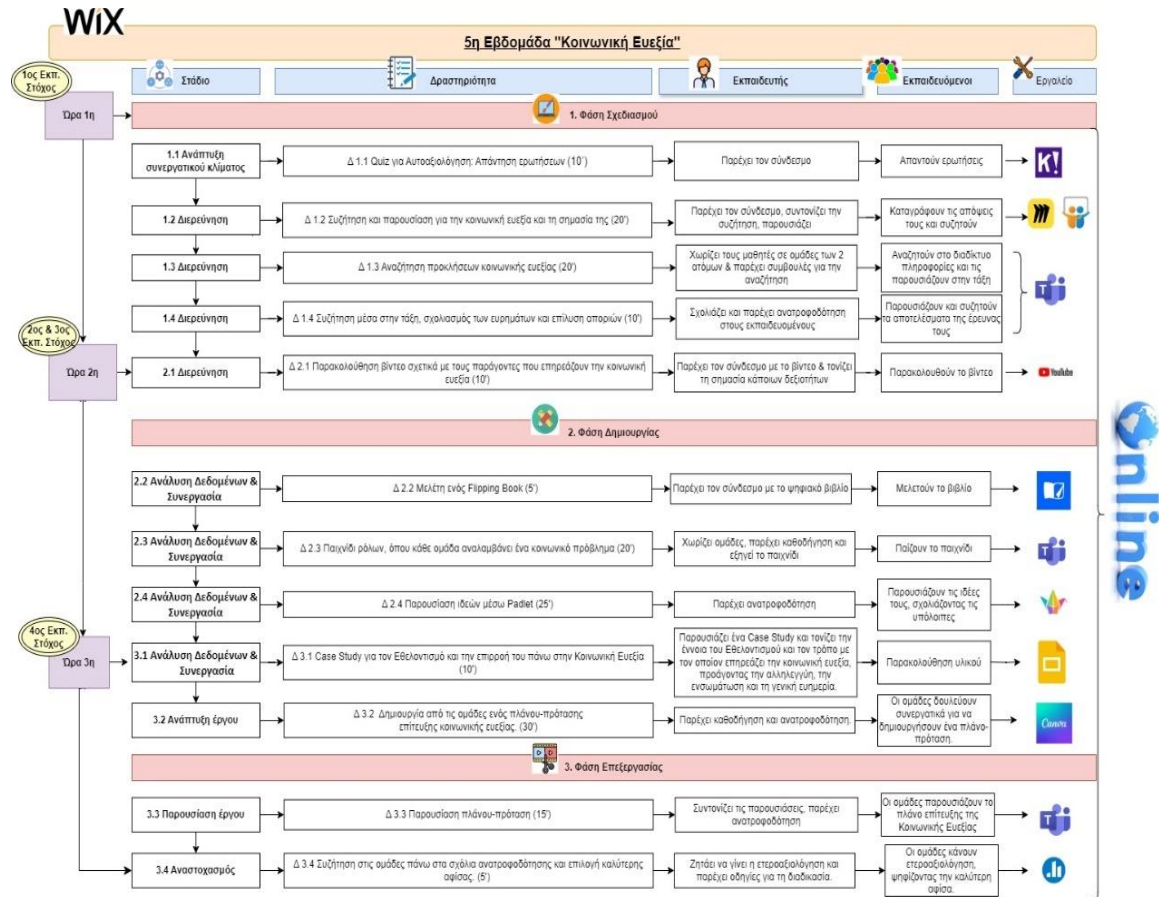


Εικόνα 22: Στιγμιότυπα ενότητας Άσκηση

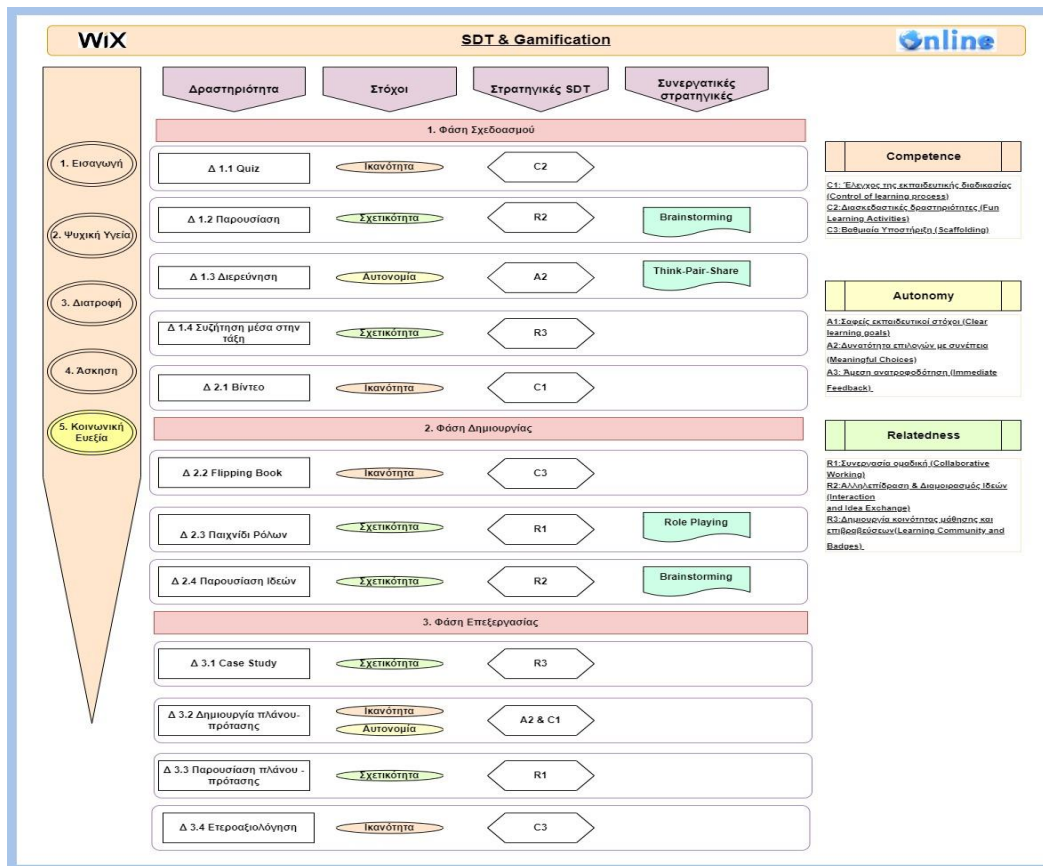
3.10.4.5 Ενότητα Κοινωνική Ευεξία

Η τελευταία ενότητα έχει το θέμα της Κοινωνικής Ευεξίας και ξεκινάει με ένα Quiz αυτοαξιολόγησης των εκπαιδευομένων. Μέσω συζητήσεων και διαφόρων παρουσιάσεων αναλύεται η σημασία της αλλά και οι προκλήσεις της. Οι εκπαιδευόμενοι παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων για να εντοπίσουν τα κοινωνικά προβλήματα που υπάρχουν μέσα στο Πανεπιστήμιο. Στο τέλος καλούνται να φτιάξουν ένα πλάνο με προτάσεις για την επίτευξη της ακαδημαϊκής ευεξίας και να το παρουσιάσουν στην τάξη.

Στα παρακάτω Σχήματα 20 & 21 οπτικοποιείται όλη η ροή της ενότητας, με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τους ρόλους, τα ψηφιακά εργαλεία και τις συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού.



Σχήμα 20: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 5



Σχήμα 21: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 5 με συνιστώσες SDT

Πιο αναλυτικά, η ενότητα της Κοινωνικής Ευξίας διαμορφώνεται ως εξής:

Φάση Δημιουργίας (Project Based Learning)

1^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Quiz αυτοαξιολόγησης**

Οι εκπαιδευόμενοι απαντούν σε λίγες ερωτήσεις στην αρχή του μαθήματος για τη συλλογή αρχικών πληροφοριών σχετικά με την κοινωνική ευξία και τις οικονομικές της διαστάσεις.

Εκφώνηση: «Πριν ξεκινήσουμε θα ήθελα να ζητήσω να συμπληρώσετε το παρακάτω Quiz που αφορά το θέμα της κοινωνικής ευξίας και τις οικονομικές τις διαστάσεις.»

- **2^η Δραστηριότητα → Παρουσίαση για τη γενική ευημερία**

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το θέμα της κοινωνικής ευεξίας και τη σημασία της για τη γενική ευημερία, δίνοντας σύντομα παραδείγματα πρακτικών, όπως η κοινωνική συνδεσιμότητα, η αλληλεπίδραση και η αυτοπεποίθηση από τον επιχειρηματικό κόσμο και την αγορά εργασίας. Έπειτα τους ζητάει να εκφράσουν τη γνώμη τους μέσω του ψηφιακού εργαλείου Miro.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 1^{ος}

Συnergατική Στρατηγική: Brainstorming

Εκφώνηση: «Αφού δούμε μαζί την παρακάτω παρουσίαση, καταγράψτε τις σκέψεις σας σχετικά με το θέμα της κοινωνικής ευεξίας. Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο νου όταν ακούτε την έννοια της κοινωνικής ευεξίας; Πώς πιστεύετε ότι η κοινωνική ευεξία μπορεί να επηρεάσει θετικά τόσο την προσωπική όσο και την επαγγελματική σας ζωή;»

- **3^η Δραστηριότητα → Προκλήσεις της κοινωνικής ευεξίας με οικονομική διάσταση**

Έπειτα ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους φοιτητές σε ομάδες των 2 ατόμων (τονίζοντας τη σημασία της ομαδικότητας και της επικοινωνίας) και ζητάει από τους φοιτητές να ψάξουν στο διαδίκτυο ποιες είναι οι προκλήσεις της κοινωνικής ευεξίας με οικονομική διάσταση, δίνοντας τους κάποιες λέξεις-κλειδιά (π.χ. οικονομικές ανισότητες, ανεργία, φτώχεια, κοινωνικός αποκλεισμός) και να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους στην τάξη.

Συnergατική στρατηγική: Think Pair Share

Εκφώνηση: «Χωριστείτε σε ομάδες των δύο και αναζητήστε στο διαδίκτυο τις προκλήσεις της κοινωνικής ευεξίας με οικονομική διάσταση χρησιμοποιώντας τις παρακάτω λέξεις-κλειδιά: οικονομικές ανισότητες, ανεργία, φτώχεια, πληθωρισμός. Έπειτα θα επιστρέψουμε στην τάξη για να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας.»

- **4^η Δραστηριότητα → Συζήτηση μέσα στην τάξη**

Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους φοιτητές για τα ευρήματα τους και λύνει τις απορίες τους.

Εκφώνηση: «Ας συζητήσουμε τα ευρήματα και τις ιδέες σας και να λύσουμε οποιεσδήποτε απορίες σας.»

2^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Παράγοντες κοινωνικής ευεξίας**

Οι εκπαιδευόμενοι παρακολουθούν ένα βίντεο σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν και από τους οποίους εξαρτάται η κοινωνική ευεξία, τονίζοντας τη σημασία κάποιων δεξιοτήτων όπως: επικοινωνία, ενσυναίσθηση, δημιουργικότητα, συνεργασία και αυτογνωσία.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 2^{ος}

Εκφώνηση: «Παρακολουθείτε προσεκτικά το παρακάτω βίντεο. Δώστε έμφαση στις δεξιότητες όπως επικοινωνία, ενσυναίσθηση, δημιουργικότητα, συνεργασία και αυτογνωσία στον επιχειρηματικό κόσμο»

- **2^η Δραστηριότητα → Flipping Book**

Οι εκπαιδευόμενοι διαβάζουν ένα Flipping Book με θέμα «Τον Μαγικό Κήπο της Κοινωνικής Ευεξίας», επικεντρωμένο στις οικονομικές διαστάσεις.

Εκφώνηση: «Διαβάστε το παρακάτω Flipping Book με θέμα «Τον Μαγικό Κήπο της Κοινωνικής Ευεξίας», το οποίο επικεντρώνεται στις οικονομικές διαστάσεις.»

- **3^η Δραστηριότητα → Παιχνίδι Ρόλων**

Κάθε ομάδα αναλαμβάνει έναν ρόλο-πρόβλημα (πχ. οικονομικές δυσκολίες, ανεργία απομόνωση, ενδοοικογενειακή βία) που σχετίζεται με την κοινωνική ευεξία και πρέπει να μελετήσει τον ρόλο της, να συζητήσει τα προβλήματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει στο πλαίσιο του συνολικού σεναρίου.

Συνεργατική Στρατηγική: Role Playing

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 2^{ος}

Εκφώνηση: «Θα παίξουμε ένα Παιχνίδι Ρόλων! Κάθε ομάδα θα αναλάβει έναν ρόλο-πρόβλημα (π.χ. οικονομικές δυσκολίες, ανεργία, απομόνωση, ενδοοικογενειακή βία) από το παραπάνω προκαθορισμένο σενάριο (βλ. Μαγικός Κήπος) που σχετίζεται με την κοινωνική ευεξία και πρέπει να μελετήσει τον ρόλο της, να συζητήσει τα προβλήματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει στο πλαίσιο του συνολικού σεναρίου.»

- **4^η Δραστηριότητα → Παρουσίαση ιδεών**

Οι εκπαιδευόμενοι παρουσιάζουν τις ιδέες τους στο Padlet, σχολιάζοντας ταυτόχρονα και τις δημοσιεύσεις των υπολοίπων.

Συνεργατική στρατηγική: Brainstorming

Εκφώνηση: «Παρουσιάστε τις ιδέες σας, που προέκυψαν από το παιχνίδι, σχολιάζοντας ταυτόχρονα και τις δημοσιεύσεις των άλλων συμμαθητών σας.»

3^η Ώρα:

- **1^η Δραστηριότητα → Ο παράγοντας του Εθελοντισμού**

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα Case Study για την έννοια του Εθελοντισμού και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει την κοινωνική ευεξία, προάγοντας την αλληλεγγύη, την ενσωμάτωση και τη γενική ευημερία.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 3^{ος}

Εκφώνηση: «Στην συνέχεια θα μιλήσουμε για την έννοια του εθελοντισμού μέσω ενός Case Study και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει την κοινωνική ευεξία, προάγοντας την αλληλεγγύη, την ενσωμάτωση και τη γενική ευημερία με οικονομική διάσταση (π.χ. εταιρική κοινωνική ευθύνη)»

- **2^η Δραστηριότητα → Δημιουργία αφίσας**

Οι εκπαιδευόμενοι δημιουργούν με τις ομάδες τους μια αφίσα, εκφράζοντας προτάσεις και ιδέες για την επίτευξη της κοινωνικής ευεξίας.

Εκπαιδευτικός στόχος ενότητας: 4^{ος}

Εκφώνηση: «Συνεργαστείτε ομαδικά και φτιάξτε μια αφίσα, διατυπώνοντας τις δικές σας προτάσεις και ιδέες για την επίτευξη της κοινωνικής ευεξίας.»

- **3^η & 4^η Δραστηριότητα → Παρουσίαση έργων**

Στο τέλος, παρουσιάζουν τις αφίσες τους στην τάξη και κάνουν ετεροαξιολόγηση.

Εκφώνηση: «Παρουσιάστε τις αφίσες που έχετε φτιάξει στην τάξη και ψηφίσετε την καλύτερη, κάνοντας ετεροαξιολόγηση»

Στην παρακάτω Εικόνα 23 απεικονίζονται στιγμιότυπα από τις δραστηριότητες της ενότητας Κοινωνική Ευεξία.

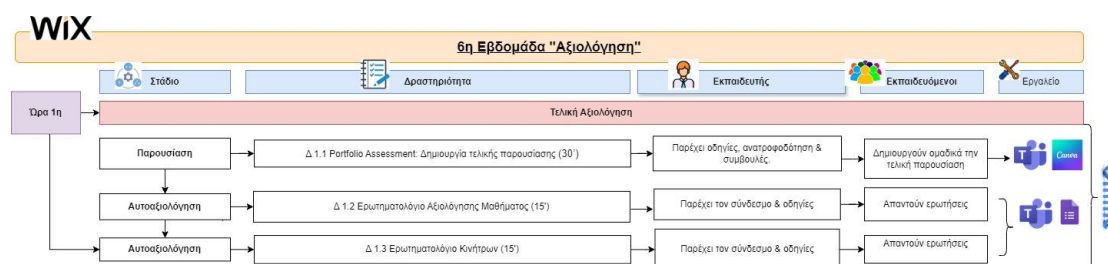


Εικόνα 23: Στιγμιότυπα ενότητας Κοινωνική Ευεξία

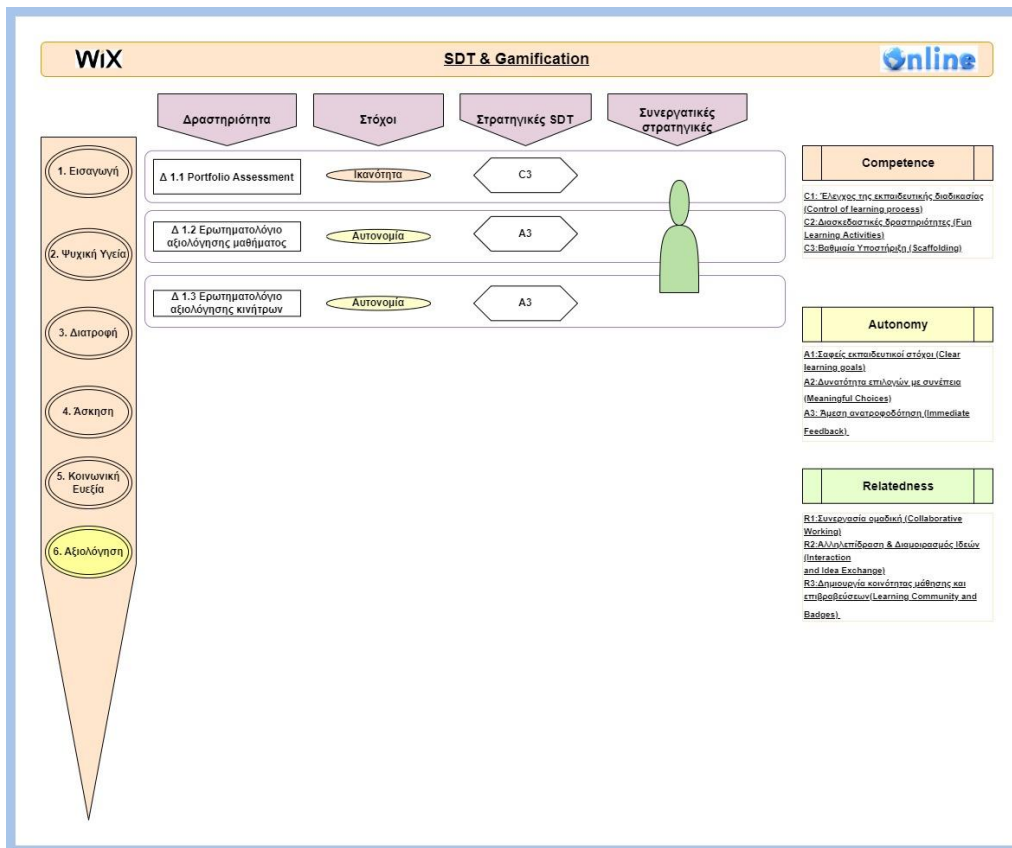
3.10.4.6 Ενότητα Αξιολόγηση

Η τελευταία βδομάδα είναι η ενότητα της Αξιολόγησης. Αρχικά ζητείται από τους εκπαιδευομένους να φτιάξουν μια τελική παρουσίαση με όλες τις εργασίες τους (portfolio assessment). Έπειτα, ο εκπαιδευτής τους παρέχει δύο ερωτηματολόγια και τους ζητάει να τα συμπληρώσουν. Το πρώτο αφορά την αξιολόγηση του μαθήματος και το δεύτερο είναι το ερωτηματολόγιο των κινήτρων. Αφού ολοκληρώσουν όλες τις δραστηριότητες, τους δίνεται η πιστοποίηση επιτυχούς παρακολούθησης του προγράμματος.

Στα παρακάτω Σχήματα 22 & 23 οπτικοποιείται όλη η ροή της ενότητας, με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τους ρόλους, τα ψηφιακά εργαλεία και τις συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού.



Σχήμα 22: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 6



Σχήμα 23: Ροή εκπαιδευτικής ενότητας 6 με συνιστώσες SDT

Πιο αναλυτικά, η ενότητα της Αξιολόγησης διαμορφώνεται ως εξής:
Φάση Επεξεργασίας (Project Based Learning)

- 1^η Δραστηριότητα → Παρουσίαση τελικής εργασίας**

Οι εκπαιδευόμενοι ολοκληρώνουν την τελική εργασία για να συμπληρώσουν το portfolio assessment και την παρουσιάζουν στους εκπαιδευτές. Ακολουθεί ανατροφοδότηση.

Εκφώνηση: «Συνθέστε και παρουσιάστε τις εργασίες και των τεσσάρων εβδομάδων.»
- 2^η Δραστηριότητα → Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης μαθήματος**

Στη συνέχεια συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο για την τελική αποτίμηση όλων των ενοτήτων.

Εκφώνηση: «Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο για την τελική αποτίμηση όλων των ενοτήτων του προγράμματος.»

- 3^η Δραστηριότητα → Ερωτηματολόγιο κινήτρων

Τέλος, συμπληρώνουν τις ερωτήσεις για την ανίχνευση κινήτρων, με βάση τις 3 βασικές συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού (Ικανότητα, Αυτονομία και Σχετικότητα).

Εκφώνηση: «Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο για την αποτίμηση της ενίσχυσης των κινήτρων.»

Στην παρακάτω Εικόνα 24 απεικονίζονται στιγμιότυπα από τις δραστηριότητες της ενότητας Αξιολόγηση.



Εικόνα 24: Στιγμιότυπα ενότητας Αξιολόγηση

Με αυτόν τον τρόπο ολοκληρώνεται όλο το πρόγραμμα των έξι βδομάδων και οι εκπαιδευόμενοι λαμβάνουν ένα πιστοποιητικό για την παρακολούθηση του σεμιναρίου με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ανάλυση & Αποτελέσματα

4.1 Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό, θα αναλυθούν εκτενέστερα τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων που δόθηκαν στους φοιτητές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Θα ακολουθήσει περιγραφική και επαγωγική ανάλυση των δεδομένων μέσω του πακέτου στατιστικής ανάλυσης SPSS και θα δοθούν απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας μελέτης. Η συγκεκριμένη έρευνα έχει περιγραφικό και ποσοτικό χαρακτήρα, καθώς στοχεύει στον έλεγχο και στη διερεύνηση συγκεκριμένων ερευνητικών υποθέσεων και ερωτημάτων. Στόχος είναι, να μετρηθούν συγκεκριμένες μεταβλητές, οι οποίες θα βοηθήσουν στον εντοπισμό της επίδρασης της παιχνιδοποίησης στα κίνητρα των εκπαιδευομένων και στην αξιολόγηση του ψηφιακού μαθήματος.

4.1.1 Ανάλυση Αξιοπιστίας και Έλεγχος Κανονικότητας

Ο δείκτης της εσωτερικής αξιοπιστίας Cronbach's alpha δείχνει την συνοχή των ερωτήσεων ενός ερωτηματολογίου και χρησιμοποιείται στη στατιστική ανάλυση για να δείξει και να αξιολογήσει τη συνδεσιμότητα των μεταβλητών που μετρούν μια έννοια (πχ Ικανότητα).

Οι κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα, παρουσίασαν ικανοποιητική αξιοπιστία, κατόπιν ελέγχου με τον συντελεστή εσωτερικής συνάφειας Cronbach's Alpha. Η κάθε διάσταση κυμαίνεται σε τιμές μεγαλύτερες ή κοντά στο 0.7, όπως μπορούμε να δούμε στον παρακάτω Πίνακα 1.

Πίνακας 1: Συντελεστές αξιοπιστίας Cronbach's Alpha

Παράγοντας	Cronbach's Alpha
Αυτονομία	0.72
Ικανότητα	0.75
Σχετικότητα	0.74
Ευεξία	0.68
Κίνητρα	0.72

Έπειτα έγινε έλεγχος κανονικότητας μέσω των συντελεστών Shapiro-Wilk και Kolmogorov-Smirnov, για να ελεγχθεί αν οι απαντήσεις ακολουθούν κανονική κατανομή.

Σύμφωνα με τον παρακάτω Πίνακα 2, παρατηρείται ότι το δείγμα ακολουθεί κανονική κατανομή, καθώς οι τιμές της στήλης Sig. (Significance) είναι μεγαλύτερες από 0.05. Αυτό συνεπάγεται με το γεγονός ότι τα δεδομένα προσεγγίζουν καλά την κανονική κατανομή.

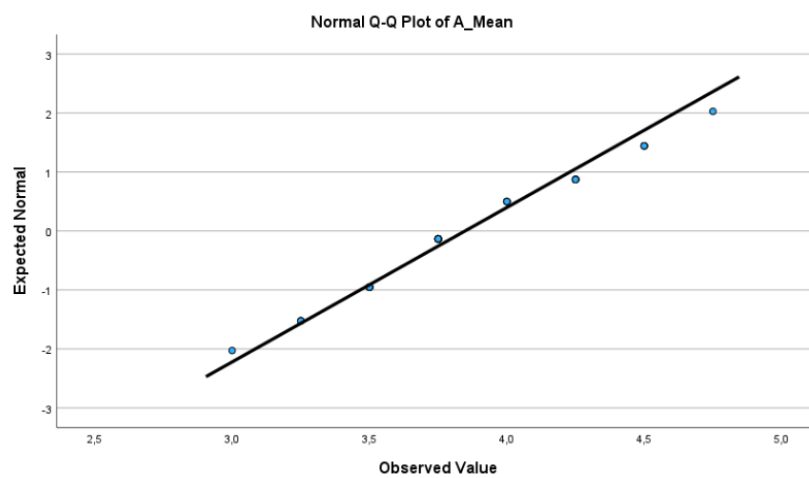
Πίνακας 2: Έλεγχος Κανονικότητας

	Έλεγχος Κανονικότητας					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Αυτονομία	0,198	46	,095	0,197	46	,094
Ικανότητα	0,198	46	,094	0,198	46	,093
Σχετικότητα	0,170	46	,08	0,170	46	,08
Ευεξία	0,175	46	,121	0,176	46	,122

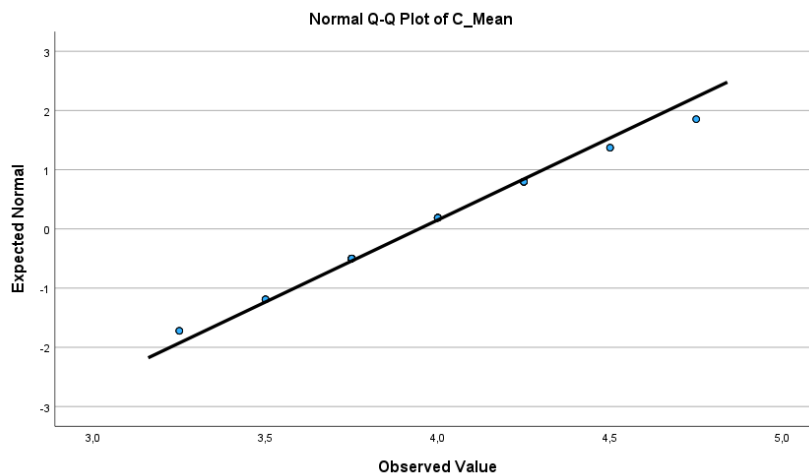
Πιο συγκεκριμένα, γίνεται δεκτή η μηδενική υπόθεση (H_0 : ύπαρξη κανονικής κατανομής- στατιστικώς μη σημαντική) σε επίπεδο σημαντικότητας 5%, ήτοι στην αποδοχή της κανονικότητας της κατανομής και απορρίπτεται η

εναλλακτική υπόθεση (H1: ύπαρξη μη κανονικής κατανομής). Για αυτόν τον λόγο στη συνέχεια χρησιμοποιούνται παραμετρικοί έλεγχοι, ως οι πιο κατάλληλες μέθοδοι στατιστικής ανάλυσης (Field, 2009).

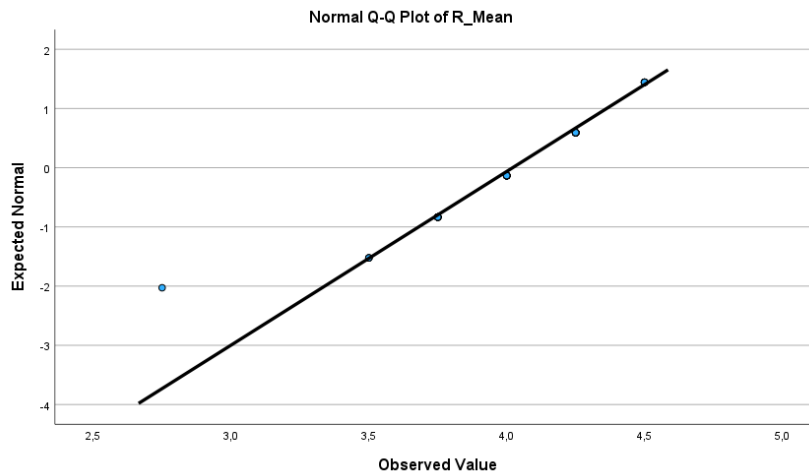
Τα παραπάνω αναπαρίστανται με γραφικό τρόπο στα γραφήματα Q-Q plots (Quantile-Quantile) που ακολουθούν, τα οποία κάνουν σύγκριση τις ποσοστιαίες μονάδες μιας κατανομής δεδομένων (observed value) με τις αναμενόμενες ποσοστιαίες μονάδες μιας θεωρητικής κατανομής (expected normal), όπως η κανονική κατανομή.



Διάγραμμα 1: Q-Q plot για την μεταβλητή Αυτονομία



Διάγραμμα 2: Q-Q plot για την μεταβλητή Ικανότητα



Διάγραμμα 3: Q-Q plot για την μεταβλητή Σχετικότητα

Στα παραπάνω Διαγράμματα 1,2 & 3 γίνεται αντιληπτό ότι το δείγμα της παρούσας έρευνας ακολουθεί κανονική κατανομή (οι κουκίδες βρίσκονται πάνω ή κοντά στη διαγώνια γραμμή).

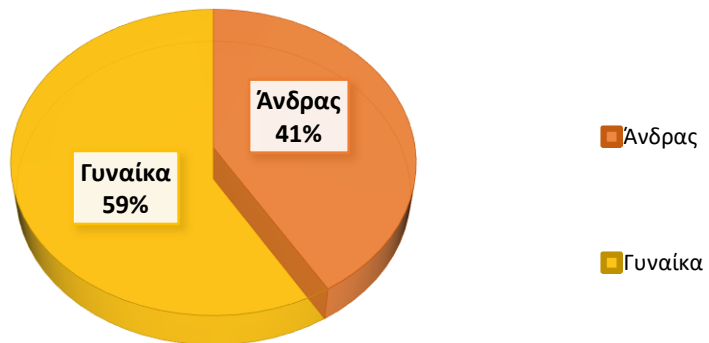
4.1.2 Στατιστική Ανάλυση Δημογραφικών Χαρακτηριστικών

Στην πρώτη ενότητα του ερωτηματολογίου διερευνήθηκαν τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος του υπό μελέτη πληθυσμού. Συγκεκριμένα διατυπώθηκαν 4 ερωτήσεις, όσον αφορά τα εξής χαρακτηριστικά: φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, συμμετοχή σε μάθημα παιχνιδοποίησης.

Αναλυτικότερα:

- **Φύλο:** το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν γυναίκες, το ποσοστό των οποίων αντιστοιχεί στο 59% (27 άτομα). Το αντίστοιχο ποσοστό των ανδρών ήταν 41% (19 άτομα).

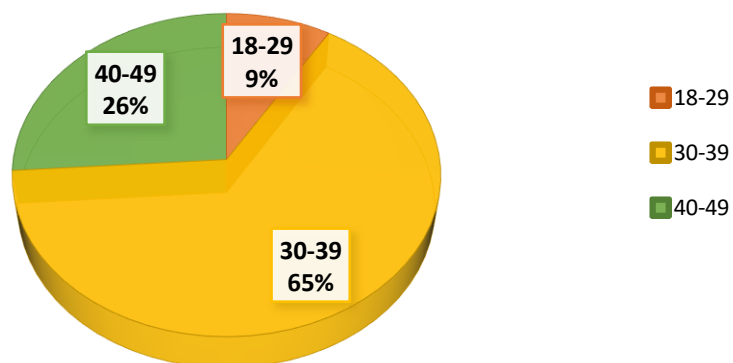
ΦΥΛΟ



Διάγραμμα 4: Κατανομή δείγματος ως προς το Φύλο

- Ηλικία: στην έρευνα συμμετείχαν άτομα διαφόρων ηλικιών. Η πλειοψηφία ήταν από 30-39 ετών με ποσοστό 65%. Ακολουθούν ηλικίες 40-49 ετών με 26% και 18-29 ετών με 9%.

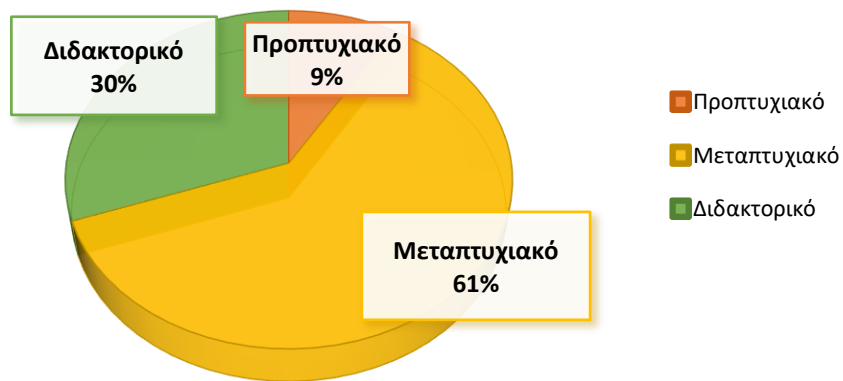
ΗΛΙΚΙΑ



Διάγραμμα 5: Κατανομή δείγματος ως προς την Ηλικία

- Μορφωτικό επίπεδο: το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ήταν πτυχιούχοι Μεταπτυχιακού σε ποσοστό 60% και ακολουθούν οι κάτοχοι Διδακτορικού τίτλου σε ποσοστό 30%. Οι κάτοχοι Προπτυχιακού τίτλου συγκέντρωσαν 8%.

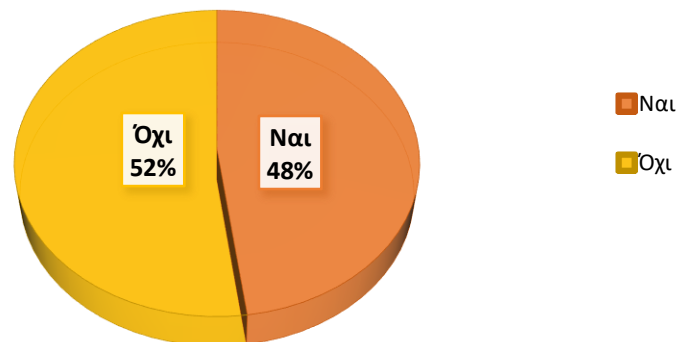
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



Διάγραμμα 6: Κατανομή δείγματος ως προς το Μορφωτικό επίπεδο

- Παρακολούθηση μαθήματος Παιχνιδοποίησης: 24 άτομα απάντησαν πως δεν έχουν ξανά παρακολουθήσει στο παρελθόν μάθημα με στοιχεία παιχνιδοποίησης, ενώ 22 άτομα απάντησαν θετικά.

ΜΑΘΗΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ



Διάγραμμα 7: Κατανομή δείγματος ως προς το μάθημα παιχνιδοποίησης

4.2 Έλεγχος πρώτου ερευνητικού ερωτήματος

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας ήταν:

- ✚ Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης στην κινητοποίηση των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία;

Το παραπάνω ερευνητικό ερώτημα διαιρείται σε τρία υποερωτήματα, με βάση τις τρεις βασικές ανάγκες του συγκεκριμένου θεωρητικού μοντέλου:

RQ_{1.1} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς την **Ικανότητα** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία;

RQ_{1.2} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς την **Αυτονομία** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία;

RQ_{1.3} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης ως προς τη **Σχετικότητα** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία;

4.2.1 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων

Παρακάτω περιγράφονται τα αποτελέσματα της έρευνας, κάνοντας αναφορά και στις τρεις ανάγκες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού και αναλύοντας τις συχνότητες και τους μέσους όρους των απαντήσεων που πάρθηκαν από το ερωτηματολόγιο.

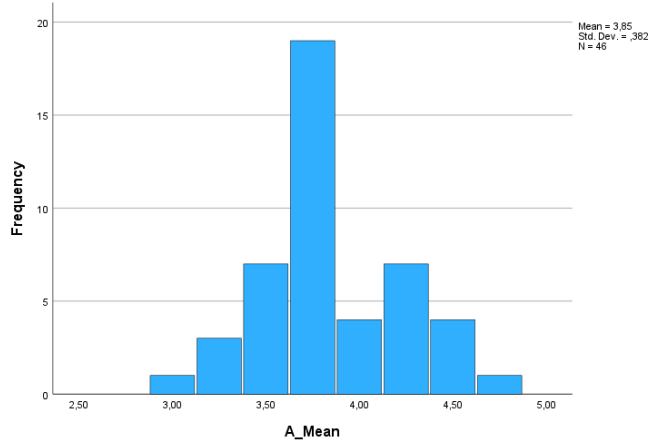
Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 46 φοιτητές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, στους οποίους δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο για την ανίχνευση των κινήτρων.

Πίνακας 3: Μέσος όρος διαστάσεων PENS

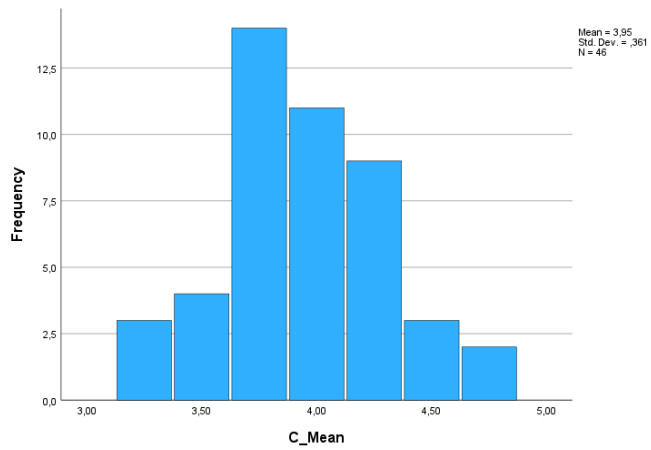
	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Αυτονομία	46	3,00	4,75	3,8478	,38180
Ικανότητα	46	3,25	4,75	3,9457	,36099
Σχετικότητα	46	2,75	4,50	4,0217	,34086
Σύνολο	46				

Σύμφωνα με τον παραπάνω Πίνακα 3, οι μέσοι όροι των τριών διαστάσεων του ερωτηματολογίου κυμαίνονται από 3 έως 4, δηλαδή από το «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» μέχρι το «Συμφωνώ». Πιο συγκεκριμένα, στη διάσταση της Αυτονομίας ο μέσος όρος είναι 3.8, το οποίο σημαίνει ότι οι ερωτώμενοι ισχυρίστηκαν ότι είχαν υψηλή αυτονομία κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του μαθήματος. Στις διαστάσεις της Ικανότητας και της Σχετικότητας οι μέσοι όροι είναι ακόμη μεγαλύτεροι (3.9 και 4), το οποίο σημαίνει ότι αντιλαμβάνονται σε υψηλά επίπεδα την ικανότητα και τη σχετικότητα των δραστηριοτήτων τους.

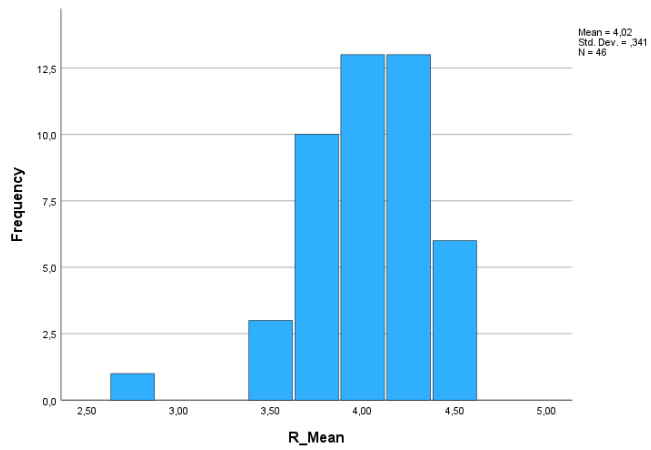
Τα παραπάνω αποδεικνύονται και από τα Διαγράμματα 8,9 & 10 που ακολουθούν.



Διάγραμμα 8: Ιστόγραμμα Αυτονομίας



Διάγραμμα 9: Ιστόγραμμα Ικανότητας



Διάγραμμα 10: Ιστόγραμμα Σχετικότητας

4.2.2 Έλεγχος υποθέσεων 1^{ου} Ερευνητικού Ερωτήματος

Η παρούσα έρευνα είχε ως κατευθυντήρια γραμμή το ερευνητικό ερώτημα σχετικά με το ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης στην κινητοποίηση των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

Με βάση τις απαντήσεις διαμορφώθηκαν δύο ερευνητικές υποθέσεις:

H₀ (Μηδενική υπόθεση): μέσος όρος κινήτρων=3 → Δεν υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην κινητοποίηση των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

H₁ (Εναλλακτική υπόθεση): μέσος όρος κινήτρων≠3 → Υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην κινητοποίηση των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

Το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους φοιτητές ήταν διαμορφωμένο στην πενταβάθμια κλίμακα Likert, δηλαδή οι τιμές κυμαίνονταν από το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ απόλυτα). Ο μέσος όρος των απαντήσεων ήταν το 3, το οποίο συνεπάγεται με την μη σημαντική επίδραση στην κινητοποίηση των εκπαιδευομένων (H₀).

Για να ελεγχθεί αυτό, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό εργαλείο One sample t-test, το οποίο χρησιμοποιείται για να αξιολογήσει αν ο μέσος όρος μιας μεταβλητής (πχ. Αυτονομία) διαφέρει σημαντικά από μια προκαθορισμένη τιμή. Με αυτόν τον τρόπο συγκρίθηκαν οι δειγματικές μετρήσεις των κινήτρων με τον προκαθορισμένο μέσο όρο 3.

Πίνακας 4: T-test Κινήτρων

One-Sample Test							
Test Value = 3							
	t	df	Significance		Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			One-Sided p	Two-Sided p		Lower	Upper
Αυτονομία	15,061	45	<,001	<,001	,84783	,7344	,9612
Ικανότητα	17,767	45	<,001	<,001	,94565	,8385	1,0529
Σχετικότητα	20,330	45	<,001	<,001	1,02174	,9205	1,1230

Σύμφωνα με τον παραπάνω Πίνακα 4, απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και γίνεται δεκτή η εναλλακτική υπόθεση σε επίπεδο σημαντικότητας 5%, καθώς η τιμή p value είναι μικρότερη από 0.001 (στήλη Significance). Αυτό συνεπάγεται με την ύπαρξη σημαντικής επίδρασης της παιχνιδοποίησης στα κίνητρα των εκπαιδευομένων, επηρεάζοντας συγκεκριμένα τις τρεις βασικές συνιστώσες της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού (Αυτονομία, Ικανότητα & Σχετικότητα).

Παρακάτω γίνεται αναλυτική περιγραφή των υποερωτημάτων του κύριου ερευνητικού ερωτήματος.

4.2.2.1 Υποερώτημα Ικανότητας

RQ_{1.1} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης στην **Ικανότητα** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία?

Για να απαντηθεί το παραπάνω ερώτημα ακολουθήθηκε η ίδια διαδικασία με τον παραπάνω έλεγχο υποθέσεων. Διαμορφώθηκε η μηδενική και εναλλακτική υπόθεση και έγινε ο έλεγχος t- test.

Ho (Μηδενική υπόθεση): μέσος όρος κινήτρων=3 → Δεν υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην **Ικανότητα** των φοιτητών της τριτοβάθμιας

εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

H1 (Εναλλακτική υπόθεση): μέσος όρος κινήτρων#3 → Υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην *Ικανότητα* των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

Πίνακας 5: T-test Ικανότητας

One-Sample Test							
Test Value = 3							
Significance						95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Lower	Upper
Ικανότητα	17,767	45	<,001	<,001	,94565	,8385	1,0529

Σύμφωνα με τον παραπάνω Πίνακα 5 γίνεται δεκτή η εναλλακτική υπόθεση ($p\text{-value} < 0.001$), με βάση την οποία υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην ικανότητα των εκπαιδευομένων, με 95% βεβαιότητα.

4.2.2.2 Υποερώτημα Αυτονομίας

RQ_{1.1} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης στην **Αυτονομία** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία?

Για να απαντηθεί το παραπάνω ερώτημα ακολουθήθηκε η ίδια διαδικασία με τον παραπάνω έλεγχο υποθέσεων. Διαμορφώθηκε η μηδενική και εναλλακτική υπόθεση και έγινε ο έλεγχος t- test.

H₀ (Μηδενική υπόθεση): μέσος όρος κινήτρων=3 → Δεν υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην Αυτονομία των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

H₁ (Εναλλακτική υπόθεση): μέσος όρος κινήτρων≠3 → Υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην Αυτονομία των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

Πίνακας 6: T-test Αυτονομίας

One-Sample Test							
Test Value = 3							
	t	df	Significance		Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			One-Sided p	Two-Sided p		Lower	Upper
Αυτονομία	15,061	45	<,001	<,001	,84783	,7344	,9612

Σύμφωνα με τον παραπάνω Πίνακα 6 γίνεται δεκτή η εναλλακτική υπόθεση (p -value<0.001), με βάση την οποία υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στην αυτονομία των εκπαιδευομένων, με 95% βεβαιότητα.

4.2.2.1 Υποερώτημα Σχετικότητας

RQ_{1.1} → Ποια είναι η επίδραση της παιχνιδοποίησης στη **Σχετικότητα** των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία?

Για να απαντηθεί το παραπάνω ερώτημα ακολουθήθηκε η ίδια διαδικασία με τον παραπάνω έλεγχο υποθέσεων. Διαμορφώθηκε η μηδενική και εναλλακτική υπόθεση και έγινε ο έλεγχος t- test.

H₀ (Μηδενική υπόθεση): μέσος όρος κινήτρων=3 → Δεν υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στη Σχετικότητα των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

H₁ (Εναλλακτική υπόθεση): μέσος όρος κινήτρων≠3 → Υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στη Σχετικότητα των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω ενός σεμιναρίου που βασίζεται στη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού με θέμα την ευεξία.

Πίνακας 7: T-test Σχετικότητας

One-Sample Test							
Test Value = 3							
		Significance			95% Confidence Interval of the Difference		
	t	df	One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Lower	Upper
Σχετικότητα	20,330	45	<,001	<,001	1,02174	,9205	1,1230

Σύμφωνα με τον παραπάνω Πίνακα 7 γίνεται δεκτή η εναλλακτική υπόθεση (p -value < 0.001), με βάση την οποία υπάρχει σημαντική επίδραση της παιχνιδοποίησης στη σχετικότητα των εκπαιδευομένων, με 95% βεβαιότητα.

4.3 Έλεγχος δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα της έρευνας ήταν:

- ✚ Σε ποιο βαθμό η πλατφόρμα Wix υποστηρίζει την εφαρμογή της παιχνιδοποίησης, βελτιώνοντας τη μαθησιακή εμπειρία των φοιτητών;

Παρακάτω περιγράφονται τα αποτελέσματα της έρευνας, κάνοντας αναφορά και στις έξι διαστάσεις του ερωτηματολογίου που δόθηκε στους φοιτητές για την αξιολόγηση του μαθήματος, αναλύοντας τους μέσους όρους των

απαντήσεων. Οι ερωτήσεις ήταν διαμορφωμένες στην πενταβάθμια κλίμακα Likert, δηλαδή οι τιμές κυμαίνονταν από το 1 (Ποτέ) έως το 5 (Πολλές φορές).

Πίνακας 8: Μέσος όρος διαστάσεων COLLES

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Σχετικότητα	46	3,20	5	3,3438	,63819
Στοχασμός	46	2,75	5	4,2031	,64691
Διαδραστικότητα	46	2,50	4,75	3,9531	,57893
Ατομική Υποστήριξη	46	3,25	5	4,3594	,56525
Ομαδική Υποστήριξη	46	3	5	4,0781	,717716
Αντίληψη	46	3	5	4,3594	,59839

Σύμφωνα με τον παραπάνω Πίνακα 8, οι μέσοι όροι των έξι διαστάσεων του ερωτηματολογίου κυμαίνονται από 3 έως 4, δηλαδή από το «Μερικές Φορές» μέχρι το «Συχνά». Πιο συγκεκριμένα, στη διάσταση της Σχετικότητας ο μέσος όρος είναι 3.34, το οποίο σημαίνει ότι οι φοιτητές θεώρησαν το μάθημα αρκετά συνδεδεμένο με τις προσωπικές τους ανάγκες και τα ενδιαφέροντα. Στις διαστάσεις του Στοχασμού και της Διαδραστικότητας οι μέσοι όροι είναι κοντά στο 4, το οποίο συνεπάγεται με θετική εντύπωση του μαθήματος για τη διαδραστική μορφή και την κριτική ανάλυση του. Οι φοιτητές αισθάνθηκαν αρκετά υποστηριζόμενοι σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο (μέσοι όροι 4.35 και 4.07), ενώ ταυτόχρονα ένιωσαν ότι τους βοήθησε πολύ να κατανοήσουν καλύτερα το θέμα της ευεξίας (μέσος όρος 4.35).

4.4 Επαγωγική ανάλυση αποτελεσμάτων

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας υπάρχει μια καλή αίσθηση ικανοποίησης και αυτοεκτίμησης, κατόπιν παρακολούθησης όλου του παιχνιδιοποιημένου σεμιναρίου με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία. Οι τιμές και στις τέσσερις βασικές διαστάσεις (Αυτονομία, Ικανότητα, Σχετικότητα και Ευεξία) κυμάνθηκαν από μέτρια έως υψηλά επίπεδα.

Οι φοιτητές που συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη φαίνεται να αναγνώρισαν και να δημιούργησαν θετικά συναισθήματα απέναντι στην ελευθερία της

επιλογής τους και στην εμπιστοσύνη στις γνώσεις τους, καθώς η τεχνική της παιχνιδοποίησης άσκησε μεγάλη επιρροή στα κίνητρα τους. Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, αποδείχτηκε ότι ακούστηκε και λήφθηκε υπόψιν η γνώμη τους από τον εκπαιδευτή, καθώς και οι προγενέστερες γνώσεις και εμπειρίες τους. Οι εκπαιδευόμενοι κατανόησαν τη σχετικότητα των ασκήσεων με τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις τους. Όλα τα παραπάνω δημιούργησαν ένα ευχάριστο κλίμα, κάνοντας τους συμμετέχοντες να νιώθουν όμορφα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και δημιουργώντας θετικές επιδράσεις στην ψυχολογία και την ευεξία των φοιτητών. Τέλος, αποδείχτηκε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων, καθώς όλες συνέβαλλαν στη δημιουργία ενός ευχάριστου περιβάλλοντος, όπου ο εκπαιδευόμενος ένιωθε ολοκλήρωση και ικανοποίηση (βλ. συντελεστή Pearson Πίνακας Συσχετίσεων στο Παράρτημα Γ').

4.5 Επισκόπηση Ευρημάτων & Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα υλοποιήθηκε στατιστική ανάλυση για να εντοπιστεί η επίδραση της παιχνιδοποίησης στα κίνητρα των εκπαιδευόμενων, με βάση τη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (SDT). Στην έρευνα συμμετείχαν 46 φοιτητές των Οικονομικών Επιστημών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε σημαντική κινητοποίηση και των τριών αναγκών: αυτονομία, ικανότητα και σχετικότητα.

Η μέση τιμή της αυτονομίας ήταν 3.8 και η τυπική απόκλιση 0.38, πράγμα που υποδεικνύει τη σημαντική επίδραση στο αίσθημα της ελευθερίας και της ανεξαρτησίας που είχαν οι φοιτητές κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων. Η υψηλή μέση τιμή υποδηλώνει ότι η τεχνική της παιχνιδοποίησης ασκεί επιρροή στην προσωπική ευθύνη και στην ελευθερία λήψης αποφάσεων.

Η διάσταση της ικανότητας παρουσίασε μέση τιμή 3,94 με τυπική απόκλιση 0,36, παρόμοια με την αυτονομία. Η παιχνιδοποίηση φαίνεται να άσκησε μεγάλη επιρροή στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, κάνοντας

τους εκπαιδευομένους να νιώθουν περισσότερο ικανοί και επαρκείς. Ως προς την ανάγκη της σχετικότητας, ο φοιτητές ένιωσαν άμεσα συνδεδεμένοι με το σεμινάριο. Η μέση τιμή ήταν η υψηλότερη και συγκεκριμένα 4.02 με τυπική απόκλιση 0.34, το οποίο συνεπάγεται με έντονη την αίσθηση της κοινωνικής συνοχής και υποστήριξης.

Τέλος, όσον αφορά το ερωτηματολόγιο COLLES διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευόμενοι ήταν αρκετά ευχαριστημένοι και στις έξι διαστάσεις των ερωτήσεων. Φάνηκε να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν θετικά όλο το μάθημα, με τις διαστάσεις της Υποστήριξης από τον Εκπαιδευτή και της Αντίληψης να παρουσιάζουν τους μεγαλύτερους μέσους όρους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Συμπεράσματα

5.1 Επισκόπηση Αποτελεσμάτων

Στα πλαίσια της παρούσας μελέτης με θέμα την επίδραση της τεχνικής της παιχνιδοποίησης στην κινητοποίηση των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, δημιουργήθηκε ένα σεμινάριο με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία. Το ψηφιακό μάθημα σχεδιάστηκε με βάση τις αρχές της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού και τις τρεις φάσεις της στρατηγικής Μάθηση βάσει Έργου. Στόχος ήταν να αυξηθούν τα κίνητρα, ενεργοποιώντας τις βασικές ανάγκες της Αυτονομίας (Autonomy), της Ικανότητας (Competence) και της Σχετικότητας (Relatedness).

Η έρευνα υλοποιήθηκε με τη συμμετοχή 46 φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αφού κλήθηκαν να συμμετέχουν στην όλη διαδικασία, παρακολουθήσαν μόνοι τους το μάθημα, τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες και το υλικό της κάθε ενότητας και έπειτα απάντησαν στα δύο αυτοσχέδια ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν στο τέλος των μαθημάτων. Οι ερωτήσεις που τους ζητήθηκε να απαντήσουν ήταν διαμορφωμένες κατάλληλα ώστε να γίνει η ανίχνευση των κινήτρων στο τέλος της εκπαιδευτικής διαδικασίας και η αξιολόγηση του μαθήματος.

Με βάση τα ευρήματα και την ανάλυση τους διαπιστώθηκε ότι επηρεάστηκαν σημαντικά οι τρεις ανάγκες των φοιτητών, καθώς οι απαντήσεις τους πλησίαζαν το 4 («συμφωνώ») στο ερωτηματολόγιο κινήτρων, το οποίο συνεπάγεται με υψηλή ικανοποίηση και κινητοποίηση των φοιτητών. Αρχικά, οι φοιτητές ένιωσαν ικανοί να πετύχουν τους στόχους τους και να βασιστούν στις δυνάμεις τους για να ολοκληρώσουν όλη τη διαδικασία. Ενισχύθηκε το αίσθημα της ικανότητας, μέσω της τεχνικής της παιχνιδοποίησης. Έπειτα, οι εκπαιδευόμενοι ένιωσαν την ελευθερία να κινηθούν όπως επιθυμούσαν οι ίδιοι και να πάρουν πρωτοβουλίες, σε ένα περιβάλλον που ένιωθαν οικείο και το οποίο ανταποκρινόταν στα δικά τους προσωπικά ενδιαφέροντα, αυξάνοντας τις αισθήσεις της αυτονομίας και της σχετικότητας.

Όσον αφορά την αξιολόγηση του μαθήματος και όλων των διδακτικών ενοτήτων φάνηκε ότι οι εκπαιδευόμενοι εξέφρασαν θετικές εντυπώσεις και ότι αντιλήφθηκαν ικανοποιητικά το συνολικό σεμινάριο, με τις διαστάσεις της Αντίληψης και της Υποστήριξης από τον εκπαιδευτή να παρουσιάζουν τους υψηλότερους μέσους όρους.

5.2 Συζήτηση – Συμπεράσματα περαιτέρω μελέτη & έρευνα

Στην παρούσα έρευνα έγινε ένας συνδυασμός της θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού και της στρατηγικής Μάθηση βάσει Έργου, για να σχεδιαστεί και να υλοποιηθεί ένα παιχνιδιοποιημένο σεμινάριο, με θέμα την ακαδημαϊκή ευεξία και την ενίσχυση της ψυχολογικής υγείας των εκπαιδευομένων. Στην έρευνα συμμετείχαν 46 φοιτητές Οικονομικών Επιστημών ανεξαρτήτου Πανεπιστημίου, οι οποίοι παρακολούθησαν το μάθημα και έπειτα απάντησαν σε δύο ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν για την ανίχνευση των κινήτρων και την αξιολόγηση του μαθήματος.

Η έρευνα έδειξε ότι η προσθήκη της παιχνιδιοποίησης άσκησε μεγάλη επιρροή στις τρεις ανάγκες της αυτονομίας, της ικανότητας και της σχετικότητας. Τα παιγνιώδη στοιχεία που συμπεριλήφθηκαν στην πλατφόρμα Wix επηρέασαν θετικά τους εκπαιδευόμενους, δημιουργώντας ταυτόχρονα ένα ευχάριστο κλίμα. Τα ψηφιακά εργαλεία κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων σε συνδυασμό με τα εμβλήματα, τους πόντους και τους πίνακες κατάταξης ενίσχυσαν την ανάγκη των φοιτητών να πάρουν πρωτοβουλίες, να νιώσουν συνδεδεμένοι με το ευρύτερο περιβάλλον και να εμπιστευτούν τις δυνάμεις τους.

Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφώνησαν με τις διαπιστώσεις άλλων διεθνών ερευνών, που ασχολήθηκαν εκτενώς με την επίδραση της παιχνιδιοποίησης. Στοιχεία όπως οι πίνακες κατάταξης έχουν αποδειχτεί κατά καιρούς ικανά να ενισχύσουν την αυτονομία, ενώ τα εμβλήματα έχουν συσχετιστεί περισσότερο με την επίτευξη της ικανότητας (Sailer, Hense, Mayr, & Mandl, 2017). Επιπλέον

έχει αποδειχτεί ότι η τεχνική της παιχνιδοποίησης ενισχύει τη συνδεσιμότητα ενός ατόμου με το κοινωνικό σύνολο και την αίσθηση του ανήκειν (Hamari & Huotari, 2016).

Ωστόσο, ορισμένες μελέτες έρχονται σε αντίθεση με τα παραπάνω ευρήματα. Η έρευνα των Mekler και Brühlmann (2017) έδειξε ότι τα παιγνιώδη στοιχεία ενισχύουν σαφώς την ανάγκη της ικανότητας, αλλά όχι τόσο την αυτονομία που νιώθουν οι χρήστες. Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι η επίδραση της παιχνιδοποίησης δεν έχει μεγάλη χρονική διάρκεια, με αποτέλεσμα η αυτονομία των μαθητών να μειώνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου (Hanus & Fox, 2015).

Λαμβάνοντας όλα τα παραπάνω υπόψιν και για να μπορέσει να επεκταθεί η κατανόηση των επιδράσεων της παιχνιδοποίησης, μπορούν να διατυπωθούν κάποιες προτάσεις για περαιτέρω μελέτη. Ενδιαφέρουσα πρόταση θα ήταν να γίνει η ίδια μελέτη σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες όλων των ηλικιών, λαμβάνοντας υπόψιν ένα μεγαλύτερο δείγμα, ώστε να μπορούν τα αποτελέσματα να γίνουν πιο γενικεύσιμα. Επιπλέον, εξαιρετικό ενδιαφέρον θα είχε να υλοποιηθεί η παρούσα μελέτη σε διαφορετικούς πληθυσμούς φοιτητών, διαφορετικών πολιτισμικών και κοινωνικών πλαισίων, ώστε να εντοπιστούν οι διαφορές μεταξύ των χωρών, ως προς τον τρόπο αντίληψης της παιχνιδοποίησης και της κινητοποίησης των αναγκών.

Μια ακόμη πρόταση θα ήταν να γίνει μια συγκριτική μελέτη σε φοιτητές που παρακολούθησαν στο παρελθόν ξανά ένα παρόμοιο σεμινάριο, ώστε να μελετηθούν οι διαφορές που εντοπίστηκαν μεταξύ του προηγούμενου και του τωρινού μαθήματος, χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία pre-test και post-test. Τέλος, η προσθήκη στοιχείων επαυξημένης πραγματικότητας στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες θα είχε εξαιρετικά μεγάλο ενδιαφέρον, ώστε να μελετηθεί ο τρόπος αλληλεπίδρασης των εκπαιδευομένων και η επίδραση του στις ανάγκες των φοιτητών, μέσω της παιχνιδοποίησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Cheng, V. (2020, December 7). Recommendations for Implementing Gamification for Mental Health and Wellbeing. *Digital Games and Mental Health*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.586379
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva¹, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., & Nurtayev, Y. (2020). Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Psychology for Clinical Settings*(11). doi:10.3389/fpsyg.2020.01226
- Mistler, B., & Reetz, D. (2013). The AUCCCD Annual Survey and Report Overview. *The Association for University and College Counseling Center Directors Annual Survey*. Ανάκτηση από <https://www.apa.org/monitor/2013/06/college-students#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.apa.org%2Fmonitor%2F2013%2F06%2Fcollege,100>
- Ryan, R., Rigby, C., & Przybylski, A. (2006). The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. doi:10.1007/s11031-006-9051-8
- Abramovich, S., Schunn, C., & Higashi, R. (2013). Are badges useful in education?: It depends upon the type of badge and expertise of learner. *Educational Technology Research and Development*, 61(2), σσ. 217-232. doi:10.1007/s11423-013-9289-2
- Ahmed El-Khuffash. (2013, July 1). Gamification. (J. o. Libraries., Επιμ.) Ανάκτηση από https://www.el-khuffash.com/gamification/gamification_report.pdf
- Amir, B., & Ralph, P. (2014, May 31). Proposing a theory of gamification effectiveness. (C. P. Engineering, Επιμ.) *ICSE Companion*. doi:10.1145/2591062.2591148
- Auerbach, R., Alonso, J., Axinn, A., Cuijpers, J., Ebert, D., Green, J., & Hwang, I. (2016). Mental disorders among college students in the World Health

- Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*.
doi:10.1017/S0033291716001665
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), σσ. 117-148.
doi:10.1207/s15326985ep2802_3
- Bartle, R. (1996). Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit MUDs. *Journal of MUD research*, 1, σ. 19.
- Botte, B., Bakkes, S., & Veltkamp, R. (2020). Motivation in Gamification: Constructing a Correlation Between Gamification Achievements and Self-determination Theory. In *Lecture notes in computer science*, σσ. 157-166.
doi:10.1007/978-3-030-63464-3_15
- Bransford, J., & Stein, B. (1993). *The IDEAL problem solver* (Τόμ. 2). New York.
- Bruetch, M. (2015). The three-act structure: Myth or magical formula? *10.1386/josc.6.3.301_1*, 6(3). doi:10.1386/josc.6.3.301_1
- Canva. (χ.χ.). Ανάκτηση από https://www.canva.com/el_gr/
- ChatGPT. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://chatgpt.com/>
- Christians, G. (2018, May). The Origins and Future of Gamification. South Carolina, South Carolina, USA. Ανάκτηση από https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1255&context=senior_theses
- Coccoli, M., Saverio, I., & Vercelli, G. (2015, September). Applying gamification techniques to enhance the effectiveness of video-lessons. *Journal of E-Learning and Knowledge Society*, 11(3), σσ. 73-84. doi:10.20368/1971-8829/1062

- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), σσ. 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Desmet, P., & Fokkinga, S. (2020, July 7). Beyond Maslow's Pyramid: Introducing a Typology of Thirteen Fundamental Needs for Human-Centered Design. *Multimodal Technologies and Interaction*. doi:10.3390/mti4030038
- Deterding, S., Khaled, R., Lennart, N., & Dixon, D. (2011, May). Gamification: Toward a definition. Canada.
- Dickey, M. (2005, June). Engaging by design: How engagement strategies in popular computer and video games can inform instructional design. *Educational Technology Research and Development*, 53(2), σσ. 67-83. doi:10.1007/BF02504866
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS*. (3rd edition). London: Sage.
- Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D., & Okoronka, A. (2020). Motivation in Learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 10(4), σσ. 16-37. doi:10.9734/AJESS/2020/v10i430273
- Filmora. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://filmora.wondershare.net>
- FlipSnack. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://www.flipsnack.com/>
- GoogleSlides. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://docs.google.com/presentation/create?hl=en-GB>
- Groh, F. (2012, January). Gamification: State of the art definition and utilization. (I. ο. Informatics, Επιμ.) σσ. 39-46.

- Hamari, J., & Huotari, K. (2016, January 15). A definition for gamification: anchoring gamification. *Electron Markets*, 27, σσ. 21-31. doi:10.1007/s12525-015-0212-z
- Han, S., & Bhattacharya, K. (2001). Constructionism, Learning by Design, and Project Based Learning. Στο M. Orey, *Emerging perspectives on learning, teaching, and technology* (σσ. 127-141).
- Hanus, M., & Fox, J. (2015). Assessing the effects of gamification in the classroom: A longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort and academic performance. *Computers and Education*, σσ. 152-161.
- Huotari, K., & Hamari, J. (2016, January 15). A definition for gamification: anchoring gamification in the service marketing literature. *Electronic Markets*, 27, σσ. 21-31. doi:10.1007/s12525-015-0212-z
- Ilham, D., Mostafa, E., & Khaldi, M. (2020, March). Towards a new approach to reduce the dropout rate in elearning. (I. P. Networking, Επμ.) *Information Systems & Security*, σσ. 1-4. doi:10.1145/3386723.3387846
- Jigsawplanet. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://www.jigsawplanet.com/>
- Judd, A., & Churchill, E. (2011, May). Badges in Social Media: A social psychological perspective. Santa Clara, CA 95054, Canada.
- Kahoot. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://kahoot.com/>
- Kapp, K. (2014). *The Gamification of Learning and Instruction Fieldbook: Ideas into Practice*. Pfeiffer.
- Keller, J. (2008, January 18). First principles of motivation to learn and e3-learning. *Distance Education*, 29(2), σσ. 175-185. doi:10.1080/01587910802154970
- Kim, J., & Lee, W. (2013, August 7). Dynamical model for gamification of learning (DMGL). *Springerlink.com*, 74, σσ. 8483-8493. doi:10.1007/s11042-013-1612-8

- Kirsch, M., & Buchholz, M. (2020, February 26). On the Nature of the Mother-Infant Tie and Its Interaction With Freudian Drives. *Psychoanalysis and Neuropsychoanalysis*, σσ. 1-16. doi:10.3389/fpsyg.2020.00317
- Knowles, M., Holton, E., & Swanson, R. (1998). *The Adult Learner*. Houston-Texas: Gulf.
- Lee, J., & Hammer, J. (2011, January). Gamification in Education: What, How, Why bother? *Academic Exchange Quarterly*, 15(2), σσ. 1-5.
- Lepper, M., Corpus, J., & Iyengar, S. (2005). Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: Age differences and academic correlates. *Journal of educational psychology*, 97(2), σσ. 184-196. doi:10.1037/0022-0663.97.2.184
- Linsenmeyer, M. (2021). Brief Activities: Questioning, Brainstorming, Think-Pair-Share, Jigsaw, and Clinical Case Discussions. Στο A. Fornari, Poznanski, A, & C. Springer (Επιμ.), *How-to Guide for Active Learning*. IAMSE Manuals. doi:10.1007/978-3-030-62916-8_5
- Marczewski, A. (2015). User Types HEXAD. Στο D. Driver (Επιμ.), *Even Ninja Monkeys Like to Play* (Τόμ. 1, σσ. 65-80). Gamified UK.
- Mehdi, K.-P. (2019). *Encyclopedia of Information Science and Technology* (Τόμ. Third Edition). IGI. doi:10.4018/978-1-4666-5888-2
- Mekler, E., Bruhlmann, F., Tuch, A., & Opwis, K. (2017). Towards understanding the effects of individual gamification elements on intrinsic motivation and performance. *Computers in Human Behavior*, σσ. 525-537.
- Miro. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://miro.com>

- Mulcahy, R., Zainuddin, N., & Russell-Bennett, R. (2021). Transformative value and the role of involvement in gamification and serious games for well-being. *Journal of Service Management*, 32(2). doi:10.1108/JOSM-05-2019-0137
- Nair, S., & Jain, M. (2021). Evaluation of a gamified learning experience: Analysis of factors that impact the effectiveness of a gamified experience. *Online Magazine Knowledge*, 2, σσ. 4-20. doi:10.25112/rco.v2i0.2518
- Nicholson, S. (2012). A User-Centered Theoretical Framework For Meaningful Gamification. Syracuse University.
- OECD. (1977). Enhancing adult learning in light of the consequences and opportunities of the COVID-19 pandemic. Ανάκτηση από www.oecdilibrary.org/sites/fd4220fo-en/index.html?itemId=/content/component/fd4220fo-en
- Opwis, K., Bruhlmann, F., & Mekler, E. (2013, April). Disassembling gamification: The effects of points and meaning on user motivation and performance. *Changing Perspectives*.
- Padlet. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://padlet.com/>
- Pandey, A. (2017). A brief history of gamification. *Crossroads*, 24(1), σ. 13. doi:10.1145/3123774
- Perplexity. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://www.perplexity.ai/>
- Piktochart. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://piktochart.com/>
- PollEverywhere. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://www.polleverywhere.com/>
- Reich, J., Northcutt, C., & Williams, J. (2015, March). HarvardX and MITx: Two Years of Open Online Courses Fall 2012-Summer 2014. *Electronic Journal*. doi:10.2139/ssrn.2586847

Robson, K., Plangger, K., Kietzmann, J., & McCarthy, I. (2015, April). Is it all a game? Understanding the principles of gamification. *Business Horizons*. doi:10.1016/j.bushor.2015.03.006

Rogers, A. (1999). *Η εκπαίδευση ενηλίκων*. Αθήνα: Μεταίχμιο .

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *A.M .PSYCHOL.*, 55, σσ. 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.

Sailer, M., Hense, J., Mayr, S., & Mandl, H. (2017). How gamification motivates: An experimental study of the effects of specific game design elements on psychological need satisfaction. *Computers in Human Behavior*, σσ. 371-380.

Schnell, J. (2014). *The Art of Game Design : A Book of Lenses* (Τόμ. Second Edition). A K Peters/CRC Press. doi:10.1201/b17723

Slideshare. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://www.slideshare.net/>

Slido. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://www.slido.com/>

Stormboard. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://stormboard.com/home>

Taylor , P., & Maor, D. (2000). Assessing the efficacy of online teaching with the Constructivist On-Line Learning Environment Survey.

TechCrunch. (2008). Ανάκτηση από Wix.com: A Flashy Website Creation Tool for People Who Aren't Web Designers: https://techcrunch.com/2008/04/25/wix-the-bold-web-content-creator/?guccounter=1&guce_referrer=aHRocHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAJhAE-u043U4hopljYOpjwFjhlWnDYqMlxQAKL5Xg9K7lIXcHIDavITwclbrn5UiT2hCrCx8IsQY0RyXYKnUwA-fc3r2jYYEnwazJoxw

Tretola, G., Sorice, F., Gatta, V., & Eduardo, M. (2016, August 29). A Gamification approach to promote positive behaviours in Urban Logistics. Roma, Italy.

UNESCO. (1976). WHAT IS ADULT EDUCATION? UNESCO ANSWERS.

Wellington, J. (2000). *Educational Research: Contemporary Issues and Practical Approaches*. London:Continuum: ISBN 0-8264-4971-9.

Werbach, K., & Hunter, D. (2012). *For the Win: How Game Thinking can Revolutionize your Business* (Τόμ. 6). USA: Wharton Digital Press.

White, R. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory. Στο *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (σσ. 1-12). doi:10.1007/978-3-319-28099-8_2078-2

WordArt. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://wordart.com/>

WordWall. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://wordwall.net/el>

YouTube. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://www.youtube.com/>

Yu-kai, C. (2017). *Actionable Gamification: Beyond points, badges and leaderboards* (Τόμ. 978-1511744041). Oktalysis Media.

Yusof, F., Arifain, S., & Aziz, S. (2022, November). Social Support and Psychological Well-Being among Students in Higher Education Institutions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11). doi:10.6007/IJARBS/v12-i11/15668

Zaharia, C. (2021). New Teaching Methods with Gamification Techniques in Developing a Website. *Gaming in Action*, σσ. 230-235.

Zhou, Y., Zhao, J., & Zhang, J. (2020, December 23). Prediction of learners' dropout in E-learning based on the unusual behaviors. *Interactive Learning Environments*, 31(3), σσ. 1796-1820. doi:10.1080/10494820.2020.1857788

Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). *Gamification by design: Implementing game mechanics in Web and Mobile Apps*. Sebastopol, California: O'Reilly Media.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παράρτημα Α'

Ερωτηματολόγιο ενίσχυσης κινήτρων

A. Δημογραφικά στοιχεία:

1. Φύλο:

Άνδρας Γυναίκα

2. Ηλικία:

18-29

30-39

40-49

>50

3. Μορφωτικό Επίπεδο

Απόφοιτος Προπτυχιακού

Απόφοιτος Μεταπτυχιακού

Απόφοιτος Διδακτορικού

4. Παρακολουθείτε συχνά μαθήματα που χρησιμοποιούν την παιχνιδοποίηση;

Ναι Όχι

B. Αυτονομία

5. Ένωσα ότι ήμουν ελεύθερος/η να επιλέξω πως θα κινηθώ στην εκπαιδευτική διαδικασία.

6. Ένωσα ότι ακουγόταν η γνώμη μου κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

7. Ένωθα εμπιστοσύνη στις γνώσεις μου.

8. Αισθάνομαι ότι οι εκπαιδευτικοί έλαβαν υπόψη τις επιθυμίες μου.

Γ. Ικανότητα

9. Ένωσα ότι έχω τις απαραίτητες ικανότητες για τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

10. Διασκέδασα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

11. Αισθάνομαι ότι εξελίχθηκα στο μάθημα χωρίς προβλήματα.

12. Ήταν εύκολο να βρω το υλικό και το περιεχόμενο που ήθελα.

Δ. Σχετικότητα

13. Αισθάνομαι ότι το μάθημα ήταν σχετικό με τις δικά μου ενδιαφέροντα και τις ανάγκες στο Πανεπιστήμιο.

14. Το περιεχόμενο του μαθήματος ήταν ενδιαφέρον για μένα.

15. Ήταν εύκολο να μοιραστώ τις απόψεις μου με τους συμφοιτητές μου.

16. Ήταν εύκολο να αξιολογήσω και να αξιολογηθώ από τους συμφοιτητές μου.

Ε. Ευεξία

17. Ένωθα όμορφα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

18. Αισθάνομαι ότι το μάθημα συνέβαλε θετικά στην προσωπική μου ανάπτυξη.

19. Αισθάνομαι ότι η συμμετοχή μου στο μάθημα είχε ευεργετικές επιδράσεις στη φοιτητική μου ζωή.

20. Νιώθω ικανοποίηση από τη συμμετοχή μου στο μάθημα.

Παράρτημα Β'

Αρχική Οθόνη Μαθήματος:

The screenshot shows the 'Well-being' course landing page. At the top, a green banner reads 'ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ'. Below it, a clock icon and a box indicate '6 βδομάδες - 14 ώρες'. A yellow arrow labeled 'Κεντρικό Μενού' points to the 'Well-being' header. A yellow arrow labeled 'Τίτλος' points to the main heading 'Ανακαλύπτοντας την Ευεξία στη Ζωή μας!'. A yellow arrow labeled 'Ορισμός' points to the definition section 'Τι είναι η ευεξία;'. A yellow arrow labeled 'Ιστορία' points to the 'Για σένα' section. A yellow arrow labeled 'Welcome Βίντεο' points to a video player. A yellow arrow labeled 'Επικοινωνία' points to the footer with contact information and social media icons.

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

6 βδομάδες - 14 ώρες

Κεντρικό Μενού

Well-being

Από: | Εισαγωγή | Ενότητα | Μαθήματα | Έκταση | Μοιραστείτε | Log In

Ανακαλύπτοντας την Ευεξία στη Ζωή μας!

Let's Chat

Τι είναι η ευεξία ;

Ετυμολογία: [μάρχ, ευεξία < εύ < εὖς < εὖ]
εξήλθε από τη σύνθεσή της από τις λέξεις «εὖ» (καλά) και «ξία» (συνθήκη, κατάσταση), που σημαίνει «κατάσταση καλής υγείας και ευεξίας».

Γιατί είναι σημαντική:
Στις μέρες μας, η ζωή είναι γεμάτη με γρήγορες αλλαγές και τα άτομα εκτίθενται να αντιμετωπίσουν σε πολλές περιπτώσεις, τόσο στο οικογενειακό, επαγγελματικό και κοινωνικό επίπεδο. Είναι λοιπόν σημαντικό να είναι ικανά τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά ώστε να είναι παραγωγικά και να αντιμετωπίζουν με συναισθηματικό τρόπο τις προκλήσεις.

Ποικες είναι οι διαστάσεις της ευεξίας:

- Σωματική ευεξία: η καλή υγεία του σώματος
- Ψυχική ευεξία: η καλή συναισθηματική και φυσιολογική κατάσταση
- Κοινωνική ευεξία: η σχέση με άλλους ανθρώπους και την κοινωνία

Let's Chat

Για σένα!
Είδη η Δύση και με μεγάλη γοργή σου εισχώρησε στο ταξίδι με τον χρόνο της ευεξίας! Ανάπτυξε στο ακρόατο και ετοιμάστε να αντιμετωπίσετε σε έναν κόσμο γεμάτο αλλαγές και ηρεμία. Σε λίγο ξεκινάει το ταξίδι μας, όπου θα ανακαλύψουμε μαζί το πραγματικό της ευεξίας και πώς μπορεί να το ενσωματώσουμε στη ζωή μας. Παρατηρείται το μέγεθος με άλλους τους προπονητές μας. Ακολουθήστε τα μαθήματα και εφαρμόστε τα βήματα σχετικά σφαιρικά που έχουμε σχεδιάσει για εσάς. Φοιτήστε με να γράψω κατά συνέπεια, να μαθαίνουμε το κομμάτι που να είστε και να ανακαλύψουμε μαζί το μοναδικό της ευεξίας!

Είσοδος

Let's Chat

Ανακαλύπτοντας την Ευεξία στη Ζωή μας!

Μην αφήσετε την ακαδημαϊκή αμέλεια σας στην τύχη!

ΚΕΡΕΣ Μ. ΠΑΥΛΙ ΓΕΡΑΡΑ

Let's Chat

LET'S EXPLORE THE WORLD OF WELLBEING!

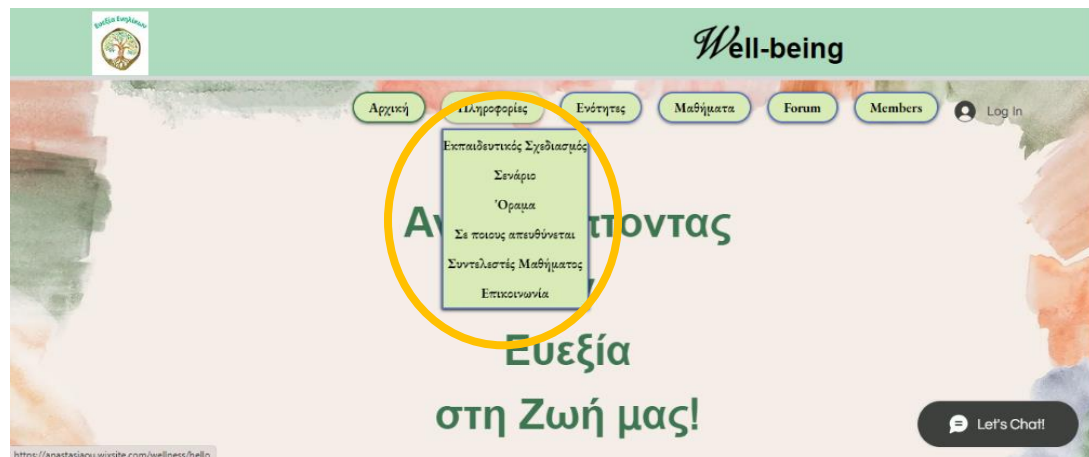
Email: wellbeingjourney@wix.com
Τηλέφωνο: 210-900 0000

Well-being

Let's Chat

Ενότητα Πληροφορίες:

Στην ενότητα των Πληροφοριών ο εκπαιδευόμενος μπορεί μόνος του να αποκτήσει πρόσβαση στον εκπαιδευτικό σχεδιασμό, το σενάριο, το όραμα του μαθήματος, σε ποιους απευθύνεται, στους συντελεστές του μαθήματος και στους τρόπους επικοινωνίας.



Θεωρητικό υπόβαθρο:

- Θεωρία Μάθησης: Κοινωνικοκουλτουρική (Βουαζιά Αυτοπροσδιορισμού (Self-Determination Theory))
- Εκπαιδευτικό Μοντέλο: ΠΕΚΑΠΕΡΑΝΑΚΙ ΚΑΘΙΣΤΩ
- Διάγραμμα Διδασκαλίας: Μάθηση Στόχοι Στρατηγική - Project-Based Learning (PBL)
- Μεθοδολογία: Πασηνέοκαστρο
- Στρατηγική Εκμάθησης: Think-Pair-Share, Role-Playing, Jigsaw

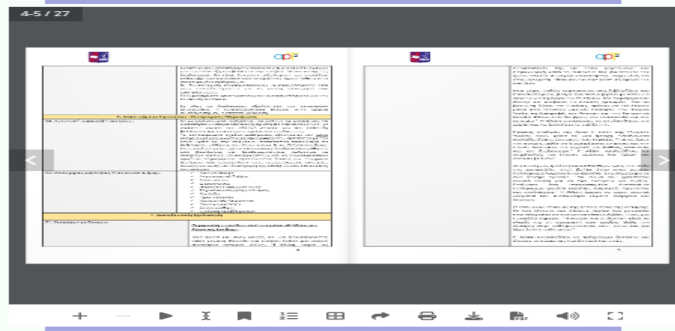


Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Όλο το πρόγραμμα των έξι εβδομάδων έχει ως στόχο οι συμμετέχοντες :

- να κατανοήσουν τη σημασία της σωματικής ευεξίας στη ζωή τους μέσα από την ενθάρρυνση της υιοθέτησης υγιεινών συνθηκών μέσω της διατροφής και της άσκησης.
- να κατανοήσουν την σημασία της ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας
- να αναπτύξουν τις δεξιότητες του 21ου αιώνα (4C's) και τις δεξιότητες ζωής (επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, ενσυναίσθηση, προσαρμοστικότητα, πρωτοβουλία, κοινωνικές δεξιότητες και επίλυση προβλημάτων) που χρειάζονται και συμβάλλουν στην ευεξία.
- να ενισχύσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες.

Το σχέδιο του μαθήματος



Well-being

Αρχική

Πληροφορίες

Ενότητες

Μαθήματα

Forum

Members

Πληροφορίες Μαθήματος

Το μάθημα είναι συνολικής διάρκειας 14 ωρών και μπορεί να ολοκληρωθεί σε 6 εβδομάδες.

Το μάθημα αυτό αποτελείται από:



Well-being

Αρχική

Πληροφορίες

Ενότητες

Μαθήματα

Forum

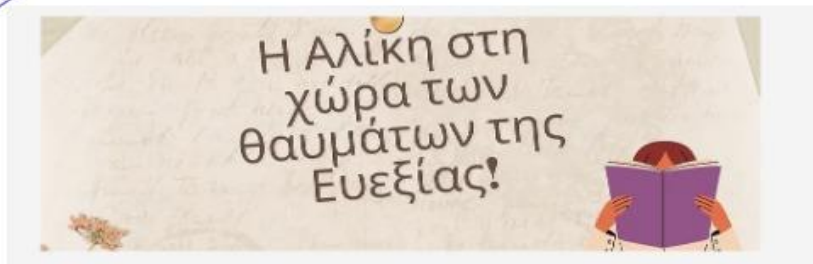
Members

Χρονοδιάγραμμα Μαθήματος



Let's Chat

Σενάριο:



Μια φορά και έναν καιρό, σε μια πολυσύχναστη πόλη γεμάτη θόρυβο και κίνηση, ζούσε μια νεαρή φοιτήτρια με το όνομα Αλίκη. Η Αλίκη, παρά τις προσπάθειές της να είναι χαρούμενη και παραγωγική κατά τη διάρκεια της φοιτητικής της ζωής, ένιωθε συνεχώς κουρασμένη, αγχωμένη και απομονωμένη. Ήταν σαν να είχε χάσει το δρόμο της στη ζωή.

Μια μέρα, καθώς περπατούσε στη βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου, βρήκε ένα παλιό βιβλίο με τίτλο «Ο Χάρτης για τη Χώρα της Ευεξίας». Με περιέργεια το άνοιξε και διάβασε τις πρώτες γραμμές: "Για να βρεις τη Χώρα της Ευεξίας, πρέπει να ταξιδέψεις μέσα από τέσσερις μαγικές ενότητες: την Ψυχική Υγεία, τη Διατροφή, την Άσκηση και την Κοινωνική Ευεξία. Μόνο έτσι θα βρεις την ισορροπία και την ευτυχία." Η Αλίκη αποφάσισε να ακολουθήσει τον χάρτη και να ξεκινήσει το ταξίδι της.

Πρώτος σταθμός της ήταν η πόλη της Ψυχικής Υγείας. Εκεί, μέσα σε μια ήσυχη, ηλιόλουστη κοιλάδα, βρήκε ένα χαρτί που έγραφε: "Για να βρεις την ηρεμία, μάθε να διαχειρίζεσαι το άγχος και την πίεση. Δοκίμασε την τεχνική της βαθιάς αναπνοής και τον διαλογισμό." Η Αλίκη ακολούθησε τις συμβουλές και ένιωσε αμέσως πιο ήρεμη και ανακουφισμένη.

Στη συνέχεια, η Αλίκη κατευθύνθηκε προς την πόλη της Διατροφής. Εκεί, βρήκε έναν κήπο γεμάτο πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα. Ένα σημείωμα σε ένα δέντρο έγραφε: "Το σώμα σου χρειάζεται σωστή τροφή για να έχει ενέργεια και ευεξία. Ετοιμάσε ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα γεμάτο φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες και ενυδάτωση." Η Αλίκη άρχισε να τρώει υγιεινά γεύματα και αισθάνθηκε γεμάτη ενέργεια και δύναμη.

Ο επόμενος σταθμός της ήταν η πόλη της Άσκησης. Σε ένα ξέφωτο του δάσους, βρήκε ένα μονοπάτι που οδηγούσε σε ένα καταπράσινο λιβάδι. Εκεί, μια πινακίδα έγραφε: "Η κίνηση και η άσκηση είναι το κλειδί για τη σωματική σου ευεξία. Βάλε την άσκηση στην καθημερινότητά σου, έστω και για λίγα λεπτά κάθε μέρα."

Η Αλίκη ακολούθησε το πρόγραμμα άσκησης και ένιωσε το σώμα της πιο δυνατό και υγιές.

Τελευταίος σταθμός ήταν η πόλη της Κοινωνικής Ευεξίας. Εκεί, στο κέντρο ενός χωριού γεμάτο ζωή και χαρά, βρήκε μια πλατεία όπου οι άνθρωποι χόρευαν και γελοούσαν. Ένα πανό έγραφε: "Η κοινωνική ευεξία είναι το μυστικό για μια γεμάτη και ευτυχισμένη ζωή. Περνάς χρόνο με φίλους και αγαπημένους, συμμετέχεις σε κοινότητες και προσφέρεις βοήθεια σε όσους έχουν ανάγκη."

Η Αλίκη άρχισε να αφιερώνει χρόνο στις κοινωνικές σχέσεις της και να προσφέρει στον εθελοντισμό, νιώθοντας πιο συνδεδεμένη και ευτυχισμένη από ποτέ. Μετά από αυτό το μαγικό ταξίδι, η Αλίκη επέστρεψε στη ζωή της γεμάτη ευεξία και ισορροπία. Είχε μάθει ότι η ψυχική υγεία, η σωστή διατροφή, η άσκηση και η κοινωνική ευεξία είναι οι τέσσερις πυλώνες για μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή.



Η Αλίκη χρειάζεται τη βοήθεια σου για να φτάσει στη Χώρα της Ευεξίας!

Για να καταφέρει η Αλίκη να ταξιδέψει από τη μία πόλη στην άλλη, πρέπει να ολοκληρώσει όλες τις δραστηριότητες κάθε ενότητας και να συλλέξει από κάθε σταθμό ένα κομμάτι του παζλ.

Βοήθησε την Αλίκη να περάσει επιτυχώς όλες τις δραστηριότητες και να τα συλλέξει όλα.

Στο τέλος του ταξιδιού, αφού φτάσεις και στην τελευταία πόλη και περάσεις την αξιολόγηση, θα λάβεις το τελευταίο κομμάτι και θα δεις τη λέξη που σχηματίζεται, η οποία θα είναι το κλειδί για την επίλυση του προβλήματός.



Πάμε να βοηθήσουμε την Αλίκη στο μαγικό της ταξίδι και να ανακαλύψουμε μαζί το μυστικό της ευεξίας!

Επικοινωνία:

- Αρχική
- Πληροφορίες
- Ενότητες
- Μαθήματα
- Forum
- Members

Επικοινωνία



Για οποιαδήποτε ερώτηση ή πληροφορία χρησιμοποιήστε την παρακάτω φόρμα επικοινωνίας και θα επικοινωνήσουμε μαζί σας το συντομότερο.



Τηλέφωνο
210-9000000

Email
wellbeingjourney@wix.com

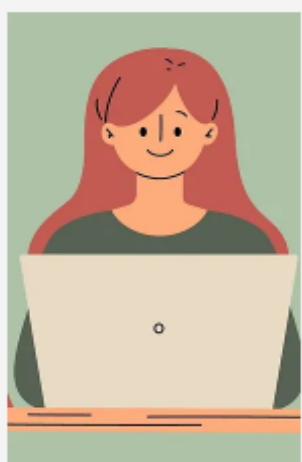
Social Media
f t in @

Όνομα * Επώνυμο *

Email *

Γράψτε το μήνυμά σας εδώ... *

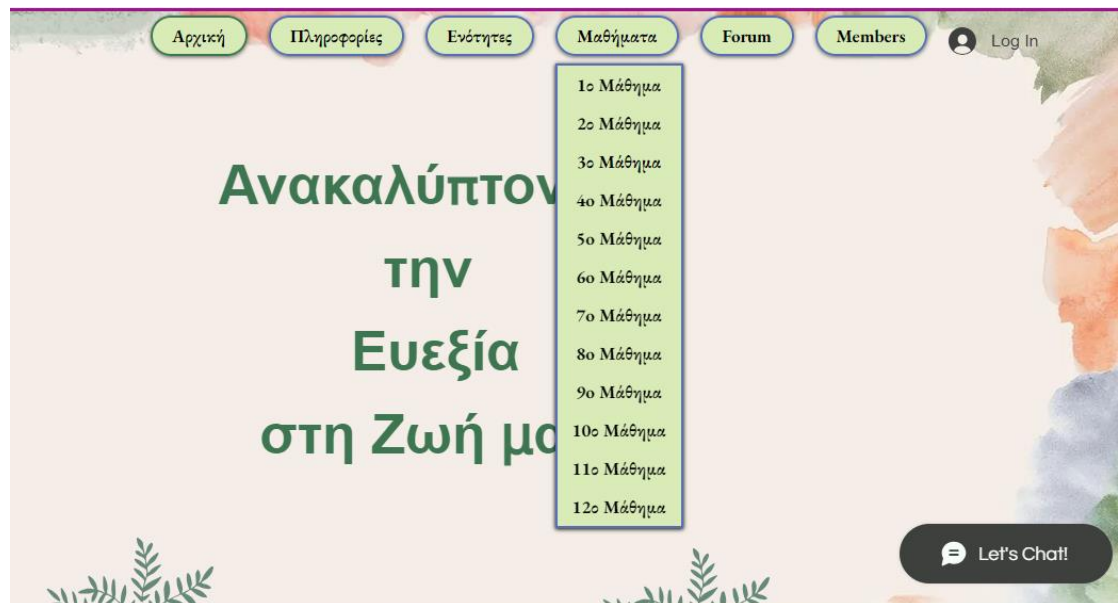
Υποβολή



Ενότητες:



Μαθήματα:



Ενότητα Εισαγωγή:

WIX

1η Εβδομάδα "Εισαγωγή"

Δ 1.1 Καλωσόρισμα!

Εισαγωγή.....



1. Φάση
Σχεδιασμού

2. Φάση
Δημιουργίας

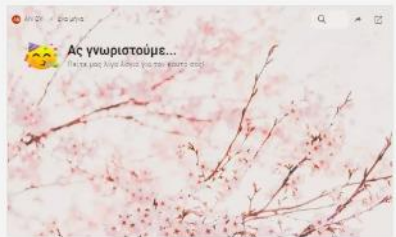
3. Φάση
Επεξεργασίας

1 Ελάτε να γνωριστούμε!

Πείτε λίγα λόγια για τον εαυτό σας

Χρησιμοποιήστε το padlet που ακολουθεί για να μοιραστείτε μια φωτογραφία σας (γράψου το επώνυμό) και λίγα λόγια για τον εαυτό σας. Μπορείτε να κάνετε όποιο κλικ σπουδάζετε ή να πάψετε τον σταυρό (+) που βρίσκεται κάτω δεξιά για να προσθέσετε υλικό.

Padlet →



Δ 1.2 Ερωτηματολόγιο & Σχέδιο Μαθήματος

2 Τι ξέρω ήδη?

Παραθέτουμε ορισμένες λίστες κατά για να συμπληρώσετε τα παρακάτω ερωτηματολόγια. Οι απαντήσεις σας είναι κρίσιμες να θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τα επίπεδα γνώσεων και εμπειριών και έτσι να καθίσει μετ' εμάς το μάθημα.

Ερωτηματολόγιο →

3 Διαβάστε παρακάτω προσεκτικά τον σκοπό των μαθημάτων.

Το ημερήσιο «ε-ενημερωτικό» αποτελείται τους κρίσιμους συνδέσμους και στηρίζεται στη γνώση ότι η εισαγωγή είναι απαραίτητη για τη μορφή μας, ευχαρίστηση και επαγγελματική ζωή. Στις απαιτούμενες απαιτήσεις, οι φοιτητές, έρχονται αντιμέτωποι με διάφορες προκλήσεις στην επιδίωξη να στηρίξουν τη γνώση τους. Για αυτό τον λόγο κρίθηκε σκόπιμο να δημιουργηθεί ένα μάθημα που θα απευθύνεται στους ενήλικες με έμφαση και τις γνώσεις που προσφέρονται για να αντιμετωπίσουν τα προκλήματα και τις προκλήσεις της καθημερινότητας, αντιμετωπίζοντας έναν υγιή τρόπο ζωής. Μέσω του συγκεκριμένου «ε-ενημερωτικού» θα μπορεί κανείς να αναπτύξει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την επίτευξη της κορυφής στη ζωή του.



Ενότητα Ψυχική Υγεία:

WIX**2η Εβδομάδα "Ψυχική Υγεία"**

1. Φάση
Σχεδιασμού

2. Φάση
Δημιουργίας

3. Φάση
Επεξεργασίας

Εισαγωγή ενότητας

Agent

Δραστηριότητες

Υλικό

Tips

165

Ενότητα Διατροφή:

WIX

3η Εβδομάδα "Διατροφή"

1. Φάση Σχεδιασμού

2. Φάση Δημιουργίας

3. Φάση Επεξεργασίας

Εισαγωγή ενότητας

Διατροφή και Ευεξία

Agent

Πορεία βόσκας σεναρίου...

Στόχοι Μαθήματος

Δραστηριότητες

Υλικό

1η Διδακτική Ώρα

Νutrition for...

Ενότητα Άσκηση:

WIX

4η Εβδομάδα "Άσκηση"

The screenshot shows a Wix website titled "Άσκηση και Ευεξία" (Exercise and Well-being). The page layout includes a header with navigation tabs (Home, Services, Contact, About, Blog, Contact), a main content area with a brain illustration, a video player, and a "HOW?" section with a cartoon character. Annotations are placed over the page:

- 1. Φάση Σχεδιασμού** (Design Phase): A green vertical bar on the left side of the page.
- 2. Φάση Δημιουργίας** (Creation Phase): A yellow oval annotation over the brain illustration.
- 3. Φάση Επεξεργασίας** (Editing Phase): A yellow oval annotation over the bottom navigation buttons.
- Εισαγωγή ενότητας** (Introduction of the unit): A yellow callout box pointing to the main title.
- Agent**: A yellow callout box pointing to a video player showing a woman speaking.
- Στόχοι Μαθήματος** (Learning Objectives): A yellow callout box pointing to the "1η Διδακτική ώρα" (1st Teaching Hour) section.
- Δραστηριότητες** (Activities): A yellow callout box pointing to a flowchart with four steps.
- Υλικό** (Material): A yellow callout box pointing to a "HOW?" graphic.

Ενότητα Κοινωνική Ευεξία:

WIX

5η Εβδομάδα "Κοινωνική Ευεξία"

Κοινωνική Ευεξία **Εισαγωγή ενότητας**

1. Φάση Σχεδιασμού

2. Φάση Δημιουργίας

3. Φάση Επεξεργασίας

Κοινωνική Ευεξία

Η κοινωνική ευεξία σημαίνει το βαθμό μιας ατομικής ή οργανωσιακής δομής ή μιας ομάδας που μπορεί να προλάβει, να αντιμετωπίσει και να επουλώσει τις επιπτώσεις των κρίσεων. Η κοινωνική ευεξία είναι η ικανότητα των ατόμων να προλάβουν, να αντιμετωπίσουν και να επουλώσουν τις επιπτώσεις των κρίσεων. Η κοινωνική ευεξία είναι η ικανότητα των ατόμων να προλάβουν, να αντιμετωπίσουν και να επουλώσουν τις επιπτώσεις των κρίσεων.

Agent

Πορεία βίαιου σεναρίου....

Επισημαίνεται η ανάγκη της αλληλεγγύης στην αντιμετώπιση των κρίσεων. Η κοινωνική ευεξία είναι η ικανότητα των ατόμων να προλάβουν, να αντιμετωπίσουν και να επουλώσουν τις επιπτώσεις των κρίσεων. Η κοινωνική ευεξία είναι η ικανότητα των ατόμων να προλάβουν, να αντιμετωπίσουν και να επουλώσουν τις επιπτώσεις των κρίσεων.

Κοινωνική Ευεξία

1η Διδακτική Ενότητα

Στόχοι Μαθήματος

Δραστηριότητες

Υλικό

Κοινωνική Ευεξία
Η βίαιη της ευεξίας

Το μάθημα Το μάθημα

Ενότητα Αξιολόγηση:

WIX

6η Εβδομάδα "Αξιολόγηση"

Εισαγωγή ενότητας

Αξιολόγηση

Η Ομάκημάς Μπαί στην Πρόοδο και τη Βελτίωση



Η κάθε αξιολόγηση για μαθητές, βασίζεται σε ένα σημαντικό βήμα. Πρέπει πάντα να ξεκινάμε από **αξιόλογο σκοπό** (αποτελεσματικό σε κάθε περίπτωση από τη σκοπιά, θέματα, κίνητρα και θεμελιώδη αξία) και να συνεχίσουμε με **αποτελεσματικό** να τη σωστή αξιολόγηση να πραγματοποιηθεί με γρήγορο και εύκολο τρόπο.

1. Φάση Σχεδιασμού

2. Φάση Δημιουργίας

3. Φάση Επεξεργασίας

Portfolio assessment

Δραστηριότητες

1ο Βήμα: Δημιουργήστε μια παρουσίαση με τις 10 καλύτερες ερωτήσεις που **παραγωγή** έχετε κάνει και απαντήστε τις **από** εμάς. Αυτό θα αποτελέσει τη βάση της.

2ο Βήμα: Ερωτηματολόγιο
Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο για την αξία των εργασιών που έχετε κάνει & για την αξιολόγηση των μαθητών.

- A Επιπλέον Εργασία
- B Επιπλέον Εργασία



Συγχαρητήρια!

Μόλις κέρδισες το τρίτο κομμάτι του!

Ήρθε η ώρα να τοποθετήσεις όλα τα κομμάτια στη σειρά για να βρεις την μαγική λέξη!



Με τη φάση της αξιολόγησης, ολοκληρώνουμε ένα σημαντικό κεφάλαιο στο ταξίδι της γνώσης για τη σωστή βελτίωση και ανάπτυξη. Οι συσκευές και οι κινήσεις που έμαθα θα μας βοηθήσουν να συνεχίσουμε να βελτιωνόμαστε και να προοδεύουμε. Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας και την αφοσίωσή σας στο πρόγραμμά μας!

Τέλος Ταξιδιού!

Πιστοποιητικό Παρακολούθησης

Παραλήβη Πιστοποιητικού

Παράρτημα Γ'

Πίνακας 9: Πίνακας Συχνοτήτων

	Descriptive Statistics			
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Αυτονομία				
Ένωσα ότι ήμουν ελεύθερος/η να επιλέξω πως θα κινηθώ στην εκπαιδευτική διαδικασία.	3	5	3,87	,400
Ένωσα ότι ακουγόταν η γνώμη μου κατά τη διάρκεια του μαθήματος.	3	5	3,72	,779
Ένωθα εμπιστοσύνη στις γνώσεις μου.	2	5	3,85	,698
Αισθάνομαι ότι οι εκπαιδευτικοί έλαβαν υπόψη τις επιθυμίες μου.	2	5	3,96	,698
Ικανότητα				
Ένωσα ότι έχω τις απαραίτητες ικανότητες για τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.	3	5	4,13	,619
Διασκέδασα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.	3	5	3,98	,683
Αισθάνομαι ότι εξελίχθηκα στο μάθημα χωρίς προβλήματα.	2	5	3,85	,698
Ήταν εύκολο να βρω το υλικό και το περιεχόμενο που ήθελα.	2	5	3,83	,709
Σχετικότητα				
Αισθάνομαι ότι το μάθημα ήταν σχετικό με τις δικά μου ενδιαφέροντα και τις ανάγκες στο Πανεπιστήμιο.	2	5	4,22	,664
Το περιεχόμενο του μαθήματος ήταν ενδιαφέρον για μένα.	3	5	4,13	,582
Ήταν εύκολο να μοιραστώ τις απόψεις μου με τους συμφοιτητές μου.	3	5	3,83	,677
Ήταν εύκολο να αξιολογήσω και να αξιολογηθώ από τους συμφοιτητές μου.	3	5	3,91	,626
Valid N	46			

Πίνακας 10: Πίνακας Συσχετίσεων

		Correlations			
		Αυτονομία	Ικανότητα	Σχετικότητα	Ευεξία
Αυτονομία	Pearson	1	,85**	,90**	,75**
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)		,001	,000	,004
Ικανότητα	Pearson	,85	1	,80	,88
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	,001		,002	,005
Σχετικότητα	Pearson	,901**	,80	1	,70**
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	,001	,002		,010
Ευεξία	Pearson	,751	,88	,70**	1
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	,004	,005	,010	

Πίνακας 11: Πίνακας Συχνότητων Δημογραφικών στοιχείων

Frequencies for Nominal		
	Frequency (N)	Percent %
Φύλο		
Άνδρας	19	41.3
Γυναίκα	27	58.7
Ηλικία		
18-29	4	8.7
30-39	30	65.2
40-49	12	26.1
Μορφωτικό Επίπεδο		
Απόφοιτος Προπτυχιακού	4	8.7
Απόφοιτος Μεταπτυχιακού	28	60.9
Απόφοιτος Διδακτορικού	14	30.4
Μάθημα Παιχνιδοποίησης		
Ναι	22	47.8
Όχι	24	52.2
Missing	0	0.00
Total	46	100.00