



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

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
του ΑΠΙΔΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥ (Α.Μ.: 2305)

Κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους με τη χρήση της  
Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης: Ένα e-Course για μαθητές  
δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

**Managing school stress with Cognitive Behavioral Approach: An e-Course for  
secondary school students.**

**Επιβλέπουσα:**

Παρασκευά Φωτεινή

Καθηγήτρια

Πειραιάς, Σεπτέμβριος 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.

### **Ο ΔΗΛΩΝ**

**Όνοματεπώνυμο: Απιδόπουλος Χαράλαμπος**

**Αριθμός Μητρώου: 2305**

**Υπογραφή:**





## Περίληψη

Η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία διερευνά την αποτελεσματική διαχείριση του σχολικού άγχους σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μέσω της χρήσης της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (CBT). Το σχολικό άγχος αποτελεί ένα διαδεδομένο πρόβλημα που επηρεάζει αρνητικά την ακαδημαϊκή απόδοση και την ψυχική υγεία των μαθητών, οδηγώντας σε σοβαρές συνέπειες όπως κατάθλιψη και σχολική άρνηση. Η CBT είναι μια επιστημονικά τεκμηριωμένη μέθοδος ψυχοθεραπείας που έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική στη μείωση του άγχους, βοηθώντας τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να αναδομούν τις αρνητικές τους σκέψεις.

Αναγνωρίζοντας τα πλεονεκτήματα των διαδικτυακών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση του σχολικού άγχους, όπως η ευελιξία, η προσβασιμότητα και η δυνατότητα εξατομίκευσης που προσφέρουν οι ψηφιακές πλατφόρμες, η εργασία αυτή προτείνει τη δημιουργία ενός ηλεκτρονικού μαθήματος (e-Course) ως ένα καινοτόμο εργαλείο παρέμβασης. Το e-Course θα ενσωματώνει τις βασικές αρχές της CBT, όπως η αναγνώριση και τροποποίηση δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών, η ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης και η προώθηση της αυτογνωσίας. Μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά βίντεο και ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, οι μαθητές θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να διαχειριστούν το άγχος τους αποτελεσματικά.

Η έρευνα που συνοδεύει το e-course επικεντρώνεται στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς του στην κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους. Λόγω των περιορισμών της παρούσας μελέτης, η αξιολόγηση αυτή βασίστηκε στην ανατροφοδότηση από έξι ειδικούς ψυχολόγους που εξέτασαν το περιεχόμενο και τη δομή του e-course. Η ανατροφοδότησή τους υπογράμμισε τις δυνατότητες του e-course, αλλά και τις πιθανές βελτιώσεις, ιδιαίτερα στην ενότητα αυτοαξιολόγησης.

Η εργασία αυτή επιδιώκει να συμβάλει στη συζήτηση για την ένταξη της CBT σε εκπαιδευτικά προγράμματα και να προτείνει ψηφιακές λύσεις για την ψυχική υποστήριξη μαθητών που αντιμετωπίζουν άγχος. Τα ευρήματα της αξιολόγησης από τους ειδικούς υποδεικνύουν ότι το

e-course έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τους μαθητές στη διαχείριση του άγχους, ενώ παράλληλα τονίζουν την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα και πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος σε πραγματικό μαθητικό πληθυσμό.

**Λέξεις κλειδιά:** σχολικό άγχος, Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ), διαχείριση άγχους, διαδικτυακό μάθημα, ψηφιακή εκπαίδευση, δευτεροβάθμια εκπαίδευση

## Abstract

This master's thesis explores the effective management of school anxiety in secondary school students through the use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT). School anxiety is a widespread problem that negatively affects students' academic performance and mental health, leading to serious consequences such as depression and school refusal. CBT is a scientifically proven psychotherapeutic method that has been shown to be particularly effective in reducing anxiety, helping students recognize and restructure their negative thoughts.

Recognizing the advantages of online interventions in addressing school anxiety, such as the flexibility, accessibility, and potential for personalization offered by digital platforms, this thesis proposes the creation of an e-Course as an innovative intervention tool. The e-Course will incorporate the basic principles of CBT, such as the identification and modification of dysfunctional thoughts and behaviors, the development of coping skills, and the promotion of self-awareness. Through interactive activities, educational videos, and self-assessment exercises, students will acquire the necessary knowledge and skills to manage their anxiety effectively.

The research accompanying the e-course focuses on evaluating its effectiveness in understanding and managing school anxiety. Due to limitations in the current study, the e-course was not implemented with a student population. Instead, expert psychologists evaluated the educational scenario and CBT techniques incorporated in the e-course. Their feedback highlighted the potential effectiveness of the e-course, while also suggesting areas for improvement, particularly in the self-assessment module.

The thesis concludes by discussing the implications of the findings and proposing future research directions. The development of this e-course represents an innovative approach to addressing school anxiety, and the positive evaluation by experts suggests its potential for helping students manage their anxiety. Further research, including a pilot implementation with students, is necessary to confirm these initial findings and refine the e-course for optimal effectiveness.

**Keywords:** school anxiety, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), anxiety management, e-course, digital education, secondary education

## Ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση αυτής της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας δεν θα ήταν εφικτή χωρίς την πολύτιμη βοήθεια και υποστήριξη πολλών ανθρώπων.

Καταρχάς, θα ήθελα να εκφράσω την βαθύτατη ευγνωμοσύνη μου στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κα. Παρασκευά Φωτεινή, για την αμέριστη καθοδήγηση, την ενθάρρυνση και τις πολύτιμες συμβουλές της καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας μου. Η αφοσίωσή της στην ακαδημαϊκή αριστεία και η εμπειρία της στον τομέα της ηλεκτρονικής μάθησης αποτέλεσαν πηγή έμπνευσης για εμένα.

Παράλληλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους διδάσκοντες καθηγητές μου κ. Σάμψων Δημήτριο και κ. Ρετάλη Συμεών, αλλά και τους υπόλοιπους καθηγητές του προγράμματος για τις γνώσεις και τα εφόδια που μου προσέφεραν κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού προγράμματος "Ηλεκτρονική Μάθηση" του Πανεπιστημίου Πειραιώς. Η διδασκαλία τους ήταν ανεκτίμητη για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και της κατανόησής μου στον τομέα αυτό.

Ευχαριστώ επίσης τους συμφοιτητές μου για την αλληλοϋποστήριξη, τη συνεργασία και τις όμορφες στιγμές που μοιραστήκαμε κατά τη διάρκεια των σπουδών μας.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένειά μου και τους φίλους μου για την αγάπη, την υπομονή και την αμέριστη συμπαράστασή τους σε κάθε βήμα της προσπάθειάς μου. Χωρίς αυτούς, τίποτα από όλα αυτά δεν θα ήταν δυνατό.

## Περιεχόμενα

Περίληψη.....	4
Abstract .....	6
Ευχαριστίες .....	7
Περιεχόμενα.....	8
Κατάλογος Πινάκων.....	11
Κατάλογος Σχημάτων .....	11
Κατάλογος Εικόνων .....	12
Συντομογραφίες.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΣΑΓΩΓΗ.....	15
1.1. Θεωρητική Θεμελίωση της Διπλωματικής Εργασίας .....	15
1.2 Παρουσίαση Προβληματικής .....	17
1.3 Στόχος της Διπλωματικής Εργασίας.....	19
1.4 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας .....	21
1.5 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	22
1.6 Γενική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας .....	23
1.7 Οργάνωση της Διπλωματικής Εργασίας .....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.....	26
2.1: Σχολικό Άγχος και Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) .....	26
2.1.1 Ορισμός και Χαρακτηριστικά του Σχολικού Άγχους.....	26
2.1.2 Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT).....	29
2.1.3 Αποτελεσματικότητα της CBT στη Διαχείριση του Σχολικού Άγχους.....	36
2.1.4 Περίληψη και Συμπεράσματα .....	39
2.2 Τεχνολογία και Διαχείριση του Άγχους σε Παιδιά και Εφήβους.....	40
2.2.1 Χρήση Τεχνολογίας στη Διαχείριση του Άγχους σε Παιδιά και Εφήβους .....	40



2.2.2 Περίληψη και Συμπεράσματα.....	43
2.3 Χρήση της i- CBT (Internet-delivered CBT) για τη Διαχείριση του Σχολικού Άγχους .....	43
2.3.1 Τι είναι η i-CBT (Internet-based Cognitive Behavioral Therapy).....	43
2.3.2 Αποτελεσματικότητα της i-CBT στη Διαχείριση του Άγχους σε Παιδιά και Εφήβους .....	46
2.3.3 Σχεδιαστικές Αρχές και Προκλήσεις της i-CBT για τη Διαχείριση του Άγχους.....	48
2.3.4 Αποτελεσματικές Τεχνικές της i-cbt για τη Διαχείριση του Σχολικού Άγχους .....	50
2.3.5 Περίληψη και Συμπεράσματα.....	52
2.4 Στρατηγικές Μάθησης στο Διαδικτυακό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα .....	53
2.4.1 Στρατηγικές μάθησης στο βασισμένο στην i-cbt διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση του σχολικού άγχους.....	53
2.4.2 Περίληψη και Συμπεράσματα.....	55
2.5 Περιγραφή Περιβάλλοντος του e-Course .....	57
2.5.1 Ψηφιακή Πλατφόρμα Wix .....	57
2.5.2 Wix και Web 2.0 Τεχνολογία.....	59
2.5.3 Ψηφιακά Εργαλεία .....	60
2.6 Περίληψη Βιβλιογραφικής Επισκόπησης .....	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	67
3.1 Ο Στόχος της Ερευνητικής Προσέγγισης.....	67
3.2 Εννοιολογικοί και Λειτουργικοί Ορισμοί.....	68
3.3 Τα Ερευνητικά Ερωτήματα .....	70
3.4 Περιγραφή Διαδικασίας της Έρευνας .....	71
3.5 Στατιστικά Κριτήρια των Αναλύσεων .....	73
3.6 Το Δείγμα Μελέτης .....	73
3.6.1 Οι Συμμετέχοντες.....	74
3.6.2 Οι Περιορισμοί της Έρευνας .....	74
3.7 Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός .....	75
3.7.1 Εκπαιδευτικό Σενάριο.....	75

3.7.2 Εκπαιδευτικοί Στόχοι .....	75
3.7.3 Θεωρητικό Υπόβαθρο Εκπαιδευτικού Σεναρίου .....	78
3.7.4 Δομή Εκπαιδευτικού Σεναρίου .....	80
3.7.5 Προσέγγιση Μάθησης .....	83
3.7.6 Ανάλυση Ροής Εκπαιδευτικού Σεναρίου .....	84
3.7.7 Στρατηγικές CSCL.....	122
3.8 Ψηφιακά Εργαλεία του e-Course.....	126
3.9 Τα ερευνητικά περιβάλλοντα .....	127
3.10 Ερευνητικά Μέσα .....	127
3.11 Αναμενόμενα Ευρήματα της Έρευνας .....	128
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΡΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	129
4.1 Εισαγωγή.....	129
4.2 Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων .....	130
4.3 Περιγραφική Ανάλυση Αποτελεσμάτων.....	130
4.4 Επισκόπηση των Ευρημάτων.....	137
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ .....	138
5.1 Επισκόπηση των αποτελεσμάτων .....	138
5.2 Συζήτηση - Συμπεράσματα - Περαιτέρω Μελέτη και Έρευνα .....	139
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ .....	143
Ψηφιακά Εργαλεία .....	149
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ.....	151
Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Εμπειρίας με το e-Course .....	151
Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης του Εκπαιδευτικού Σεναρίου του e-Course για τη Διαχείριση Σχολικού Άγχους μέσω της CBT .....	155
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ ΑΠΟ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ E-COURSE.....	158
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΟΥ E-COURSE .....	168

## Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί εννοιών .....	68
Πίνακας 2: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην εισαγωγική ενότητα.....	88
Πίνακας 3: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην Ενότητα 1.....	92
Πίνακας 4: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην Ενότητα 2 .....	94
Πίνακας 5: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην Ενότητα 3 .....	98
Πίνακας 6: Τεκμηρίωση θεωριών μάθησης εισαγωγής ενότητας 4 και υποενότητας 4.1.....	103
Πίνακας 7: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην υποενότητα 4.2.....	107
Πίνακας 8: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην υποενότητα 4.3.....	111
Πίνακας 9: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην υποενότητα 4.4 .....	113
Πίνακας 10: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην υποενότητα 4.5 .....	116
Πίνακας 11: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην Ενότητα 5.....	121
Πίνακας 12: Περιγραφική στατιστική ανάλυση δεδομένων.....	130

## Κατάλογος Σχημάτων

Σχήμα 1: Διάγραμμα ροής ΜΔΕ .....	24
Σχήμα 2: Διάγραμμα ροής διαδικασίας της έρευνας.....	71
Σχήμα 3: Στόχοι φάσεων εκπαιδευτικού σεναρίου .....	76
Σχήμα 4: Φάσεις εκπαιδευτικού σεναρίου του e-course.....	81
Σχήμα 5: Διάγραμμα εκπαιδευτικού σεναρίου .....	82
Σχήμα 6: Συνέχεια διαγράμματος εκπαιδευτικού σεναρίου .....	83
Σχήμα 7: Ροή δραστηριοτήτων 1ης φάσης.....	86
Σχήμα 8: Ροή δραστηριοτήτων 2ης φάσης .....	90
Σχήμα 9: Ροή δραστηριοτήτων 3ης φάσης .....	96
Σχήμα 10: Ροή δραστηριοτήτων 4ης φάσης .....	100
Σχήμα 11: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.1 .....	101
Σχήμα 12: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.2 .....	105
Σχήμα 13: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.3 .....	109
Σχήμα 14: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.4.....	112

Σχήμα 15: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.5 .....	114
Σχήμα 16: Ροή δραστηριοτήτων 5ης φάσης.....	118
Σχήμα 17: Γράφημα συχνοτήτων Q1 .....	131
Σχήμα 18: Γράφημα συχνοτήτων Q2.....	132
Σχήμα 19: Γράφημα συχνοτήτων Q3.....	133
Σχήμα 20: Γράφημα συχνοτήτων Q4.....	133
Σχήμα 21: Γράφημα συχνοτήτων Q5.....	134
Σχήμα 22: Γράφημα συχνοτήτων Q6 .....	134
Σχήμα 23: Γράφημα συχνοτήτων Q7 .....	135
Σχήμα 24: Γράφημα συχνοτήτων Q8.....	136
Σχήμα 25: Γράφημα συχνοτήτων Q9 .....	136
Σχήμα 26: Γράφημα συχνοτήτων Q10 .....	137

## Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 1: Αρχική σελίδα του e-course .....	84
Εικόνα 2: Βασικό μενού πλοήγησης.....	85
Εικόνα 3: Forum του e-course .....	85
Εικόνα 4: Chat υποστήριξης.....	85
Εικόνα 5: Μπάρα προόδου .....	85
Εικόνα 6: Flipbook εισαγωγής .....	87
Εικόνα 7: Δραστηριότητα αξιολόγησης πρότερων γνώσεων .....	87
Εικόνα 8; Δραστηριότητα γνωριμίας στο Padlet.....	88
Εικόνα 9: Flipbook παρουσίασης εισαγωγικών πληροφοριών για το σχολικό άγχος.....	88
Εικόνα 10: Δομή ενοτήτων του e-course.....	88
Εικόνα 11: Slideshow πληροφοριών για το σχολικό άγχος.....	91
Εικόνα 12: Παρουσίαση πληροφοριών για το σχολικό άγχος μέσω Voki.....	91
Εικόνα 13: Επεξήγηση σωματικών συμπτωμάτων του άγχους .....	91
Εικόνα 14: Δραστηριότητα αναγνώρισης σωματικών συμπτωμάτων του άγχους στο Slido .....	92
Εικόνα 15: Χαρακτήρες του παραμυθιού και η σύνδεση τους με αιτίες του σχολικού άγχους.....	93
Εικόνα 16: Χαρακτήρας "Σκιάχτρο" και η σύνδεση με το σχολικό άγχος.....	93
Εικόνα 17: Δραστηριότητα διερεύνησης προσωπικών αιτιών σχολικού άγχους στο Padlet .....	94

Εικόνα 18: Ενδεικτικό παράδειγμα ερωτήσεων δραστηριότητας διερεύνησης προσωπικών αιτιών σχολικού άγχους στο Padlet.....	94
Εικόνα 19: Παρουσίαση βασικών αρχών CBT.....	97
Εικόνα 20: Δραστηριότητα "Ο δικός μου γνωστικός τρόπος αντίληψης".....	97
Εικόνα 21: Δραστηριότητα "Ο δικός μου γνωστικός τρόπος αντίληψης στο forum".....	97
Εικόνα 22: Slideshow παρουσίασης γνωσιακών λαθών.....	98
Εικόνα 23: Quiz κατανόησης γνωσιακών λαθών.....	98
Εικόνα 24: Παρουσίαση πληροφοριών για τη γνωσιακή αναδόμηση.....	101
Εικόνα 25: Ημερολόγιο Αρνητικών Σκέψεων.....	102
Εικόνα 26: Παράδειγμα Η.Α.Σ. ....	102
Εικόνα 27: Τεχνικές γνωσιακής αμφισβήτησης.....	102
Εικόνα 28: Τεχνική συμπεριφορικού πειράματος.....	102
Εικόνα 29: Τεχνική αντικατάστασης αρνητικών σκέψεων.....	103
Εικόνα 30: Flash cards.....	103
Εικόνα 31: Δραστηριότητα "Αναδομώντας τις αρνητικές μας σκέψεις".....	103
Εικόνα 32: Δραστηριότητα "Αναδομώντας τις αρνητικές μας σκέψεις" στο forum.....	103
Εικόνα 33: Τεχνική διαφραγματικής αναπνοής.....	105
Εικόνα 34: Τεχνική προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης.....	106
Εικόνα 35: Δραστηριότητα "Ημερολόγιο χαλάρωσης".....	106
Εικόνα 36: Δραστηριότητα "Ημερολόγιο χαλάρωσης" στο forum.....	107
Εικόνα 37: Slideshow παρουσίασης τρόπων διαχείρισης χρόνου και οργάνωσης.....	109
Εικόνα 38: Δραστηριότητα "Βάζω πρόγραμμα".....	110
Εικόνα 39: Βήματα μεθόδου επίλυσης προβλήματος.....	112
Εικόνα 40: Δραστηριότητα "Εξασκώντας δεξιότητες επίλυσης προβλήματος".....	113
Εικόνα 41: Τεχνική DEAR MAN.....	115
Εικόνα 42: Δραστηριότητα "Μαθαίνω να διεκδικώ: Η δύναμη της φωνής μου".....	115
Εικόνα 43: Δραστηριότητα "Μαθαίνω να διεκδικώ: Η δύναμη της φωνής μου" στο Padlet.....	116
Εικόνα 44: Δραστηριότητα δημιουργίας χάρτη εννοιών στο Miro.....	119
Εικόνα 45: Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης.....	119
Εικόνα 46: Δραστηριότητα καθορισμού νέων στόχων στο Miro.....	120
Εικόνα 47: Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης εμπειρίας με το e-course.....	121
Εικόνα 48: Τελικό μήνυμα ολοκλήρωσης του e-course.....	121
Εικόνα 49: Ψηφιακά εργαλεία του e-Course.....	126

Εικόνα 50: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 1.....	158
Εικόνα 51: Βίντεο παρουσίασης σωματικών συμπτωμάτων του άγχους.....	158
Εικόνα 52: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 2.....	159
Εικόνα 53: Χαρακτήρας "Τενεκεδέλιος Άνθρωπος" και η σύνδεση με το σχολικό άγχος.....	159
Εικόνα 54: Χαρακτήρας "Δειλό Λιοντάρι" και η σύνδεση με το σχολικό άγχος.....	159
Εικόνα 55: Βίντεο σχετικές με τις αιτίες του σχολικού άγχους.....	160
Εικόνα 56: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 3.....	160
Εικόνα 57: Παράδειγμα κατανόησης φαύλου κύκλου.....	161
Εικόνα 58: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 4.....	161
Εικόνα 59: Βίντεο επίδειξη τρόπων διαχείρισης αρνητικών σκέψεων.....	162
Εικόνα 60: Τι είναι οι αρνητικές σκέψεις.....	162
Εικόνα 61: Παρουσίαση πληροφοριών για την αμφισβήτηση αρνητικών σκέψεων.....	162
Εικόνα 62: Τεχνική γνωσιακής αμφισβήτησης και παράδειγμα.....	163
Εικόνα 63: Παράδειγμα τεχνικής συμπεριφορικού πειράματος.....	163
Εικόνα 64: Παρουσίαση πληροφοριών για το αυτόνομο νευρικό σύστημα.....	164
Εικόνα 65: Παρουσίαση πληροφοριών σχετικά με τη διαχείριση χρόνου.....	164
Εικόνα 66: Οδηγίες χρήσης MyStudyLife για τη δραστηριότητα "Βάζω Πρόγραμμα".....	165
Εικόνα 67: Δραστηριότητα "Βάζω Πρόγραμμα" στο forum.....	165
Εικόνα 68: Μελέτη περίπτωσης δραστηριότητας "Εξασκώντας δεξιότητες επίλυσης προβλήματος".....	166
Εικόνα 69: Οδηγίες χρήσης Miro για δραστηριότητα "Εξασκώντας δεξιότητες επίλυσης προβλήματος".....	166
Εικόνα 70: Template για την τεχνική DEAR MAN.....	167
Εικόνα 71: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 5.....	167

## Συνομογραφίες

CBT: Cognitive Behavioral Therapy (Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία)

iCBT: Internet-delivered Cognitive Behavioral Therapy

ΓΣΠ: Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση

ΓΣΘ: Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία

ΜΔΕ: Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΣΑΓΩΓΗ

### 1.1. Θεωρητική Θεμελίωση της Διπλωματικής Εργασίας

Το άγχος αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η αποτελεσματική διαχείριση του σχολικού άγχους είναι κρίσιμη για την ψυχική ευεξία και την ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών. Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση (ΓΣΠ) αναγνωρίζεται ως μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους για τη διαχείριση του άγχους και άλλων ψυχικών διαταραχών. Η παρούσα εργασία εξετάζει τη χρήση της ΓΣΠ για την κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω ενός e-Course για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

#### Θεωρητική Θεμελίωση

Είναι ευρέως γνωστό ότι η Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση (ΓΣΠ) είναι μία από τις πιο διαδεδομένες και αποτελεσματικές ψυχοθεραπευτικές μεθόδους για τη διαχείριση του άγχους και άλλων ψυχικών διαταραχών. Η ΓΣΠ βασίζεται στην αλληλεπίδραση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών, με στόχο την αναγνώριση και την τροποποίηση αρνητικών ή δυσλειτουργικών σκέψεων, οι οποίες συμβάλλουν στα αρνητικά συναισθήματα και τις προβληματικές συμπεριφορές (Beck, 1976). Η διαδικασία της ΓΣΠ περιλαμβάνει την εκπαίδευση των ασθενών σε τεχνικές όπως η αναγνώριση των αυτόματων σκέψεων, η καταγραφή των σκέψεων, η ανάλυση και η αναδόμηση των δυσλειτουργικών γνωστικών μοτίβων. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται στρατηγικές συμπεριφορικής τροποποίησης, όπως η βαθμιαία έκθεση σε φοβικές καταστάσεις και η εκπαίδευση σε δεξιότητες αντιμετώπισης (Hofmann et al., 2012).

Το άγχος είναι μια φυσική συναισθηματική αντίδραση που χαρακτηρίζεται από αισθήματα έντασης, ανησυχητικές σκέψεις και σωματικές αλλαγές όπως η αυξημένη αρτηριακή πίεση. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση στο στρες, η οποία λειτουργεί ως προστατευτικός μηχανισμός προειδοποιώντας τα άτομα για πιθανές απειλές. Ωστόσο, όταν το άγχος γίνεται υπερβολικό και επίμονο, μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές δραστηριότητες και την ευημερία, οδηγώντας σε αγχώδεις διαταραχές (American Psychiatric Association, 2013).

Το σχολικό άγχος ορίζεται ως ένα σύνολο γνωστικών, ψυχοφυσιολογικών και κινητικών αντιδράσεων που εκδηλώνουν τα άτομα σε σχολικές καταστάσεις που αξιολογούνται ως απειλητικές, επικίνδυνες ή/και διφορούμενες (González et al., 2020). Αυτή η μορφή άγχους μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ικανότητα ενός μαθητή να λειτουργεί αποτελεσματικά στο σχολείο. Εκδηλώνεται μέσω συναισθηματικών, σωματικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων, όπως υπερβολική ανησυχία για την ακαδημαϊκή επίδοση, φόβο για αρνητική αξιολόγηση, πονοκεφάλους, στομαχόπονο και αποφυγή σχολικών δραστηριοτήτων (Ingul & Nordahl, 2013). Σε σοβαρές περιπτώσεις, οι μαθητές μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορά άρνησης σχολείου, όπου αποφεύγουν συστηματικά να πηγαίνουν στο σχολείο λόγω του υπερβολικού άγχους (Heyne et al., 2001).

Οι καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν υψηλά επίπεδα άγχους στους νέους περιλαμβάνουν την ακαδημαϊκή και κοινωνική αξιολόγηση, την αποτυχία και την τιμωρία, τις αλληλεπιδράσεις με άλλους ανθρώπους και τις καταστάσεις επιθετικότητας ή θυματοποίησης (González et al., 2019).

Η ΓΣΠ βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να αναδομούν τις αρνητικές σκέψεις που συνδέονται με το άγχος, προάγοντας την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης (Kendall et al., 2008). Μέσω της ΓΣΠ, οι μαθητές μαθαίνουν να εντοπίζουν τις γνωστικές διαστρεβλώσεις, όπως η υπεργενίκευση και η καταστροφολογία, και να τις αντικαθιστούν με πιο ρεαλιστικές και θετικές σκέψεις. Αυτό τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν τις αγχωτικές καταστάσεις με μεγαλύτερη ψυχραιμία και αυτοπεποίθηση (Reinecke et al., 2017). Επιπλέον, η χρήση στρατηγικών συμπεριφορικής τροποποίησης, όπως η βαθμιαία έκθεση σε φοβικές καταστάσεις και η εκπαίδευση σε δεξιότητες αντιμετώπισης, ενισχύει την ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται το άγχος τους (Rapee et al., 2009).

Ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα προγράμματα παρέμβασης που βασίζονται στη ΓΣΠ μπορούν να μειώσουν σημαντικά τα επίπεδα σχολικού άγχους και να βελτιώσουν την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών. Για παράδειγμα, σε μια μελέτη των Putwain et al. (2021), οι μαθητές που συμμετείχαν σε μια γνωσιακή-συμπεριφορική παρέμβαση παρουσίασαν σημαντική μείωση του άγχους εξετάσεων, γενικευμένης ανησυχίας και συμπτωμάτων πανικού σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Αυτά τα ευρήματα υποστηρίζουν την αξία της



ΓΣΠ στη διαχείριση του σχολικού άγχους και την προαγωγή της ψυχικής ευημερίας. Επιπλέον, η μελέτη των Stallard et al. (2011) έδειξε ότι οι μαθητές που παρακολούθησαν μαθήματα ΓΣΠ μέσω ενός e-Course ανέφεραν βελτίωση στις δεξιότητες διαχείρισης του άγχους και στην αυτοεκτίμησή τους.

Συνοψίζοντας, η σύνδεση της ΓΣΠ με το σχολικό άγχος υποστηρίζει την ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων που μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική ευεξία και την εκπαιδευτική εμπειρία των μαθητών. Η πρώιμη ταυτοποίηση αυτού του προβλήματος είναι θεμελιώδης λόγω των αρνητικών επιπτώσεών του στην ακαδημαϊκή, ψυχολογική και κοινωνική προσαρμογή. Η ΓΣΠ καθίσταται έτσι ένα αποτελεσματικό εργαλείο στη διαχείριση του σχολικού άγχους, υποστηρίζοντας την ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις του σχολείου με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και επιτυχία.

## 1.2 Παρουσίαση Προβληματικής

Το σχολικό άγχος αποτελεί ένα σημαντικό και διογκούμενο πρόβλημα για τους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, με πολυεπίπεδες αρνητικές επιπτώσεις. Όπως αναδεικνύεται στη βιβλιογραφία (Putwain & Von Der Embse, 2021), το άγχος αυτό επηρεάζει δυσμενώς τόσο την ακαδημαϊκή επίδοση όσο και τη συνολική ευημερία των μαθητών. Οι συνέπειες κυμαίνονται από ψυχολογικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη και οι διαταραχές ύπνου, έως προβλήματα σωματικής υγείας όπως η μειωμένη σωματική δραστηριότητα και η αυξημένη όρεξη (Pascoe et al., 2020). Επιπρόσθετα, το σχολικό άγχος υπονομεύει την αυτοεκτίμηση, τις κοινωνικές σχέσεις και τη μαθησιακή αποτελεσματικότητα των μαθητών (Putwain et al., 2012)

Η ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα δεν αποτελεί εξαίρεση. Έρευνες όπως αυτή της Moustaka (Moustaka et al., 2023) καταδεικνύουν ότι οι Έλληνες μαθητές βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους, ιδιαίτερα κατά την περίοδο των εξετάσεων, με αντίκτυπο τόσο στην ακαδημαϊκή απόδοση όσο και στην ψυχική τους υγεία. Συχνά, το άγχος αυτό εκδηλώνεται με ποικίλους τρόπους, από σωματικά συμπτώματα (π.χ., κοιλιακό άλγος, πονοκέφαλος) χωρίς

εμφανή ιατρική αιτία, έως προβλήματα συμπεριφοράς και μαθησιακές δυσκολίες (Allison et al., 2014)

Οι παράγοντες που πυροδοτούν και ενισχύουν το σχολικό άγχος είναι πολυπαραγοντικοί. Οι προσδοκίες που επιβάλλονται από κοινωνικά δίκτυα όπως το σχολείο, οι γονείς και οι συνομήλικοι, οι εσωτερικές ή προσωπικές προσδοκίες, οι πιέσεις των καταστάσεων και η αντιληπτή αδυναμία να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις ενός επερχόμενου έργου συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την ενίσχυση του σχολικού άγχους (Cassady, 2022) Το πρόβλημα αφορά μαθητές όλων των βαθμίδων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και, δυστυχώς, πολλοί μαθητές δεν αναζητούν ή δεν έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας (Husabo et al., 2020).

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) έχει αναδειχθεί ως αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης του σχολικού άγχους, καθώς εφοδιάζει τους μαθητές με δεξιότητες διαχείρισης του άγχους και τους βοηθά να αναδιαμορφώσουν αρνητικές σκέψεις και συμπεριφορές (Haugland et al., 2020). Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις CBT, όπως τα e-Courses, μπορούν να προσφέρουν μια καινοτόμο και προσιτή λύση, γεφυρώνοντας το χάσμα στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Έρευνες επιβεβαιώνουν ότι οι διαδικτυακές παρεμβάσεις CBT μπορούν να επιφέρουν σημαντική βελτίωση στα συμπτώματα άγχους και στη λειτουργική απόδοση των μαθητών (Oliveira et al., 2023).

Παρόλο που οι διαδικτυακές παρεμβάσεις CBT έχουν δείξει πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα στη διαχείριση του άγχους σε παιδιά και εφήβους (Rooksby et al., 2015), είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η έρευνα στον τομέα αυτό βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο. Υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω μελέτες που θα διερευνήσουν ποιοι παράγοντες καθιστούν αυτές τις παρεμβάσεις αποτελεσματικές, προκειμένου να σχεδιαστούν προγράμματα που θα ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των μαθητών και θα μεγιστοποιούν τα οφέλη τους.

Η παρούσα εργασία επιδιώκει να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο η εκπαιδευτική τεχνολογία, μέσω ενός e-Course βασισμένου στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση, μπορεί να συμβάλει στην αποτελεσματική κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Μέσω της ενδεδειγμένης μελέτης της

βιβλιογραφίας και της ανάλυσης των υφιστάμενων εκπαιδευτικών πρακτικών, η παρούσα εργασία θα διαμορφώσει συγκεκριμένους στόχους που θα καθοδηγήσουν τη διαδικασία ανάπτυξης του e-Course και θα παράσχει νέα δεδομένα και γνώσεις σχετικά με την αποτελεσματική διαχείριση του σχολικού άγχους.

Η εργασία αυτή, θεμελιωμένη σε βιβλιογραφική ανασκόπηση, αναδεικνύει την αναγκαιότητα και την αποτελεσματικότητα της CBT για τη διαχείριση του άγχους, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ανάπτυξης διαδικτυακών παρεμβάσεων που μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες των μαθητών που αντιμετωπίζουν άγχος, αλλά δεν έχουν πρόσβαση σε παραδοσιακές μορφές θεραπείας.

### 1.3 Στόχος της Διπλωματικής Εργασίας

#### Κεντρικός Στόχος

Η παρούσα διπλωματική εργασία επικεντρώνεται στον σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός καινοτόμου ηλεκτρονικού μαθήματος (e-Course) που φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο για την υποστήριξη των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην αντιμετώπιση του σχολικού άγχους. Μέσα από την αξιοποίηση της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (ΓΣΠ), το e-Course επιδιώκει να ενδυναμώσει τους μαθητές με γνώσεις, δεξιότητες και στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν το άγχος τους αποτελεσματικά, να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να βελτιώσουν τη συνολική ψυχική τους ευεξία.

#### Ειδικότεροι στόχοι

1. **Σχεδιασμός και Ανάπτυξη του e-Course:** Ο κύριος στόχος της διπλωματικής εργασίας είναι ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου ηλεκτρονικού μαθήματος (e-Course) που θα εισάγει τους μαθητές στις βασικές αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (ΓΣΠ) και θα τους παρέχει εργαλεία για την αναγνώριση και διαχείριση του σχολικού άγχους. Το e-Course θα ενσωματώνει διαδραστικά στοιχεία και ποικίλο εκπαιδευτικό υλικό, με σκοπό την αποτελεσματική κατανόηση και εφαρμογή των τεχνικών της ΓΣΠ στην καθημερινή ζωή.

2. **Αξιολόγηση του e-Course:** Κρίσιμος στόχος της εργασίας είναι η συστηματική αξιολόγηση του e-Course. Θα αναπτυχθεί μια λεπτομερής ρουμπρίκα αξιολόγησης που θα εξετάζει το περιεχόμενο, τη δομή, τη λειτουργικότητα, την παιδαγωγική προσέγγιση και τη δυνητική αποτελεσματικότητα του e-Course. Μέσω της ανάλυσης των δεδομένων που θα προκύψουν από την αξιολόγηση, θα εντοπιστούν τα δυνατά σημεία και οι τομείς βελτίωσης του μαθήματος, με στόχο τη βελτιστοποίησή του για μελλοντική εφαρμογή.
3. **Ανάπτυξη Εκπαιδευτικού Περιεχομένου για τη ΓΣΠ:** Στόχος της εργασίας είναι η ανάπτυξη εκπαιδευτικού περιεχομένου που θα παρουσιάζει με σαφήνεια και πληρότητα τις βασικές αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (ΓΣΠ). Το περιεχόμενο αυτό θα εστιάζει στην κατανόηση του τρόπου σκέψης και των συναισθημάτων που σχετίζονται με το σχολικό άγχος, καθώς και στην εκμάθηση τεχνικών για την αναγνώριση και τροποποίηση αρνητικών σκέψεων και συμπεριφορών.
4. **Ενσωμάτωση Εργαλείων και Τεχνικών Διαχείρισης Άγχους:** Το e-Course θα σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να ενσωματώνει ποικίλα εργαλεία και τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να διαχειριστούν το σχολικό άγχος. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν τεχνικές χαλάρωσης, ασκήσεις αναπνοής, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, καθώς και τρόπους βελτίωσης της επικοινωνίας και της αυτοπεποίθησης.
5. **Πρώθηση της Αυτοπεποίθησης και της Ψυχικής Ευεξίας:** Στόχος του e-Course είναι να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την ψυχική ευεξία των μαθητών. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω της ενσωμάτωσης δραστηριοτήτων και υλικού που θα ενθαρρύνουν την αυτογνωσία, την ανάπτυξη θετικής σκέψης, την καλλιέργεια αυτοεκτίμησης και την αντιμετώπιση των φόβων και των ανασφαλειών που σχετίζονται με το σχολείο.

Συνοψίζοντας, οι στόχοι της παρούσας διπλωματικής εργασίας αντικατοπτρίζουν μια ολιστική προσέγγιση στην αντιμετώπιση του σχολικού άγχους. Μέσα από τον σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός ολοκληρωμένου e-Course, επιδιώκεται η παροχή ενός αποτελεσματικού εργαλείου που θα ενδυναμώνει τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται το άγχος τους, να αναπτύσσουν δεξιότητες ζωής και να ενισχύουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η ολοκλήρωση αυτών των στόχων αναμένεται να συμβάλει στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών και στη δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού και υγιούς σχολικού περιβάλλοντος.

#### 1.4 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία εισάγει καινοτόμες προσεγγίσεις στην εκπαιδευτική τεχνολογία και την ψυχολογική υποστήριξη, συνδυάζοντας την Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση (ΓΣΠ) με ένα ηλεκτρονικό μάθημα (e-Course). Το σχολικό άγχος, μια από τις πλέον διαδεδομένες προκλήσεις στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, απαιτεί αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης για την εξασφάλιση της ψυχικής ευεξίας και της ακαδημαϊκής επιτυχίας των μαθητών (Putwain & Von Der Embse, 2021). Η εφαρμογή της ΓΣΠ έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματική στη διαχείριση του άγχους (Hofmann et al., 2012), και αυτή η εργασία επιδιώκει να την ενσωματώσει σε ένα προσβάσιμο και εύχρηστο ψηφιακό περιβάλλον.

Η καινοτομία της παρούσας εργασίας έγκειται στην ανάπτυξη ενός e-Course που προσφέρει μια δομημένη και διαδραστική εκπαιδευτική εμπειρία. Αυτό το μάθημα παρέχει στους μαθητές τα απαραίτητα εργαλεία για την αναγνώριση και την τροποποίηση αρνητικών σκέψεων, μέσω τεχνικών της ΓΣΠ όπως η καταγραφή και η ανάλυση αυτόματων σκέψεων. Επιπλέον, το e-Course ενσωματώνει στρατηγικές συμπεριφορικής τροποποίησης, όπως η βαθμιαία έκθεση σε αγχωτικές καταστάσεις και η εκπαίδευση σε δεξιότητες αντιμετώπισης (Rapee et al., 2009).

Η ψηφιακή φύση του e-Course αποτελεί μια σημαντική καινοτομία, καθώς προσφέρει ευκολία πρόσβασης και ευελιξία στους μαθητές που ίσως δεν έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν παραδοσιακά μαθήματα ψυχικής υποστήριξης. Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις έχουν δείξει ότι μπορούν να γεφυρώσουν το χάσμα στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, προσφέροντας ουσιαστική βελτίωση στα συμπτώματα άγχους (Oliveira et al., 2023).

Συνολικά, η εργασία συνδυάζει την ψυχολογική θεωρία με την εκπαιδευτική τεχνολογία, προάγοντας την ανάπτυξη καινοτόμων εκπαιδευτικών εργαλείων που μπορούν να υποστηρίξουν τους μαθητές στη διαχείριση του σχολικού άγχους και στην ενίσχυση της ψυχικής τους ευεξίας.

## 1.5 Ερευνητικά Ερωτήματα

Στόχος της διπλωματικής εργασίας είναι ο σχεδιασμός, η ανάπτυξη και η αξιολόγηση ενός ηλεκτρονικού μαθήματος (e-Course) που βασίζεται στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση (ΓΣΠ) για την κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, διαμορφώθηκαν συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα που θα κατευθύνουν την έρευνα και θα διασφαλίσουν την πλήρη κάλυψη των επιδιωκόμενων αποτελεσμάτων. Τα ερευνητικά ερωτήματα επικεντρώνονται στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του σχεδιασμού και της ανάπτυξης του e-Course, καθώς και στην αξιολόγηση της ποιότητας και της εκπαιδευτικής του απόδοσης. Ακολουθούν τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα και τα υποερωτήματα που προκύπτουν από τους στόχους της μελέτης:

### **Ερευνητικό Ερώτημα (RQ)1:**

Πόσο αποτελεσματικό είναι το e-Course στη βελτίωση της ικανότητας των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να κατανοούν και να διαχειρίζονται το σχολικό άγχος μέσω των αρχών και των τεχνικών της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας;

- **RQ1.1:** Πόσο αποτελεσματικό είναι το e-Course στη βελτίωση της ικανότητας των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να κατανοούν το σχολικό άγχος μέσω των αρχών και των τεχνικών της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας;
- **RQ1.2:** Πόσο αποτελεσματικό είναι το e-Course στη βελτίωση της ικανότητας των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να διαχειρίζονται το σχολικό άγχος μέσω των αρχών και των τεχνικών της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας;

### **Ερευνητικό Ερώτημα (RQ) 2:**

Πώς αξιολογούν οι μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης την εμπειρία τους με το e-Course και τη χρησιμότητά του στην αντιμετώπιση του σχολικού άγχους;

- **RQ2.1:** Ποια είναι η συνολική ικανοποίηση των μαθητών από το περιεχόμενο, τη δομή και τη λειτουργικότητα του e-Course;
- **RQ2.2:** Ποιες πτυχές του e-Course θεωρούν οι μαθητές πιο χρήσιμες για τη διαχείριση του άγχους τους;

- **RQ2.3:** Σε ποιον βαθμό οι μαθητές θα συνιστούσαν το e-Course σε άλλους συμμαθητές τους που αντιμετωπίζουν σχολικό άγχος;

## 1.6 Γενική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας

Η παρούσα μελέτη ακολουθεί μια μερικώς πειραματική προσέγγιση, εστιάζοντας στο σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός e-Course για τη διαχείριση του σχολικού άγχους με τη χρήση της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (CBT). Αν και το e-Course θα αναπτυχθεί πλήρως, δεν θα υλοποιηθεί σε πραγματικό μαθητικό πληθυσμό στο πλαίσιο αυτής της ΜΔΕ.

Η έρευνα θα ξεκινήσει με μια διεξοδική βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με το σχολικό άγχος, την CBT και τις αρχές σχεδιασμού e-Learning. Στη συνέχεια, θα καθοριστούν σαφείς στόχοι για το e-Course και ερευνητικά ερωτήματα που θα καθοδηγήσουν την ανάπτυξη και την αξιολόγησή του. Το επόμενο βήμα είναι ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη του e-Course, που θα περιλαμβάνει τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού, δραστηριοτήτων, ασκήσεων και αξιολογήσεων.

Για το σχεδιασμό του e-Course θα ακολουθηθεί το μοντέλο ADDIE (Ανάλυση, Σχεδιασμός, Ανάπτυξη, Υλοποίηση, Αξιολόγηση), ενώ το περιεχόμενο θα αναπτυχθεί με βάση τις αρχές της Cognitive Apprenticeship (Γνωστικής Μαθητείας) και της CBT, προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η αξιολόγηση του e-Course θα γίνει με τη χρήση μιας ρουμπρίκας που θα εστιάζει σε κριτήρια όπως η σαφήνεια των μαθησιακών στόχων, η ποιότητα του περιεχομένου, η διαδραστικότητα, η ευχρηστία και η συνολική μαθησιακή εμπειρία.

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης θα δώσουν μια εικόνα για την πιθανή αποτελεσματικότητα του e-Course στη διαχείριση του σχολικού άγχους. Αν και δεν θα υπάρξει άμεση εφαρμογή σε μαθητές, τα ευρήματα θα παράσχουν πολύτιμες πληροφορίες για τη βελτίωση του e-Course και θα αποτελέσουν τη βάση για μελλοντική έρευνα και πιθανή υλοποίηση.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η απουσία της φάσης υλοποίησης αποτελεί έναν περιορισμό αυτής της μελέτης. Ωστόσο, η εστίαση στο σχεδιασμό και την ανάπτυξη ενός υψηλής ποιότητας e-Course, σε συνδυασμό με την εμπειριστατωμένη αξιολόγησή του, προσφέρει σημαντική συμβολή στο πεδίο της διαχείρισης του σχολικού άγχους.

## 1.7 Οργάνωση της Διπλωματικής Εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία αποτελείται από πέντε κύρια κεφάλαια, καθένα από τα οποία συμβάλλει στη συστηματική ανάλυση και παρουσίαση του θέματος της διαχείρισης του σχολικού άγχους μέσω της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (ΓΣΠ) σε μορφή ηλεκτρονικού μαθήματος (e-Course).



Σχήμα 1: Διάγραμμα ροής ΜΔΕ

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται η θεωρητική θεμελίωση της προβληματικής που εξετάζεται. Παρουσιάζονται οι βασικές θεωρητικές αρχές που υποστηρίζουν την έρευνα, όπως η ΓΣΠ και



η επίδρασή της στο σχολικό άγχος. Επιπλέον, διατυπώνονται οι στόχοι της διπλωματικής εργασίας, η καινοτομία της, καθώς και τα ερευνητικά ερωτήματα που θα απαντηθούν. Περιγράφεται επίσης η γενική μεθοδολογία που ακολουθείται για την ανάπτυξη και αξιολόγηση του e-Course.

Το δεύτερο κεφάλαιο εστιάζει στη βιβλιογραφική ανασκόπηση και την ανάλυση των θεμελιωδών εννοιών που σχετίζονται με τη μελέτη. Εξετάζονται διεξοδικά οι όροι και τα χαρακτηριστικά της ΓΣΠ, του σχολικού άγχους, και της χρήσης των ηλεκτρονικών μαθημάτων στην εκπαίδευση. Αναλύονται επίσης προηγούμενες έρευνες και μελέτες που αφορούν την εφαρμογή της ΓΣΠ και τις επιδράσεις της στην ψυχική υγεία και την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών.

Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφεται αναλυτικά η μεθοδολογία της έρευνας. Αναλύεται ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη του e-Course, περιγράφονται οι λειτουργικοί και εννοιολογικοί ορισμοί των μεταβλητών και των ερωτημάτων, και προσδιορίζεται το δείγμα της μελέτης. Επίσης, αναλύονται τα εργαλεία και οι στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων, καθώς και οι περιορισμοί της έρευνας.

Το τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνας. Περιλαμβάνει την ποσοτική και περιγραφική ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν από την αξιολόγηση του e-Course. Τα αποτελέσματα συζητούνται σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα, και παρέχονται γραφήματα και πίνακες για την καλύτερη κατανόηση των ευρημάτων.

Στο πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο, συνοψίζονται τα αποτελέσματα της έρευνας και διατυπώνονται τα συμπεράσματα που προέκυψαν. Παρουσιάζονται προτάσεις για βελτιώσεις του e-Course και συζητούνται οι δυνατότητες για μελλοντική έρευνα στον τομέα της διαχείρισης του σχολικού άγχους μέσω διαδικτυακών παρεμβάσεων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

### 2.1: Σχολικό Άγχος και Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)

#### 2.1.1 Ορισμός και Χαρακτηριστικά του Σχολικού Άγχους

##### **Ορισμός σχολικού άγχους**

Το σχολικό άγχος ορίζεται ως ένα σύνολο γνωστικών, ψυχοφυσιολογικών και κινητικών αντιδράσεων που προκαλούνται από καταστάσεις του σχολικού περιβάλλοντος, τις οποίες οι μαθητές αντιλαμβάνονται ως απειλητικές, επικίνδυνες ή ασαφείς. Οι καταστάσεις αυτές περιλαμβάνουν ακαδημαϊκές αξιολογήσεις, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τον φόβο της αποτυχίας, καθώς και την πιθανότητα τιμωρίας από τους εκπαιδευτικούς ή τους γονείς (González et al., 2020). Το σχολικό άγχος συνδέεται στενά με τον φόβο της αποτυχίας και την έκθεση σε αρνητική κοινωνική αξιολόγηση εντός του σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο λειτουργεί ως στρεσογόνος παράγοντας για τον μαθητή (Fernández-Sogorb et al., 2021).

##### **Συμπτώματα σχολικού άγχους και πώς εκδηλώνεται:**

Το σχολικό άγχος εκδηλώνεται με διάφορα συμπτώματα που αφορούν τη γνωστική, συναισθηματική, σωματική και συμπεριφορική λειτουργία του μαθητή. Τα συμπτώματα ποικίλουν σε ένταση και διάρκεια, ανάλογα με τον μαθητή και τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει στο σχολείο. Μπορούν να εμφανιστούν τόσο σε περιόδους υψηλού άγχους, όπως οι εξετάσεις, όσο και στην καθημερινότητα του σχολείου.

Οι γνωστικές εκδηλώσεις του σχολικού άγχους σχετίζονται με αρνητικές σκέψεις, φόβους και υπερβολικές ανησυχίες. Συχνά οι μαθητές ανησυχούν για την απόδοσή τους και την αποδοχή τους από το σχολικό περιβάλλον. Σύμφωνα με τους (González et al., 2020), οι μαθητές που βιώνουν σχολικό άγχος συχνά φοβούνται την αποτυχία και ανησυχούν για τις κρίσεις που θα δεχθούν από τους δασκάλους και τους συμμαθητές τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αίσθηση ανικανότητας, χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοαμφισβήτηση, καθώς οι μαθητές αμφιβάλλουν συνεχώς για τις ικανότητές τους.

Σωματικά, το σχολικό άγχος εκδηλώνεται με συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, ταχυκαρδία, δύσπνοια, εφίδρωση και γαστρεντερικές διαταραχές (Fernández-Sogorb et al., 2022). Αυτά τα

σωματικά συμπτώματα είναι συχνά αποτέλεσμα της ενεργοποίησης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποίο κινητοποιείται ως αντίδραση στην αντιλαμβανόμενη απειλή (Eisenberg et al., 2007). Οι μαθητές μπορεί να παρουσιάζουν τέτοια συμπτώματα πριν από εξετάσεις ή άλλες στρεσογόνες σχολικές δραστηριότητες, όπως η παρουσίαση στην τάξη.

Συμπεριφορικά, το σχολικό άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με την αποφυγή σχολικών δραστηριοτήτων ή ακόμη και με την άρνηση παρακολούθησης του σχολείου. Οι Fernández-Sogorb et al. (2021) αναφέρουν ότι οι μαθητές που βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους τείνουν να αποφεύγουν δραστηριότητες όπως η συμμετοχή σε διαγωνίσματα ή η ομιλία μπροστά στην τάξη. Σε ακραίες περιπτώσεις, το σχολικό άγχος μπορεί να οδηγήσει σε σχολική άρνηση, όπου οι μαθητές αρνούνται εντελώς να παρακολουθήσουν το σχολείο.

Συναισθηματικά, οι μαθητές μπορεί να εμφανίζουν έντονη ευερεθιστότητα, θλίψη, μοναξιά και έντονα ξεσπάσματα σε κλάματα. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να επιδεινώνονται από τις απαιτήσεις και τις πιέσεις του σχολικού περιβάλλοντος, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα συχνά επιβαρύνουν περαιτέρω την ψυχική υγεία του μαθητή.

### **Επιπτώσεις του σχολικού άγχους:**

Οι επιπτώσεις του σχολικού άγχους είναι εκτεταμένες και επηρεάζουν τόσο την ακαδημαϊκή απόδοση όσο και την ψυχική και σωματική υγεία των μαθητών.

Το άγχος επηρεάζει αρνητικά την ακαδημαϊκή απόδοση, καθώς μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης και τη λειτουργία της μνήμης. Οι μαθητές που βιώνουν άγχος συχνά αποδίδουν χειρότερα στις εξετάσεις και σε άλλες σχολικές δραστηριότητες (Kaplan et al., 2005). Το άρθρο των Owens et al. (2012) σημειώνει ότι το άγχος επηρεάζει αρνητικά την κεντρική εκτελεστική λειτουργική μνήμη, δυσχεραίνοντας την αποθήκευση και επεξεργασία πληροφοριών, γεγονός που οδηγεί σε χαμηλότερες επιδόσεις, ειδικά σε απαιτητικά γνωστικά μαθήματα.

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του σχολικού άγχους είναι επίσης έντονες. Σύμφωνα με τον Putwain (2007), το σχολικό άγχος μπορεί να οδηγήσει σε ανησυχία, δυσκολία συγκέντρωσης και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης συναισθηματικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη και η μείωση της αυτοεκτίμησης. Μακροπρόθεσμα, οι αγχώδεις διαταραχές που εμφανίζονται κατά

την παιδική ηλικία μπορούν να εξελιχθούν σε σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη, στην ενήλικη ζωή (Beesdo et al., 2009).

Το άγχος μπορεί επίσης να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική υγεία των μαθητών, όπως βλάβες στο ανοσοποιητικό και καρδιαγγειακό σύστημα (Putwain, 2007). Τα σωματικά συμπτώματα που συνοδεύουν το σχολικό άγχος, όπως η δύσπνοια, η ταχυκαρδία και οι γαστρεντερικές διαταραχές, επιβαρύνουν τη σωματική υγεία των μαθητών, οδηγώντας τους σε μεγαλύτερη ευαλωτότητα σε ασθένειες και κόπωση.

### **Αιτίες του σχολικού άγχους:**

Το σχολικό άγχος προκύπτει από μια πληθώρα παραγόντων που αφορούν τόσο την προσωπικότητα των μαθητών όσο και το σχολικό περιβάλλον και τις προσδοκίες της οικογένειας.

Οι μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στο σχολικό άγχος. Σύμφωνα με τους Pratama και Tjhin (2024), η χαμηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άγχους, καθώς οι μαθητές αυτοί έχουν περισσότερες πιθανότητες να αμφισβητούν τις ικανότητές τους και να φοβούνται την αποτυχία.

Οι ακαδημαϊκές πιέσεις αποτελούν μια από τις βασικότερες αιτίες σχολικού άγχους. Οι μαθητές που συμμετέχουν σε προγράμματα υψηλών απαιτήσεων, όπως το International Baccalaureate (IB), βιώνουν έντονο άγχος λόγω των αυξημένων ακαδημαϊκών απαιτήσεων και της πίεσης για υψηλές επιδόσεις (Suldo et al., 2009). Οι εξετάσεις, οι προθεσμίες και οι προσδοκίες των δασκάλων για επιτυχία επιβαρύνουν την ψυχολογία των μαθητών, οδηγώντας τους σε αυξημένο στρες (Putwain, 2007).

Οι κοινωνικές προσδοκίες και οι πιέσεις από την οικογένεια είναι άλλοι σημαντικοί παράγοντες που προκαλούν σχολικό άγχος. Οι μαθητές συχνά νιώθουν ότι πρέπει να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των γονέων τους, φοβούμενοι ότι θα τους απογοητεύσουν (Mallet et al., 2024). Η πίεση αυτή εντείνεται όταν οι μαθητές ανησυχούν για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και φοβούνται ότι τυχόν αποτυχία στις σπουδές τους θα περιορίσει τις μελλοντικές επαγγελματικές τους ευκαιρίες.

Η εφηβεία και η μετάβαση σε νέες καταστάσεις, όπως η αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος ή η είσοδος στο λύκειο, μπορεί επίσης να επιτείνουν το σχολικό άγχος. Οι μαθητές αντιμετωπίζουν αυξημένες κοινωνικές και ακαδημαϊκές απαιτήσεις, ενώ η ανάγκη να ενταχθούν σε μια νέα κοινωνική ομάδα προκαλεί επιπλέον άγχος (Beesdo et al., 2009).

### **2.1.2 Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)**

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) αναπτύχθηκε από τον Aaron T. Beck στις αρχές της δεκαετίας του 1960 και είναι μια δομημένη, βραχυπρόθεσμη, παρούσα-προσανατολισμένη ψυχοθεραπεία. Σύμφωνα με την Beck, στο βιβλίο της “Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond”, η θεραπεία στοχεύει στην επίλυση τρεχόντων προβλημάτων και την τροποποίηση της δυσλειτουργικής σκέψης και συμπεριφοράς (Beck, 2011, σ. 2-3). Ο Beck ανέπτυξε τη CBT αρχικά για την κατάθλιψη, αλλά στη συνέχεια η θεραπεία προσαρμόστηκε για διάφορες διαταραχές και πληθυσμούς.

Η CBT βασίζεται στο μοντέλο ότι οι δυσλειτουργικές σκέψεις είναι κοινές σε όλα τα ψυχολογικά προβλήματα. Αυτές οι σκέψεις επηρεάζουν τη διάθεση και τη συμπεριφορά των ατόμων. Η CBT επικεντρώνεται στην αλλαγή των σκέψεων του ατόμου για να βελτιωθεί η συναισθηματική του κατάσταση και η συμπεριφορά του (Beck, 2011, σ. 5). Για να επιτευχθεί αυτό, οι θεραπευτές χρησιμοποιούν καθοδηγούμενη ανακάλυψη (guided discovery) για να βοηθήσουν τους ασθενείς να αναπτύξουν μια πιο ρεαλιστική και προσαρμοστική οπτική (Beck, 2011, σ. 22-23).

Στην CBT οι ασθενείς εκπαιδεύονται να αναγνωρίζουν τις αυτόματες σκέψεις τους που προκύπτουν σε διάφορες καταστάσεις και να αξιολογούν το κατά πόσο είναι ρεαλιστικές. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι ασθενείς μαθαίνουν να ανταποκρίνονται με πιο βοηθητικό τρόπο στις δυσλειτουργικές σκέψεις και συναισθήματα τους (Beck, 2011, σ. 32-33).

#### **Γνωσιακά Λάθη στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)**

Οι αυτόματες δυσλειτουργικές σκέψεις συχνά προκύπτουν από **γνωσιακά λάθη** ή στρεβλώσεις, δηλαδή μοτίβα σκέψης που οδηγούν τους ασθενείς να παραποιούν ή να παρερμηνεύουν την πραγματικότητα. Τα γνωσιακά λάθη είναι κοινά σε πολλές ψυχολογικές

διαταραχές και η διόρθωσή τους αποτελεί κρίσιμο στόχο της CBT. Παρακάτω παρατίθενται τα πιο συνηθισμένα γνωσιακά λάθη, όπως παρουσιάζονται στη βιβλιογραφία:

1. **Διχοτομική σκέψη (All-or-Nothing Thinking):** Το άτομο βλέπει τα πράγματα σε ακραίες κατηγορίες, χωρίς μεσαία στάδια. Για παράδειγμα, αν κάτι δεν είναι τέλειο, θεωρείται αποτυχία.
2. **Υπεργενίκευση (Overgeneralization):** Το άτομο εξάγει ένα γενικό συμπέρασμα από ένα μεμονωμένο περιστατικό ή γεγονός. Ένα αρνητικό γεγονός θεωρείται προάγγελος μελλοντικών αποτυχιών.
3. **Νοητικό φίλτρο (Mental Filter):** Το άτομο επικεντρώνεται αποκλειστικά σε μια αρνητική λεπτομέρεια και αγνοεί τα θετικά στοιχεία μιας κατάστασης.
4. **Απαξίωση των θετικών (Discounting the Positives):** Τα θετικά γεγονότα απορρίπτονται ή υποτιμώνται ως ασήμαντα.
5. **Προσωποποίηση (Personalization):** Το άτομο κατηγορεί τον εαυτό του για πράγματα που βρίσκονται εκτός του ελέγχου του ή δεν σχετίζονται άμεσα με αυτό.
6. **Καταστροφολογία (Catastrophizing):** Το άτομο μεγαλοποιεί το αρνητικό αποτέλεσμα μιας κατάστασης και σκέφτεται το χειρότερο δυνατό σενάριο.
7. **Συναισθηματική λογική (Emotional Reasoning):** Το άτομο πιστεύει ότι τα συναισθήματά του αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα. Για παράδειγμα, αν αισθάνεται φόβο, τότε η κατάσταση πρέπει να είναι επικίνδυνη.
8. **Διάβασμα της σκέψης (Mind Reading):** Το άτομο υποθέτει ότι γνωρίζει τι σκέφτονται οι άλλοι για αυτό, χωρίς να έχει πραγματικά στοιχεία.
9. **Μεγέθυνση και ελαχιστοποίηση (Magnification and Minimization):** Το άτομο μεγαλοποιεί τα αρνητικά γεγονότα και ελαχιστοποιεί τη σημασία των θετικών.
10. **Ετικετοποίηση (Labeling):** Το άτομο αποδίδει αρνητικές ετικέτες στον εαυτό του ή στους άλλους. Αντί να περιγράφει το λάθος του ως μεμονωμένη συμπεριφορά, το χαρακτηρίζει ως γενικό χαρακτηριστικό.

Η αναγνώριση αυτών των γνωσιακών λαθών αποτελεί το πρώτο βήμα για την τροποποίησή τους, με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ασθενούς (Beck, 2011, σ. 139-145).

### **Βασικές Αρχές της CBT**

Σύμφωνα με την Beck (2011), οι βασικές αρχές της CBT είναι οι εξής:

- **Εξατομικευμένη διατύπωση και κατανόηση των προβλημάτων:** Η CBT βασίζεται σε μια διαρκώς εξελισσόμενη διατύπωση των προβλημάτων των ασθενών, η οποία προσαρμόζεται κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Κάθε ασθενής προσεγγίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση και η θεραπεία οργανώνεται με βάση την ατομική γνωστική αντίληψη και τις σκέψεις του.
- **Δημιουργία ισχυρής θεραπευτικής συμμαχίας:** Μια από τις πιο θεμελιώδεις αρχές της CBT είναι η ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης και συνεργασίας μεταξύ θεραπευτή και ασθενούς. Αυτή η συμμαχία ενισχύεται μέσα από την ειλικρινή και ανοιχτή επικοινωνία, με τον θεραπευτή να παρέχει συνεχή στήριξη και καθοδήγηση.
- **Συνεργατική και ενεργή συμμετοχή:** Η CBT απαιτεί τη συνεργασία και την ενεργή συμμετοχή του ασθενούς στη θεραπευτική διαδικασία. Ο ασθενής ενθαρρύνεται να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τους στόχους της θεραπείας και τις μεθόδους που θα χρησιμοποιηθούν. Οι αποφάσεις αυτές λαμβάνονται σε συνεργασία με τον θεραπευτή, με στόχο την ενδυνάμωση του ασθενούς και τη βελτίωση της αυτονομίας του.
- **Στοχοκατευθυνόμενη και προβληματοκεντρική θεραπεία:** Η CBT εστιάζει σε συγκεκριμένα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο ασθενής. Κατά την πρώτη συνεδρία, ο ασθενής καλείται να αναφέρει τα προβλήματα που τον απασχολούν και μαζί με τον θεραπευτή θέτουν συγκεκριμένους και εφικτούς στόχους. Οι στόχοι αυτοί καθοδηγούν τη θεραπευτική διαδικασία, η οποία εστιάζει στην επίλυση των άμεσων προβλημάτων.
- **Έμφαση στο παρόν:** Ενώ η CBT αναγνωρίζει τη σημασία των εμπειριών του παρελθόντος, εστιάζει κυρίως στα τρέχοντα προβλήματα και καταστάσεις. Οι ασθενείς ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις αρνητικές σκέψεις και συμπεριφορές τους σε

πραγματικό χρόνο και να δουλεύουν πάνω σε αυτές για να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους.

- **Εκπαιδευτική προσέγγιση και πρόληψη υποτροπών:** Η CBT είναι εκπαιδευτική από τη φύση της, με τον θεραπευτή να αναλαμβάνει το ρόλο του "εκπαιδευτή", διδάσκοντας στον ασθενή τεχνικές και στρατηγικές αυτοβοήθειας. Στόχος είναι να καταστεί ο ασθενής ικανός να διαχειρίζεται μόνος του τις δυσλειτουργικές του σκέψεις και συμπεριφορές, ακόμα και μετά το πέρας της θεραπείας, με έμφαση στην πρόληψη των υποτροπών.
- **Βραχυπρόθεσμη και χρονικά περιορισμένη:** Η CBT είναι συνήθως βραχυπρόθεσμη, με τους περισσότερους ασθενείς να ολοκληρώνουν τη θεραπεία τους μέσα σε 6 έως 14 συνεδρίες. Κατά τη διάρκεια αυτών των συνεδριών, οι ασθενείς μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τις αρνητικές τους σκέψεις, ενώ δίνεται έμφαση στην πρακτική εφαρμογή των τεχνικών που διδάσκονται.
- **Δομή στις συνεδρίες:** Κάθε συνεδρία της CBT ακολουθεί μια συγκεκριμένη δομή, η οποία περιλαμβάνει: (α) έλεγχο της διάθεσης του ασθενούς, (β) ανασκόπηση των εργασιών στο σπίτι που είχαν ανατεθεί στην προηγούμενη συνεδρία, (γ) συζήτηση των προβλημάτων και των στόχων της συνεδρίας, και (δ) ορισμός νέων εργασιών στο σπίτι.
- **Αναγνώριση και τροποποίηση δυσλειτουργικών σκέψεων:** Ένας από τους κύριους στόχους της CBT είναι η αναγνώριση και η τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων. Οι ασθενείς εκπαιδεύονται να αναγνωρίζουν αυτόματες σκέψεις που προκύπτουν σε διάφορες καταστάσεις και να τις αξιολογούν με πιο ρεαλιστικό και προσαρμοστικό τρόπο.
- **Ποικιλία τεχνικών:** Η CBT χρησιμοποιεί μια ποικιλία τεχνικών για την αλλαγή της σκέψης, της διάθεσης και της συμπεριφοράς του ασθενούς. Οι τεχνικές αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν καθοδηγούμενη ανακάλυψη (guided discovery), πειράματα συμπεριφοράς (behavioral experiments), καταγραφή σκέψεων και σωματική χαλάρωση.



Οι βασικές αυτές αρχές της CBT περιγράφονται στο βιβλίο της Judith Beck *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* στις σελίδες 6-11 (Beck, 2011)

### **Τεχνικές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT)**

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα τεχνικών που χρησιμοποιούνται για την τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών των ασθενών. Ορισμένες από τις σημαντικότερες τεχνικές παρουσιάζονται παρακάτω:

- **Εκπαίδευση σε λύση προβλημάτων (problem-solving):** Η συγκεκριμένη τεχνική εκπαιδεύει τους ασθενείς να προσεγγίζουν τα προβλήματά τους με δομημένο τρόπο, δημιουργώντας εναλλακτικές λύσεις, λαμβάνοντας αποφάσεις και επαληθεύοντας τα αποτελέσματα. Η εκπαίδευση σε αυτές τις δεξιότητες επιτρέπει στους ασθενείς να διαχειρίζονται ποικίλα ψυχολογικά, συμπεριφορικά και υγειονομικά ζητήματα. Αυτή η τεχνική είναι αποτελεσματική για ασθενείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων (Dobson, 2010, σ. 208-211).
- **Καταγραφή δυσλειτουργικών σκέψεων (daily record of dysfunctional thoughts - DRDT):** Η καταγραφή δυσλειτουργικών σκέψεων είναι μια σημαντική τεχνική της CBT, η οποία βοηθά τους ασθενείς να αναγνωρίζουν και να αμφισβητούν τις αρνητικές σκέψεις που εμφανίζονται σε συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι ασθενείς μαθαίνουν να αξιολογούν τις δυσλειτουργικές σκέψεις και να τις αντικαθιστούν με πιο ρεαλιστικές και θετικές αντιλήψεις (Dobson, 2010, σ. 285).
- **Εκπαίδευση στην αναδόμηση σκέψεων (cognitive restructuring):** Η αναδόμηση σκέψεων βοηθά τους ασθενείς να αναγνωρίζουν και να αμφισβητούν τις δυσλειτουργικές σκέψεις τους, αντικαθιστώντας τις με πιο ρεαλιστικές και προσαρμοστικές εναλλακτικές. Αυτή η τεχνική είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη σε ενήλικες αλλά και σε παιδιά, καθώς χρησιμοποιούνται εργαλεία όπως τα «σκεπτόμενα μπαλονάκια» (thought bubbles) για την κατανόηση των αρνητικών σκέψεων (Dobson, 2010, σ. 381-383).
- **Λήψη αποφάσεων (making decisions):** Οι ασθενείς καθοδηγούνται μέσω μιας δομημένης διαδικασίας λήψης αποφάσεων, η οποία περιλαμβάνει την αναγνώριση των

διαθέσιμων επιλογών, την καταγραφή των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων κάθε επιλογής, και την επιλογή της πιο προσαρμοστικής πορείας δράσης (Beck, 2011, σ. 257).

- **Ανακατεύθυνση (refocusing):** Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τους ασθενείς να μετατοπίσουν την προσοχή τους μακριά από ενοχλητικές ή μη βοηθητικές σκέψεις και να εστιάσουν σε πιο παραγωγικές δραστηριότητες. Συχνά χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με στρατηγικές χαλάρωσης και ενσυνειδητότητας (Beck, 2011, σ. 257).
- **Βαθμιαία κατάκτηση στόχων (graded tasks):** Η τεχνική αυτή περιλαμβάνει την κατάτμηση μεγάλων στόχων σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα. Οι ασθενείς ενθαρρύνονται να κατακτήσουν πρώτα απλά καθήκοντα, και καθώς αποκτούν αυτοπεποίθηση, προχωρούν σταδιακά σε πιο σύνθετα ζητήματα. Η συγκεκριμένη τεχνική είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης (Dobson, 2010, σ. 285).
- **Συστηματική λογική αναδόμηση (systematic rational restructuring - SRR):** Η SRR διδάσκει στους ασθενείς να τροποποιούν τις δυσλειτουργικές γνωστικές καταστάσεις που προκαλούν άγχος. Περιλαμβάνει στάδια όπως η έκθεση σε αγχογόνες καταστάσεις και η καθοδηγούμενη γνωστική αναθεώρηση (Dobson, 2010, σ. 17-18).
- **Εκπαίδευση αυτοελέγχου (self-control training):** Η εκπαίδευση αυτοελέγχου βοηθά τους ασθενείς να βελτιώσουν τη δυνατότητά τους να αυτορρυθμίζονται μέσω στρατηγικών όπως η αυτοπαρακολούθηση, η αυτοαξιολόγηση και η αυτοενίσχυση. Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει τη διδασκαλία των ασθενών να διαχειρίζονται τις αγχωτικές καταστάσεις και να ελέγχουν τις αντιδράσεις τους (Dobson, 2010, σ. 17-18).
- **Εκπαίδευση σε δεξιότητες διαχείρισης άγχους (stress inoculation training - SIT):** Αυτή η τεχνική εκπαιδεύει τους ασθενείς σχετικά με τη φύση των αγχωτικών αντιδράσεων και τους διδάσκει δεξιότητες αντιμετώπισης, όπως ασκήσεις χαλάρωσης και θετικές αυτοομιλίες. Κατά την τελική φάση, οι ασθενείς εκτίθενται σε ελεγχόμενες αγχογόνες καταστάσεις, όπου εξασκούν τις νέες τους δεξιότητες (Dobson, 2010, σ. 17-21).

- **Προοδευτική χαλάρωση μυών - ΠΜΧ (progressive muscle relaxation - PMR):** Αυτή η τεχνική στοχεύει στη χαλάρωση μέσω της έντασης και χαλάρωσης διαφορετικών μυϊκών ομάδων. Η μέθοδος αυτή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φυσικής έντασης που σχετίζεται με το άγχος και να δημιουργήσει μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Η PMR αποτελεί θεμελιώδη τεχνική για τη διαχείριση του άγχους και περιγράφεται ως άσκηση καθημερινής πρακτικής για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής χαλάρωσης (Hofmann & Beck, 2019, σ. 55-61).
- **Αναπνοή ενσυνειδητότητας (mindful breathing):** Η άσκηση αυτή επικεντρώνεται στην προσεκτική παρακολούθηση της αναπνοής και στη μη αντίδραση προς τις σκέψεις που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ο ασθενής εκπαιδεύεται να επαναφέρει την προσοχή του στην αναπνοή, αναπτύσσοντας μια ήρεμη και μη κριτική στάση προς τις σκέψεις και συναισθήματα που εμφανίζονται (Hofmann & Beck, 2019, σ. 56).
- **Η Τεχνική της "πίτας" (pie technique):** Αυτή η τεχνική περιλαμβάνει την ανάθεση ποσοστών ευθύνης για ένα γεγονός, βοηθώντας τους ασθενείς να κατανείμουν την ευθύνη πιο ρεαλιστικά, αντί να αναλαμβάνουν εξ ολοκλήρου την ευθύνη (Beck, 2011, σ. 257).
- **Συγκρίσεις με τον εαυτό και λίστες αναγνώρισης (self-comparisons and credit lists):** Οι ασθενείς ενθαρρύνονται να συγκρίνουν τις τρέχουσες συμπεριφορές τους με προηγούμενα επιτεύγματα ώστε να αναγνωρίσουν την πρόοδο που έχουν σημειώσει. Οι λίστες αναγνώρισης χρησιμοποιούνται για να ενισχύσουν τα θετικά επιτεύγματα των ασθενών (Beck, 2011, σ. 257-258).
- **Κάρτες αντιμετώπισης (coping cards):** Οι καρτέλες αντιμετώπισης είναι μία ακόμη τεχνική που ενθαρρύνει τους ασθενείς να καταγράφουν σύντομες, θετικές δηλώσεις ή υπενθυμίσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε στιγμές δυσκολίας για να διαχειριστούν αρνητικές σκέψεις. Αυτές οι κάρτες βοηθούν τους ασθενείς να εστιάζουν σε πιο βοηθητικές αντιλήψεις όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις (Beck, 2011, σ. 258).

### 2.1.3 Αποτελεσματικότητα της CBT στη Διαχείριση του Σχολικού Άγχους

#### **Η αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας στη διαχείριση του σχολικού άγχους**

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) έχει εδραιωθεί ως μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους παρέμβασης για την αντιμετώπιση του άγχους σε παιδιά και εφήβους. Το σχολικό άγχος αποτελεί μια μορφή άγχους που συνδέεται στενά με τις ακαδημαϊκές και κοινωνικές απαιτήσεις του σχολικού περιβάλλοντος, επηρεάζοντας τη γενικότερη ευημερία και απόδοση των μαθητών. Η CBT παρέχει στους μαθητές στρατηγικές για την αναγνώριση και διαχείριση των γνωστικών, σωματικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων του άγχους, προσφέροντάς τους εργαλεία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα τους βοηθήσουν να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά στις προκλήσεις του σχολείου.

#### **Συχνότητα Ψυχικών προβλημάτων και σχολικό άγχος**

Η βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι το άγχος είναι μία από τις πιο συχνές ψυχολογικές διαταραχές σε μαθητές σχολικής ηλικίας. Σύμφωνα με τους Joyce-Beaulieu et al. (2021), περίπου το 8% των παιδιών παρουσιάζει διαταραχές άγχους, ποσοστό που αυξάνεται στους εφήβους. Οι μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης βρίσκονται σε μια κρίσιμη αναπτυξιακή φάση, όπου οι απαιτήσεις του σχολικού περιβάλλοντος μπορεί να ενισχύσουν τα επίπεδα άγχους. Τα συμπτώματα άγχους στους μαθητές περιλαμβάνουν σωματικές εκδηλώσεις όπως πονοκεφάλους και ταχυκαρδία, καθώς και συμπεριφορικές εκδηλώσεις όπως αποφυγή συμμετοχής στις δραστηριότητες του σχολείου και πτώση στην ακαδημαϊκή απόδοση (Joyce-Beaulieu et al., 2021). Η CBT είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη διαχείριση αυτών των εκδηλώσεων.

#### **Αποτελεσματικότητα της CBT στη μείωση του σχολικού άγχους**

Οι παρεμβάσεις CBT έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη μείωση του σχολικού άγχους, όπως αναφέρεται από διάφορες μελέτες. Η μελέτη των Putwain και Von Der Embse (2021) εξετάζει την εφαρμογή της CBT σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που βιώνουν άγχος εξετάσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική μείωση του άγχους, με τους μαθητές που συμμετείχαν σε πρόγραμμα CBT να παρουσιάζουν μεγαλύτερη βελτίωση σε σχέση με την

ομάδα ελέγχου. Αν και η παρέμβαση επικεντρώθηκε κυρίως στο άγχος των εξετάσεων, οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι η CBT συνέβαλε στη μείωση των συμπτωμάτων κλινικού άγχους, όπως το γενικευμένο άγχος και οι κρίσεις πανικού (Putwain & Von Der Embse, 2021). Η CBT φαίνεται, επομένως, να είναι αποτελεσματική όχι μόνο στη διαχείριση συγκεκριμένων μορφών άγχους, αλλά και στη γενικότερη βελτίωση της ψυχικής υγείας των μαθητών.

Παράλληλα, η μετα-ανάλυση των Mukund και Jena (2022) για το πρόγραμμα *Coping Cat* υποστηρίζει ότι οι παρεμβάσεις CBT είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη μείωση του άγχους στους μαθητές. Οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα παρουσίασαν βελτιώσεις στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται αγχώδεις καταστάσεις και ανέφεραν καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση και κοινωνική συμπεριφορά.

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αναγνωρίζουν και να αναδομούν τις αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με το άγχος, προωθώντας έτσι την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης (Kendall et al., 2008). Μέσω της CBT, οι μαθητές μαθαίνουν να εντοπίζουν και να διορθώνουν γνωστικές διαστρεβλώσεις, όπως η υπεργενίκευση και η καταστροφολογία, αντικαθιστώντας τις με πιο ρεαλιστικές και θετικές σκέψεις. Αυτό τους βοηθά να διαχειρίζονται τις αγχωτικές καταστάσεις με μεγαλύτερη ψυχραιμία και αυτοπεποίθηση (Reinecke et al., 2017). Επιπλέον, η εφαρμογή στρατηγικών συμπεριφορικής τροποποίησης, όπως η σταδιακή έκθεση σε καταστάσεις που προκαλούν φόβο και η εκπαίδευση σε δεξιότητες διαχείρισης, ενισχύει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν το άγχος τους πιο αποτελεσματικά (Rapee et al., 2009).

### **Εφαρμογές της CBT στα σχολεία**

Οι εφαρμογές της CBT σε σχολικό περιβάλλον έχουν εδραιωθεί ως μία από τις πλέον αποτελεσματικές μεθόδους για τη διαχείριση του άγχους στους μαθητές. Οι Ginsburg et al. (2020) αναφέρουν ότι η εφαρμογή της CBT από σχολικούς κλινικούς θεραπευτές έχει αποφέρει σημαντικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η μελέτη τους έδειξε ότι τα θεραπευτικά οφέλη της CBT παραμένουν σταθερά ακόμα και μετά από ένα χρόνο, υποδηλώνοντας τη μακροχρόνια αποτελεσματικότητα της παρέμβασης (Ginsburg et al., 2020). Ωστόσο, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η εφαρμογή της

CBT σε σχολικό πλαίσιο απαιτεί εκπαίδευση και υποστήριξη του προσωπικού του σχολείου για τη σωστή υλοποίησή της.

### **Μακροχρόνια οφέλη της CBT στη σχολική άρνηση**

Η CBT έχει επίσης αποδειχθεί αποτελεσματική στη διαχείριση της σχολικής άρνησης, μιας συννοσηρότητας που συνδέεται στενά με το άγχος. Σύμφωνα με τη μελέτη των Beidas et al. (2010), η CBT βοήθησε στη μείωση των συμπτωμάτων σχολικής άρνησης και άγχους σε μαθητές που παρουσίαζαν διαταραχές γενικευμένου άγχους, κοινωνικής φοβίας και διαταραχής αποχωρισμού. Η παρέμβαση CBT οδήγησε στη σημαντική βελτίωση της λειτουργικότητας των μαθητών, με το 75% των συμμετεχόντων να μην εμφανίζει πλέον σχολική άρνηση μετά τη θεραπεία (Beidas et al., 2010). Η μακροχρόνια επίδραση της CBT επιβεβαιώνει τη βιωσιμότητα των θεραπευτικών κερδών σε μαθητές με σοβαρές μορφές σχολικού άγχους.

### **Προκλήσεις στην εφαρμογή της CBT σε σχολικό πλαίσιο**

Παρά την αποτελεσματικότητα της CBT, η εφαρμογή της σε σχολικό περιβάλλον αντιμετωπίζει προκλήσεις. Οι Weeks, et al. (2017) αναφέρουν ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία της CBT περιλαμβάνουν την εμπλοκή των μαθητών και την υποστήριξη του προσωπικού του σχολείου. Οι μαθητές που συμμετείχαν ενεργά και είχαν πρόσβαση σε υποστηρικτικό σχολικό περιβάλλον έδειξαν μεγαλύτερη βελτίωση, σε αντίθεση με εκείνους που δεν είχαν την ίδια υποστήριξη (Weeks et al., 2017). Επιπλέον, οι θεραπευτές που εφαρμόζουν την CBT σε σχολικό περιβάλλον πρέπει να διαχειριστούν τις πρακτικές δυσκολίες που προκύπτουν από τον περιορισμένο χρόνο και τις πόρους του σχολείου.

### **Σύγκριση σύντομης και πλήρους CBT**

Μια σημαντική ερευνητική ερώτηση αφορά την αποτελεσματικότητα της σύντομης CBT σε σύγκριση με την πλήρη CBT. Σύμφωνα με τους Haugland et al. (2020), και οι δύο μορφές CBT που εφαρμόζονται σε σχολικό περιβάλλον μειώνουν σημαντικά τα συμπτώματα άγχους στους εφήβους. Ωστόσο, η πλήρης CBT προσέφερε ελαφρώς καλύτερα αποτελέσματα σε όρους μείωσης του άγχους, ειδικά όταν αξιολογείται από τους γονείς. Παράλληλα, η σύντομη CBT θεωρήθηκε αποτελεσματική και κατέδειξε ότι μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη για

μαθητές που δεν μπορούν να δεσμευτούν σε μακροχρόνιες παρεμβάσεις (Haugland et al., 2020).

Η CBT αποτελεί μια αποδεδειγμένα αποτελεσματική παρέμβαση για τη μείωση και διαχείριση του σχολικού άγχους σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Οι μαθητές που συμμετέχουν σε CBT παρεμβάσεις παρουσιάζουν βελτιώσεις τόσο στην ακαδημαϊκή τους απόδοση όσο και στη γενική ευημερία τους. Παρά τις προκλήσεις στην εφαρμογή της CBT σε σχολικό περιβάλλον, τα μακροχρόνια οφέλη της είναι εμφανή και καθιστούν την CBT μια αξιόπιστη λύση για τη διαχείριση του άγχους. Με την κατάλληλη υποστήριξη και εκπαίδευση του σχολικού προσωπικού, η CBT μπορεί να διαδραματίσει έναν καθοριστικό ρόλο στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών.

#### **2.1.4 Περίληψη και Συμπεράσματα**

Στο κεφάλαιο 2.1 διερευνήθηκε η φύση του σχολικού άγχους και η αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT) στη διαχείρισή του. Το σχολικό άγχος παρουσιάστηκε ως ένα φαινόμενο πολυδιάστατο, που εκδηλώνεται με γνωστικά, συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα και επηρεάζει την ακαδημαϊκή επίδοση και την ψυχική υγεία των μαθητών. Οι κύριες αιτίες του άγχους συνδέονται με τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις, τις κοινωνικές πιέσεις και τις προσωπικές ανασφάλειες, ενώ οι επιπτώσεις του μπορεί να είναι σοβαρές και μακροχρόνιες.

Η CBT, όπως παρουσιάστηκε, προσφέρει μια αποδεδειγμένα αποτελεσματική λύση στη διαχείριση του σχολικού άγχους. Μέσα από τη χρήση τεχνικών που στοχεύουν στην αναγνώριση και τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών, η CBT βοηθά τους μαθητές να αντιμετωπίσουν το άγχος τους πιο αποτελεσματικά. Μελέτες που αναφέρθηκαν στο κεφάλαιο κατέδειξαν πως η CBT μπορεί να μειώσει σημαντικά τα συμπτώματα άγχους, βελτιώνοντας ταυτόχρονα την ακαδημαϊκή απόδοση και την ευημερία των μαθητών.

Αυτό το θεωρητικό υπόβαθρο ενισχύει τη βάση για τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη του e-course που στοχεύει στη διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω της CBT. Η υλοποίηση ενός

τέτοιου προγράμματος σε διαδικτυακό περιβάλλον προσφέρει την ευκαιρία για ευρύτερη πρόσβαση των μαθητών σε αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης του άγχους, ενισχύοντας τη συνολική τους ικανότητα να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις του σχολικού περιβάλλοντος.

## **2.2 Τεχνολογία και Διαχείριση του Άγχους σε Παιδιά και Εφήβους**

### **2.2.1 Χρήση Τεχνολογίας στη Διαχείριση του Άγχους σε Παιδιά και Εφήβους**

Η τεχνολογία έχει αναδειχθεί ως σημαντικό εργαλείο για την ψυχολογική υποστήριξη και θεραπεία, ειδικά όσον αφορά τη διαχείριση του άγχους σε παιδιά και εφήβους. Μέσα από τη χρήση διαδικτυακών πλατφορμών και εφαρμογών, οι μαθητές μπορούν να επωφεληθούν από παρεμβάσεις που βασίζονται στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) και να διαχειριστούν το άγχος τους με αποτελεσματικούς και προσαρμοσμένους στις ανάγκες τους τρόπους. Στην εποχή της ψηφιακής εκπαίδευσης, οι τεχνολογικές λύσεις αποκτούν όλο και μεγαλύτερη σημασία, καθώς παρέχουν πρόσβαση σε θεραπείες και προγράμματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε περιβάλλον.

#### **Διαδικτυακές παρεμβάσεις για τη διαχείριση του σχολικού άγχους**

Η τεχνολογία, και συγκεκριμένα οι διαδικτυακές παρεμβάσεις, έχουν αναδειχθεί ως μια από τις πιο δημοφιλείς προσεγγίσεις για τη διαχείριση του άγχους στα παιδιά και τους εφήβους. Έρευνες δείχνουν ότι οι διαδικτυακές παρεμβάσεις που βασίζονται στη CBT είναι εξίσου αποτελεσματικές με τις παραδοσιακές θεραπείες πρόσωπο με πρόσωπο, προσφέροντας ωστόσο σημαντικά πλεονεκτήματα σε ό,τι αφορά την προσβασιμότητα και την ευελιξία.

Σύμφωνα με τους Brog et al., (2022), οι διαδικτυακές παρεμβάσεις αυτοβοήθειας, βασισμένες στη CBT, προσφέρουν σημαντική βοήθεια στη βελτίωση των δεξιοτήτων ρύθμισης συναισθημάτων και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Παρόλο που η συγκεκριμένη παρέμβαση δεν έδειξε σημαντική μείωση στα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, είχε θετική επίδραση στη ρύθμιση συναισθημάτων, η οποία αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ψυχολογική αντιμετώπιση του σχολικού άγχους. Οι μαθητές που βελτιώνουν τη δυνατότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους έχουν περισσότερες πιθανότητες



να αντιμετωπίζουν επιτυχώς το άγχος που σχετίζεται με την ακαδημαϊκή απόδοση και τις σχολικές τους υποχρεώσεις.

Σε άλλη έρευνα, οι Ye et al. (2014) κατέδειξαν ότι οι διαδικτυακές παρεμβάσεις που βασίζονται στη CBT έχουν σημαντική θετική επίδραση στη μείωση του άγχους σε παιδιά και εφήβους. Η μετα-ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι συμμετέχοντες που ακολούθησαν διαδικτυακές παρεμβάσεις CBT παρουσίασαν σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με τις ομάδες ελέγχου που δεν έλαβαν καμία παρέμβαση. Επίσης, δεν υπήρχε στατιστική διαφορά στη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των διαδικτυακών παρεμβάσεων και των παραδοσιακών παρεμβάσεων πρόσωπο με πρόσωπο. Αυτό ενισχύει την προοπτική της χρήσης διαδικτυακών προγραμμάτων CBT ως εναλλακτική λύση στις παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους για τη διαχείριση του σχολικού άγχους.

### **Χρήση τεχνολογικών πλατφορμών και εργαλείων για τη διαχείριση του άγχους**

Οι τεχνολογικές λύσεις για τη διαχείριση του άγχους περιλαμβάνουν διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες και εργαλεία που βασίζονται σε καθιερωμένες ψυχολογικές προσεγγίσεις, όπως η CBT, και προσαρμόζονται στις ανάγκες των μαθητών. Εργαλεία όπως το BRAVE-ONLINE, το SmartCAT, και το Camp Core-A-Lot αποτελούν παραδείγματα πλατφορμών που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν τα παιδιά και τους εφήβους στη διαχείριση του άγχους τους μέσω διαδικτυακών παρεμβάσεων (Grist et al., 2019; Tozzi et al., 2018). Αυτές οι πλατφόρμες προσφέρουν στους μαθητές τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε θεραπευτικές παρεμβάσεις από το σπίτι τους ή από το σχολείο τους, ενισχύοντας την προσβασιμότητα και την ευελιξία.

Για παράδειγμα, το πρόγραμμα BRAVE-ONLINE παρέχει υποστήριξη μέσω διαδικτύου και είναι προσβάσιμο μέσω υπολογιστή ή smartphone. Το πρόγραμμα αυτό βασίζεται στη CBT και είναι σχεδιασμένο να βοηθά τους μαθητές να διαχειριστούν το άγχος τους, παρέχοντας θεραπευτικές ασκήσεις και οδηγίες που μπορούν να ολοκληρωθούν από τον μαθητή με τον δικό του ρυθμό. Ένα άλλο παράδειγμα είναι το SmartCAT, το οποίο προσφέρει συνεχόμενη επικοινωνία με θεραπευτή, επιτρέποντας τη βελτιωμένη παρακολούθηση της προόδου των μαθητών και την παροχή υποστήριξης σε πραγματικό χρόνο. Η επικοινωνία αυτή, είτε μέσω email είτε τηλεφωνικά, συμβάλλει στην επιτυχία της παρέμβασης, όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία (Tozzi et al., 2018).

## **Ψυχοεκπαίδευση και αυτοβοήθεια μέσω διαδικτύου**

Οι πλατφόρμες που προσφέρουν διαδικτυακή ψυχοεκπαίδευση και αυτοβοήθεια είναι επίσης σημαντικές για τη διαχείριση του σχολικού άγχους, ειδικά σε περιόδους αυξημένου στρες, όπως κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Οι Suranata et al. (2021) υποστηρίζουν ότι η διαδικτυακή ψυχοεκπαίδευση, που βασίζεται σε τεχνικές mindfulness και χαλάρωσης, μπορεί να είναι αποτελεσματική στη μείωση των επιπέδων άγχους σε μαθητές. Αυτές οι τεχνικές μπορούν να διδάσκονται μέσω διαδικτυακών πλατφορμών και να βοηθούν τους μαθητές να διαχειριστούν το άγχος που σχετίζεται με τις σχολικές τους υποχρεώσεις. Η δυνατότητα πρόσβασης σε ψυχοεκπαιδευτικό υλικό μέσω διαδικτυακών εφαρμογών, όπως η πλατφόρμα SI-Konseling, παρέχει στους μαθητές τη δυνατότητα να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία εξ αποστάσεως, χωρίς να απαιτείται φυσική παρουσία.

## **Εφαρμογές τεχνολογίας με βάση το παιχνίδι (gamification) για τη διαχείριση του άγχους**

Εκτός από τις παραδοσιακές διαδικτυακές παρεμβάσεις, η τεχνολογία προσφέρει νέες δυνατότητες μέσω της εφαρμογής στοιχείων παιχνιδιού (gamification) στη θεραπεία του άγχους. Το πρόγραμμα SPARX, που αναπτύχθηκε με βάση τη λογική του παιχνιδιού, αποδείχθηκε ιδιαίτερα ελκυστικό για τους νέους, ενθαρρύνοντάς τους να συμμετέχουν στη θεραπεία μέσω μιας πιο διαδραστικής προσέγγισης (Stasiak et al., 2016). Οι συμμετέχοντες στο SPARX αναλαμβάνουν τον ρόλο ενός ήρωα μέσα σε έναν φανταστικό κόσμο, όπου μαθαίνουν δεξιότητες για τη διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης μέσω παιχνιδιού. Αυτή η προσέγγιση "μαθησιακής θεραπείας μέσω πράξης" αποδεικνύεται ιδιαίτερα αποτελεσματική για τους μαθητές, καθώς συνδυάζει την ψυχοθεραπεία με την ψυχαγωγία, κάνοντας την εμπειρία της θεραπείας πιο ευχάριστη και αποδεκτή.

Το SPARX και άλλες παρόμοιες εφαρμογές βασισμένες στο παιχνίδι βοηθούν τους μαθητές να μάθουν και να εξασκούν τεχνικές διαχείρισης άγχους μέσω διασκεδαστικών δραστηριοτήτων, γεγονός που αυξάνει τη δέσμευση και τη συμμετοχή τους στη θεραπεία (Stasiak et al., 2016). Το στοιχείο της "gamification" ενισχύει την αυτο-ρύθμιση των συναισθημάτων και προωθεί την ενεργή συμμετοχή των μαθητών στη δική τους θεραπευτική διαδικασία.

## 2.2.2 Περίληψη και Συμπεράσματα

Συνοψίζοντας, η χρήση της τεχνολογίας για τη διαχείριση του σχολικού άγχους προσφέρει καινοτόμες λύσεις που συνδυάζουν την προσβασιμότητα, την ευελιξία και την εξατομίκευση. Μέσα από τη χρήση διαδικτυακών πλατφορμών και εφαρμογών, οι μαθητές μπορούν να επωφεληθούν από παρεμβάσεις που βασίζονται στην CBT και να βελτιώσουν τις δεξιότητες διαχείρισης των συναισθημάτων τους. Οι διαδικτυακές πλατφόρμες παρέχουν στους μαθητές τη δυνατότητα να διαχειρίζονται το άγχος τους σε ένα ασφαλές και προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους περιβάλλον, ενώ παράλληλα προσφέρουν υποστήριξη από επαγγελματίες θεραπευτές όταν είναι απαραίτητο.

## 2.3 Χρήση της i-CBT (Internet-delivered CBT) για τη Διαχείριση του Σχολικού Άγχους

### 2.3.1 Τι είναι η i-CBT (Internet-based Cognitive Behavioral Therapy)

Η e-CBT ή i-CBT (Internet-based Cognitive Behavioral Therapy) αποτελεί μια μορφή γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) που παραδίδεται μέσω διαδικτύου. Όπως η CBT, η i-CBT βασίζεται στις αρχές της αμφισβήτησης αρνητικών ή μη ρεαλιστικών σκέψεων και της προώθησης θετικών συμπεριφορών και αντιδράσεων. Η διαφορά έγκειται στο ότι η i-CBT αξιοποιεί ψηφιακές πλατφόρμες για να παραδώσει αυτές τις παρεμβάσεις, μέσω διαδικτυακών μαθημάτων, ερωτηματολογίων, ασκήσεων και συχνά με την υποστήριξη θεραπευτή μέσω email ή μηνυμάτων (σύγχρονα ή ασύγχρονα) (Titov, 2011).

Οι συμμετέχοντες σε προγράμματα i-CBT έχουν πρόσβαση σε έναν αριθμό μαθημάτων ή μονάδων που τους παρέχουν πληροφορίες για το πώς να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν την παρακολούθηση βίντεο, την ανάγνωση κειμένων, καθώς και την εκτέλεση ασκήσεων και εργασιών, όπως η διατήρηση ημερολογίου σκέψεων (Titov, 2011; Andersson & Titov, 2014).

### Βασικές αρχές της i-CBT

Η i-CBT βασίζεται στις ίδιες αρχές με την παραδοσιακή CBT. Οι κεντρικές αρχές της περιλαμβάνουν:

1. Αλλαγή Γνωστικών Σχημάτων: Η i-CBT εκπαιδεύει τους χρήστες να αναγνωρίζουν και να τροποποιούν αρνητικά ή μη ρεαλιστικά γνωστικά σχήματα που μπορεί να ενισχύουν το άγχος, την κατάθλιψη ή άλλες ψυχικές διαταραχές.
2. Εκπαίδευση στην Αντιμετώπιση των Αρνητικών Σκέψεων: Μέσα από ασκήσεις και ανατροφοδότηση, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να κατανοούν τις αρνητικές σκέψεις τους και να αναπτύσσουν στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.
3. Ανάπτυξη Θετικών Συμπεριφορών: Οι χρήστες ενθαρρύνονται να εφαρμόζουν θετικές συμπεριφορές και να δοκιμάζουν νέες στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσκολιών τους σε καθημερινές καταστάσεις.
4. Συμπεριφορική ενεργοποίηση: Οι ασθενείς ενθαρρύνονται να αναλαμβάνουν δραστηριότητες που μπορούν να τους βοηθήσουν να βελτιώσουν τη διάθεσή τους και να επανασυνδεθούν με ενδιαφέροντα και ευχάριστες δραστηριότητες.
5. Εκπαίδευση δεξιοτήτων: Μαθαίνονται τεχνικές διαχείρισης του άγχους, όπως οι στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και η εκπαίδευση στην αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων.
6. Σταδιακή έκθεση: Σε περιπτώσεις άγχους, οι ασθενείς εκτίθενται σταδιακά σε καταστάσεις που προκαλούν φόβο ή άγχος, βοηθώντας τους να ξεπεράσουν τις αντιδράσεις αποφυγής και να μειώσουν τα συμπτώματα άγχους.
7. Συστηματική Παρακολούθηση της Προόδου: Κατά τη διάρκεια των συνεδριών της i-CBT, χρησιμοποιούνται ερωτηματολόγια και άλλες μορφές αυτοαξιολόγησης για την παρακολούθηση της προόδου του ατόμου και της αποτελεσματικότητας της θεραπείας (Titov, 2011; Andersson & Titov, 2014).

### **Πλεονεκτήματα της i-CBT**

Η i-CBT παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα, τόσο για τους θεραπευόμενους όσο και για τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης:

1. Προσβασιμότητα: Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της i-CBT είναι η δυνατότητα πρόσβασης σε θεραπεία από οπουδήποτε με σύνδεση στο διαδίκτυο.

Αυτό μειώνει τα εμπόδια για άτομα που δεν μπορούν να παραστούν σε πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρίες λόγω γεωγραφικών περιορισμών, φυσικής αδυναμίας ή χρονοδιαγραμμάτων (Titon, 2011)

2. Κόστος και Αποτελεσματικότητα: Η i-CBT θεωρείται περισσότερο οικονομική συγκριτικά με τις παραδοσιακές μορφές θεραπείας, καθώς απαιτεί λιγότερους πόρους από τους θεραπευτές και έχει αποδειχθεί ότι είναι εξίσου αποτελεσματική με τις πρόσωπο με πρόσωπο θεραπείες για κοινές διαταραχές, όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Andersson & Titon, 2014).
3. Ευελιξία και Αυτονομία: Οι συμμετέχοντες μπορούν να προχωρήσουν με τον δικό τους ρυθμό, κάνοντας τις δραστηριότητες και τις ασκήσεις όταν τους βολεύει. Επιπλέον, οι θεραπευόμενοι μπορούν να ανατρέχουν στα μαθήματα και στις ασκήσεις όποτε χρειάζονται επανάληψη, ενισχύοντας έτσι τη μάθηση και την εφαρμογή των τεχνικών στην καθημερινή ζωή (Andersson & Titon, 2014).
4. Ελαχιστοποίηση του Στίγματος: Δεδομένου ότι η θεραπεία μπορεί να πραγματοποιηθεί ιδιωτικά από το σπίτι, πολλοί συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα να ζητήσουν βοήθεια χωρίς τον φόβο κοινωνικού στίγματος (Titon, 2011; Andersson & Titon, 2014).

### **Περιορισμοί και προκλήσεις της i-CBT**

Παρόλο που η i-CBT έχει πολλά πλεονεκτήματα, παρουσιάζει και ορισμένους περιορισμούς:

- Περιορισμένη Ανταπόκριση Χωρίς Καθοδήγηση: Οι μελέτες δείχνουν ότι τα προγράμματα i-CBT χωρίς την καθοδήγηση ενός θεραπευτή έχουν χαμηλότερη αποτελεσματικότητα και υψηλότερα ποσοστά εγκατάλειψης. Η παρουσία ενός θεραπευτή (ακόμα και με ελάχιστη καθοδήγηση) βελτιώνει σημαντικά τα αποτελέσματα (Andersson & Titon, 2014).
- Έλλειψη Άμεσης Επαφής: Παρόλο που η καθοδήγηση μέσω email ή chat μπορεί να είναι αποτελεσματική, η απουσία φυσικής παρουσίας του θεραπευτή μπορεί να μειώσει την αίσθηση υποστήριξης και συναισθηματικής σύνδεσης που παρατηρείται στις πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρίες (Andersson & Titon, 2014).

Η i-CBT αναδεικνύεται ως μια αποτελεσματική και αποδοτική λύση για τη θεραπεία κοινών ψυχικών διαταραχών, παρέχοντας υψηλού επιπέδου θεραπείες μέσω του διαδικτύου. Οι έρευνες, που παρουσιάζονται παρακάτω δείχνουν ότι η καθοδηγούμενη i-CBT έχει αποτελέσματα συγκρίσιμα με τη θεραπεία πρόσωπο με πρόσωπο, ενώ οι αυτοκαθοδηγούμενες παρεμβάσεις μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικές αλλά προσφέρουν σημαντικά οφέλη σε όσους ολοκληρώνουν το πρόγραμμα.

### **2.3.2 Αποτελεσματικότητα της i-CBT στη Διαχείριση του Άγχους σε Παιδιά και Εφήβους**

Η διαδικτυακά παραδιδόμενη γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (iCBT) έχει αναδειχθεί ως μια αποτελεσματική μέθοδος για τη μείωση των επιπέδων άγχους σε παιδιά και εφήβους, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που η πρόσβαση σε παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους είναι περιορισμένη. Η iCBT βασίζεται στις αρχές της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT), αλλά παραδίδεται μέσω διαδικτύου, παρέχοντας ευελιξία, προσβασιμότητα και δυνατότητα αυτοκαθοδηγούμενων παρεμβάσεων. Η αποτελεσματικότητα της iCBT έχει επιβεβαιωθεί μέσα από πλήθος ερευνών που αξιολόγησαν τη μείωση των συμπτωμάτων άγχους, τη συμμόρφωση των συμμετεχόντων και τη διατήρηση των αποτελεσμάτων σε βάθος χρόνου.

Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση από τους Rooksby et al. (2015) υποστηρίζει ότι η iCBT είναι εξίσου αποτελεσματική με την παραδοσιακή CBT που παρέχεται σε κλινικό περιβάλλον, στη μείωση των επιπέδων άγχους σε παιδιά και εφήβους. Η μετα-ανάλυση ανέδειξε ότι οι διαδικτυακές παρεμβάσεις CBT προσφέρουν σημαντικά αποτελέσματα στην ανακούφιση του άγχους και ότι οι συμμετέχοντες εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης με τη θεραπεία. Επιπλέον, η αποτελεσματικότητα της iCBT διατηρείται σε βάθος χρόνου, με τα θετικά αποτελέσματα να παραμένουν έως και 12 μήνες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Επιπλέον, η μελέτη του προγράμματος BRAVE από τους Moor et al. (2019), μια αυτοβοηθούμενη πλατφόρμα iCBT για παιδιά και εφήβους, επιβεβαιώνει τα θετικά αποτελέσματα της διαδικτυακής CBT. Τα δεδομένα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν μείωση στα επίπεδα άγχους ακόμα και σε βραχυπρόθεσμες παρεμβάσεις, ενώ η

συμμόρφωση στις συνεδρίες ήταν ικανοποιητική, με το 54% των παιδιών να ολοκληρώνουν τουλάχιστον 4 συνεδρίες. Τα αποτελέσματα διατηρήθηκαν σε βάθος χρόνου, επιβεβαιώνοντας ότι η iCBT μπορεί να προσφέρει διαρκή βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Σε μια άλλη μελέτη, οι Vigerland et al. (2016) διερεύνησαν την αποτελεσματικότητα της iCBT σε παιδιά με αγχώδεις διαταραχές, αποδεικνύοντας τη σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους μετά από 10 εβδομάδες θεραπείας. Οι γονείς των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι παρατήρησαν σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων άγχους στα παιδιά τους, με τη διατήρηση των αποτελεσμάτων έως και τρεις μήνες μετά τη θεραπεία. Επιπλέον, η iCBT αναδείχθηκε ως μια καινοτόμα λύση που επιτρέπει την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης σε παιδιά που διαφορετικά δεν θα είχαν πρόσβαση σε κλινική θεραπεία.

Μια μελέτη από τους Tillfors et al. (2011) που εξετάζει την iCBT για την αντιμετώπιση του κοινωνικού άγχους σε μαθητές λυκείου ενισχύει τα ευρήματα αυτά. Παρά το γεγονός ότι οι μαθητές ολοκλήρωσαν κατά μέσο όρο μόνο το ένα τρίτο των ενοτήτων του προγράμματος, τα αποτελέσματα ήταν θετικά, με τους μαθητές να παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση στα επίπεδα κοινωνικού άγχους, κατάθλιψης και γενικευμένου άγχους. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η iCBT μπορεί να είναι αποτελεσματική ακόμη και με μερική συμμόρφωση, γεγονός που την καθιστά προσβάσιμη και ελκυστική για τους μαθητές.

Η έρευνα των Hill et al. (2022) επίσης επιβεβαιώνει την αποτελεσματικότητα της iCBT, δείχνοντας ότι οι διαδικτυακές παρεμβάσεις μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα άγχους σε παιδιά και εφήβους, ενώ η συμμετοχή των γονέων στις συνεδρίες ενισχύει την επιτυχία της θεραπείας. Η συμμετοχή των γονέων θεωρείται κρίσιμης σημασίας για την επιτυχία της παρέμβασης, καθώς οι γονείς εφαρμόζουν τις τεχνικές CBT με τα παιδιά τους στο σπίτι, ενισχύοντας τα αποτελέσματα της θεραπείας.

Τέλος, η μετα-ανάλυση των Rodina et al. (2016) αναδεικνύει ότι η διαδικτυακά παραδιδόμενη CBT είναι αποτελεσματική στη μείωση των επιπέδων άγχους, συγκρινόμενη με την παραδοσιακή θεραπεία. Τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετείχαν σε προγράμματα iCBT με ελάχιστη συμμετοχή θεραπευτή είχαν καλύτερα αποτελέσματα από εκείνα που είχαν σημαντική συμμετοχή του θεραπευτή, γεγονός που υποδηλώνει ότι η iCBT μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά ακόμη και χωρίς συνεχή υποστήριξη από θεραπευτή.

Συνοψίζοντας, οι έρευνες υποδεικνύουν ότι η iCBT είναι μια αποτελεσματική και βιώσιμη επιλογή για τη διαχείριση του άγχους σε παιδιά και εφήβους. Παρέχει πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη σε νέους που δεν μπορούν να παρακολουθήσουν δια ζώσης θεραπεία και αποδεικνύεται εξίσου αποτελεσματική με τις παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους. Με την υψηλή αποδοχή από τους συμμετέχοντες και τη διατήρηση των αποτελεσμάτων σε βάθος χρόνου, η iCBT προσφέρει σημαντικές δυνατότητες για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών και εφήβων σε διάφορα πλαίσια.

### **2.3.3 Σχεδιαστικές Αρχές και Προκλήσεις της i-CBT για τη Διαχείριση του Άγχους**

Η χρήση της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας μέσω διαδικτύου για τη διαχείριση του άγχους έχει αποδειχθεί αποτελεσματική τόσο για παιδιά όσο και για εφήβους, καθώς παρέχει εύκολη πρόσβαση σε θεραπείες υψηλής ποιότητας, ανεξάρτητα από τη γεωγραφική τοποθεσία των ασθενών. Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται, καθίσταται σαφές ότι ο σχεδιασμός των ψηφιακών περιβαλλόντων όπου η i-CBT εφαρμόζεται παίζει καθοριστικό ρόλο στη δέσμευση των χρηστών και στην αποτελεσματικότητα των θεραπειών. Ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά σχεδίασης μπορούν να ενισχύσουν τη χρησιμότητα και την αποδοτικότητα των προγραμμάτων i-CBT για τη διαχείριση του άγχους.

#### **Εξατομίκευση και προσαρμογή περιεχομένου**

Η εξατομίκευση των θεραπευτικών παρεμβάσεων είναι μία από τις πιο σημαντικές αρχές σχεδιασμού για την αποτελεσματική χρήση της i-CBT σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Σύμφωνα με την έρευνα των Silfvernagel et al. (2017), η εξατομικευμένη i-CBT προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις κλινικές εκτιμήσεις του κάθε ασθενούς, προσφέροντας ένα πιο ευέλικτο και προσωποποιημένο θεραπευτικό περιβάλλον. Αυτή η προσαρμοστικότητα επιτρέπει τη δημιουργία θεραπευτικών παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των νέων με διαταραχές άγχους, ενισχύοντας τη δέσμευσή τους με την θεραπεία και βελτιώνοντας τα θεραπευτικά αποτελέσματα (Silfvernagel et al., 2017).

#### **Ενσωμάτωση τεχνολογιών υποστήριξης και συμμετοχής**



Η συμμετοχή των θεραπευτών και των γονέων κατά τη διάρκεια της θεραπείας ενισχύει σημαντικά την αποτελεσματικότητα της i-CBT, ειδικά όταν χρησιμοποιείται από παιδιά και εφήβους. Η έρευνα της Radomski et al. (2019) επισημαίνει τη σημασία της χρήσης ψηφιακών εργαλείων που ενθαρρύνουν την υποστήριξη από γονείς και θεραπευτές, καθώς αυτά τα χαρακτηριστικά ενισχύουν τη χρήση και τη δέσμευση των χρηστών με την i-CBT. Η παροχή υπενθυμίσεων, ανταμοιβών και θετικών ενισχύσεων μέσω ψηφιακών πλατφορμών έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα αφοσίωσης των χρηστών (Radomski et al., 2019). Έτσι, η ενσωμάτωση αυτών των σχεδιαστικών χαρακτηριστικών στις ψηφιακές εφαρμογές μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της συμμετοχής των μαθητών, καθιστώντας τη διαδικασία της i-CBT πιο αποτελεσματική.

### **Αλληλεπίδραση και εμπλοκή του χρήστη**

Η αλληλεπίδραση με το ψηφιακό περιβάλλον είναι μια σημαντική παράμετρος για την επιτυχία της i-CBT. Το άρθρο των Hill et al. (2018) τονίζει τη σημασία της σχεδίασης που επικεντρώνεται στην ενεργή εμπλοκή των χρηστών σε όλες τις φάσεις της θεραπείας. Η εμπλοκή αυτή μπορεί να βελτιωθεί μέσω της ενσωμάτωσης διαδραστικών εργαλείων, παιχνιδιών, και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που βοηθούν τους χρήστες να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που μαθαίνουν στην i-CBT σε πραγματικές καταστάσεις. Τα εργαλεία αυτά, όπως η χρήση πολυμέσων και η προσομοίωση αγχογόνων καταστάσεων, είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την επίτευξη μακροπρόθεσμων αποτελεσμάτων (Hill et al., 2018).

### **Ηθικά ζητήματα και προστασία δεδομένων**

Η προστασία της ιδιωτικότητας και η διασφάλιση της εμπιστευτικότητας των δεδομένων αποτελούν βασικές αρχές κατά το σχεδιασμό προγραμμάτων i-CBT. Το άρθρο των Hill et al. (2018) αναδεικνύει τη σημασία της χρήσης ασφαλών καναλιών επικοινωνίας και της διασφάλισης της εμπιστευτικότητας κατά την ανταλλαγή ευαίσθητων πληροφοριών. Οι πλατφόρμες i-CBT θα πρέπει να ενσωματώνουν ισχυρούς μηχανισμούς προστασίας των δεδομένων, όπως κρυπτογράφηση και ασφαλείς μεθόδους αποθήκευσης των δεδομένων των χρηστών, για να εξασφαλίσουν την ασφάλεια των ασθενών και τη συμμόρφωση με τους κανονισμούς προστασίας προσωπικών δεδομένων (Hill et al., 2018).

### **Συμπεράσματα**

Η i-CBT μπορεί να παρέχει σημαντικά πλεονεκτήματα για τη διαχείριση του άγχους σε ψηφιακά περιβάλλοντα, εφόσον οι σχεδιαστικές αρχές που εφαρμόζονται ενισχύουν την εξατομίκευση, την υποστήριξη των χρηστών, την εμπλοκή τους, και τη διασφάλιση της ασφάλειας των δεδομένων. Οι μελέτες δείχνουν ότι η προσαρμογή του περιεχομένου στις ανάγκες του χρήστη, η συμμετοχή γονέων και θεραπευτών, και η χρήση διαδραστικών εργαλείων βελτιώνουν τη δέσμευση και τα θεραπευτικά αποτελέσματα. Ως εκ τούτου, η εφαρμογή αυτών των αρχών στο σχεδιασμό του e-course για τη διαχείριση του σχολικού άγχους μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εμπλεκόμενους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

#### 2.3.4 Αποτελεσματικές Τεχνικές της i-cbt για τη Διαχείριση του Σχολικού Άγχους

Στην παρούσα βιβλιογραφική επισκόπηση, εξετάζονται οι αποτελεσματικές τεχνικές της διαδικτυακά παρεχόμενης Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (internet-delivered Cognitive Behavioral Therapy - iCBT) για τη διαχείριση του άγχους, με ιδιαίτερη έμφαση στη διαχείριση του σχολικού άγχους σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τα τελευταία χρόνια, η iCBT έχει κερδίσει έδαφος ως μια αποδεδειγμένα αποτελεσματική μέθοδος ψυχοθεραπείας, καθώς προσφέρει ευελιξία και ευκολία στη χρήση, επιτρέποντας σε μαθητές και νέους να επωφεληθούν από τις τεχνικές της CBT μέσω ψηφιακών πλατφορμών.

- **Γνωστική αναδόμηση (Cognitive Restructuring):** Μία από τις κύριες τεχνικές της iCBT είναι η γνωστική αναδόμηση, η οποία στοχεύει στην αλλαγή των δυσλειτουργικών σκέψεων που συνδέονται με το άγχος. Η διαδικασία αυτή βοηθά τους μαθητές να εντοπίσουν και να αμφισβητήσουν τις αρνητικές σκέψεις τους, αντικαθιστώντας τις με ρεαλιστικές και θετικές σκέψεις. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που πιστεύει ότι θα αποτύχει σε όλες τις εξετάσεις του μπορεί, μέσω της γνωστικής αναδόμησης, να αναπτύξει πιο ισορροπημένες σκέψεις, όπως "έχω προετοιμαστεί καλά, και οι πιθανότητες επιτυχίας είναι υπέρ μου." Αυτή η τεχνική έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη μείωση του άγχους, όπως αναφέρεται και στην έρευνα των Warncke et al. (2020), όπου εφαρμόστηκε σε παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση του άγχους εξετάσεων.

- **Ημερολόγια σκέψεων και ανησυχίας (Thought and Worry Records):** Μια άλλη τεχνική που χρησιμοποιείται ευρέως στην iCBT είναι η διατήρηση ημερολογίων σκέψεων και ανησυχίας, στα οποία οι μαθητές καταγράφουν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους, αξιολογώντας τη σοβαρότητά τους και παρακολουθώντας την πρόοδό τους. Η χρήση αυτής της τεχνικής βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των μοτίβων άγχους και της συσχέτισης μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς. Στην έρευνα των Haratian και Karbasi (2018), αυτή η τεχνική αποδείχθηκε ιδιαίτερα χρήσιμη στην αντιμετώπιση αγχωδών διαταραχών σε έφηβες, προσφέροντας ένα εργαλείο ενσυνείδητης παρατήρησης και διαχείρισης των σκέψεων.
- **Συμπεριφορικά πειράματα (Behavioral Experiments):** Τα συμπεριφορικά πειράματα αποτελούν επίσης έναν από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης του άγχους μέσω της iCBT. Οι μαθητές καλούνται να δοκιμάσουν στην πράξη τις αρνητικές τους πεποιθήσεις και να παρατηρήσουν αν αυτές επαληθεύονται. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που πιστεύει ότι "αν δεν απαντήσω σωστά σε μια ερώτηση στην τάξη, οι συμμαθητές μου θα με κοροϊδέψουν" μπορεί να δοκιμάσει να απαντήσει και να αξιολογήσει την πραγματική αντίδραση των συμμαθητών του. Αυτή η τεχνική προάγει την αναδόμηση των σκέψεων μέσω πραγματικών εμπειριών (Eilert et al., 2021).
- **Χρονοπρογραμματισμός δραστηριοτήτων (Activity Scheduling):** Ο χρονοπρογραμματισμός δραστηριοτήτων αποτελεί μια στρατηγική που βοηθά στη δομημένη διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας των μαθητών. Ενθαρρύνονται να οργανώσουν τις δραστηριότητές τους με βάση τις προτεραιότητές τους και να παρακολουθούν πώς αυτή η οργάνωση επηρεάζει το άγχος τους. Η τεχνική αυτή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στη διαχείριση του άγχους που προέρχεται από την πίεση του σχολικού φόρτου και τις εξετάσεις, όπως προτείνουν οι Suranata et al. (2021).
- **Χαλάρωση και Mindfulness:** Οι τεχνικές χαλάρωσης και mindfulness προσφέρουν στους μαθητές τα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν το άγχος σε κρίσιμες στιγμές, όπως πριν από εξετάσεις ή παρουσιάσεις. Αυτές οι τεχνικές έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη μείωση των σωματικών συμπτωμάτων του άγχους και στη βελτίωση της ενσυνείδησης (Hill et al., 2018). Μέσω καθοδηγούμενων ασκήσεων χαλάρωσης και

mindfulness, οι μαθητές μπορούν να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τις σωματικές αντιδράσεις τους στο άγχος, ενισχύοντας την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

- **Υποστήριξη μέσω Θεραπευτών:** Η υποστήριξη που παρέχεται από ειδικούς μέσω διαδικτυακών πλατφορμών είναι κρίσιμη για την επιτυχία των παρεμβάσεων iCBT. Οι Warnecke et al. (2020) επισημαίνουν ότι η προσωπική καθοδήγηση αυξάνει την αφοσίωση των μαθητών στο πρόγραμμα και ενισχύει την αποτελεσματικότητα των τεχνικών που εφαρμόζονται. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο πλαίσιο της διαχείρισης του σχολικού άγχους, καθώς οι μαθητές συχνά χρειάζονται επιπλέον καθοδήγηση για να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις τεχνικές iCBT.

Συνοψίζοντας, οι τεχνικές της iCBT αποδεικνύονται ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη διαχείριση του άγχους, με έμφαση στην εφαρμογή τους στο σχολικό πλαίσιο. Οι κύριες τεχνικές που εξετάστηκαν, όπως η γνωστική αναδόμηση, τα συμπεριφορικά πειράματα και η χρήση ημερολογίων σκέψεων, προσφέρουν μια δομημένη και μεθοδική προσέγγιση για τη διαχείριση του σχολικού άγχους. Η ενσωμάτωση αυτών των τεχνικών σε ένα e-course μπορεί να προσφέρει στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τα εργαλεία για να κατανοήσουν και να διαχειριστούν το άγχος τους αποτελεσματικά.

### 2.3.5 Περίληψη και Συμπεράσματα

Η ενότητα 2.3 παρουσιάζει τη χρήση της i-CBT (Internet-delivered Cognitive Behavioral Therapy) ως μια αποτελεσματική μέθοδο διαχείρισης του σχολικού άγχους. Εξετάζονται οι βασικές αρχές της i-CBT, η οποία βασίζεται στην αναδόμηση των γνωστικών σχημάτων και στην ανάπτυξη θετικών συμπεριφορών, με την προσθήκη της προσβασιμότητας που προσφέρει η διαδικτυακή πλατφόρμα. Η i-CBT, παρά την έλλειψη φυσικής παρουσίας του θεραπευτή, αποδεικνύεται εξαιρετικά αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με ελάχιστη καθοδήγηση, επιτρέποντας στους μαθητές να συμμετέχουν με ευελιξία και αυτονομία.

Επιπλέον, αναλύονται τα πλεονεκτήματα και οι προκλήσεις της i-CBT. Παρά την ευκολία και την ευελιξία που προσφέρει, είναι σημαντικό να σχεδιαστούν προγράμματα που ενσωματώνουν την απαραίτητη υποστήριξη από θεραπευτές, ώστε να ενισχυθεί η δέσμευση

των μαθητών. Τα περιορισμένα ποσοστά ανταπόκρισης χωρίς καθοδήγηση αποτελούν πρόκληση, αλλά μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω της ανάπτυξης διαδραστικών και εξατομικευμένων ψηφιακών περιβαλλόντων.

Επιπρόσθετα, υπογραμμίζεται η σημασία των σχεδιαστικών αρχών για την επιτυχία της i-CBT, όπως η εξατομίκευση του περιεχομένου και η συμμετοχή των γονέων και θεραπευτών, καθώς και η προστασία των δεδομένων. Αυτές οι αρχές διασφαλίζουν την αποτελεσματικότητα των ψηφιακών προγραμμάτων, καθιστώντας την i-CBT μια βιώσιμη και αποδοτική λύση για την αντιμετώπιση του σχολικού άγχους.

Οι τεχνικές της i-CBT, όπως η γνωστική αναδόμηση, τα συμπεριφορικά πειράματα και οι τεχνικές χαλάρωσης, αποδεικνύονται αποτελεσματικές στη διαχείριση του σχολικού άγχους και μπορούν να ενσωματωθούν επιτυχώς σε ένα ψηφιακό πρόγραμμα.

Αυτό το πλαίσιο ενισχύει τη βάση για τον σχεδιασμό του e-course που στοχεύει στη διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω της i-CBT. Μέσα από την ενσωμάτωση διαδικτυακών εργαλείων και τεχνικών, το e-course μπορεί να προσφέρει στους μαθητές πρόσβαση σε θεραπευτικές παρεμβάσεις που θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης του άγχους σε ένα ασφαλές και ευέλικτο περιβάλλον.

## **2.4 Στρατηγικές Μάθησης στο Διαδικτυακό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα**

### **2.4.1 Στρατηγικές μάθησης στο βασισμένο στην i-cbt διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση του σχολικού άγχους**

Η ανάπτυξη και εφαρμογή του e-course για τη διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω των τεχνικών της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT) αποτελεί μια σημαντική καινοτομία στην εκπαιδευτική διαδικασία, που αποσκοπεί στη μείωση των επιπέδων άγχους των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η ορθή εκπαίδευση των μαθητών στις τεχνικές της CBT απαιτεί μια βαθιά κατανόηση τόσο των θεωρητικών βάσεων της θεραπείας όσο και των εκπαιδευτικών στρατηγικών που μπορούν να εφαρμοστούν για την απόκτηση των σχετικών δεξιοτήτων και γνώσεων.

Σύμφωνα με το άρθρο των Bennett-Levy et al. (2009), η εκμάθηση δεξιοτήτων CBT μπορεί να χωριστεί σε τρεις βασικές κατηγορίες: τη δηλωτική γνώση, τις διαδικαστικές δεξιότητες και την αναστοχαστική πρακτική, όπως περιγράφεται στο Δηλωτικό-Διαδικαστικό-Αναστοχαστικό (DPR) μοντέλο. Κάθε μία από αυτές τις κατηγορίες απαιτεί διαφορετικές στρατηγικές μάθησης και παρέχει διαφορετικές μορφές κατανόησης και εφαρμογής της CBT. Η ενσωμάτωση αυτών των τριών μορφών γνώσης στο e-course είναι καθοριστική για την επιτυχία του προγράμματος και την αποτελεσματική εκπαίδευση των μαθητών.

### **Δηλωτική γνώση και θεωρητική εκπαίδευση**

Η δηλωτική γνώση αναφέρεται στη θεωρητική κατανόηση των εννοιών και των μοντέλων της CBT, όπως οι βασικές θεωρίες των Beck και Ellis σχετικά με τις δυσλειτουργικές σκέψεις και τα συναισθήματα που προκαλούν. Σύμφωνα με την έρευνα του Bennett-Levy (2009), οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι για την απόκτηση δηλωτικής γνώσης είναι οι διαλέξεις, η ανάγνωση βιβλίων και η παρακολούθηση βίντεο επίδειξης. Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο πλαίσιο του e-course, ώστε οι μαθητές να αποκτήσουν μια θεωρητική βάση σχετικά με την CBT και να κατανοήσουν πώς οι γνωσίες επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους.

Για παράδειγμα, τα θεωρητικά μέρη του e-course μπορούν να περιλαμβάνουν ηλεκτρονικά βιβλία και διαδραστικές παρουσιάσεις που θα εξηγούν πώς οι αρνητικές σκέψεις συμβάλλουν στο άγχος και ποια τεχνική CBT μπορεί να τις διαχειριστεί. Επίσης, βίντεο που δείχνουν περιπτώσεις χρήσης της CBT στην πράξη μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να συνδέσουν τη θεωρία με την εφαρμογή.

### **Διαδικαστικές δεξιότητες και εφαρμογή των τεχνικών**

Οι διαδικαστικές δεξιότητες αφορούν την πρακτική εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων της CBT σε πραγματικές καταστάσεις. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν η χρήση τεχνικών όπως τα ημερολόγια σκέψεων και τα συμπεριφορικά πειράματα, που βοηθούν τους μαθητές να εντοπίζουν και να διαχειρίζονται δυσλειτουργικές σκέψεις.

Σύμφωνα με το μοντέλο DPR, η διαδικαστική μάθηση επιτυγχάνεται μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων, όπως το role-play και η αυτοβιωματική εργασία. Το role-play μπορεί να

περιλαμβάνει την προσομοίωση καταστάσεων σχολικού άγχους, όπου οι μαθητές θα αναλάβουν ρόλους και θα εφαρμόσουν τεχνικές CBT για να διαχειριστούν το άγχος τους. Αυτή η πρακτική επιτρέπει στους μαθητές να δοκιμάσουν τις τεχνικές σε ασφαλές περιβάλλον και να τις εφαρμόσουν στις προσωπικές τους εμπειρίες.

Η αυτοβιωματική εργασία είναι εξίσου σημαντική. Το άρθρο των Bennett-Levy et al. (2001) τονίζει τη σημασία της αυτοεξάσκησης (self-practice) και της αυτοαναστοχαστικής πρακτικής (self-reflection) ως στρατηγικές που βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν τις τεχνικές CBT όχι μόνο θεωρητικά, αλλά και βιωματικά. Η εφαρμογή αυτής της στρατηγικής στο e-course μπορεί να επιτευχθεί ζητώντας από τους μαθητές να εφαρμόσουν τις τεχνικές CBT στις δικές τους εμπειρίες σχολικού άγχους και να καταγράφουν τα αποτελέσματα, είτε μέσω γραπτής μορφής είτε μέσω ψηφιακών ημερολογίων.

### **Αναστοχαστική πρακτική και συνεχής βελτίωση**

Η αναστοχαστική πρακτική είναι το τρίτο και ίσως το πιο κρίσιμο στοιχείο για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων CBT. Στηρίζεται στην ικανότητα των μαθητών να αναστοχάζονται την εμπειρία τους και να αναλύουν τα αποτελέσματα των τεχνικών που εφαρμόζουν. Αυτή η διαδικασία τους επιτρέπει να κατανοήσουν σε βάθος πώς οι τεχνικές CBT μπορούν να τους βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους.

Σύμφωνα με τους Bennett-Levy et al. (2009), η αναστοχαστική πρακτική είναι ο "κινητήρας" της συνεχούς βελτίωσης των δεξιοτήτων του θεραπευτή, και αυτό ισχύει επίσης για τους μαθητές που μαθαίνουν CBT. Στο e-course, οι μαθητές μπορούν να ενθαρρύνονται να κρατούν αναστοχαστικά ημερολόγια, στα οποία θα καταγράφουν πώς ένιωσαν κατά την εφαρμογή των τεχνικών, ποιες προκλήσεις αντιμετώπισαν και πώς μπορούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στο μέλλον. Αυτή η πρακτική θα τους επιτρέψει να συνδέσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες με τη θεωρία της CBT, δημιουργώντας έτσι μια πιο ολοκληρωμένη και αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία.

#### **2.4.2 Περίληψη και Συμπεράσματα**

Η ενότητα 2.4 επικεντρώνεται στις στρατηγικές μάθησης για την ενσωμάτωση της i-CBT στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση του σχολικού άγχους. Η ανάπτυξη του e-course βασίζεται σε θεωρητικά και πρακτικά εργαλεία της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT), με σκοπό την παροχή αποτελεσματικών στρατηγικών διαχείρισης άγχους στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Το Δηλωτικό-Διαδικαστικό-Αναστοχαστικό (DPR) μοντέλο αποτελεί τον οδηγό για την κατανόηση και εφαρμογή της CBT, καθώς ενσωματώνει τη δηλωτική γνώση, τις διαδικαστικές δεξιότητες και την αναστοχαστική πρακτική.

Η δηλωτική γνώση επικεντρώνεται στην απόκτηση θεωρητικής κατανόησης των εννοιών της CBT, μέσω εργαλείων όπως ηλεκτρονικά βιβλία, διαδραστικές παρουσιάσεις και βίντεο επίδειξης. Αυτή η θεωρητική βάση επιτρέπει στους μαθητές να κατανοούν πώς οι δυσλειτουργικές σκέψεις σχετίζονται με το άγχος και πώς μπορούν να τις αντιμετωπίσουν μέσω της CBT.

Η διαδικαστική μάθηση δίνει έμφαση στην εφαρμογή των τεχνικών της CBT σε πραγματικές καταστάσεις, όπως η χρήση ημερολογίων σκέψεων, τα συμπεριφορικά πειράματα και το role-play. Αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν την πρακτική εκμάθηση των μαθητών, βοηθώντας τους να διαχειρίζονται το άγχος τους πιο αποτελεσματικά.

Η αναστοχαστική πρακτική ενισχύει τη συνεχή βελτίωση των δεξιοτήτων, δίνοντας στους μαθητές την ευκαιρία να αξιολογούν τις εμπειρίες τους και να μαθαίνουν από αυτές. Η διατήρηση αναστοχαστικών ημερολογίων βοηθά τους μαθητές να κατανοούν βαθύτερα πώς οι τεχνικές της CBT συμβάλλουν στη διαχείριση του άγχους τους.

Η σύνδεση αυτών των στρατηγικών μάθησης με τον στόχο του e-course, που είναι η ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος για τη διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω της CBT, καθιστά το πρόγραμμα πιο πρακτικό και αποτελεσματικό για τους μαθητές. Οι θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που αποκτώνται μέσω του e-course ενισχύουν την ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται το άγχος τους με επιτυχία, βελτιώνοντας τη σχολική τους εμπειρία.



## 2.5 Περιγραφή Περιβάλλοντος του e-Course

### 2.5.1 Ψηφιακή Πλατφόρμα Wix

Το **Wix** είναι μία από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες δημιουργίας ιστοσελίδων, η οποία επιτρέπει σε χρήστες χωρίς προγραμματιστικές γνώσεις να σχεδιάσουν και να αναπτύξουν λειτουργικές και καλαίσθητες ιστοσελίδες. Η ευκολία στη χρήση και η δυνατότητα διαμόρφωσης διαφορετικών τύπων ιστοσελίδων καθιστούν το Wix μία από τις κύριες επιλογές για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών εργαλείων, όπως τα ηλεκτρονικά μαθήματα (e-courses), τα οποία βασίζονται σε διαδικτυακή διανομή.

#### **Χαρακτηριστικά του Wix**

Το Wix προσφέρει έναν εύχρηστο οπτικό επεξεργαστή (drag-and-drop editor), επιτρέποντας στους χρήστες να δημιουργούν και να προσαρμόζουν τις ιστοσελίδες τους απλά σύροντας και τοποθετώντας διάφορα στοιχεία στον καμβά. Αυτή η διαδικασία διευκολύνει τη σχεδίαση ιστοσελίδων χωρίς να απαιτείται γνώση κώδικα. Ας δούμε τα βασικά χαρακτηριστικά του Wix:

**Πρότυπα ιστοσελίδων (Templates):** Το Wix παρέχει εκατοντάδες δωρεάν και επί πληρωμή πρότυπα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για τη δημιουργία ιστοσελίδων. Τα πρότυπα καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα κατηγοριών, όπως εκπαιδευτικά sites, blogs, e-shops, και ηλεκτρονικά μαθήματα.

**Οπτικός επεξεργαστής drag-and-drop:** Αυτή η λειτουργία επιτρέπει την εύκολη προσαρμογή της ιστοσελίδας, προσφέροντας άμεση οπτική ανατροφοδότηση. Οι χρήστες μπορούν να μετακινήσουν κείμενα, εικόνες, βίντεο, κουμπιά και άλλα αντικείμενα, προσαρμόζοντας τη διάταξη και την αισθητική τους.

**Δημιουργία και διαχείριση ιστοσελίδων πολλαπλών σελίδων:** Το Wix επιτρέπει τη δημιουργία πολλαπλών σελίδων μέσα από μια κεντρική διεπαφή, επιτρέποντας στους χρήστες να οργανώσουν το περιεχόμενο τους με μεθοδικό τρόπο.

**Προσαρμογή για κινητές συσκευές:** Οι ιστοσελίδες που δημιουργούνται μέσω Wix είναι πλήρως responsive, πράγμα που σημαίνει ότι προσαρμόζονται αυτόματα για χρήση σε κινητές συσκευές και tablets.

App Market: Το Wix διαθέτει μία αγορά εφαρμογών (Wix App Market) που παρέχει πρόσθετες λειτουργίες για τους χρήστες, όπως εργαλεία marketing, ανάλυση δεδομένων, SEO βελτιώσεις, ηλεκτρονικές φόρμες και chatbots. Οι χρήστες μπορούν να ενσωματώσουν εύκολα αυτές τις εφαρμογές στις ιστοσελίδες τους για να αυξήσουν τη λειτουργικότητα της πλατφόρμας τους.

Bloggίng και SEO εργαλεία: Η πλατφόρμα περιλαμβάνει ένα πλήρως ενσωματωμένο σύστημα bloggίng και εργαλεία βελτιστοποίησης για μηχανές αναζήτησης (SEO). Αυτές οι λειτουργίες διευκολύνουν την οργάνωση και την προώθηση περιεχομένου, καθώς και την αύξηση της επισκεψιμότητας μέσα από τις μηχανές αναζήτησης.

Υποστήριξη ηλεκτρονικού εμπορίου: Το Wix υποστηρίζει τη δημιουργία ηλεκτρονικών καταστημάτων (e-shops), παρέχοντας ενσωματωμένα εργαλεία για τη διαχείριση προϊόντων, πληρωμών και αποστολών.

### **Πλεονεκτήματα του Wix**

- **Ευκολία Χρήσης:** Η πλατφόρμα είναι ιδιαίτερα φιλική προς τους αρχάριους, καθώς η διαδικασία δημιουργίας ιστοσελίδων είναι απλή και δεν απαιτείται καμία γνώση προγραμματισμού.
- **Ποικιλία Προτύπων και Παραμετροποιήσεων:** Η μεγάλη γκάμα προτύπων και εργαλείων επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργήσουν ιστοσελίδες με μοναδικό στυλ, χωρίς να απαιτείται πολύπλοκη διαδικασία σχεδίασης.
- **Οικονομικές Επιλογές:** Το Wix προσφέρει δωρεάν υπηρεσία με βασικές λειτουργίες, ενώ οι premium εκδόσεις είναι προσιτές σε ευρύ φάσμα τιμών, δίνοντας τη δυνατότητα προσαρμογής ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε χρήστη.
- **Ενσωμάτωση εφαρμογών και εργαλείων τρίτων:** Μέσα από το Wix App Market, οι χρήστες μπορούν να προσθέσουν λειτουργικότητα στην ιστοσελίδα τους, όπως εργαλεία κοινωνικών μέσων, φόρμες επικοινωνίας, ακόμα και συστήματα κρατήσεων.
- **Ασφάλεια και Φιλοξενία:** Το Wix παρέχει ασφαλή φιλοξενία και καθημερινή αυτόματη λήψη αντιγράφων ασφαλείας, εξασφαλίζοντας την προστασία των δεδομένων και την αδιάλειπτη λειτουργία της ιστοσελίδας.

### **Μειονεκτήματα του Wix**

- **Περιορισμένες δυνατότητες προσαρμογής για προχωρημένους:** Παρόλο που το Wix είναι εξαιρετικό για αρχάριους, οι χρήστες που διαθέτουν προηγμένες γνώσεις σχεδίασης ή ανάπτυξης ιστοσελίδων μπορεί να βρουν τις επιλογές προσαρμογής περιορισμένες. Το Wix δεν παρέχει την ίδια ελευθερία και έλεγχο που προσφέρουν άλλες πλατφόρμες, όπως το WordPress.
- **Περιορισμένη φορητότητα ιστοσελίδας:** Μία από τις σημαντικότερες κριτικές προς το Wix είναι ότι δεν προσφέρει εύκολη δυνατότητα εξαγωγής και μεταφοράς της ιστοσελίδας σε άλλη πλατφόρμα. Οι χρήστες που επιθυμούν να μεταφέρουν το περιεχόμενό τους σε άλλες υπηρεσίες ενδέχεται να αντιμετωπίσουν δυσκολίες.
- **Περιορισμένη απόδοση σε μεγάλες ιστοσελίδες:** Αν και το Wix είναι εξαιρετικό για μικρές και μεσαίες ιστοσελίδες, οι μεγαλύτερες ιστοσελίδες ή τα μεγάλα e-shops μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα απόδοσης ή διαχείρισης δεδομένων.

### 2.5.2 Wix και Web 2.0 Τεχνολογία

Το Wix είναι μια πλατφόρμα που ανήκει στην τεχνολογική γενιά της Web 2.0, η οποία χαρακτηρίζεται από τη διαδραστικότητα και τη συμμετοχική δημιουργία περιεχομένου. Οι βασικές τεχνολογίες και αρχές του Web 2.0 που ενσωματώνονται στο Wix ενισχύουν τη δυνατότητα των χρηστών να δημιουργούν και να διαχειρίζονται δυναμικές και διαδραστικές ιστοσελίδες.

#### Χαρακτηριστικά της Web 2.0 τεχνολογίας στο Wix

- **Δημιουργία περιεχομένου από χρήστες:** Το Wix επιτρέπει στους χρήστες να διαχειρίζονται το περιεχόμενο της ιστοσελίδας τους, διευκολύνοντας τη δημιουργία και τη συνεργασία.
- **Διαδραστικότητα:** Με την ενσωμάτωση δυναμικών εφαρμογών όπως φόρμες επικοινωνίας και ζωντανά chats, οι χρήστες μπορούν να αλληλεπιδρούν άμεσα με τους επισκέπτες των ιστοσελίδων τους.
- **Κοινωνική Δικτύωση και Συνεργασία:** Μέσω εργαλείων όπως τα blogs και τα forums, το Wix επιτρέπει την κοινωνική διάδραση και τη συνεργασία μεταξύ χρηστών.

## Πλεονεκτήματα της Web 2.0 Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση

Η Web 2.0 τεχνολογία στο Wix προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα για την εκπαιδευτική χρήση:

- **Συμμετοχική και Συνεργατική Μάθηση:** Οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν ενεργά στη δημιουργία περιεχομένου, ενισχύοντας τη συνεργασία και τη συμμετοχή.
- **Διαδραστική Μάθηση:** Η ενσωμάτωση διαδραστικών στοιχείων, όπως κουίζ και βίντεο, ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή των μαθητών.
- **Προσωποποιημένη Μάθηση:** Δυνατότητα δημιουργίας εξατομικευμένων μαθημάτων, προσαρμοσμένων στις ανάγκες του μαθητή.

Συνοψίζοντας, το Wix, ως πλατφόρμα που βασίζεται στην τεχνολογία Web 2.0, προσφέρει μια ευέλικτη, διαδραστική και συμμετοχική εμπειρία τόσο για τους δημιουργούς περιεχομένου όσο και για τους χρήστες του. Είναι ιδανικό για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών πλατφορμών όπως τα ηλεκτρονικά μαθήματα, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει τη διαρκή βελτίωση της εμπειρίας μάθησης μέσω της αλληλεπίδρασης και της προσωπικής προσαρμογής.

### 2.5.3 Ψηφιακά Εργαλεία

#### Wix

Το Wix είναι μια δημοφιλής πλατφόρμα δημιουργίας ιστοσελίδων, η οποία επιτρέπει στους χρήστες να σχεδιάζουν και να αναπτύσσουν ιστότοπους χωρίς να χρειάζεται να γνωρίζουν προγραμματισμό. Είναι πολύ γνωστό για τη φιλική προς τον χρήστη διεπαφή του και τα διάφορα ψηφιακά εργαλεία που παρέχει για τη δημιουργία προσαρμοσμένων ιστοσελίδων.

#### **Χαρακτηριστικά του Wix:**

- **Δημιουργία μέσω drag-and-drop:** Το Wix διαθέτει ένα εύκολο στη χρήση εργαλείο drag-and-drop, που επιτρέπει στους χρήστες να προσθέτουν, να μετακινούν και να επεξεργάζονται τα στοιχεία της ιστοσελίδας με απλό και εύκολο τρόπο.
- **Προσαρμόσιμα templates:** Παρέχει μια πληθώρα από έτοιμα templates που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα κατηγοριών, όπως η εκπαίδευση, οι επιχειρήσεις, τα προσωπικά ιστολόγια, και άλλα. Αυτά τα templates μπορούν να προσαρμοστούν περαιτέρω για να ταιριάζουν στις ανάγκες του χρήστη.

- Πολυγλωσσική υποστήριξη: Το Wix υποστηρίζει τη δημιουργία ιστοσελίδων σε πολλές γλώσσες, κάτι που είναι πολύ χρήσιμο για την εκπαίδευση, όπου οι μαθητές μπορεί να έχουν διαφορετικές γλωσσικές ανάγκες.
- Ενσωματωμένα εργαλεία SEO: Το Wix διαθέτει ενσωματωμένα εργαλεία SEO, τα οποία προσφέρουν ευελιξία κατά τη δημιουργία των ιστοσελίδων και βοηθούν τους χρήστες να βελτιστοποιήσουν τις ιστοσελίδες τους.
- Ασφάλεια και φιλοξενία: Η πλατφόρμα προσφέρει ασφαλή φιλοξενία και διαχείριση περιεχομένου. Μια πολύ χρήσιμη λειτουργία είναι τα αυτόματα backup της ιστοσελίδας.
- Εργαλεία ηλεκτρονικής μάθησης: Για το σχεδιασμό και τη δημιουργία e-courses, το Wix υποστηρίζει τη χρήση διαφόρων plugins και εφαρμογών που επιτρέπουν την ενσωμάτωση μαθημάτων, quiz, και άλλων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στην ιστοσελίδα.
- Κοινότητα και υποστήριξη: Το Wix διαθέτει μια ενεργή κοινότητα χρηστών και παρέχει υποστήριξη πελατών για να βοηθήσει τους χρήστες σε οποιαδήποτε απορία.

## **Microsoft Teams**

Το Microsoft Teams (MS Teams) είναι μια ολοκληρωμένη πλατφόρμα επικοινωνίας και συνεργασίας που αναπτύχθηκε από τη Microsoft, η οποία στην οικογένεια των εργαλείων της Microsoft 365 (πρώην Office 365). Είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη και χρησιμοποιείται ευρέως τόσο σε επιχειρηματικά όσο και σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, προσφέροντας μια σειρά από εργαλεία που διευκολύνουν τη συνεργασία, την επικοινωνία, τη διδασκαλία και την εκπαίδευση.

### **Χαρακτηριστικά του Microsoft Teams:**

- Συνομιλίες και Κανάλια: Επιτρέπει την οργάνωση συνομιλιών και θεματικών συζητήσεων μέσω καναλιών εντός ομάδων.
- Τηλεδιασκέψεις: Υποστηρίζει διαδικτυακές συναντήσεις και μαθήματα με δυνατότητα κοινής χρήσης οθόνης και καταγραφής συνεδριών.
- Κοινή χρήση αρχείων: Παρέχει τη δυνατότητα συνεργασίας σε πραγματικό χρόνο πάνω σε έγγραφα μέσω ενσωμάτωσης με OneDrive και SharePoint.
- Ανάθεση εργασιών: Παρέχει εργαλεία που είναι χρήσιμα για την ανάθεση και διαχείριση εργασιών, ιδανικά για εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.
- Ενσωμάτωση τρίτων εφαρμογών: Υποστηρίζει την ενσωμάτωση και άλλων εργαλείων και bots, καθιστώντας το ψηφιακό περιβάλλον πιο λειτουργικό.
- Ασφάλεια και Συμμόρφωση: Προσφέρει κρυπτογράφηση δεδομένων και συμμόρφωση με πρότυπα ασφάλειας όπως το GDPR.

## **Padlet**

Το Padlet είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο που επιτρέπει τη δημιουργία ψηφιακών διαδραστικών πινάκων, που ονομάζονται “padlets” όπου οι χρήστες μπορούν να οργανώνουν και να μοιράζονται πληροφορίες σε διάφορες μορφές, όπως κείμενα, εικόνες, βίντεο, συνδέσμους, και αρχεία. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην εκπαίδευση και χρησιμοποιείται για τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών, για δραστηριότητες όπως το brainstorming, και για τη συλλογή ανατροφοδότησης.

### **Χαρακτηριστικά του Padlet:**

- Δημιουργία διαδραστικών τοίχων (walls): Οι χρήστες μπορούν να δημιουργούν ψηφιακούς τοίχους ή πίνακες όπου μπορούν να αναρτούν περιεχόμενο, είτε ατομικά είτε σε συνεργασία με άλλους.
- Πολυμορφικότητα περιεχομένου: Υποστηρίζει την ανάρτηση διαφόρων ειδών περιεχομένου, όπως κείμενα, εικόνες, βίντεο, αρχεία PDF και .doc, και συνδέσμους.
- Συνεργατική λειτουργία: Επιτρέπει τη συνεργατική επεξεργασία, όπου πολλοί χρήστες έχουν τη δυνατότητα να προσθέτουν και να επεξεργάζονται περιεχόμενο ταυτόχρονα.
- Προσαρμόσιμη εμφάνιση: Προσφέρει διάφορους τύπους θεμάτων για την οργάνωση του περιεχομένου, όπως πίνακες, λίστες, χρονοδιαγράμματα και χάρτες.
- Ενσωμάτωση με άλλα εργαλεία: Μπορεί να ενσωματωθεί πολύ εύκολα σε άλλες πλατφόρμες και ιστοσελίδες, όπως το Microsoft Teams και το Google Classroom, διευκολύνοντας την ενσωμάτωση στην εκπαιδευτική διαδικασία.

### **Miro**

Το Miro είναι ένα εργαλείο διαδικτυακής συνεργασίας και οπτικής διαχείρισης ιδεών, το οποίο λειτουργεί ως ένας ψηφιακός πίνακας (whiteboard). Χρησιμοποιείται ευρέως για διαδραστικές συνεδρίες, όπως σχεδιασμός έργων, καταιγισμό ιδεών (brainstorming), χαρτογράφηση ταξιδιών πελατών (customer journey mapping) και συνεργατική εργασία μεταξύ ομάδων.

### **Βασικά χαρακτηριστικά του Miro:**

- Ψηφιακός Πίνακας (Whiteboard): Παρέχει έναν άπειρο ψηφιακό καμβά που επιτρέπει στους χρήστες να σχεδιάζουν, να γράφουν και να οργανώνουν πληροφορίες με διάφορους τρόπους.
- Συνεργατική Εργασία σε Πραγματικό Χρόνο: Πολλαπλοί χρήστες μπορούν να επεξεργάζονται και να αλληλεπιδρούν στον ίδιο πίνακα ταυτόχρονα, με δυνατότητα παρακολούθησης των κινήσεων και των αλλαγών τους σε πραγματικό χρόνο.
- Πρότυπα (Templates): Διαθέτει μια μεγάλη ποικιλία από προ-κατασκευασμένα πρότυπα που υποστηρίζουν διάφορα είδη έργων, όπως διαγράμματα Gantt, χάρτες διαδρομής και χαρτογραφήσεις ιδεών.
- Οπτικά Εργαλεία και Σχέδια: Προσφέρει εργαλεία για τη δημιουργία διαγραμμάτων, σχημάτων, σημειώσεων, ακόμα και την εισαγωγή εικόνων και αρχείων από το διαδίκτυο ή τον υπολογιστή.

## **YouTube**

Το YouTube είναι μια από τις μεγαλύτερες και πιο διαδεδομένες πλατφόρμες και εφαρμογές κοινής χρήσης βίντεο στον κόσμο. Επιτρέπει στους χρήστες να ανεβάζουν, να παρακολουθούν και να μοιράζονται βίντεο. Περιλαμβάνει ένα τεράστιο εύρος περιεχομένου και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο και στην εκπαίδευση για τη δημιουργία, τη διανομή και την παρακολούθηση εκπαιδευτικού περιεχομένου.

### **Χαρακτηριστικά του YouTube:**

- **Ανέβασμα βίντεο:** Οι χρήστες μπορούν να ανεβάζουν και να μοιράζονται τα δικά τους βίντεο.
- **Παρακολούθηση βίντεο:** Οι χρήστες μπορούν να αναζητήσουν και να παρακολουθήσουν εκατομμύρια βίντεο που αφορούν διάφορες κατηγορίες και θέματα.
- **Σχολιασμός και αξιολόγηση:** Οι χρήστες μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τα βίντεο κάνοντας σχόλια και αξιολογήσεις.
- **Εγγραφή σε κανάλια:** Οι χρήστες μπορούν να εγγραφούν σε κανάλια δημιουργών περιεχομένου για να λαμβάνουν ειδοποιήσεις για νέα βίντεο.
- **Ζωντανές μεταδόσεις:** Οι χρήστες μπορούν να παρακολουθήσουν ή να δημιουργήσουν ζωντανές μεταδόσεις (live streams).

## **Heyzine**

Το Heyzine είναι ένα ψηφιακό εργαλείο που επιτρέπει τη μετατροπή αρχείων PDF σε διαδραστικά ψηφιακά περιοδικά ή flipbooks. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για την παρουσίαση εγγράφων, καταλόγων, και εκπαιδευτικού υλικού με τρόπο που δίνει την αίσθηση ξεφυλλίσματος ενός πραγματικού βιβλίου. Επίσης, προσφέρει δυνατότητες προσαρμογής της εμφάνισης και εύκολης ενσωμάτωσης σε ιστοσελίδες ή κοινής χρήσης μέσω συνδέσμων.

## **Slido**

Το Slido είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο αλληλεπίδρασης με το κοινό που επιτρέπει τη δημιουργία ζωντανών ερωταπαντήσεων, δημοσκοπήσεων, κουίζ και τη συλλογή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο. Χρησιμοποιείται κυρίως σε συναντήσεις, εκδηλώσεις και εκπαιδευτικά περιβάλλοντα για την αύξηση της συμμετοχής και την ενίσχυση της αλληλεπίδρασης.

## **Wordwall**

Το Wordwall είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο που επιτρέπει τη δημιουργία διαδραστικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, όπως quiz, σταυρόλεξα και παιχνίδια αντιστοίχισης. Προσφέρει έτοιμα templates που μπορούν να προσαρμοστούν, επιτρέπει την κοινή χρήση και ενσωμάτωση δραστηριοτήτων, και παρέχει άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές, μετατρέποντας τη μάθηση σε μια πιο ελκυστική και διασκεδαστική διαδικασία.

## **Poll Everywhere**

Το Poll Everywhere είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο που επιτρέπει τη δημιουργία και διεξαγωγή ζωντανών δημοσκοπήσεων, ερωταπαντήσεων, και διαδραστικών παρουσιάσεων σε πραγματικό χρόνο. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να απαντούν μέσω κινητών συσκευών ή υπολογιστών, ενώ τα αποτελέσματα εμφανίζονται άμεσα στην οθόνη. Είναι ιδανικό για την αύξηση της συμμετοχής σε τάξεις, συναντήσεις ή εκδηλώσεις, με δυνατότητες ενσωμάτωσης σε πλατφόρμες όπως το PowerPoint, το Google Slides και το Wix.

## **Daylio**

Το Daylio είναι μια εφαρμογή ημερολογίου διάθεσης και παρακολούθησης συνηθειών που επιτρέπει στους χρήστες να καταγράφουν καθημερινά τη διάθεσή τους και τις δραστηριότητές τους μέσω της χρήσης εικονιδίων και απλών μενού. Η εφαρμογή επιτρέπει στους χρήστες να αναλύσουν τις τάσεις και τη διάθεσή τους και να κατανοούν πώς οι δραστηριότητες της ημέρας επηρεάζουν την ψυχολογία τους. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη διαχείριση συναισθημάτων, όπως το άγχος, και την αυτοβελτίωση, προσφέροντας επίσης γραφήματα και στατιστικά στοιχεία για την παρακολούθηση της προόδου με την πάροδο του χρόνου.

## **My Study Life**

Το My Study Life είναι μια δωρεάν εφαρμογή διαχείρισης ακαδημαϊκού προγράμματος που βοηθά τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς να οργανώνουν και να διαχειρίζονται το πρόγραμμα μαθημάτων, τις εργασίες, τις εξετάσεις και τις υποχρεώσεις τους. Μεταξύ κάποιων από τις βασικές λειτουργίες, προσφέρει δυνατότητες για την παρακολούθηση προθεσμιών και την αποθήκευση δεδομένων στο cloud για πρόσβαση από πολλές συσκευές. Επίσης, η εφαρμογή ειδοποιεί τους χρήστες για επερχόμενες προθεσμίες και μαθήματα, κάνοντας την ακαδημαϊκή οργάνωση πιο εύκολη και αποτελεσματική.

## **Microsoft Word**

Το Microsoft Word (MS Word) είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς επεξεργαστές κειμένου στον κόσμο. Επιτρέπει στους χρήστες τη δημιουργία, επεξεργασία και μορφοποίηση εγγράφων κειμένου με πληθώρα εργαλείων και λειτουργιών. Κάποια από τα βασικά χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν τη δυνατότητα εισαγωγής εικόνων, γραφημάτων και πινάκων, την παρακολούθηση αλλαγών και σχολίων για συνεργατική εργασία, καθώς και εργαλεία για τη δημιουργία περιεχομένων και υποσημειώσεων. Επιπλέον, υποστηρίζει την αποθήκευση και κοινή χρήση εγγράφων στο cloud, καθιστώντας την εργασία προσβάσιμη από οποιαδήποτε συσκευή.

## **Microsoft PowerPoint**

Το Microsoft PowerPoint (MS PowerPoint) είναι ένα δημοφιλές λογισμικό παρουσίασης που ανήκει στην Microsoft 365. Χρησιμοποιείται για τη δημιουργία διαφανειών (slides) που περιλαμβάνουν κείμενα, εικόνες, γραφήματα, βίντεο και animations. Βασικά χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν τη δυνατότητα σχεδίασης διαφανειών με έτοιμα templates, την προσθήκη μεταβάσεων και κινούμενων γραφικών, καθώς και την



ενσωμάτωση πολυμέσων για πιο ελκυστικές και διαδραστικές παρουσιάσεις. Το PowerPoint επιτρέπει επίσης την προβολή παρουσίασης με σημειώσεις ομιλητή και την κοινή χρήση μέσω cloud για συνεργασία σε πραγματικό χρόνο.

### **Microsoft Excel**

Το Microsoft Excel (MS Excel) είναι ένα ισχυρό λογισμικό υπολογιστικών φύλλων που αποτελεί μέρος της σουίτας Microsoft 365. Χρησιμοποιείται για την οργάνωση, ανάλυση και οπτικοποίηση δεδομένων σε πίνακες. Κάποια από τα βασικά χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν τη δυνατότητα δημιουργίας και διαχείρισης δεδομένων σε κελιά, τη χρήση τύπων και συναρτήσεων για υπολογισμούς, την παραγωγή γραφημάτων και διαγραμμάτων για την οπτική απεικόνιση δεδομένων, και τη χρήση εργαλείων όπως οι συγκεντρωτικοί πίνακες (PivotTables) για προηγμένη ανάλυση. Το Excel είναι ευέλικτο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές εφαρμογές, από βασικούς υπολογισμούς έως σύνθετες οικονομικές αναλύσεις.

### **Google Docs**

Το Google Docs είναι ένας δωρεάν, διαδικτυακός επεξεργαστής κειμένου που αποτελεί μέρος των ψηφιακών εργαλείων της Google Workspace. Δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να δημιουργούν, να επεξεργάζονται και να μοιράζονται έγγραφα σε πραγματικό χρόνο. Βασικά χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν την αυτόματη αποθήκευση στο cloud, τη δυνατότητα συνεργασίας με πολλούς χρήστες ταυτόχρονα, τη χρήση σχολίων και προτάσεων για την παρακολούθηση αλλαγών, και την ενσωμάτωση με άλλες υπηρεσίες της Google, όπως το Google Drive και το Google Sheets. Το Google Docs είναι προσβάσιμο από οποιαδήποτε συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο, καθιστώντας το ένα εξαιρετικό εργαλείο για συνεργατική εργασία και εύκολη πρόσβαση σε έγγραφα.

### **Google Forms**

Το Google Forms είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο δημιουργίας φορμών και ερευνών που ανήκει στα ψηφιακά εργαλεία της Google Workspace. Επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν εύκολα προσαρμοσμένες φόρμες για τη συλλογή δεδομένων, όπως ερωτηματολόγια, δημοσκοπήσεις και εγγραφές. Βασικά χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν την επιλογή διαφόρων τύπων ερωτήσεων (πολλαπλής επιλογής, κείμενο, κλίμακες, κ.ά.), την αυτόματη καταγραφή και ανάλυση απαντήσεων σε πραγματικό χρόνο μέσω Google Sheets, καθώς και τη δυνατότητα προσαρμογής της εμφάνισης με θέματα και εικόνες. Το Google Forms υποστηρίζει επίσης τη δημιουργία quiz με αυτόματη βαθμολόγηση και είναι εξαιρετικά χρήσιμο για εκπαιδευτικούς, ερευνητές και επαγγελματίες που χρειάζονται ένα εύκολο και γρήγορο εργαλείο συλλογής πληροφοριών.

### **Voki**

Το Voki είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να προσαρμόζουν ψηφιακά avatars που μπορούν να μιλούν. Αυτά τα avatars μπορούν να χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς

σκοπούς, όπως τη δημιουργία διαδραστικών παρουσιάσεων, τη διδασκαλία και την παροχή πληροφοριών με έναν πιο ελκυστικό και διασκεδαστικό τρόπο.

## 2.6 Περίληψη Βιβλιογραφικής Επισκόπησης

Η βιβλιογραφική επισκόπηση στο Κεφάλαιο 2 εστιάζει στην κατανόηση του σχολικού άγχους και την εφαρμογή της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT) ως μέσου διαχείρισής του. Το σχολικό άγχος ορίζεται ως μια πολυδιάστατη κατάσταση που περιλαμβάνει γνωστικά, συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα, τα οποία προκαλούνται από τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις, τις κοινωνικές πιέσεις και τις προσδοκίες που απορρέουν από το σχολικό περιβάλλον. Το άγχος αυτό μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή απόδοση, μειώνοντας την ικανότητα συγκέντρωσης των μαθητών και αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η CBT παρουσιάζεται ως μια αποδεδειγμένα αποτελεσματική προσέγγιση για την αντιμετώπιση του σχολικού άγχους, προσφέροντας στους μαθητές στρατηγικές για την αναγνώριση και τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών. Μέσα από την εκπαίδευση σε τεχνικές, όπως η γνωστική αναδόμηση και η συστηματική χαλάρωση, οι μαθητές μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν με πιο θετικό και ρεαλιστικό τρόπο τις προκλήσεις που τους επιβάλλει το σχολικό περιβάλλον.

Επιπρόσθετα, αναλύεται η χρήση της τεχνολογίας και της διαδικτυακά παρεχόμενης CBT (iCBT) στη διαχείριση του σχολικού άγχους. Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις της CBT παρέχουν τη δυνατότητα στους μαθητές να συμμετέχουν σε προγράμματα αυτοβοήθειας, αξιοποιώντας ψηφιακές πλατφόρμες που τους επιτρέπουν να μάθουν και να εφαρμόσουν στρατηγικές διαχείρισης άγχους σε ένα ευέλικτο και προσβάσιμο περιβάλλον. Η έρευνα δείχνει ότι η iCBT είναι εξίσου αποτελεσματική με τις παραδοσιακές πρόσωπο με πρόσωπο παρεμβάσεις, προσφέροντας σημαντικά πλεονεκτήματα, όπως η ευελιξία, η ευκολία πρόσβασης και η μείωση του στίγματος που συχνά συνοδεύει την ψυχολογική θεραπεία. Τέλος, επισημαίνεται η σημασία της ενσωμάτωσης τεχνολογιών που υποστηρίζουν τη δέσμευση των μαθητών στις θεραπευτικές παρεμβάσεις, όπως τα διαδραστικά εργαλεία και η συμμετοχή γονέων και θεραπευτών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 3.1 Ο Στόχος της Ερευνητικής Προσέγγισης

Ο στόχος της ερευνητικής προσέγγισης επικεντρώνεται στο σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός ηλεκτρονικού μαθήματος (e-Course) που αποσκοπεί στην ενίσχυση των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους, αξιοποιώντας τις αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (CBT).

Βασικό εργαλείο για την επίτευξη αυτού του στόχου αποτελεί η ενδεδειγμένη ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με το σχολικό άγχος, τη CBT και τις αρχές σχεδιασμού e-learning μαθημάτων. Τα ευρήματα αυτής της ανασκόπησης θα αποτελέσουν τον ακρογωνιαίο λίθο για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου e-course, προσαρμοσμένου στις ιδιαίτερες ανάγκες και προκλήσεις των μαθητών.

Το e-course θα δομηθεί σύμφωνα με τις βασικές αρχές της CBT, δίνοντας έμφαση στην ενεργό συμμετοχή των μαθητών μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων, όπως ασκήσεις αυτοπαρατήρησης, αναγνώρισης σκέψεων και συναισθημάτων, τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης του στρες, καθώς και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων και ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων. Επιπλέον, θα εμπλουτιστεί με εκπαιδευτικά βίντεο, κουίζ αυτοαξιολόγησης και πρόσθετο υλικό για την εμπάθυνση των μαθητών στη θεματολογία.

Σημειώνεται ότι η παρούσα μελέτη έχει μερικώς πειραματικό χαρακτήρα, καθώς επικεντρώνεται στο σχεδιασμό και την ανάπτυξη του e-Course, χωρίς να περιλαμβάνει την εφαρμογή του σε πραγματικό μαθητικό πληθυσμό. Η αξιολόγηση του e-course θα βασιστεί σε μια προκαθορισμένη ρουμπρίκα, η οποία θα εξετάζει το περιεχόμενο, την παιδαγωγική προσέγγιση και τα τεχνικά χαρακτηριστικά του.

Η ολοκλήρωση αυτής της μελέτης αναμένεται να προσφέρει ένα πολύτιμο εργαλείο για την υποστήριξη των μαθητών στην αντιμετώπιση του σχολικού άγχους, συμβάλλοντας στην προαγωγή της ψυχικής τους υγείας και ευεξίας

### 3.2 Εννοιολογικοί και Λειτουργικοί Ορισμοί

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί των κεντρικών όρων που αφορούν τη μελέτη, με στόχο να διευκρινιστεί ο τρόπος με τον οποίο κάθε έννοια προσδιορίζεται και μετράται στο πλαίσιο της έρευνας.

**Πίνακας 1: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί εννοιών**

Έννοιες	Εννοιολογικοί ορισμοί	Λειτουργικοί ορισμοί
<b>Σχολικό Άγχος</b>	<p>Αποτελεί μια σημαντική συναισθηματική κατάσταση που βιώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Σύμφωνα με τους Fernández-Sogorb et al. (2021) το σχολικό άγχος μπορεί να οριστεί ως η κατάσταση έντονης ανησυχίας που σχετίζεται με διάφορες σχολικές καταστάσεις και αλληλεπιδράσεις. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει τρεις κύριες διαστάσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Προσδοκία Άγχους</li><li>○ Άγχος Απόδοσης στο Σχολείο</li><li>○ Γενικευμένο Άγχος</li></ul> <p>Το σχολικό άγχος μπορεί να προκύψει από διάφορες πηγές, όπως οι αλληλεπιδράσεις με τους δασκάλους, το ακαδημαϊκό άγχος, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους και η ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη. Οι εκδηλώσεις του άγχους αυτού μπορεί να είναι συναισθηματικές, ή φυσιολογικές.</p>	<p>Στην παρούσα εργασία το σχολικό άγχος θα μετρηθεί μέσω του ερωτηματολογίου School Anxiety Inventory (SAI) μεταφρασμένο στα ελληνικά, το οποίο θα αξιολογήσει τη συναισθηματική, γνωστική και συμπεριφορική ανταπόκριση των μαθητών στις απαιτήσεις του σχολείου. Οι μαθητές θα απαντήσουν σε κλίμακα Likert για διάφορες πτυχές του άγχους, όπως άγχος διαγωνισμάτων, άγχος απόδοσης και κοινωνικό άγχος.</p>
<b>Κατανόηση Σχολικού Άγχους</b>	<p>Η ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν και να ερμηνεύουν τα συμπτώματα, τις αιτίες και τις συνέπειες του άγχους στο σχολικό περιβάλλον.</p>	<p>Η κατανόηση θα μετρηθεί μέσω δραστηριοτήτων αναγνώρισης συμπτωμάτων και αιτιών, που θα ενσωματωθούν στο e-Course. Η ανάλυση της απόδοσης των μαθητών στις ασκήσεις αυτές θα καθορίσει το επίπεδο κατανόησης του σχολικού άγχους.</p>
<b>Διαχείριση Σχολικού Άγχους</b>	<p>Η ικανότητα των μαθητών να εφαρμόζουν συγκεκριμένες τεχνικές και στρατηγικές για να μειώσουν και να ελέγχουν τα συμπτώματα του άγχους που βιώνουν στο σχολικό περιβάλλον</p>	<p>Η διαχείριση του σχολικού άγχους θα μετρηθεί μέσω της αξιολόγησης της εφαρμογής των τεχνικών CBT που διδάσκονται στο e-Course, όπως η γνωσιακή αναδόμηση, οι ασκήσεις αναπνοής και οι στρατηγικές χαλάρωσης. Αυτές θα αξιολογηθούν με βάση τη συχνότητα χρήσης και την αποτελεσματικότητά τους, μέσω ερωτηματολογίου και προσωπικών ημερολογίων άγχους που θα συμπληρώσουν οι μαθητές.</p>

<b>Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)</b>	Μια βραχυπρόθεσμη, προσανατολισμένη στο παρόν ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει στην επίλυση προβλημάτων και στην τροποποίηση δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών. Βασίζεται στην ιδέα ότι οι σκέψεις επηρεάζουν άμεσα τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές. Μέσω της CBT, οι άνθρωποι μαθαίνουν να αξιολογούν τις σκέψεις τους με ρεαλιστικό τρόπο, οδηγώντας σε βελτίωση της συναισθηματικής τους κατάστασης και συμπεριφοράς. Στόχος είναι η γνωστική αλλαγή για μόνιμη συναισθηματική και συμπεριφορική βελτίωση (Beck, 2011).	Η χρήση συγκεκριμένων τεχνικών και εργαλείων της ΓΣΘ που ενσωματώνονται στο e-Course, όπως ασκήσεις αναγνώρισης και αναδόμησης αρνητικών σκέψεων, στρατηγικές χαλάρωσης, και πρακτικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
<b>Εμπειρία με το e-Course</b>	Η εμπειρία με το e-Course αφορά την αλληλεπίδραση των μαθητών με την πλατφόρμα του μαθήματος και την αντίληψή τους για τη χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητα του μαθήματος στη διαχείριση του σχολικού άγχους.	Η εμπειρία των μαθητών θα μετρηθεί μέσω ενός ερωτηματολογίου αξιολόγησης στο τέλος του e-Course, όπου οι μαθητές θα κληθούν να αξιολογήσουν την ικανοποίησή τους από το περιεχόμενο, τη δομή, και τη χρησιμότητα του μαθήματος, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα Likert.
<b>Ικανοποίηση των Μαθητών από το e-Course</b>	Η ικανοποίηση των μαθητών στην διαδικτυακή μάθηση αναφέρεται στην αντίληψή τους για την αξία της εκπαιδευτικής εμπειρίας, που μπορεί να περιλαμβάνει την ποιότητα του περιεχομένου, την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας, τις αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους και τη συνολική εμπειρία. (Martin & Bolliger, 2022)	Η μέτρηση της ικανοποίησης των μαθητών μπορεί να γίνει με ερωτήσεις σε ερωτηματολόγιο ενσωματωμένο στο τέλος του e-Course, που αξιολογούν τις αντιλήψεις των μαθητών για τις διάφορες πτυχές του ηλεκτρονικού μαθήματος.
<b>Χρήσιμες πτυχές του e-Course</b>	Τα χαρακτηριστικά και τα στοιχεία του που οι μαθητές θεωρούν υποστηρικτικά και αποτελεσματικά για την επίτευξη των μαθησιακών τους στόχων. Σχετίζονται με την ικανότητα του e-course να υποστηρίζει μια κοινότητα μάθησης που προάγει την αλληλεπίδραση, την αναστοχαστική μάθηση και την κριτική σκέψη (Garrison & Kanuka, 2004)	Η αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα του e-course θα μετρηθεί με ένα ερωτηματολόγιο στο τέλος του e-Course που θα ζητά από τους μαθητές να αξιολογήσουν ποιες πτυχές του e-Course βρήκαν πιο χρήσιμες.
<b>Χρησιμότητα του e-Course στη Διαχείριση του Σχολικού Άγχους</b>	Η χρησιμότητα του e-Course αναφέρεται στο πόσο αποτελεσματικά οι μαθητές θεωρούν ότι το e-Course τους βοήθησε να κατανοήσουν και να διαχειριστούν το σχολικό τους άγχος.	Η χρησιμότητα θα μετρηθεί μέσω ερωτήσεων σε ερωτηματολόγιο στο τέλος του e-Course, όπου οι μαθητές θα εκτιμήσουν την προσωπική τους πρόοδο στη διαχείριση του άγχους, καθώς και ποια από τα εργαλεία και τις τεχνικές CBT που διδάχθηκαν βρήκαν πιο αποτελεσματικά.
<b>Συστάσεις του e-Course</b>	Η προθυμία των μαθητών που συμμετείχαν στο e-Course να το προτείνουν σε άλλους συμμαθητές	Οι συστάσεις θα αξιολογηθούν μέσω μιας ερώτησης που θα ζητά από τους μαθητές

τους που αντιμετωπίζουν σχολικό άγχος. Αποτελεί ένδειξη της ικανοποίησης των μαθητών από το e-Course, της αντιληπτής αξίας του και της πεποίθησής τους ότι μπορεί να βοηθήσει και άλλους μαθητές. Η έννοια αυτή συνδέεται με την έννοια του Net Promoter Score (NPS) που εισήγαγε ο Reichheld (2003), ο οποίος υποστήριξε ότι η προθυμία των πελατών να συστήσουν μια εταιρεία αποτελεί ισχυρό δείκτη της πίστης και της ικανοποίησής τους. να δηλώσουν, σε κλίμακα Likert, πόσο πιθανό είναι να προτείνουν το e-Course σε άλλους.

### 3.3 Τα Ερευνητικά Ερωτήματα

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν τα ερευνητικά ερωτήματα που διαμορφώθηκαν με βάση τους στόχους της μελέτης. Αυτά τα ερωτήματα καθοδηγούν την έρευνα και στοχεύουν στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του e-Course στην ενίσχυση της κατανόησης και διαχείρισης του σχολικού άγχους από τους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, με τη χρήση των αρχών της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (CBT). Η διατύπωση των ερωτημάτων αυτών αποσκοπεί στη διερεύνηση των συγκεκριμένων παραμέτρων της παρέμβασης, παρέχοντας ένα πλαίσιο για την ανάλυση των αποτελεσμάτων και την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την εκπαιδευτική και ψυχολογική της επίδραση. Τα συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα διατυπώνονται ως εξής:

Ερευνητικό Ερώτημα (RQ)1:

Πόσο αποτελεσματικό είναι το e-Course στη βελτίωση της ικανότητας των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να κατανοούν και να διαχειρίζονται το σχολικό άγχος μέσω των αρχών και των τεχνικών της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας;

- **RQ1.1:** Πόσο αποτελεσματικό είναι το e-Course στη βελτίωση της ικανότητας των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να κατανοούν το σχολικό άγχος μέσω των αρχών και των τεχνικών της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας;

- **RQ1.2:** Πόσο αποτελεσματικό είναι το e-Course στη βελτίωση της ικανότητας των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να διαχειρίζονται το σχολικό άγχος μέσω των αρχών και των τεχνικών της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας;

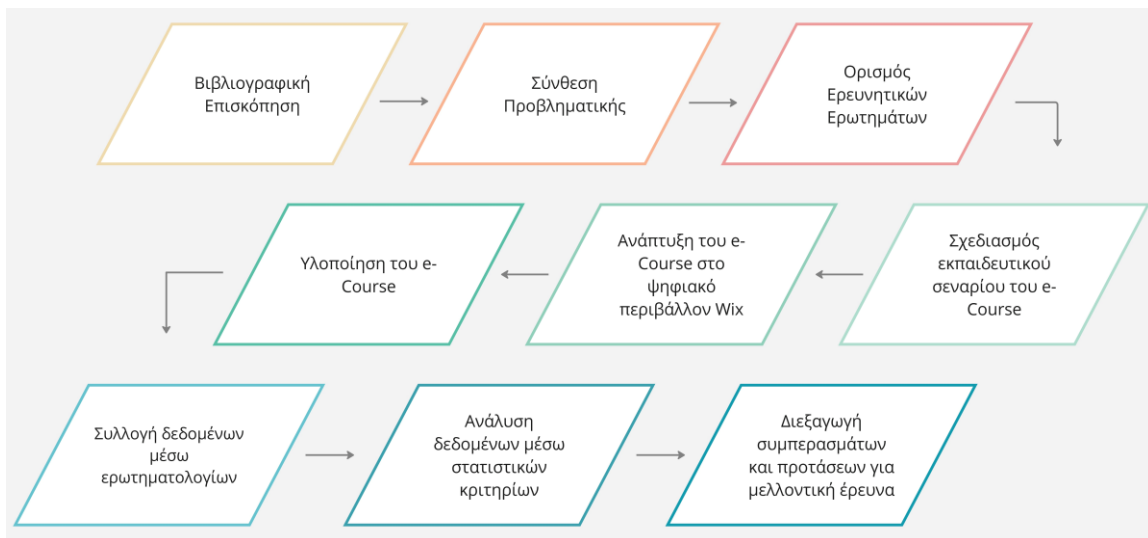
### Ερευνητικό Ερώτημα (RQ) 2:

Πώς αξιολογούν οι μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης την εμπειρία τους με το e-Course και τη χρησιμότητά του στην αντιμετώπιση του σχολικού άγχους;

- **RQ2.1:** Ποια είναι η συνολική ικανοποίηση των μαθητών από το περιεχόμενο, τη δομή και τη λειτουργικότητα του e-Course;
- **RQ2.2:** Ποιες πτυχές του e-Course θεωρούν οι μαθητές πιο χρήσιμες για τη διαχείριση του άγχους τους;
- **RQ2.3:** Σε ποιον βαθμό οι μαθητές θα συνιστούσαν το e-Course σε άλλους συμμαθητές τους που αντιμετωπίζουν σχολικό άγχος;

### 3.4 Περιγραφή Διαδικασίας της Έρευνας

Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζεται συνοπτικά η ροή της διαδικασίας της έρευνας:



Σχήμα 2: Διάγραμμα ροής διαδικασίας της έρευνας

Αρχικά πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική επισκόπηση επιστημονικών άρθρων, τα οποία αναφέρονται σε έρευνες σχετικές με το θέμα της ΜΔΕ. Η βιβλιογραφική επισκόπηση

αποτέλεσε τη βάση της θεωρητικής τεκμηρίωσης της προβληματικής, η οποία με τη σειρά της αποτέλεσε βάση για τον καθορισμό του στόχου της εργασίας.

- **Κεντρικός στόχος:** Σχεδιασμός, ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός καινοτόμου ηλεκτρονικού μαθήματος (e-Course) για την υποστήριξη των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στη διαχείριση του σχολικού άγχους.

Σύμφωνα με τον στόχο, ορίστηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα (βλ. κεφάλαιο 3.3) και η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στη ΜΔΕ.

Η **μέθοδος** που ακολούθησε η έρευνα είναι η **μερικώς πειραματική**, η οποία περιλαμβάνει το σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την υλοποίηση ενός e-Course με στόχο την κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους από μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με τη χρήση

Κατά τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό του e-Course ορίστηκε η θεματολογία, οι εκπαιδευτικοί στόχοι και οι θεωρίες μάθησης πάνω στις οποίες βασίστηκε η εκπαιδευτική διαδικασία, οι οποίες είναι:

- Η κοινωνικογνωστική θεωρία μάθησης του Albert Bandura
- Η κονστρουκτιβιστική θεωρία μάθησης του Lev Vygotsky
- Το μοντέλο Γνωστικής Μαθητείας (Cognitive Apprenticeship) των Ilan Collins, John Seely Brown και Ann Holum

Η **ομάδα στόχος** της έρευνας είναι οι **μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ηλικίας 12-16 ετών**. Ωστόσο για τις ανάγκες της ΜΔΕ, το δείγμα της μελέτης αναφέρεται σε ενήλικες μεταπτυχιακούς φοιτητές του τμήματος Ηλεκτρονικής Μάθησης του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Ο έλεγχος του 1<sup>ου</sup> ερευνητικού ερωτήματος που αφορά την αποτελεσματικότητα του e-Course στη βελτίωση της ικανότητας των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να κατανοούν και να διαχειρίζονται το σχολικό άγχος μέσω των αρχών και των τεχνικών της Γνωστικής Συμπεριφορικής Προσέγγισης, γίνεται με τη χρήση ενός ερευνητικού εργαλείου (School Anxiety Inventory) σε δύο χρόνους, πριν και μετά την υλοποίηση του e-Course.



Ο έλεγχος του 2<sup>ου</sup> ερευνητικού ερωτήματος, που αφορά την αξιολόγηση της εμπειρίας των μαθητών με το e-Course και τη χρησιμότητά του στην αντιμετώπιση του σχολικού άγχους, γίνεται μέσω ερωτηματολογίου που υπάρχει στο τέλος του e-Course.

Μετά τη συλλογή των δεδομένων γίνεται η ανάλυση τους σύμφωνα με τους δείκτες που παρουσιάζονται παρακάτω (βλ. κεφάλαιο 3.5).

### 3.5 Στατιστικά Κριτήρια των Αναλύσεων

Για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόζονται τα εξής στατιστικά κριτήρια:

- **Αξιοπιστία (Cronbach's Alpha):** Ελέγχεται η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου School Anxiety Inventory και του ερωτηματολογίου αξιολόγησης της εμπειρίας με το e-Course μέσω του δείκτη Cronbach's Alpha, με τιμές άνω του 0.7 να υποδηλώνουν ικανοποιητική αξιοπιστία.
- **Κανονικότητα (Kolmogorov-Smirnov):** Ελέγχεται η κανονικότητα των δεδομένων για να διαπιστωθεί η καταλληλότητα των παραμετρικών ελέγχων.
- **Independent Samples T-Test:** Χρησιμοποιείται για τη σύγκριση των μέσων τιμών μεταξύ ανεξάρτητων ομάδων (π.χ. φύλο) προκειμένου να εξεταστούν πιθανές διαφορές στην κατανόηση ή διαχείριση του σχολικού άγχους.

**Paired Sample T-Test:** Χρησιμοποιείται για τη σύγκριση των μέσων τιμών πριν και μετά την εφαρμογή του e-Course, ώστε να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.

### 3.6 Το Δείγμα Μελέτης

Λόγω της φύσης της παρούσας έρευνας, η οποία επικεντρώνεται στον σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός ηλεκτρονικού μαθήματος (e-Course) χωρίς την εφαρμογή του σε πραγματικό μαθητικό πληθυσμό, δεν χρησιμοποιείται άμεσο δείγμα μαθητών. Αντίθετα, η αξιολόγηση του e-Course θα πραγματοποιηθεί με τη χρήση μιας προκαθορισμένης ρουμπρίκας, η οποία έχει σχεδιαστεί για την αξιολόγηση εκπαιδευτικών σεναρίων.

### 3.6.1 Οι Συμμετέχοντες

Δεδομένου ότι η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται στο σχεδιασμό και την ανάπτυξη του e-Course, δεν θα υπάρξει συμμετοχή πραγματικών μαθητών. Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού σεναρίου θα πραγματοποιηθεί με τη χρήση προκαθορισμένης ρουμπρίκας.

### 3.6.2 Οι Περιορισμοί της Έρευνας

Η παρούσα μελέτη ενέχει ορισμένους περιορισμούς:

- Απουσία Εφαρμογής: Η μη εφαρμογή του e-Course σε πραγματικό μαθητικό πληθυσμό περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων.
- Αξιολόγηση από Ειδικούς: Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού σεναρίου από ειδικούς, αν και πολύτιμη, δεν αντικαθιστά την ανατροφοδότηση από τους τελικούς χρήστες (μαθητές).
- Περιορισμένη Εμβέλεια: Η μελέτη επικεντρώνεται στο σχεδιασμό και την ανάπτυξη του e-Course, χωρίς να διερευνά σε βάθος την αποτελεσματικότητά του στην πράξη.

#### **Προτεινόμενο δείγμα για μελλοντική έρευνα**

Για μελλοντική έρευνα, προτείνεται η εφαρμογή του e-Course σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Το μέγεθος του δείγματος θα πρέπει να είναι επαρκές για την εξαγωγή στατιστικά σημαντικών συμπερασμάτων. Ένα ικανοποιητικό μέγεθος αντιπροσωπευτικού δείγματος, θα μπορούσε να είναι οι 50 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, από διάφορα σχολεία, ώστε να εξασφαλιστεί η ποικιλία των δεδομένων και η γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων.

#### **Προτεινόμενος εξοπλισμός**

Για την εφαρμογή του e-Course σε πραγματικό περιβάλλον, απαιτείται πρόσβαση σε υπολογιστές ή tablet με σύνδεση στο διαδίκτυο, καθώς και κατάλληλο λογισμικό που θα υποστηρίζει την πλοήγηση και τη χρήση του e-Course.

## 3.7 Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός

### 3.7.1 Εκπαιδευτικό Σενάριο

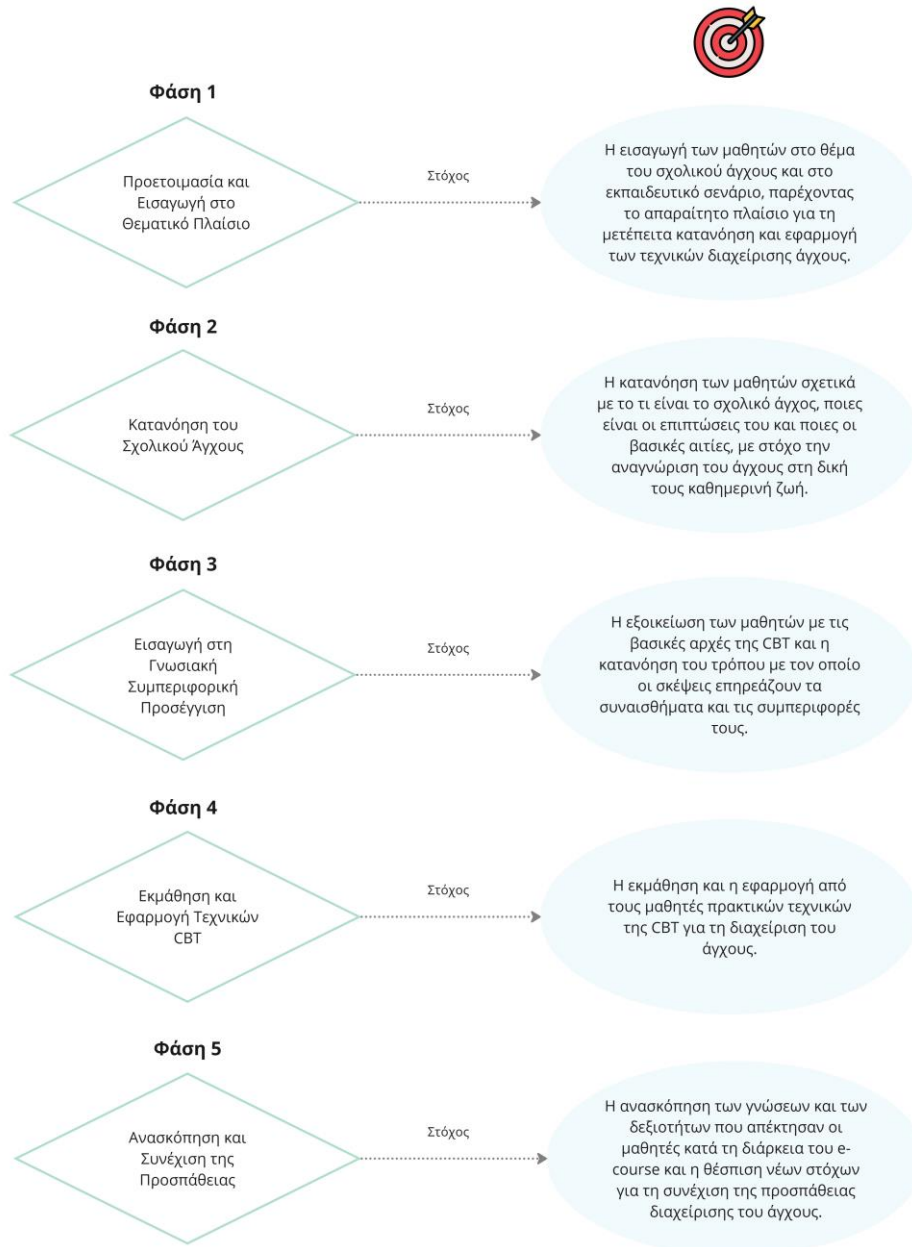
Το εκπαιδευτικό σενάριο που παρουσιάζεται σε αυτό το κεφάλαιο έχει σχεδιαστεί με στόχο να βοηθήσει τους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να κατανοήσουν και να διαχειριστούν το σχολικό άγχος, αξιοποιώντας τις αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (CBT). Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, το σενάριο υιοθετεί μια μεταφορική προσέγγιση, χρησιμοποιώντας το κλασικό παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" ως ένα συμβολικό πλαίσιο για την εξερεύνηση των προκλήσεων και των δυνατοτήτων που σχετίζονται με το άγχος. Το e-Course, το οποίο αναπτύχθηκε στην ψηφιακή πλατφόρμα Wix, έχει τίτλο «Ο Θαυμαστός κόσμος της CBT: Ένα ταξίδι προς την αυτογνωσία και τη διαχείριση του σχολικού άγχους».

Όπως η Ντόροθι στο παραμύθι, έτσι και πολλοί μαθητές σήμερα βιώνουν το σχολικό άγχος ως έναν "κυκλώνα" που τους παρασύρει, επηρεάζοντας την ακαδημαϊκή τους απόδοση, την αυτοεκτίμησή τους και την ψυχική τους υγεία. Το e-course που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο αυτής της διπλωματικής εργασίας, εμπνευσμένο από το ταξίδι της Ντόροθι, προσφέρει στους μαθητές ένα διαδραστικό και υποστηρικτικό περιβάλλον για να εξερευνήσουν τις αιτίες και τα συμπτώματα του άγχους, να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και να ενδυναμωθούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της σχολικής ζωής.

Κάθε ενότητα του e-course συνδέεται με συγκεκριμένα στοιχεία της ιστορίας, επιτρέποντας στους μαθητές να ταυτιστούν και να εμβαθύνουν στην κατανόηση του άγχους και της αυτογνωσίας. Χαρακτήρες του παραμυθιού, όπως το Σκιάχτρο, ο Τενεκεδέσιος Άνθρωπος και το Δειλό Λιοντάρι, αντιπροσωπεύουν διαφορετικές πτυχές της ανθρώπινης εμπειρίας, όπως οι φόβοι και οι ανασφάλειες, και πως η πορεία τους προς τον Μάγο του Οζ αναλογεί στο ταξίδι των μαθητών προς την αυτογνωσία.

### 3.7.2 Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Για το σχεδιασμό του εκπαιδευτικού σεναρίου του e-Course ορίστηκαν συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί στόχοι. Οι γενικότεροι στόχοι, οι οποίοι συνδέονται με την κάθε φάση του εκπαιδευτικού σχεδιασμού παρουσιάζονται στο ακόλουθο σχήμα.



**Σχήμα 3: Στόχοι φάσεων εκπαιδευτικού σεναρίου**

Οι ειδικότεροι στόχοι του εκπαιδευτικού σεναρίου, κατηγοριοποιήθηκαν σε 3 κατηγορίες σύμφωνα με τον Bloom. Οι κατηγορίες αυτές αναφέρονται στους Γνωστικούς Στόχους, στους Συναισθηματικούς Στόχους και στους Ψυχοκινητικούς Στόχους και αναλύονται παρακάτω.

### **Γνωστικοί Στόχοι**

- Οι μαθητές και οι μαθήτριες θα έχουν την ευκαιρία:
- ΓΣ\_1: Να θυμηθούν και να αναγνωρίσουν τι γνωρίζουν ήδη σχετικά με το σχολικό άγχος και τη CBT.
- ΓΣ\_2: Να ορίζουν το σχολικό άγχος και να περιγράφουν τα συμπτώματά του.
- ΓΣ\_3: Να κατανοούν τον αντίκτυπό του σχολικού άγχους στη συναισθηματική, γνωστική και σωματική τους κατάσταση.
- ΓΣ\_4: Να αναγνωρίζουν τις κοινές αιτίες του σχολικού άγχους.
- ΓΣ\_5: Να μπορούν να εντοπίζουν προσωπικές αιτίες που προκαλούν σχολικό άγχος και να κατανοούν τον τρόπο που αυτές οι αιτίες επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή.
- ΓΣ\_6: Να κατανοούν τις βασικές αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης (CBT).
- ΓΣ\_7: Να εξηγούν τον ρόλο των σκέψεων και των πεποιθήσεων στη διαμόρφωση του άγχους.
- ΓΣ\_8: Να κατανοούν και να αναλύουν τον δικό τους τρόπο αντίληψης του σχολικού άγχους, σύμφωνα με τις αρχές της CBT.
- ΓΣ\_9: Να αναγνωρίζουν κοινά γνωσιακά λάθη.
- ΓΣ\_10: Να κατανοούν τις τεχνικές της CBT για τη διαχείριση του άγχους.
- ΓΣ\_11: Να χρησιμοποιούν τη γνωσιακή αναδόμηση για να αμφισβητούν και να αντικαθιστούν αρνητικές σκέψεις με πιο λειτουργικές και θετικές .
- ΓΣ\_12: Να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον χρόνο τους, ώστε μπορούν να μειώνουν το άγχος που σχετίζεται με σχολικές δραστηριότητες.
- ΓΣ\_13: Να εφαρμόζουν στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, που θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
- ΓΣ\_14: Να αναπτύσσουν διεκδικητικές δεξιότητες επικοινωνίας, ώστε να διαχειρίζονται καλύτερα τις σχέσεις τους και να μειώσουν το άγχος που προκύπτει από διαπροσωπικές καταστάσεις.

- ΓΣ\_15: Να είναι σε θέση να θέτουν νέους, ρεαλιστικούς στόχους για τη διαχείριση του άγχους τους και τη βελτίωση της συνολικής τους ευημερίας.
- ΓΣ\_16: Να χρησιμοποιούν το παραμύθι ως μεταφορά για να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες του σχολικού άγχους και της CBT.
- ΓΣ\_17: Να αξιολογήσουν την εμπειρία τους με το e-course, παρέχοντας ανατροφοδότηση για τη βελτίωση του περιεχομένου και της μεθοδολογίας.

### **Συναισθηματικοί Στόχοι**

Οι μαθητές και οι μαθήτριες θα έχουν την ευκαιρία:

- ΣΣ\_1: Να συμβάλουν στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου όλοι νιώθουν άνετα να εκφραστούν.
- ΣΣ\_2: Να αναγνωρίζουν τη σημασία της αυτοφροντίδας και της ψυχικής υγείας.
- ΣΣ\_3: Να αναπτύσσουν μια θετική στάση απέναντι στην αντιμετώπιση του άγχους.
- ΣΣ\_4: Να ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους και την πίστη στις ικανότητές τους.
- ΣΣ\_5: Να ενισχύσουν την κατανόηση της προσωπικής τους προόδου και των περιοχών που χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη, μέσα από τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης και αναστοχασμού.

### **Ψυχοκινητικοί Στόχοι**

Οι μαθητές και οι μαθήτριες θα έχουν την ευκαιρία:

- ΨΣ\_1: Να εφαρμόζουν τεχνικές χαλάρωσης, όπως διαφραγματική αναπνοή και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, προκειμένου να διαχειρίζονται το άγχος σε στιγμές πίεσης.
- ΨΣ\_2: Να αξιοποιούν τις διαδραστικές δυνατότητες της πλατφόρμας για να εμπλακούν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία και να δημιουργούν το δικό τους περιεχόμενο σχετικά με το σχολικό άγχος.

### **3.7.3 Θεωρητικό Υπόβαθρο Εκπαιδευτικού Σεναρίου**

Το εκπαιδευτικό σενάριο, που αναπτύχθηκε για το e-course με τίτλο «Ο θαυμαστός κόσμος της CBT: Ένα ταξίδι προς την αυτογνωσία και τη διαχείριση του σχολικού άγχους», βασίζεται

σε ένα συνδυασμό θεωριών μάθησης, οι οποίες επιλέχθηκαν για να παρέχουν ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την κατανόηση και την αντιμετώπιση του σχολικού άγχους σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Οι θεωρίες αυτές όχι μόνο υποστηρίζουν την αποτελεσματική μετάδοση της γνώσης σχετικά με το άγχος και τις τεχνικές διαχείρισής του, αλλά και ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή των μαθητών, την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και την καλλιέργεια αυτογνωσίας.

Το εκπαιδευτικό σενάριο βασίζεται πρωτίστως στο θεωρητικό μοντέλο της **Γνωστικής Μαθητείας** (Cognitive Apprenticeship) των **Ilan Collins, John Seely Brown και Ann Holum**, αν και έχουν επίσης αξιοποιηθεί γενικότερες αρχές από δύο ευρύτερες θεωρίες μάθησης, την **Κοινωνικογνωστική Θεωρία του Bandura** και την **Κονστρουκτιβιστική Θεωρία του Vygotsky**.

### **Γενικότερες Θεωρίες Μάθησης:**

#### **1. Κοινωνικογνωστική Θεωρία (Bandura):**

- ο Το σενάριο ενσωματώνει βασικές αρχές, όπως τη **μοντελοποίηση** (modeling) και την **αυτορρύθμιση** (self-regulation), μέσω της παρουσίασης πρακτικών παραδειγμάτων και της ενθάρρυνσης της αυτοπαρατήρησης.
- ο Οι μαθητές αποκτούν **αυτοαποτελεσματικότητα** παρακολουθώντας την εφαρμογή τεχνικών CBT και στη συνέχεια τις εφαρμόζουν σε δικές τους καταστάσεις, αναπτύσσοντας δεξιότητες διαχείρισης του άγχους.

#### **2. Κονστρουκτιβιστική Θεωρία (Vygotsky):**

- ο Η **σκαλωσιά** (scaffolding), ένα από τα βασικά στοιχεία του κονστρουκτιβισμού, χρησιμοποιείται για την καθοδήγηση των μαθητών καθώς μαθαίνουν νέες δεξιότητες, οι οποίες προοδευτικά γίνονται πιο σύνθετες.
- ο Η **κοινωνική αλληλεπίδραση** και η συνεργατική μάθηση (όπως οι δραστηριότητες σε forum και ομάδες) βοηθούν τους μαθητές να οικοδομήσουν γνώση μέσω της ανταλλαγής ιδεών και της ανατροφοδότησης.

### **Ειδικότερη Τεκμηρίωση στο Μοντέλο της Γνωστικής Μαθητείας:**

Το μοντέλο της **Γνωστικής Μαθητείας** αποτελεί τον πυρήνα του εκπαιδευτικού σεναρίου, προσφέροντας μια πιο εξειδικευμένη προσέγγιση στη μάθηση μέσω των ακόλουθων βασικών αρχών:

- **Μοντελοποίηση (Modeling):** Ο εκπαιδευτικός ή το e-course παρουσιάζει συγκεκριμένα παραδείγματα, όπως τεχνικές CBT, μέσω βίντεο, περιπτώσεων, και αναλυτικών επεξηγήσεων των βημάτων της γνωστικής αναδόμησης, δίνοντας στους μαθητές τη δυνατότητα να παρατηρήσουν και να μιμηθούν.
- **Σκαλωσιά (Scaffolding):** Παρέχονται υποστηρικτικές δομές, όπως templates και φύλλα εργασίας, για να βοηθήσουν τους μαθητές στην εφαρμογή τεχνικών. Η στήριξη αυτή μειώνεται σταδιακά καθώς οι μαθητές γίνονται πιο ανεξάρτητοι.
- **Προσαρμογή (Fading):** Η υποστήριξη μειώνεται σταδιακά, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να εφαρμόσουν τις δεξιότητες αυτόνομα.
- **Διατύπωση (Articulation):** Οι μαθητές ενθαρρύνονται να εκφράσουν τις σκέψεις και τις στρατηγικές τους, τόσο μέσω συζητήσεων στο forum όσο και μέσα από τη δημιουργία χαρτών εννοιών και αναστοχαστικών δραστηριοτήτων.
- **Αντανάκλαση (Reflection):** Οι δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης και οι συγκρίσεις ανάμεσα στις προσεγγίσεις ενθαρρύνουν τους μαθητές να στοχαστούν και να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη.
- **Εξερεύνηση (Exploration):** Οι μαθητές ενθαρρύνονται να πειραματιστούν με τις τεχνικές CBT, εφαρμόζοντας τις γνώσεις τους σε πραγματικές συνθήκες.

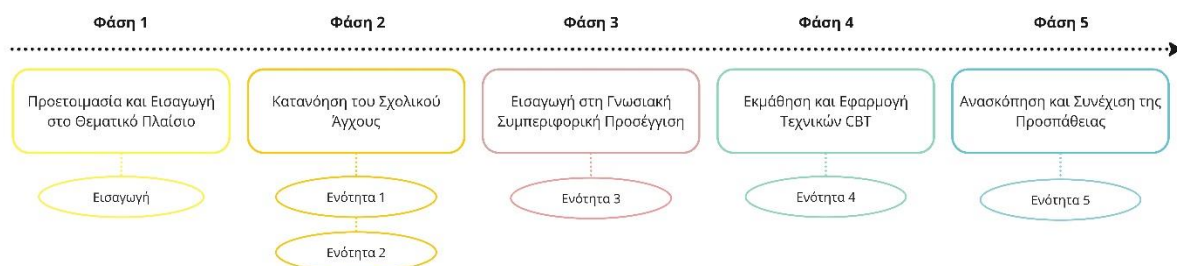
Συνοψίζοντας, ενώ το εκπαιδευτικό σενάριο ενσωματώνει γενικότερες αρχές από τις θεωρίες του Bandura και του Vygotsky, είναι δομημένο πάνω στο μοντέλο της Γνωστικής Μαθητείας, το οποίο προσφέρει ένα πιο εξειδικευμένο πλαίσιο καθοδήγησης των μαθητών προς την ανάπτυξη των δεξιοτήτων διαχείρισης του σχολικού άγχους.

#### 3.7.4 Δομή Εκπαιδευτικού Σεναρίου

Το εκπαιδευτικό σενάριο που αναπτύχθηκε στο e-course χωρίζεται σε 5 φάσεις:



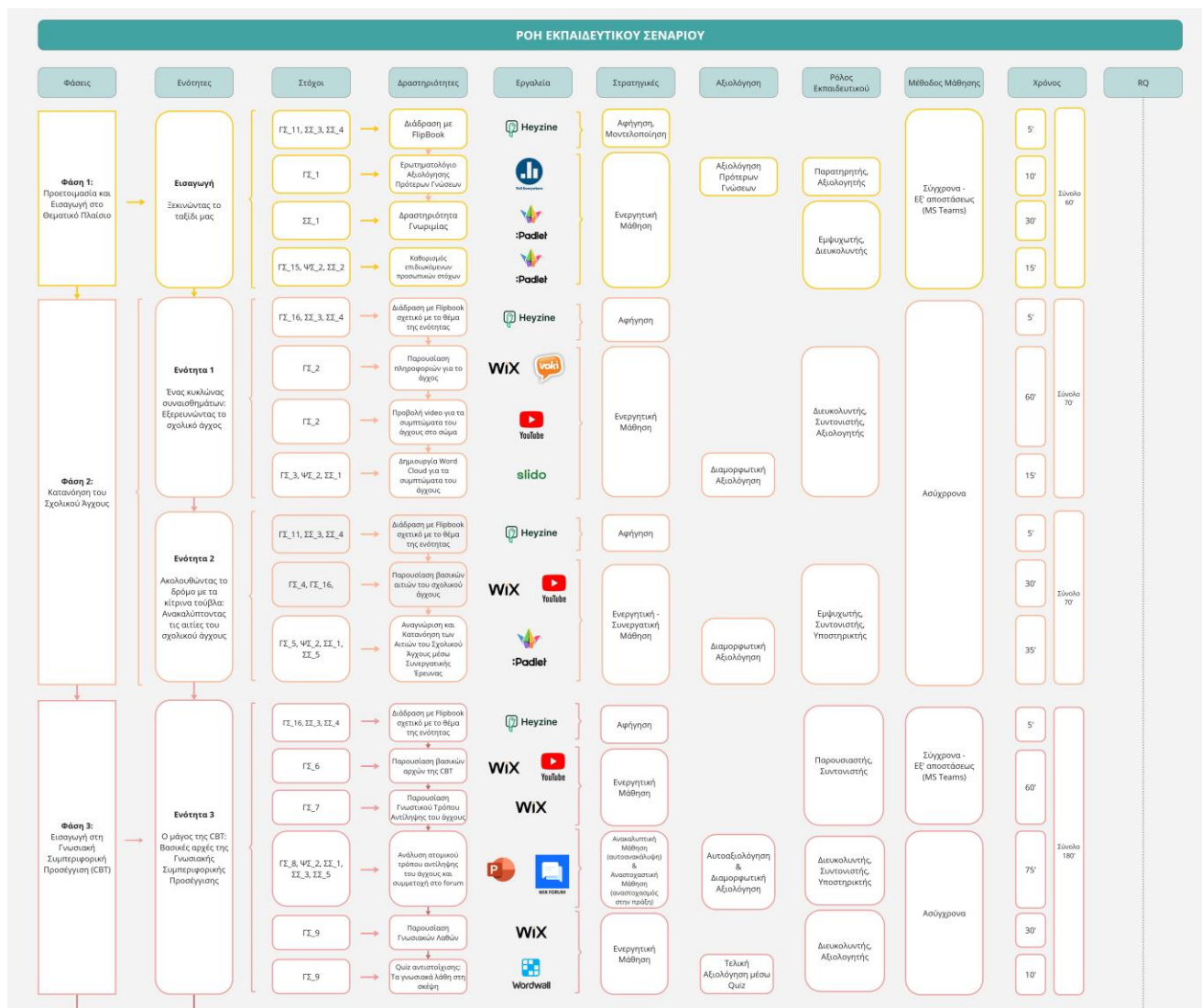
- **Φάση 1: Προετοιμασία και Εισαγωγή στο Θεματικό Πλαίσιο** - Περιλαμβάνει την εισαγωγή των μαθητών στο θέμα και την αξιολόγηση των πρότερων γνώσεών τους.
- **Φάση 2: Κατανόηση του Σχολικού Άγχους** - Εξερευνά τις αιτίες και τα συμπτώματα του σχολικού άγχους.
- **Φάση 3: Εισαγωγή στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση (CBT)** - Παρουσιάζει τις βασικές αρχές και τεχνικές της CBT.
- **Φάση 4: Εφαρμογή και Εξάσκηση των Τεχνικών CBT** - Οι μαθητές εφαρμόζουν πρακτικά τις τεχνικές που έμαθαν.
- **Φάση 5: Ανασκόπηση και Συνέχιση της Προσπάθειας** - Ανασκόπηση της μάθησης και θέσπιση νέων στόχων για τη διαχείριση του άγχους.



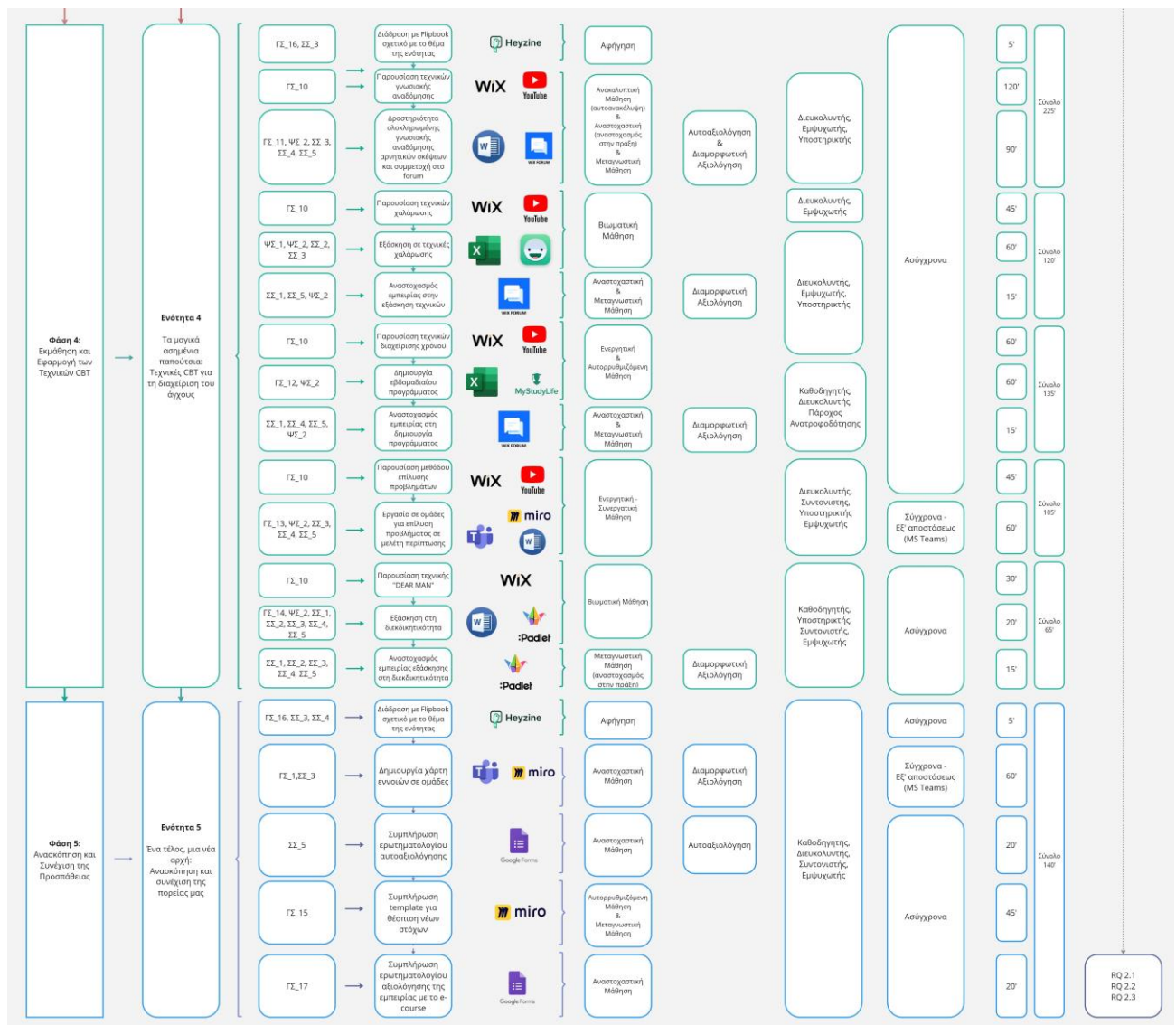
**Σχήμα 4: Φάσεις εκπαιδευτικού σεναρίου του e-course**

Οι φάσεις του e-Course έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να ακολουθούν μια λογική και συνεπή ακολουθία. Κάθε φάση προετοιμάζει το έδαφος για την επόμενη, εξασφαλίζοντας μια σταδιακή και ολοκληρωμένη προσέγγιση στη μάθηση. Επίσης, η κάθε φάση συνδέεται άμεσα με τους μαθησιακούς στόχους του e-Course και προάγει την εξέλιξη της γνώσης και των δεξιοτήτων των μαθητών.

Η αναλυτική ροή του εκπαιδευτικού σχεδιασμού παρουσιάζεται στο παρακάτω σχήμα:



Σχήμα 5: Διάγραμμα εκπαιδευτικού σεναρίου



Σχήμα 6: Συνέχεια διαγράμματος εκπαιδευτικού σεναρίου

### 3.7.5 Προσέγγιση Μάθησης

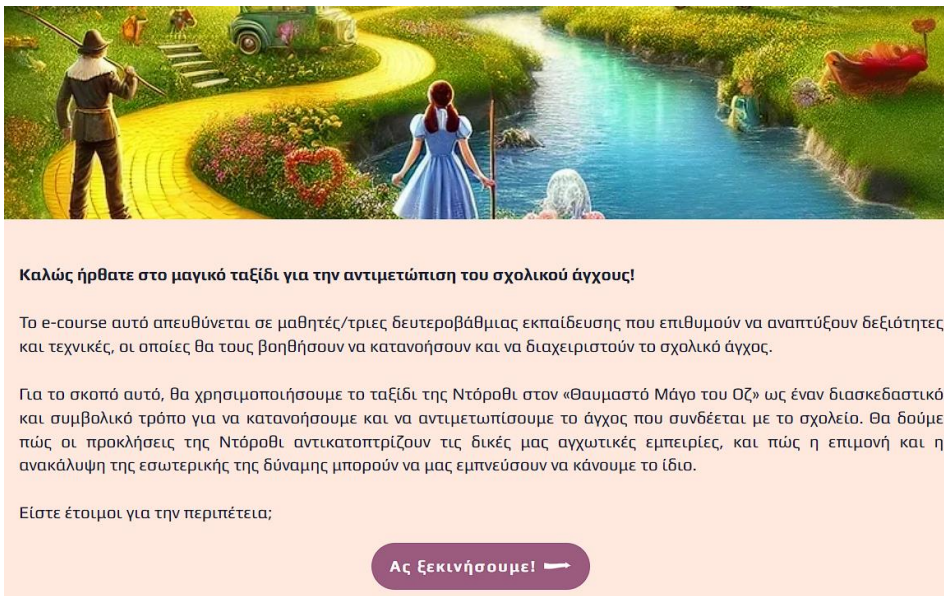
Το e-Course βασίζεται σε μια μικτή προσέγγιση μάθησης (blended learning), όπου εναλλάσσονται σύγχρονες (live) και ασύγχρονες (self-paced) δραστηριότητες. Αυτή η εναλλαγή προσφέρει ευελιξία στους μαθητές, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αφομοιώσουν το υλικό με τον δικό τους ρυθμό, ενώ ταυτόχρονα εξασφαλίζει ότι έχουν τη δυνατότητα για άμεση αλληλεπίδραση και υποστήριξη στις πιο απαιτητικές ενότητες.

### 3.7.6 Ανάλυση Ροής Εκπαιδευτικού Σεναρίου

Στο μέρος αυτό του κεφαλαίου, παρουσιάζεται η ανάλυση της ροής του εκπαιδευτικού σεναρίου. Επίσης, γίνεται παράλληλη σύνδεση κάθε μέρους της εκάστοτε ενότητας με τη θεωρία μάθησης στην οποία έχει στηριχθεί το εκπαιδευτικό σενάριο και τις στρατηγικές μάθησης που χρησιμοποιούνται.

#### Αρχική Σελίδα

Κατά την σύνδεσή τους στο e-course, οι μαθητές μεταφέρονται στην Αρχική Σελίδα του. Στη σελίδα αυτή καλωσορίζονται οι μαθητές, παρουσιάζεται η ομάδα στόχος και γίνεται μια πρώτη αναφορά στη σύνδεση του θέματος του e-course με το παραμύθι «Ο Θαυμαστός Μάγος του Οζ», κάτι που προϊδεάζει για τη μεθοδολογία που θα χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση του άγχους.



Εικόνα 1: Αρχική σελίδα του e-course

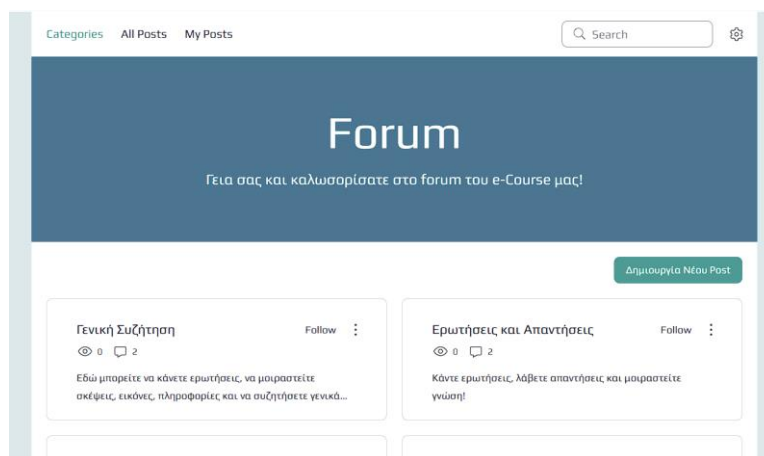
#### Βασική Δομή και Λειτουργίες του e-course.

Προτού προχωρήσουμε στην ανάλυση των επιμέρους φάσεων και ενότητων του εκπαιδευτικού σεναρίου, κρίνεται σκόπιμο να παρουσιαστούν συνοπτικά το περιβάλλον διεπαφής (interface) του e-course και κάποιες από τις βασικές λειτουργίες του, οι οποίες διασφαλίζουν την ομαλή πλοήγηση και επικοινωνία των χρηστών.

- **Μενού Πλοήγησης:** Το μενού πλοήγησης αποτελεί τον κεντρικό μηχανισμό πρόσβασης στις ενότητες και τις επιμέρους δραστηριότητες του e-course, διευκολύνοντας την οργάνωση και την προσανατολισμό των χρηστών.

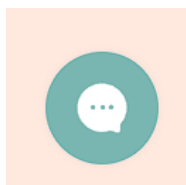
Εικόνα 2: Βασικό μενού πλοήγησης

- ο **Φόρουμ:** Το φόρουμ ενθαρρύνει και ενισχύει την ενεργό συμμετοχή και την αλληλεπίδραση μεταξύ των εκπαιδευόμενων, παρέχοντας ένα χώρο για την ανταλλαγή απόψεων, ερωτήσεων και ιδεών.



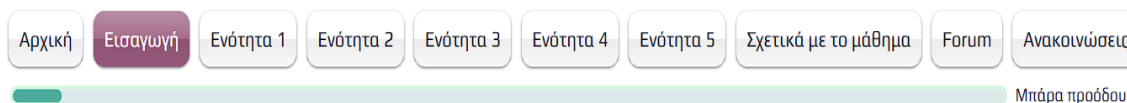
Εικόνα 3: Forum του e-course

- ο **Chat:** Η λειτουργία chat, προσβάσιμη μέσω ενός εικονιδίου που βρίσκεται στην κάτω και δεξιά μεριά της οθόνης του χρήστη, προσφέρει τη δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας με τους εκπαιδευτές για την παροχή υποστήριξης και ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο.



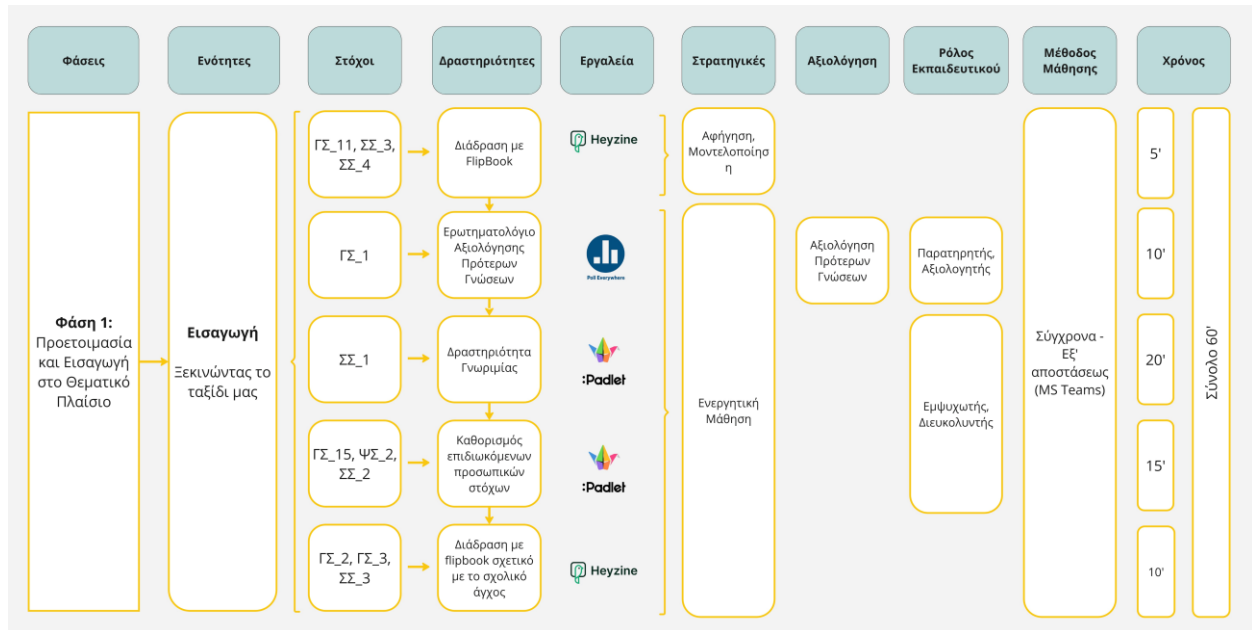
Εικόνα 4: Chat υποστήριξης

- ο **Μπάρα Προόδου:** Η μπάρα προόδου παρέχει στους χρήστες μια οπτική αναπαράσταση της εξέλιξής τους στο εκπαιδευτικό σενάριο, ενισχύοντας το αίσθημα επιτυχίας και παρακίνησης.



Εικόνα 5: Μπάρα προόδου

## Φάση 1: Προετοιμασία και Εισαγωγή στο Θεματικό Πλαίσιο

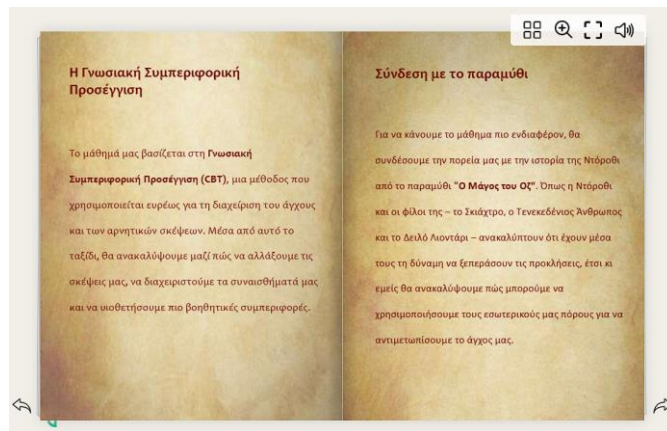


Σχήμα 7: Ροή δραστηριοτήτων 1ης φάσης

### Εισαγωγή: Ξεκινώντας το ταξίδι μας

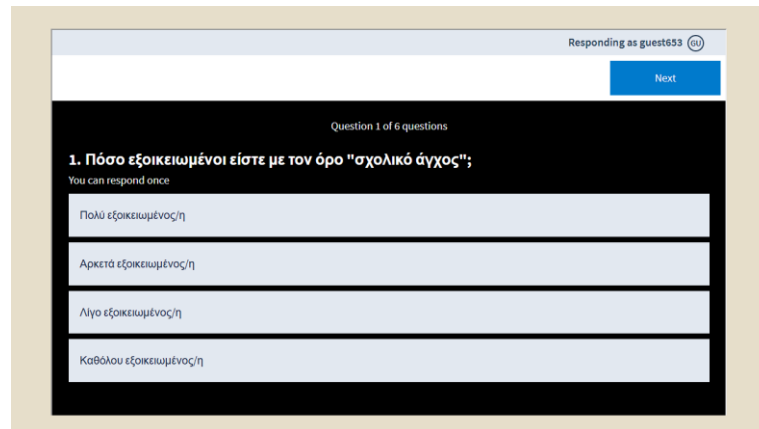
Να σημειωθεί ότι γι' αυτό το μέρος του μαθήματος χρησιμοποιείται η σύγχρονη και εξ' αποστάσεως μέθοδος εκπαίδευσης μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας MS Teams. Ταυτόχρονα με την εξ' αποστάσεως διδασκαλία, οι μαθητές/τριες καλούνται να χρησιμοποιήσουν το ψηφιακό περιβάλλον του e-course για την υλοποίηση της εισαγωγικής ενότητας.

Πατώντας στην επιλογή «Ας ξεκινήσουμε» που υπάρχει στην Αρχική Σελίδα, οι μαθητές/τριες μεταφέρονται στη σελίδα της Εισαγωγής. Στην αρχή της Εισαγωγής υπάρχει ένα flipping book, το οποίο εισάγει τους μαθητές στη μέθοδο που θα χρησιμοποιηθεί για τη διαχείριση του σχολικού άγχους (CBT), αναφέρεται ο σκοπός του μαθήματος και γίνεται η σύνδεση του θέματος του e-course με το παραμύθι. Ένα τέτοιο flipbook υπάρχει στην αρχή κάθε ενότητας.



Εικόνα 6: Flipbook εισαγωγής

Ακολουθεί μια δραστηριότητα αξιολόγησης των προηγούμενων γνώσεων των μαθητών/τριων σχετικά με το σχολικό άγχος και τη CBT, η οποία είναι ενσωματωμένη στο e-course και πραγματοποιείται μέσω του εργαλείου Poll Everywhere.



Εικόνα 7: Δραστηριότητα αξιολόγησης πρότερων γνώσεων

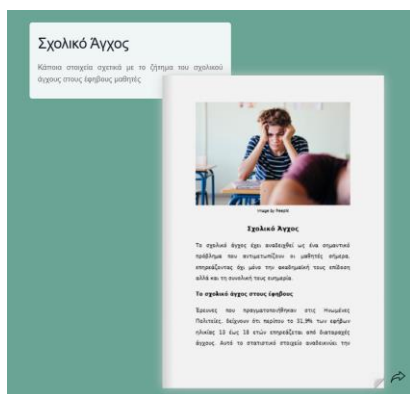
Στη συνέχεια, οι μαθητές χρησιμοποιούν το Padlet για να συστηθούν στην ομάδα και να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το σχολικό άγχος.



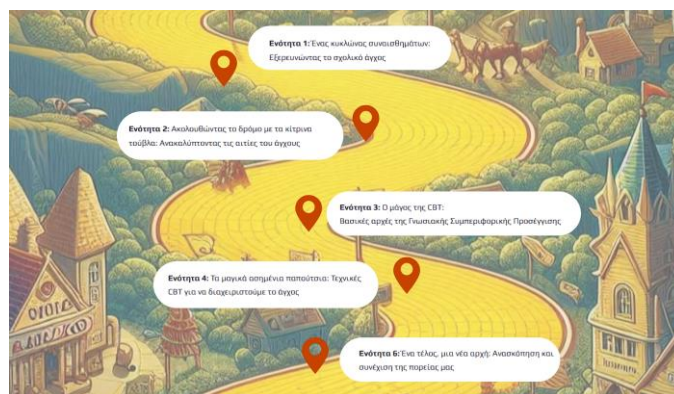
Εικόνα 8; Δραστηριότητα γνωριμίας στο Padlet

Στην επόμενη δραστηριότητα χρησιμοποιείται και πάλι το Padlet για να θέσουν τους προσωπικούς τους στόχους για το τι θέλουν να επιτύχουν μέσα από το e-course.

Η ενότητα ολοκληρώνεται με την παροχή ενός ηλεκτρονικού φυλλαδίου που συνοψίζει βασικές πληροφορίες για το σχολικό άγχος και μια παρουσίαση της δομής του e-course.



Εικόνα 9: Flipbook παρουσίασης εισαγωγικών πληροφοριών για το σχολικό άγχος



Εικόνα 10: Δομή ενοτήτων του e-course

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η τεκμηρίωση των θεωριών μάθησης για την ενότητα της Εισαγωγής, πάνω στις οποίες βασίστηκε το e-course.

Πίνακας 2: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην εισαγωγική ενότητα



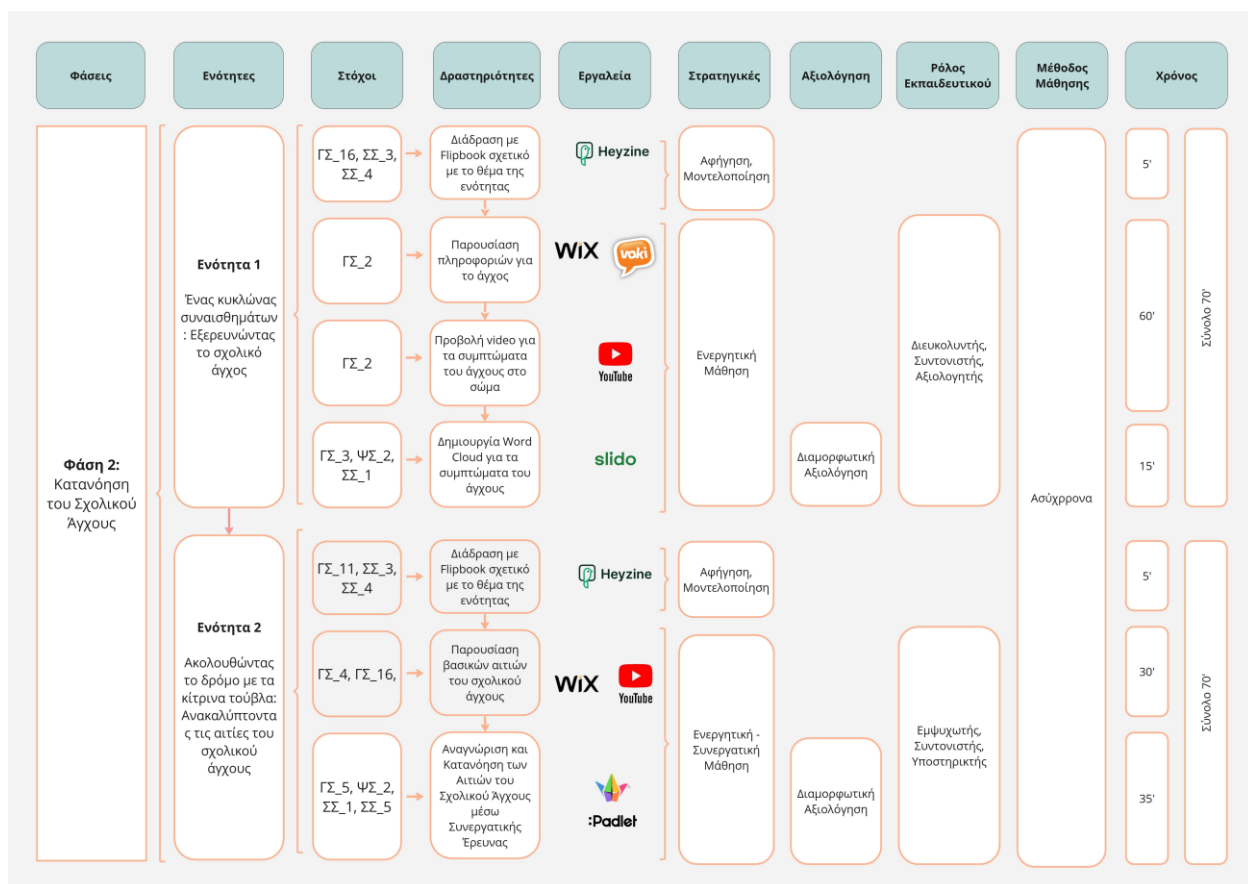
## Τεχνικές Γνωστικής

### Μαθητείας

## Τεκμηρίωση στην Εισαγωγική Ενότητα

Μοντελοποίηση (Modeling)	Η αφήγηση και το παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" παρουσιάζουν την αντιμετώπιση προκλήσεων και την αναζήτηση λύσεων, δίνοντας ένα πλαίσιο για τις τεχνικές CBT που θα ακολουθήσουν.
Διατύπωση (Articulation)	Οι διαδραστικές δραστηριότητες (Poll Everywhere, Padlet) και ο καθορισμός στόχων ενθαρρύνουν τους μαθητές να εκφράσουν τις ιδέες, τα συναισθήματα και τους στόχους τους, ενισχύοντας την κατανόηση και την αυτογνωσία.
Αντανάκλαση (Reflection)	Η δραστηριότητα γνωριμίας επιτρέπει στους μαθητές να συγκρίνουν τις εμπειρίες τους με αυτές των συμμαθητών τους, ενισχύοντας την αίσθηση κοινότητας και την αναστοχαστική διαδικασία. Ο καθορισμός στόχων ενθαρρύνει τους μαθητές να αναστοχάζονται σχετικά με τις προσδοκίες τους από το μάθημα.
Σκαλωσιά (Scaffolding)	Η αξιολόγηση πρότερων γνώσεων επιτρέπει στον εκπαιδευτικό να προσαρμόσει το περιεχόμενο και τον ρυθμό του μαθήματος στις ανάγκες των μαθητών. Το φυλλάδιο και η παρουσίαση της δομής του μαθήματος παρέχουν έναν οδηγό για το τι θα ακολουθήσει, βοηθώντας τους μαθητές να οργανώσουν τη μάθηση τους.
Προσαρμογή (Fading)	Το φυλλάδιο και η παρουσίαση της δομής του μαθήματος προετοιμάζουν τους μαθητές για σταδιακή μείωση της καθοδήγησης καθώς προχωρούν στο e-course.

## **Φάση 2: Κατανόηση του Σχολικού Άγχους**



Σχήμα 8: Ροή δραστηριοτήτων 2ης φάσης

### Ενότητα 1: Ένας κυκλώνας συναισθημάτων: Εξερευνώντας το σχολικό άγχος

Όπως γίνεται σε κάθε αρχή μιας ενότητας, έτσι και αυτήν ξεκινά με μια σύνδεση του θέματος της ενότητας με το παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" μέσω ενός flipbook, όπου οι μαθητές/τριες ανακαλύπτουν παραλληλισμούς μεταξύ της ιστορίας της Ντόροθι και των δικών τους εμπειριών με το σχολικό άγχος (βλ. Εικόνα 50 στο Παράρτημα Β)

#### Υποενότητα 1.1: Τι είναι το σχολικό άγχος

Οι μαθητές/τριες λαμβάνουν βασικές πληροφορίες για το άγχος γενικά και το σχολικό άγχος ειδικότερα, μέσα από μια παρουσίαση με Wix slideshow.



**Εικόνα 11: Slideshow πληροφοριών για το σχολικό άγχος**

Έπειτα εμβαθύνοντας στην κατανόηση του άγχους, εξερευνούν τις αντιδράσεις που αυτό προκαλεί σε συναισθηματικό, γνωστικό και συμπεριφορικό επίπεδο, μέσω διαδραστικού περιεχομένου (Voki) και υπερκειμένου.



**Εικόνα 12: Παρουσίαση πληροφοριών για το σχολικό άγχος μέσω Voki**

Για να γίνει ακόμα πιο σαφής η σύνδεση του άγχους με το σώμα, έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν ένα βίντεο που επεξηγεί τις σωματικές εκδηλώσεις του άγχους (βλ. Εικόνα 51 στο παράρτημα). Ακολουθεί μια πιο αναλυτική παρουσίαση των συμπτωμάτων του άγχους στο σώμα με τη μορφή υπερκειμένου.

**Μπορεί να νιώσετε δυσκολία στην αναπνοή ή λαχόνισμα. Μπορεί επίσης να αισθανθείτε το πρόσωπό σας να θερμαίνεται.**

Αυτό συμβαίνει επειδή ο εγκέφαλός σας δίνει εντολή στο σώμα σας να στείλει το οξυγόνο στους μύες σας, ώστε να είναι έτοιμοι για δράση. Η αναπνοή σας αλλάζει από κανονικές, βαθιές αναπνοές σε γρήγορες και μικρές. Είναι ένας καλός τρόπος εξουκράμησης οξυγόνου, αν και μπορεί να μην είναι ευχάριστα.



**Μπορεί να αισθανστείτε την καρδιά σας να χτυπά δυνατά ή ότι πάθατε καρδιακή προσβολή.**

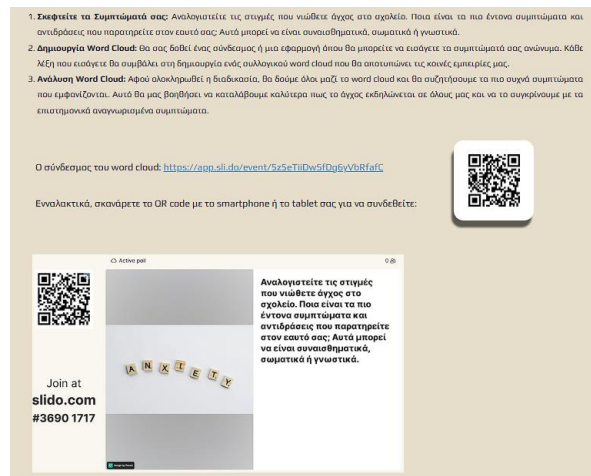
Αυτό συμβαίνει επειδή η καρδιά σας δουλεύει σκληρά για να στείλει το αίμα και την ενέργεια σε όλο το σώμα σας, προετοιμάζοντάς το για δράση. Είναι φυσιολογικό, αλλά μπορεί να φαίνεται τρομακτικό. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, είναι σημαντικό ότι η καρδιά σας λειτουργεί σωστά. Αν είχατε καρδιακή προσβολή, ο πόνος στο στήθος θα ήταν αφόρητος, όχι απλά ενοχλητικός.



**Εικόνα 13: Επεξήγηση σωματικών συμπτωμάτων του άγχους**

Τέλος, οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε μια διαδραστική δραστηριότητα δημιουργίας ενός σύννεφου λέξεων (word cloud) χρησιμοποιώντας το εργαλείο Slido, όπου καταγράφουν τα συμπτώματα του άγχους που

αναγνωρίζουν στον εαυτό τους ή σε άλλους. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την ενεργή συμμετοχή και τον αναστοχασμό, ενώ παράλληλα προσφέρει στον εκπαιδευτικό μια οπτική αναπαράσταση των αντιλήψεων των μαθητών για το άγχος.



Εικόνα 14: Δραστηριότητα αναγνώρισης σωματικών συμπτωμάτων του άγχους στο Slido

### Πίνακας 3: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην Ενότητα 1

<u>Τεχνικές</u> <u>Γνωστικής</u> <u>Μαθητείας</u>	<u>Τεκμηρίωση στην Ενότητα 1</u>
Μοντελοποίηση (Modeling)	Το flipbook με το παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" παρουσιάζει τα συναισθήματα της Ντόροθι, λειτουργώντας ως πρότυπο για την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων που σχετίζονται με το σχολικό άγχος. Η παρουσίαση με Wix slideshow και το βίντεο παρέχουν πληροφορίες και οπτικοποιούν τις αντιδράσεις και τα συμπτώματα του άγχους, δίνοντας ένα σαφές μοντέλο για την κατανόησή του.
Διατύπωση (Articulation)	Η δραστηριότητα Word Cloud με το Slido ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν και να μοιραστούν τα συμπτώματα του άγχους που αναγνωρίζουν, ενισχύοντας την κατανόηση και την αυτογνωσία.
Σκαλωσιά (Scaffolding)	Η ενότητα ξεκινά με μια σύνδεση με το οικείο παραμύθι, διευκολύνοντας την εισαγωγή στο θέμα του άγχους. Η σταδιακή παρουσίαση πληροφοριών, από γενικές έννοιες του άγχους έως συγκεκριμένα συμπτώματα, παρέχει υποστήριξη στην κατανόηση του θέματος. Η χρήση διαφορετικών μέσων (slideshow, βίντεο, υπερκείμενου) προσφέρει ποικιλία και προσαρμογή στις μαθησιακές ανάγκες.

### Ενότητα 2: Ακολουθώντας το δρόμο με τα κίτρινα τούβλα: Ανακαλύπτοντας τις αιτίες του άγχους

Η Ενότητα 2 ξεκινά συνδέοντας το θέμα της με το παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" μέσα από ένα flipbook, όπου οι μαθητές ανακαλύπτουν πώς οι εμπειρίες των χαρακτήρων αντικατοπτρίζουν τις πιθανές αιτίες του σχολικού άγχους (βλ. Εικόνα 52 στο παράρτημα Β)

## Υποενότητα 2.1: Αιτίες σχολικού άγχους

Οι μαθητές εμβαθύνουν στην κατανόηση των αιτιών αυτών μέσα από την ιστορία του κάθε χαρακτήρα που συναντά η Ντόροθι στο ταξίδι της.



Καθώς η Ντόροθι διασχίζει το δρόμο με τα κίτρινα τούβλα, συναντά τον πρώτο από τους σημαντικούς χαρακτήρες της περιπέτειάς της: το Σκιάχτρο.

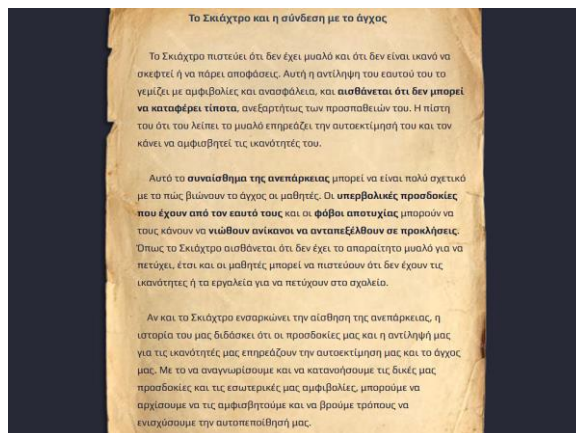
Το Σκιάχτρο είναι μια φιγούρα, φτιαγμένη από άχυρα και υφάσματα. Αν και η εμφάνισή του είναι απλή, το Σκιάχτρο κρύβει μέσα του μια πολύπλοκη εσωτερική σύγκρουση.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για το πως η ιστορία του Σκιάχτρου αντικατοπτρίζει μία από τις κύριες αιτίες άγχους που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι, και ειδικότερα οι μαθητές ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο.

[Μάθετε περισσότερα](#)

### Εικόνα 15: Χαρακτήρες του παραμυθιού και η σύνδεση τους με αιτίες του σχολικού άγχους

Το Σκιάχτρο και η αυτοπεποίθηση: Εξερευνά πώς οι προσδοκίες και η αυτοπεποίθηση επηρεάζουν το άγχος.



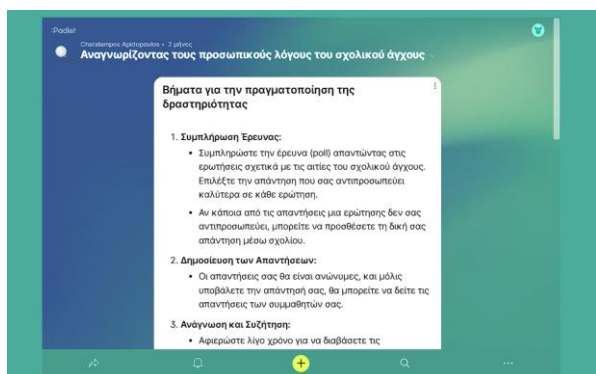
### Εικόνα 16: Χαρακτήρας "Σκιάχτρο" και η σύνδεση με το σχολικό άγχος

Ο Τενεκεδένιος Άνθρωπος και οι σχέσεις: Εστιάζει στη σημασία των σχέσεων και της αποδοχής στην εμφάνιση του άγχους (βλ. Εικόνα 53 στο Παράρτημα Β).

Το Δειλό Λιοντάρι και οι προκλήσεις: Αναλύει πώς οι φόβοι και οι προκλήσεις μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος (βλ. Εικόνα 54 στο Παράρτημα Β).

Έπειτα παρακολουθούν ένα βίντεο που παρουσιάζει τις αιτίες του σχολικού άγχους, εμπλουτίζοντας περαιτέρω την κατανόησή τους (βλ. Εικόνα 55 στο Παράρτημα Β)

Τέλος, η ενότητα ολοκληρώνεται με μια διαδραστική δραστηριότητα στο Padlet. Οι μαθητές μέσω μιας έρευνας-δημοσκοπήσης αναγνωρίζουν τους προσωπικούς τους λόγους που τους προκαλούν σχολικό άγχος. Τα αποτελέσματα της δημοσκοπήσης δημοσιεύονται ανώνυμα και οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε μια συζήτηση σχετική με αυτά. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αναστοχασμό, την αυτογνωσία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, βοηθώντας τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους πηγές άγχους και να συνδεθούν με τις εμπειρίες των συμμαθητών τους.



Εικόνα 17: Δραστηριότητα διερεύνησης προσωπικών αιτιών σχολικού άγχους στο Padlet

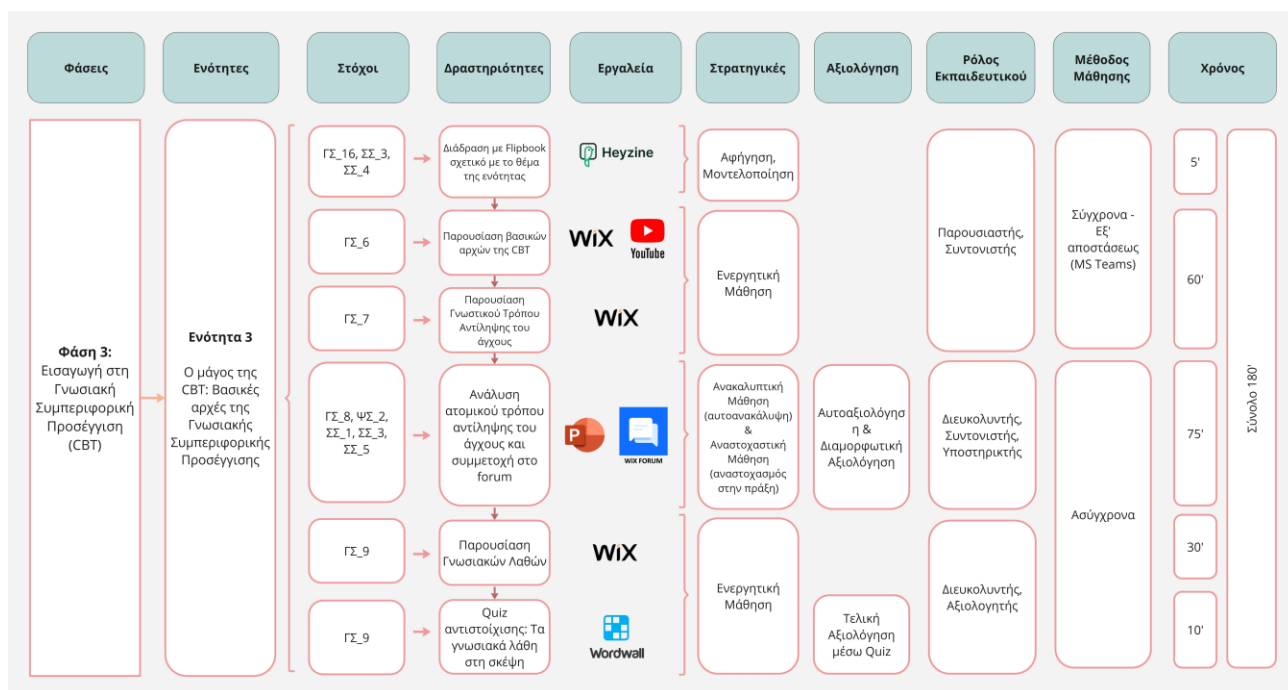


Εικόνα 18: Ενδεικτικό παράδειγμα ερωτήσεων δραστηριότητας διερεύνησης προσωπικών αιτιών σχολικού άγχους στο Padlet

#### Πίνακας 4: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην Ενότητα 2

Μοντελοποίηση (Modeling)	Το flipbook με το παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" και οι υποενότητες που συνδέονται με τους χαρακτήρες του παρέχουν παραδείγματα και αναλογίες για την κατανόηση των αιτιών του σχολικού άγχους. Το βίντεο παρουσιάζει τις αιτίες του σχολικού άγχους, προσφέροντας ένα οπτικό μοντέλο για την κατανόησή τους.
Διατύπωση (Articulation)	Η δραστηριότητα στο Padlet ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν και να μοιραστούν τους προσωπικούς τους λόγους που τους προκαλούν σχολικό άγχος, καθώς και τα ευρήματα της έρευνάς τους, ενισχύοντας την κατανόηση και την αυτογνωσία.
Σκαλωσιά (Scaffolding)	Η ενότητα ξεκινά με μια σύνδεση με το οικείο παραμύθι, διευκολύνοντας την εισαγωγή στο θέμα των αιτιών του άγχους. Η παρουσίαση των αιτιών μέσω διαδραστικού περιεχομένου και οι υποενότητες που αναλύουν συγκεκριμένες αιτίες παρέχουν δομημένη υποστήριξη στην κατανόηση του θέματος. Η δραστηριότητα στο Padlet καθοδηγεί τους μαθητές στην αναγνώριση και την έκφραση των προσωπικών τους αιτιών άγχους.
Αντανάκλαση (Reflection)	Η δραστηριότητα στο Padlet ενθαρρύνει τους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους πηγές άγχους και να τις συγκρίνουν με τις εμπειρίες των συμμαθητών τους. Η σύνδεση των αιτιών του άγχους με τους χαρακτήρες του παραμυθιού ενθαρρύνει την αναστοχαστική σκέψη και τη σύνδεση με προσωπικές εμπειρίες.
Εξερεύνηση (Exploration)	Η μικρή έρευνα που πραγματοποιούν οι μαθητές τους ενθαρρύνει να εξερευνήσουν περαιτέρω τις αιτίες του σχολικού άγχους και να ανακαλύψουν νέες πληροφορίες.

### **Φάση 3: Εισαγωγή στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση (CBT)**



Σχήμα 9: Ροή δραστηριοτήτων 3ης φάσης

### Ενότητα 3: Ο μάγος της CBT: Βασικές αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης

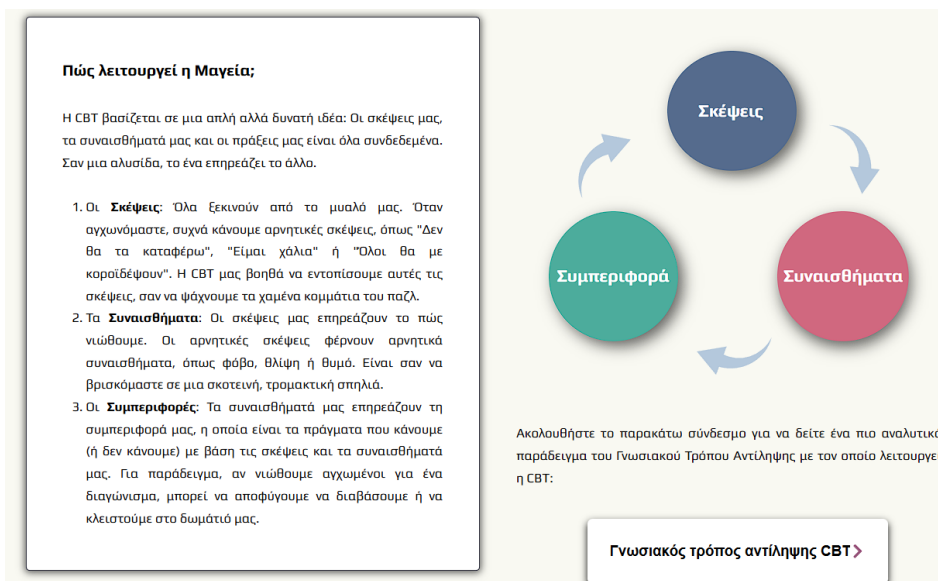
Η Ενότητα 3 ανοίγει με μια σύνδεση προς το παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" μέσω ενός flipbook (βλ. Εικόνα 56 στο Παράρτημα Β), εστιάζοντας αυτή τη φορά στην αποκάλυψη ότι ο Μάγος δεν είναι παντοδύναμος, αλλά χρησιμοποιεί τεχνάσματα. Αυτή η αναλογία υπογραμμίζει ότι η πραγματική δύναμη για την αντιμετώπιση των προκλήσεων βρίσκεται μέσα στους ίδιους τους χαρακτήρες, όπως και στους μαθητές, οι οποίοι μπορούν να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες με την κατάλληλη καθοδήγηση.

#### Υποενότητα 3.1: Βασικές αρχές της CBT

Η μέθοδος διεξαγωγής της υποενότητας 3.1 είναι η σύγχρονη, εξ' αποστάσεως και πραγματοποιείται με τη χρήση της πλατφόρμας MS Teams. Κατά τη διεξαγωγή της υποενότητας, οι μαθητές είναι επίσης συνδεδεμένοι στην πλατφόρμα του e-Course και αλληλεπιδρούν με το σχετικό περιεχόμενο.

Αρχικά, παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της CBT μέσω υπερκειμένου και της προβολής υποστηρικτικού βίντεο.





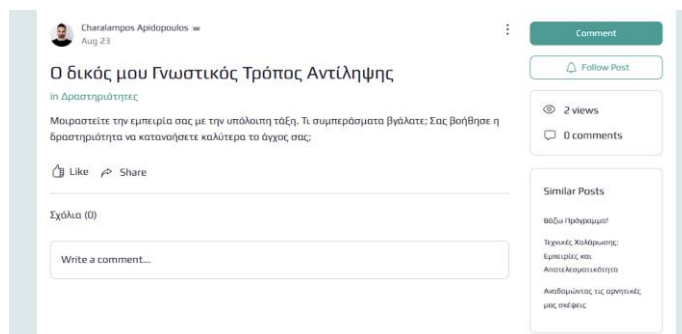
**Εικόνα 19: Παρουσίαση βασικών αρχών CBT**

Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες εμβαθύνουν στην κατανόηση του γνωστικού τρόπου αντίληψης, δηλαδή του πώς οι σκέψεις μας επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας. Για το σκοπό αυτό, μπορούν να ανακατευθυνθούν σε μια σελίδα του Wix, όπου παρουσιάζεται ένα παράδειγμα (βλ. Εικόνα 57 στο Παράρτημα Β).

Για να ενισχυθεί η κατανόηση και η αναστοχασμός, οι μαθητές πραγματοποιούν μια δραστηριότητα όπου καλούνται να συμπληρώσουν ένα template που απεικονίζει τον "φαύλο κύκλο" των σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών, αναγνωρίζοντας τον δικό τους γνωστικό τρόπο αντίληψης. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αυτοπαρατήρηση και την ενεργή επεξεργασία των πληροφοριών, ενώ η χρήση του forum στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας επιτρέπει την ανταλλαγή απόψεων και την κοινωνική μάθηση.



**Εικόνα 20: Δραστηριότητα "Ο δικός μου γνωστικός τρόπος αντίληψης"**



**Εικόνα 21: Δραστηριότητα "Ο δικός μου γνωστικός τρόπος αντίληψης στο forum"**

**Υποενότητα 3.2: Τα γνωστικά λάθη στη σκέψη: Οι «ιπτάμενες μαϊμούδες» του μυαλού μας.**

Η υποενότητα εστιάζει στα γνωστικά λάθη, δηλαδή τους συστηματικούς τρόπους με τους οποίους οι σκέψεις μας μπορεί να διαστρεβλώνουν την πραγματικότητα και να συμβάλλουν στο άγχος. Οι μαθητές μελετούν ένα διαδραστικό slideshow στην πλατφόρμα Wix που παρουσιάζει τα πιο κοινά γνωστικά λάθη.



Εικόνα 22: Slideshow παρουσίασης γνωσιακών λαθών

Τέλος, οι μαθητές δοκιμάζουν τις γνώσεις τους με ένα διαδραστικό quiz αντιστοίχισης στο Wordwall, όπου θα πρέπει να συνδέσουν τα γνωστικά λάθη με τα αντίστοιχα παραδείγματα.

Αντιστοιχίστε κάθε σκέψη με το σωστό γνωσιακό λάθος από τη λίστα.



Εικόνα 23: Quiz κατανόησης γνωσιακών λαθών

### Πίνακας 5: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην Ενότητα 3

---

	<p>Το flipbook με αναφορά στον Μάγο του Οζ και η αποκάλυψη των τεχνασμάτων του λειτουργεί ως μοντέλο για την κατανόηση ότι η δύναμη για την αντιμετώπιση των προκλήσεων βρίσκεται μέσα μας.</p>
Μοντελοποίηση (Modeling)	<p>Η παρουσίαση των βασικών αρχών της CBT μέσω κειμένου και βίντεο παρέχει ένα σαφές μοντέλο για την κατανόηση της προσέγγισης. Το slideshow για τα γνωστικά λάθη παρουσιάζει παραδείγματα και επεξηγήσεις, διευκολύνοντας την αναγνώριση και την κατανόησή τους. Το βίντεο παρουσιάζει τις αιτίες του σχολικού άγχους, προσφέροντας ένα οπτικό μοντέλο για την κατανόησή τους.</p>
Διατύπωση (Articulation)	<p>Η συμπλήρωση του template για τον "φαύλο κύκλο" και η συζήτηση στο forum ενθαρρύνουν τους μαθητές να εκφράσουν και να αναλύσουν τον δικό τους γνωστικό τρόπο αντίληψης.</p>
Αντανάκλαση (Reflection)	<p>Η συμπλήρωση του template και η συζήτηση στο forum προάγουν την αναστοχαστική σκέψη σχετικά με τον τρόπο που οι σκέψεις επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές. Το quiz αντιστοίχισης στο Wordwall επιτρέπει στους μαθητές να ελέγξουν την κατανόησή τους και να αναστοχαστούν σχετικά με τα γνωστικά λάθη.</p>
Σκαλωσιά (Scaffolding)	<p>Η σταδιακή παρουσίαση πληροφοριών, από τις βασικές αρχές της CBT έως τα γνωστικά λάθη, παρέχει υποστήριξη στην κατανόηση του θέματος.</p> <p>Η χρήση του template για τον "φαύλο κύκλο" καθοδηγεί τους μαθητές στην αναγνώριση του δικού τους γνωστικού τρόπου αντίληψης. Το quiz στο Wordwall προσφέρει μια διασκεδαστική και υποστηρικτική μέθοδο εμπέδωσης των πληροφοριών.</p>

---

#### **Φάση 4: Εκμάθηση και Εφαρμογή των Τεχνικών CBT**

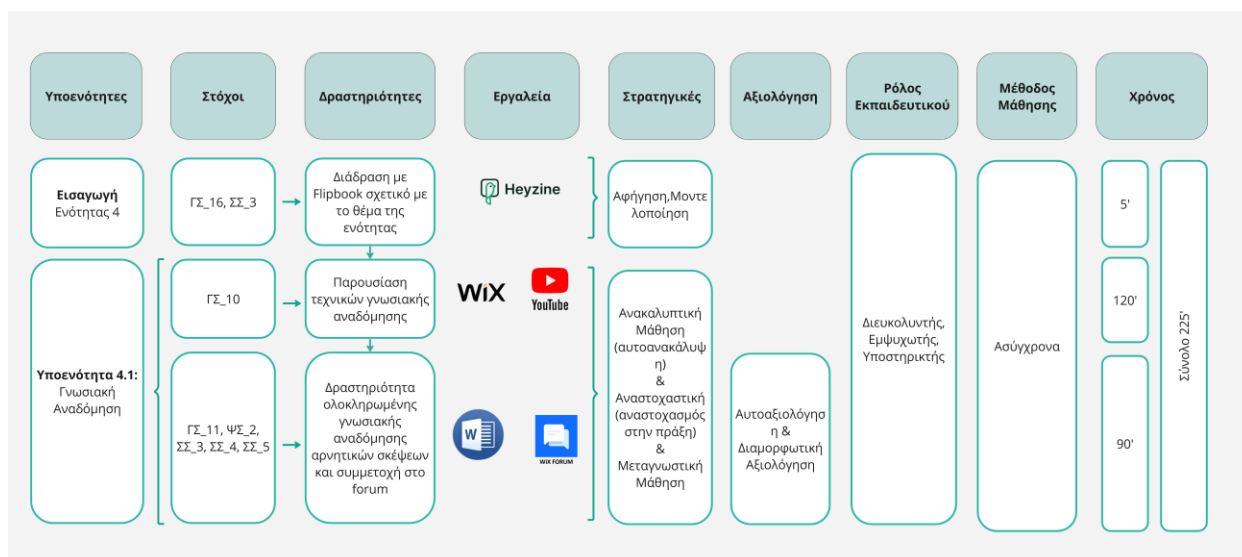
Φάσεις	Ενότητες	Υποενότητες	Στόχοι	Δραστηριότητες	Εργαλεία	Στρατηγικές	Αξιολόγηση	Ρόλος Εκπαιδευτικού	Μέθοδος Μάθησης	Χρόνος	
Φάση 4: Εκμάθηση και Εφαρμογή των Τεχνικών CBT	Ενότητα 4 Τα μαγικά ασημένια παπούτσια: Τεχνικές CBT για τη διαχείριση του άγχους	Υποενότητα 4.1: Γνωσιακή Αναδόμηση	ΓΣ_16, ΣΣ_3	Διδόραση με Flipbook σχετικά με το θέμα της ενότητας	Heyzine	Αφήγηση, Μοντελοποίηση				5'	
			ΓΣ_10	Παρουσίαση τεχνικών γνωσιακής αναδόμησης	Wix, YouTube	Αναλυτική Μάθηση (αυτοανακάλυψη) & Ανασχεματισμός (ανασχεματισμός στην πράξη) & Μεταγνωστική Μάθηση	Αυτοαξιολόγηση & Διαμορφωτική Αξιολόγηση	Διευκολυντής, Εμφυχωτής, Υποστηρικτής	120'		
			ΓΣ_11, ΨΣ_2, ΣΣ_3, ΣΣ_4, ΣΣ_5	Δραστηριότητα ολοκληρωμένης γνωσιακής αναδόμησης αρνητικών σκέψεων και συμμετοχή στο forum	Wix, Wix Forum				90'		
		Υποενότητα 4.2: Ασκήσεις Αναπνοής και Τεχνικές Χαλάρωσης	ΓΣ_10	Παρουσίαση τεχνικών χαλάρωσης	Wix, YouTube	Βιωματική Μάθηση		Διευκολυντής, Εμφυχωτής	45'		
			ΨΣ_1, ΨΣ_2, ΣΣ_2, ΣΣ_3	Εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης	X, Wix Forum				60'		
			ΣΣ_1, ΣΣ_5, ΨΣ_2	Ανασχεματισμός εμπειρίας στην εξάσκηση τεχνικών	Wix Forum	Ανασχεματιστική & Μεταγνωστική Μάθηση	Διαμορφωτική Αξιολόγηση	Διευκολυντής, Εμφυχωτής, Υποστηρικτής	15'		
		Υποενότητα 4.3: Διαχείριση Χρόνου και Οργάνωση	ΓΣ_10	Παρουσίαση τεχνικών διαχείρισης χρόνου	Wix, YouTube	Ενεργητική & Αυτορρυθμιζόμενη Μάθηση			60'		
			ΓΣ_12, ΨΣ_2	Δημιουργία εβδομαδιαίου προγράμματος	X, MyStudyLife			Καθοδηγητής, Διευκολυντής, Πάροχος Ανατροφοδότησης	60'		
			ΣΣ_1, ΣΣ_4, ΣΣ_5, ΨΣ_2	Ανασχεματισμός εμπειρίας στη δημιουργία προγράμματος	Wix Forum	Ανασχεματιστική & Μεταγνωστική Μάθηση	Διαμορφωτική Αξιολόγηση		15'		
		Υποενότητα 4.4: Επίλυση Προβλήματος	ΓΣ_10	Παρουσίαση μεθόδου επίλυσης προβλημάτων	Wix, YouTube	Ενεργητική - Συνεργατική Μάθηση		Διευκολυντής, Συντονιστής, Υποστηρικτής, Εμφυχωτής	45'		
			ΓΣ_13, ΨΣ_2, ΣΣ_3, ΣΣ_4, ΣΣ_5	Εργασία σε ομάδες για επίλυση προβλήματος σε μελέτη περίπτωσης	miro, Wix				60'		
		Υποενότητα 4.5: Διαπροσωπικές Δεξιότητες	ΓΣ_10	Παρουσίαση τεχνικής "DEAR MAN"	Wix	Βιωματική Μάθηση			30'		
			ΓΣ_14, ΨΣ_2, ΣΣ_1, ΣΣ_2, ΣΣ_3, ΣΣ_4, ΣΣ_5	Εξάσκηση στη δεκδικητικότητα	Wix, Padlet			Καθοδηγητής, Υποστηρικτής, Συντονιστής, Εμφυχωτής	20'		
			ΣΣ_1, ΣΣ_2, ΣΣ_3, ΣΣ_4, ΣΣ_5	Ανασχεματισμός εμπειρίας εξάσκησης στη δεκδικητικότητα	Padlet	Μεταγνωστική Μάθηση (ανασχεματισμός στην πράξη)	Διαμορφωτική Αξιολόγηση		15'		
		Σύνολο 225'									
		Σύνολο 120'									
		Σύνολο 135'									
		Σύνολο 105'									
		Σύνολο 65'									

Σχήμα 10: Ροή δραστηριοτήτων 4ης φάσης

## Ενότητα 4: Τα μαγικά ασημένια παπούτσια: Τεχνικές CBT για τη διαχείριση του άγχους

Η Ενότητα 4 ξεκινά με μια σύνδεση προς το παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" μέσω ενός flipbook (βλ. Εικόνα 58 στο Παράρτημα Β), όπου τα μαγικά ασημένια παπούτσια συμβολίζουν τα εργαλεία και τις δυνάμεις - τις τεχνικές CBT - που οι μαθητές έχουν ήδη μέσα τους, αλλά μπορεί να μην αναγνωρίζουν μέχρι να μάθουν να τα χρησιμοποιούν.

### Υποενότητα 4.1: Γνωσιακή Αναδόμηση



Σχήμα 11: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.1

Η υποενότητα 4.1 εστιάζει στην γνωσιακή αναδόμηση, μια βασική τεχνική της CBT που βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν, να αμφισβητήσουν και να αντικαταστήσουν τις αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με το άγχος.

Αρχικά, παρουσιάζονται πληροφορίες σχετικά με την έννοια της γνωσιακής αναδόμησης μέσω υπερκειμένου στο WiX (βλ. Εικόνα 24) και ενός βίντεο (βλ. Εικόνα 59 στο Παράρτημα Β) που παρουσιάζει τρόπους για να "ξεφορτωθούμε" τις αρνητικές σκέψεις.



Εικόνα 24: Παρουσίαση πληροφοριών για τη γνωσιακή αναδόμηση

Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες μαθαίνουν τι είναι οι αρνητικές σκέψεις και πώς να τις εντοπίζουν (βλ. Εικόνα 60 στο Παράρτημα Β).

Παράλληλα, παρουσιάζεται το Ημερολόγιο Αρνητικών Σκέψεων (ΗΑΣ) ως ένα εργαλείο για την καταγραφή και την ανάλυση αυτών των σκέψεων. Ένα παράδειγμα συμπληρωμένου ΗΑΣ παρέχεται για να διευκολύνει την κατανόηση και την εφαρμογή του εργαλείου.

**Τι είναι το ΗΑΣ:**

Το ημερολόγιο καταγραφής αρνητικών σκέψεων είναι ένα εργαλείο που μπορεί να σε βοηθήσει να κατανοήσεις και να διαχειριστείς καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου. Με αυτό, μπορείς να δεις πώς οι σκέψεις σου επηρεάζουν τα συναισθήματά σου και να μάθεις να τις αντιμετωπίζεις.

**Πώς μπορεί να βοηθήσει:**

- Παρακολούθησις τις αρνητικές σου σκέψεις:** Κάθε φορά που νιώθεις άγχος ή στενοχώρια, μπορείς να γράφεις στο ΗΑΣ την κατάσταση που σε ενοχλεί, τις σκέψεις που σου δημιουργούνται και τα συναισθήματά που νιώθεις.
- Εντοπισμός μοτίβων:** Με τον καιρό, θα αρχίσεις να βλέπεις μοτίβα στις αρνητικές σου σκέψεις, όπως παρατηρήσεις ότι κάποιες σκέψεις εμφανίζονται πιο συχνά από άλλες ή ότι κάποιες καταστάσεις προκαλούν συγκεκριμένες σκέψεις.
- Αμφισβητήσεις και αντικαταστάσις τις αρνητικές σκέψεις:** Μόλις εντοπίσεις τις αρνητικές σου σκέψεις, μπορείς να τις αμφισβητήσεις και να τις αντικαταστήσεις με πιο ρεαλιστικές και θετικές.

**Πώς να το χρησιμοποιήσεις:**

- Περιγραφή/Γνωστός:** Σημειώσε τι συνέβη και σε έκανε να νιώσεις άσχημα.
- Αυτόματες Σκέψεις:** Γράψε τις πρώτες σκέψεις που σου ήρθαν στο μυαλό εκείνη τη στιγμή. Συναισθήματα: Σημειώσε πώς ένιωσες και πόσο έντονα τα ένιωσες (σε μια κλίμακα από 0 έως 100).
- Σωματικές Αντιδράσεις:** Γράψε αν ένιωσες κάτι στο σώμα σου, όπως σφίξιμο στο στομάχι ή ταχυπαλμία.
- Συμπεριφορές:** Σημειώσε πώς αντιδράσεις ή τι έκανες εξαιτίας αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων.

Εικόνα 25: Ημερολόγιο Αρνητικών Σκέψεων

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ / ΕΙΚΟΝΕΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγράψε το γεγονός</li> <li>Ποιος Τυ Φύλο; Πόλε;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τι ήρθαν από το μυαλό σου λίγο πριν νιώσεις έτσι;</li> <li>Κάποιες άλλες σκέψεις ή εικόνες;</li> <li>Υπολόγισε την πιο «έντονη» σκέψη/εικόνα</li> <li>Βαθμολόγησε το πόσο έντονα πιστεύεις ότι αυτή η σκέψη είναι αληθινή (1-10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τι ένιωσες;</li> <li>Βαθμολόγησε το πόσο συναισθηματικά (1-10)</li> <li>Πόσα σωματικά συμπτώματα είχες;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τι σκεφθείς έκανες/είπες εκείνη τη στιγμή;</li> <li>Τι συνέβη ως αποτέλεσμα της συμπεριφοράς σου;</li> </ul>
Δεν τα πήγα καλά σε ένα τεστ μαθηματικών.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δεν θα πετύχω ποτέ (7/10)</li> <li>και</li> <li>Δεν είμαι καλός στα μαθηματικά.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Θλίψη (7 στα 10)</li> <li>Άγχος (6 στα 10)</li> <li>Ένιωσα έναν κόμπο στο στομάχι</li> <li>Η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ακίβητα να μιλάω στους γονείς μου για το τεστ και</li> <li>Έκλαγα μόνος μου στο δωμάτιο.</li> </ul>

Εικόνα 26: Παράδειγμα Η.Α.Σ.

Ακολουθούν πληροφορίες σε μορφή υπερκειμένου σχετικά με την αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων (βλ. Εικόνα 61 στο Παράρτημα Β). Οι μαθητές μαθαίνουν πώς να αμφισβητούν την εγκυρότητα και τη χρησιμότητα των αρνητικών σκέψεων τους.

Μέσω διαδραστικών κουμπιών, ανακατευθύνονται σε σελίδες (βλ. Εικόνα 62 στο Παράρτημα Β) που παρουσιάζουν τεχνικές γνωσιακής αμφισβήτησης και ένα παράδειγμα συμπεριφορικού πειράματος (βλ. Εικόνα 63 στο Παράρτημα Β), ενισχύοντας την ενεργό συμμετοχή και την εμπέδωση της γνώσης.

**Τεχνικές Γνωσιακής Αμφισβήτησης Αρνητικών Σκέψεων**

**"Έλεγχος αποδείξεων"**

Ο Ντετέκτιβ των Σκέψεων: Ψάχνουμε ανασταχία που υποστηρίζουν ή αντικρούουν την αρνητική μας σκέψη, όπως ένας ντετέκτιβ που ερευνά μια υπόθεση.

**Ερώτηση:** Πόσο είναι τα στοιχεία που υποστηρίζουν ή αντικρούουν αυτή τη σκέψη;

**"Εναλλακτικές ερμηνείες"**

Εξετάζουμε την κατάσταση από διαφορετικές οπτικές γωνίες, όπως στον γονισμό ένα καλύτερο σκηνικό και βλέπουμε νέα σχέδια.

**Ερώτηση:** Υπάρχουν άλλοι τρόποι να ερμηνεύσει αυτή την κατάσταση; Μήπως υπάρχουν άλλες πιο ρεαλιστικές ερμηνείες γι' αυτό που συμβαίνει;

**"Ο καλός σύμβουλος"**

Σκεφτόμαστε τι θα λέγαμε σε έναν φίλο που έχει την ίδια αρνητική σκέψη, όπως ένας καλός φίλος που δίνει συμβουλές.

**Ερώτηση:** Τι θα έλεγα στον καλύτερό μου αν είχε αυτή τη σκέψη; Πώς θα τον/την βοηθούσα να δει τα πράγματα πιο θετικά;

**"Η μηχανή του χρόνου"**

Φανταζόμαστε τις πιθανές συνέπειες της αρνητικής σκέψης στο μέλλον, σαν να τοξιδεύουμε στον χρόνο για να δούμε τι θα γίνει.

**Ερώτηση:** Αν μπορούσα να ταξιδέψω στο μέλλον, τι θα έβλεπα να συμβαίνει αν συνέχισα να πιστεύω αυτή τη σκέψη; Θα με βοηθούσε ή θα με κρατούσε πίσω;

Εικόνα 27: Τεχνικές γνωσιακής αμφισβήτησης

Το συμπεριφορικό πείραμα είναι άλλη μια **μορφή πρόκλησης και εξήτασης των αρνητικών σκέψεων**. Στην περίπτωση αυτή όμως, δεν μπορούμε μόνο στη σκέψη, αλλά σχεδιάζουμε και εκτελούμε μικρά πειράματα για να δούμε τη πραγματική ισχύ.

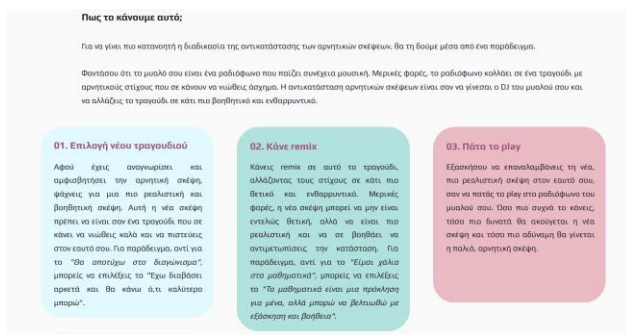
Για παράδειγμα, αν φοβόμαστε ότι θα αποτύχουμε σε ένα διαγώνισμα, μπορούμε να κάνουμε ένα πείραμα όπου θα διαβάσουμε συστηματικά και θα δούμε αν τελικά θα το καταφέρουμε. Είναι σαν να χρησιμοποιούμε τη δράση σαν ένα μαγικό ραβδί για να αλλάζουμε την πραγματικότητα.

**Πώς γίνεται αυτό;**

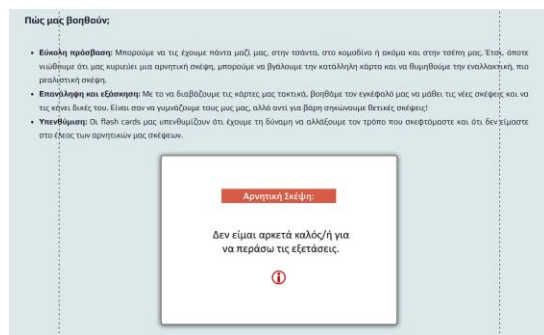
- 1. Πρόβλεψη**  
Εκτιμάμε από την αρνητική μας σκέψη και κάνουμε μια πρόβλεψη για το τι θα συμβεί αν αυτή η σκέψη είναι αληθινή. Στη συνέχεια, διαβουλεύουμε πόσο πιστεύουμε σε αυτή την πρόβλεψη από το 0 έως το 10.
- 2. Πείραμα**  
Σχεδιάζουμε ένα πείραμα για να ελέγξουμε την πρόβλεψή μας. Αυτό σημαίνει ότι αναζητούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να δούμε σε η πρόβλεψη μας θα βγει αληθινή. Σηματοδοτούμε με λεπτομέρεια το θα κάνουμε, από και πότε.
- 3. Αποτελέσματα**  
Αφού πραγματοποιήσουμε το πείραμα, καταγράφουμε τα ποσοτικά αποτελέσματα. Εντοπίζουμε τα αποτελέσματα με την αρχική μας πρόβλεψη και βαθμολογούμε έναν πόσο πιστεύουμε σε αυτήν.
- 4. Διαπιστώσεις**  
Τέλος, αναλύουμε τα αποτελέσματα και βαθμολογούμε συμπεράσματα. Τι μάθαμε από αυτό το πείραμα; Η αρχική μας πρόβλεψη επιβεβαιώθηκε ή διαψεύστηκε; Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό που μάθαμε για να αντιμετωπίσουμε παρόμοιες αρνητικές σκέψεις στο μέλλον.

Εικόνα 28: Τεχνική συμπεριφορικού πειράματος

Τέλος, η υποενοότητα ολοκληρώνεται με την παρουσίαση διαδραστικού υπερκειμένου και παραδείγματος σχετικά με τη διαδικασία αντικατάστασης των αρνητικών σκέψεων με πιο ρεαλιστικές και θετικές (βλ. Εικόνα 29). Οι μαθητές μέσω ανακατεύθυνσης σε νέα σελίδα, μαθαίνουν για τη χρήση flash cards ως εργαλείο για την εδραίωση νέων, βοηθητικών σκέψεων (βλ. Εικόνα 30).

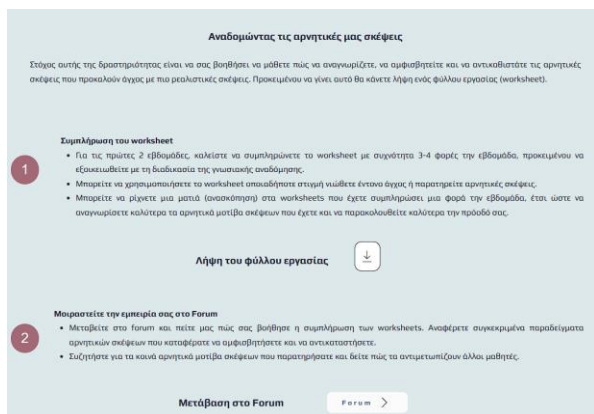


Εικόνα 29: Τεχνική αντικατάστασης αρνητικών σκέψεων

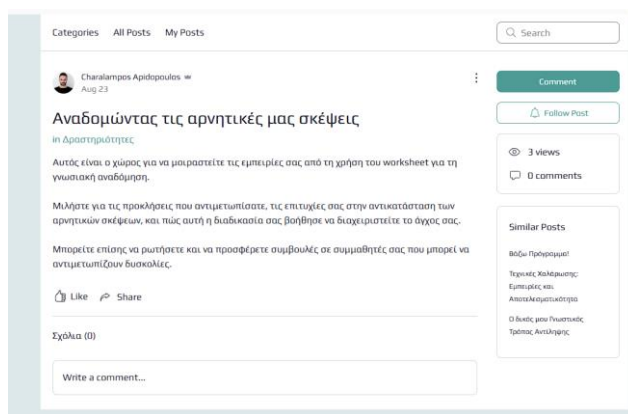


Εικόνα 30: Flash cards

Η ενότητα κλείνει με μια δραστηριότητα (βλ. Εικόνα 31) όπου οι μαθητές καλούνται να εφαρμόσουν τις τεχνικές γνωσιακής αναδόμησης που έμαθαν, συμπληρώνοντας ένα φύλλο εργασίας για δύο εβδομάδες και στη συνέχεια μοιράζονται την εμπειρία τους στο forum (βλ. Εικόνα 32). Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την πρακτική εφαρμογή, τον αναστοχασμό και την κοινωνική αλληλεπίδραση



Εικόνα 31: Δραστηριότητα "Αναδομώντας τις αρνητικές μας σκέψεις"



Εικόνα 32: Δραστηριότητα "Αναδομώντας τις αρνητικές μας σκέψεις" στο forum

Πίνακας 6: Τεκμηρίωση θεωριών μάθησης εισαγωγής ενότητας 4 και υποενότητας 4.1

**Τεχνικές  
Γνωστικής  
Μαθητείας**

**Τεκμηρίωση στην εισαγωγή της ενότητας 4 και στην υποενότητα 4.1**

Μοντελοποίηση (Modeling)	Το flipbook με αναφορά στα μαγικά ασημένια παπούτσια λειτουργεί ως μοντέλο, δείχνοντας ότι οι μαθητές έχουν ήδη τις "δυνάμεις" (τεχνικές CBT) για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις. Το κείμενο και το βίντεο για τη γνωσιακή αναδόμηση παρέχουν ένα πλαίσιο και παραδείγματα για την κατανόηση και εφαρμογή της τεχνικής. Το παράδειγμα συμπληρωμένου Ημερολογίου Αρνητικών Σκέψεων (ΗΑΣ) και το παράδειγμα συμπεριφορικού πειράματος προσφέρουν συγκεκριμένα μοντέλα για την εφαρμογή των τεχνικών.
Διατύπωση (Articulation)	Η δραστηριότητα στο forum ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν και να μοιραστούν την εμπειρία τους με την εφαρμογή της γνωσιακής αναδόμησης, ενισχύοντας την κατανόηση και την εμπάθυνση στη διαδικασία.
Αντανάκλαση (Reflection)	Η δραστηριότητα στο forum προάγει την αναστοχαστική σκέψη, καθώς οι μαθητές αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των τεχνικών και συγκρίνουν την εμπειρία τους με αυτή των συμμαθητών τους.
Σκαλωσιά (Scaffolding)	Η σταδιακή παρουσίαση των βημάτων της γνωσιακής αναδόμησης (αναγνώριση, αμφισβήτηση, αντικατάσταση) παρέχει υποστήριξη στην κατανόηση και εφαρμογή της τεχνικής. Η παροχή του ΗΑΣ και οι διαδραστικές σελίδες με τις τεχνικές αμφισβήτησης και το συμπεριφορικό πείραμα προσφέρουν καθοδήγηση και εργαλεία για την εφαρμογή της γνωσιακής αναδόμησης. Το φύλλο εργασίας για την εφαρμογή της γνωσιακής αναδόμησης για δύο εβδομάδες παρέχει μια δομημένη και υποστηρικτική δραστηριότητα για την εξάσκηση της τεχνικής.
Εξερεύνηση (Exploration)	Η ενότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να πειραματιστούν με τις τεχνικές γνωσιακής αναδόμησης και να ανακαλύψουν τι λειτουργεί καλύτερα για αυτούς μέσα από την εφαρμογή τους σε πραγματικές καταστάσεις και την ανταλλαγή εμπειριών στο forum.
Συνεργασία (Collaboration)	Η δραστηριότητα στο forum ενθαρρύνει τη συνεργασία και την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μαθητών, καθώς μοιράζονται τις εμπειρίες τους και μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον.

**Υποενότητα 4.2: Ασκήσεις Αναπνοής & Τεχνικές Χαλάρωσης**



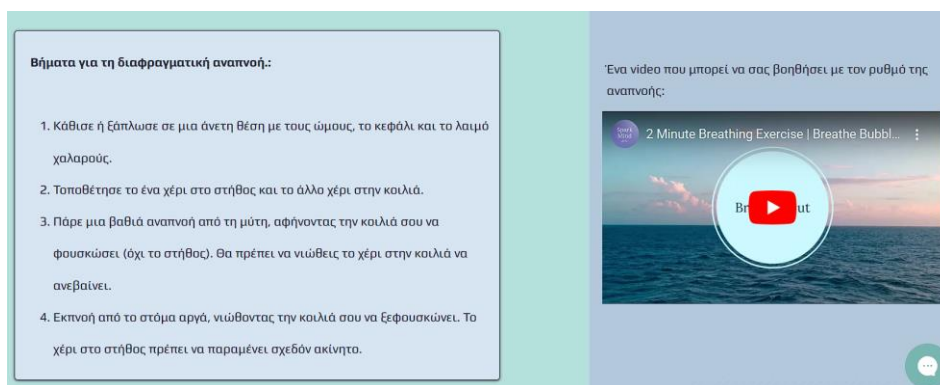


Σχήμα 12: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.2

Η υποενότητα 4.2 ξεκινά με την παρουσίαση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος (ΑΝΣ) μέσω διαδραστικού υπερκειμένου (βλ. Εικόνα 64 στο Παράρτημα Β), βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν τη φυσιολογική βάση του άγχους και της χαλάρωσης.

Στη συνέχεια, εστιάζει στις Ασκήσεις Αναπνοής, παρουσιάζοντας δύο βασικές τεχνικές:

- **Διαφραγματική Αναπνοή:** Οι μαθητές μαθαίνουν την τεχνική και τον τρόπο εξάσκησής της μέσω γραπτών οδηγιών και ενός επεξηγηματικού βίντεο στο YouTube.



Εικόνα 33: Τεχνική διαφραγματικής αναπνοής

- **Τετραγωνική Αναπνοή:** Παρομοίως, οι μαθητές εισάγονται στην τεχνική και τον τρόπο εφαρμογής της μέσω κειμένου και βίντεο.

Ακολουθεί η παρουσίαση των Τεχνικών Χαλάρωσης, με έμφαση στην Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR). Οι μαθητές μαθαίνουν την τεχνική και τον τρόπο εξάσκησής της μέσω γραπτών οδηγιών, εικόνας και βίντεο.



Εικόνα 34: Τεχνική προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης

Η υποενότητα ολοκληρώνεται με τη Δραστηριότητα: Ημερολόγιο Χαλάρωσης. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να εφαρμόσουν τις τεχνικές χαλάρωσης που έμαθαν στην καθημερινότητά τους και να καταγράψουν την εμπειρία τους χρησιμοποιώντας είτε την εφαρμογή Daylio είτε ένα ημερολόγιο σε μορφή .xlsx.

1 Χρήση του εργαλείου και εφαρμογή τεχνικών



Εικόνα 35: Δραστηριότητα "Ημερολόγιο χαλάρωσης"

Στη συνέχεια, μοιράζονται τις εμπειρίες τους, την αποτελεσματικότητα των τεχνικών και τυχόν μοτίβα που παρατήρησαν στο forum της πλατφόρμας Wix.

Charalampos Apidoroulas 15

### Ημερολόγιο Χαλάρωσης

in Δραστηριότητες

Ο χώρος αυτός αφορά τη δραστηριότητα της ενότητας 4.2 "Ημερολόγιο Χαλάρωσης"

Αφού καταγράψατε τις τεχνικές χαλάρωσης που χρησιμοποιήσατε σε ένα από τα 2 ή και στα 2 προτεινόμενα εργαλεία,

Πείτε μας ποιες τεχνικές χαλάρωσης δοκίμασατε.

- Ποιες τεχνικές χρησιμοποιήσατε;
- Πώς αυτές σας βοήθησαν στη χαλάρωση;

Συζητήστε για την αποτελεσματικότητα των τεχνικών:

- Ποια τεχνική βρήκατε πιο αποτελεσματική;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε;

Μοιραστείτε τα μοτίβα που παρατηρήσατε:

- Υπήρξαν συγκεκριμένες ώρες της ημέρας ή καταστάσεις όπου οι τεχνικές ήταν πιο χρήσιμες;

👍 Like ➦ Share

Σχόλια (0)

Comment

Follow Post

1 view

0 comments

Similar Posts

- Βάση Πρόγραμμα!
- Τεχνικές Χαλάρωσης: Εμπειρίες και Αποτελεσματικότητα
- Αναδομώντας τις αμφητικές μας σκέψεις

**Εικόνα 36: Δραστηριότητα "Ημερολόγιο χαλάρωσης" στο forum**

## **Πίνακας 7: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην υποενότητα 4.2**

**Τεχνικές  
Γνωστικής  
Μαθητείας**

**Τεκμηρίωση στην υποενότητα 4.2**

Μοντελοποίηση (Modeling)	Η παρουσίαση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος (ΑΝΣ) παρέχει ένα μοντέλο για την κατανόηση της φυσιολογικής βάσης του άγχους και της χαλάρωσης. Τα βίντεο για τη Διαφραγματική Αναπνοή, την Τετραγωνική Αναπνοή και την Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR) παρουσιάζουν τις τεχνικές και τον τρόπο εφαρμογής τους, λειτουργώντας ως οπτικά μοντέλα για τους μαθητές.
Διατύπωση (Articulation)	Η δραστηριότητα "Ημερολόγιο Χαλάρωσης" ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν και να μοιραστούν την εμπειρία τους με τις τεχνικές χαλάρωσης στο forum, ενισχύοντας την κατανόηση και την εμπάθυνση στη διαδικασία.
Αντανάκλαση (Reflection)	Η δραστηριότητα "Ημερολόγιο Χαλάρωσης" προάγει την αναστοχαστική σκέψη, καθώς οι μαθητές καταγράφουν την εμπειρία τους, την αποτελεσματικότητα των τεχνικών και τυχόν μοτίβα που παρατήρησαν, ενθαρρύνοντας την αυτοαξιολόγηση και την προσαρμογή των τεχνικών στις ατομικές τους ανάγκες. Η συζήτηση στο forum επιτρέπει την περαιτέρω αντανάκλαση και σύγκριση εμπειριών με τους συμμαθητές.
Σκαλωσιά (Scaffolding)	Η παρουσίαση του ΑΝΣ παρέχει ένα θεωρητικό υπόβαθρο για την κατανόηση των τεχνικών χαλάρωσης. Οι γραπτές οδηγίες και τα βίντεο για τις ασκήσεις αναπνοής και την PMR προσφέρουν βήμα-βήμα καθοδήγηση για την εφαρμογή τους. Η χρήση της εφαρμογής Daylio ή του ημερολογίου σε μορφή .doc παρέχει ένα δομημένο πλαίσιο για την καταγραφή και παρακολούθηση της προόδου.
Εξερεύνηση (Exploration)	Η ενότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να πειραματιστούν με τις διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και να ανακαλύψουν ποιες λειτουργούν καλύτερα για αυτούς. Η συζήτηση στο forum επιτρέπει την ανταλλαγή ιδεών και την ανακάλυψη νέων προσεγγίσεων για τη χαλάρωση.
Συνεργασία (Collaboration)	Η συζήτηση στο forum σχετικά με τις εμπειρίες με τις τεχνικές χαλάρωσης ενθαρρύνει τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των μαθητών.

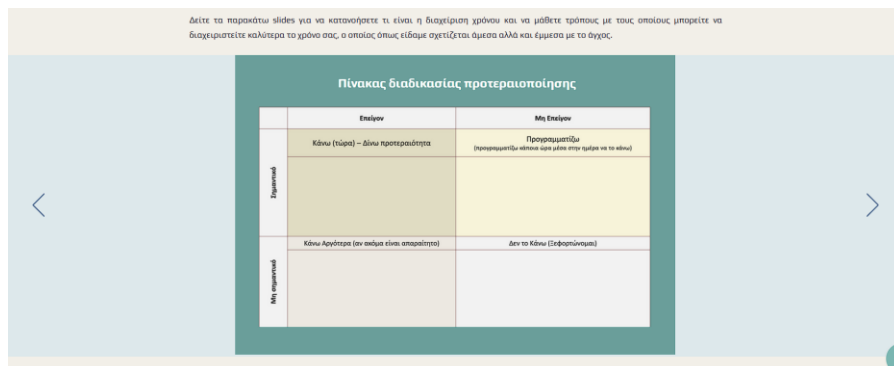
**Υποενότητα 4.3: Διαχείριση Χρόνου και Οργάνωση**



Σχήμα 13: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.3

Η υποενότητα 4.3 εισάγει τους μαθητές στη σημαντικότητα της διαχείρισης χρόνου και οργάνωσης ως εργαλείο για την αντιμετώπιση του σχολικού άγχους (βλ. Εικόνα 65 στο Παράρτημα Β).

Αρχικά, παρουσιάζονται διάφοροι τρόποι διαχείρισης χρόνου μέσω ενός slideshow στο Wix και ενός επεξηγηματικού βίντεο στο YouTube, παρέχοντας στους μαθητές ένα θεωρητικό υπόβαθρο και πρακτικές συμβουλές.



Εικόνα 37: Slideshow παρουσίασης τρόπων διαχείρισης χρόνου και οργάνωσης

Στη συνέχεια, οι μαθητές συμμετέχουν στην δραστηριότητα "Βάζω Πρόγραμμα", η οποία αποτελείται από 5 βήματα:

## Δραστηριότητα

Βάζω πρόγραμμα!

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθετε πώς να οργανώνουμε τον χρόνο σας αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που σας παρέχονται. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και επιστρέψτε στο forum για να μοιραστείτε την πρόδό σας και να δώσετε ανατροφοδότηση στους συμμαθητές σας.

**1. Συμπλήρωση των Worksheets (Εβδομάδα 1)**

- **Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα:** Καταγράψτε τις υποχρεώσεις και τις δραστηριότητές σας για την εβδομάδα, συμπληρώνοντάς χρόνο για μελέτη, διασκέδαση και ξεκούραση.
- **Προτεραιοποίηση Εργασιών:** Χρησιμοποιήστε το worksheet για να ιεραρχήσετε τις εργασίες σας από την πιο σημαντική έως τη λιγότερο σημαντική.
- **To-Do List:** Δημιουργήστε μια λίστα με τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσετε, σημειώνοντας τις προθεσμίες και τα κάρνατάς τις όταν τις ολοκληρώνετε.

**2. Χρήση του "My Study Life" (Προαιρετικά)**

Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **My Study Life** για να ψηφιακά χρησιμοποιήσετε το πρόγραμμά σας, να ορίσετε υπενθυμίσεις και να διαχειριστείτε τις προθεσμίες σας.

**3. Συμμετοχή στη Συζήτηση στο Forum (Τέλος Εβδομάδας 1)**

- Στο τέλος της πρώτης εβδομάδας, επισκεφθείτε το forum της τάξης και μοιραστείτε την εμπειρία σας από την οργάνωση του χρόνου σας.
- Συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετώπισατε κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας και πώς καταφέρατε να τις διαχειριστείτε.
- Δώστε ανατροφοδότηση στους συμμαθητές σας σχετικά με τις τεχνικές που χρησιμοποίησαν και ανταλλάξτε ιδέες για τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου.

**4. Βελτίωση και Ανατροφοδότηση**

- Κατά τη διάρκεια των υπόλοιπων εβδομάδων, συνεχίστε να χρησιμοποιείτε τα εργαλεία που επέλεξε και προσαρμόστε το πρόγραμμά σας με βάση την εμπειρία και την ανατροφοδότηση από το forum.
- Επιστρέψτε στο forum για να μοιραστείτε την πρόδό σας, να συζητήσετε τις βελτιώσεις που κάνατε και να δώσετε νέα ανατροφοδότηση στους συμμαθητές σας.

**5. Αναστοχασμός και Αυτοαξιολόγηση**

- Αξιολογήστε την απόδοσή σας: Τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να γίνει καλύτερα; Πώς αισθανθήκατε κατά τη

**Εικόνα 38: Δραστηριότητα "Βάζω πρόγραμμα"**

1. **Συμπλήρωση Φύλλων Εργασίας (Εβδομάδα 1):** Οι μαθητές χρησιμοποιούν φύλλα εργασίας για να καταγράψουν το εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα, να ιεραρχήσουν τις εργασίες τους και να δημιουργήσουν μια to-do list.
2. **Χρήση της Εφαρμογής "My Study Life" (Προαιρετικά):** Οι μαθητές έχουν την επιλογή να χρησιμοποιήσουν την ψηφιακή εφαρμογή "My Study Life" για να οργανώσουν το πρόγραμμά τους, να θέσουν υπενθυμίσεις και να διαχειριστούν τις προθεσμίες τους (βλ. Εικόνα 66 στο Παράρτημα Β).
3. **Συμμετοχή στο Forum (Τέλος Εβδομάδας 1):** Οι μαθητές μοιράζονται την εμπειρία τους από την πρώτη εβδομάδα οργάνωσης του χρόνου τους στο forum της τάξης (βλ. Εικόνα 67 στο Παράρτημα Β). Συζητούν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν, τις τεχνικές που χρησιμοποίησαν και ανταλλάσσουν ιδέες για βελτίωση.
4. **Βελτίωση και Ανατροφοδότηση:** Κατά τη διάρκεια των επόμενων εβδομάδων, οι μαθητές συνεχίζουν να χρησιμοποιούν τα εργαλεία που επέλεξαν, προσαρμόζοντας το πρόγραμμά τους με βάση την εμπειρία τους και την ανατροφοδότηση από το forum. Επιστρέφουν στο forum για να μοιραστούν την πρόδό τους και να ανταλλάξουν νέες ιδέες.
5. **Τελικός Αναστοχασμός και Αυτοαξιολόγηση:** Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές καλούνται να αναστοχαστούν συνολικά πάνω στη διαχείριση του χρόνου τους, αξιολογώντας τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν. Ενθαρρύνονται να σκεφτούν τι λειτούργησε αποτελεσματικά, ποιες προκλήσεις κατάφεραν να αντιμετωπίσουν, και ποιες τεχνικές μπορούν να εφαρμόσουν στο μέλλον για καλύτερη

οργάνωση. Η διαδικασία του αναστοχασμού ολοκληρώνεται με μια σύντομη αυτοαξιολόγηση και τη συμμετοχή τους στο forum για την ανταλλαγή συμπερασμάτων και βελτιωτικών προτάσεων.

**Πίνακας 8: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην υποενότητα 4.3**

<b>Τεχνικές Γνωστικής Μαθητείας</b>	<b>Τεκμηρίωση στην υποενότητα 4.3</b>
Μοντελοποίηση (Modeling)	Το slideshow και το βίντεο για τη διαχείριση χρόνου παρέχουν θεωρητικά μοντέλα και πρακτικές συμβουλές, δίνοντας στους μαθητές ένα πλαίσιο για την κατανόηση και εφαρμογή των τεχνικών. Τα φύλλα εργασίας για την καταγραφή του προγράμματος, την ιεράρχηση εργασιών και τη δημιουργία to-do list λειτουργούν ως πρότυπα για την οργάνωση και τον προγραμματισμό.
Διατύπωση (Articulation)	Η συμμετοχή στο forum ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν και να μοιραστούν την εμπειρία τους με τη διαχείριση του χρόνου, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και τις τεχνικές που χρησιμοποίησαν, ενισχύοντας την κατανόηση και την εμπάθυνση στη διαδικασία.
Αντανάκλαση (Reflection)	Η συμμετοχή στο forum και η συνεχής προσαρμογή του προγράμματος προάγουν την αναστοχαστική σκέψη, καθώς οι μαθητές αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των τεχνικών, εντοπίζουν τυχόν προβλήματα και αναζητούν λύσεις.
Σκαλωσιά (Scaffolding)	Το slideshow και το βίντεο παρέχουν ένα θεωρητικό υπόβαθρο και πρακτικές συμβουλές για τη διαχείριση του χρόνου. Τα φύλλα εργασίας προσφέρουν ένα δομημένο πλαίσιο για την οργάνωση και τον προγραμματισμό. Η προαιρετική χρήση της εφαρμογής "My Study Life" παρέχει ένα επιπλέον εργαλείο για την ψηφιακή οργάνωση και διαχείριση του χρόνου, προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των μαθητών. Το forum προσφέρει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για την ανταλλαγή ιδεών και την παροχή ανατροφοδότησης.
Εξερεύνηση (Exploration)	Η ενότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να πειραματιστούν με διάφορες τεχνικές και εργαλεία διαχείρισης χρόνου (φύλλα εργασίας, εφαρμογή "My Study Life") και να ανακαλύψουν τι λειτουργεί καλύτερα για αυτούς. Η συζήτηση στο forum επιτρέπει την ανταλλαγή ιδεών και την ανακάλυψη νέων προσεγγίσεων για τη διαχείριση του χρόνου
Συνεργασία (Collaboration)	Η συζήτηση στο forum σχετικά με τις εμπειρίες και τις προκλήσεις στη διαχείριση του χρόνου ενθαρρύνει τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των μαθητών.

**Υποενότητα 4.4: Επίλυση Προβλήματος**



Σχήμα 14: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.4

Η υποενότητα 4.4 εστιάζει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων ως μέσο διαχείρισης του σχολικού άγχους. Πραγματοποιείται σύγχρονα με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση μέσω της εφαρμογής MS Teams. Ταυτόχρονα οι μαθητές/τριες συνδέονται στην πλατφόρμα του e-course στο WiX και αλληλεπιδρούν με το περιεχόμενο.

Αρχικά, υπάρχει σε μορφή υπερκειμένου μια βασική μέθοδος επίλυσης προβλήματος και ένα βίντεο στο YouTube που παρουσιάζουν τη μέθοδο επίλυσης προβλημάτων, δίνοντας στους μαθητές/τριες ένα θεωρητικό υπόβαθρο και πρακτικές συμβουλές.



Εικόνα 39: Βήματα μεθόδου επίλυσης προβλήματος

Στη συνέχεια, συμμετέχουν στην δραστηριότητα "Εξασκώνοντας τις Δεξιότητες Επίλυσης Προβλήματος", η οποία έχει σχεδιαστεί για να τους βοηθήσει να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που έμαθαν σε πραγματικές ή προσομοιωμένες καταστάσεις σχολικού άγχους. Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει τα εξής βήματα:



**Εικόνα 4ο: Δραστηριότητα "Εξασκώντας δεξιότητες επίλυσης προβλήματος"**

1. **Μελέτη Περίπτωσης:** Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες χρησιμοποιώντας τα Break Out Rooms της Microsoft Teams και θα τους δοθεί μια μελέτη περίπτωσης που παρουσιάζει ένα πρόβλημα που σχετίζεται με το σχολικό άγχος (βλ. Εικόνα 68 στο Παράρτημα Β).
2. **Εφαρμογή Μεθόδου Επίλυσης Προβλήματος:** Οι ομάδες θα χρησιμοποιήσουν το φύλλο εργασίας για να εφαρμόσουν τη μέθοδο επίλυσης προβλήματος που παρουσιάστηκε στην ενότητα, αναλύοντας το πρόβλημα, θέτοντας στόχους και αναπτύσσοντας ένα σχέδιο δράσης. Προαιρετικά, μπορούν να χρησιμοποιήσουν το ψηφιακό εργαλείο "Miro" για καταγραφή ιδεών και ψηφοφορία για την καλύτερη λύση (βλ. Εικόνα 69 στο Παράρτημα Β).
3. **Παρουσίαση Σχεδίου Δράσης:** Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το σχέδιο δράσης της στην τάξη, εξηγώντας πώς οι προτεινόμενες λύσεις αντιμετωπίζουν το πρόβλημα και προάγουν την ευημερία του μαθητή στην περίπτωση.
4. **Συζήτηση και Ανατροφοδότηση:** Οι μαθητές θα ακούσουν τις προτάσεις των άλλων ομάδων και θα συμμετάσχουν σε μια συζήτηση για το πώς μπορούν να βελτιωθούν τα σχέδια δράσης. Αυτή η διαδικασία ενθαρρύνει την κριτική σκέψη, την ανταλλαγή ιδεών και την συνεργατική μάθηση.

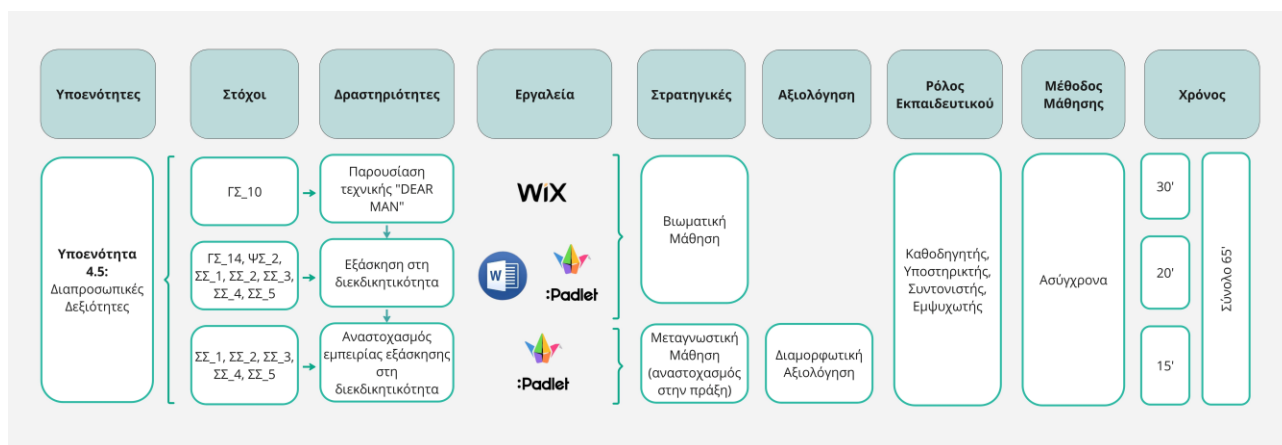
**Πίνακας 9: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην υποενότητα 4.4**

**Τεχνικές  
Γνωστικής  
Μαθητείας**

**Τεκμηρίωση στην υποενότητα 4.4**

Μοντελοποίηση (Modeling)	Το διαδραστικό υπερκείμενο στο Wix και το βίντεο στο YouTube παρουσιάζουν τη μέθοδο επίλυσης προβλημάτων, παρέχοντας ένα θεωρητικό υπόβαθρο και πρακτικές συμβουλές, δίνοντας στους μαθητές ένα σαφές μοντέλο για την προσέγγιση προβλημάτων.
Διατύπωση (Articulation)	Η παρουσίαση του σχεδίου δράσης από κάθε ομάδα ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν και να εξηγήσουν τη λογική πίσω από τις προτεινόμενες λύσεις τους, ενισχύοντας την κατανόηση και την εμπάθυνση στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων. Η συζήτηση και ανατροφοδότηση στο forum επιτρέπει την περαιτέρω διατύπωση των σκέψεων και των ιδεών των μαθητών.
Αντανάκλαση (Reflection)	Η συζήτηση και ανατροφοδότηση στο forum προάγει την αναστοχαστική σκέψη, καθώς οι μαθητές αξιολογούν τα σχέδια δράσης των άλλων ομάδων και αναζητούν τρόπους βελτίωσης.
Σκαλωσιά (Scaffolding)	Το βίντεο παρέχει ένα θεωρητικό υπόβαθρο και πρακτικές συμβουλές για την επίλυση προβλημάτων. Το φύλλο εργασίας για την εφαρμογή της μεθόδου επίλυσης προβλημάτων προσφέρει ένα δομημένο πλαίσιο για την ανάλυση του προβλήματος, τον καθορισμό στόχων και την ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης. Η προαιρετική χρήση του ψηφιακού εργαλείου "Miro" παρέχει ένα επιπλέον εργαλείο για την οργάνωση ιδεών και τη συνεργασία, προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των μαθητών.
Συνεργασία (Collaboration)	Η εργασία σε ομάδες στα Break Out Rooms και η συζήτηση στο forum προωθούν τη συνεργασία, την ανταλλαγή ιδεών και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των μαθητών.

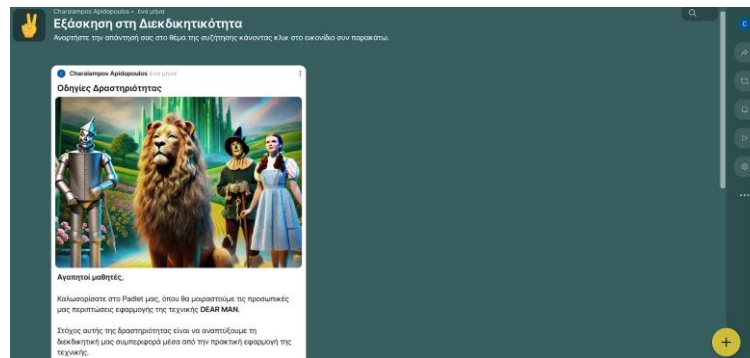
**Υποενότητα 4.5: Διαπροσωπικές Δεξιότητες**



**Σχήμα 15: Ροή δραστηριοτήτων υποενότητας 4.5**



1. Αναγνώριση Κατάστασης: Οι μαθητές σκέφτονται μια πραγματική κατάσταση από την καθημερινότητά τους όπου θα ήθελαν να επικοινωνήσουν πιο διεκδικητικά.
2. Συμπλήρωση Template: Χρησιμοποιώντας ένα παρεχόμενο template, οι μαθητές αναλύουν την κατάσταση και σχεδιάζουν πώς θα εφαρμόσουν τη μέθοδο DEAR MAN (βλ. Εικόνα 70 στο Παράρτημα Β).
3. Ανάρτηση στο Padlet: Οι μαθητές ανεβάζουν το συμπληρωμένο template στο Padlet της τάξης, μοιράζονται το σχέδιό τους με τους συμμαθητές τους και έχουν την ευκαιρία να διαβάσουν και να σχολιάσουν τις αναρτήσεις των άλλων.



Εικόνα 43: Δραστηριότητα "Μαθαίνω να διεκδικώ: Η δύναμη της φωνής μου" στο Padlet

#### Φάση 2: Εφαρμογή και Ανατροφοδότηση

1. Εφαρμογή DEAR MAN: Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, οι μαθητές εφαρμόζουν την τεχνική στην πραγματική κατάσταση που περιέγραψαν.
2. Ανατροφοδότηση στο Padlet: Οι μαθητές επιστρέφουν στο Padlet και σχολιάζουν την αρχική τους ανάρτηση, αναστοχαζόμενοι στην εμπειρία τους, την αποτελεσματικότητα της τεχνικής και πιθανές βελτιώσεις.

#### Πίνακας 10: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην υποενότητα 4.5

**Τεχνικές**

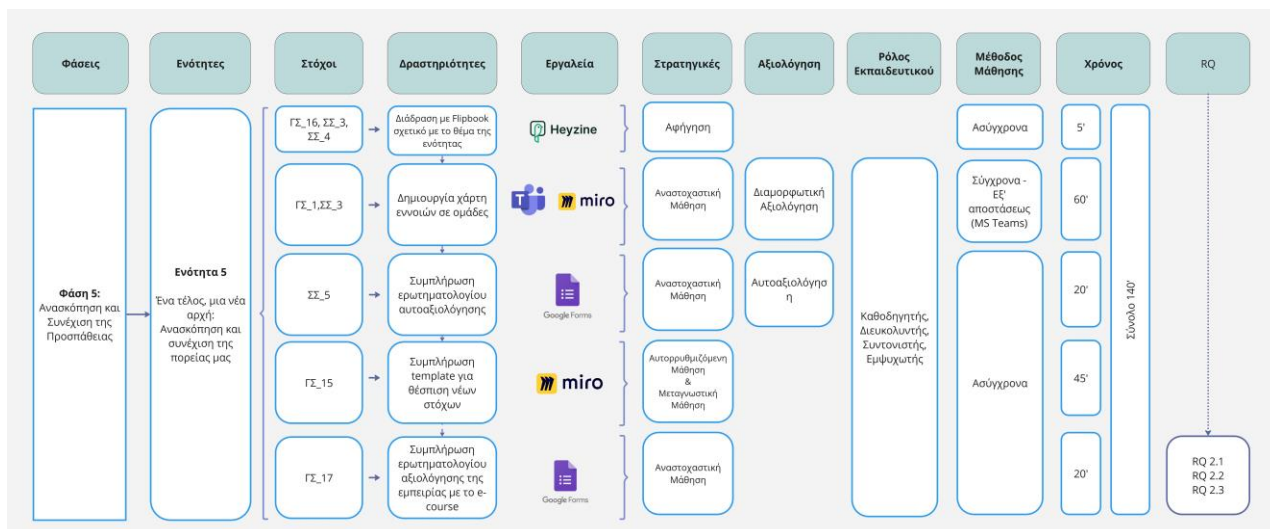
**Γνωστικής**

**Μαθητείας**

**Τεκμηρίωση στην υποενότητα 4.5**

Μοντελοποίηση (Modeling)	Το διαδραστικό υπερκείμενο για τη μέθοδο DEAR MAN παρέχει ένα σαφές μοντέλο για την κατανόηση και εφαρμογή της διεκδικητικής επικοινωνίας.
Διατύπωση (Articulation)	Η συμπλήρωση του template και η ανάρτηση στο Padlet ενθαρρύνουν τους μαθητές να εκφράσουν και να αναλύσουν μια προσωπική κατάσταση, καθώς και να σχεδιάσουν την εφαρμογή της μεθόδου DEAR MAN. Η ανατροφοδότηση στο Padlet μετά την εφαρμογή της τεχνικής επιτρέπει την περαιτέρω διατύπωση των σκέψεων και των εμπειριών των μαθητών.
Αντανάκλαση (Reflection)	Η ανατροφοδότηση στο Padlet μετά την εφαρμογή της τεχνικής προάγει την αναστοχαστική σκέψη, καθώς οι μαθητές αξιολογούν την αποτελεσματικότητα της μεθόδου και αναγνωρίζουν πιθανά σημεία βελτίωσης. Η ανάγνωση και ο σχολιασμός των αναρτήσεων των συμμαθητών στο Padlet ενθαρρύνει την αντανάκλαση και τη σύγκριση εμπειριών.
Σκαλωσιά (Scaffolding)	Η παρουσίαση της μεθόδου DEAR MAN παρέχει ένα δομημένο πλαίσιο για την κατανόηση της διεκδικητικής επικοινωνίας. Το template για την ανάλυση της προσωπικής κατάστασης και τον σχεδιασμό της εφαρμογής της μεθόδου DEAR MAN προσφέρει καθοδήγηση και υποστήριξη στους μαθητές. Το Padlet λειτουργεί ως ένα ασφαλές και οργανωμένο περιβάλλον για την ανταλλαγή ιδεών και την παροχή ανατροφοδότησης.
Εξερεύνηση (Exploration)	Η εφαρμογή της μεθόδου DEAR MAN σε μια πραγματική κατάσταση ενθαρρύνει τους μαθητές να εξερευνήσουν την αποτελεσματικότητά της στην πράξη και να ανακαλύψουν πώς μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν για να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.
Συνεργασία (Collaboration)	Η ανταλλαγή ιδεών και σχολίων στο Padlet προωθεί τη συνεργασία και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των μαθητών.

**Φάση 5: Ανασκόπηση και Συνέχιση της Προσπάθειας**



Σχήμα 16: Ροή δραστηριοτήτων 5ης φάσης

### Ενότητα 5: Ένα τέλος, μια νέα αρχή: Ανασκόπηση και συνέχιση της πορείας μας

Η Ενότητα 5 σηματοδοτεί το τέλος του ταξιδιού των μαθητών μέσα από το e-course, αλλά και την αρχή ενός νέου ταξιδιού προς την αυτοδιαχείριση του άγχους. Η σύνδεση με το παραμύθι "Ο Μάγος του Οζ" μέσω flipbook υπογραμμίζει αυτή τη μετάβαση (βλ. Εικόνα 71 στο Παράρτημα Β), καθώς οι μαθητές, όπως και η Ντόροθι, επιστρέφουν από το ταξίδι τους εμπλουτισμένοι με νέες γνώσεις και δεξιότητες.

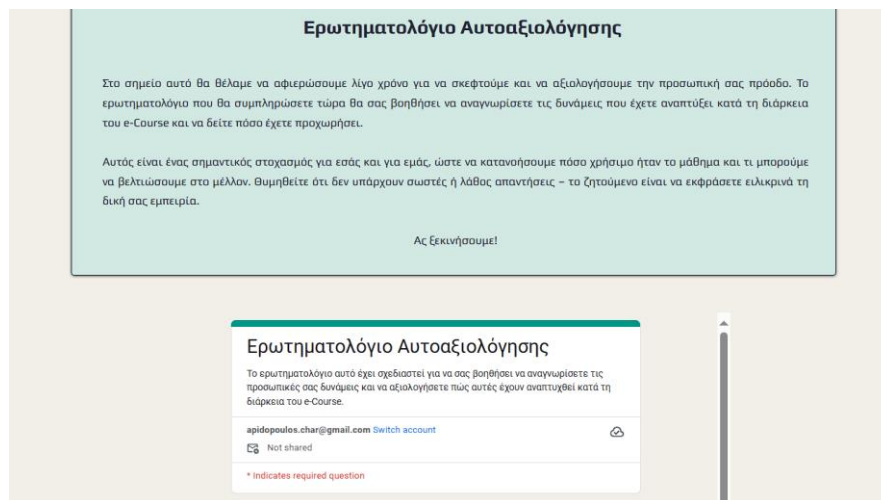
Η ενότητα ξεκινά με την **υποενότητα 5.1** "Κοιτάζοντας πίσω: Τι μάθαμε", όπου οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν έναν Χάρτη Εννοιών στο Miro, οργανώνοντας και συνδέοντας τις βασικές έννοιες και τεχνικές που έχουν μάθει κατά τη διάρκεια του e-course.

### Βήματα δραστηριότητας



**Εικόνα 44: Δραστηριότητα δημιουργίας χάρτη εννοιών στο Miro**

Στην **υποενότητα 5.2** "Ανακαλύπτοντας τη Δύναμη που Έχουμε Μέσα μας", οι μαθητές συμπληρώνουν ένα Ερωτηματολόγιο Αυτοαξιολόγησης στο Google Forms, αξιολογώντας την πρόδοδό τους και αναγνωρίζοντας τις νέες δεξιότητες που έχουν αποκτήσει.



**Εικόνα 45: Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης**

Στην **υποενότητα 5.3** "Συνεχίζοντας το ταξίδι: Θέτοντας νέους στόχους", οι μαθητές χρησιμοποιούν το Miro για να θέσουν νέους στόχους για τη διαχείριση του άγχους τους και να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματα τους.

### Βήματα δραστηριότητας

- 1**

**Συνδεθείτε στο Miro**

Μεταβείτε στη διεύθυνση <https://miro.com/> και συνδεθείτε με τον λογαριασμό σας.
- 2**

**Χρησιμοποιήστε το Template "Goal Setting"**

Εκινήστε ορίζοντας την κεντρική ιδέα/έννοια του χάρτη σας. Γράψτε αυτή την ιδέα στο κέντρο του Miro board σας.
- 3**

**Καταγράψτε τους στόχους σας**

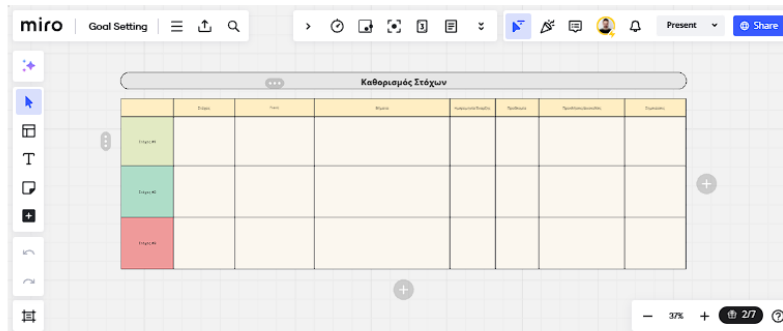
Καταγράψτε τους στόχους σας σύμφωνα με το template.
- 4**

**Αναθεώρηση και Προσαρμογή:**

Μόλις ολοκληρώσετε τον χάρτη στόχων σας, αναθεωρήστε τον για να βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας είναι **S.M.A.R.T.** Δηλαδή σαφείς, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, σχετικοί και χρονικά καθορισμένοι (SMART goals).
- 5**

**Αποθήκευση και Κοινή Χρήση:**

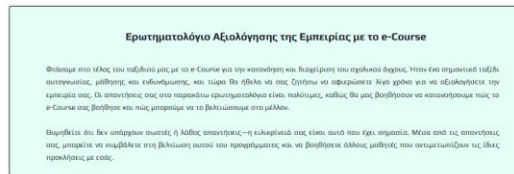
Αποθηκεύστε τον πίνακά σας στο Miro και, αν επιθυμείτε, μοιραστείτε τον με την ομάδα σας για ανατροφοδότηση.



**Εικόνα 46: Δραστηριότητα καθορισμού νέων στόχων στο Miro**

Τέλος, στην **υποενότητα 5.4 "Αξιολόγηση της Εμπειρίας με το e-Course"**, οι μαθητές συμπληρώνουν ένα Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης στο Google Forms, παρέχοντας ανατροφοδότηση για το e-course και την μαθησιακή τους εμπειρία. Το Ερωτηματολόγιο αυτό συνδέεται άμεσα με τα ερευνητικά ερωτήματα της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας (ΜΔΕ). Μέσω αυτού του ερωτηματολογίου, οι μαθητές καλούνται να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα του e-course στη διαχείριση του σχολικού άγχους, να αναστοχαστούν σχετικά με την εφαρμογή των τεχνικών που έμαθαν και να εκφράσουν την άποψή τους για την επίδραση των δραστηριοτήτων στη βελτίωση των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και διαπροσωπικής επικοινωνίας. Τα δεδομένα από την αξιολόγηση θα χρησιμοποιηθούν για να απαντηθούν τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα της ΜΔΕ, αναφορικά με την κατανόηση και τη διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω των τεχνικών CBT.





Εικόνα 47: Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης εμπειρίας με το e-course

Το e-Course κλείνει με ένα μήνυμα επαίνου για την ολοκλήρωση του e-Course.



Εικόνα 48: Τελικό μήνυμα ολοκλήρωσης του e-course

### Πίνακας 11: Τεκμηρίωση της Cognitive Apprenticeship στην Ενότητα 5

**Τεχνικές  
Γνωστικής  
Μαθητείας**  
Διατύπωση  
(Articulation)

### Τεκμηρίωση στην ενότητα 5

Η δημιουργία Χάρτη Εννοιών στο Migo ενθαρρύνει τους μαθητές να οργανώσουν και να παρουσιάσουν τις γνώσεις τους με έναν οπτικό και δομημένο τρόπο. Ο καθορισμός νέων

	στόχων στο Miro επιτρέπει στους μαθητές να εκφράσουν και να μοιραστούν τα σχέδιά τους για το μέλλον.
Αντανάκλαση (Reflection)	Η δημιουργία Χάρτη Εννοιών στο Miro ενθαρρύνει την αναστοχαστική σκέψη και την οργάνωση της γνώσης, καθώς οι μαθητές ανατρέχουν στο τι έχουν μάθει και συνδέουν τις έννοιες μεταξύ τους. Το Ερωτηματολόγιο Αυτοαξιολόγησης προάγει την αυτοαξιολόγηση και την αναγνώριση της προόδου και των νέων δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί. Η ανατροφοδότηση για το e-course επιτρέπει στους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με τη μαθησιακή τους εμπειρία και να εκφράσουν τις απόψεις τους.
Εξερεύνηση (Exploration)	Ο καθορισμός νέων στόχων στο Miro ενθαρρύνει τους μαθητές να εξερευνήσουν τις δυνατότητές τους και να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματα τους στη διαχείριση του άγχους.

### 3.7.7 Στρατηγικές CSCL

Το e-course αξιοποιεί μια ποικιλία στρατηγικών CSCL (Computer-Supported Collaborative Learning) για να ενισχύσει την ενεργή συμμετοχή των μαθητών, να προωθήσει την κοινωνική αλληλεπίδραση και να υποστηρίξει την κοινωνική κατασκευή της γνώσης. Οι στρατηγικές αυτές ενσωματώνονται σε όλες τις ενότητες του e-course, μέσα από τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων και την χρήση ψηφιακών εργαλείων.

Ας δούμε αναλυτικά πώς εφαρμόζονται οι CSCL στρατηγικές σε κάθε ενότητα:

Εισαγωγή ενότητα:

- **Δραστηριότητα Γνωριμίας (Padlet):** Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους μαθητές να συστηθούν στην ομάδα και να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το σχολικό άγχος. Η χρήση του Padlet ως ψηφιακού εργαλείου διευκολύνει την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μαθητών, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της αμοιβαίας υποστήριξης.
- **Καθορισμός Επιδιωκόμενων Στόχων (Padlet):** Οι μαθητές χρησιμοποιούν το Padlet για να θέσουν τους προσωπικούς τους στόχους για το e-course. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τη συνεργασία και τη συμμετοχή των μαθητών στη διαμόρφωση της μαθησιακής τους εμπειρίας.

Στην Ενότητα 1, οι CSCL στρατηγικές εστιάζουν στην ενίσχυση της ενεργού συμμετοχής και την κοινωνική κατασκευή της γνώσης σχετικά με το σχολικό άγχος.

- **Δραστηριότητα: Word Cloud για τα συμπτώματα του άγχους (Slido):** Οι μαθητές χρησιμοποιούν το Slido για να δημιουργήσουν ένα σύννεφο λέξεων (word cloud) με τα συμπτώματα του άγχους που αναγνωρίζουν στον εαυτό τους ή σε άλλους. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή απόψεων, καθώς οι μαθητές βλέπουν τις απαντήσεις των άλλων και συζητούν για τα συμπτώματα του άγχους. Επιπλέον, το word cloud που δημιουργείται από κοινού αποτελεί μια οπτική αναπαράσταση της κοινωνικής κατασκευής της γνώσης σχετικά με το σχολικό άγχος.

## **Ενότητα 2: Κατανόηση του Σχολικού Άγχους**

Στην Ενότητα 2, "Ακολουθώντας το δρόμο με τα κίτρινα τούβλα: Ανακαλύπτοντας τις αιτίες του άγχους", οι CSCL στρατηγικές εστιάζουν στην ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και την κοινωνική κατασκευή της γνώσης σχετικά με τις αιτίες του σχολικού άγχους.

- **Δραστηριότητα: Αναγνωρίζοντας τους προσωπικούς λόγους του σχολικού άγχους (Padlet):** Οι μαθητές χρησιμοποιούν το Padlet για να αναγνωρίσουν και να δημοσιεύσουν τους προσωπικούς τους λόγους που τους προκαλούν σχολικό άγχος, να πραγματοποιήσουν μια μικρή έρευνα σχετικά με τις αιτίες του άγχους και να συμμετάσχουν σε μια συζήτηση για τα ευρήματά τους. Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση, την ανταλλαγή απόψεων και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των μαθητών. Μέσα από τη συζήτηση, οι μαθητές μπορούν να μάθουν ο ένας από τον άλλον και να κατασκευάσουν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των αιτιών του σχολικού άγχους.

Στην Ενότητα 3, "Ο μάγος της CBT: Βασικές αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης", οι CSCL στρατηγικές χρησιμοποιούνται για να υποστηρίξουν την ενεργή συμμετοχή των μαθητών, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την κοινωνική κατασκευή της γνώσης σχετικά με την CBT.

- **Δραστηριότητα: Ο δικός μου γνωστικός τρόπος αντίληψης (template & forum):** Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα template για να αναγνωρίσουν και να αναλύσουν τον δικό

τους γνωστικό τρόπο αντίληψης, δηλαδή πώς οι σκέψεις τους επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους. Στη συνέχεια, μοιράζονται τις σκέψεις και τα συμπεράσματά τους στο forum της τάξης. Η χρήση του template ενθαρρύνει την ενεργητική μάθηση και την αυτορρύθμιση, ενώ το forum προωθεί την αλληλεπίδραση, την ανταλλαγή ιδεών και την κοινωνική κατασκευή της γνώσης σχετικά με την CBT.

Η Ενότητα 4, "Τα μαγικά ασημένια παπούτσια: Τεχνικές CBT για να διαχειριστούμε το άγχος", αποτελεί την πιο εκτενή ενότητα του e-course και αξιοποιεί μια ποικιλία CSCL στρατηγικών για να υποστηρίξει την εφαρμογή των τεχνικών CBT στην πράξη.

- **4.1 Γνωσιακή Αναδόμηση:**

**Δραστηριότητα: Αναδομώντας τις αρνητικές μας σκέψεις (φύλλο εργασίας & forum):** Οι μαθητές εφαρμόζουν τις τεχνικές γνωσιακής αναδόμησης που έμαθαν, συμπληρώνοντας ένα φύλλο εργασίας για δύο εβδομάδες. Στη συνέχεια, μοιράζονται την εμπειρία τους και ανταλλάσσουν ιδέες στο forum. Η χρήση του forum ως χώρου συζήτησης διευκολύνει την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μαθητών. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αυτορρύθμιση, την αναστοχασμό και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

- **4.2 Ασκήσεις Αναπνοής και Τεχνικές Χαλάρωσης:**

**Δραστηριότητα: Ημερολόγιο Χαλάρωσης (Daylio, ημερολόγιο .doc & forum):** Οι μαθητές εφαρμόζουν τις τεχνικές χαλάρωσης που έμαθαν και καταγράφουν την εμπειρία τους στο ημερολόγιο ή την εφαρμογή Daylio. Στη συνέχεια, μοιράζονται τις εμπειρίες τους και ανταλλάσσουν ιδέες στο forum. Το forum λειτουργεί ως ένας ψηφιακός χώρος όπου οι μαθητές μπορούν να συνδεθούν μεταξύ τους, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να μάθουν ο ένας από τον άλλον. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αυτοπαρατήρηση, την αυτορρύθμιση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

- **4.3 Διαχείριση Χρόνου και Οργάνωση:**

**Δραστηριότητα: Βάζω Πρόγραμμα (φύλλα εργασίας, My Study Life & forum):** Οι μαθητές εφαρμόζουν τις τεχνικές διαχείρισης χρόνου που έμαθαν και μοιράζονται την

εμπειρία τους και ανταλλάσσουν ιδέες στο forum. Η χρήση του forum επιτρέπει στους μαθητές να συζητήσουν για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στη διαχείριση του χρόνου τους και να λάβουν υποστήριξη από τους συμμαθητές τους. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αυτορρύθμιση, την αναστοχασμό και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

- **4.4 Επίλυση Προβλήματος:**

**Δραστηριότητα: Εξασκώντας τις Δεξιότητες Επίλυσης Προβλήματος (μελέτη περίπτωσης, φύλλο εργασίας, Miro & Break Out Rooms):** Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και εργάζονται από κοινού για να αναλύσουν μια μελέτη περίπτωσης και να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης. Η χρήση του Miro διευκολύνει τον καταϊγισμό ιδεών και την ψηφοφορία για την καλύτερη λύση, ενώ τα Break Out Rooms επιτρέπουν στους μαθητές να συνεργαστούν σε μικρότερες ομάδες. Αυτή η δραστηριότητα προάγει τη συνεργατική μάθηση, την κοινωνική κατασκευή της γνώσης και την αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών.

- **4.5 Διαπροσωπικές Δεξιότητες:**

**Δραστηριότητα: Μαθαίνω να Διεκδικώ: Η Δύναμη της Φωνής μου (template & Padlet):** Οι μαθητές εφαρμόζουν την τεχνική DEAR MAN σε πραγματικές καταστάσεις και μοιράζονται τις εμπειρίες τους στο Padlet. ο Padlet λειτουργεί ως ένας ψηφιακός χώρος όπου οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους και να λάβουν ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές τους. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αυτορρύθμιση, την αναστοχασμό και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Στην Ενότητα 5, "Ένα τέλος, μια νέα αρχή: Ανασκόπηση και συνέχιση της πορείας μας", οι CSCL στρατηγικές χρησιμοποιούνται για να υποστηρίξουν την ανασκόπηση της μάθησης, την αυτοαξιολόγηση και τον καθορισμό νέων στόχων.

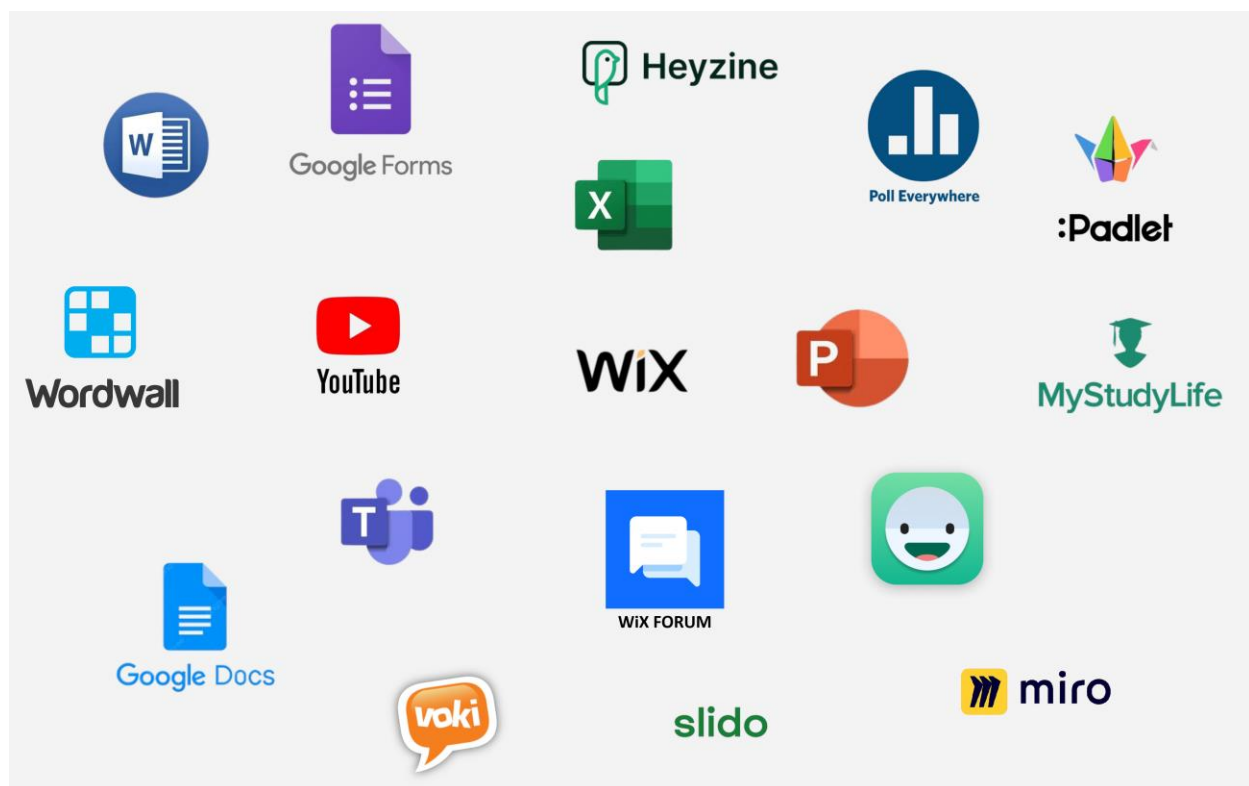
- **5.1 Κοιτάζοντας πίσω: Τι μάθαμε (Miro):** Οι μαθητές χρησιμοποιούν το Miro για να δημιουργήσουν έναν χάρτη εννοιών, οργανώνοντας και συνδέοντας τις βασικές έννοιες και τεχνικές που έμαθαν. Η χρήση του Miro διευκολύνει την οπτικοποίηση των εννοιών και την αναγνώριση των συνδέσεων μεταξύ τους. Αυτή η δραστηριότητα

ενθαρρύνει την αναστοχασμό, την οργάνωση της γνώσης και την ενεργή επεξεργασία των πληροφοριών.

- **5.3 Συνεχίζοντας το ταξίδι: Θέτοντας νέους στόχους (Miro):** Οι μαθητές χρησιμοποιούν ξανά το Miro για να θέσουν νέους στόχους για τη διαχείριση του άγχους και να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματά τους. Το Miro λειτουργεί ως ένας ψηφιακός καμβάς, όπου οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν και να οπτικοποιήσουν τους στόχους τους. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την αυτορρύθμιση και την ανάληψη ευθύνης για τη συνεχή προσπάθεια αντιμετώπισης του άγχους.

### 3.8 Ψηφιακά Εργαλεία του e-Course

Στο e-Course χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ψηφιακά εργαλεία, όπως φαίνονται στην εικόνα:



Εικόνα 49: Ψηφιακά εργαλεία του e-Course

### 3.9 Τα ερευνητικά περιβάλλοντα

Τα ερευνητικά περιβάλλοντα της παρούσας διπλωματικής εργασίας αφορούν την ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός ηλεκτρονικού μαθήματος (e-course) για τη διαχείριση του σχολικού άγχους, με τη χρήση των τεχνικών της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT). Πιο συγκεκριμένα, η ανάπτυξη του e-course βασίζεται στις αρχές σχεδιασμού ενός σύγχρονου ψηφιακού περιβάλλοντος μάθησης, αξιοποιώντας τις δυνατότητες των τεχνολογιών Web 2.0. Το e-course κατασκευάστηκε στην πλατφόρμα **Wix**, η οποία επιτρέπει την εύκολη ενσωμάτωση πολυμεσικού και διαδραστικού υλικού, όπως βίντεο, ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης, καθώς και αξιολογήσεις προόδου των μαθητών.

Το περιβάλλον του μαθήματος υποστηρίζει τη διαδραστική μάθηση, δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να εμπλακούν ενεργά στη διαδικασία, να ασκηθούν σε τεχνικές χαλάρωσης και να καταγράφουν τις σκέψεις τους μέσα από ασκήσεις αυτοπαρατήρησης και αναδόμησης σκέψεων.

Στο πλαίσιο της ανάπτυξης, το e-course ενσωματώνει επίσης εργαλεία αξιολόγησης, όπως ερωτηματολόγια, τα οποία θα συλλέξουν δεδομένα για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς του στη διαχείριση του σχολικού άγχους. Η αξιολόγηση του e-course θα γίνει μέσω της ανάλυσης των αποτελεσμάτων που θα προκύψουν από τη χρήση των εργαλείων αυτών, ενώ παράλληλα θα δοθεί έμφαση στη βελτιστοποίηση της εκπαιδευτικής εμπειρίας μέσω επανατροφοδότησης από τους μαθητές.

Ο σύνδεσμος του e-course: <https://apidopouloscharala.wixsite.com/manageschoolanxiety>

### 3.10 Ερευνητικά Μέσα

Τα ερευνητικά μέσα της ΜΔΕ περιλαμβάνουν ερωτηματολόγια, που χρησιμοποιούνται για τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων σχετικά με την αποτελεσματικότητα του e-course στη διαχείριση του σχολικού άγχους και την αξιολόγηση της εμπειρίας των μαθητών με το e-course.

- Ένα βασικό ερευνητικό εργαλείο είναι το ερωτηματολόγιο School Anxiety Inventory (SAI) που θα χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή δεδομένων από τους μαθητές πριν και μετά την παρακολούθηση του e-course σχετικά με το επίπεδο σχολικού άγχους
- Ένα ακόμα ερευνητικό εργαλείο, αφορά επίσης ημερολόγιο, το οποίο βρίσκεται στο τέλος του e-course και αφορά την αξιολόγηση της εμπειρίας των μαθητών με το e-course.

### 3.11 Αναμενόμενα Ευρήματα της Έρευνας

Αναμένονται αρκετά σημαντικά ευρήματα από την έρευνα σχετικά με την ανάπτυξη και αξιολόγηση του e-course που βασίζεται στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) για τη διαχείριση του σχολικού άγχους. Πρώτον, αναμένεται ότι οι μαθητές που θα χρησιμοποιήσουν το e-course θα αναπτύξουν καλύτερη κατανόηση του σχολικού άγχους και θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν αποτελεσματικές τεχνικές CBT για τη διαχείρισή του. Δεύτερον, αναμένεται σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους στους συμμετέχοντες, γεγονός που θα επιβεβαιώσει την αποτελεσματικότητα της διαδικτυακής παρέμβασης. Επιπλέον, η εμπειρία των μαθητών με το e-course πιθανότατα θα αξιολογηθεί θετικά, τόσο ως προς την ικανοποίηση από τη δομή και το περιεχόμενο, όσο και ως προς τη χρησιμότητά του στην καθημερινή διαχείριση του άγχους. Τέλος, τα ευρήματα της έρευνας θα παράσχουν νέες πληροφορίες σχετικά με τη δυνατότητα χρήσης ψηφιακών πλατφορμών στην ψυχολογική υποστήριξη και τη διαχείριση του άγχους, προσφέροντας σημαντικές γνώσεις για την περαιτέρω ανάπτυξη τέτοιων προγραμμάτων.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΡΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1 Εισαγωγή

Λόγω των περιορισμών της παρούσας μελέτης, το e-course δεν εφαρμόστηκε σε πραγματικό μαθητικό πληθυσμό κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής της έρευνας. Αντίθετα, το e-course προτείνεται ως ένα θεωρητικό και εκπαιδευτικό εργαλείο, μέσω του οποίου θα μπορούσαν να ελεγχθούν τα ερευνητικά ερωτήματα της διατριβής σε μελλοντικές μελέτες.

Τα ερευνητικά ερωτήματα εστιάζουν στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του e-course ως προς την ανάπτυξη δεξιοτήτων κατανόησης και διαχείρισης του σχολικού άγχους από τους μαθητές. Για την παρούσα φάση της μελέτης, ο έλεγχος των ερευνητικών ερωτημάτων πραγματοποιήθηκε μέσω της θεωρητικής ανάλυσης του εκπαιδευτικού σεναρίου και των απόψεων ειδικών ψυχολόγων που αξιολόγησαν το περιεχόμενο και τη δομή του e-course.

Το «Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης του Εκπαιδευτικού Σεναρίου του e-Course για τη Διαχείριση Σχολικού Άγχους μέσω της CBT» χορηγήθηκε σε ειδικούς ψυχολόγους με στόχο τη συλλογή απόψεων σχετικά με την επιστημονική τεκμηρίωση και την εκπαιδευτική εφαρμοσιμότητα των τεχνικών που περιλαμβάνονται στο e-course. Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε για να παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με την καταλληλότητα του μαθήματος και την πιθανή εφαρμογή του σε μαθητικό πληθυσμό στο μέλλον.

Η ανάλυση που ακολουθεί βασίζεται στα δεδομένα που προέκυψαν από τις απαντήσεις των ειδικών και εστιάζει στη διερεύνηση των απόψεών τους για τη συνολική δομή, την αποτελεσματικότητα των τεχνικών CBT, καθώς και την εκπαιδευτική ροή του e-course. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης αυτής θα παρουσιαστούν αναλυτικά στις επόμενες ενότητες και θα αποτελέσουν τη βάση για τις προτάσεις βελτίωσης και μελλοντικής εφαρμογής του e-course.

#### 4.2 Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων

Στην παρούσα έρευνα, τα ερευνητικά ερωτήματα αφορούν την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του e-course ως εργαλείου κατανόησης και διαχείρισης του σχολικού άγχους από μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τα ερωτήματα αυτά δεν μπόρεσαν να ελεγχθούν μέσω της άμεσης εφαρμογής του e-course στους μαθητές. Αντίθετα, ο έλεγχος τους βασίστηκε στις απόψεις ειδικών ψυχολόγων, οι οποίοι αξιολόγησαν το σενάριο του e-course, τις τεχνικές CBT που χρησιμοποιούνται, καθώς και τη γενική δομή του προγράμματος.

Τα ευρήματα από την αξιολόγηση των ειδικών μπορούν να θεωρηθούν ως ενδείξεις της πιθανής αποτελεσματικότητας του e-course και της μελλοντικής εφαρμογής του σε μαθητικό πληθυσμό. Στην επόμενη ενότητα, θα παρουσιαστεί η περιγραφική ανάλυση των αποτελεσμάτων από τις απαντήσεις των ειδικών.

#### 4.3 Περιγραφική Ανάλυση Αποτελεσμάτων

Η περιγραφική ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν από τους ειδικούς ψυχολόγους βασίζεται στις απαντήσεις τους στο **Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης του Εκπαιδευτικού Σεναρίου του e-Course για τη Διαχείριση Σχολικού Άγχους μέσω της CBT**. Οι ψυχολόγοι αξιολόγησαν σε μια 5βαθμη κλίμακα (Καθόλου-Πάρα πολύ) διάφορες πτυχές του e-course, όπως τη σύνδεση του παραμυθιού του Μάγου του Οζ με το θέμα του e-course, την επιστημονική τεκμηρίωση των τεχνικών, την εκπαιδευτική ροή και τη γενική καταλληλότητα του μαθήματος για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται μέσω της κατανομής των απαντήσεων (συχνότητα), των μέσων τιμών (mean) και των τυπικών αποκλίσεων (standard deviation), για κάθε ερώτηση. Τα δεδομένα αυτά δίνουν μια εικόνα της συνολικής αξιολόγησης του e-course από τους ειδικούς.

*Πίνακας 12: Περιγραφική στατιστική ανάλυση δεδομένων*

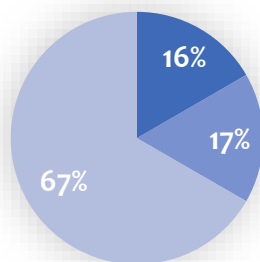
Μεταβλητές	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μ.Τ.	Τ.Α.
Q1_ΟΖ_Σύνδεση	6	1	5	4,50	,837
Q2_CBT_Εφαρμογή	6	1	5	4,67	,516
Q3_Δομή_Εκπαιδευτική_Ροή	6	1	5	4,67	,516
Q4_Αναγνώριση_Αγχους	6	1	5	5,00	,000
Q5_Διαδραστικά_Εργαλεία	6	1	5	4,50	,548
Q6_Δυσκολία	6	1	5	4,33	,516
Q7_Αυτογνωσία_Αυτοαξιολόγηση	6	1	5	4,67	,516
Q8_Τελική_Ενότητα	6	1	5	4,17	,753
Q9_Μακροπρόθεσμη_Εφαρμογή	6	1	5	4,33	,516
Q10_Αξιολόγηση_Συνολικά	6	1	5	4,67	,516

## Ανάλυση Ερωτήσεων

### 1. Σύνδεση με το παραμύθι του Μάγου του Οζ:

- Η ερώτηση Q1 που αφορούσε την αποτελεσματικότητα της σύνδεσης του e-course με το παραμύθι του Μάγου του Οζ είχε μέση τιμή 4.50, υποδεικνύοντας ότι οι περισσότεροι ειδικοί αξιολόγησαν θετικά αυτήν την προσέγγιση. Η τυπική απόκλιση ήταν 0.837, γεγονός που δείχνει κάποια διαφοροποίηση στις απαντήσεις των ειδικών, χωρίς όμως σημαντική απόκλιση από τη θετική συνολική αποτίμηση.

Q1\_ΟΖ\_Σύνδεση



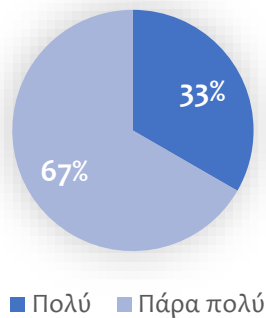
■ Αρκετά ■ Πολύ ■ Πάρα πολύ

Σχήμα 17: Γράφημα συχνότητων Q1

## 2. Εφαρμογή της CBT:

Η ερώτηση Q2 για την επιστημονική τεκμηρίωση και την εφαρμογή των τεχνικών CBT στο e-course είχε μέση τιμή **4.67**, γεγονός που υποδεικνύει ότι οι ειδικοί αξιολόγησαν πολύ θετικά την εφαρμογή της CBT στο e-course. Η τυπική απόκλιση ήταν **0.516**, γεγονός που υποδηλώνει σχετικά μικρή διαφοροποίηση στις απαντήσεις και γενική συμφωνία ως προς την αποτελεσματικότητα των τεχνικών CBT.

Q2\_CBT\_Εφαρμογή

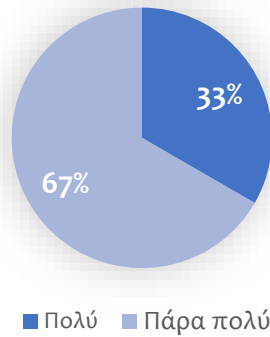


Σχήμα 18: Γράφημα συχνότητων Q2

## 3. Δομή και Εκπαιδευτική Ροή:

- Η ερώτηση Q3 για τη δομή και την εκπαιδευτική ροή του e-course είχε μέση τιμή **4.67**, με τυπική απόκλιση **0.516**, δείχνοντας ότι οι περισσότεροι ειδικοί αξιολόγησαν θετικά την εκπαιδευτική ροή και τη δομή του μαθήματος, με μικρές διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις.

Q3\_Δομή\_Εκπαιδευτική\_Ροή

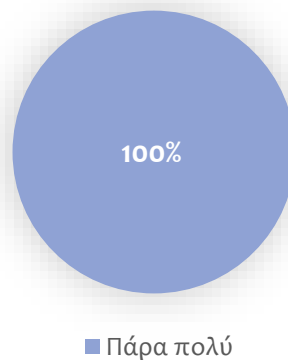


Σχήμα 19: Γράφημα συχνοτήτων Q3

#### 4. Αναγνώριση του σχολικού άγχους:

- Η ερώτηση Q4 για το πόσο το e-course βοηθά στην αναγνώριση του σχολικού άγχους είχε μέση τιμή **5.00**, υποδεικνύοντας ότι οι ειδικοί συμφώνησαν απόλυτα για την αποτελεσματικότητα αυτής της πτυχής του e-course. Η τυπική απόκλιση ήταν **0.000**, γεγονός που δείχνει απόλυτη ομοφωνία μεταξύ των ειδικών.

Q4\_Αναγνώριση\_Αγχους



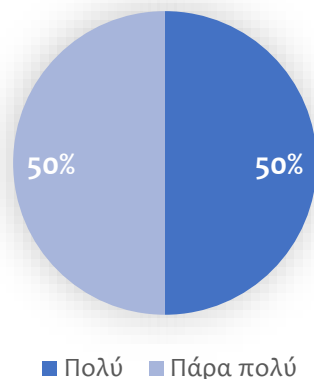
Σχήμα 20: Γράφημα συχνοτήτων Q4

#### 5. Χρήση διαδραστικών εργαλείων:

- Η ερώτηση Q5 για την αποτελεσματικότητα των διαδραστικών εργαλείων και ασκήσεων στο e-course είχε μέση τιμή **4.50**, με τυπική απόκλιση **0.548**, δείχνοντας ότι

οι περισσότεροι ειδικοί αξιολόγησαν θετικά τη χρήση διαδραστικών εργαλείων, με κάποιες μικρές διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις.

Q5\_ Διαδραστικά\_Εργαλεία

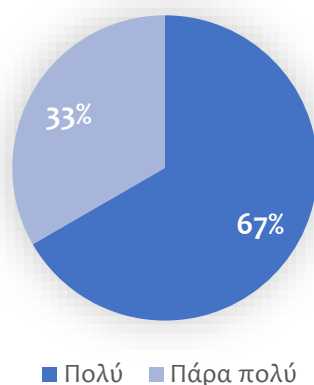


Σχήμα 21: Γράφημα συχνοτήτων Q5

#### 6. Καταλληλότητα του επιπέδου δυσκολίας:

- Η ερώτηση Q6 για την καταλληλότητα του επιπέδου δυσκολίας του e-course για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είχε μέση τιμή **4.50**, με τυπική απόκλιση **0.516**. Αυτό δείχνει ότι οι ειδικοί γενικά συμφωνούν ότι το επίπεδο δυσκολίας είναι κατάλληλο, με μικρές διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις τους.

Q6\_Δυσκολία

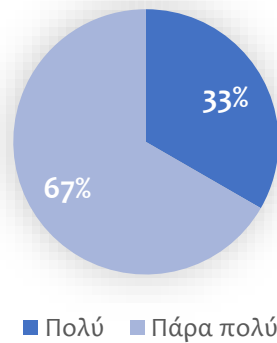


Σχήμα 22: Γράφημα συχνοτήτων Q6

## 7. Αυτογνωσία και αυτοαξιολόγηση:

- Η ερώτηση Q7 για το πόσο το e-course ενισχύει την αυτογνωσία και την αυτοαξιολόγηση των μαθητών είχε μέση τιμή **4.33**, με τυπική απόκλιση **0.516**. Οι ειδικοί αξιολόγησαν θετικά την ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων, με κάποιες μικρές διαφοροποιήσεις στις απόψεις τους.

Q7\_Αυτογνωσία\_Αυτοαξιολόγηση

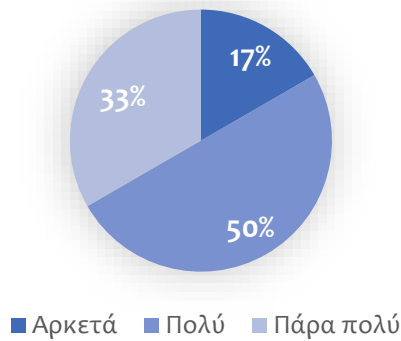


Σχήμα 23: Γράφημα συχνοτήτων Q7

## 8. Τελική ενότητα αυτοαξιολόγησης:

- Η ερώτηση Q8 για την τελική ενότητα αυτοαξιολόγησης και συνέχισης της προσπάθειας είχε μέση τιμή **4.17**, με τυπική απόκλιση **0.753**. Οι ειδικοί αξιολόγησαν θετικά αυτή την ενότητα, αλλά η μεγαλύτερη τυπική απόκλιση δείχνει ότι υπήρξαν μεγαλύτερες διαφοροποιήσεις στις απόψεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα αυτής της ενότητας.

Q8\_Τελική\_Ενότητα

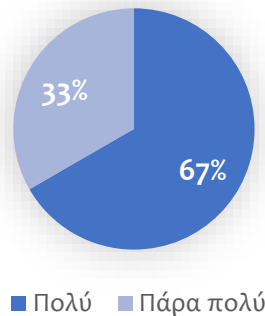


Σχήμα 24: Γράφημα συχνοτήτων Q8

### 9. Μακροπρόθεσμη εφαρμογή των τεχνικών:

- Η ερώτηση Q9 για το κατά πόσο οι τεχνικές του e-course μπορούν να διατηρηθούν και να εφαρμοστούν μακροπρόθεσμα από τους μαθητές είχε μέση τιμή **4.33**, με τυπική απόκλιση **0.516**. Οι απαντήσεις των ειδικών ήταν γενικά θετικές, με μικρές διαφοροποιήσεις.

Q9\_Μακροπρόθεσμη\_Εφαρμογή



Σχήμα 25: Γράφημα συχνοτήτων Q9

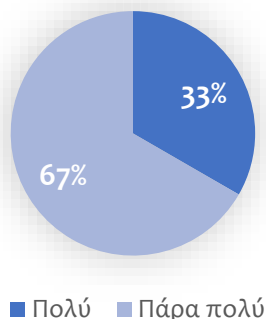
### 10. Συνολική αξιολόγηση του e-course:

- Η ερώτηση Q10 για τη συνολική αξιολόγηση του e-course ως εργαλείου διαχείρισης του σχολικού άγχους είχε μέση τιμή **4.67**, με τυπική απόκλιση **0.516**. Αυτό δείχνει ότι οι



περισσότεροι ειδικοί θεωρούν το e-course ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του σχολικού άγχους, με μικρές διαφοροποιήσεις στις απόψεις τους.

Q10\_Αξιολόγηση\_Συνολικά



Σχήμα 26: Γράφημα συχνοτήτων Q10

#### 4.4 Επισκόπηση των Ευρημάτων

Η επισκόπηση των ευρημάτων δείχνει ότι το e-course για τη διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω της Cognitive Behavioral Therapy (CBT) έχει αξιολογηθεί θετικά στις περισσότερες πτυχές του, με τις μέσες τιμές να κυμαίνονται από **4.17** έως **5.00** σε μια κλίμακα 1-5. Αυτό υποδεικνύει ότι το e-course θεωρείται κατάλληλο και αποτελεσματικό από τους ειδικούς ψυχολόγους, με γενικά θετικές αξιολογήσεις σε όλες τις πτυχές του.

Ωστόσο, οι διαφοροποιήσεις που παρατηρήθηκαν στις απαντήσεις των ειδικών, ειδικά όσον αφορά την τελική ενότητα αυτοαξιολόγησης, υποδηλώνουν ότι αυτή η ενότητα θα μπορούσε να βελτιωθεί περαιτέρω. Συνολικά, οι ειδικοί εκφράζουν εμπιστοσύνη στην αποτελεσματικότητα του e-course για την κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω των τεχνικών της CBT, ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης σε συγκεκριμένες πτυχές, κυρίως στην προσαρμογή του μαθήματος για τη μακροπρόθεσμη εφαρμογή των δεξιοτήτων που διδάσκονται.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

### 5.1 Επισκόπηση των αποτελεσμάτων

Η παρούσα μελέτη βασίστηκε σε αξιολογήσεις από έξι ειδικούς ψυχολόγους που κλήθηκαν να εξετάσουν το εκπαιδευτικό σενάριο του e-course για τη διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω της Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Η περιγραφική ανάλυση των αποτελεσμάτων δείχνει ότι το e-course αξιολογήθηκε θετικά σε όλες τις πτυχές του, με τις μέσες τιμές να κυμαίνονται από **4.17** έως **5.00**. Συγκεκριμένα:

- Η σύνδεση του e-course με το παραμύθι του Μάγου του Οζ θεωρήθηκε ιδιαίτερα επιτυχής από τους περισσότερους ειδικούς, ενώ οι τεχνικές της CBT θεωρήθηκαν καλά τεκμηριωμένες και αποτελεσματικά ενσωματωμένες στο πρόγραμμα.
- Οι ειδικοί εξέφρασαν επίσης εμπιστοσύνη στην ικανότητα του e-course να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν το σχολικό άγχος, καθώς και στη συνολική εκπαιδευτική ροή και δομή του μαθήματος.
- Ωστόσο, σημειώθηκαν κάποιες διαφοροποιήσεις στις απόψεις σχετικά με την τελική ενότητα αυτοαξιολόγησης, με μεγαλύτερη τυπική απόκλιση (**0.753**), υποδεικνύοντας την ανάγκη για βελτιώσεις σε αυτό το κομμάτι του e-course.

Παρόλο που το μικρό δείγμα των έξι ειδικών περιορίζει τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων, τα αποτελέσματα παρέχουν σημαντικές ενδείξεις σχετικά με την καταλληλότητα και την αποτελεσματικότητα του e-course. Έρευνες έχουν δείξει ότι η CBT είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του άγχους σε εφήβους (Putwain & Von Der Embse, 2021; Haugland et al., 2020; Ginsburg et al., 2020), γεγονός που ενισχύει την πιθανή αποτελεσματικότητα του e-course, καθώς οι ειδικοί ψυχολόγοι αξιολόγησαν θετικά την ενσωμάτωση των τεχνικών CBT στο πρόγραμμα.

Συνολικά, οι ειδικοί ψυχολόγοι εξέφρασαν εμπιστοσύνη στην αποτελεσματικότητα του e-course ως εργαλείου για την κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω της CBT, ενώ ταυτόχρονα επισημάνθηκαν συγκεκριμένα σημεία για βελτίωση.

## 5.2 Συζήτηση - Συμπεράσματα - Περαιτέρω Μελέτη και Έρευνα

Η ανάπτυξη του συγκεκριμένου e-course αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση για την κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους, καθώς είναι η πρώτη φορά που ενσωματώνονται βασικές αρχές και τεχνικές της Cognitive Behavioral Therapy (CBT) σε μια διαδραστική ψηφιακή πλατφόρμα ειδικά σχεδιασμένη για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η CBT έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική στη θεραπεία διαταραχών άγχους (Kendall, 2011; Hofmann et al., 2012), αλλά η χρήση της σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και η εφαρμογή της μέσω e-learning πλατφορμών είναι ακόμη περιορισμένη (Brog et al., 2022). Όπως επισημαίνουν οι Brog et al. (2022), παρά τα οφέλη της iCBT, η εφαρμογή της σε εκπαιδευτικά πλαίσια παραμένει μια σχετικά ανεξερεύνητη περιοχή.

Το e-course αυτό επιχειρεί να γεφυρώσει το κενό μεταξύ της ψυχολογικής παρέμβασης και της εκπαιδευτικής πρακτικής, παρέχοντας στους μαθητές τα εργαλεία για να κατανοήσουν και να διαχειριστούν το σχολικό άγχος με τρόπο που είναι εύκολα προσβάσιμος και προσαρμοσμένος στις ανάγκες τους. Η χρήση του παραμυθιού του Μάγου του Οζ ως εκπαιδευτικό πλαίσιο προσφέρει έναν ελκυστικό και συμβολικό τρόπο να διδαχθούν οι μαθητές για τις αιτίες του άγχους και τις τεχνικές διαχείρισής του.

Η επιλογή των τεχνικών CBT που ενσωματώθηκαν στο e-course βασίστηκε σε έρευνες που έχουν δείξει την αποτελεσματικότητά τους στη διαχείριση του σχολικού άγχους. Για παράδειγμα, η γνωστική αναδόμηση (Warnecke et al., 2020), τα ημερολόγια σκέψεων και ανησυχίας (Haratian & Karbasi, 2018), τα συμπεριφορικά πειράματα (Eilert et al., 2021), οι τεχνικές χαλάρωσης και mindfulness (Hill et al., 2018) και ο χρονοπρογραμματισμός δραστηριοτήτων (Suranata et al., 2021) έχουν όλες αποδειχθεί χρήσιμες στην αντιμετώπιση του άγχους σε μαθητές.

Επιπλέον, η ενσωμάτωση διαφορετικών στρατηγικών μάθησης, όπως η δηλωτική γνώση, οι διαδικαστικές δεξιότητες και η αναστοχαστική πρακτική (Bennett et al., 2009), ενισχύει την αποτελεσματικότητα του e-course και προάγει μια ολιστική μαθησιακή εμπειρία. Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν θεωρητική κατανόηση του άγχους και των τεχνικών CBT, να εξασκήσουν αυτές τις τεχνικές σε πραγματικές καταστάσεις και να

αναστοχαστούν πάνω στην εμπειρία τους, ενισχύοντας την αυτογνωσία και την αυτορρύθμιση (Bennett-Levy et al., 2001).

### **Επιτεύγματα και περιορισμοί της μελέτης**

Παρά τη θετική αποτίμηση του e-course από τους έξι ειδικούς ψυχολόγους που συμμετείχαν στην αξιολόγηση, η περιορισμένη έκταση του δείγματος (μόνο έξι ειδικοί) αποτελεί έναν από τους βασικούς περιορισμούς της παρούσας έρευνας. Το μικρό αυτό δείγμα περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων και απαιτεί προσοχή στην εξαγωγή οριστικών συμπερασμάτων. Παράλληλα, η έλλειψη εφαρμογής του e-course σε μαθητικό πληθυσμό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να αξιολογήσουμε άμεσα την εμπειρία των ίδιων των μαθητών και το βαθμό στον οποίο οι τεχνικές της CBT βοηθούν πραγματικά στη διαχείριση του σχολικού άγχους.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα της αξιολόγησης από τους ειδικούς παρέχουν χρήσιμα δεδομένα για τη συνέχιση και τη βελτίωση του προγράμματος. Η υψηλή συνολική βαθμολογία που δόθηκε στις πτυχές της σύνδεσης με το παραμύθι, της εκπαιδευτικής ροής, και της εφαρμογής των τεχνικών της CBT, υποδεικνύει ότι το e-course είναι κατάλληλα δομημένο και ότι τα βασικά του στοιχεία θεωρούνται αποτελεσματικά.

### **Βελτιώσεις και μελλοντικές προοπτικές**

Παρά τις θετικές αξιολογήσεις, τα ευρήματα αναδεικνύουν την ανάγκη για περαιτέρω βελτιώσεις, κυρίως στην ενότητα της αυτοαξιολόγησης και στη μακροπρόθεσμη διατήρηση των δεξιοτήτων που διδάσκονται. Η αυτοαξιολόγηση, που θεωρείται κρίσιμη για την αυτορρύθμιση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης άγχους, παρουσίασε μεγαλύτερη διαφοροποίηση στις αξιολογήσεις των ειδικών, γεγονός που υποδηλώνει ότι η ενότητα αυτή χρειάζεται πιθανώς περισσότερη ανάπτυξη ή αναπροσαρμογή.

Η μεγαλύτερη πρόκληση, ωστόσο, παραμένει η εφαρμογή του e-course σε πραγματικό μαθητικό πληθυσμό. Η πιλοτική εφαρμογή θα προσφέρει την ευκαιρία να αξιολογηθεί πώς οι μαθητές ανταποκρίνονται στις τεχνικές που διδάσκονται, ποια είναι η πραγματική αποτελεσματικότητα στη μείωση του άγχους και πόσο εύκολα οι μαθητές διατηρούν αυτές τις δεξιότητες με την πάροδο του χρόνου.

### **Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη**

Με βάση τα παραπάνω, προτείνονται οι εξής κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα:

1. **Πιλοτική εφαρμογή σε μαθητικό πληθυσμό:** Η επόμενη φάση της έρευνας πρέπει να περιλαμβάνει την εφαρμογή του e-course σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Μια τέτοια εφαρμογή θα παρέχει άμεσες πληροφορίες σχετικά με την εμπειρία των μαθητών, το βαθμό στον οποίο μπορούν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν το σχολικό άγχος, καθώς και τη διατήρηση των δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους μακροπρόθεσμα.
2. **Ανατροφοδότηση από μαθητές και εκπαιδευτικούς:** Μια εκτενής αξιολόγηση θα μπορούσε να συλλέξει δεδομένα από μαθητές και εκπαιδευτικούς σχετικά με την πρακτική εφαρμογή του e-course στην καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία. Αυτή η ανατροφοδότηση θα είναι πολύτιμη για τη βελτίωση του μαθήματος και την καλύτερη προσαρμογή του στις ανάγκες των μαθητών.
3. **Αύξηση του δείγματος των ειδικών:** Για την καλύτερη κατανόηση της αποτελεσματικότητας του e-course, θα ήταν χρήσιμο να συμμετάσχουν περισσότερα άτομα από διαφορετικούς τομείς της ψυχολογίας. Επίσης, η συμμετοχή ειδικών που έχουν εμπειρία στην εκπαίδευση μαθητών με άγχος θα μπορούσε να προσφέρει ακόμα πιο στοχευμένες προτάσεις βελτίωσης.
4. **Μελέτη της μακροπρόθεσμης επίδρασης:** Μια σημαντική ερευνητική κατεύθυνση είναι η εξέταση της μακροπρόθεσμης επίδρασης του e-course. Σε αυτήν την περίπτωση, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί μια διαχρονική μελέτη (longitudinal study) που να εξετάζει πώς οι μαθητές διατηρούν τις δεξιότητες που διδάσκονται και αν το άγχος τους μειώνεται διαχρονικά.

### **Συμπεράσματα**

Το e-course για τη διαχείριση του σχολικού άγχους μέσω της CBT αποτελεί μια καινοτόμο και δυναμική προσέγγιση στην εκπαιδευτική ψυχολογία. Παρά τους περιορισμούς της τρέχουσας μελέτης, η θετική αξιολόγηση από τους ειδικούς ψυχολόγους υποδεικνύει ότι το e-course έχει τις δυνατότητες να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν και να διαχειριστούν το άγχος τους. Η περαιτέρω έρευνα και εφαρμογή του σε μαθητικό πληθυσμό θα επιτρέψει να

επιβεβαιωθούν αυτές οι πρώτες θετικές ενδείξεις και να βελτιωθούν τα στοιχεία του μαθήματος που χρειάζονται ενίσχυση.

Με την κατάλληλη εφαρμογή και συνεχή ανατροφοδότηση, το e-course αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των μαθητών και τη βελτίωση της συνολικής εκπαιδευτικής τους εμπειρίας.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Allison, V. L., Nativio, D. G., Mitchell, A. M., Ren, D., & Yuhasz, J. (2014). Identifying Symptoms of Depression and Anxiety in Students in the School Setting. *The Journal of School Nursing*, 30(3), 165–172. <https://doi.org/10.1177/1059840513500076>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Andersson, G., & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), 4–11. <https://doi.org/10.1002/wps.20083>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
- Beidas, R. S., Crawley, S. A., Mychailyszyn, M. P., Comer, J. S., & Kendall, P. C. (2010). Cognitive-behavioral treatment of anxious youth with comorbid school refusal: Clinical presentation and treatment response. *Psihologijske Teme*, 19(2), 255–271.
- Bennett-Levy, J., Turner, F., Beaty, T., Smith, M., Paterson, B., & Farmer, S. (2001). The value of self-practice of cognitive therapy techniques and self-reflection in the training of cognitive therapists. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(2), 203–220. <https://doi.org/10.1017/S1352465801002077>
- Bennett-Levy, J., McManus, F., Westling, B. E., & Fennell, M. (2009). Acquiring and refining CBT skills and competencies: Which training methods are perceived to be most effective? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 571–583. <https://doi.org/10.1017/S1352465809990270>
- Brog, N. A., Hegy, J. K., Berger, T., & Znoj, H. (2022). Effects of an internet-based self-help intervention for psychological distress due to COVID-19: Results of a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 27, 100492. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100492>

Cassady, J. C. (2022). Anxiety in the schools: Causes, consequences, and solutions for academic anxieties. In L. R. V. Gonzaga, L. L. Dellazzana-Zanon, & A. M. Becker Da Silva (Eds.), *Handbook of stress and academic anxiety* (pp. 13–30). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-12737-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-12737-3_2)

Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed.). Guilford Press.

Eilert, N., Enrique, A., Wogan, R., Mooney, O., Timulak, L., & Richards, D. (2021). The effectiveness of internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder: An updated systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 38(2), 196–219. <https://doi.org/10.1002/da.23115>

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>

Fernández-Sogorb, A., Sanmartín, R., Vicent, M., & González, C. (2021). Identifying profiles of anxiety in late childhood and exploring their relationship with school-based distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 948. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030948>

Fernández-Sogorb, A., Sanmartín, R., Vicent, M., González, C., Ruiz-Esteban, C., & García-Fernández, J. M. (2022). School anxiety profiles in Spanish adolescents and their differences in psychopathological symptoms. *PLOS ONE*, 17(1), e0262280. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262280>

Garrison, D. R., & Kanuka, H. (2004). Blended learning: Uncovering its transformative potential in higher education. *The Internet and Higher Education*, 7(2), 95–105. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2004.02.001>

Ginsburg, G. S., Pella, J. E., Pikulski, P. J., Tein, J.-Y., & Drake, K. L. (2020). School-based treatment for anxiety research study (STARS): A randomized controlled effectiveness trial. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48(3), 407–417. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00596-5>

Grist, R., Croker, A., Denne, M., & Stallard, P. (2019). Technology delivered interventions for depression and anxiety in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(2), 147–171. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0271-8>

González, C., Díaz-Herrero, Á., Sanmartín, R., Vicent, M., Pérez-Sánchez, A. M., & García-Fernández, J. M. (2019). Identifying risk profiles of school refusal behavior: Differences in social anxiety and family



functioning among Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3731. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193731>

González, C., Díaz-Herrero, Á., Sanmartín, R., Vicent, M., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). Testing the functional profiles of school refusal behavior and clarifying their relationship with school anxiety. *Frontiers in Public Health*, 8, 598915. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.598915>

Haratian, A., & Karbasi, A. (2018). The efficacy of internet-based cognitive behavioral therapy on the anxiety disorders among adolescent girls. *Advanced Biomedical Research*, 7(1), 13. [https://doi.org/10.4103/abr.abr\\_203\\_16](https://doi.org/10.4103/abr.abr_203_16)

Haugland, B. S. M., Haaland, Å. T., Baste, V., Bjaastad, J. F., Hoffart, A., Rapee, R. M., Raknes, S., Himle, J. A., Husabø, E., & Wergeland, G. J. (2020). Effectiveness of brief and standard school-based cognitive-behavioral interventions for adolescents with anxiety: A randomized noninferiority study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(4), 552-564.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003>

Heyne, D., King, N. J., Tonge, B. J., & Cooper, H. (2001). School refusal: Epidemiology and management. *Paediatric Drugs*, 3(10), 719–732. <https://doi.org/10.2165/00128072-200103100-00002>

Hill, C., Chessell, C., Percy, R., & Creswell, C. (2022). Online support and intervention (OSI) for child anxiety: A case series within routine clinical practice. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(4), 429–445. <https://doi.org/10.1017/S1352465822000157>

Hill, C., Creswell, C., Vigerland, S., et al. (2018). Navigating the development and dissemination of internet cognitive behavioral therapy (iCBT) for anxiety disorders in children and young people: A consensus statement with recommendations from the #iCBTLorentz Workshop Group. *Internet Interventions*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.02.002>

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

Hofmann, S. G., & Beck, J. S. (2019). *The anxiety skills workbook: Simple CBT and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry*. New Harbinger Publications.

Husabo, E., Haugland, B. S. M., Wergeland, G. J., & Maeland, S. (2020). Providers' experiences with delivering school-based targeted prevention for adolescents with anxiety symptoms: A qualitative study. *School Mental Health*, 12(4), 757–770. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09382-x>

Ingul, J. M., & Nordahl, H. M. (2013). Anxiety as a risk factor for school absenteeism: What differentiates anxious school attenders from non-attenders? *Annals of General Psychiatry*, 12(1), 25–36. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-12-25>

Joyce-Beaulieu, D., Zaboski, B. A., & Dixon, A. R. (2021). CBT applications in schools. In D. Joyce-Beaulieu, B. A. Zaboski, & A. R. Dixon, *Applied cognitive behavioral therapy in schools* (pp. 1–24). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780197581384.003.0001>

Kaplan, D. S., Liu, R. X., & Kaplan, H. B. (2005). School related stress in early adolescence and academic performance three years later: The conditional influence of self expectations. *Social Psychology of Education*, 8(1), 3–17. <https://doi.org/10.1007/s11218-004-3129-5>

Kendall, P. C., Hudson, J. L., Gosch, E., Flannery-Schroeder, E., & Suveg, C. (2008). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disordered youth: A randomized clinical trial evaluating child and family modalities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 282–297. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.2.282>

Martin, F., & Bolliger, D. U. (2022). Developing an online learner satisfaction framework in higher education through a systematic review of research. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 19(50). <https://doi.org/10.1186/s41239-022-00355-5>

Mallet, P., Vignoli, E., & Lallemand, N. (2024). Adolescent educational and occupational anxiety: A three-dimensional model to fit into an attachment framework. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 31(2), 241–261. <https://doi.org/10.1007/s10775-024-09676-5>

Meng, W., Yu, L., Liu, C., Pan, N., Pang, X., & Zhu, Y. (2024). A systematic review of the effectiveness of online learning in higher education during the COVID-19 pandemic period. *Frontiers in Education*, 8, 1334153. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1334153>

Moor, S., Williman, J., Drummond, S., Fulton, C., Mayes, W., Ward, N., Dovenberg, E., Whitaker, C., & Stasiak, K. (2019). 'E' therapy in the community: Examination of the uptake and effectiveness of BRAVE (a self-help computer programme for anxiety in children and adolescents) in primary care. *Internet Interventions*, 18, 100249. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100249>

Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Educational stress among Greek adolescents: Associations between individual, study, and school-related factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4692. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064692>

Mukund, B., & Jena, S. P. K. (2022). Qualitative analysis of school children's experience of receiving "Coping Cat program": A cognitive behavioral therapy program for high anxiety. *Psychology in the Schools*, 59(9), 1755–1775. <https://doi.org/10.1002/pits.22725>

Oliveira, C., Pacheco, M., Borges, J., Meira, L., & Santos, A. (2023). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety among university students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 31, 100609. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100609>

Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33(4), 433–449. <https://doi.org/10.1177/0143034311427433>

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Pratama, Y. R., & Tjhin, P. (2024). Self-esteem as a risk factor of anxiety in senior high school students. *Universa Medicina*, 43(1), 69–75. <https://doi.org/10.18051/UnivMed.2024.v43.69-75>

Podina, I. R., Mogoase, C., David, D., Szentagotai, A., & Dobrean, A. (2016). A meta-analysis on the efficacy of technology-mediated CBT for anxious children and adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 31–50. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0228-5>

Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207–219. <https://doi.org/10.1080/01411920701208258>

Putwain, D. W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress & Coping*, 25(3), 349–358. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.582459>

Putwain, D. W., & Von Der Embse, N. P. (2021). Cognitive-behavioral intervention for test anxiety in adolescent students: Do benefits extend to school-related well-being and clinical anxiety? *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 22–36. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800656>

Radomski, A. D., Wozney, L., McGrath, P., Huguet, A., Hartling, L., Dyson, M. P., Bennett, K., & Newton, A. S. (2019). Design and delivery features that may improve the use of internet-based cognitive behavioral therapy for children and adolescents with anxiety: A realist literature synthesis with a persuasive systems design perspective. *Journal of Medical Internet Research*, 21(2), e11128. <https://doi.org/10.2196/11128>

Rapee, R., Schniering, C., & Hudson, J. (2009). Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 311–341. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153628>

Reinecke, M. A., Dattilio, F. M., & Freeman, A. (2017). *Cognitive therapy with children and adolescents: A casebook for clinical practice*. Guilford Publications.

Rooksby, M., Elouafkaoui, P., Humphris, G., Clarkson, J., & Freeman, R. (2015). Internet-assisted delivery of cognitive behavioural therapy (CBT) for childhood anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 83–92. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.006>

Silfvernagel, K., Wassermann, C., & Andersson, G. (2017). Individually tailored internet-based cognitive behavioural therapy for young adults with anxiety disorders: A pilot effectiveness study. *Internet Interventions*, 8, 48–52. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.03.002>

Stallard, P., Richardson, T., Velleman, S., & Attwood, M. (2011). Computerized CBT (Think, Feel, Do) for depression and anxiety in children and adolescents: Outcomes and feedback from a pilot randomized controlled trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(3), 273–284. <https://doi.org/10.1017/S135246581000086X>

Stasiak, K., Fleming, T., Lucassen, M. F. G., Shepherd, M. J., Whittaker, R., & Merry, S. N. (2016). Computer-based and online therapy for depression and anxiety in children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(3), 235–245. <https://doi.org/10.1089/cap.2015.0029>

Suldo, S. M., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Adolescence*, 44(176).

Suranata, K., Ildil, I., Gading, I. K., & Permana, A. A. J. (2021). Self-help online psychoeducation to overcome anxiety during COVID-19 outbreak. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 6(1), 11–18. <https://doi.org/10.23916/0020210634010>

Tillfors, M., Andersson, G., Ekselius, L., Furmark, T., Lewenhaupt, S., Karlsson, A., & Carlbring, P. (2011). A randomized trial of internet-delivered treatment for social anxiety disorder in high school students. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(2), 147–157. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.555486>

Titov, N. (2011). Internet-delivered psychotherapy for depression in adults. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(1), 18–23. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32833ed18f>

Tozzi, F., Nicolaidou, I., Galani, A., & Antoniadis, A. (2018). eHealth interventions for anxiety management targeting young children and adolescents: Exploratory review. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 1(1), e5. <https://doi.org/10.2196/pediatrics.7248>

Vigerland, S., Ljótsson, B., Thulin, U., Öst, L.-G., Andersson, G., & Serlachius, E. (2016). Internet-delivered cognitive behavioural therapy for children with anxiety disorders: A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 76, 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.11.006>

Ye, X., Bapuji, S. B., Winters, S. E., Struthers, A., Raynard, M., Metge, C., Kreindler, S. A., Charette, C. J., Lemaire, J. A., Synyshyn, M., & Sutherland, K. (2014). Effectiveness of internet-based interventions for children, youth, and young adults with anxiety and/or depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, 14(1), 313. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-313>

Warnecke, I., Haffinger, L.-M., Konradi, H., Reiss, N., Luka-Krausgrill, U., & Rohrmann, S. (2020). Design of a guided internet-delivered counseling intervention for test anxiety. *The European Journal of Counselling Psychology*, 8(1), 163–176. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v8i1.205>

Weeks, C., Hill, V., & Owen, C. (2017). Changing thoughts, changing practice: Examining the delivery of a group CBT-based intervention in a school setting. *Educational Psychology in Practice*, 33(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02667363.2016.1217400>

## Ψηφιακά Εργαλεία

Daylio. (n.d.). Daylio. Retrieved from <https://www.daylio.net>

Google. (n.d.). *Google Docs*. Retrieved from <https://docs.google.com>

Google. (n.d.). *Google Forms*. Retrieved from <https://forms.google.com>

Heyzine. (n.d.). *Heyzine*. Retrieved from <https://www.heyzine.com>

Microsoft. (n.d.). *Microsoft Excel*. Retrieved from <https://www.microsoft.com>

Microsoft. (n.d.). *Microsoft PowerPoint*. Retrieved from <https://www.microsoft.com>

Microsoft. (n.d.). *Microsoft Teams*. Retrieved from <https://www.microsoft.com>

Microsoft. (n.d.). *Microsoft Word*. Retrieved from <https://www.microsoft.com>

Miro. (n.d.). *Miro*. Retrieved from <https://www.miro.com>

MyStudyLife. (n.d.). *MyStudyLife*. Retrieved from <https://www.mystudylife.com>

Padlet. (n.d.). *Padlet*. Retrieved from <https://www.padlet.com>

Poll Everywhere. (n.d.). *Poll Everywhere*. Retrieved from <https://www.polleverywhere.com>

Slido. (n.d.). *Slido*. Retrieved from <https://www.slido.com>

Voki. (n.d.). *Voki*. Retrieved from <https://www.voki.com>

Wix.com. (n.d.). *Wix*. Retrieved from <https://www.wix.com>

Wordwall. (n.d.). *Wordwall*. Retrieved from <https://www.wordwall.net>

YouTube. (n.d.). *YouTube*. Retrieved from <https://www.youtube.com>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

### Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Εμπειρίας με το e-Course

#### Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Εμπειρίας με το e-Course



Σε ευχαριστούμε που συμμετείχες στο e-Course μας. Η γνώμη σου είναι πολύ σημαντική για εμάς, καθώς μας βοηθά να βελτιώσουμε το περιεχόμενο και την παροχή του μαθήματος. Παρακαλούμε αφιέρωσε λίγο χρόνο για να συμπληρώσεις αυτό το σύντομο ερωτηματολόγιο. Οι απαντήσεις σου θα παραμείνουν ανώνυμες.

Φύλλο \*

- Αρσενικό
- Θηλυκό

#### Συνολική Ικανοποίηση

Περιγραφή (προαιρετικό)

1. Πόσο ικανοποιημένος/η είσαι συνολικά από την εμπειρία σου με το e-course; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

2. Σε ποιο βαθμό το e-course ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σου σχετικά με τη διαχείριση \*  
του σχολικού άγχους;

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

**Περιεχόμενο**

Περιγραφή (προαιρετικό)

---

3. Πόσο κατανοητό και σαφές ήταν το περιεχόμενο του e-course; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

---

4. Πόσο σχετικό ήταν το περιεχόμενο του e-course με τις ανάγκες και τις προσδοκίες σου σχετικά με τη διαχείριση του σχολικού άγχους; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

**Δομή**

Περιγραφή (προαιρετικό)

---

5. Πόσο καλά οργανωμένο ήταν το περιεχόμενο του e-course, με τρόπο που να διευκολύνει την κατανόηση και την εμπέδωση των πληροφοριών; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

---

6. Σε ποιο βαθμό η αλληλουχία των ενοτήτων και των δραστηριοτήτων βοήθησε στην σταδιακή κατανόηση και εμπέδωση των εννοιών; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ



### Λειτουργικότητα

Περιγραφή (προαιρετικό)

7. Πόσο εύκολη ήταν η πλοήγηση και η χρήση της πλατφόρμας του e-Course; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

8. Πόσο εύκολα μπορούσες να παρακολουθήσεις το μάθημα και να χρησιμοποιήσεις τα εργαλεία της πλατφόρμας χωρίς να αντιμετωπίσεις τεχνικά προβλήματα; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

### Χρησιμότητα στη Διαχείριση του Σχολικού Άγχους



Περιγραφή (προαιρετικό)

9. Ποιες από τις παρακάτω πτυχές του e-Course θεωρείς πιο χρήσιμες για τη διαχείριση του σχολικού σου άγχους; (Επίλεξε όσες ισχύουν) \*

- Οι πληροφορίες σχετικά με το τι είναι το άγχος και πώς εκδηλώνεται
- Οι τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής
- Οι γνωσιακές τεχνικές για την αλλαγή αρνητικών σκέψεων
- Οι στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων
- Οι συμβουλές για την οργάνωση του χρόνου και τη μελέτη
- Οι τεχνικές διεκδικητικής συμπεριφοράς
- Άλλο...

10. Ποια από τις τεχνικές που παρουσιάστηκαν θεωρείς πιο αποτελεσματική για εσένα; \*

Κείμενο σύντομης απάντησης

.....

11. Πόσο σε βοήθησε το e-Course να κατανοήσεις καλύτερα το σχολικό άγχος σου; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

12. Πόσο σε βοήθησε το e-Course να αναπτύξεις αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του σχολικού άγχους σου; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Ιετά την ενότητα 2 Συνέχεια στην επόμενη ενότητα

Ενότητα 3 από 3

Σύσταση σε Συμμαθητές

Περιγραφή (προαιρετικό)

13. Σε ποιον βαθμό θα συνητούσες αυτό το e-Course σε άλλους συμμαθητές σου που αντιμετώπιζουν σχολικό άγχος; \*

- Σίγουρα θα το συνητούσα
- Μάλλον θα το συνητούσα
- Δεν είμαι σίγουρος/η αν θα το συνητούσα
- Μάλλον δεν θα το συνητούσα
- Σίγουρα δεν θα το συνητούσα

14. Αν σκοπεύεις να συστήσεις το e-Course, τι θα τόνιζες ως το πιο θετικό στοιχείο του; \*

Κείμενο σύντομης απάντησης

## Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης του Εκπαιδευτικού Σεναρίου του e-Course για τη Διαχείριση Σχολικού Άγχους μέσω της CBT

### Αξιολόγηση του e-Course για τη Διαχείριση Σχολικού Άγχους μέσω της CBT

Αυτό το ερωτηματολόγιο έχει ως στόχο να συλλέξει τη γνώμη ειδικών σχετικά με ένα προτεινόμενο εκπαιδευτικό σενάριο που βασίζεται στη Cognitive Behavioral Therapy (CBT) για τη διαχείριση του σχολικού άγχους. Το e-course απευθύνεται σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και χρησιμοποιεί το παραμύθι του Μάγου του Οζ ως συμβολική βάση για την εκπαίδευση σε τεχνικές διαχείρισης άγχους.

Παρακαλούμε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις, αξιολογώντας τη δομή, την εκπαιδευτική ροή, την εφαρμογή της CBT και τη γενική αποτελεσματικότητα του προγράμματος. Οι απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε και να προσαρμόσουμε το e-course, ώστε να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την ψυχική υγεία των μαθητών.

1. Πόσο αποτελεσματική θεωρείτε τη σύνδεση του σεναρίου με το παραμύθι του Μάγου του Οζ στην κατανόηση και διαχείριση του σχολικού άγχους; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

2. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι οι τεχνικές της CBT που προτείνονται είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες και εφαρμόσιμες για τη διαχείριση του σχολικού άγχους; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

3. Πόσο ικανοποιητική βρίσκετε τη δομή του e-course όσον αφορά την εκπαιδευτική του ροή και την προσδευτική κατανόηση των μαθητών; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

4. Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι το e-course βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις αιτίες του σχολικού άγχους; \*

- Καθόλου
  - Λίγο
  - Αρκετά
  - Πολύ
  - Πάρα πολύ
- 

5. Πόσο αποτελεσματικά κρίνετε τη χρήση των διαδραστικών εργαλείων και ασκήσεων για την κατανόηση και εφαρμογή των τεχνικών διαχείρισης άγχους;

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

6. Πόσο κατάλληλο θεωρείτε το επίπεδο δυσκολίας του περιεχομένου για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης; \*

- Καθόλου
  - Λίγο
  - Αρκετά
  - Πολύ
  - Πάρα πολύ
- 

7. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι το e-course ενισχύει την αυτογνωσία των μαθητών και την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η αυτοαξιολόγηση και η διαχείριση του άγχους; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

8. Πόσο αποτελεσματική θεωρείτε την τελική ενότητα αυτοαξιολόγησης και συνέχισης της προσπάθειας στη μακροχρόνια ανάπτυξη των μαθητών; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

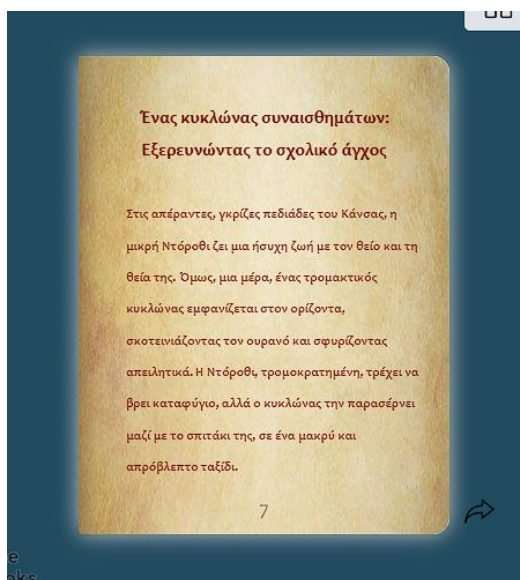
9. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι οι τεχνικές που διδάσκονται στο e-course μπορούν να διατηρηθούν και να χρησιμοποιηθούν από τους μαθητές μακροπρόθεσμα; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

10. Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι το e-course είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του σχολικού άγχους; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ ΑΠΟ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ E-COURSE



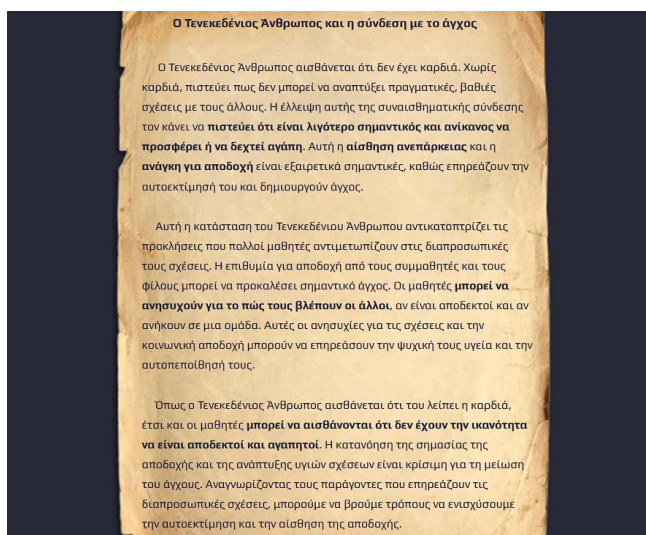
Εικόνα 50: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 1



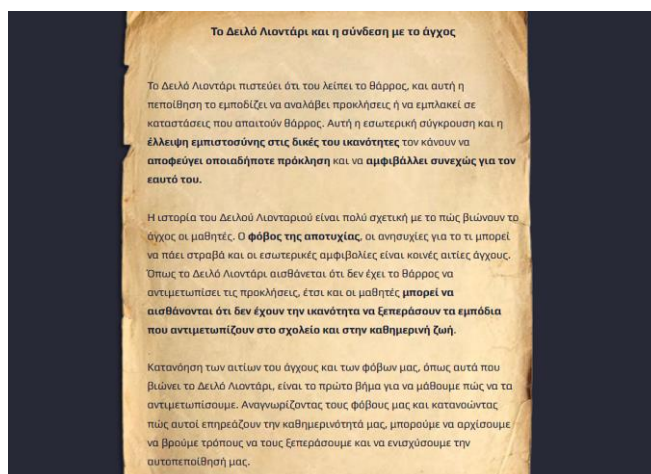
Εικόνα 51: Βίντεο παρουσίασης σωματικών συμπτωμάτων του άγχους



Εικόνα 52: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 2



Εικόνα 53: Χαρακτήρας "Τενεκεδέλιος Άνθρωπος" και η σύνδεση με το σχολικό άγχος



Εικόνα 54: Χαρακτήρας "Δειλό Λιοντάρι" και η σύνδεση με το σχολικό άγχος



Εικόνα 55: Βίντεο σχετικές με τις αιτίες του σχολικού άγχους

Ενότητα 3  
Ο μάγος της CBT:  
Βασικές αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προσέγγισης

Όπως οι χαρακτήρες του παραμυθιού ανακάλυψαν ότι η δύναμη να ξεπεράσουν τις αδυναμίες τους βρισκόταν μέσα τους, έτσι και η CBT διδάσκει ότι η δύναμη να αντιμετωπίσουμε το άγχος και να αλλάξουμε αρνητικά μοτίβα σκέψης βρίσκεται μέσα μας.

Η CBT μας παρέχει εργαλεία, τεχνικές και στρατηγικές για να αναγνωρίσουμε και να αλλάξουμε τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθηματικά μας μοτίβα, όπως ακριβώς οι χαρακτήρες του Οζ ανακάλυψαν τις δικές τους εσωτερικές δυνάμεις.

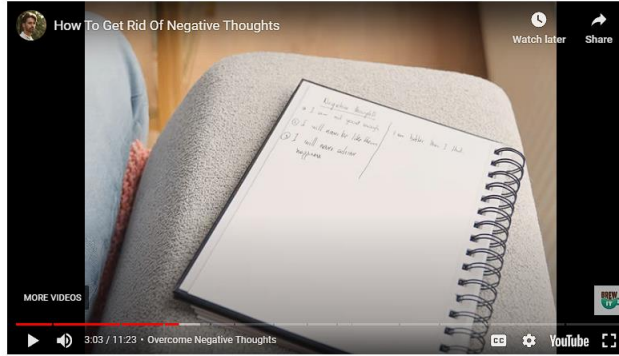
21

Εικόνα 56: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 3

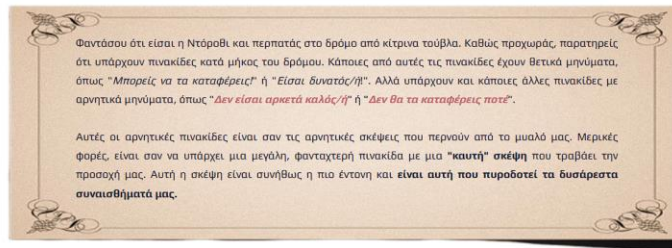




Παρακολουθήστε το παρακάτω video για να δείτε κάποιες στρατηγικές διαχείρισης των αρνητικών σκέψεων, που μπορεί να προκαλούν άγχος.



### Εικόνα 59: Βίντεο επίδειξη τρόπων διαχείρισης αρνητικών σκέψεων



Το **πρώτο βήμα** για να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε είναι να **εντοπίσουμε** αυτές τις αρνητικές πινακίδες, ειδικά την "καιτή" σκέψη που μας κάνει να νιώθουμε άσχημα. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, γιατί οι σκέψεις μας συχνά περνούν από το μυαλό μας χωρίς να τις παρατηρούμε. Είναι σαν να περπατάμε στο δρόμο από κίτρινα τούβλα χωρίς να δίνουμε προσοχή στις πινακίδες. Αλλά με εξάσκηση και υπομονή, μπορούμε να μάθουμε να εντοπίζουμε αυτές τις αρνητικές σκέψεις.

Θυμήσου, αυτό είναι ένα ταξίδι. Όπως η Ντόροθι χρειάστηκε χρόνο για να φτάσει στον Μάγο του Οζ, έτσι κι εσύ θα χρειαστείς χρόνο για να μάθεις να αναγνωρίζεις τις αρνητικές σου σκέψεις. Αλλά με κάθε βήμα που κάνεις, θα πλησιάζεις όλο και πιο κοντά στον στόχο σου: να γίνεις ο μάγος των δικών σου σκέψεων και να δημιουργήσεις μια πιο θετική και χαρούμενη ζωή.

### Εικόνα 60: Τι είναι οι αρνητικές σκέψεις


#### Τι είναι η αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων;

Η αμφισβήτηση, στη γνωσιακή αναδόμηση, είναι σαν να βάζεις τις αρνητικές σου σκέψεις στο μικροσκόπιο του ντετέκτιβ και να τις αναλύεις σαν έμπειρος ερευνητής. Είναι μια τεχνική που σε βοηθά να εξετάσεις τις αρνητικές σου σκέψεις με το βλέμμα του ντετέκτιβ, ψάχνοντας για στοιχεία για να δεις αν πραγματικά ευσταθούν.

Φαντάσου ότι οι αρνητικές σου σκέψεις είναι ύποπτοι σε μια υπόθεση που ερευνάς. Δεν τις εμπιστεύεσαι αμέσως, αλλά τις ανακρίνεις σχολαστικά. Τους κάνεις δύσκολες ερωτήσεις, ψάχνεις για αντιφάσεις και αναζητάς αποδείξεις που να τις επιβεβαιώνουν ή να τις διαψεύδουν.

Με αυτόν τον τρόπο, δεν αφήνεις τις αρνητικές σκέψεις να σε παρασύρουν, αλλά τις αντιμετωπίζεις με κριτική σκέψη και τις αξιολογείς αντικειμενικά. Έτσι, μπορείς να αποφασίσεις αν είναι αξιόπιστες ή αν απλώς προσπαθούν να σε ξεγελάσουν.

Στην αμφισβήτηση, σταχεύουμε κυρίως στα γνωσιακά λάθη. Αυτά τα λάθη είναι συγκεκριμένοι τρόποι σκέψης που μας παραπλανούν και μας κάνουν να βλέπουμε την πραγματικότητα με αρνητικό και ανακριβή τρόπο.

Μπορείς να ρίξεις μια ματιά για να θυμηθείς ποια είναι τα γνωσιακά λάθη **εδώ** 

### Εικόνα 61: Παρουσίαση πληροφοριών για την αμφισβήτηση αρνητικών σκέψεων

Αυτή είναι η πιο συνηθισμένη μορφή αμφισβήτησης.

Όταν χρησιμοποιείς την τεχνική αυτήν είναι σαν να είσαι ένας ντετέκτιβ. Η δουλειά σου είναι να ερευνάς τις αρνητικές σκέψεις που εμφανίζονται στο μυαλό σου και να αποφασίζεις αν είναι αληθινές ή όχι.

Για να το κάνεις αυτό, **χρησιμοποιείς τη λογική σου**, σαν ένα μαγικό μεγεθυντικό φακό που σου επιτρέπει να δεις τα πράγματα πιο καθαρά. Εξετάζεις τις αποδείξεις, αναζητάς κρυμμένα στοιχεία και αναρωτιέσαι αν υπάρχουν άλλες πιθανές εξηγήσεις.

Στον ακόλουθο σύνδεσμο μπορείς να δεις μερικές τεχνικές και ερωτήσεις που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου, όταν εντοπίζεις μια αρνητική σκέψη που σε επηρεάζει:

**Τεχνικές Γνωσιακής Αμφισβήτησης**

Ακολουθεί ένα παράδειγμα γνωσιακής αμφισβήτησης με μια τεχνική που λέγεται **"Έλεγχος Αποδείξεων"**

**1. Αναγνώριση και καταγραφή αρνητικής σκέψης**

Αρνητική σκέψη: **Δεν είμαι καλός στα μαθηματικά και θα αποτύχω.**

Πόσο πολύ πιστεύεις σε αυτήν τη σκέψη (βαθμολογία 0-10):

**2. Συλλογή αποδείξεων**

ΥΠΕΡ	ΚΑΤΑ
Αναδείξεις ή στοιχεία που υποστηρίζουν αυτήν την αρνητική σκέψη. Τι λέει η καρδιά σου:	Αναδείξεις ή στοιχεία που δεν υποστηρίζουν αυτήν την αρνητική σκέψη. Τι λέει η καρδιά σου:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Έχω δυσκολία σε μικρά μαθηματικά μαθηματικά.</li> <li>2. Σε ένα διαγώνισμα μαθηματικών που είχα 45 λεπτά πριν 2 χρόνια δεν το πήγα και τόσο καλά.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σε προηγούμενα διαγωνίσματα μαθηματικών τα πήγα καλά.</li> <li>2. Έχω καταφέρει να λύσω δύσκολες ασκήσεις στο παρελθόν.</li> <li>3. Έχω μελετήσει πολύ για αυτό το διαγώνισμα.</li> <li>4. Έχω κάνει όλες τις ασκήσεις στο βιβλίο και έχω αποσπασθεί τις σημειώσεις μου.</li> <li>5. Η καθηγήτριά μου με έχει επηρεάσει για την πρόβόλ μου στα μαθηματικά.</li> <li>6. Οι βαθμοί μου έχουν βελτιωθεί κατά τη διάρκεια της χρονιάς.</li> </ol>

**3. Αμφισβήτηση αρνητικής σκέψης**

Τι συμπεράσματα βγάλες βάζοντας τις αποδείξεις ή τα στοιχεία που καταγράψες:

Πόσο πολύ πιστεύεις στην πραγματική σκέψη τώρα (βαθμολογία 0-10):

**Συμπέρασμα:**  
Με όλες τις αποδείξεις κατά της σκέψης μου, ανασφάλισα ότι έχω πειραματιστεί καλά και έχω τις capabilities να τα πιάω καλά στα μαθηματικά. Άρα, κι αν δεν τα καταφέρω αύριο, αυτό δε σημαίνει ότι δεν είμαι καλός στα μαθηματικά ή ότι θα αποτύχω πάντα. Μπορώ να μάθω από τα λάθη μου και να βελτιωθώ.

**Εικόνα 62: Τεχνική γνωσιακής αμφισβήτησης και παράδειγμα**

**Παράδειγμα Συμπεριφορικού Πειράματος**

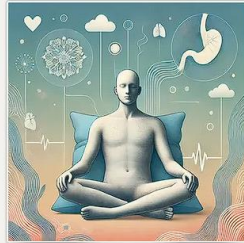
Αρνητική σκέψη προς αμφισβήτηση:  
**"Αν κάνω λάθος κατά τη διάρκεια της παρουσίαισής στην τάξη, όλοι θα με κοροϊδεύουν και θα πιστεύουν ότι είμαι ανίκανος."**

<b>Πρόβλεψη</b>	<i>Δημιούργησε μια υπόθεση που βασίζεται στην αρνητική σκέψη.</i> <i>Ποια είναι η πρόβλεψή σου;</i> <i>Τι περιμένεις ότι θα συμβεί;</i>	Βαθμολογία πόσο έντονα πιστεύεις κατά την πρόβλεψη (0-10)
	Αν κάνω λάθος κατά τη διάρκεια της παρουσίαισής, οι συμμαθητές μου θα με κοροϊδεύουν και θα πιστεύουν ότι είμαι ανίκανος.	8/10
<b>Πείραμα</b>	<i>Σχεδιάσε πως μπορείς να ελέγξεις αυτήν την υπόθεση</i> <i>Τι ενέργειες θα έκανες αναλυτικά; Σημείωσε το «πως», «που», «πότε».</i> Πώς θα καταγράψω την αντίδραση των συμμαθητών μου αν κάνω λάθος κατά τη διάρκεια της παρουσίαισής και θα δώσω τη γνώμη του καθηγητή μετά την παρουσίαιση. Πού: Στην τάξη κατά τη διάρκεια της παρουσίαισής. Πότε: Κατά την επόμενη προγραμματισμένη παρουσίαιση στην τάξη.	
	<i>Τι πραγματικά συνέβη;</i> <i>Βγήκε αληθινή η αρχική σου πρόβλεψη;</i>	Βαθμολογία πόσο έντονα πιστεύεις στην αρχική σου πρόβλεψη τώρα (0-10)
<b>Αποτελέσματα</b>	Έκανα μερικά μικρά λάθη κατά τη διάρκεια της παρουσίαισής, αλλά οι περισσότεροι συμμαθητές μου δεν έδωσαν μεγάλη σημασία και συνέχισαν να παρουσιάζουν. Κινείσαι δεν γέλασε δυνατά ή δεν έκανε σχόλια. Μετά την παρουσίαιση, ο καθηγητής μου είπε ότι έκανα καλή δουλειά και ότι τα μικρά λάθη ήταν φυσιολογικά. Η αρχική μου πρόβλεψη δεν βγήκε αληθινή.	3/10
	<i>Τι έμαθες από αυτό το πείραμα;</i> <i>Πόσο πιθανό είναι η πρόβλεψή σου να συμβεί στο μέλλον;</i> <i>Πως θα μπορούσες να γενικεύσεις τη διαπίστωσή σου σε άλλες παρόμοιες</i>	Βαθμολογία πόσο έντονα πιστεύεις στην αρχική σου πρόβλεψη τώρα (0-10)

**Εικόνα 63: Παράδειγμα τεχνικής συμπεριφορικού πειράματος**

### Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα

Αυτό είναι σαν το "γκάζι" του σώματός μας. Όταν είμαστε αγχωμένοι ή φοβισμένοι, το συμπαθητικό νευρικό σύστημα ενεργοποιείται και προετοιμάζει το σώμα μας για δράση. Αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση και την αναπνοή, ενώ παράλληλα σταματάει τις μη άμεσες λειτουργίες, όπως η πέψη.



### Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα

Αυτό είναι σαν το "φρένο" του σώματός μας. Όταν είμαστε χαλαροί και ήρεμοι, το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα παίρνει το πάνω χέρι και βοηθάει το σώμα μας να επανέλθει στην ηρεμία. Μειώνει τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση και την αναπνοή, ενώ ενεργοποιεί την πέψη και άλλες μη άμεσες λειτουργίες.

Εικόνα 64: Παρουσίαση πληροφοριών για το αυτόνομο νευρικό σύστημα



### Πώς συνδέονται με το σχολικό άγχος;

Το σχολικό άγχος συχνά πηγάζει από το αίσθημα ότι δεν έχουμε αρκετό χρόνο για να τα κάνουμε όλα ή ότι δεν μπορούμε να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις του σχολείου. Η κακή διαχείριση χρόνου και η έλλειψη οργάνωσης μπορούν να εντείνουν αυτό το αίσθημα, καθώς οδηγούν σε:

**Αίσθημα υπερφόρτωσης:**  
Όταν δεν έχουμε οργανώσει τις υποχρεώσεις μας, μπορεί να νιώθουμε ότι έχουμε πάρα πολλά να κάνουμε και να μην ξέρουμε από πού να ξεκινήσουμε.

**Αναβλητικότητα:**  
Όταν δεν έχουμε ένα σχέδιο, είναι εύκολο να αναβάλουμε τις εργασίες μας μέχρι την τελευταία στιγμή, αυξάνοντας το άγχος μας.

**Χαμένες προθεσμίες:**  
Όταν δεν παρακολουθούμε τα deadlines, μπορεί να χάσουμε σημαντικές προθεσμίες και να πάρουμε κακούς βαθμούς, αυξάνοντας το άγχος μας.

**Έλλειψη ύπνου:**  
Όταν δεν έχουμε χρόνο για ξεκούραση, ο ύπνος μας επηρεάζεται, κάτι που μπορεί να επιδεινώσει το άγχος μας.

Εικόνα 65: Παρουσίαση πληροφοριών σχετικά με τη διαχείριση χρόνου



## Οδηγίες Χρήσης

### 1. Εγκατάσταση και Δημιουργία Λογαριασμού

- Κατεβάστε την εφαρμογή "My Study Life" από το App Store ή το Google Play, ή χρησιμοποιήστε την online στη διεύθυνση [mystudylife.com](http://mystudylife.com).
- Δημιουργήστε έναν λογαριασμό χρησιμοποιώντας το email σας.

### 2. Ρύθμιση Μαθημάτων

- Προσθέστε τα μαθήματά σας (Subjects) και καθορίστε το ωρολόγιο πρόγραμμα σας, συμπεριλαμβάνοντας τις ώρες μαθημάτων και τις ημέρες.
- Στη συνέχεια, προσθέστε τα διαγωνίσματα ή τις εξετάσεις που έχετε για κάθε μάθημα.

### 3. Διαχείριση Εργασιών και Προθεσμιών

- Προσθέστε τις εργασίες (Tasks) και τις προθεσμίες τους.
- Ορίστε υπενθυμίσεις για κάθε εργασία ώστε να ειδοποιηθείτε πότε πλησιάζει η προθεσμία.

### 4. Χρήση του Ημερολογίου

- Το ημερολόγιο της εφαρμογής σας δείχνει το εβδομαδιαίο πρόγραμμα, τις εργασίες που έχετε να ολοκληρώσετε και τις προθεσμίες.
- Μπορείτε να βλέπετε το πρόγραμμα ανά ημέρα, εβδομάδα ή μήνα για να έχετε καλύτερη εικόνα του τι πρέπει να κάνετε.

### 5. Ρυθμίσεις Υπενθυμίσεων

- Ρυθμίστε υπενθυμίσεις (Reminders) για τις εργασίες, τις εξετάσεις ή τα μαθήματα ώστε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις πριν από σημαντικά γεγονότα.

### 6. Ανασκόπηση και Προσαρμογή

- Ελέγχετε τακτικά την εφαρμογή για να δείτε τις προσεχείς εργασίες και προθεσμίες.
- Κάντε προσαρμογές στο πρόγραμμά σας αν χρειάζεται, με βάση το φόρτο εργασίας σας και τις ανάγκες σας.

Κλείσιμο

Εικόνα 66: Οδηγίες χρήσης MyStudyLife για τη δραστηριότητα "Βάζω Πρόγραμμα"

The screenshot shows a forum post on a platform. At the top, there are navigation tabs for 'Categories', 'All Posts', and 'My Posts', along with a search bar. The post is by user 'Charalampos Apidoropoulos' and is dated 'Aug 23'. The title is 'Βάζω Πρόγραμμα' (Setting a Program) in the category 'in Δραστηριότητες' (in Activities). The post content discusses sharing experience with the 'Bazinga Program' and lists three points: 'Μοιραστείτε την εμπειρία σας' (Share your experience), 'Συζητήστε τις προκλήσεις' (Discuss challenges), and 'Δώστε ανατροφοδότηση' (Give feedback). On the right side, there are buttons for 'Comment', 'Follow Post', and statistics showing '3 views' and '0 comments'. A 'Similar Posts' section is also visible at the bottom right.

Εικόνα 67: Δραστηριότητα "Βάζω Πρόγραμμα" στο forum

### Μελέτη Περίπτωσης: Ο Γιώργος και η Ομάδα Έργου

Ο Γιώργος, μαθητής της Α' Λυκείου, είναι ενθουσιασμένος που συμμετέχει στην ομάδα για το ετήσιο πρότζεκτ Φυσικής. Το θέμα του πρότζεκτ είναι η κατασκευή ενός μικρού ηλιακού οχήματος. Η ομάδα αποτελείται από πέντε μέλη, συμπεριλαμβανομένου του Γιώργου, και έχουν προθεσμία τρεις εβδομάδες για να ολοκληρώσουν το έργο.

#### Οι προκλήσεις:

- **Ανομοιομορφη συμμετοχή:** Ο Γιώργος παρατηρεί ότι δύο μέλη της ομάδας, η Ελένη και ο Κώστας, είναι πολύ ενεργά και αναλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς. Από την άλλη, ο Δημήτρης και η Σοφία σπάνια συμμετέχουν στις συζητήσεις και δεν έχουν αναλάβει συγκεκριμένες αρμοδιότητες.
- **Διαφωνίες και συγκρούσεις:** Ο Κώστας έχει πολύ συγκεκριμένες ιδέες για το πώς πρέπει να κατασκευαστεί το όχημα και επιμένει να γίνουν τα πράγματα με τον δικό του τρόπο. Αυτό δημιουργεί εντάσεις στην ομάδα, καθώς τα υπόλοιπα μέλη αισθάνονται ότι οι απόψεις τους δεν λαμβάνονται υπόψη.
- **Ανησυχία για την προθεσμία:** Ο Γιώργος ανησυχεί ότι με τον τρέχοντα ρυθμό, η ομάδα δεν θα προλάβει να ολοκληρώσει το έργο στην ώρα του. Η προθεσμία πλησιάζει και πολλά πράγματα μένουν ακόμα να γίνουν.

#### Συναισθήματα του Γιώργου:

- **Απογοήτευση:** Ο Γιώργος αισθάνεται απογοητευμένος που κάποια μέλη της ομάδας δεν συνεισφέρουν όσο θα έπρεπε.
- **Άγχος:** Η έλλειψη προόδου και οι εντάσεις στην ομάδα τον κάνουν να νιώθει αγχωμένος.
- **Αβεβαιότητα:** Δεν είναι σίγουρος πώς να χειριστεί την κατάσταση και να βοηθήσει την ομάδα να συνεργαστεί καλύτερα.

Εικόνα 68: Μελέτη περίπτωσης δραστηριότητας "Εξασκώντας δεξιότητες επίλυσης προβλήματος"



Το Miro είναι ένα ψηφιακό εργαλείο συνεργασίας που σας επιτρέπει να δουλέψετε μαζί σε πραγματικό χρόνο σε έναν διαδραστικό πίνακα (whiteboard). Το Miro είναι ιδανικό για την επίλυση προβλημάτων (και όχι μόνο), καθώς σας επιτρέπει να οπτικοποιείτε τις ιδέες σας, να οργανώνετε τις σκέψεις σας και να συνεργάζεστε αποτελεσματικά με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεστε.

#### Οδηγίες για τις ομάδες

##### 1. Εγγραφή και Πρόσβαση στο Miro

- Αν δεν έχετε ήδη λογαριασμό, δημιουργήστε έναν στο Miro.
- Δημιουργήστε έναν νέο πίνακα (board) και προσκαλέστε όλα τα μέλη της ομάδας σας να συμμετάσχουν.

##### 2. Επιλογή και Χρήση Template

- **Brainstorming:** Εξικινήστε με ένα Brainstorming Template στο Miro. Προσθέστε sticky notes με όλες τις ιδέες που προκύπτουν από την ομάδα σας σχετικά με την επίλυση του προβλήματος.
- **Mind Mapping:** Στη συνέχεια, οργανώστε τις ιδέες σας χρησιμοποιώντας το Mind Map Template. Κάθε κλάδος του mind map μπορεί να αντιπροσωπεύει μια διαφορετική λύση ή πτυχή του προβλήματος.
- **Κατάργηση Ιδεών:** Αφού καταγράψετε όλες τις ιδέες, χρησιμοποιήστε το Impact/Effort Matrix Template και το Pros and Cons Template για να αξιολογήσετε ποιες λύσεις είναι πιο αποτελεσματικές και εύκολες στην εφαρμογή.
- **Σχέδιο Δράσης:** Τέλος, δημιουργήστε ένα Action Plan στο Miro. Καθορίστε τα βήματα που θα ακολουθήσετε, ποιος θα είναι υπεύθυνος για κάθε βήμα και το χρονοδιάγραμμα εφαρμογής τους.

##### 3. Συνεργασία σε Πραγματικό Χρόνο

- Όλοι μπορείτε να συνεργάζεστε ταυτόχρονα στον πίνακα, προσθέτοντας ιδέες, σχόλια και σημειώσεις.
- Χρησιμοποιήστε χρώματα, εικονίδια και εικόνες για να κάνετε την εργασία σας πιο οπτική και εύκολα κατανοητή.

##### 4. Ψηφφοφορία και Επιλογή Λύσης

- Χρησιμοποιήστε το εργαλείο ψηφφοφορίας στο Miro για να επιλέξετε τη λύση που θεωρείτε καλύτερη. Η διαδικασία αυτή θα σας βοηθήσει να επιλέξετε τη λύση που συμφωνούν τα περισσότερα μέλη της ομάδας.

##### 5. Σχεδιασμός Δράσης

- Δημιουργήστε ένα συγκεκριμένο σχέδιο δράσης, χρησιμοποιώντας το Action Plan Template. Καταγράψτε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε, ποιος θα τα εκτελέσει και πότε πρέπει να ολοκληρωθούν.

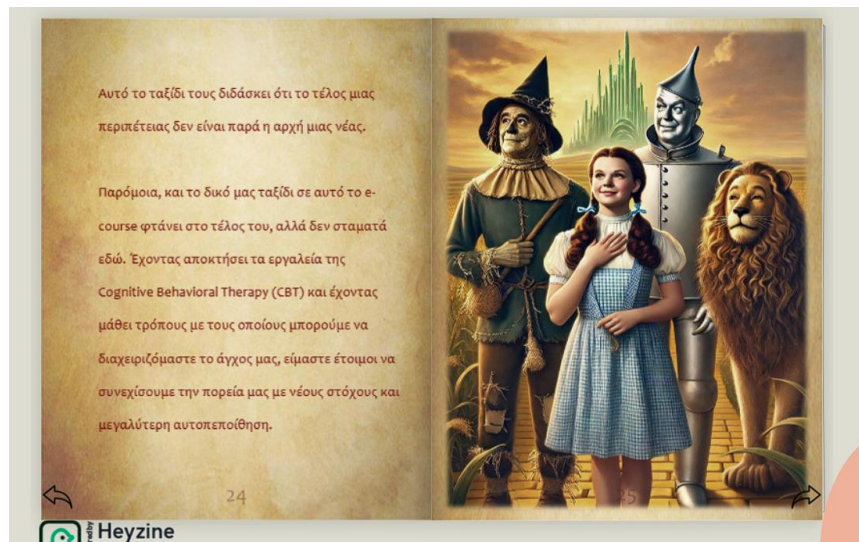
Εικόνα 69: Οδηγίες χρήσης Miro για δραστηριότητα "Εξασκώντας δεξιότητες επίλυσης προβλήματος."

Κατάσταση	
<b>D</b>	<b>Describe (Περιέγραψε):</b> Περιέγραψε την κατάσταση που σε ενοχλεί με αντικειμενικό τρόπο, χωρίς να κατηγορείς ή να κρίνεις.
<b>E</b>	<b>Express (Εκφράσου)</b> Ψέφρασε τα συναισθήματά σου και τις σκέψεις σου με ειλικρίνεια.
<b>A</b>	<b>Assert (Ζήτα)</b> Πες καθαρά τι θέλεις να γίνει με σαφήνεια. Να είσαι συγκεκριμένος/η.
<b>R</b>	<b>Reinforce (Ενίσχυσε)</b> Εξήγησε γιατί το αίτημά σου είναι σημαντικό για σένα και τι θετικό αποτέλεσμα θα έχει για όλους.

Να θυμάσαι:

<b>M</b>	<b>Mindful (Μείνε προσεκτικός)</b> Μείνε συγκεντρωμένος/η στο στόχο σου και άκου προσεκτικά την απάντηση του άλλου.
<b>A</b>	<b>Appear Mindful (Δείξε αυτοπεποίθηση)</b> Χρησιμοποίησε σταθερή φωνή, ήρεμη έκφραση προσώπου και στάση σώματος που δείχνει αυτοπεποίθηση.
<b>N</b>	<b>Negotiate (Διαπραγματεύσου)</b> Να είσαι ανοιχτός/ή σε συμβιβασμό. Προσπαθήστε να βρείτε μια λύση που να ικανοποιεί και τους δύο.

Εικόνα 70: Template για την τεχνική DEAR MAN



Εικόνα 71: Εισαγωγικό flipbook ενότητας 5

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΟΥ E-COURSE

<https://apidopouloscharala.wixsite.com/manageschoolanxiety>