



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ**

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών  
«Ηλεκτρονική Μάθηση»  
Ακαδημαϊκό έτος 2023-2024**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**του  
ΜΑΡΚΕΣΙΝΗ ΙΩΑΝΝΗ (Α.Μ.: ΜΗΜ 2342)**

**«ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ (EQ) ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ»  
« EMOTIONAL INTELLIGENCE (EQ) TO CONFLICT RESOLUTION»**

**Επιβλέπουσα  
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΦΩΤΕΙΝΗ  
Καθηγήτρια**

**ΠΕΙΡΑΙΑΣ 2024**

Η εργασία υποβάλλεται για την μερική κάλυψη των απαιτήσεων με στόχο την απόκτηση του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Σπουδών στην Διδακτική της Τεχνολογίας και τα Ψηφιακά Συστήματα

**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: Ιωάννης Μαρκεσίνης**

**Αριθμός Μητρώου: ΜΗΜ2342**

**Υπογραφή:**



**«Όταν αυξάνεται ο θυμός, σκεφτείτε τις συνέπειες».**

**Κομφούκιος**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία στοχεύει στη διερεύνηση του ρόλου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην μαθησιακή συμπεριφορά των εφήβων μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η συναισθηματική νοημοσύνη, δηλαδή η ικανότητα να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα μας αλλά και να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων, θεωρείται θεμελιώδης δεξιότητα για την ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.

Βασισμένη σε αναφορές στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, η εργασία επιχειρεί να αναλύσει διεξοδικά την ανάγκη ενσωμάτωσης της εκπαίδευσης της συναισθηματικής νοημοσύνης στα σχολικά προγράμματα για την καλλιέργεια ενός θετικού και συνεργατικού σχολικού κλίματος, το οποίο θα ωφελήσει τους μαθητές σε όλα τα επίπεδα.

Η μελέτη ξεκινά με μια θεωρητική επισκόπηση της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης, επικεντρώνοντας στις βασικές διαστάσεις της. Επίσης, εξετάζει διάφορες θεωρίες και προσεγγίσεις σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη, με έμφαση στις απόψεις κορυφαίων ερευνητών όπως ο Daniel Goleman.

Στη συνέχεια, η εργασία εξετάζει τα αποτελέσματα προηγούμενων μελετών που έχουν εξετάσει τη συσχέτιση συναισθηματικής νοημοσύνης και συγκρούσεων, παρουσιάζοντας τα οφέλη της υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης στην αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων.

Η μεθοδολογία της έρευνας περιλαμβάνει την εφαρμογή μιας εκπαιδευτικής παρέμβασης (e-course) με στόχο την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης σε εφήβους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτή η εκπαιδευτική παρέμβαση περιλαμβάνει δραστηριότητες και ασκήσεις που ενδυναμώνουν τις δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι μαθητές που λαμβάνουν μέρος στην έρευνα αξιολογούνται πριν και μετά την παρέμβαση για να διαπιστωθούν οι αλλαγές στα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και οι ικανότητές τους στην επίλυση συγκρούσεων. Καθώς εξελίσσεται το εκπαιδευτικό πρόγραμμα εξετάζεται, αν οι μαθητές που συμμετείχαν στις παρεμβάσεις παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης και στην ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων και σε ποιο βαθμό.

**Λέξεις κλειδιά:** Συναισθηματική νοημοσύνη, αυτοεπίγνωση, αυτορρύθμιση, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες, συγκρούσεις, Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

## ABSTRACT

This thesis aims to investigate the role of Emotional Intelligence in the learning behavior of adolescent secondary school students. Emotional intelligence, i.e. the ability to manage our emotions but also to understand the emotions of others, is considered a fundamental skill for the development of healthy interpersonal relationships.

Based on references in the Greek and international literature, the paper attempts to thoroughly analyze the need to integrate the education of emotional intelligence in school programs to cultivate a positive and cooperative school climate, which will benefit students at all levels.

The study begins with a theoretical overview of the concept of emotional intelligence, focusing on its main dimensions. It also examines various theories and approaches to emotional intelligence, with an emphasis on the views of leading researchers such as Daniel Goleman.

The paper then reviews the results of previous studies that have investigated the relationship between emotional intelligence and conflict, showing the benefits of high emotional intelligence in effective conflict resolution.

The research methodology includes the implementation of an educational intervention (e-course) with the aim of developing emotional intelligence in adolescent secondary school students. This educational intervention includes activities and exercises that strengthen emotional intelligence skills. Students taking part in the research are assessed before and after the intervention to determine changes in their levels of emotional intelligence and conflict resolution skills. As the educational program progresses, it is examined whether and to what extent the students who participated in the interventions showed significant improvement in emotional intelligence skills and conflict resolution skills.

**Keywords:** Emotional intelligence, self-awareness, self-regulation, empathy, social skills, conflict, Secondary Education

## Ευχαριστίες

Η επιτυχής ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών σπουδών μου είναι αποτέλεσμα της στήριξης και της καθοδήγησης ορισμένων ανθρώπων, τους οποίους επιθυμώ να ευχαριστήσω θερμά.

Είμαι ιδιαίτερα ευγνώμων σε όλους τους εξαιρετικούς διδάσκοντες του Μεταπτυχιακού προγράμματος «Ηλεκτρονική Μάθηση», για τη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση που μου μετέδωσαν και με βοήθησαν να ολοκληρώσω τις σπουδές μου.

Ιδιαίτερα, είμαι βαθιά ευγνώμων στην επιβλέπουσα Καθηγήτρια της διπλωματικής εργασίας μου, κ. Παρασκευά Φωτεινή, για την πολύτιμη βοήθεια και την καθοδήγηση που μου προσέφερε καθ' όλη την διάρκεια των σπουδών μου. Η υποστήριξη της και οι πολύτιμες συμβουλές της υπήρξαν καθοριστικές για την ολοκλήρωση της διπλωματικής εργασίας μου.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συμφοιτητές μου για τις όμορφες στιγμές που μοιραστήκαμε και για την πολύτιμη συνεργασία και συμπαράσταση που είχαμε στην εκπόνηση των ομαδικών εργασιών του Μεταπτυχιακού κύκλου σπουδών «Ηλεκτρονική Μάθηση».

Τέλος, είμαι ιδιαίτερα ευγνώμων στους γονείς μου για την κατανόηση και την ενθάρρυνση που μου προσέφεραν σε όλο το διάστημα των μεταπτυχιακών σπουδών μου.

## Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	6
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	9
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	11
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13
1.1 Θεωρητική Θεμελίωση Προβληματικής.....	13
1.2 Παρουσίαση Προβληματικής.....	14
1.3 Στόχος της Διπλωματικής Εργασίας.....	17
1.4 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας.....	17
1.5 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	18
1.6 Γενική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας.....	19
1.7 Οργάνωση της Διπλωματικής εργασίας.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.....	22
2.1 Εισαγωγή.....	22
2.2 Η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence).....	22
2.2.1 Το θεωρητικό μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης του Goleman(1998).....	23
2.3 Συναισθηματική ανάπτυξη και σχολείο.....	24
2.4 Η συναισθηματική νοημοσύνη και η διαχείριση των συγκρούσεων.....	25
2.4.1 Προγράμματα συναισθηματικής νοημοσύνης για τη διαχείριση των συγκρούσεων (conflict resolution education).....	26
2.5 Η εκπαιδευτική μέθοδος-Προτεινομένη προσέγγιση.....	28
2.5.1 Η μέθοδος Problem Based Learning (PBL)- Μάθηση Βασισμένη σε πρόβλημα.....	28
2.5.2 Οι αρχές της Problem Based Learning.....	28
2.5.3 Εκπαιδευτικοί στόχοι.....	29
2.5.4 Το μοντέλο ροής δραστηριοτήτων.....	29
2.5.5 Η μέθοδος Problem Based Learning (PBL) και η ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	30
2.5.6 On line Problem Based-Learning.....	31
2.5.7 Project Based Learning και Εργαλεία Web 2.0.....	31
2.6 Στρατηγικές Διδασκαλίας.....	32
2.6.1 Καταιγισμός Ιδεών-Brainstorming.....	32
2.6.2 The 6 Thinking Hats.....	33
2.6.3 Think Pair Share.....	35
2.7 Το εργαλείο σχεδιασμού της ιστοσελίδας.....	36
2.7.1 Παρουσίαση του Weebly.....	36
2.8 Σύνοψη θεωρητικής θεμελίωσης και βιβλιογραφικής επισκόπησης.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	38
3.1 Ο στόχος της ερευνητικής προσέγγισης.....	38



3.2 Ορισμοί ερευνητικών μεταβλητών .....	38
3.2.1 Εννοιολογικοί ορισμοί των ερευνητικών μεταβλητών .....	38
3.2.2 Λειτουργικοί ορισμοί των ερευνητικών μεταβλητών .....	39
3.3 Τα ερευνητικά ερωτήματα .....	40
3.4 Ο σχεδιασμός της έρευνας .....	41
3.5 Το δείγμα μελέτης .....	43
3.5.1 Οι συμμετέχοντες .....	43
3.5.2 Οι περιορισμοί της έρευνας .....	43
3.6 Το εκπαιδευτικό υλικό.....	44
3.7 Τα ερευνητικά περιβάλλοντα κι εργαλεία .....	45
3.7.1 Ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων.....	46
3.8 Τα ψηφιακά μέσα της έρευνας .....	49
3.9 Εκπαιδευτικός σχεδιασμός του e-course.....	51
3.9.1 Βασικές αποφάσεις σχεδιασμού .....	53
3.9.2 Δραστηριότητες του e-course .....	55
3.10 Ανάλυση εκπαιδευτικού ecourse .....	60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ & ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	87
4.1 Εισαγωγή .....	87
4.2 Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων (RQ).....	87
4.3 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων.....	88
4.4 Επαγωγική ανάλυση αποτελεσμάτων.....	99
4.5 Επισκόπηση ευρημάτων .....	99
4.6 Συζήτηση-Πιθανές αιτίες-Περιορισμοί .....	99
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....	101
5.1 Επισκόπηση Αποτελεσμάτων .....	101
5.2 Συζήτηση-Συμπεράσματα περαιτέρω μελέτη και έρευνα.....	102
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ .....	104
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....	107
Παράρτημα Α : Ερωτηματολόγια-Ερευνητικά εργαλεία .....	107
Παράρτημα Β: Εκπαιδευτικό υλικό .....	121

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1: EQ-IQ .....	23
Εικόνα 2: Οι ιδιότητες κάθε καπέλου.....	34
Εικόνα 3: Ψηφιακά εργαλεία Web 2.0 και AI Tools για την παραγωγή υλικού και για την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων. ....	45
Εικόνα 4: Παράδειγμα ενσωματωμένου ερωτηματολογίου στο διαδικτυακό περιβάλλον.....	50
Εικόνα 5: UNESCO GOALS – ΙΕΠ.....	52
Εικόνα 6: Υπερσύνδεσμοι που οδηγούν στο Forum .....	54
Εικόνα 7: Σελίδα με το Forum κάθε ενότητας .....	55

Εικόνα 8: Αρχική σελίδα.....	61
Εικόνα 9: Εισαγωγική σελίδα με οδηγίες πλοήγησης.....	62
Εικόνα 10: Το τρένο της ενδυνάμωσης.....	63
Εικόνα 11: Η πορεία πλοήγησης.....	63
Εικόνα 12: Η αφηγηρία του ταξιδιού.....	65
Εικόνα 13: Ο μύθος.....	65
Εικόνα 14: Pre-test 1.....	66
Εικόνα 15: Pre-test 2.....	67
Εικόνα 16: Το βαγόνι της αυτοεπίγνωσης.....	69
Εικόνα 17: Δραστηριότητα 2.....	69
Εικόνα 18: Δραστηριότητα 3.....	70
Εικόνα 19: Δραστηριότητα 4.....	71
Εικόνα 20: Δραστηριότητα 5.....	72
Εικόνα 21: : Δραστηριότητα 7.....	73
Εικόνα 22: Δραστηριότητα 8.....	73
Εικόνα 23: Δραστηριότητα 9.....	74
Εικόνα 24: : Δραστηριότητα 10.....	76
Εικόνα 25: Δραστηριότητα 11.....	76
Εικόνα 26: Δραστηριότητα 12.....	77
Εικόνα 27: Δραστηριότητα 13.....	77
Εικόνα 28: Δραστηριότητα 14.....	79
Εικόνα 29: Δραστηριότητα 15-Η αξία της συνεργασίας.....	79
Εικόνα 30: Δραστηριότητα 16 -The 6 Thinking Hats.....	80
Εικόνα 31: Δραστηριότητα 17-Case Διάλογος σύγκρουσης.....	82
Εικόνα 32: Δραστηριότητα 18- Επιλογή λύσεων με λογική-Think Pair Share.....	83
Εικόνα 33: Το τέλος του ταξιδιού.....	84
Εικόνα 34: Δραστηριότητα 19- Test case assessment conflict resolution.....	85
Εικόνα 35: Δραστηριότητα 21- Αξιολόγηση ecourse.....	86
Εικόνα 36: Το 1 <sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου.....	121
Εικόνα 37: Το 2 <sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου.....	121
Εικόνα 38: Το 3 <sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου.....	122
Εικόνα 39: Το 4 <sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου.....	122
Εικόνα 40: Το 5 <sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου.....	122
Εικόνα 41: Οδηγίες του ταξιδιού.....	123
Εικόνα 42: Η πορεία του τρένου.....	123
Εικόνα 43: Οδηγίες για τους ταξιδιώτες.....	124
Εικόνα 44: Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα(1).....	124
Εικόνα 45: Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα(2).....	125
Εικόνα 46: Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα(3).....	125
Εικόνα 47: Ο στόχος του ταξιδιού(1).....	125
Εικόνα 48: Ο στόχος του ταξιδιού(2).....	126
Εικόνα 49: Το όραμα του ταξιδιού.....	126
Εικόνα 50: Δραστηριότητα 1.....	127
Εικόνα 51: Δραστηριότητα 2.....	127
Εικόνα 52: Δραστηριότητα 2-Η φωνή της λογικής-Η βοηθός θεά Αθηνά.....	128
Εικόνα 53: Δραστηριότητα 3.....	128
Εικόνα 54: Δραστηριότητα 5(A).....	128
Εικόνα 55: Δραστηριότητα 5(B).....	129
Εικόνα 56: Δραστηριότητα 6.....	129
Εικόνα 57: Δραστηριότητα 8.....	129
Εικόνα 58: Δραστηριότητα 9.....	130
Εικόνα 59: Δραστηριότητα 10.....	130
Εικόνα 60: Δραστηριότητα 11.....	131
Εικόνα 61: Δραστηριότητα 12.....	131

Εικόνα 62: Δραστηριότητα 13.....	132
Εικόνα 63: Δραστηριότητα 14.....	132
Εικόνα 64: Δραστηριότητα 15.....	133
Εικόνα 65: Δραστηριότητα 16.....	133
Εικόνα 66: Δραστηριότητα 17.....	134
Εικόνα 67: Δραστηριότητα 18.....	134
Εικόνα 68: Δραστηριότητα 19 .....	135
Εικόνα 69: Δραστηριότητα 20.....	135
Εικόνα 70: Δραστηριότητα 21.....	136

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Οι δραστηριότητες του e-course.....	57
Πίνακας 2: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές κι εργαλεία 1ης ενότητας.....	64
Πίνακας 3: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές κι εργαλεία 2ης ενότητας .....	68
Πίνακας 4: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές κι εργαλεία 3ης ενότητας.....	72
Πίνακας 5: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές κι εργαλεία 4ης ενότητας.....	75
Πίνακας 6: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές κι εργαλεία 5ης ενότητας.....	78
Πίνακας 7: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές κι εργαλεία 6ης ενότητας.....	81
Πίνακας 8: Απαντήσεις για τα θετικά στοιχεία του ecourse .....	98
Πίνακας 9: Απαντήσεις για τα αρνητικά στοιχεία του ecourse.....	98

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1: Οι διαδικασίες αξιολόγησης .....	43
Σχήμα 2: Εκπαιδευτικός σχεδιασμός Σεναρίου του e-course .....	59
Σχήμα 3: Εισαγωγική φάση -Απεικόνιση της διαδικασίας .....	60
Σχήμα 4 : Ροή δραστηριοτήτων 1ης ενότητας.....	64
Σχήμα 5: Ροή δραστηριοτήτων 2ης ενότητας.....	68
Σχήμα 6: Ροή δραστηριοτήτων 3ης ενότητας .....	71
Σχήμα 7: Ροή δραστηριοτήτων 4ης ενότητας.....	75
Σχήμα 8: Ροή δραστηριοτήτων 5ης ενότητας .....	78
Σχήμα 9: Ροή δραστηριοτήτων 6ης ενότητας .....	81
Σχήμα 10: Γράφημα «Ενδιαφέρον του ecourse».....	88
Σχήμα 11: Γράφημα «Περιεχόμενο του ecourse» .....	89
Σχήμα 12: Γράφημα «Περιεχόμενο του υλικού».....	89
Σχήμα 13: Γράφημα «Αποκόμιση γνώσεων».....	90
Σχήμα 14: Γράφημα «Οδηγίες πλοήγησης» .....	90
Σχήμα 15: Γράφημα «Ευκολία πλοήγησης» .....	91
Σχήμα 16: Γράφημα «Περιβάλλον ιστοσελίδας».....	91
Σχήμα 17: Γράφημα «Σχεδιασμός οθόνης».....	92
Σχήμα 18: Γράφημα «Εντοπισμός ασκήσεων».....	92
Σχήμα 19: Γράφημα «Τίτλοι σελίδων» .....	93
Σχήμα 20: Γράφημα «Υπερφόρτωση ιστοσελίδας» .....	93
Σχήμα 21: Γράφημα «Σχεδίαση υλικού».....	94
Σχήμα 22: Γράφημα «Σχεδίαση υλικού» .....	95
Σχήμα 23: Γράφημα «Η γλώσσα» .....	95
Σχήμα 24: Γράφημα «Ευκολία δραστηριοτήτων» .....	96
Σχήμα 25: Γράφημα «Οι δραστηριότητες» .....	96

Σχήμα 26: Γράφημα «Η επικοινωνία» .....	97
Σχήμα 27: Γράφημα «Οδηγίες των ασκήσεων».....	97

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1 Θεωρητική Θεμελίωσης Προβληματικής

Σε έναν κόσμο που αλλάζει συνεχώς, η ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων αποτελεί εφόδιο για την επιτυχία σε όλους τους τομείς της ζωής. Αρκετές μελέτες, υποστηρίζουν ότι η ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική συνεργασία κι επικοινωνία και την επιτυχή επίλυση προβλημάτων (Soffel, 2016). Ειδικότερα, τεχνικές αυτοελέγχου, όπως η διαχείριση των συναισθημάτων και η εφαρμογή στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων θεωρούνται χρήσιμα εφόδια για τη ζωή διότι ενδυναμώνουν την ευημερία και παραγωγικότητα (Lindsay, 2013).

Οι θεσμοί της εκπαίδευσης και της οικογένειας πρέπει να καλλιεργήσουν στα παιδιά την συναισθηματική νοημοσύνη, προκειμένου να διαμορφώσουν υπεύθυνους πολίτες του μέλλοντος. Η εκπαίδευση των μαθητών σε τομείς όπως η αυτογνωσία, η αυτοδιαχείριση και η ενσυναίσθηση βελτιώνει την ακαδημαϊκή απόδοση μάθησης και προετοιμάζει τους μαθητές για μια επιτυχημένη ζωή. Παρόλο που οι έρευνες καταδεικνύουν τη σημαντική συμβολή των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων στους μαθητές τους, η καλλιέργεια αυτών μπαίνει στο περιθώριο στα σχολικά προγράμματα, ιδιαίτερα στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Durlak, Weissberg, Dumnicki, Taylor & Schellinger, 2011) .

Στο σχολείο παραμελούνται τα συναισθήματα και οι σχέσεις. Δίνεται υπερβολική έμφαση στην αποστήθιση γνώσεων, αγνοώντας τη σημασία των συναισθημάτων και της βιωματικής μάθησης. Τα σημερινά εκπαιδευτικά προγράμματα δίνουν έμφαση στην προετοιμασία των μαθητών για την ένταξή τους στην εργασιακή αγορά, υποτιμώντας την καλλιέργεια συνεργατικών δεξιοτήτων. Οι υψηλές σχολικές επιδόσεις συνοδεύονται από θετική αναγνώριση, ενώ οι χαμηλές σχολικές επιδόσεις προκαλούν αρνητική στάση προς τον μαθητή. Παρόλα αυτά, η βαθμολογία δεν αποτελεί ακριβή δείκτη για τη συναισθηματική καλλιέργεια του μαθητή. Ο στόχος είναι η ανάπτυξη ενός ψυχικά υγιούς ατόμου με ισορροπημένη νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη.

Ενώ υπάρχουν προγράμματα για την ενίσχυση δεξιοτήτων στον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης σε εκπαιδευτικούς και διευθυντές σχολείων, τα αντίστοιχα προγράμματα για μαθητές, ιδιαίτερα Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι περιορισμένα.

Είναι επιτακτική ανάγκη να ενισχύσουμε την συναισθηματική νοημοσύνη των εφήβων, λαμβάνοντας υπόψη τα αυξημένα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν. Οι συχνές

διαφωνίες και τα υψηλά ποσοστά συγκρούσεων μεταξύ των εφήβων έχουν συνδεθεί με χαμηλά επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας, δυσκολίες στη σχολική ένταξη, χαμηλή αυτοεκτίμηση και επικίνδυνες συμπεριφορές. Επομένως, είναι αναγκαίο να εξεταστεί πώς και σε ποιο βαθμό η Συναισθηματική Νοημοσύνη συμβάλλει στην αποτελεσματική διαχείριση των συγκρούσεων.

Το θέμα της εργασίας αποτελεί η εξέταση της συμβολής της συναισθηματικής νοημοσύνης στην επίλυση συγκρούσεων των μαθητών της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η μελέτη βασίζεται στην θεωρία του εποικοδομισμού (constructivism) και ειδικότερα στο παιδαγωγικό μοντέλο της **Problem-Based-Learning (PBL)**, όπου οι εκπαιδευόμενοι-μαθητές κατασκευάζουν τη γνώση μέσω της επίλυσης προβλημάτων σε πραγματικές καταστάσεις με στόχο την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών τους δεξιοτήτων. Μέσω της PBL μπορούμε να επιτύχουμε την αποτελεσματικότερη ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση μας βοηθά να αναπτύξουμε δεξιότητες απαραίτητες για τη διαχείριση των συναισθημάτων, για την εδραίωση θετικών σχέσεων και για τη λήψη σωστών αποφάσεων.

## 1.2 Παρουσίαση Προβληματικής

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) αποτελεί ένα πεδίο αυξανόμενου ενδιαφέροντος στις σύγχρονες μελέτες ψυχολογίας και διοίκησης. Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα μας και να «διαβάζουμε» τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, ώστε να μπορούμε να αλληλοεπιδρούμε αποτελεσματικά στις κοινωνικές μας σχέσεις. Στην επίλυση διαφορών και συγκρούσεων, η EQ παίζει σημαντικό ρόλο, καθώς βοηθά στην αναγνώριση των συναισθημάτων που εμπλέκονται σε μια σύγκρουση και στη διαχείρισή τους με τρόπο που να επιτυγχάνεται ένα θετικό αποτέλεσμα.

Στον εκπαιδευτικό χώρο, η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς βοηθά στην κατανόηση των συναισθημάτων που κρύβονται πίσω από κάθε διαφωνία και συμβάλλει στη δημιουργία ενός κλίματος αμοιβαίας κατανόησης και συνεργασίας μεταξύ των μαθητών. Μέσα από την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης οι μαθητές μαθαίνουν να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να βάζουν στόχους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες. Επιπλέον, αναπτύσσουν την ικανότητα να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να ακούν τους άλλους και να συνεργάζονται για την επίτευξη κοινών στόχων (Πλατσίδου 2005).

Ο Goleman, ένας από τους πρωτοπόρους στη μελέτη της EQ, υπογραμμίζει ότι η επιτυχία δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο των ατόμων με υψηλό IQ, αλλά αποτελεί αποτέλεσμα της αρμονικής

συνύπαρξης της IQ και της EQ. Δεξιότητες που συνδέονται άμεσα με την EQ, όπως ο έλεγχος των παρορμήσεων και η ενσυναίσθηση, είναι εξίσου σημαντικές για την προσωπική κι επαγγελματική ανάπτυξη (Goleman 2020).

Σύμφωνα με τον Denham (2019), η εκπαίδευση στη συναισθηματική νοημοσύνη υποστηρίζει τους μαθητές να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις και να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε ομάδες. Οι τελευταίες έρευνες στον τομέα της EQ και της επίλυσης συγκρούσεων στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, αναδεικνύουν τη σημασία της EQ στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και της εκπαιδευτικής απόδοσης.

Οι Brackett, Rivers & Salovey (2020) τονίζουν ότι οι μαθητές που καταλαβαίνουν και διαχειρίζονται καλά τα συναισθήματα τους είναι λιγότερο επιρρεπείς σε συγκρούσεις κι έχουν καλύτερη σχολική επίδοση.

Επίσης οι Zych, Ortega-Ruiz & Del Rey (2015) τονίζουν ότι τα προγράμματα που στοχεύουν στην ανάπτυξη της EQ μπορούν να μειώσουν το σχολικό εκφοβισμό και τις συγκρούσεις, καλλιεργώντας ένα θετικό και υποστηρικτικό σχολικό κλίμα. Από την έρευνα των Jordan & Troth (2021) διαπιστώθηκε ότι οι ομάδες με υψηλή συλλογική συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να επιλύουν εσωτερικές συγκρούσεις και να διατηρούν μια αρμονική συνεργασία.

Διεθνείς έρευνες εφαρμογής προγραμμάτων παρέμβασης σε μαθητές σχολείων έδειξαν ότι η εκπαίδευση στην συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στη σχολική ζωή και την κοινωνική συμπεριφορά των εφήβων μαθητών. Σύμφωνα με έρευνα των Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2021), ένα πρόγραμμα παρέμβασης στην EQ που εφαρμόστηκε σε Ισπανικά σχολεία, οδήγησε σε σημαντική μείωση των περιστατικών σχολικής βίας και σε βελτίωση των δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων των μαθητών.

Επίσης στις ΗΠΑ, οι ερευνητές Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsler, K. M. (2019) διαπίστωσαν ότι οι μαθητές που έλαβαν συστηματική εκπαίδευση στην EQ σε σχολεία των ΗΠΑ, είχαν καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση, λιγότερες συγκρούσεις και βελτιωμένες κοινωνικές δεξιότητες.

Οι ερευνητές Qualter, P., H. E., Hutchinson, J. M., & Pope, D. J. (2020) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα των ψηφιακών εργαλείων και εφαρμογών για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι έφηβοι που χρησιμοποιούσαν αυτές τις εφαρμογές παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στη συμπεριφορά τους και στη διαχείριση των συναισθημάτων τους. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών υποδεικνύουν ότι η επένδυση στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των

εφήβων, είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση των σύγχρονων προκλήσεων στην εκπαίδευση, βελτιώνοντας τόσο την ακαδημαϊκή όσο και την κοινωνική τους ανάπτυξη, συμβάλλοντας στην πρόληψη των συγκρούσεων. Η εισαγωγή αυτών των προγραμμάτων στα σχολικά προγράμματα σπουδών μπορεί να συμβάλει θετικά στην συνολική ανάπτυξη των εφήβων.

Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η μελέτη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στους μαθητές Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και η σύνδεσή της με την επίλυση συγκρούσεων είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους παρακάτω λόγους:

- **Ενίσχυση Κοινωνικών Δεξιοτήτων:** Η καλλιέργεια της EQ στους μαθητές μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές τους δεξιότητες, προλαμβάνοντας τις συγκρούσεις.
- **Μείωση Βίας και Εκφοβισμού:** Η ανάπτυξη της EQ μπορεί να συμβάλει στη μείωση των περιστατικών βίας και εκφοβισμού στα σχολεία, δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον μάθησης.
- **Βελτίωση Ακαδημαϊκής Απόδοσης:** Μαθητές με υψηλή EQ διαχειρίζονται το άγχος και τις διαφωνίες αποτελεσματικά, βελτιώνοντας έτσι την ακαδημαϊκή τους απόδοση.
- **Προετοιμασία για το Μέλλον:** Η ανάπτυξη της EQ προετοιμάζει τους μαθητές για τις προκλήσεις της ενήλικης ζωής, βοηθώντας τους να γίνουν υπεύθυνοι και συνεργατικοί πολίτες.

Παρόλο που υπάρχουν πολλές μελέτες που συνδέουν την EQ με την επίλυση συγκρούσεων, υπάρχουν ακόμα αρκετά ερευνητικά κενά που αξίζει να διερευνηθούν στην Τεχνολογική εποχή που ζούμε:

Πώς συμβάλλουν τα ψηφιακά εργαλεία και οι διαδικτυακές πλατφόρμες στην ανάπτυξη και την εφαρμογή της EQ για την επίλυση συγκρούσεων;

Η παρούσα εργασία αποσκοπεί στη δημιουργία ενός e-course για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών, με έναν εναλλακτικό τρόπο μάθησης, δημιουργώντας ψηφιακό υλικό, χρησιμοποιώντας την τεχνολογία και την μέθοδο PBL. Συγκεκριμένα παρουσιάζεται ένα ηλεκτρονικό μάθημα (e-course) για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, που αξιοποιεί τις δυνατότητες της τεχνολογίας και προσφέρει μια διαφορετική εμπειρία από την παραδοσιακή τάξη. Από την επισκόπηση της βιβλιογραφίας προέκυψαν



σημαντικά κενά στην έρευνα που αφορά σε ηλεκτρονικά μαθήματα για τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών.

Είδαμε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη παίζει καθοριστικό ρόλο στην επίλυση συγκρούσεων στους μαθητές. Η μελέτη της προσφέρει πολύτιμες γνώσεις που θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε την κοινωνική αλληλεπίδραση των μαθητών, να δημιουργήσουμε ένα ασφαλέστερο σχολικό περιβάλλον και να ενισχύσουμε την ακαδημαϊκή τους επίδοση. Τα ευρήματα της μελέτης ανοίγουν νέους ορίζοντες για περαιτέρω έρευνα, καθώς υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά κενά που πρέπει να διερευνηθούν.

### **1.3 Στόχος της Διπλωματικής Εργασίας**

Η παρούσα διπλωματική εργασία στοχεύει στην ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός διαδικτυακού εκπαιδευτικού προγράμματος στο περιβάλλον του **Weebly**, που θα συμβάλλει στην ενδυνάμωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για την επίλυση των συγκρούσεων.

Συγκεκριμένα με την παρούσα διαδικασία επιδιώκεται:

- Η ενεργή εμπλοκή των μαθητών σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες.
- Η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Η καλλιέργεια δεξιοτήτων για την πρόληψη και τη διαχείριση των συγκρούσεων.

### **1.4 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας**

Στην παρούσα εργασία θα δοθεί έμφαση στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω του e-course με τη χρήση τεχνολογικών μέσων και εργαλείων AI. Η αξιοποίηση των τεχνολογιών προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον για την ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Σε μια εποχή που κυριαρχεί η τεχνολογία τα σχολεία πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη να καλλιεργήσουν στις νέες γενιές όχι μόνο τις γνωστικές αλλά και τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Καθώς οι συγκρούσεις μεταξύ των εφήβων είναι συχνές κι έχουν αρνητικές επιπτώσεις, η πρόληψη και η διαχείριση τους αποτελεί επιτακτική ανάγκη.

Η παρούσα εργασία παρουσιάζει ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τη χρήση τεχνολογικών μέσων και εργαλείων (Ai Tools), που απευθύνεται σε μαθητές Δευτεροβάθμιας

εκπαίδευσης και υλοποιείται στο διαδικτυακό περιβάλλον του Weebly, με τη μέθοδο Problem Based Learning (PBL). Αυτό το περιβάλλον είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον για τους μαθητές καθώς τους προσφέρει τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά και με διασκεδαστικό τρόπο στη μαθησιακή διαδικασία. Η μέθοδος (PBL) κατακτά τους μαθητές καθώς συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Οι μαθητές επικοινωνούν, προτείνουν λύσεις σε κάποιο πρόβλημα, τις αξιολογούν κι έτσι κατασκευάζουν τη νέα γνώση, με διαφορετικό τρόπο από την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας όπου επικρατεί η διάλεξη. Στο τέλος της εκπαιδευτικής παρέμβασης αποκτούν δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης απαραίτητες στην σύγχρονη κοινωνία.

Η παρούσα εργασία εξετάζει την αποτελεσματικότητα μιας νέας εκπαιδευτικής παρέμβασης, στην ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της επίλυσης συγκρούσεων μαθητών, και αναμένεται να προσφέρει πολύτιμα ευρήματα και προτάσεις που θα συμβάλλουν στη βελτίωση της σχολικής ζωής και της ακαδημαϊκής επιτυχίας των μαθητών.

## **1.5 Ερευνητικά Ερωτήματα**

Με βάση τον στόχο της παρούσας διπλωματικής εργασίας με θέμα «Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) για την Επίλυση Συγκρούσεων», που είναι η ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός διαδικτυακού εκπαιδευτικού προγράμματος στο περιβάλλον του **Weebly**, που θα συμβάλλει στην ενδυνάμωση της συναισθηματικής νοημοσύνης μαθητών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για την επίλυση των συγκρούσεων, τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα (Research Questions - RQ) διαμορφώνονται ως εξής:

### **1ο Ερευνητικό ερώτημα**

**RQ1:** Δύναται το προτεινόμενο εκπαιδευτικό διαδικτυακό πρόγραμμα (e-course) να ενδυναμώσει τη Συναισθηματική νοημοσύνη στους μαθητές;

Ειδικότερα ως προς τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης:

**RQ1.1:** Της Αυτοεπίγνωσης των μαθητών

**RQ1.2:** Της Αυτορρύθμισης -Παρακίνησης των μαθητών

**RQ1.3:** Της Ενσυναίσθησης των μαθητών

**RO1.4:** Των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών (δεξιότητες επικοινωνίας, χειρισμού διαφωνιών, ομαδικότητας )

### **2ο Ερευνητικό ερώτημα**

**RQ2:** Δύναται το προτεινόμενο εκπαιδευτικό διαδικτυακό πρόγραμμα (e-course) να βοηθήσει τους μαθητές να αποφεύγουν τις συγκρούσεις;

Τα ερευνητικά ερωτήματα της διπλωματικής εργασίας έχουν σκοπό να διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με την ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων. Από την ανάλυση αυτών των ερωτημάτων, η εργασία μπορεί να μας δώσει πολύτιμα δεδομένα και προτάσεις που θα συμβάλουν στην ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και στη βελτίωση των μεθόδων επίλυσης συγκρούσεων στους μαθητές.

## **1.6 Γενική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας**

Η παρούσα διπλωματική εργασία προτείνει τη διερεύνηση του ρόλου της συναισθηματικής νοημοσύνης στην επίλυση συγκρούσεων. Η μελέτη θα βασιστεί στον σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός ηλεκτρονικού εκπαιδευτικού προγράμματος, με τη μέθοδο Problem Based Learning (PBL).

Το δείγμα της έρευνας μας αποτελείται από μαθητές Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Η μεθοδολογία που προτείνεται, περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

### **1. Σχεδιασμός e-Course**

- Πρώτα θα πρέπει να εντοπιστούν οι βασικές ανάγκες και τα προβλήματα που συνδέονται με τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης και την επίλυση συγκρούσεων στο σχολικό περιβάλλον.

### **2. Ανάπτυξη Περιεχομένου:**

- Στη συνέχεια, θα δημιουργηθεί εκπαιδευτικό υλικό που καλύπτει τις βασικές έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης και στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.
- Θα ενσωματωθούν διαδραστικές δραστηριότητες, ασκήσεις και μελέτες περίπτωσης (case study) που προάγουν την ενεργή μάθηση και την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων.

### **3. Ανάπτυξη του e-Course**

#### **3.1 Επιλογή Πλατφόρμας:**

- Θα γίνει επιλογή της κατάλληλης εκπαιδευτικής πλατφόρμας (Weebly ή Wix) που θα φιλοξενήσει το e-Course και θα επιτρέπει την εύκολη πρόσβαση και αλληλεπίδραση των μαθητών.

### 3.2 Υλοποίηση Περιεχομένου:

- Θα γίνει ανάπτυξη των εννοιών του e-Course σε ψηφιακή μορφή, με χρήση πολυμέσων (βίντεο, παρουσιάσεις, κουίζ, φόρουμ συζητήσεων) και εργαλείων AI.

## 4. Αξιολόγηση

- Θα αξιολογήσουμε την εξέλιξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευομένων, με ερωτηματολόγια pre-test και post-test τα οποία θα συμπληρωθούν στην έναρξη και στη λήξη του προγράμματος.
- Επιπλέον, θα συλλέξουμε ποιοτικά δεδομένα σχετικά με την εκτίμηση των αλλαγών στη συμπεριφορά και τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων μέσω Παρατηρήσεων, που θα καταγράφονται κατά τη διάρκεια της υλοποίησης δραστηριοτήτων και ασκήσεων των μαθητών.
- Θα αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του e-Course χρησιμοποιώντας μια ρουμπρίκα αξιολόγησης.

Επομένως, η μεθοδολογία αυτής της εργασίας περιλαμβάνει την ανάπτυξη και την αξιολόγηση ενός e-Course, που στοχεύει στην ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων των μαθητών. Η συνδυαστική ανάλυση ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων θα επιτρέψει μια ολοκληρωμένη εκτίμηση της αποτελεσματικότητας του e-Course και θα παράσχει χρήσιμες προτάσεις για την εφαρμογή ανάλογων προγραμμάτων στο σχολικό περιβάλλον.

### 1.7 Οργάνωση της Διπλωματικής εργασίας

Η παρούσα εργασία θα οργανωθεί σε διάφορα κεφάλαια-ενότητες που καλύπτουν όλες τις φάσεις της έρευνας, από τη θεωρητική θεμελίωση μέχρι την ανάλυση των δεδομένων, την εξαγωγή συμπερασμάτων και τη διατύπωση προτάσεων.

Στο 1ο κεφάλαιο γίνεται παρουσίαση του θέματος και του στόχου της διπλωματικής, της θεωρητικής του βάσης, των ερευνητικών ερωτημάτων και της πρωτοτυπίας της μελέτης.

Στο 2ο κεφάλαιο διερευνάται το θεωρητικό υπόβαθρο της έρευνας. Αναλύεται η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και η συμβολή της στην επίλυση των συγκρούσεων.

Στο 3ο κεφάλαιο περιγράφεται αναλυτικά πως πραγματοποιείται η έρευνα για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων. Παρουσιάζονται οι δείκτες/μεταβλητές της έρευνας, ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός, το εκπαιδευτικό υλικό, τα ερευνητικά εργαλεία και περιγράφεται η διαδικασία της συλλογής δεδομένων.

Στο 4ο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα ευρήματα της ανάλυσης των δεδομένων που συλλέχτηκαν από την έρευνα και απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν.

Στο 5ο κεφάλαιο συνοψίζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνα και διατυπώνονται τα συμπεράσματα. Επίσης διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

### 2.1 Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα παρουσιαστούν οι βασικές έννοιες και ορισμοί που αφορούν τη **συναισθηματική νοημοσύνη** και τις διαστάσεις της. Επιπλέον, θα εξεταστεί η συμβολή της EQ στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και στη διαμόρφωση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.

Στη συνέχεια, θα διερευνήσουμε, την θεωρητική/προσέγγιση και το μοντέλο για την μέτρηση και αξιολόγηση της EQ του κορυφαίου ερευνητή Daniel Goleman, διότι αυτό το μοντέλο θα ακολουθήσουμε στην παρούσα εργασία. Ιδιαίτερη σημασία θα δοθεί στη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης, εκπαίδευσης των μαθητών και ικανότητας επίλυσης συγκρούσεων.

### 2.2 Η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence).

Η έννοια της «Συναισθηματικής νοημοσύνης» διατυπώθηκε επιστημονικά για πρώτη φορά από τους Salovey και Mayer το 1990. Πριν την εμφάνιση της έννοιας της «Συναισθηματικής νοημοσύνης», η Γενική Νοημοσύνη (Γ.Ν.) -Δείκτης Νοημοσύνης (IQ) θεωρείτο ο αποκλειστικός παράγοντας επιτυχίας του μαθητή. Το γνωστό βιβλίο "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" του καθηγητή ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ Daniel Goleman, έφερε στο προσκήνιο τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη γνωστή και ως EQ (Emotional Intelligence ή Emotional Quotient) είναι η ικανότητα να χειριζόμαστε με επιτυχία τα συναισθήματά μας καθώς και τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους γύρω μας.

Ο Daniel Goleman (2000) ξεχώρισε δυο είδη νοημοσύνης, τη συναισθηματική (Emotional Intelligence, EQ) που αφορά τα συναισθήματα και τη διανοητική (Intelligence Quotient, IQ). Οι έρευνες του επισημαίνουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) σε αντίθεση με τη διανοητική νοημοσύνη (IQ), είναι ο κρίσιμος παράγοντας για την οικοδόμηση επιτυχημένων σχέσεων.

Στην επόμενη εικόνα η IQ είναι το ορατό τμήμα του παγόβουνου, ενώ η EQ που δεν είναι ορατή, αποτελεί το μεγαλύτερο και σημαντικότερο τμήμα του.



**Εικόνα 1: EQ-IQ** Πηγή: DOOR Training & Consulting

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια σχετικά νέα έννοια και δεν υπάρχει ενιαίος ορισμός. Η απουσία ενός ενιαίου ορισμού έχει οδηγήσει σε διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις/μοντέλα τα οποία διαφέρουν ως προς τον τρόπο με τον οποίο ορίζουν και μετρούν αυτήν την ικανότητα. Πάρα τις διαφορετικές προσεγγίσεις, όλοι οι ερευνητές εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στις κοινωνικές δεξιότητες και την ικανότητα προσαρμογής στο κοινωνικό περιβάλλον.

### **2.2.1 Το θεωρητικό μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης του Goleman(1998)**

Εμπνευσμένος από τη θεωρία του Gardner (1983), ο Goleman υπογράμμισε τη σημασία των διαπροσωπικών και ενδοπροσωπικών σχέσεων, ειδικά στην παιδική ηλικία. Για τον Goleman η συναισθηματική νοημοσύνη βασίζεται σε πέντε βασικές δεξιότητες: την Αυτοεπίγνωση, την Αυτορρύθμιση, την Παρακίνηση, την Ενσυναίσθηση και τις Κοινωνικές δεξιότητες.

Ο Goleman ορίζει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη ως «την ικανότητα ενός ατόμου να ελέγχει τα συναισθήματά του, να καταλαβαίνει τα συναισθήματα των άλλων και να διατηρεί υγιείς σχέσεις». Με το γνωστό βιβλίο του συνέδεσε τη Συναισθηματική Νοημοσύνη με στοιχεία που φαίνεται να αντικατοπτρίζουν πτυχές της ανθρώπινης προσωπικότητας και συμπεριφοράς.

Οι πρώτες τρεις διαστάσεις της Συναισθηματικής νοημοσύνης της θεωρίας του Goleman ανήκουν στις προσωπικές ικανότητες και οι δυο τελευταίες στις κοινωνικές ικανότητες. Αυτές οι διαστάσεις είναι ανεξάρτητες, αλληλεξαρτώμενες, ιεραρχικές, αναγκαίες αλλά όχι ικανές (δηλαδή η καθεμία διάσταση προσφέρει διαφορετικές δεξιότητες, αλληλοεπιδρά με τις άλλες, κτίζεται πάνω στην άλλη).

Η παρούσα διπλωματική εργασία, θα ακολουθήσει το μοντέλο του Goleman (1998) και θα εξετάσει τους δείκτες της, όπως τους πρότεινε ο Goleman.

### **2.3 Συναισθηματική ανάπτυξη και σχολείο**

Η συναισθηματική νοημοσύνη αρχίζει να αναπτύσσεται από τα πρώτα στάδια της ζωής ενός ανθρώπου αλλά συνεχίζει να διαμορφώνεται και σε όλη τη διάρκεια της σχολικής του ζωής. Σήμερα οι εκπαιδευτικοί αναγνωρίζουν μια νέα διαφορετική και πιο ανησυχητικής μορφής μειονεξία στους μαθητές: την έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης. Παρόλα αυτά, το εκπαιδευτικό σύστημα, δίνει έμφαση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις και συχνά παραβλέπει την ανάγκη για ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Διακεκριμένοι επιστήμονες καταδεικνύουν την αξία των συναισθημάτων και την επιβεβαιώνουν και τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα. Η σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ) αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο από τους επιστήμονες και τους εκπαιδευτικούς και η εφαρμογή της σε οργανισμούς και εκπαιδευτικά ιδρύματα αυξάνεται διαρκώς, καθώς αυξάνονται και οι δημοσιευμένες έρευνες που την υποστηρίζουν (Boyatzis,2018).

Δεν αρκεί η εκπαίδευση να επικεντρώνεται μόνο στην ακαδημαϊκή μάθηση, πρέπει να καλλιεργεί και τη συναισθηματική μάθηση. Σε διεθνές επίπεδο τα σχολικά προγράμματα που προωθούν την καλλιέργεια της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, κατατάσσονται στα προγράμματα SEL (Social and Emotional Learning programs), τα οποία εφαρμόζονται από την Πρωτοβάθμια μέχρι την Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Μέσω της SEL αναπτύσσονται δεξιότητες απαραίτητες, για να μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους και τις σχέσεις τους με τους άλλους.

#### **Μπορούμε όμως να διδάξουμε συναισθηματική νοημοσύνη στους μαθητές;**

Πολλές μελέτες αποδεικνύουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να ενταχθεί στο σχολικό πρόγραμμα και να καλλιεργηθεί μέσα από κατάλληλες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις.

Όπως αναφέρουν σε άρθρο τους οι D'Amico και Gerasi (2022) εφάρμοσαν με επιτυχία στην Ιταλία ένα πρόγραμμα SEL, το MetaEmotions at Schools, το οποίο στόχευε στην προώθηση της κουλτούρας της συναισθηματικής και μετασυναισθηματικής νοημοσύνης στα σχολεία και στη βελτίωση της συναισθηματικής επίγνωσης των δασκάλων και των μαθητών. Εθνικοί και διεθνείς οργανισμοί υποστήριξης της SEL (CASEL, Six Seconds, κλπ.) αποτελούν πλούσιες πηγές πληροφόρησης, παρέχοντας άρθρα, βιβλία και διαδικτυακά σεμινάρια.



## 2.4 Η συναισθηματική νοημοσύνη και η διαχείριση των συγκρούσεων

Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι:

«Είναι εύκολο να θυμώσεις. Ωστόσο το να θυμώσεις με το σωστό άτομο, για το σωστό λόγο, στο σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για το σωστό σκοπό και με το σωστό τρόπο, είναι δύσκολο»

Οι συγκρούσεις μεταξύ των μαθητών, αν αφεθούν ανεπίλυτες, μπορούν να έχουν σοβαρές συνέπειες στην προσωπική τους ανάπτυξη και στην ακαδημαϊκή τους απόδοση.

Σε άρθρο έρευνας των Schoeps, Gerónimo, Cotoí & Montoya-Castilla (2020) αναφέρεται ότι η εφηβεία είναι ένα κρίσιμο στάδιο επειδή το άτομο βρίσκεται σε διαδικασία οικοδόμησης της ταυτότητάς του. Οι έφηβοι λόγω των πολλαπλών αλλαγών που βιώνουν στην ανάπτυξη τους, αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες που επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία και την κοινωνική τους ανάπτυξη. Ο κύριος σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ των προτύπων προσκόλλησης στους συνομηλίκους και των δυσκολιών κατά την εφηβεία, με την ενσυναίσθηση ως πιθανό μεσολαβητή αυτής της σχέσης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 800 Ισπανοί έφηβοι, που ολοκλήρωσαν μετρήσεις προσκόλλησης στους συνομηλίκους, ενσυναίσθησης, προβλημάτων συμπεριφοράς, συναισθηματικών δυσκολιών και προκοινωνικής συμπεριφοράς. Η μελέτη τους επικεντρώνεται στη σημασία των υγιών σχέσεων με τους συνομηλίκους ως ισχυρό προγνωστικό παράγοντα συναισθηματικής ευεξίας και ψυχολογικών προβλημάτων στην εφηβεία.

Σε σύγκριση με τους ενήλικες, οι έφηβοι βιώνουν υψηλότερη συναισθηματική ένταση και υψηλότερη συναισθηματική αστάθεια (Zimmermann & Iwanski, 2014). Στην εφηβεία τα αρνητικά συναισθήματα γίνονται πιο συχνά και πιο έντονα για τους εφήβους (Bailen et al., 2019).

Έχει διαπιστωθεί από έρευνες ότι η μείωση των συγκρούσεων στα σχολεία εξασφαλίζεται με τη παροχή γνώσεων για την διαχείριση των συγκρούσεων, την εκπαίδευση σε σχετικές δεξιότητες όπως η διαπραγμάτευση, και την εφαρμογή τους σε πραγματικές καταστάσεις (Χατζηχρήστου et.al., 2004).

Πρόσφατη έρευνα στην Ισπανία, των Martin, Pered Fuentes, Jurado & Martinez (2021) αποκάλυψε έναν μεσολαβητικό ρόλο της αυτοεκτίμησης στη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ακαδημαϊκής δέσμευσης σε εφήβους. Επομένως, ο σχεδιασμός προγραμμάτων παρέμβασης συναισθηματικής νοημοσύνης προτείνεται ως μέτρο για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ακαδημαϊκής δέσμευσης στην εφηβεία.

Άλλη μελέτη πραγματοποιήθηκε για να δείξει πώς η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης, είναι το κλειδί για τη βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης του μαθητή στην τάξη καθώς ενισχύει την συμπόνια και την ακαδημαϊκή προσπάθεια. Η μελέτη αποκάλυψε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μέσω της καλλιέργειας της συμπόνιας και της αφοσίωσης, οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα στο σχολείο. Αυτό το αποτέλεσμα υπογραμμίζει την ανάγκη για εκπαιδευτικά προγράμματα ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης, για τα αποτελέσματά της στην τάξη αλλά και για τη μακροπρόθεσμη αξία της στην εκπαίδευση υγιών πολιτών (Guillen,Tirado,Sanchez,& Moliner, 2021).

Η συναισθηματική και πνευματική νοημοσύνη είναι κρίσιμοι παράγοντες για την ενίσχυση των γνώσεων και των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων των ατόμων. Μια συστηματική ανασκόπηση μετα-ανάλυση είχε ως στόχο να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ πνευματικής νοημοσύνης, συναισθηματικής νοημοσύνης και επίδοσης των μαθητών. Η μελέτη έδειξε ότι, οι βελτιώσεις και στους δυο τύπους νοημοσύνης μπορούν να προάγουν τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των μαθητών (Kavarizadeh et al.,2024).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία σε ένα δείγμα 505 εφήβων ηλικίας 12- 18 ετών, εξετάστηκε η σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και διαφόρων δεικτών υποκειμενικής ευεξίας στους εφήβους, με επίκεντρο το στρες και το κοινωνικό άγχος. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν την ύπαρξη θετικής σχέσης μεταξύ χαρακτηριστικών συναισθηματικής νοημοσύνης και υποκειμενικής ευεξίας ( Cejudo, Rodrigo-Ruiz, Delgado & Losada, 2018).

#### **2.4.1 Προγράμματα συναισθηματικής νοημοσύνης για τη διαχείριση των συγκρούσεων (conflict resolution education)**

Το σχολείο μπορεί να συμβάλει στην αποτροπή των συγκρούσεων μέσω της εφαρμογής κατάλληλων προγραμμάτων και παρεμβάσεων. Η διδασκαλία στρατηγικών για την πρόληψη κι επίλυση συγκρούσεων κρίνεται απαραίτητη στα σχολεία. Μελέτες έχουν καταδείξει ότι η ενσωμάτωση προγραμμάτων διαχείρισης συγκρούσεων στο πρόγραμμα σπουδών των σχολείων, οδηγεί σε σημαντική μείωση της βίας, σε βελτιωμένο κλίμα στην τάξη και στην ενίσχυση της συναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών (Jones,T.,Ph.D.,2004).

Τα σχολεία στις Η.Π.Α. αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα βίας κι εκφοβισμού. Το πρόγραμμα «The Second Step» είναι ένα πρόγραμμα που συμβάλλει στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη των μαθητών, τους βοηθά να αναπτύξουν τις γνωστικές τους ικανότητες αλλά και τις συναισθηματικές

και κοινωνικές τους δεξιότητες. Από έρευνες σε αμερικάνικα σχολεία διαπιστώθηκε ότι το πρόγραμμα έχει ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα σε μαθητές από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα.

Στην Ελλάδα, στα πλαίσια του προγράμματος ΔΑΦΝΗ II (DAFNE II), υλοποιήθηκαν δυο προγράμματα. Το πρώτο, από το 2007 έως το 2009, ήταν το σχέδιο Artsafe and conflict transformation (Διαχείριση συγκρούσεων μέσω της Τέχνης). Το δεύτερο, στα πλαίσια του ίδιου προγράμματος DAFNE II-Emergency Break αξιοποιήθηκε από τους εκπαιδευτικούς Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, είχε τίτλο «Οι έφηβοι λένε όχι στη βία» και στόχο την πρόληψη της βίας μεταξύ εφήβων.

Στην Ισπανία προτείνεται ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα το Happy 12-16, για την προώθηση της αρμονικής συνύπαρξης των μαθητών στα σχολεία. Στόχο έχει τη συναισθηματική διαχείριση των παιδιών και επικεντρώνεται στην ισχυρή επίλυση συγκρούσεων. Μελέτη των Fillela, Cabelo, Escoda & Ros-Morente (2016) παρουσιάζει την αξιολόγηση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος στη Συναισθηματική Διαχείριση Happy 8-12.

Η μελέτη αποκάλυψε ότι το Happy 8-12 είχε θεαματικά αποτελέσματα, βελτιώνοντας τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών, μειώνοντας το άγχος και καλλιεργώντας ένα θετικό κλίμα εντός κι εκτός τάξης. Το συμπέρασμα ήταν ότι το Happy 8-12 είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την πρόληψη προβλημάτων, όπως οι συγκρούσεις και τη δημιουργία ενός αρμονικού σχολικού περιβάλλοντος.

Στην Ελλάδα εκπαιδευτικό υλικό για τη διαχείριση των συγκρούσεων παρέχουν:

- Το Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγιεινής και της Μάθησης με θέμα **«Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο»** το οποίο εφαρμόστηκε σε δημοτικά σχολεία της Κύπρου.
- Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής της Υγείας (ΕΔΙΠΣΥ) με θέμα **«Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο»**.
- Το πρόγραμμα **Στηρίζομαι στα πόδια μου** και συγκεκριμένα το βιβλίο **«Αυτοπεποίθηση και Συναισθήματα»** από το εξάτομο εκπαιδευτικό υλικό «On my own two feet» και
- Το βιβλίο της Σοφίας Τριλίβα και του Giovanni Chimienti **«Πρόγραμμα ελέγχου των συγκρούσεων»** για μαθητές προεφηβικής ηλικίας.

## **2.5 Η εκπαιδευτική μέθοδος-Προτεινομένη προσέγγιση**

Στο πρόγραμμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης e-course για μαθητές Β/θμιας εκπαίδευσης το οποίο σχεδιάζεται στην παρούσα διπλωματική εργασία, εφαρμόζεται το μοντέλο της «Μάθησης Βασισμένη σε πρόβλημα» (Problem Based Learning) που εντάσσεται στις εποικοδομιστικές μαθησιακές θεωρίες.

### **2.5.1 Η μέθοδος *Problem Based Learning (PBL)*- Μάθηση Βασισμένη σε πρόβλημα**

Η μάθηση βασισμένη στο πρόβλημα είναι μια μέθοδος με επίκεντρο το μαθητή, όπου οι μαθητές είναι ενεργοί συμμετέχοντες λύνοντας πραγματικά προβλήματα. Ο Howard Barrows, θεωρούμενος ως πατέρας της μεθόδου, την εισήγαγε για να αυξήσει το ενδιαφέρον των φοιτητών ιατρικής και στη συνέχεια επεκτάθηκε και σε άλλους τομείς. Σύμφωνα με τον Barrows, στην PBL, οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά, σε μικρές ομάδες και μαθαίνουν αναζητώντας απαντήσεις σε προβλήματα που τους παρουσιάζονται. Ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι να καθοδηγεί τους μαθητές, παρά να διδάσκει.

Ενώ οι παραδοσιακές μέθοδοι διδασκαλίας δίνουν έμφαση στην απομνημόνευση, η PBL οδηγεί τους μαθητές να ανακαλύπτουν τη γνώση μόνοι τους, λύνοντας πραγματικά προβλήματα που δεν έχουν μια και μοναδική λύση. Δεν περιορίζεται στην απλή επίλυση του προβλήματος αλλά ενσωματώνει στην εκπαιδευτική διαδικασία αυθεντικές καταστάσεις. Ο ρόλος του προβλήματος στη διδασκαλία εξαρτάται από τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα.

### **2.5.2 Οι αρχές της *Problem Based Learning***

Η μέθοδος PBL βασίζεται στην ενεργή συμμετοχή των μαθητών και στη θεωρία του εποικοδομισμού (constructivism), κατά την οποία οι μαθητές κατασκευάζουν τη γνώση μέσα από την πρακτική εφαρμογή. Η συνεργασία και η αυτοκατευθυνόμενη μάθηση αποτελούν βασικά στοιχεία αυτής της θεωρίας. Οι εκπαιδευόμενοι δημιουργούν μόνοι τους τις γνώσεις, ενώ οι εκπαιδευτικοί τους βοηθούν και τους καθοδηγούν (scaffolding). Επομένως, η αλληλεπίδραση με το περιβάλλον παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων (Duffy & Savery 1994).

Η μέθοδος συνδυάζει αρμονικά την ατομική έρευνα με την συλλογική προσπάθεια, οπότε εξισορροπεί τις ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες. Προωθείται η καλλιέργεια σημαντικών κοινωνικών δεξιοτήτων όπως η αυτονομία, η αυτορρύθμιση, η αίσθηση ευθύνης για τη μαθησιακή

και διδακτική διαδικασία, οι επικοινωνιακές δεξιότητες, ο σεβασμός, ο διάλογος και το ομαδικό πνεύμα μέσω της συνεργασίας και του διαμοιρασμού ιδεών (D.F.Wood,2003).

Οι μαθητές αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και συνεργάζονται για να αναπτύξουν τις ιδέες τους ή να δημιουργήσουν ιστορίες.

Η επιτυχής εφαρμογή της μεθόδου απαιτεί προσεκτική ανάλυση του εκπαιδευτικού υλικού, ώστε να προσδιοριστούν οι στόχοι μάθησης που θα επιτύχουν οι εκπαιδευόμενοι μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής παρέμβασης. Ενθαρρύνεται η αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, όπου κάθε εκπαιδευόμενος ενεργεί ως υπεύθυνος για την απόκτηση των γνώσεων. Η διαδικασία της μάθησης μέσω της επίλυσης προβλημάτων καταλήγει με την παρουσίαση των λύσεων, την αξιολόγηση και τον προβληματισμό πάνω στη διαδικασία.

### **2.5.3 Εκπαιδευτικοί στόχοι**

Η Problem-Based Learning διαφέρει από τις παραδοσιακές μεθόδους, καθώς δίνει έμφαση περισσότερο στη διαδικασία μάθησης μέσω της επίλυσης προβλήματος στο «πως μαθαίνουμε» παρά στο «τι μαθαίνουμε». Με την PBL επιτυγχάνονται οι παρακάτω στόχοι:

- Οι εκπαιδευόμενοι δεν επικεντρώνονται μόνο στη απομνημόνευση πληροφοριών αλλά αναπτύσσουν δεξιότητες που τους επιτρέπουν να αντιμετωπίζουν πραγματικά προβλήματα.
- Μέσα από τη συνεργασία και την ανάλυση πληροφοριών, οι μαθητές αναπτύσσουν την κριτική σκέψη, την ομαδικότητα, την επικοινωνία, και την αυτοαξιολόγηση.
- Συνδέεται αρμονικά η θεωρία με την πράξη, καθώς οι εκπαιδευόμενοι εφαρμόζουν τις γνώσεις τους σε πραγματικά σενάρια.
- Ενισχύεται η κριτική σκέψη των μαθητών, καθώς συζητούν, αναζητούν κι αξιολογούν πληροφορίες από διάφορες πηγές, επιλύουν απορίες μεταξύ τους κι αναζητούν εναλλακτικές λύσεις.

### **2.5.4 Το μοντέλο ροής δραστηριοτήτων**

Η μέθοδος PBL μπορεί να προσαρμοστεί και να εφαρμοστεί σε ποικίλα μαθησιακά πλαίσια. Τα χαρακτηριστικά που ενισχύουν τη «μαθησιακή δυναμική» της μεθοδολογίας είναι:

1. Παρέχει ένα πλαίσιο επιστημονικά τεκμηριωμένων μοντέλων και οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν το πιο κατάλληλο για την επίλυση κάθε προβλήματος.
2. Είναι μια ευέλικτη μέθοδος που ενσωματώνεται σε ποικίλα εκπαιδευτικά προγράμματα που υποστηρίζουν την επίλυση προβλημάτων.
3. Μπορεί να εφαρμοστεί σε μια ποικιλία γνωστικών πεδίων είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό αυτών για την επίλυση προβλημάτων της καθημερινότητας των εκπαιδευομένων.

Συμπερασματικά, η PBL είναι μια μέθοδος που μπορεί να εφαρμοστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με το πλαίσιο και τις ανάγκες των μαθητών και των εκπαιδευτικών.

Έχουν αναπτυχθεί αρκετά μοντέλα ροής δραστηριοτήτων βασισμένα στην PBL, όλα ξεκινούν με την παρουσίαση ενός πραγματικού προβλήματος που προκαλεί τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις ελλείψεις στις γνώσεις τους και να αναζητήσουν τρόπους να τις καλύψουν. Το μοντέλο ροής δραστηριοτήτων που θα χρησιμοποιηθεί στην παρούσα εργασία είναι αυτό που ανέπτυξε ο **Barrows**, ο ιδρυτής της PBL, το οποίο θα ακολουθήσουμε στην σχεδίαση αυτού του e-course και περιλαμβάνει τις παρακάτω 6 φάσεις:

- 1.Εισαγωγή στο πρόβλημα
- 2.Συνεργατική ανάλυση του προβλήματος–καταιγισμός ιδεών
- 3.Ανεξάρτητη ατομική έρευνα για το πρόβλημα
4. Συνεργασία για την ανάλυση των πληροφοριών
- 5.Προβολή των αποτελεσμάτων-ανάλυση των διαθέσιμων λύσεων του προβλήματος
- 6.Εκτίμηση της αποτελεσματικότητας των λύσεων

### **2.5.5 Η μέθοδος *Problem Based Learning (PBL)* και η ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

Η *Problem Based Learning (PBL)* είναι ιδανική μέθοδος για την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Evans,2009). Σύμφωνα με τον Wood (2003), οι έρευνες σχετικά με την PBL επικεντρώθηκαν όχι μόνο στην ακαδημαϊκή εξέλιξη των εκπαιδευομένων, αλλά και στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς θέτει τους εκπαιδευόμενους σε καταστάσεις όπου απαιτούνται καλές διαπροσωπικές δεξιότητες. Η διεξαγωγή έρευνας σε αυτό το πεδίο

μπορεί να αποκαλύψει πολύτιμα δεδομένα, καθώς η PBL μπορεί να προσφέρει την ευκαιρία στους εκπαιδευόμενους να ανακαλύψουν και να βελτιώσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη τους (Evans,2009).

Σε μια εφαρμογή της PBL στο Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου, οι εκπαιδευόμενοι φοιτητές αξιολογούν μεταξύ τους την απόδοσή τους στην PBL. Η έρευνα έδειξε ότι οι φοιτητές με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, ειλικρίνεια κι εξωστρέφεια αξιολογούνται θετικά από τους συμφοιτητές τους (Austin et al.,2005).

Συνεπώς, μέσω της PBL άτομα με χαμηλή εξωστρέφεια, μπορούν να απεκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν καταστάσεις που προκαλούν άγχος. (Evans,2009).

### **2.5.6 On line Problem Based-Learning**

Όπως αναφέρουν πολλές βιβλιογραφικές πηγές ένα νέο μοντέλο μάθησης η «Online PBL» συνδυάζει τα πλεονεκτήματα της PBL με τις δυνατότητες της διαδικτυακής μάθησης (Savin-Baden & Wilkie,2006). Ακολουθούν κάποια βασικά πλεονεκτήματα της Online PBL:

- Παρέχει στους μαθητές τη δυνατότητα να συνεργάζονται παρά τη γεωγραφική τους απόσταση.
- Δημιουργεί μαθησιακές κοινότητες, που υπερβαίνουν τα όρια του χώρου και του χρόνου.
- Η διαδικτυακή επικοινωνία προσφέρει νέες δυνατότητες σε σύγκριση με τις δια ζώσης ομάδες.
- Προσφέρει περισσότερο χρόνο για προσεκτική ανάλυση και αναθεώρηση των απόψεων.
- Οι εκπαιδευτικοί έχουν πρόσβαση στις συζητήσεις ως εξωτερικοί παρατηρητές παρεμβαίνοντας ελάχιστα (Tee & Lee,2011).

Συμπεραίνουμε ότι, η τεχνολογία είναι απαραίτητη στην PBL καθώς διευκολύνει την πρόσβαση σε πληροφορίες και πόρους που χρειάζονται για την επίλυση των προβλημάτων .

### **2.5.7 Project Based Learning και Εργαλεία Web 2.0**

Τα χαρακτηριστικά του Web 2.0, όπως η συνεργασία και η κοινή δημιουργία, συμπληρώνουν ιδανικά τις αρχές της (PBL) προσφέροντας μια δυναμική και αποτελεσματική προσέγγιση στη

μάθηση. Η συνδυαστική χρήση νέων τεχνολογιών και της μεθόδου PBL, προσφέρει θετικά αποτελέσματα στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Οι Jonassen & Kwon (2001) υποστηρίζουν ότι τα εργαλεία Web 2.0 συνεισφέρουν στην εφαρμογή της PBL ως εξής:

- Προσφέρουν την ευκαιρία στους μαθητές να αναζητήσουν και να ταξινομήσουν πληροφορίες από πολλές πηγές .
- Διευκολύνουν την κατανόηση και την επίλυση των προβλημάτων, καθώς και την οργάνωση και διαχείριση των εργασιών .
- Οι Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) αποτελούν ένα ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της μαθητοκεντρικής προσέγγισης διότι ενθαρρύνουν την ενεργή συμμετοχή, την αλληλεπίδραση και την αυτονομία των μαθητών .

Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μεθόδους η χρήση εργαλείων Web 2.0 στην PBL, στοχεύουν σε μια πιο ελκυστική προσέγγιση της μάθησης, διαφορετική από την παραδοσιακή, καθώς ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στη δημιουργία της γνώσης (Βέτσιος et al.,2016).

## **2.6 Στρατηγικές Διδασκαλίας**

### **2.6.1 Καταιγισμός Ιδεών-Brainstorming**

Στις πρώτες δραστηριότητες του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού προγράμματος χρησιμοποιείται η στρατηγική Brainstorming, όπως απαιτεί άλλωστε η 2η φάση του μοντέλου ροής δραστηριοτήτων του Barrows το οποίο ακολουθείται.

Πρόκειται για μια μέθοδο που ενθαρρύνει όλους τους μαθητές να συνεισφέρουν ιδέες ελεύθερα, ακόμα κι αυτούς που διστάζουν, δημιουργώντας ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού. Αυτή η διαδικασία ενθαρρύνει την ανταλλαγή ιδεών, χωρίς φόβο κριτικής, προσφέροντας την ευκαιρία στους μαθητές να δώσουν απαντήσεις σε ένα πρόβλημα. Επίσης, βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν μια σειρά από σημαντικές δεξιότητες όπως η κριτική σκέψη, η δημιουργικότητα, ο διαμοιρασμός των ιδεών, ο σεβασμός διαφορετικών απόψεων και η συνεργασία, ενώ παράλληλα καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση τους.

Το brainstorming είναι μια συμμετοχική εκπαιδευτική τεχνική που ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να μοιράζονται τις σκέψεις τους ανοιχτά και δημιουργικά, διερευνώντας



πολλαπλές πτυχές ενός θέματος. Δεν απαιτεί προηγούμενη γνώση αλλά αξιοποιεί τις προϋπάρχουσες γνώσεις των μαθητών. Συνήθως εφαρμόζεται στην αρχή ως εισαγωγική δραστηριότητα μιας διδακτικής ενότητας. Ο εκπαιδευτικός συντονίζει τη διαδικασία, η οποία μπορεί να διεξαχθεί σε ολόκληρη την ομάδα ή σε υποομάδες και διαρκεί 4-5 λεπτά ή περισσότερο, ανάλογα με την πολυπλοκότητα του θέματος. Αυτή η εκπαιδευτική τεχνική ενισχύει την αυτοπεποίθηση, δημιουργεί θετικό κλίμα συνεργασίας, βελτιώνει τις σχέσεις στην ομάδα, ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και προάγει την ανταλλαγή ιδεών (Βασάλα Π., 2013)

Η δημιουργία ενός χάρτη με τη χρήση εργαλείου Εννοιολογικής Χαρτογράφησης προτείνεται ως μέθοδος για να απαντηθεί μια ερώτηση που καθορίζει το πρόβλημα, το οποίο θα αναλυθεί με τον χάρτη. (π.χ. Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της; Πώς μπορεί να ενισχυθεί;)

### 2.6.2 The 6 Thinking Hats

Η τεχνική των «Έξι Καπέλων Σκέψης» ενεργοποιείται στην 5η φάση του προγράμματος και ενισχύει την ομαδική συζήτηση και ατομική σκέψη μέσω της χρήσης «έξι χρωματιστών καπέλων». Με αυτή την στρατηγική αναλύουμε τις επιπτώσεις μιας απόφασης από πολλές διαφορετικές οπτικές γωνίες, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τη λογική όσο και το συναίσθημα.

Το χρώμα κάθε «Καπέλου σκέψης» αντιστοιχεί σε έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης:

- **Άσπρο Καπέλο:** Εξετάζει τα διαθέσιμα στοιχεία, αναζητεί κι αναλύει πληροφορίες.
- **Κόκκινο Καπέλο:** Χρησιμοποιεί τα συναισθήματα και τη διαίσθηση.
- **Μαύρο Καπέλο:** Εντοπίζει τα αδύναμα σημεία τις αρνητικές πλευρές και πιθανούς κινδύνους.
- **Κίτρινο Καπέλο:** Εστιάζει στα θετικά στοιχεία και τα οφέλη μιας απόφασης.
- **Πράσινο Καπέλο:** Εστιάζει στη δημιουργικότητα και την ανάπτυξη νέων ιδεών.
- **Μπλε Καπέλο:** Συντονίζει τον έλεγχο και τη χρήση της λογικής.

Η μέθοδος αναγνωρίζει ότι δεν μπορούμε να προσεγγίζουμε ένα θέμα από όλες τις κατευθύνσεις ταυτόχρονα. Η μέθοδος περιλαμβάνει τα παρακάτω βήματα:

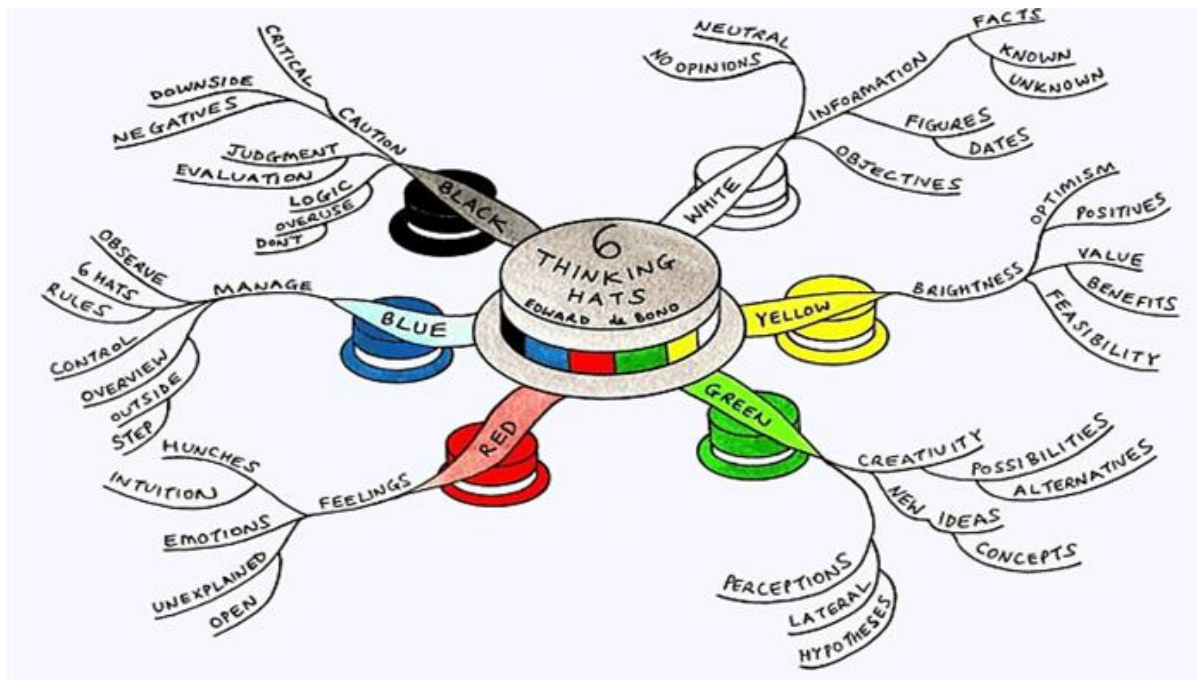
1. **Παρουσίαση του προβλήματος:** Ενημέρωση των συμμετεχόντων για την προσέγγιση του προβλήματος από διαφορετικές προοπτικές, ανάλογα με το κάθε «καπέλο».

2. **Εστίαση της ομάδας σε μία συγκεκριμένη προσέγγιση κάθε φορά:** Συνεργασία των συμμετεχόντων με βάση μια συγκεκριμένη οπτική.
3. **Επιλογή λύσης:** Εξέταση και επιλογή της καλύτερης λύσης μετά από ανάλυση όλων των οπτικών.

Η τεχνική αυτή επιτρέπει στις ομάδες να συνεργαστούν πιο αποτελεσματικά, να ξεπεράσουν τις αναστολές και να αναπτύξουν καινοτόμες ιδέες.

Η μέθοδος των 6 καπέλων της σκέψης, που εισήγαγε ο Edward de Bono, είναι μια εξαιρετική τεχνική για την ανάλυση προβλημάτων από πολλές διαφορετικές οπτικές. Αυτή η τεχνική μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τις διαφορετικές απόψεις όταν προσπαθούμε να υλοποιήσουμε κάτι κι επιπλέον μας βοηθά να μετατρέψουμε τις διαφωνίες σε καινοτομίες.

Κάθε καπέλο, σύμφωνα με τον Walter (1996) ενεργοποιεί μια διαφορετική σκέψη, όπως φαίνεται και στην εικόνα 2:



Εικόνα 2: Οι ιδιότητες κάθε καπέλου Πηγή: ProjectMentoring

Η τεχνική χρησιμοποιεί διαφορετικά φίλτρα-όπως τα συναισθήματα, η δημιουργικότητα, η λογική και η ελπίδα-για να εξετάσει ένα θέμα από πολλές πλευρές. Η εναλλαγή των καπέλων επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν σε ένα θέμα χωρίς να προσκολλώνται σε συγκεκριμένη

άποψη. Η σειρά με την οποία χρησιμοποιούνται τα κάπελα εξαρτάται από το θέμα που εξετάζεται και τις ανάγκες της ομάδας. Έχει αποδειχθεί ότι τα σχέδια που υλοποιούμε εφαρμόζοντας αυτή την τεχνική είναι πολύ πιο επιτυχημένα και ευκολότερα υλοποιήσιμα από άλλα στα οποία απλώς θέσαμε σε εφαρμογή μια ιδέα .

### **2.6.3 Think Pair Share**

Η τεχνική Think Pair Share που χρησιμοποιείται στην τελευταία φάση του προγράμματος, ενισχύει τις συνεργατικές δεξιότητες των μαθητών, επιτρέποντας τους να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά τις ιδέες τους. Είναι μια στρατηγική που ανήκει στις εποικοδομιστικές θεωρίες μάθησης κι αναπτύχθηκε από τον Lyman (1981), για την επεξεργασία προβλημάτων καθώς βοηθά τους μαθητές να οικοδομήσουν σταδιακά τις γνώσεις. Μέσα από τη συνεργασία σε ζευγάρια, οι εκπαιδευόμενοι αναπτύσσουν τη σκέψη τους και έπειτα στη συνέχεια συζητούν με την ομάδα (Visible Thinking Resource Book, 2009).

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που σχεδιάζεται στην παρούσα εργασία, περιλαμβάνει 3 μελέτες περιπτώσεων (case study) που παρουσιάζουν πραγματικές συγκρούσεις με στόχο να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα το φαινόμενο. Σε αυτήν την δραστηριότητα εφαρμόζεται η τεχνική Think-Pair-Share η οποία περιλαμβάνει τρία (3) στάδια:

1<sup>ο</sup> στάδιο (Think): ο μαθητής λαμβάνει 3 κείμενα προβληματικών καταστάσεων, τα οποία όμως θα πρέπει να τα επεξεργαστεί ατομικά (Think).

2<sup>ο</sup> στάδιο (Pair): δημιουργούνται ζευγάρια μαθητών (Pair(s)) για να ανταλλάξουν απόψεις και να καταλήξουν σε ένα κοινό συμπέρασμα.

3<sup>ο</sup> στάδιο (Share): κάθε ζευγάρι παρουσιάζει τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξε και το σύνολο της τάξης καταλήγει σε ένα τελικό κοινό αποδεκτό συμπέρασμα.

Τα βασικότερα πλεονεκτήματα αυτής της τεχνικής είναι: η ευελιξία της, η ατομική επεξεργασία πριν την κοινοποίηση, η ανατροφοδότηση σε κάθε στάδιο, και η επικοινωνία και η αλληλεπίδραση μεταξύ των εκπαιδευομένων.

## 2.7 Το εργαλείο σχεδιασμού της ιστοσελίδας

Όλο το εκπαιδευτικό πρόγραμμα υλοποιείται εξ αποστάσεως, απευθύνεται σε μαθητές Β/θμιας εκπαίδευσης και στοχεύει στην ενδυνάμωση των επιμέρους διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης, την Αυτοεπίγνωση, την Αυτορρύθμιση-Παρακίνηση, την Ενσυναίσθηση, τις Κοινωνικές δεξιότητες και την διαχείριση των συγκρούσεων. Το πρόγραμμα αξιοποιεί το διαδικτυακό περιβάλλον του Weebly. Το περιβάλλον της ιστοσελίδας εξοπλίστηκε με διαδραστικά εργαλεία που διευκολύνουν τη συμμετοχή των μαθητών και τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. Ο σχεδιασμός της εκπαιδευτικής παρέμβασης βασίστηκε στις φάσεις του μοντέλου της μεθόδου PBL του Barrows .

### 2.7.1 Παρουσίαση του Weebly

Το Weebly είναι μια πλατφόρμα φιλοξενίας ιστοσελίδων που ξεκίνησε τη λειτουργία του το 2006 και διαθέτει ένα εύχρηστο εργαλείο κατασκευής ιστοσελίδων βασισμένο στη λειτουργία drag and drop.

Τα θετικά χαρακτηριστικά του Weebly τα οποία συνυπολογίστηκαν για την τελική επιλογή του είναι:

- Εύκολη διεπαφή
- Εύκολος σχεδιασμός χωρίς γνώσεις γλώσσας προγραμματισμού
- Ποικιλία έτοιμων πλατφορμών σχεδιασμού
- Εύκολη κατασκευή με drag and drop
- Ενσωματωμένο εργαλείο για τη δημιουργία blog
- Δημιουργία ιδιωτικού χώρου μόνο για μέλη
- Δυνατότητα σύνδεσης με τα social media
- Προσαρμογή σε περιβάλλοντα φορητών συσκευών
- Δεν απαιτείται εγκατάσταση κάποιου λογισμικού
- Προβάλλει στατιστικά στοιχεία

Το Weebly καθιστά τη δημιουργία ιστοσελίδων μια εύκολη διαδικασία χωρίς να απαιτείται εμπειρία ή τεχνικές γνώσεις. Στην αρχή θα πρέπει στην καρτέλα Pages να οργανώσουμε τις σελίδες της ιστοσελίδας οι οποίες στη συνέχεια βρίσκονται συγκεντρωμένες στο μενού στο αριστερό μέρος της οθόνης. Η λειτουργία drag and drop μας βοηθά να οργανώνουμε τις ροές στην πλοήγηση. Στην καρτέλα Build με drag and drop μπορούμε να σχεδιάζουμε τη δομή κάθε σελίδας

και να εισάγουμε τα στοιχεία που θέλουμε να περιέχει. Η αποθήκευση των αλλαγών γίνεται αυτόματα. Μπορούμε να επεξεργαστούμε ότι έχουμε δημοσιεύσει, και να το αναδημοσιεύσουμε με ευκολία.

Ένας από τους λόγους που προτιμήσαμε το Weebly ήταν η ευελιξία που προσφέρει στον σχεδιασμό, επιτρέποντας μας να προσαρμόσουμε την ιστοσελίδα στις ακριβείς ανάγκες μας.

## **2.8 Σύνοψη θεωρητικής θεμελίωσης και βιβλιογραφικής επισκόπησης**

Συνοψίζοντας σε αυτό το κεφάλαιο διαπιστώθηκε ότι η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι καθοριστική για την ανάπτυξη μιας ποιοτικής εκπαίδευσης. Οι έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η συναισθηματική αγωγή βοηθά τους εκπαιδευομένους να κατανοήσουν και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, βελτιώνοντας παράλληλα τις κοινωνικές σχέσεις τους.

Συνεπώς, είναι επιτακτική ανάγκη ενσωμάτωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης στο εκπαιδευτικό σύστημα ιδιαίτερα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, καθώς αυτή η ηλικία των εφήβων είναι μια κρίσιμη περίοδος διαμόρφωσης της προσωπικότητας.

Το προτεινόμενο (e-course) θα προσπαθήσει να δώσει την ευκαιρία στους μαθητές Β/θμιας εκπαίδευσης να ενδυναμώσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, να διαμορφώσουν υγιείς σχέσεις και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις συγκρούσεις.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 3.1 Ο στόχος της ερευνητικής προσέγγισης

Η παρούσα διπλωματική εργασία στοχεύει στην ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός διαδικτυακού εκπαιδευτικού προγράμματος στο περιβάλλον του **Weebly**, που θα συμβάλλει στην ενδυνάμωση της συναισθηματικής νοημοσύνης μαθητών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για την επίλυση των συγκρούσεων .

Το προτεινόμενο εκπαιδευτικό σενάριο (e-course) θα επιχειρήσει :

Να καλλιεργήσει στους μαθητές τις βασικές δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης όπως τις όρισε ο Goleman, την αυτοεπίγνωση, την αυτορρύθμιση-παρακίνηση, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες και να τους διδάξει αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης των συγκρούσεων μέσα από τη συμμετοχή τους σε βιωματικές δραστηριότητες χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές Brainstorming, Think Pair Share και The 6 Thinking Hats.

### 3.2 Ορισμοί ερευνητικών μεταβλητών

Οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης που προτείνει ο Goleman (1998) αποτελούν τους δείκτες /μεταβλητές της έρευνας μας.

#### 3.2.1 Εννοιολογικοί ορισμοί των ερευνητικών μεταβλητών

Ο εννοιολογικός ορισμός μιας μεταβλητής καθορίζει τη σημασία της και τη σχέση της με άλλες παρόμοιες έννοιες.

**Συναισθηματική νοημοσύνη** είναι «ένα σύνολο δεξιοτήτων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να αντιλαμβάνεται, να ερμηνεύει και να ρυθμίζει τα συναισθήματα του καθώς και να κατανοεί και να ανταποκρίνεται στα συναισθήματα των άλλων » (Goleman,1998).

Οι διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ) είναι:

**Αυτεπίγνωση** είναι «η συνεχής προσοχή του ατόμου στις εσωτερικές του καταστάσεις» κι αποτελεί «τον θεμέλιο λίθο της συναισθηματικής νοημοσύνης πάνω στον οποίο οικοδομούνται οι άλλες δεξιότητες όπως ο αυτοέλεγχος» (Goleman,1998).

**Αυτορρύθμιση-Παρακίνηση** είναι «η ικανότητα να ελέγχουμε τις πράξεις ,τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Είναι η ικανότητα να ελέγχει κάποιος τις παρορμήσεις και τις διαθέσεις του».

«Η παρακίνηση είναι η εσωτερική ώθηση για να επιτύχουμε τους στόχους μας με επιμονή και αισιοδοξία» (Goleman,1998).

**Ενσυναίσθηση (Empathy)** είναι « η ικανότητα κατανόησης της συμπεριφοράς, των σκέψεων και των κινήτρων άλλου ατόμου. Να μπορείς να μπαίνεις στη θέση του, σεβόμενος τη διαφορετικότητα, έχοντας διάθεση προσφοράς. Ενσυναίσθηση σημαίνει να μπορούμε να κατανοήσουμε και να μοιραστούμε τα συναισθήματα των άλλων, βλέποντας τον κόσμο μέσα από τα μάτια τους» (Goleman,1998).

**Κοινωνικές δεξιότητες (social skills)** είναι « οι ικανότητες που χρειαζόμαστε για να επικοινωνούμε και να συνυπάρχουμε αρμονικά με τους άλλους. Είναι η δεξιότητα να εκφράζει κάποιος τα συναισθήματα του αποτελεσματικά, να είναι καλός ακροατής και να στέλνει θετικά μηνύματα» (Goleman,1998).

### **3.2.2 Λειτουργικοί ορισμοί των ερευνητικών μεταβλητών**

Ο λειτουργικός ορισμός μιας μεταβλητής θα μας δείξει τον τρόπο με τον οποίο θα ορίσουμε και θα μετρήσουμε τις ερευνητικές μεταβλητές στη μελέτη μας.

Για να ελέγξουμε αν οι μαθητές αντιλαμβάνονται τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, παρουσιάζονται μελέτες περίπτωσης (cases studies). Μέσα από αυτές, συνειδητοποιούν τη σημασία της καλλιέργειας των δεξιοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης για να επιλύουν τα καθημερινά τους προβλήματα .

**Η Αυτεπίγνωση.** Οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τους βοηθούν να αποκτήσουν αυτογνωσία, αναγνωρίζοντας κι εκτιμώντας τα δυνατά τους σημεία. Για να ελέγξουμε αν διαθέτουν αυτήν την δεξιότητα στην αρχή του προγράμματος, οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα τεστ-ρουμπρίκα όπου μετρήθηκε η εμπειρία τους με αυτή. Στο τέλος του προγράμματος συμπλήρωσαν το ίδιο τεστ για μετρήσουμε την πρόοδο τους στην αυτογνωσία.

**Η Αυτορρύθμιση-Παρακίνηση.** Οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τους βοηθούν να πετυχαίνουν τους στόχους που έχουν θέσει. Για να ελέγξουμε αν διαθέτουν αυτήν την δεξιότητα στην αρχή του προγράμματος, οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα τεστ-ρουμπρίκα όπου μετρήθηκε η εμπειρία τους με αυτή. Στο τέλος του προγράμματος συμπλήρωσαν το ίδιο τεστ για αξιολογήσουμε την πρόοδο τους σε αυτή την δεξιότητα- δείκτη.

**Η Ενσυναίσθηση.** Οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τους βοηθούν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων. Για να ελέγξουμε αν διαθέτουν

αυτήν την δεξιότητα στην αρχή του προγράμματος, οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα τεστ-ρουμπρίκα όπου μετρήθηκε η εμπειρία τους με αυτή. Στο τέλος του προγράμματος συμπλήρωσαν το ίδιο τεστ για να μετρήσουμε την πρόοδο τους στην ενσυναίσθηση.

**Οι Κοινωνικές δεξιότητες.** Μέσω των δραστηριοτήτων οι μαθητές μαθαίνουν να ακούν, να μοιράζονται ιδέες, να συνεργάζονται αρμονικά, να σέβονται τις διαφορετικές απόψεις και να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις. Για να ελέγξουμε αν διαθέτουν αυτήν την δεξιότητα στην αρχή του προγράμματος, οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα τεστ-ρουμπρίκα όπου μετρήθηκε η εμπειρία τους με αυτή. Στο τέλος του προγράμματος, συμπλήρωσαν το ίδιο τεστ για μετρήσουμε την πρόοδο τους σε αυτές τις δεξιότητες.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια: πριν, κατά τη διάρκεια και κατά τη λήξη του ecourse. Για την συλλογή των δεδομένων των παραπάνω δεικτών συμπλήρωσαν οι μαθητές τα ίδια ερωτηματολόγια πριν την έναρξη (pre-test 1 και pre-test 2) και κατά την λήξη του e-course (post-test1 και post-test2) κι ένα τρίτο ερωτηματολόγιο (Test Case Assessment Conflict Resolution). Επιπλέον οι εκπαιδευόμενοι κατά την εξέλιξη του e-course ολοκλήρωσαν ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες που αναλύθηκαν ποιοτικά με σκοπό να διερευνήσουμε τις μεταβλητές. Στο τέλος της εκπαιδευτικής παρέμβασης εφαρμόστηκε μια ρουμπρίκα αξιολόγησης για να αποτιμηθεί η διαδικασία του e-course και του τεχνολογικού περιβάλλοντος στο οποίο αναπτύχθηκε.

### **3.3 Τα ερευνητικά ερωτήματα**

Επιλέχθηκαν ως ερευνητικά ερωτήματα τα εξής:

#### **1ο Ερευνητικό ερώτημα**

**RQ1 :** Δύναται το προτεινόμενο εκπαιδευτικό διαδικτυακό πρόγραμμα (e-course) να ενδυναμώσει τη Συναισθηματική νοημοσύνη στους μαθητές;

Ειδικότερα ως προς τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης:

**RQ1.1 :** Της Αυτοεπίγνωσης (self-awareness) των μαθητών

**RQ1.2:** Της Αυτορρύθμισης (self-regulation) -Παρακίνησης (motivation) των μαθητών

**RQ1.3:** Της Ενσυναίσθησης (empathy) των μαθητών

**RO1.4:** Των κοινωνικών δεξιοτήτων (social skills) των μαθητών (δεξιότητες επικοινωνίας, χειρισμού διαφωνιών, ομαδικότητας)



## 2ο Ερευνητικό ερώτημα

**RQ2:** Δύναται το προτεινόμενο εκπαιδευτικό διαδικτυακό πρόγραμμα (e-course) να βοηθήσει τους μαθητές να αποφεύγουν τις συγκρούσεις;

### **3.4 Ο σχεδιασμός της έρευνας**

Σχεδιάστηκε ένα εκπαιδευτικό διαδικτυακό πρόγραμμα στο διαδικτυακό περιβάλλον του Weebly, που στηρίχτηκε στην εκπαιδευτική μέθοδο «μάθηση βασισμένη στο πρόβλημα»(PBL) ενσωματώνοντας τις στρατηγικές Brainstorming, Think Pair Share, The 6 Thinking Hats.

Η εκπαιδευτική παρέμβαση σχεδιάστηκε για μαθητές Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και όλες οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται εξ αποστάσεως στο διαδικτυακό περιβάλλον του Weebly. Οι μαθητές καλούνται να προτείνουν λύσεις σε διάφορα προβλήματα (case study).

Ως μέθοδος συλλογής δεδομένων επελέγη η πειραματική διαδικασία και η έρευνα είναι μεικτής μεθόδου αφού συνδυάζει ποσοτική και ποιοτική ανάλυση.

#### Ποσοτική μέθοδος:

Συλλέγονται αριθμητικά δεδομένα μέσω των ερωτηματολογίων για την εξαγωγή συμπερασμάτων. Στην αρχή του προγράμματος οι μαθητές απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο (pre-test1) για να μετρήσουμε τις αρχικές γνώσεις για τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις επιμέρους διαστάσεις της (RQ1).

Οι μαθητές απάντησαν και σε ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο (pre-test 2) που αξιολογούσε την ικανότητα ελέγχου του θυμού τους και της διαχείρισης των συγκρούσεων (RQ2).

Κατά τη λήξη του ecourse οι μαθητές συμπλήρωσαν εκ νέου τα ίδια ερωτηματολόγια ως (post-test1, post-test2) με σκοπό να αξιολογηθεί η εξοικείωση που απέκτησαν με τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης και τον τρόπο να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις.

Επιπρόσθετα, στο τέλος της Ενότητας 6 για τη διαχείριση των συγκρούσεων οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα ακόμη ερωτηματολόγιο (Test Case-Assessment Conflict Resolution), όπου κλήθηκαν να δώσουν τη σωστή απάντηση σε καταστάσεις διαχείρισης θυμού-αποφυγής συγκρούσεων (RQ2) σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής παρέχοντας τη δυνατότητα αυτοαξιολόγησης μέσω της επιλογής 1 εκ των 3 προτεινομένων απαντήσεων. Κάθε σωστή απάντηση δίνει 10 βαθμούς κι ο μαθητής έχει τη δυνατότητα προβολής της βαθμολογίας και των σωστών απαντήσεων κατά την ολοκλήρωση του τεστ. Ο μαθητής με αυτόν τον τρόπο λαμβάνει

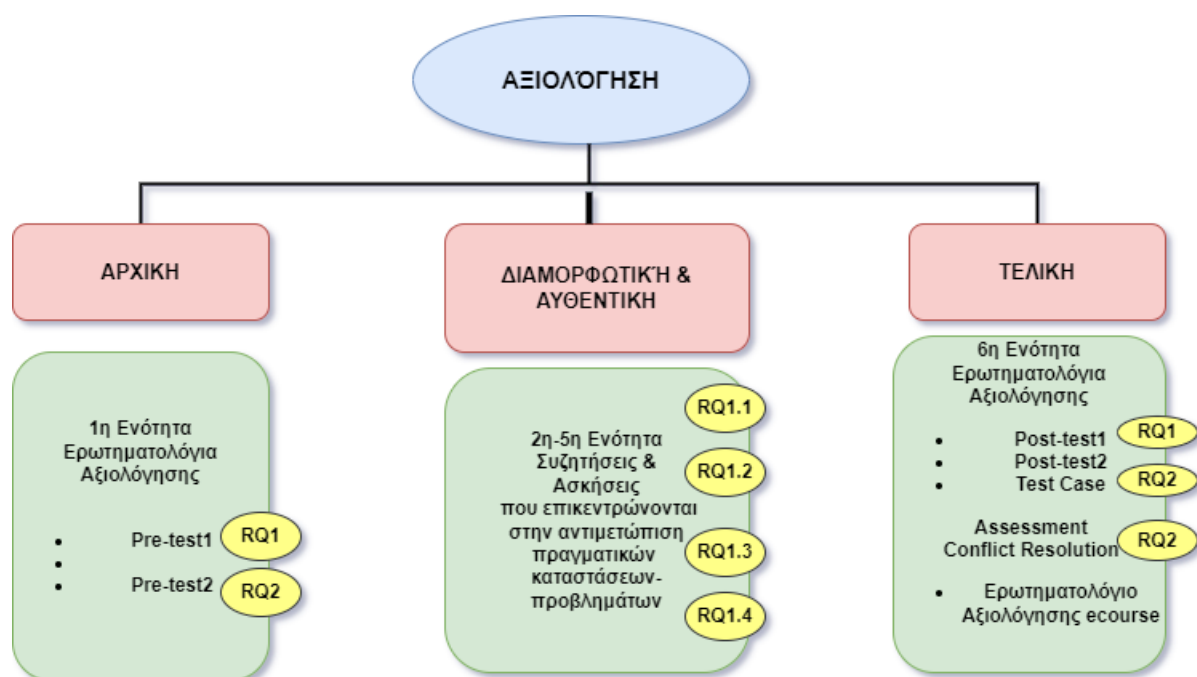
άμεση ανατροφοδότηση κι ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί την εξέλιξη της προόδου του. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτιμά την ικανότητα των μαθητών να ελέγχουν το θυμό τους και να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις.

Στο τέλος του προγράμματος οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που στοχεύει στην αξιολόγηση του προγράμματος για την περαιτέρω βελτίωση του. Το ερωτηματολόγιο αποτελείτο από ερωτήσεις κλειστού με κλίμακα του Likert (ποσοτική μέθοδος), και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου επιτρέποντας την ελεύθερη έκφραση των απόψεων (ποιοτική μέθοδος).

#### Ποιοτική μέθοδος:

Τα ποιοτικά δεδομένα προέρχονται από παρατηρήσεις και λεκτικές φράσεις από τις ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες των μαθητών. Οι δραστηριότητες (ACT2, ACT3, ACT5, ACT9 ,ACT10, ACT13, ACT15, ACT17) αναλύθηκαν ποιοτικά για τη διερεύνηση των 4 διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι μαθητές κλήθηκαν να μοιραστούν τις απόψεις τους στο forum απαντώντας σε συγκεκριμένα ερωτήματα, να προτείνουν λύσεις στα προβλήματα καθώς και να αναρτήσουν εργασίες στο padlet.

Στο παρακάτω σχήμα αναπαριστώνται οι διαδικασίες αξιολόγησης που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του e-course:



Σχήμα 1: Οι διαδικασίες αξιολόγησης

### 3.5 Το δείγμα μελέτης

#### 3.5.1 Οι συμμετέχοντες

Σε αυτήν τη μελέτη μαθητές Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης συμμετέχουν σε ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα με σκοπό την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Όλη η εκπαιδευτική παρέμβαση εφαρμόζεται εξ αποστάσεως. Οι μαθητές σε κάποιες δραστηριότητες χωρίζονται τυχαία σε ομάδες, μέσω της εφαρμογής Research Randomizer. Οι μαθητές είναι εξοικειωμένοι με τα διαδικτυακά περιβάλλοντα κι εργαλεία λόγω του μαθήματος πληροφορικής που διδάσκεται στο σχολικό πρόγραμμα. Επειδή όμως η παρούσα έρευνα έπρεπε να διεξαχθεί κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών, για τις ανάγκες του ΠΜΣ το δείγμα της μελέτης θα αποτελέσουν απόφοιτοι του Μεταπτυχιακού Προγράμματος της Ηλεκτρονικής Μάθησης του Πανεπιστημίου Πειραιώς, ειδικοί σε θέματα e-learning.

#### 3.5.2 Οι περιορισμοί της έρευνας

Δεδομένου ότι η έρευνα πραγματοποιείται σε διαδικτυακό περιβάλλον, απαιτείται οι εκπαιδευόμενοι να διαθέτουν τις απαραίτητες τεχνολογικές δεξιότητες και να διαθέτουν υπολογιστή στο σπίτι τους, διότι η έρευνα διεξάγεται εξ αποστάσεως κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών. Οι μαθητές έχουν αποκτήσει σημαντικές ψηφιακές δεξιότητες χάρη στο μάθημα της πληροφορικής στα σχολεία. Οι εκπαιδευόμενοι θα επιλεγούν με βάση τη

διαθεσιμότητα τους κι όχι με τυχαία δειγματοληψία, εφόσον η έρευνα θα πραγματοποιηθεί κατά την περίοδο των καλοκαιρινών διακοπών και δεν είναι εύκολη η εξασφάλιση μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων. Επίσης, αυτός ο περιορισμένος χρόνος εφαρμογής δεν είναι αρκετός για να ανιχνεύσει πιθανές αλλαγές στις δεξιότητες των μαθητών.

Τελικά, δεν δύναται να αξιολογηθεί η πραγματική αποτελεσματικότητα του e-course, διότι η έρευνα βασίστηκε σε θεωρητική ανάλυση και σχεδιαστική ανάλυση οπότε δεν έχουμε εμπειρικά δεδομένα διότι όπως προαναφέρθηκε, στα πλαίσια των απαιτήσεων αυτού του Μεταπτυχιακού η έρευνα θα περιοριστεί σε αποφοίτους του Μεταπτυχιακού τμήματος Ηλεκτρονικής μάθησης του Πανεπιστημίου Πειραιώς. Επομένως η μη πλήρης εφαρμογή της έρευνας περιορίζει την αξιολόγηση της εκπαιδευτικής παρέμβασης σε πραγματικές συνθήκες μάθησης. Θα πρέπει να εφαρμοστεί σε δεύτερο μεγαλύτερο χρόνο σε μεγάλο δείγμα μαθητών για να πραγματοποιηθεί σωστά η έρευνα και η αξιολόγηση.

### **3.6 Το εκπαιδευτικό υλικό**

Το Weebly είναι ένας εύκολος και δωρεάν τρόπος δημιουργίας ιστοσελίδας χωρίς να απαιτούνται γνώσεις προγραμματισμού. Χρησιμοποιήθηκαν ορισμένες δραστηριότητες από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Ενδυναμώνω-ENABLE» (2015) και από το Πρόγραμμα Ελέγχου των συγκρούσεων «Εγώ κι εσύ γινόμαστε εμείς» των Σοφία Τριλίβα και Giovanni Chimienti, ενώ κάποιες δραστηριότητες είναι αυτοσχέδιες. Όλο το υλικό οργανώθηκε σε 6 ενότητες, καλύπτοντάς τις 6 φάσεις (PBL) που πρότεινε ο Barrows.

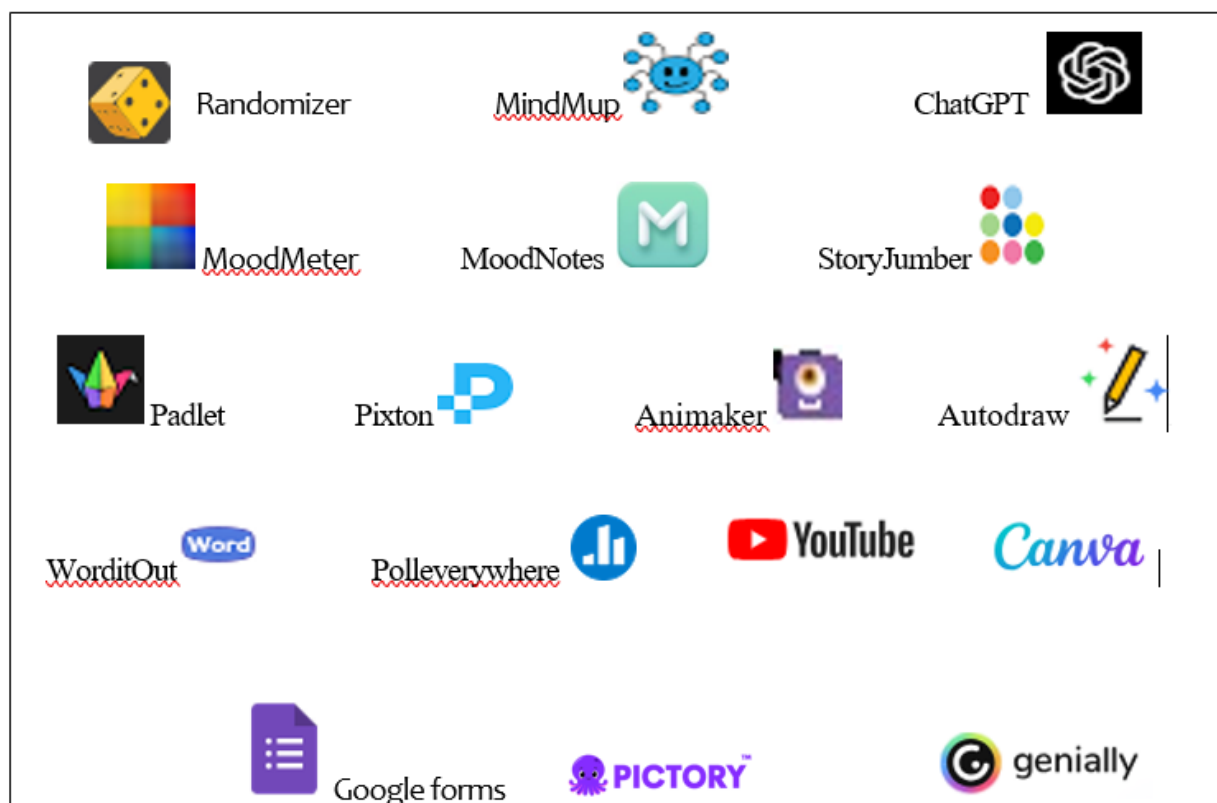
Στις ενότητες ενσωματώθηκαν οι στρατηγικές Brainstorming, Think Pair Share, The 6 Thinking Hats και εργαλεία Web 2.0 καθώς και Ai Tools κι εφαρμογές. Οι εκπαιδευόμενοι σε όλες τις δραστηριότητες καλούνται να χρησιμοποιήσουν ψηφιακά εργαλεία κι εφαρμογές όπως: Coogleforms, Padlet, Mindmup, WorditOut, MoodNotes, MoodMeter, Youtube, Randomizer, Autodraw, Animaker, Storyjumber, Polleverywhere, Pixton, ChatGPT.

Το e-course έχει τίτλο «Ταξίδι στη χώρα των συναισθημάτων με το τρένο της ενδυνάμωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης», είναι διαθέσιμο ηλεκτρονικά στον σύνδεσμο <https://emotionsland.weebly.com/> και όλο το εκπαιδευτικό υλικό παρατίθεται στο Παράρτημα Β.

### 3.7 Τα ερευνητικά περιβάλλοντα κι εργαλεία

Η πλατφόρμα Weebly κρίθηκε ιδανική για τη δημιουργία της εκπαιδευτικής ιστοσελίδας χάρη στη φιλική προς το χρήστη διεπαφή της, στη δυνατότητα προσαρμογής στις ανάγκες του χρήστη και στη συμβατότητα της με διάφορες κινητές συσκευές και Tablet. Ο σχεδιασμός και η κατασκευή είναι εύκολη και ασφαλής λόγω της αποθήκευσης ολόκληρης της ιστοσελίδας, της αυτόματης αποθήκευσης των αλλαγών και της γρήγορης δημοσίευσης της. Κατά τη διεξαγωγή του μαθήματος οι μαθητές κοινοποιούν τις απόψεις τους στο forum και στο padlet.

Για τις ανάγκες υλοποίησης του e-course, όπως προαναφέρθηκε, αξιοποιούνται Web 2.0 και Ai εργαλεία όπως, Youtube video, Genially, Padlet, Canva, Pictory.ai, Chatgpt, Google forms, MindMup, Word it Out, MoodNotes, MoodMeter, Randomizer, AutoDraw, StoryJumber, Pixton και Animaker τα οποία προσφέρουν την αλληλεπίδραση και διάδραση μεταξύ των μαθητών και παρουσιάζονται στην παρακάτω εικόνα:



Εικόνα 3: Ψηφιακά εργαλεία Web 2.0 και AI Tools για την παραγωγή υλικού και για την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων.

### **3.7.1 Ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων**

#### **Canva**

Πρόκειται για εργαλείο διαδικτυακής σχεδίασης και κατά τον σχεδιασμό του e-course, το εργαλείο canva χρησιμοποιήθηκε στην ΑΡΧΙΚΗ σελίδα για την δημιουργία του animation καθώς και για τη δημιουργία του βίντεο με τις οδηγίες και το timeline. Το canva επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν με ευκολία γραφικά ακόμα κι αν δεν έχουν σχετική εμπειρία. Στη σελίδα ΟΔΗΓΕΣ το τρένο της ενδυνάμωσης με τα πέντε βαγόνια, σχεδιάστηκε στο canva και η επεξεργασία των εικόνων έγινε με photoshop. Αφού μπήκαν link στους σταθμούς που οδηγούν στο κάθε βαγόνι, αποθηκεύτηκε ως pdf και από το μενού του weebly ανέβηκε στο site.

#### **Genially**

Στην σελίδα ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο genially για την δημιουργία των παρουσιάσεων. Πρόκειται για ένα ψηφιακό διαδικτυακό εργαλείο που μας βοηθά να σχεδιάζουμε διαδραστικό υλικό όπως παρουσιάσεις, εικόνες, infographics. Στη σελίδα ΕΝΟΤΗΤΕΣ για τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων χρησιμοποιήθηκαν τα εργαλείο canva, genially και Google forms για τα ερωτηματολόγια. Οι οδηγίες σε όλες τις δραστηριότητες δίνονται από διάφορα animations διότι η χρήση απλών διασκεδαστικών γραφικών κρατά το ενδιαφέρον των μαθητών.

#### **Youtube**

Σε διάφορες ενότητες έχουν ενσωματωθεί βίντεο από το Youtube για να εισάγουν τους μαθητές στο θέμα της ενότητας και να καθοδηγήσουν τη σκέψη τους. Το Youtube είναι η πιο δημοφιλής πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης για κοινοποίηση, αναπαραγωγή και διαμοιρασμό ιδεών.

#### **Pictory.ai**

Πρόκειται για μια πλατφόρμα δημιουργίας βίντεο με τεχνητή νοημοσύνη εύκολα και γρήγορα χωρίς να απαιτείται ο χρήστης να έχει προηγούμενη εμπειρία. Το pictory.ai απλοποιεί τη διαδικασία δημιουργίας βίντεο καθώς επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν ελκυστικά βίντεο εισάγοντας κείμενο γρήγορα κι αποτελεσματικά. Χρησιμοποιήθηκε στο e-course για την παρουσίαση του μύθου της αρχαιότητας και του προβλήματος των συγκρούσεων.

#### **Padlet**

Το padlet είναι ένα δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο για τη δημιουργία εικονικών τοίχων (realtime collaboration online whiteboard tool) που αποσκοπεί στην ομαδική συνεργασία των χρηστών σε

κάποιο σχέδιο εργασίας. Είναι ένα διαδραστικό περιβάλλον όπου οι χρήστες μπορούν να ανταλλάσσουν πληροφορίες και να δημιουργούν κοινό υλικό (Mallon & Bernsten, 2015). Επομένως, επιτρέπει στους μαθητές να δημιουργούν και να μοιράζονται οπτικά και γραπτά έργα, ενισχύοντας τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση. Στο e-course το συναντάμε σε αρκετές ενότητες όπου οι μαθητές αναρτούν τις εργασίες τους. Συγκεκριμένα το padlet χρησιμοποιείται στην 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> ενότητα για τις αναρτήσεις των μαθητών.

Στις δραστηριότητες αυτού του e-course, εκτός από το padlet, αξιοποιείται και το forum. Και τα δυο εργαλεία (padlet, forum) προσφέρουν ένα χώρο όπου οι μαθητές αναρτούν τις απαντήσεις τους μοιράζοντας τις σκέψεις τους με τους άλλους.

### **Google Forms**

Πρόκειται για δωρεάν εργαλείο εύχρηστο και προσιτό σε όλους. Οποιοσδήποτε μπορεί να εγγραφεί χωρίς κόστος αρκεί να διαθέτει ένα e-mail. Δίνεται η δυνατότητα σε όλους να κατασκευάσουν και να διαμοιράσουν ηλεκτρονικές φόρμες για να συλλέξουν ερευνητικά δεδομένα. Στην παρούσα εκπαιδευτική παρέμβαση χρησιμοποιείται σε 2 στάδια (στην ενότητα 2 και στην ενότητα 6) στην αρχή και στη λήξη του e-course για την συλλογή πληροφοριών για την ερευνητική μελέτη.

### **MindMup**

Πρόκειται για ένα εργαλείο για τη δημιουργία νοητικών χαρτών στο διαδίκτυο. Οι μαθητές μπορούν να συνεργάζονται σε έναν χάρτη ταυτόχρονα, καθιστώντας το εργαλείο ιδανικό για ομαδική εργασία. Χρησιμοποιήθηκε στην 2η ενότητα στην δραστηριότητα 4 για τη στρατηγική του Brainstorming.

### **Word it Out**

Είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο για τη δημιουργία σύννεφων λέξεων (Συννεφόλεξα) όπου οι λέξεις που εμφανίζονται συχνότερα στο κείμενο είναι μεγαλύτερες και πιο εμφανείς. Είναι δημοφιλές για εκπαιδευτικούς και μαθητές, και οποιονδήποτε θέλει να δημιουργήσει μια οπτική αναπαράσταση ενός κειμένου. Οι μαθητές χρησιμοποίησαν αυτό το εργαλείο στη δραστηριότητα 5.

### **MoodNotes**

Είναι μια εφαρμογή που βοηθά εκείνους που θέλουν να βελτιώσουν την συναισθηματική τους ευεξία μέσω της καταγραφής και ανάλυσης των συναισθημάτων τους. Λειτουργεί ως ημερολόγιο διάθεσης στην 3η ενότητα, όπου οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν την διάθεσή τους ανά

πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του e-course, επιλέγοντας από μια σειρά διαθέσεων και συναισθημάτων.

### **MoodMeter**

Είναι μια εφαρμογή που παρέχει στους χρήστες τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Η MoodMeter είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για εκπαιδευτικούς σκοπούς, διότι βοηθά τους μαθητές στην 3η ενότητα να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη με καθημερινή παρακολούθηση και πρακτικές εφαρμογές.

### **Randomizer**

Πρόκειται για εργαλείο ιδιαίτερα χρήσιμο σε περιπτώσεις που απαιτείται αμεροληψία διότι δημιουργεί τυχαίες κατανομές πχ. χωρίζει τυχαία ανθρώπους σε ομάδες. Στο e-course χρησιμοποιείται από τον εκπαιδευτικό σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες όπου απαιτείται χωρισμός των μαθητών σε ομάδες.

### **AutoDraw**

Πρόκειται για ένα διαδικτυακό εργαλείο που συνδυάζει τεχνητή νοημοσύνη (AI) με τη δημιουργία εικονογραφήσεων. Το AutoDraw είναι απλό και προσβάσιμο για όλους, ανεξαρτήτως των δεξιοτήτων τους στο σχέδιο και διαθέτει μια βιβλιοθήκη με έτοιμα σχέδια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν δωρεάν. Αυτά τα σχέδια καλύπτουν διάφορες κατηγορίες, όπως ζώα, φαγητά, αντικείμενα, και άλλα. Χρησιμοποιείται από τους μαθητές στην 4η ενότητα στην δραστηριότητα 11 «Τα συναισθήματα έχουν χρώματα».

### **StoryJumber**

Το **StoryJumber** είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα ιδιαίτερα δημοφιλής στους δασκάλους και μαθητές, που θέλουν να δημιουργούν εικονογραφημένες ιστορίες και να δημιουργούν, να δημοσιεύουν και να μοιράζονται τα δικά τους ψηφιακά βιβλία. Παρέχει μια βιβλιοθήκη με έτοιμες εικόνες, σκηνικά και χαρακτήρες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εικονογράφηση του βιβλίου. Η πλατφόρμα επιτρέπει σε πολλούς χρήστες να συνεργάζονται σε μια ιστορία και ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη στην 4η ενότητα στην δραστηριότητα 13.

### **Pixton**

Πρόκειται για μια διαδικτυακή πλατφόρμα που δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να δημιουργούν με ευκολία κόμικς και εικονογραφημένες ιστορίες. Με το Pixton μπορούμε να δημιουργήσουμε τα δικά μας κόμικς, επιλέγοντας χαρακτήρες, φόντο και ομιλία με μια απλή



διαδικασία drag-and-drop. Προσφέρει ένα διασκεδαστικό και διαδραστικό τρόπο για να δημιουργήσουν οι μαθητές ιστορίες, γι' αυτό κι επιλέχτηκε να χρησιμοποιηθεί στην 5η ενότητα στην δραστηριότητα 14.

### **Animaker**

Είναι ένα εργαλείο δημιουργίας κινούμενων βίντεο. Προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία από χαρακτήρες, σκηνές, μουσική, ήχους και αντικείμενα. Είναι εύκολο στη χρήση και χρησιμοποιείται στη δραστηριότητα 12.

### **ChatGPT**

Πρόκειται για σύστημα τεχνητής νοημοσύνης που αναπτύχθηκε από την OpenAi. Απαντά σε πολλών ειδών ερωτήσεων σε αρκετές γλώσσες. Παρέχει πληροφορίες, δημιουργεί περιεχόμενο και χρησιμοποιείται για διάφορες εργασίες. Χρησιμοποιήθηκε στο e-course στην 5η ενότητα και συγκεκριμένα στη δραστηριότητα 15, στην οποία οι συμμετέχοντες μπορούν να το έχουν σαν βοηθό για τη δημιουργία σεναρίου για την αξία της συνεργασίας.

## **3.8 Τα ψηφιακά μέσα της έρευνας**

Η παρούσα μελέτη διερευνά τόσο την επίδραση του e-course στην ενδυνάμωση των διαφόρων διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ικανότητας διαχείρισης των συγκρούσεων όσο και την αποτελεσματικότητα του ιδίου του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Συλλέγουμε δεδομένα για την πρόοδο των μαθητών στη συναισθηματική νοημοσύνη, χρησιμοποιώντας ποικίλα εργαλεία που έχουν ενσωματωθεί στην πλατφόρμα, όπως forum, padlet κι ερωτηματολόγια. Τα δεδομένα συγκεντρώνονται από το πλήθος και το περιεχόμενο των αναρτήσεων στο forum και στο padlet και από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια.

Στην παρακάτω εικόνα παρουσιάζεται η μορφή της ενσωμάτωσης των ερωτηματολογίων:



Να συμπληρώσετε με ειλικρίνεια τα 2 ερωτηματολόγια που δίνονται. Οι ερωτήσεις αφορούν την άποψη που έχετε για εσάς, για τους άλλους και στη σχέση σας με αυτούς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο ψευδώνυμο σε όλα τα ερωτηματολόγια που θα συμπληρώσετε.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (pre-1)

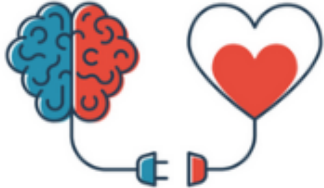
Το παρακάτω ερωτηματολόγιο έχει ως στόχο την διερεύνηση εξοικείωσης με τις επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι ερωτήσεις αφορούν την άποψη που έχετε για εσάς, για τους άλλους, καθώς και στη σχέση σας με αυτούς. Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση, απαντώντας με ειλικρίνεια. Οι απαντήσεις σας είναι εμπιστευτικές.

Μαρκεσίνης Ιωάννης

[Συνδεθείτε στο Google](#), για να αποθηκεύσετε την πρόοδό σας.  
[Μάθετε περισσότερα](#)

\* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση

### Συναισθηματική Νοημοσύνη



Εικόνα 4: Παράδειγμα ενσωματωμένου ερωτηματολογίου στο διαδικτυακό περιβάλλον

Τα μέσα συλλογής δεδομένων της παρούσας πειραματικής έρευνας μεικτής μεθόδου είναι 2 ερωτηματολόγια (pre-test1), (pre-test2), 2 ερωτηματολόγια (post-test1), (post-test2), 1 ερωτηματολόγιο πολλαπλής επιλογής στην τελευταία ενότητα 6 (Test Case Assessment Conflict Resolution) για διαχείριση θυμού και διαχείριση συγκρούσεων και μια ρουμπρίκα αξιολόγησης του e-course.

Τα ερωτηματολόγια βασίστηκαν:

- Στην κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης που αναπτύχθηκε από τους Wang & Law (Emotional Intelligence Scale-WEILS, 2002)
- Στο τεστ της ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής που αναπτύχθηκε από τους Χατζηχρήστου κ.α.(2008)
- Στο Trait Emotional Intelligence Questionnaire- Child Form (TEIQUE-CF) Πετρίδης, Κ. Β. (2001). Μια ψυχομετρική διερεύνηση στο κατασκευάσμα της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, University College London.

- Στην Ψυχομετρική διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης με αναφορά σε καθιερωμένες ταξινομίες χαρακτηριστικών. Πετρίδης, Κ. V., & Furnham, A. (2001).
- Στο TEIQue-SF: Cooper, A., & Petrides, K. V. (2010)
- Σε μια ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar-On, Προσαρμογή στην Ελλάδα για παιδιά κι εφήβους της Ά. Δαβίδ-Σπανοπούλου

### 3.9 Εκπαιδευτικός σχεδιασμός του e-course

Το e-course οργανώθηκε στην εκπαιδευτική πλατφόρμα Weebly, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της Problem Based Learning, με τις 6 φάσεις του Barrows (Βλ.2.5.4) και αφορά προβλήματα και καταστάσεις (cases) που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευόμενοι.

Το e-course διαμορφώνεται σε ενότητες που πρώτα θα διδάξουν στους μαθητές τις απαιτούμενες δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τις προβληματικές καταστάσεις. Κάθε ενότητα αντιστοιχίστηκε με μια δεξιότητα (αυτοεπίγνωση, αυτορρύθμιση, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες).

Το εκπαιδευτικό υλικό οργανώθηκε σε 6 φάσεις-ενότητες ακολουθώντας τη γραμμική δομή του μοντέλου του Barrows. Οι εκπαιδευόμενοι γνωρίζουν κάθε στιγμή σε ποια ενότητα βρίσκονται και ολοκληρώνοντας κάθε δραστηριότητα ή ενότητα ένα «βέλος» τους οδηγεί στην επόμενη. Αυτό διευκολύνει σημαντικά την πλοήγηση στο περιβάλλον του e-course.

Στην 1<sup>η</sup> φάση (1<sup>η</sup> ενότητα) παρουσιάζεται το πρόβλημα με έναν μύθο της αρχαιότητας. Στην 2<sup>η</sup> φάση (2<sup>η</sup> ενότητα) κατά την ομαδική συζήτηση του προβλήματος αξιοποιήθηκε η στρατηγική Brainstorming και στις φάσεις 5 και 6 αξιοποιήθηκαν αντίστοιχα οι στρατηγικές The 6 Thinking Hats και Think Pair Share.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές Β/θμιας εκπαίδευσης κι αφορά την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης σε ένα «**Ταξίδι στη χώρα των συναισθημάτων με το τρένο της ενδυνάμωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης**». Το ταξίδι με το τρένο έχει στόχο την καλλιέργεια δεξιοτήτων στους μαθητές για την σωστή διαχείριση των συγκρούσεων. Η παρουσίαση αυτού του θέματος συνδέεται στενά με τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης της **UNESCO (στόχος 4 QUALITY EDUCATION)**, καθώς η αποτελεσματική διαχείριση των δυσκολιών και ο καλύτερος χειρισμός των καταστάσεων στα σχολεία, επηρεάζει την ψυχοκοινωνική ευημερία των μαθητών/τριων, το κλίμα της τάξης και της σχολικής κοινότητας, καθώς και την απόδοση και την εκπαιδευτική επίδοση. Επίσης συνδέεται με τα **εργαστήρια δεξιοτήτων του**

Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ), θεματική ενότητα «Ζω καλύτερα-Ευ ζην» του προγράμματος: Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία-Πρόληψη.



Εικόνα 5: UNESCO GOALS – ΙΕΠ

### **Εκπαιδευτικοί στόχοι του e-course**

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι-μαθητές θα πρέπει είναι σε θέση :

ΕΣ1- να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους και πώς επηρεάζουν αυτά τις σχέσεις τους με τους άλλους

ΕΣ2- να συνειδητοποιήσουν πως τα συναισθήματα τους επηρεάζουν τους ίδιους, αλλά και τους άλλους ανθρώπους

ΕΣ3- να καταλάβουν τη σημασία των συναισθημάτων και πως αυτά μας βοηθάνε στην καθημερινή ζωή

ΕΣ4- να αποκτήσουν ενσυναίσθηση ώστε να καταλαβαίνουν τι αισθάνονται οι άλλοι

ΕΣ5- να μάθουν να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους και να συμπεριφέρονται ανάλογα

ΕΣ6- να διαμορφώσουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη

ΕΣ7- να μπορούν να σταματούν πριν κάνουν κάτι που μπορεί να τους βλάψει ή να βλάψει κάποιον άλλον

ΕΣ8- να συνεργάζονται αρμονικά με άλλους, να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες και να υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους.

ΕΣ9- να επιλύουν διαφωνίες με τρόπο που να διατηρούν τις σχέσεις και να προάγουν τη συνεργασία

ΕΣ10- να κατανοούν καλύτερα πώς να διαχειρίζονται τις σχέσεις

Κάθε ενότητα αξιοποιώντας κατάλληλες δραστηριότητες και πόρους επιδιώκει την επίτευξη αυτών των στόχων. Μέσα από τις δραστηριότητες, οι μαθητές αναμένεται να καλλιεργήσουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας και διαχείρισης συγκρούσεων.

### 3.9.1 Βασικές αποφάσεις σχεδιασμού

Το εξ αποστάσεως πρόγραμμα εξελίσσεται γύρω από την ιδέα ενός ταξιδιού στη χώρα των συναισθημάτων με το τρένο της ενδυνάμωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης με τα 5 βαγόνια δεξιοτήτων. Το ταξίδι αναπαρίσταται μέσα από 21 σταθμούς που αντιστοιχούν στις 21 δραστηριότητες του προγράμματος. Η αφηγηρία είναι το σχολείο των μαθητών, οι οποίοι **πρέπει να περάσουν από όλα τα βαγόνια δεξιοτήτων** και να γνωριστούν με τους υπόλοιπους επιβάτες. Για τη συμμετοχή τους στο ταξίδι καλούνται να ακολουθήσουν γραμμικά τις ενότητες και τους σταθμούς, ξεκινώντας από την ενότητα 1 (**Ατμομηχανή**) και καταλήγοντας στην ενότητα 6 (**βαγόني της Διαχείρισης συγκρούσεων**).

Κάθε ενότητα-βαγόني έχει συγκεκριμένους στόχους μάθησης. Η **βαλίτσα** που κουβαλούν οι μαθητές συμβολίζει τις εμπειρίες τους «το βάρος» που νιώθουν λόγω δυσάρεστων συναισθημάτων. Οι μαθητές κατά την πορεία του ταξιδιού θα γνωρίσουν και άλλους διαφορετικούς επιβάτες-μαθητές, οι οποίοι έχουν τις δικές τους εμπειρίες «βαλίτσες». Με αυτούς τους ανθρώπους μοιράζονται συναισθήματα κι εμπειρίες κι έτσι το βάρος κάθε βαλίτσας σιγά-σιγά μειώνεται. **Στο τέλος της διαδρομής** το τρένο επιστρέφει στο σχολείο κι όλοι οι επιβάτες μαθητές αφήνουν τις άδειες από δυσάρεστα συναισθήματα βαλίτσες τους έξω από το χώρο του σχολείου, γιατί μέσα σε αυτό το σχολείο όλοι οι μαθητές μετά το ταξίδι τους νιώθουν ίσοι μεταξύ τους αλλά και διαφορετικοί.

Κάθε ενότητα-βαγόني του e-course παρουσιάζεται σε ξεχωριστή σελίδα του ιστότοπου με υπερσυνδέσμους που διευκολύνουν τη γραμμική πλοήγηση. Ο τίτλος κάθε ενότητας αναφέρεται στο αντίστοιχο βαγόني. Σε όλες τις φάσεις του σεναρίου προβλέπεται η αλληλεπίδραση των εκπαιδευομένων, οι απαντήσεις και οι θέσεις τους αναρτώνται στο forum για να ενισχύεται η επικοινωνία. Επίσης οι εκπαιδευόμενοι για τις δημοσιεύσεις τους χρησιμοποιούν και το padlet το οποίο είναι ενσωματωμένο στις αντίστοιχες ενότητες.

Στην πλατφόρμα για τις ανάγκες της έρευνας ενσωματώθηκαν 4 ερωτηματολόγια. Τα 2 πρώτα χρησιμοποιήθηκαν ως pre-test1/post-test1, pre-test2/post-test2 και το τρίτο ερωτηματολόγιο-πολλαπλής επιλογής (Test Case Assessment conflict resolution) χρησιμοποιείται και για την

αυτοαξιολόγηση των μαθητών. Με το τελευταίο ερωτηματολόγιο (αξιολόγηση e-course) με ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου αξιολογείται η ιστοσελίδα και η εκπαιδευτική παρέμβαση. Ο διαχειριστής των ερωτηματολογίων έχει δυνατότητα να εξάγει συμπεράσματα από τις απαντήσεις καθώς φαίνονται τα στατιστικά στις λάθος/σωστές απαντήσεις κ.ο.κ.

Η σελίδα FORUM σχεδιάστηκε από το μενού Pages→blogpage..., εκεί δημιουργήθηκαν 6 post με τις 6 ενότητες όπου μπορεί καθένας να απαντά στις δραστηριότητες και να σχολιάζει. Ακολουθώντας σχετικούς υπερσυνδέσμους που υπάρχουν στις δραστηριότητες, οι μαθητές οδηγούνται στο Forum.

The image shows two screenshots from the EMOTIONSLAND website. The left screenshot displays a presentation slide titled "Παρουσίαση προβληματικής (CASE) Η ιστορία του Σύριου πρόσφυγα, Yasser". Below the slide, there is a red arrow pointing down to a light blue box containing the text "Συζήτηση στο forum εδώ" and a list of instructions for forum participation. The right screenshot shows a video player with a blue background and a play button. Above the video, there is a text box with the message: "Σε όλο το ταξίδι θα έχεις βοήθη και υποστηρικτή τη θεά Αθηνά που με τη φωνή της λογικής θα σε ενθαρρύνει να σε ενδυναμώνει στη διαμόρφωση θετικών συναισθημάτων και στη λήψη σοστών αποφάσεων." To the right of the video player, there is a red arrow pointing down to a black button labeled "FORUM".

**Εικόνα 6: Υπερσύνδεσμοι που οδηγούν στο Forum**

**EMOTIONSLAND** Αρχική Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Οδηγός Ενότητες Επισκοπικά Forum Q

---

**ΕΝΟΤΗΤΑ 6 – Βαγόνι Διαχείρισης Συγκρούσεων**  
 8/7/2024 [2 Comments](#)

**ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – Βαγόνι Κοινωνικών Δεξιότητων**  
 8/7/2024 [2 Comments](#)

**ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – Βαγόνι Ενσυναίσθησης**  
 8/7/2024 [4 Comments](#)

**ΕΝΟΤΗΤΑ 3 -Βαγόνι Αυτορρύθμισης**  
 8/7/2024 [1 Comment](#)

**ΕΝΟΤΗΤΑ 2- Βαγόνι Αυτοεπίγνωσης**  
 8/7/2024 [1 Comment](#)

**ΕΝΟΤΗΤΑ 1-Αρχή-ατμομηχανή**  
 8/7/2024 [0 Comments](#)

[RSS Feed](#)

**Ιστορικό**

August 2024

- [ΕΝΟΤΗΤΑ 1](#)
- [ΕΝΟΤΗΤΑ 2](#)
- [ΕΝΟΤΗΤΑ 3](#)
- [ΕΝΟΤΗΤΑ 4](#)
- [ΕΝΟΤΗΤΑ 5](#)
- [ΕΝΟΤΗΤΑ 6](#)

**Εικόνα 7: Σελίδα με το Forum κάθε ενότητας**

### **3.9.2 Δραστηριότητες του e-course**

Οι δραστηριότητες στο Weebly οργανώθηκαν σε 6 ενότητες, ακολουθώντας τη δομή μοντέλου του Barrows. Οι ενότητες-φάσεις διαδέχονται η μια την άλλη και η σειρά είναι σταθερή για όλους τους συμμετέχοντες που ακολουθούν γραμμικά τη ροή του σεναρίου. Κάθε ενότητα έχει τις δικές της ατομικές/ομαδικές δραστηριότητες και τους δικούς της στόχους. Οι συμμετέχοντες πρέπει να συμπληρώσουν ατομικά τα ερωτηματολόγια και τη ρουμπρίκα αξιολόγησης του e-course .

Για την αντιμετώπιση των συγκρούσεων και των προβλημάτων στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, κρίθηκε προαπαιτούμενο να αναπτύξουν οι μαθητες πρώτα τις δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Για τους παραπάνω λόγους λοιπόν, σε κάθε μια ενότητα-φάση αντιστοιχεί και μια διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης όπου προβλέπονται οι αντίστοιχες ατομικές/ομαδικές δραστηριότητες και μέσα από το εκπαιδευτικό υλικό, το e-course

ενισχύει όλες τις διαστάσεις της. Στην 2<sup>η</sup> ενότητα-στο βαγόνι Αυτοεπίγνωσης, οι δραστηριότητες στοχεύουν στην ενδυνάμωση της αυτοεικόνας και της αυτοπεποίθησης των μαθητών (Αυτοεπίγνωση Self-awareness).

Οι συμμετέχοντες μαθητές μέσα από τις δραστηριότητες γνωρίζουν το χαρακτήρα τους, τα συναισθήματα τους, τα κίνητρα και τις επιθυμίες τους. Στην 3<sup>η</sup> ενότητα-στο βαγόνι Αυτορρύθμισης, οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν την ευθύνη και τον έλεγχο της συμπεριφοράς τους με την αυτοπειθαρχία, την παρακίνηση (motivation), τη διαχείριση παρορμήσεων και διαθέσεων (Αυτορρύθμιση Self-regulation). Οι δραστηριότητες της 4<sup>ης</sup> ενότητας-στο βαγόνι της Ενσυναίσθησης, έχουν στόχο την ενσυναίσθηση (Empathy). Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να κατανοούν και να δείχνουν ευαισθησία στα συναισθήματα των άλλων, να μπαίνουν στη θέση τους, να διαχειρίζονται τη διαφορετικότητα. Μέσα από τις δραστηριότητες της 5<sup>ης</sup> ενότητας-στο βαγόνι των Κοινωνικών δεξιοτήτων, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να εκφράζουν τα συναισθήματα τους και να αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες (soft skills).



















Όλες αυτές οι δραστηριότητες συμβάλλουν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών η οποία είναι απαραίτητη για την επίτευξη του βασικού σκοπού του προγράμματος, της διαχείρισης κι επίλυσης των συγκρούσεων. Έχοντας λοιπόν ενισχύσει την συναισθηματική τους νοημοσύνη, οι συμμετέχοντες στην επομένη ενότητα 6-στο βαγόνι της Διαχείρισης συγκρούσεων μελετούν προβλήματα σχέσεων (case study), προτείνουν λύσεις, τις αξιολογούν κι επιλέγουν την καλύτερη. Με τις δραστηριότητες αυτής της ενότητας αποκτούν δεξιότητες σχέσεων (Relationship skills).























Μερικές από τις δραστηριότητες βασίζονται σε υπάρχοντα προγράμματα, όπως το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Ενδυναμώνω–enable» και το Πρόγραμμα Ελέγχου των συγκρούσεων «Εγώ κι εσύ γινόμαστε εμείς» των Σοφία Τριλίβα και Giovanni Chimienti, ενώ οι περισσότερες δραστηριότητες είναι αυτοσχέδιες. Στο παράρτημα Β, παρουσιάζονται όλες οι δραστηριότητες του e-course.

Στον παρακάτω πίνακα περιγράφονται όλες οι δραστηριότητες του προγράμματος με τα χαρακτηριστικά τους όπως: το είδος τους (ατομική ή ομαδική), ο στόχος, η διάρκεια και τα εργαλεία που αξιοποιούνται σε καθεμία δραστηριότητα.



Πίνακας 1: Οι δραστηριότητες του e-course

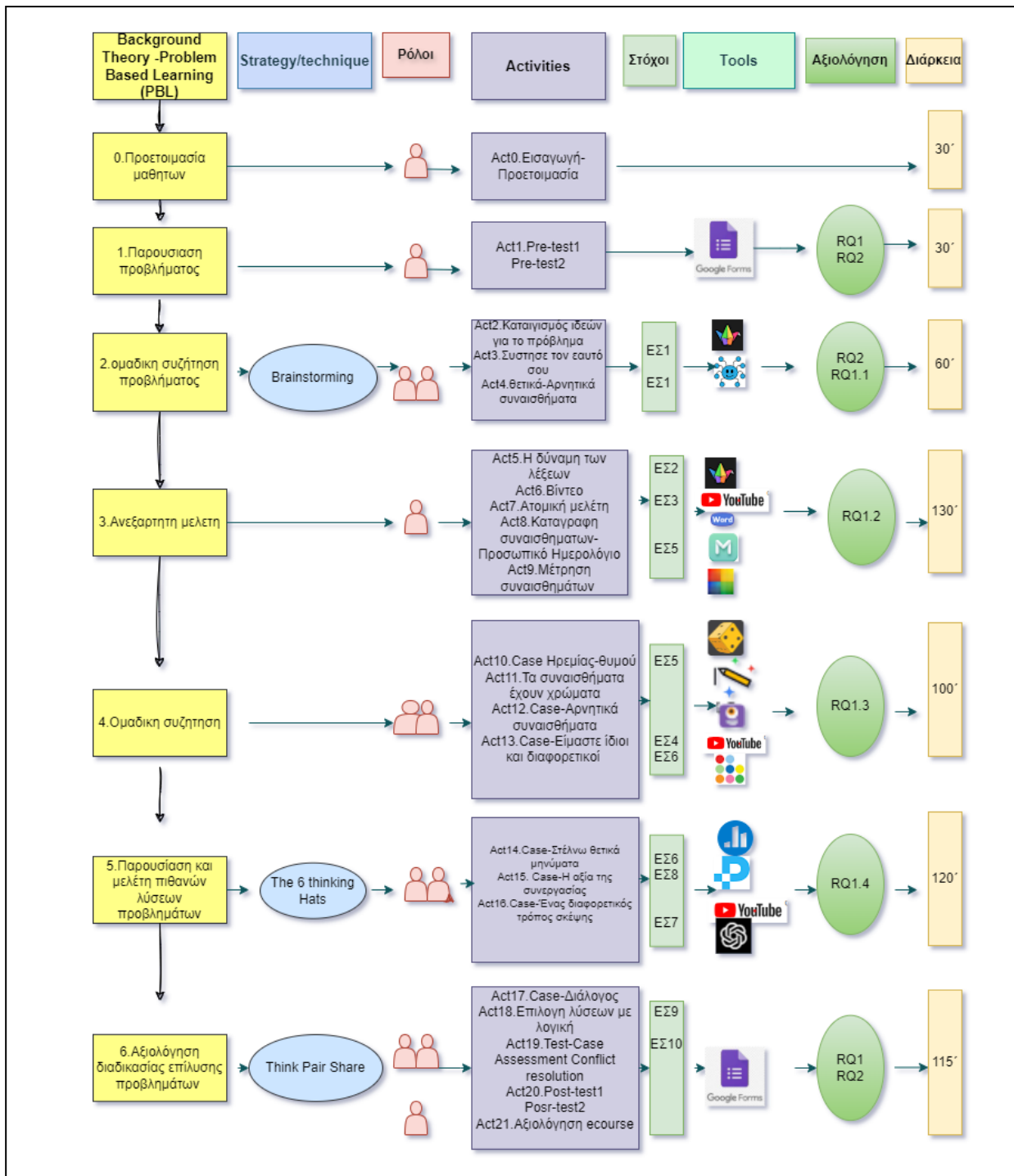
ΦΑΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΡΟΛΟΙ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ
1 <sup>η</sup>	ΔΡ.1:Pre-test1 Αξιολόγηση Συναισθηματικής Νοημοσύνης			Αξιολόγηση προϋπάρχουσας εξοικείωσης των μαθητών με τις διαστάσεις		Διαγνωστική RQ1	15'
	Pre-test2Αξιολόγηση Διαχείρισης συγκρούσεων			Συναισθηματικής Νοημοσύνης και την Διαχείριση Συγκρούσεων		RQ2	15'
2 <sup>η</sup>	ΔΡ2:Καταιγισμός ιδεών για το πρόβλημα	<b>Brain Storming</b>		ΔΡ2:Συνεισφορά ιδεών για την επίλυση του προβλήματος συγκρούσεων		Διαμορφωτική RQ2	20'
	ΔΡ3:Σύστησε τον εαυτό σου			ΔΡ3:Γνωριμία της προσωπικότητας τους(ΕΣ1)	Padlet 	RQ1.1	20'
	ΔΡ4:Θετικά-Αρνητικά συναισθήματα	<b>Brain storming</b>		ΔΡ4:Αναγνώριση συναισθημάτων(ΕΣ1)	MindMup 		20'
3 <sup>η</sup>	ΔΡ5:Η δύναμη των λέξεων			ΔΡ5:Έλεγχος της συμπεριφοράς (ΕΣ2)	Padlet 	RQ1.2	20'
	ΔΡ6:Βίντεο			ΔΡ6:Ενίσχυση ενσυναίσθησης (ΕΣ3)	Word it Out 		20'
	ΔΡ7:Ατομική μελέτη			ΔΡ7:Αναζήτηση και μελέτη πληροφοριών	Youtube		30'
	ΔΡ8:Καταγραφή συναισθημάτων-Προσωπικό Ημερολόγιο			ΔΡ8:Ενίσχυση αυτοεικόνας (ΕΣ5)	MoodNotes 		30'
	ΔΡ9:Μέτρηση συναισθημάτων			ΔΡ9:Πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις πράξεις μας (ΕΣ5)	Mood Meter 	RQ1.2	30'

4 <sup>η</sup>	ΔΡ10:Case Ηρεμίας –Θυμού			ΔΡ10:Αναζήτηση τρόπων να ξεπερνούν το θυμό τους (ΕΣ5)	randomizer 	RQ1.3	20'	
	ΔΡ11:Τα συναισθήματα έχουν χρώματα			ΔΡ11:Ζωγραφίζω τα συναισθήματα	Autodraw 		20'	
	ΔΡ12:Case-Αρνητικά συναισθήματα			ΔΡ12:Να αντιλαμβάνονται τη θέση του άλλου (ΕΣ4)	Animaker 	Youtube StoryJumber		30'
	ΔΡ13:Case-Είμαστε ίδιοι και διαφορετικοί!			ΔΡ13:Να αποδεχτούν τη διαφορετικότητα (ΕΣ6)			RQ1.3	30'
5 <sup>η</sup>	ΔΡ14:Case-Στέλνω θετικά μηνύματα	<b>The 6 Thinking Hats</b>		ΔΡ14:Να προσεγγίζουν με αισιοδοξία ό,τι συμβαίνει (ΕΣ6)	Polleverywhere 	RQ1.4	30'	
	ΔΡ15:Case-Η αξία της συνεργασίας			ΔΡ15:Να μάθουν να συνεργάζονται (ΕΣ8)	Pixton 		Youtube ChatGPT	60'
	ΔΡ16:Case-Ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης			ΔΡ16: Ενίσχυση ομαδικής δημιουργικότητας και κατανόησης διαφορετικών απόψεων (ΕΣ7)				30'
6 <sup>η</sup>	ΔΡ17:Case-Διάλογος σύγκρουσης	<b>Think Pair Share</b>		ΔΡ17 :Ενίσχυση δεξιοτήτων σχέσεων (ΕΣ9)		RQ1.4	20'	
	ΔΡ18:Cases-Επιλογή λύσεων με λογική			ΔΡ18: Διαχείριση προβληματικών καταστάσεων (ΕΣ10)		Τελική αξιολόγηση	30'	
	ΔΡ19:Test-case assessment conflict resolution			ΔΡ19:Αξιολόγηση ελέγχου θυμού και διαχείρισης συγκρούσεων		Google Forms 	RQ2(Αυτοαξιολόγηση)	20'
	ΔΡ20:Post-test1 Post-test2			ΔΡ20: Διερεύνηση τυχούσας μεταβολής στην εξοικείωση τους		Google Forms 	RQ1 RQ2	15' 15'
	ΔΡ21:Αξιολόγηση ecourse			ΔΡ21: Αναστοχασμός εκπαιδευτικής παρέμβασης		Google Forms 		15'

Ο εκτιμώμενος χρόνος ολοκλήρωσης εκπαιδευτικού προγράμματος είναι 3 εβδομάδες και είναι ενδεικτικός καθώς μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας. Ορίστηκε όμως

για να ενεργοποιηθούν οι εκπαιδευόμενοι και να έχει καλύτερη εποπτεία της προόδου τους ο εκπαιδευτικός.

Ακολουθεί η παρουσίαση του σχεδιασμού του e-course:



Σχήμα 2: Εκπαιδευτικός σχεδιασμός Σεναρίου του e-course

## Αξιολόγηση

Από τα παραδοτέα κάθε φάσης γίνεται προοδευτικά η συλλογή δεδομένων και η αξιολόγηση των ατομικών και ομαδικών εργασιών.

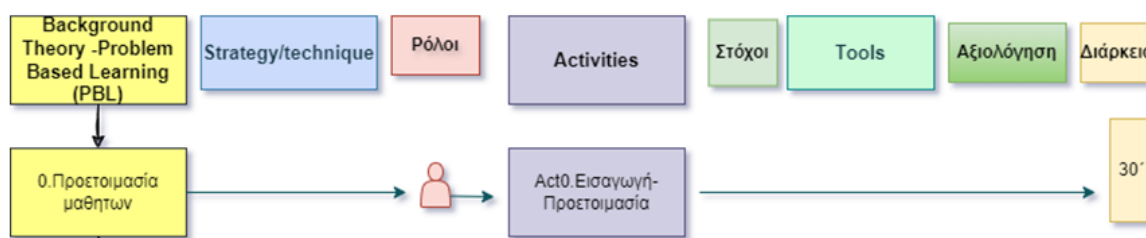
Πέρα από το forum, οι μαθητές χρησιμοποιούν και το padlet το οποίο είναι ενσωματωμένο στις αντίστοιχες ενότητες όπου απαιτείται κάποια δημοσίευση. Η ανάρτηση μιας δημοσίευσης στο padlet είναι εύκολη διαδικασία για τους μαθητές, καθώς με ένα απλό «κλικ» καθέναν δημιουργεί τη δική του δημοσίευση στον ηλεκτρονικό τοίχο. Σε κάθε φάση ενσωματώνονται τα απαραίτητα εργαλεία τα οποία μας βοηθούν στη συλλογή των δεδομένων. Η σειρά διατηρείται σταθερή για όλους τους συμμετέχοντες ώστε να εξυπηρετούνται οι προβλεπόμενες συνεργατικές δραστηριότητες.

### 3.10 Ανάλυση εκπαιδευτικού ecourse

Παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικά οι 6 φάσεις-ενότητες του e-course με τις αντίστοιχες δραστηριότητες, τη διάρκεια και τους στόχους.

#### ΦΑΣΗ 0 - Ενότητα: Εισαγωγή-Προετοιμασία

Εκπαιδευτικοί στόχοι:	Εισαγωγή-Προετοιμασία
Δραστηριότητες:	Act 0
Είδος:	Ατομική
Στρατηγική:	-
Εργαλεία:	-
Χρόνος:	30΄



Σχήμα 3: Εισαγωγική φάση -Απεικόνιση της διαδικασίας

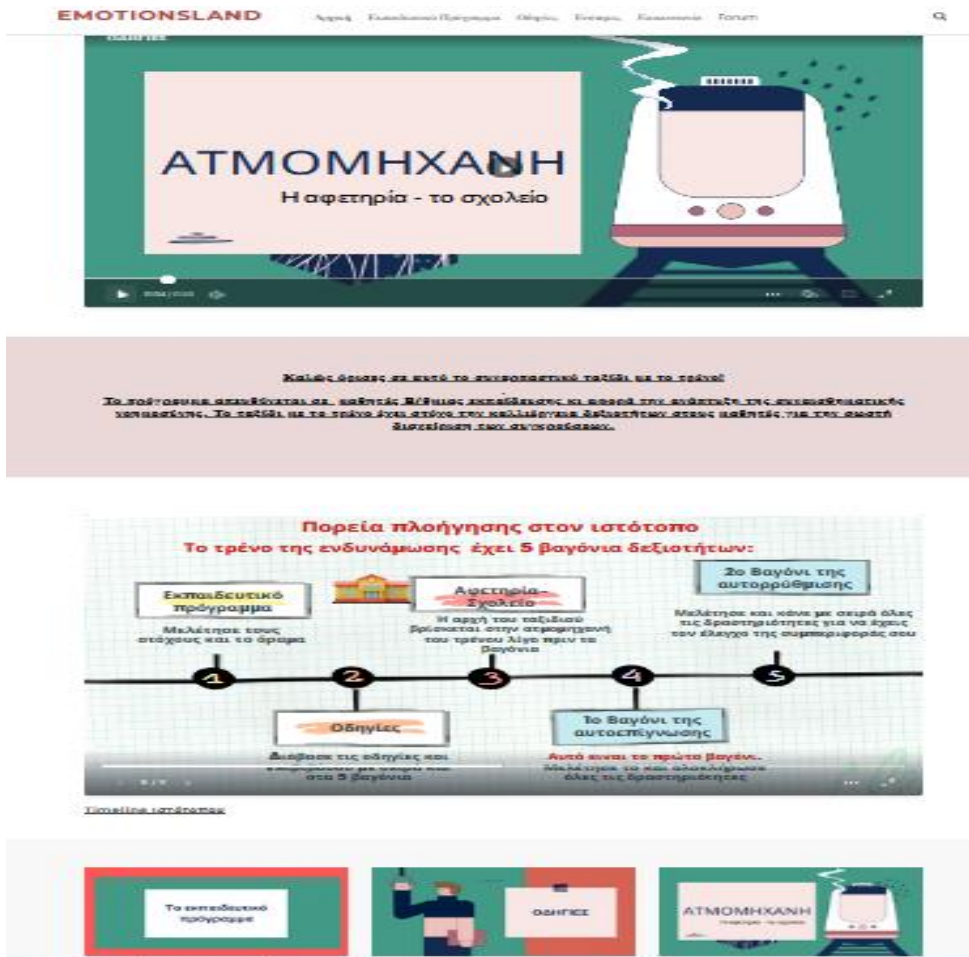
Η φράση αυτή είναι εισαγωγική πριν ξεκινήσει το κύριο μέρος του μαθήματος και δεν αποτελεί μέρος του μοντέλου PBL. Οι μαθητές επισκέπτονται την ιστοσελίδα <https://emotionsland.weebly.com/> για να περιηγηθούν και να γνωρίσουν το περιβάλλον της και η πλοήγηση διαρκεί 30’.

Ο σχετικός ιστότοπος στην πλοήγηση του έχει 5 κεντρικές σελίδες ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΟΔΗΓΙΕΣ, ΕΝΟΤΗΤΕΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, FORUM.



**Εικόνα 8: Αρχική σελίδα**

Η «ΑΡΧΙΚΗ» σελίδα παρουσιάζει το θέμα του εκπαιδευτικού προγράμματος, την πορεία και τους στόχους του ταξιδιού, το όραμα του προγράμματος και χρήσιμες οδηγίες για το ταξίδι και τον τρόπο πλοήγησης στο web site.



Εικόνα 9: Εισαγωγική σελίδα με οδηγίες πλοήγησης

Το τρένο της ενδυνάμωσης αποτελείται από την ατμομηχανή και 5 βαγόνια από τα οποία πρέπει να περάσουν όλοι οι μαθητές κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους στη χώρα της συναισθηματικής νοημοσύνης:

το 1ο βαγόνι της Αυτοεπίγνωσης

το 2ο βαγόνι της Αυτορρύθμισης

το 3ο βαγόνι της Ενσυναίσθησης

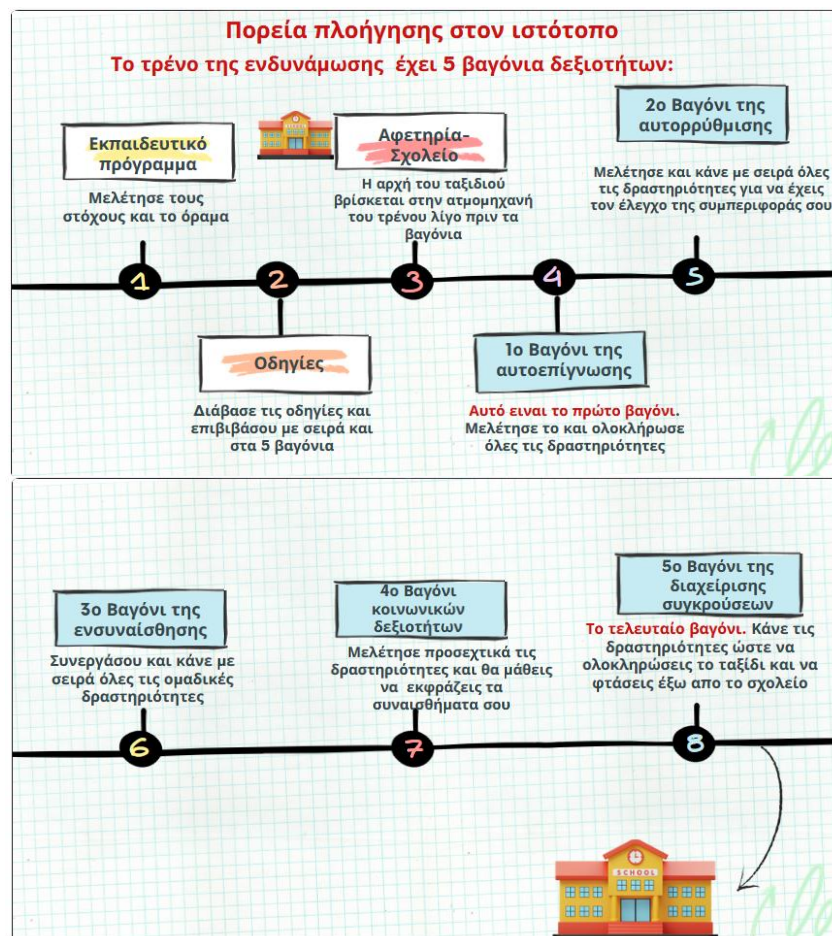
Το 4ο βαγόνι των Κοινωνικών δεξιοτήτων

το 5ο βαγόνι της Διαχείρισης συγκρούσεων



Εικόνα 10: Το τρένο της ενδυνάμωσης

Κάθε μαθητής επιβιβάζεται στο τρένο με τη βαλίτσα του «βαριά» από τα δυσάρεστα συναισθήματα. Κατά την πορεία του ταξιδιού η βαλίτσα αδειάζει και στο τέλος της διαδρομής ο μαθητής φτάνει ανάλαφρος στο σχολείο έχοντας αποκτήσει δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης.

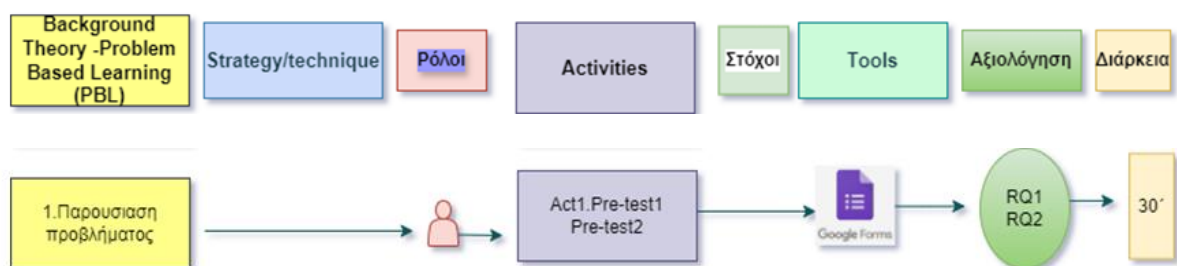


Εικόνα 11: Η πορεία πλοήγησης

Στη σελίδα ΕΝΟΤΗΤΕΣ ενημερώνονται για το στόχο κάθε ενότητας, για το βαγόνι στο οποίο βρίσκονται κάθε φορά, για τις δραστηριότητες και τον τρόπο που θα δουλέψουν. Όταν τελειώνει κάθε ενότητα υπάρχει το «βέλος» που κατευθύνει στην επόμενη και βοηθά τους μαθητές στην πλοήγηση.

### ΦΑΣΗ 1 : Παρουσίαση προβλήματος -ΕΝΟΤΗΤΑ 1:Αφετηρία ταξιδιού

Εκπαιδευτικοί στόχοι:	Αξιολόγηση προϋπάρχουσας εξοικείωσης
Δραστηριότητες:	Act 1-Pre test
Είδος:	Ατομική
Στρατηγική:	-
Εργαλεία:	Google Forms
Χρόνος:	30΄



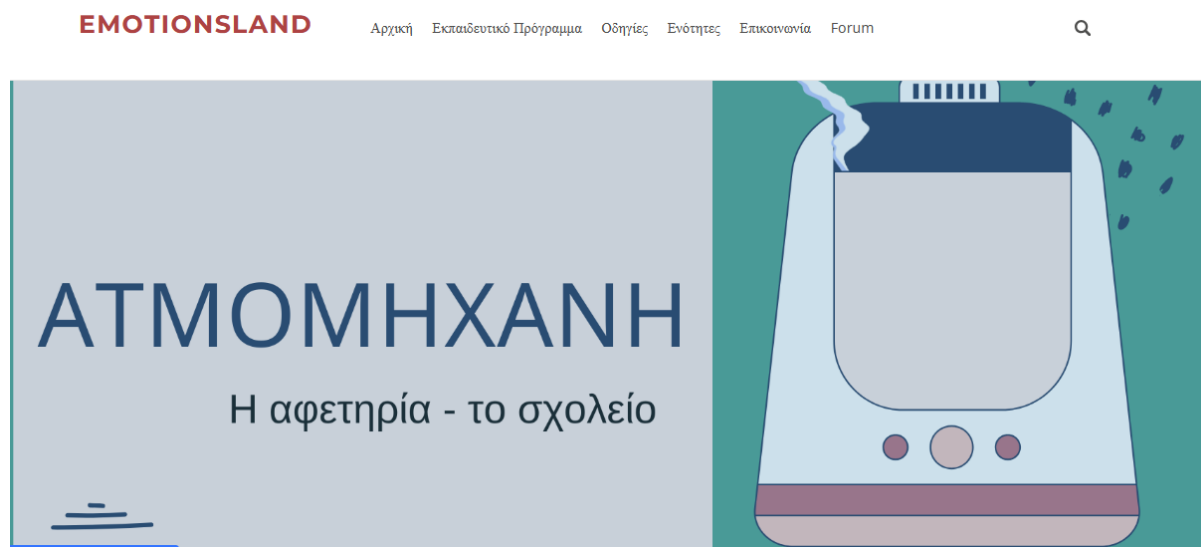
Σχήμα 4 : Ροή δραστηριοτήτων 1ης ενότητας

Πίνακας 2: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές και εργαλεία 1ης ενότητας

ΦΑΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΡΟΛΟΙ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ
1η	ΔΡ.1:Pre-test1 Αξιολόγηση Συναισθηματικής Νοημοσύνης			Αξιολόγηση προϋπάρχουσας εξοικείωσης των μαθητών με τις διαστάσεις		Διαγνωστική RQ1	15΄
	Pre-test2Αξιολόγηση Διαχείρισης συγκρούσεων			Συναισθηματικής Νοημοσύνης και την Διαχείριση Συγκρούσεων		RQ2	15΄



Αφού ο εκπαιδευόμενος εξοικειωθεί με την πλατφόρμα, προχωρά στην επόμενη φάση 1-ενότητα 1 που αποτελεί την έναρξη του εκπαιδευτικού προγράμματος, την αφετηρία του ταξιδιού. Στόχος αυτής της φάσης είναι η παρουσίαση του προβλήματος. Ο μαθητής ξεκινώντας από το σχολείο επιβιβάζεται στο τρένο.



Εικόνα 12: Η αφετηρία του ταξιδιού

Ξεκινώντας την περιήγηση του από την ατμομηχανή, μέσα από μια παρουσίαση που αφορά τον **μύθο** της αρχαιότητας από την Ιλιάδα του Ομήρου, Ραψωδία Α «Ο θυμός του Αχιλλέα και ο Διαπληκτισμός με τον Αγαμέμνονα» μαθαίνει το **πρόβλημα** του μαθήματος που είναι ο **έλεγχος των συναισθημάτων και η συμβολή τους στην αποτελεσματική διαχείριση των συγκρούσεων**. Η παρουσίαση και η συζήτηση του προβλήματος έχει διάρκεια 30'.



Εικόνα 13: Ο μύθος

Πιο συγκεκριμένα ο μύθος αναφέρει:

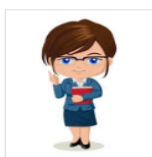
«Δέκα χρόνια οι Αχαιοί πολιορκούν την Τροία και ο θυμός του Αχιλλέα προστίθεται στα βάσανά τους. Όλα ξεκινούν από την άρνηση του Αγαμέμνονα να επιστρέψει την κόρη του ιερέα του Απόλλωνα, Χρυσίδα, την οποία κρατούσε ως λάφυρο στη σκηνή του. Αυτό προκαλεί την οργή του Φοίβου, ο οποίος έστειλε θανατηφόρο λοιμό στο αχαιϊκό στρατόπεδο. Ο Αχιλλέας συγκαλεί συνέλευση του στρατού, όπου ο μάντης Κάλχας αποκαλύπτει την αιτία του κακού και προειδοποιεί για ακόμα χειρότερα δεινά, αν ο αρχιστράτηγος Αγαμέμνονας δεν ικανοποιήσει το αίτημα του ιερέα του Απόλλωνα, Χρύση. Παρά την οργή του ο Αγαμέμνονας, συμφωνεί να επιστρέψει την κόρη, εφόσον οι Αχαιοί του προσφέρουν άλλη στη θέση της. Ο Αχιλλέας αντιδρά στην απαίτηση του Ατρείδη, και ο Αγαμέμνονας απειλεί να του αφαιρέσει τη Βρισηίδα, το δικό του λάφυρο. Έτσι η σύγκρουση είναι αναπόφευκτη. Ο Αχιλλέας, θυμωμένος από την συμπεριφορά του Αγαμέμνονα, ετοιμάζεται να τον σκοτώσει, αλλά η θεά Αθηνά-ορατή μόνο σε αυτόν-τον προτρέπει να μην προχωρήσει σε αυτήν την ενέργεια ώστε να κερδίσει περισσότερα στο μέλλον. Ο Αχιλλέας την υπακούει και αποφεύγεται η αιματοχυσία. Η Αθηνά ερμηνεύεται ως « Η φωνή της λογικής» που επηρεάζει την αντίδραση του Αχιλλέα».

Στη συνέχεια οι μαθητές προχωρούν στην 1<sup>η</sup> ατομική δραστηριότητα (Διαγνωστική αξιολόγηση): Συμπλήρωση 2 ερωτηματολογίων(pre-test1, pre-test2) σε φόρμες της Google (χρόνος 15΄ για κάθε ερωτηματολόγιο).

EMOTIONS LAND

Αρχική Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Οδηγίες Ενότητες Επικοινωνία

Q



Να συμπληρώσετε με ειλικρίνεια τα 2 ερωτηματολόγια που δίνονται. Οι ερωτήσεις αφορούν την άποψη που έχετε για εσάς, για τους άλλους και στη σχέση σας με αυτούς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο ψευδώνυμο σε όλα τα ερωτηματολόγια που θα συμπληρώσετε.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (pre-1)

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο έχει ως στόχο την διερεύνηση εξοικείωσης με τις επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι ερωτήσεις αφορούν την άποψη που έχετε για εσάς, για τους άλλους, καθώς και στη σχέση σας με αυτούς. Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση, απαντώντας με ειλικρίνεια. Οι απαντήσεις σας είναι εμπιστευτικές.

Μαρκεσίνης Ιωάννης

Εικόνα 14: Pre-test 1

**Pre-test 1:** Αξιολογεί την ικανότητα των μαθητών να εφαρμόζουν τις αρχές της συναισθηματικής νοημοσύνης (RQ1)

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (pre-2)

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο έχει ως στόχο την διερεύνηση εξοικείωσης με τον έλεγχο θυμού και την ικανότητα διαχείρισης των συγκρούσεων. Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση, απαντώντας με ειλικρίνεια. Οι απαντήσεις σας είναι εμπιστευτικές.

Μαρκεσίνης Ιωάννης

Συνδεθείτε στο [Google](#), για να αποθηκεύσετε την πρόσά σου.  
[Μάθετε περισσότερα](#)

\* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση



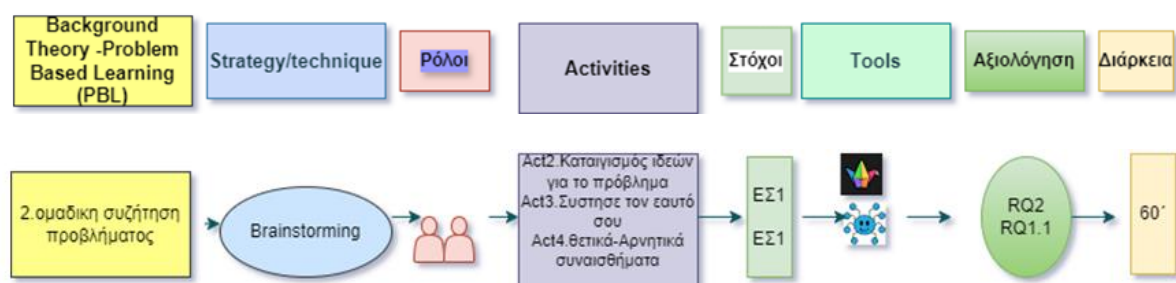
Εικόνα 15: Pre-test 2

**Pre-test 2:** Αξιολογεί την ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις (RQ2).

Σε όλα τα ερωτηματολόγια οι μαθητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ίδιο ψευδώνυμο κι όχι το όνομα τους, αφού πρόκειται για ανήλικους μαθητές.

## ΦΑΣΗ2 :Ομαδική συζήτηση προβλήματος, Καταιγισμός ιδεών-ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Αυτοεπίγνωση

Εκπαιδευτικοί στόχοι:	ΕΣ1
Δραστηριότητες:	Act 2, Act3, Act4
Είδος:	Ομαδική
Στρατηγική:	Brainstorming
Εργαλεία:	Padlet, MindMup
Χρόνος:	60΄



Σχήμα 5: Ροή δραστηριοτήτων 2ης ενότητας

Πίνακας 3: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές κι εργαλεία 2ης ενότητας

ΦΑΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΡΟΛΟΙ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ
2 <sup>η</sup>	ΔΡ2:Καταιγισμός ιδεών για το πρόβλημα	<b>Brain Storming</b>		ΔΡ2:Συνεισφορά ιδεών για την επίλυση του προβλήματος συγκρούσεων	Padlet  MindMup 	Διαμορφωτική	20΄
	ΔΡ3:Σύστησε τον εαυτό σου			ΔΡ3:Γνωριμία της προσωπικότητας τους( <b>ΕΣ1</b> )		RQ2	20΄
	ΔΡ4:Θετικά-Αρνητικά συναισθήματα	<b>Brain storming</b>		ΔΡ4:Αναγνώριση συναισθημάτων( <b>ΕΣ1</b> )		RQ1.1	

Στη 2η φάση-ενότητα , οι μαθητές μπαίνουν στο βαγόνι της αυτοεπίγνωσης, που περιλαμβάνει τις ομαδικές δραστηριότητες 2,3 και 4.



Επιβράβευσε με τη βολύπια σου γεμάτη με τα δυσάρεστα συναισθήματα, στο 1ο βαγόνι της Αυτοεπίγνωσης, για να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και τα συναισθήματά σου...

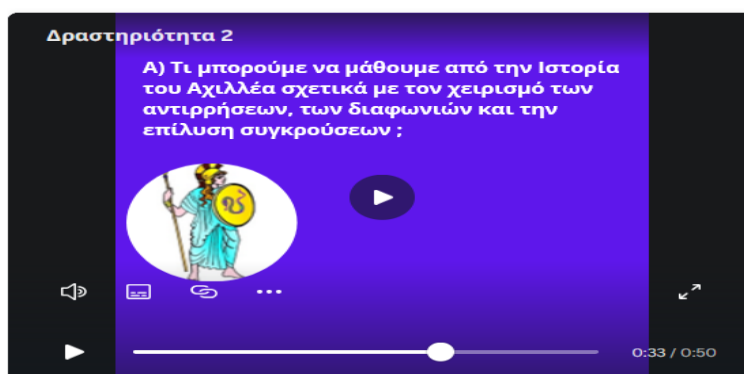
Σε όλα τα ταξίδια θα έχεις βοηθό και υποστηρικτή τη θεά Αθηνά που με τη φωνή της λογικής θα σε ενδιαφέρει και θα σε ενθαρρύνει στη διαμόρφωση θετικών συναισθημάτων και στη λήψη σωστών αποφάσεων.

**Εικόνα 16: Το βαγόνι της αυτοεπίγνωσης**

Στη δραστηριότητα 2 η στρατηγική του Brainstorming έχει στόχο την συνεισφορά ιδεών από όλους, για την επίλυση του προβλήματος των συγκρούσεων.

Αφού οι μαθητές έχουν ήδη γνωρίσει το πρόβλημα, ως αφόρμηση του προβληματισμού τίθενται οι ακόλουθες ερωτήσεις και οι μαθητές εισέρχονται στο forum για να καταγράψουν τις απαντήσεις τους:

- Τι μας διδάσκει η Ιστορία του Αχιλλέα σχετικά με τον χειρισμό των αντιρρήσεων, των διαφωνιών και την επίλυση συγκρούσεων ;
- Ποια θα ήταν η έκβαση του πολέμου αν ο Αχιλλέας δεν ακολουθούσε τη φωνή της λογικής και δεν έλεγχε τα συναισθήματά του;
- Γράψτε τις απόψεις σας για το ρόλο των συναισθημάτων στις συγκρούσεις ...



**Εικόνα 17: Δραστηριότητα 2**

Για να μπορέσουν όμως να λύσουν τα προβλήματα των συγκρούσεων οι μαθητές θα πρέπει πρώτα:

- Να καταλάβουν και να εκφράζουν τα συναισθήματα τους
- Να αποκτήσουν ενσυναίσθηση.

Γι' αυτό οι επόμενες δραστηριότητες του σεναρίου έχουν στόχο την ενδυνάμωση των δεξιοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης που θεωρούνται απαραίτητες προϋποθέσεις για να μπορέσουν οι μαθητές στις τελευταίες φάσεις του e-course να μελετούν και να προτείνουν πιθανές λύσεις προβλημάτων διαχείρισης σχέσεων και συγκρούσεων και να επιλέγουν την καλύτερη.

Η δραστηριότητα 3 έχει στόχο την ενίσχυση της αυτοεπίγνωσης, καθώς αναγνωρίζει κι αποδέχεται τον εαυτό του, και γνωρίζει την προσωπικότητα του (Εκπαιδευτικός Στόχος- **ΕΣ1**).

Αποτελεί το 1<sup>ο</sup> παραδοτέο στο padlet.(**RQ1.1**)

## EMOTIONSLAND

[Αρχική](#) [Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα](#) [Οδηγίες](#) [Ενότητες](#) [Επικοινωνία](#) [Forum](#)

### Ας γνωριστούμε όλοι οι επιβάτες !



Σύστησε τον εαυτό σου στο padlet [πατώντας εδώ](#) .....

Τι περιμένεις από αυτό το ταξίδι;

Μπορείς να συνδέσεις το όνομα σου με κάποια επίθετα που σε χαρακτηρίζουν (π.χ. Είμαι ο περιέργος Πέτρος) ή να αναφέρεις το πιο θετικό σου χαρακτηριστικό ή δυνατότητα (π.χ. είμαι η Μίνα και είμαι αισιόδοξη, είμαι ο Νίκος και είμαι καλός στα μαθηματικά).

Γράψε κάποιο από τα γνωρίσματα που θα ήθελες να έχεις τώρα ή στο μέλλον...

#### Εικόνα 18: Δραστηριότητα 3

Η δραστηριότητα 4 στοχεύει στην αναγνώριση των συναισθημάτων (Εκπαιδευτικός Στόχος- **ΕΣ1**).

Σε αυτή την δραστηριότητα αξιοποιείται και πάλι η στρατηγική του Brainstorming.

Καταιγισμός ιδεών - Brainstorming



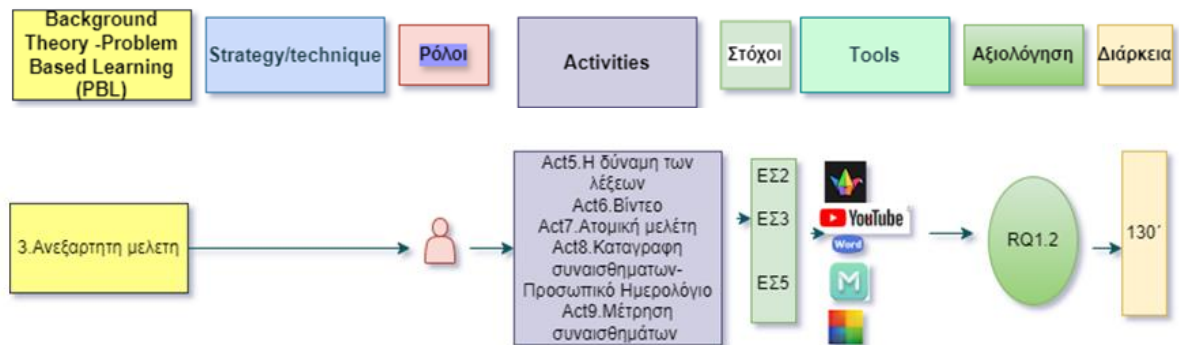
Ποια συναισθήματα γνωρίζετε; Χωρίστε τα σε 2 κατηγορίες: Θετικά-Αρνητικά

1. Επισκεφθείτε τον ιστότοπο <https://www.mindmup.com/> για να δημιουργήσετε έναν εννοιολογικό χάρτη
2. Πατήστε **create a free map**
3. Δημιουργήστε "νέα κουτάκια" και χωρίστε σε θετικά και αρνητικά τα συναισθήματα που γνωρίζετε
4. Αποθηκεύστε τον χάρτη, πατώντας **File--Download as--Pdf** και δώστε ονομασία στο αρχείο το ψευδώνυμο σας

Εικόνα 19: Δραστηριότητα 4

**ΦΑΣΗ3 :Ανεξάρτητη ατομική έρευνα για το πρόβλημα - ΕΝΟΤΗΤΑ3 :Αυτορρύθμιση**

Εκπαιδευτικοί στόχοι:	ΕΣ2, ΕΣ3, ΕΣ5
Δραστηριότητες:	Act 5, Act7, Act8, Act9
Είδος:	Ατομική
Στρατηγική:	-
Εργαλεία:	Padlet, Youtube, WorditOut, MoodNotes, MoodMeter
Χρόνος:	130'




Σχήμα 6: Ροή δραστηριοτήτων 3ης ενότητας

**Πίνακας 4: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές και εργαλεία 3ης ενότητας**

ΦΑΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΡΟΛΟΙ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ
3 <sup>η</sup>	ΔΡ5: Η δύναμη των λέξεων			ΔΡ5: Έλεγχος της συμπεριφοράς (ΕΣ2)	Padlet 	RQ1.2	20'
	ΔΡ6: Βίνταο			ΔΡ6: Ενίσχυση ενσυναίσθησης (ΕΣ3)	Word it Out 		20'
	ΔΡ7: Ατομική μελέτη			ΔΡ7: Αναζήτηση και μελέτη πληροφοριών	Youtube		30'
	ΔΡ8: Καταγραφή συναισθημάτων-Προσωπικό Ημερολόγιο			ΔΡ8: Ενίσχυση αυτοεικόνας (ΕΣ5)	MoodNotes 		30'
	ΔΡ9: Μέτρηση συναισθημάτων			ΔΡ9: Πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις πράξεις μας (ΕΣ5)	Mood Meter 	RQ1.2	30'

Αυτή η φάση αφορά την ουσιαστική κατανόηση του προβλήματος με την ατομική μελέτη και την αναζήτηση. Τα αποτελέσματα αυτής της αναζήτησης μοιράζονται στο forum με στόχο την ανταλλαγή υλικού. Η 3η φάση, στο βαγόνι αυτορρύθμισης, περιλαμβάνει μόνο ατομικές δραστηριότητες 5,6,7,8,9 που στοχεύουν στην αυτορρύθμιση και στην αυτοδιαχείριση.

Ειδικότερα η δραστηριότητα 5 στοχεύει στον έλεγχο της συμπεριφοράς (Εκπαιδευτικός Στόχος ΕΣ2) και αποτελεί το 2ο παραδοτέο στο padlet (RQ1.2).



Γράψε φράσεις που χαμογελούν και δίνουν χαρά όταν τις χρησιμοποιείς και φράσεις που πληγώνουν στο [padlet εδώ](#)

Δημιούργησε Συννεφάκια:

A) ένα Νέφος θετικών λέξεων που εκφράζουν ευχάριστα συναισθήματα και άλλο

B) ένα Νέφος Αρνητικών λέξεων που εκφράζουν δυσάρεστα, χρησιμοποιώντας το [Word it Out](#)

**Εικόνα 20: Δραστηριότητα 5**



Η δραστηριότητα 6 αφορά την παρακολούθηση σχετικών βίντεο για σκέψη και προβληματισμό κι έχει στόχο την ενίσχυση της ενσυναίσθησης (Εκπαιδευτικός στόχος ΕΣ3).

Στη δραστηριότητα 7 επιδίωξη κάθε μαθητή είναι να συλλέξει πληροφορίες και ιδέες προκειμένου να ολοκληρώσει με επιτυχία τις επόμενες δραστηριότητες και να πάρει σωστές αποφάσεις.



Αναζήτησε στο διαδίκτυο πληροφορίες, άρθρα, ιστοσελίδες, βίντεο, ιστορίες, λεξικά κλπ. σχετικά με το θέμα μας. Γράψε όλες τις λέξεις ή φράσεις που έρχονται στο νου σου σχετικά με το [forum πατώντας εδώ](#), για να μοιραστείς τη γνώση με τους συνεπιβάτες σου....

### Εικόνα 21: : Δραστηριότητα 7

Η δραστηριότητα 8 αφορά την καταγραφή συναισθημάτων σε προσωπικό ημερολόγιο και η δραστηριότητα 9 αφορά την μέτρηση διάθεσης και συναισθημάτων.



### Οδηγίες χρήσης της εφαρμογής Moodnotes



### Εικόνα 22: Δραστηριότητα 8

Και οι δυο δραστηριότητες έχουν στόχο την ενίσχυση της αυτοεικόνας και την αυτορρύθμιση- αυτοδιαχείριση με τον έλεγχο της συμπεριφοράς (Εκπαιδευτικός στόχος **ΕΣ5**). Η δραστηριότητα 9 αποτελεί το 3ο παραδοτέο στο padlet (**RQ1.2**).



Μέτρησε τη διάθεση σου με τον μετρητή διάθεσης moodmeter. Κατέβασε μια δωρεάν εφαρμογή **Mood Meter** για κινητά [πατώντας εδώ](#), που δείχνει πώς νιώθεις και δημιουργήσει συναισθηματική νοημοσύνη που διαρκεί μια ζωή.

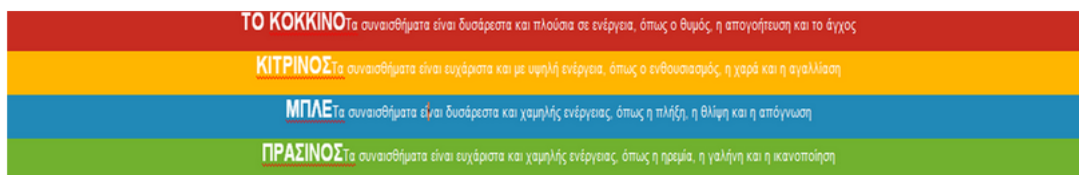
Η χρήση του μετρητή διάθεσης μπορεί να σε βοηθήσει να συνειδητοποιήσεις πώς αλλάζουν τα συναισθήματά σου κατά τη διάρκεια της ημέρας και πώς τα συναισθήματά σου με τη σειρά τους επηρεάζουν τις πράξεις σου.

Με τον καιρό, θα αναπτύξεις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης που μπορούν να σε βοηθήσουν σε όλους τους τομείς της ζωής.

Έχει 4 χρώματα των διαθέσεων (κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο).

- Πώς περνάμε από το ένα χρώμα στο άλλο, δηλαδή από το ένα συναίσθημα στο άλλο;
- Τι κάνει τα συναισθήματά σου να αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Κατάγραψε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αλλάξει η διάθεση σου και να γίνει ευχάριστη στο [padlet εδώ](#).

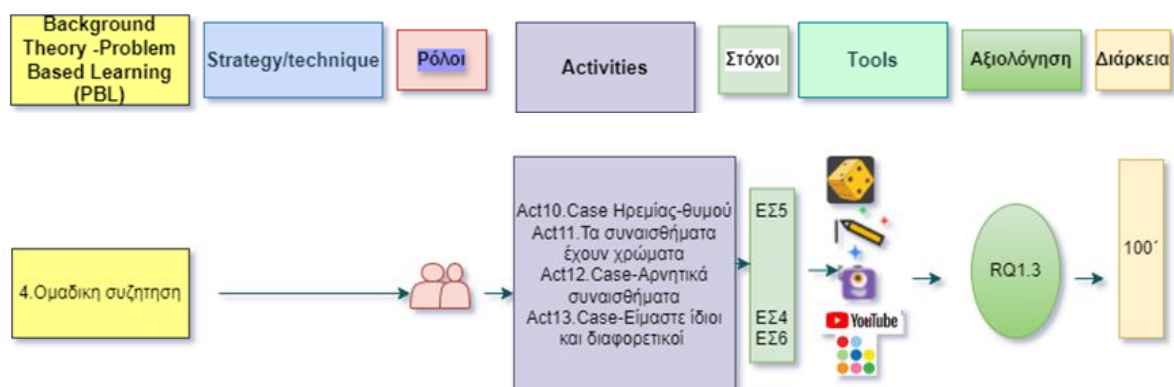


Εικόνα 23: Δραστηριότητα 9

#### ΦΑΣΗ4: Ομαδική συζήτηση, συνεργασία για την επίλυση προβλημάτων-

#### ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Ενσυναίσθηση

Εκπαιδευτικοί στόχοι:	ΕΣ4, ΕΣ5, ΕΣ6
Δραστηριότητες:	Act 10, Act11, Act12, Act13
Είδος:	Ομαδική
Στρατηγική:	-
Εργαλεία:	Randomizer, Autodraw, Animaker, Youtube, Storyjumber
Χρόνος:	100΄



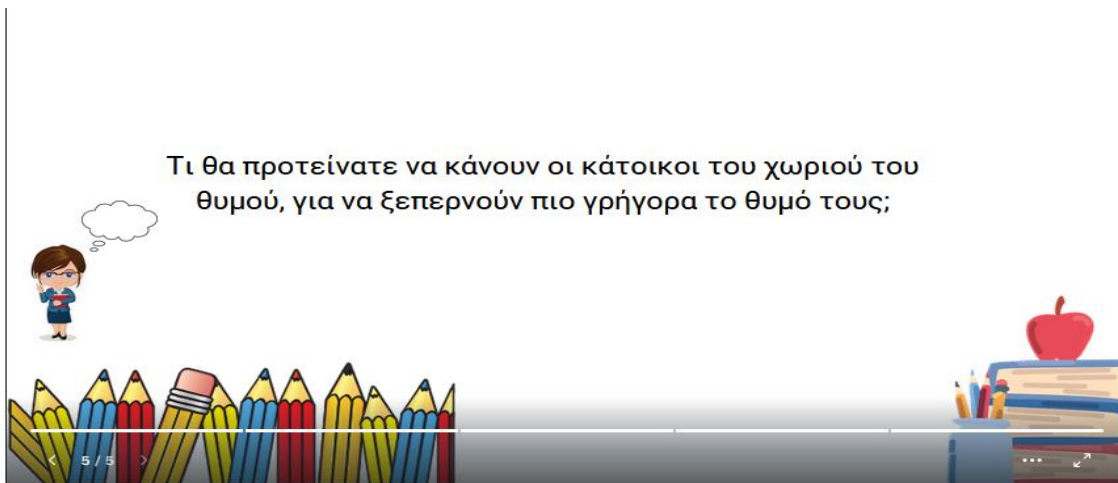
Σχήμα 7: Ροή δραστηριοτήτων 4ης ενότητας

Πίνακας 5: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές και εργαλεία 4ης ενότητας

ΦΑΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΡΟΛΟΙ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ
4 <sup>η</sup>	ΔΡ10:Case Ηρεμίας –Θυμού			ΔΡ10:Αναζήτηση τρόπων να ξεπερνούν το θυμό τους (ΕΣ5)	randomizer 	RQ1.3	20'
	ΔΡ11:Τα συναισθήματα έχουν χρώματα			ΔΡ11:Ζωγραφίζω τα συναισθήματα	Autodraw 		20'
	ΔΡ12:Case-Αρνητικά συναισθήματα			ΔΡ12:Να αντιλαμβάνονται τη θέση του άλλου (ΕΣ4)	Animaker 	Youtube StoryJumber	30'
	ΔΡ13:Case-Είμαστε ίδιοι και διαφορετικοί!			ΔΡ13:Να αποδεχτούν τη διαφορετικότητα (ΕΣ6)		RQ1.3	30'

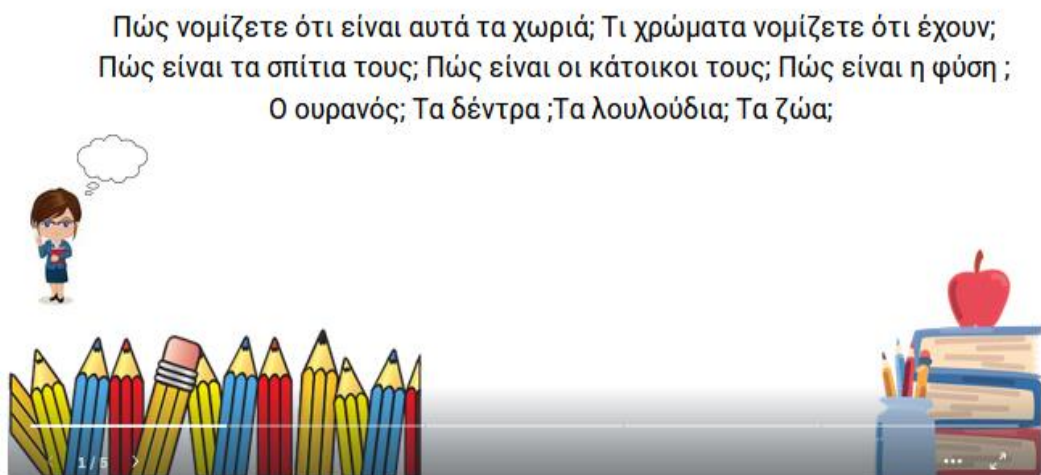
Από αυτήν την φάση, στο βαγόνι της ενσυναίσθησης, ξεκινούν όλες οι ομαδικές δραστηριότητες. Η σωστή διαχείριση του προβλήματος των συγκρούσεων εξαρτάται από το βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών που ενισχύεται με τις ομαδικές δραστηριότητες που ακολουθούν. Η κατανομή των μαθητών στις ομάδες γίνεται τυχαία από τον εκπαιδευτή με το ψηφιακό εργαλείο Randomizer.

Η 4η φάση περιλαμβάνει τις ομαδικές δραστηριότητες 10,11,12,13 και έχει στόχο την ενίσχυση της ενσυναίσθησης. Η δραστηριότητα 10 παροτρύνει τους μαθητές στην αναζήτηση τρόπων για να ελέγχουν το θυμό τους και να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους (Εκπαιδευτικός στόχος ΕΣ5) και αποτελεί το 4ο παραδοτέο στο Forum (RQ1.3).



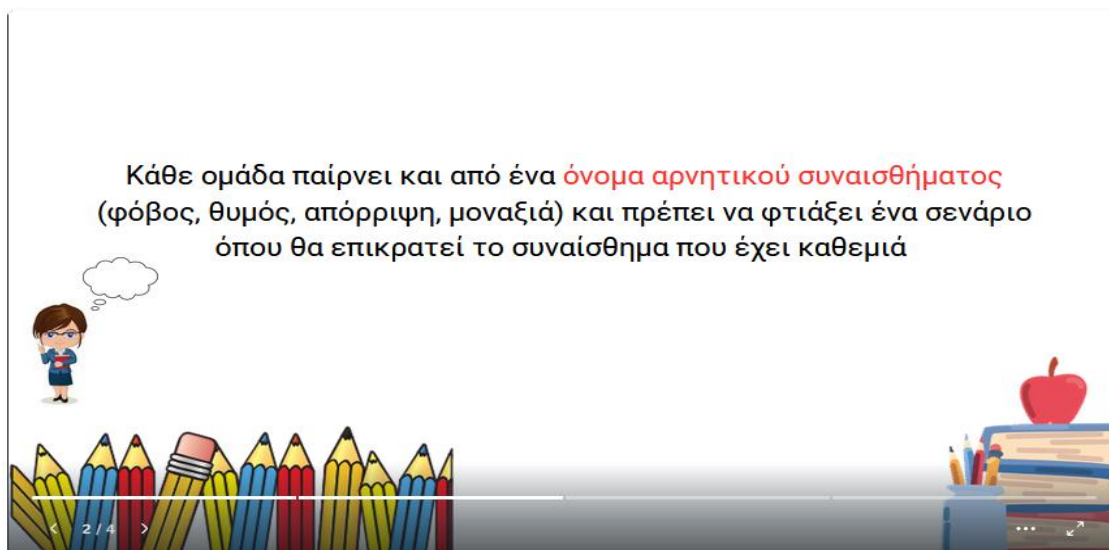
**Εικόνα 24: : Δραστηριότητα 10**

Η δραστηριότητα 11, προσφέρει ένα διασκεδαστικό τρόπο για να κατανοήσουν οι μαθητές μέσα από τη ζωγραφική τα χρώματα των αρνητικών-θετικών συναισθημάτων.



**Εικόνα 25: Δραστηριότητα 11**

Η δραστηριότητα 12 έχει στόχο να αντιληφθούν οι μαθητές τη θέση του άλλου (Εκπαιδευτικός στόχος ΕΣ4).



Εικόνα 26: Δραστηριότητα 12

Στη δραστηριότητα 13, μέσα από ένα Case Study που στοχεύει στη διαμόρφωση υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης, στην αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας και του σεβασμού προς τους άλλους (Εκπαιδευτικός στόχος ΕΣ6), οι μαθητές αναμένεται να αναρτήσουν τις απαντήσεις τους που αποτελούν και το 5<sup>ο</sup> παραδοτέο στο Forum (RQ1.3).



**Συζήτηση στο forum εδώ**

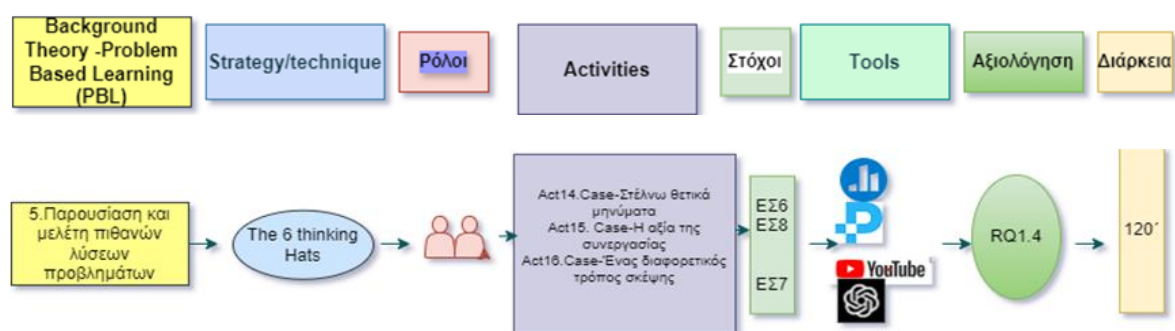
- Τι έμαθες; Πως αισθάνθηκες;
- Πώς νιώθετε αναφορικά με τις ιστορίες αυτές;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να βοηθήσετε μαθητές/τριες σαν τον Yasser που υποφέρουν;
- Τι θα ήθελες να συμβαίνει όταν βρίσκεσαι σε τέτοια θέση;
- Τι σημαίνει ότι κάποιος βρίσκεται σε ανάγκη; Πώς μπορεί να νιώθει; Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω;
- Γνωρίζετε περιπτώσεις/πράξεις ανθρώπων που βοήθησαν κάποιον/α που βρισκόταν σε ανάγκη; Αναφέρετε μερικές..

Εικόνα 27: Δραστηριότητα 13

## ΦΑΣΗ 5: Προβολή αποτελεσμάτων και ανάλυση πιθανών λύσεων προβλημάτων-

### ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Κοινωνικές δεξιότητες

Εκπαιδευτικοί στόχοι:	ΕΣ6, ΕΣ7, ΕΣ8
Δραστηριότητες:	Act 14, Act15, Act16
Είδος:	Ομαδική
Στρατηγική:	The 6 thinking Hats
Εργαλεία:	Polleverywhere, Pixton, Youtube, ChatGPT
Χρόνος:	120΄



Σχήμα 8: Ροή δραστηριοτήτων 5ης ενότητας

Πίνακας 6: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές και εργαλεία 5ης ενότητας

ΦΑΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΡΟΛΟΙ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ
5 <sup>η</sup>	ΔΡ14:Case-Στέλνω θετικά μηνύματα	The 6 Thinking Hats		ΔΡ14:Να προσεγγίζουν με αισιοδοξία ό,τι συμβαίνει (ΕΣ6)	Polleverywhere  Pixton  Youtube  ChatGPT 	RQ1.4	30΄
	ΔΡ15:Case-Η αξία της συνεργασίας			ΔΡ15:Να μάθουν να συνεργάζονται (ΕΣ8)			60΄
	ΔΡ16:Case-Ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης			ΔΡ16: Ενίσχυση ομαδικής δημιουργικότητας και κατανόησης διαφορετικών απόψεων (ΕΣ7)			30΄

Αφού ολοκληρώσουν τις δραστηριότητες ενσυναίσθησης οι μαθητές καλούνται τώρα στη φάση 5, στο βαγόνι των κοινωνικών δεξιοτήτων, να αντιμετωπίσουν cases και να μελετήσουν πιθανές λύσεις για κάθε πρόβλημα. Στόχος η ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων με ειρηνικά μέσα στους μαθητές.

Στη ομαδική δραστηριότητα 14 οι μαθητές μαθαίνουν να προσεγγίζουν με αισιοδοξία ότι συμβαίνει, στέλνοντας θετικά μηνύματα (ΕΣ6)



### Στέλνω θετικά μηνύματα

Προσεγγίζω με αισιοδοξία ό,τι συμβαίνει!

### Δραστηριότητα

1. Να ετοιμάσετε ένα διάλογο με επιχειρήματα, όπου θα εκφράσει τα συναισθήματα των ηρώων, αναδεικνύοντας την αισιοδοξία πλευρά της ιστορίας
2. Παρουσιάστε τους διαλόγους των ομάδων στην ολομέλεια κι επιλέξτε τον καλύτερο με το **polleverywhere** [πατώντας εδώ](#)
3. Στη συνέχεια κατασκευάστε το κόμικς των προσώπων της καλύτερης αισιοδοξίας ιστορίας που επιλέχτηκε, χρησιμοποιώντας το **pixton** [πατώντας εδώ](#)

Εικόνα 28: Δραστηριότητα 14

Στην ομαδική δραστηριότητα 15 μαθαίνουν να συνεργάζονται (Εκπαιδευτικός στόχος ΕΣ8) και αποτελεί το 6<sup>ο</sup> παραδοτέο στο forum (RQ1.4).

Κάθε ομάδα, για να μιλήσει για την αξία της συνεργασίας, δημιουργεί ένα κείμενο με τη βοήθεια του **ChatgptGPT** [κάνοντας κλικ εδώ](#), δίνοντας τις κατάλληλες οδηγίες (prompts)

Εικόνα 29: Δραστηριότητα 15-Η αξία της συνεργασίας

Στην ομαδική δραστηριότητα 16 εφαρμόζουμε την τεχνική The 6 Thinking Hats με στόχο να ενισχύσουμε δεξιότητες συνεργασίας και συλλογικής λήψης αποφάσεων, στο πλαίσιο του προγράμματος της ενδυνάμωσης των κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι ομάδες εφαρμόζοντας τη στρατηγική Six Thinking Hats, θα αναζητήσουν την καλύτερη λύση στο πρόβλημα για την αποφυγή λανθασμένων συμπεριφορών και συγκρούσεων (Εκπαιδευτικός στόχος ΕΣ7).

**CASE :** Αντιμετωπίζετε ένα πρόβλημα «Κάποιοι μαθητές μιλάνε στην Τάξη την ώρα του μαθήματος και οι υπόλοιποι μαθητές δεν μπορούν να παρακολουθήσουν το μάθημα!»  
 - Πώς προσεγγίζεται από κάθε καπέλο σκέψης;



**Λευκό Καπέλο (Γεγονότα):** Υπάρχει θόρυβος ... Οι μαθητές ...  
**Κόκκινο Καπέλο (Συναίσθηματα):** Ο καθηγητής αισθάνεται ... διότι.... Οι μαθητές αισθάνονται.....διότι.....  
**Μαύρο Καπέλο (Κριτική):** Χάσιμο χρόνου...  
**Κίτρινο Καπέλο (Πλεονεκτήματα):** Για τους μαθητές...  
**Πράσινο Καπέλο (Δημιουργικότητα):** Ο καθηγητής θα ....  
**Μπλε Καπέλο (Έλεγχος Διαδικασίας):** Ο καθηγητής συνειδητοποιεί ότι πρέπει.....

**Επιλογή λύσης.** Μετά την ανάπτυξη των λύσεων, θα πρέπει να εξετάσετε τις συγκεκριμένες λύσεις και να επιλέξετε μία.

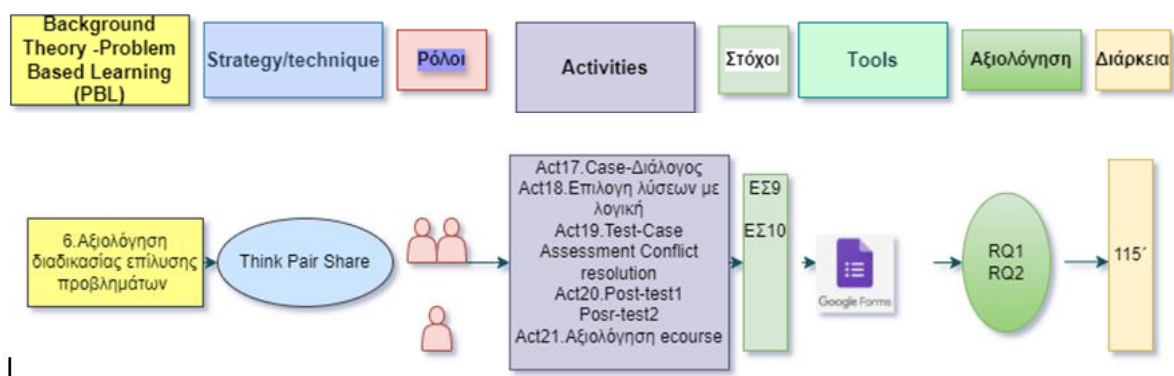
**Εικόνα 30: Δραστηριότητα 16 -The 6 Thinking Hats**

## ΦΑΣΗ 6: Αξιολόγηση της διαδικασίας επίλυσης προβλήματος-

### ΕΝΟΤΗΤΑ 6 : Διαχείριση συγκρούσεων

Εκπαιδευτικοί στόχοι:	ΕΣ9, ΕΣ10
Δραστηριότητες:	Act 17, Act18, Act19, Act20, Act21
Είδος:	Ομαδικές (Act 17, Act18), Ατομικές (Act19, Act20, Act21)
Στρατηγική:	Think Pair Share
Εργαλεία:	Google Forms
Χρόνος:	115΄





Σχήμα 9: Ροή δραστηριοτήτων 6ης ενότητας

Πίνακας 7: Δραστηριότητες, στόχοι, στρατηγικές και εργαλεία 6ης ενότητας

ΦΑΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΡΟΛΟΙ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ
6 <sup>η</sup>	ΔP17:Case-Διάλογος σύγκρουσης	Think Pair Share		ΔP17 :Ενίσχυση δεξιοτήτων σχέσεων(ΕΣ9)		RQ1.4	20'
	ΔP18:Cases-Επιλογή λύσεων με λογική			ΔP18: Διαχείριση προβληματικών καταστάσεων(ΕΣ10)		Τελική αξιολόγηση	30'
	ΔP19:Test-case assessment conflict resolution			ΔP19:Αξιολόγηση ελέγχου θυμού και διαχείρισης συγκρούσεων		RQ2(Αυτοαξιολόγηση)	20'
	ΔP20:Post-test1 Post-test2			ΔP20: Διερεύνηση τυχούσας μεταβολής στην εξοικείωση τους		RQ1	15'
	ΔP21:Αξιολόγηση ecourse			ΔP21: Αναστοχασμός εκπαιδευτικής παρέμβασης		RQ2	15'

Σε αυτή τη φάση στόχος είναι να βοηθήσουμε τους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν τις ικανότητες τους στην επίλυση προβλημάτων μέσα από μελέτες περιπτώσεων (case study) και να δημιουργούν θετικές λύσεις. Οι μαθητές περνούν στο βαγόνι Διαχείρισης συγκρούσεων όπου στις ομαδικές δραστηριότητες 17,18 μελετούν και διαχειρίζονται cases προβληματικών καταστάσεων.

Συγκεκριμένα στη δραστηριότητα 17 καλούνται να επιλύσουν μια σύγκρουση με επιχειρήματα (Εκπαιδευτικός στόχος **ΕΣ9**) και αποτελεί το 7<sup>ο</sup> παραδοτέο στο Forum(**RQ2**).



«Είναι εξεταστική περίοδος κι ενώ ο Γιώργος προσπαθεί να μελετήσει, η αδελφή του η Μαρία παρακολουθεί τηλεόραση. Ο Γιώργος δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και ο θόρυβος της τηλεόρασης από το διπλανό δωμάτιο χειροτερεύει την κατάσταση και τον κάνει να μαλώσει με την αδελφή του»

Ακολουθεί έντονος διάλογος

Γ: Ε! Μαρία χαμήλωσε την τηλεόραση! (επιτακτικά)

Μ: Γιατί;

Γ: Κοίτα προσπαθώ να μελετήσω.

Μ: Και...; Τι θέλεις από εμένα δεν σε ενοχλώ!

Γ: Έχεις την τηλεόραση τόσο δυνατά που δεν μπορώ να συγκεντρωθώ (τώρα αρχίζει να θυμώνει)

Μ: Δεν μπορώ να κάνω τίποτα γι' αυτό, αφού το φίλμ έχει σημεία με δυνατές φωνές!

Γ: Κλείσ' την! (σχεδόν προστακτικά)

Μ: Είναι η ώρα που παρακολουθώ τηλεόραση και έξαλλου, δεν είναι δυνατά!



Σαναγράψτε το διάλογο στο **forum** [εδώ](#) με ήρεμες φράσεις, με επιχειρήματα, χωρίς θυμό, δίνοντας λύση στο πρόβλημα.

### Εικόνα 31: Δραστηριότητα 17-Case Διάλογος σύγκρουσης

Στη δραστηριότητα 18 οι συμμετέχοντες θα συνεργαστούν για να ανακαλύψουν διάφορες λύσεις σε κάθε πρόβλημα και να επιλέξουν την καλύτερη με τη στρατηγική Think Pair Share. Στόχος της δραστηριότητας είναι να αναπτύξουν οι μαθητές την κριτική τους ικανότητα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων (Εκπαιδευτικός στόχος **ΕΣ10**). Η στρατηγική Think Pair Share προβλέπει την επεξεργασία και επίλυση των 3 προβλημάτων σε ατομικό επίπεδο αρχικά, ακολουθούμενη από συνεργασία σε επίπεδο ομάδας.

#### CASE 1

«Στο μάθημα της γυμναστικής πρέπει να μοιραστείτε ένα ντουλάπι με τον συμμαθητή σας τον Στέφανο. Αυτός όμως αφήνει πάντα σκουπίδια στο ντουλάπι (άδεια κουτιά, υπολείμματα κολατσιού, χαρτιά κ.λπ. κι εσείς τα καθαρίζετε, για να μη δημιουργείτε φασαρίες. Κάποια στιγμή συναντάτε τον Στέφανο στο διάδρομο.»

#### CASE 2

«Στο σπίτι μοιράζετε το ίδιο γραφείο με τον αδελφό σας. Θέλετε να δουλέψετε τις εργασίες του σχολείου, αλλά το γραφείο είναι γεμάτο βιβλία, παιχνίδια κι άλλα αντικείμενα, τα περισσότερα από τα οποία δεν είναι δικά σας.»

### CASE 3

«Στο εργαστήρι πληροφορικής μοιράζεστε έναν υπολογιστή με τον συμμαθητή σας το Γιάννη . Έχετε κάποιους λόγους που θέλετε να γίνει η δουλειά σας γρήγορα. Ο Γιάννης όμως, χρειάζεται αρκετή ώρα ακόμα και, με το επιχείρημα ότι αυτός ήρθε πρώτος, σας λέει να μην τον ενοχλείτε.»

**Διαχείριση 3 Προβληματικών καταστάσεων -  
δίνουμε την καλύτερη λύση με τη φωνή της λογικής**

---



**CASE 1**

«Στο μάθημα της γραμμάτιξης πρέπει να μοιραστείτε ένα υπολογιστή με τον συμμαθητή σας τον Σπύρο. Αλλά όμως αφήσι πάντα ποσοστό στο υπολογιστή (άλλοι υπολογιστές κλπ) γιατί κ.λ.π. κι επειδή το υπολογιστή, για να μη θραυνηθεί φαίνεται, κάποια στιγμή σπαστείτε τον Σπύρο στο διαίτημα.»



**CASE 2**

«Στο σπίτι μοιράζετε το ένα γραμμάτι με τον αδελφό σας. Θέλετε να δουλέψετε τις εργασίες του σχολείου, αλλά το γραμμάτι είναι γραμμάτι (βιβλίο, πακέτο) κι άλλα αντικείμενα, τα περισσότερα από τα οποία δεν είναι δικά σας.»



**CASE 3**

«Στο εργαστήρι πληροφορικής μοιράζετε έναν υπολογιστή με τον συμμαθητή σας το Γιάννη. Έχετε κάποιους λόγους που θέλετε να γίνει η δουλειά σας γρήγορα. Ο Γιάννης όμως, χρειάζεται αρκετή ώρα ακόμα και με το επιχείρημα ότι αυτός ήρθε πρώτος, σας λέει να μην τον ενοχλείτε.»

**ΟΔΗΓΙΕΣ**



**Τεχνική Think Pair Share**

**Οδηγίες**

**Εικόνα 32: Δραστηριότητα 18- Επιλογή λύσεων με λογική-Think Pair Share**

Αφού ολοκληρώσουν όλες τις παραπάνω δραστηριότητες ενδυνάμωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης και διαχείρισης των συγκρούσεων οι μαθητές φτάνουν στον προορισμό τους.

# Τελικός Προορισμός έξω απο το σχολείο



## ΦΤΑΣΑΜΕ ΣΤΟΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ ΜΑΣ-ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Συγχαρητήρια φτάσατε με επιτυχία στο τέλος του ταξιδιού!



Αφού γύρισες τους συναξιδιώτες σου και πέρασες από όλα τα βγατόνα του τρένου της ενδυνάμωσης, ήρθε η ώρα να δούμε αν η βαλίτσα σου άδειασε από τα δυσάρεστα συναισθήματα κι αν η καρδιά σου γέμισε με όμορφα συναισθήματα από αυτό ταξίδι.

Πριν κατέβεις από το τρένο κάνε αυτά τα τεστ, άφησε την άδεια βαλίτσα σου και τρέξε ανάλαφρος στο σχολείο να βρεις τους συμμαθητές σου.....

weebly

### Εικόνα 33: Το τέλος του ταξιδιού

Οι τρεις τελευταίες δραστηριότητες 19,20,21 περιλαμβάνουν ερωτηματολόγια που συμπληρώνονται ατομικά, ολοκληρώνοντας τη διαδικασία.

Στη δραστηριότητα 19 δίνεται στους μαθητές ένα ερωτηματολόγιο πολλαπλής επιλογής (test Case-Assessment-conflict resolution) με 10 καταστάσεις προβλημάτων στο οποίο οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν 1 από τις 3 απαντήσεις. Κάθε σωστή απάντηση δίνει 10 βαθμούς ανά ερώτηση και με την ολοκλήρωση αυτού του test, οι μαθητές βλέπουν τη βαθμολογία τους και τις σωστές απαντήσεις (Αυτοαξιολόγηση).

Από τις απαντήσεις τους θα ελέγξουμε αν μετά την εκπαιδευτική παρέμβαση απέκτησαν την ικανότητα να ελέγχουν το θυμό τους κι αν μπορούν να διαλέξουν τη σωστή απόφαση για να αποφύγουν τις συγκρούσεις (RQ2).



Μετά το ταξίδι σου πώς θα αντιμετωπίσεις με τον καλύτερο τρόπο και με την φωνή της λογικής 10 καταστάσεις που μπορεί να σου προκαλέσουν θυμό;

Έχεις 3 επιλογές ...θα διαλέξεις τη σωστή για να αποφύγεις τις συγκρούσεις;

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ


ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (test case)

Μετά το ταξίδι σου με το τρένο της ενδυνάμωσης πώς θα αντιμετωπίσεις με τον καλύτερο τρόπο και με την φωνή της λογικής 10 καταστάσεις που μπορεί να σου προκαλέσουν θυμό και να σε οδηγήσουν σε σύγκρουση; Έχεις 3 επιλογές ...θα διαλέξεις τη σωστή για να αποφύγεις τις συγκρούσεις; Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις - cases όσο το δυνατόν με μεγαλύτερη ειλικρίνεια για να δούμε αν επετεύχθησαν οι στόχοι του προγράμματος.

Μαρκεσίνης Ιωάννης

[Συνδεθείτε στο Google](#), για να αποθηκεύσετε την πρόοδο σου.  
[Μάθετε περισσότερα](#)

\* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση



Εικόνα 34: Δραστηριότητα 19- Test case assessment conflict resolution

Η δραστηριότητα 20 περιλαμβάνει τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων post-test<sub>1</sub> που αξιολογεί τη ενδυνάμωση της συναισθηματικής νοημοσύνης (RQ<sub>1</sub>) και post-test<sub>2</sub> που αξιολογεί την ανάπτυξη των δεξιοτήτων διαχείρισης των συγκρούσεων (RQ<sub>2</sub>). Η συμπλήρωση κάθε ερωτηματολογίου διαρκεί 15'.

Στη δραστηριότητα 21 πραγματοποιείται η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προγράμματος και του ηλεκτρονικού περιβάλλοντος. Οι μαθητές συμπληρώνουν το τελευταίο ερωτηματολόγιο που αφορά την αποτίμηση της αποτελεσματικότητας του ecourse.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΥΧΡΗΣΤΙΑΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Να απαντήσετε το ερωτηματολόγιο που δίνεται με ειλικρίνεια .Οι απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε την ιστοσελίδα που επισκεφτήκατε.

Μαρκεσίνης Ιωάννης

Συνδεθείτε στο [Google](#), για να αποθηκεύσετε την πρόσδό σου.  
[Μάθετε περισσότερα](#)

\* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση



Φύλο \*

Εικόνα 35: Δραστηριότητα 21- Αξιολόγηση ecourse

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ & ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1 Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα της ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης των δεδομένων. Θα πραγματοποιηθεί σύγκριση των μετρήσεων των μεταβλητών ανάμεσα στα pre-test και post-test και θα αξιολογηθεί η επίδοση των μαθητών σε σενάρια διαχείρισης συγκρούσεων. Επιπλέον, θα αναλυθεί το περιεχόμενο των συζητήσεων και των παραδοτέων εργασιών των εκπαιδευομένων.

### 4.2 Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων (RQ)

Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για τη συλλογή των δεδομένων είναι 6 ερωτηματολόγια, οι παραδοτέες εργασίες των μαθητών και οι συζητήσεις τους στο forum.

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, δεν ήταν εφικτή η υλοποίηση της εκπαιδευτικής παρέμβασης επειδή η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε κατά την περίοδο των καλοκαιρινών διακοπών. Ως εκ τούτου, δεν μπόρεσε να γίνει ανάλυση των παραδοτέων εργασιών και των απαντήσεων για να φανεί εάν οι μαθητές, ήταν εξοικειωμένοι με τις συναισθηματικές δεξιότητες (RQ1), αναγνώρισαν τα συναισθήματα των ηρώων των ιστοριών-cases (αυτοεπίγνωση), μπήκαν στη θέση των ηρώων των ιστοριών-cases (ενσυναίσθηση), κλήθηκαν να επιλύσουν καταστάσεις επιλέγοντας στρατηγικές ειρηνικής συνύπαρξης (RQ2).

Επίσης δεν είχαμε απαντήσεις στα pre/post-test για να φανεί η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις μεταβλητές και να διαπιστωθεί αν υπήρξε διαφορά στα αποτελέσματα των απαντήσεων τους κατά την έναρξη και λήξη του προγράμματος.

Στην παρούσα μελέτη όμως, διαμοιράστηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου το 6<sup>ο</sup> ερωτηματολόγιο, η ρουμπρίκα αξιολόγησης του e-course σε αποφοίτους του μεταπτυχιακού τμήματος Ηλεκτρονικής Μάθησης του Πανεπιστημίου Πειραιώς και αξιολογήθηκε μόνο η αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος (e-course) και του διαδικτυακού περιβάλλοντος με 20 ερωτήσεις. Λάβαμε 19 απαντήσεις και τα αποτελέσματα της έρευνας παρατίθενται σε επόμενη ενότητα.

### 4.3 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα από το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης ευχρηστίας της ιστοσελίδας και αποτελεσματικότητας του μαθήματος από τους απόφοιτους, ειδικούς σε θέματα e-learning, ήταν ενθαρρυντικά. Η πλειοψηφία των αποφοίτων αξιολόγησε θετικά το ηλεκτρονικό περιβάλλον.

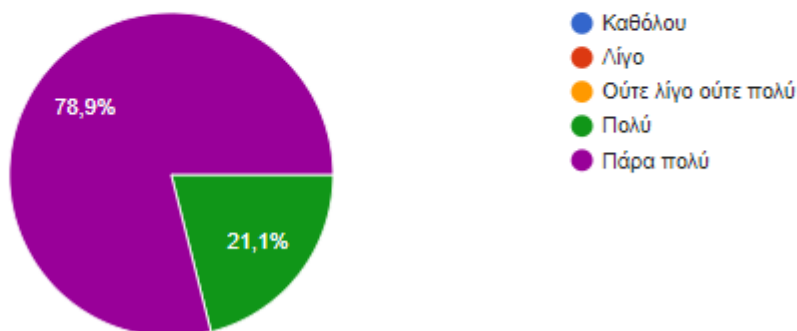
Για την καλύτερη κατανόηση των αποτελεσμάτων, παρουσιάζονται τα διαγράμματα πίτας με τα ποσοστά απαντήσεων σε καθεμία ερώτηση.

#### Αξιολόγηση του e-course

Η πλειοψηφία των μεταπτυχιακών αποφοίτων είχε θετική άποψη και συμφώνησε πως το e-course «Ταξίδι στη χώρα των συναισθημάτων με το τρένο της ενδυνάμωσης» προσέλκυσε το ενδιαφέρον τους (Πάρα πολύ 78,9%, Πολύ 21,1%), μολονότι το e-course απευθύνεται σε μαθητές και δεν ανταποκρίνεται απόλυτα στα ενδιαφέροντα τους. Επίσης κανένας δεν είχε ουδέτερη άποψη.

1. Το θέμα του ecourse “Ταξίδι στη χώρα των συναισθημάτων με το τρένο της ενδυνάμωσης» προσέλκυσε το ενδιαφέρον μου;

19 απαντήσεις



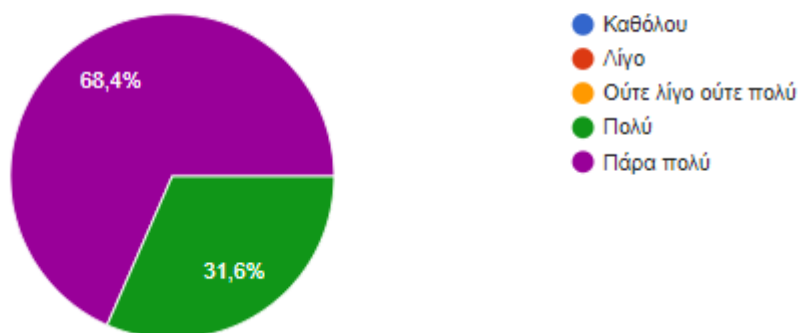
Σχήμα 10: Γράφημα «Ενδιαφέρον του ecourse»



Το επόμενο διάγραμμα πίτας δείχνει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες (13 άτομα) δήλωσαν πως το περιεχόμενο του e-course ήταν χρήσιμο γι' αυτούς ( Πάρα πολύ 68,4%, Πολύ 31,6%) και κανένας δεν είχε ουδέτερη άποψη.

### 17. Το περιεχόμενο αυτού του μαθήματος ήταν χρήσιμο για μένα;

19 απαντήσεις

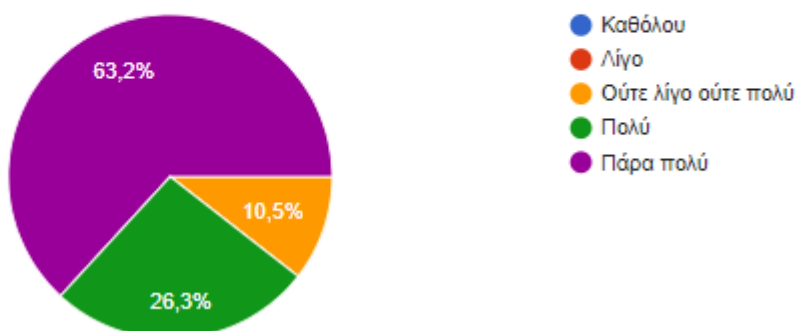


Σχήμα 11: Γράφημα «Περιεχόμενο του ecourse»

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες απόφοιτοι του μεταπτυχιακού, υποστήριξαν πως το περιεχόμενο του ecourse τους φάνηκε ενδιαφέρον, αν και απευθύνεται σε μαθητές Β/θμιας εκπαίδευσης (Πάρα πολύ 63,2%, Πολύ 23,6% και 2 άτομα «ούτε λίγο ούτε πολύ»).

### 7. Το περιεχόμενο του υλικού ήταν σχετικό με τα ενδιαφέροντα μου;

19 απαντήσεις

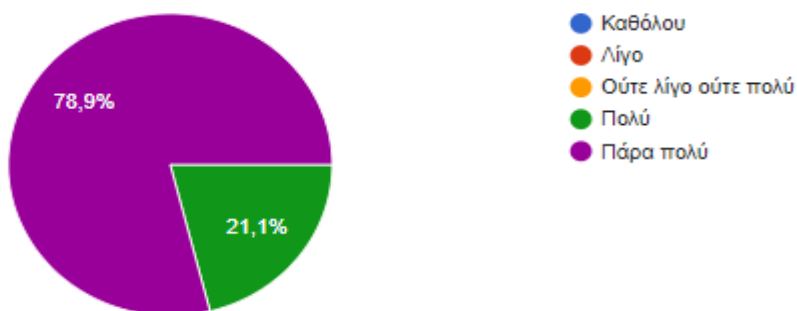


Σχήμα 12: Γράφημα «Περιεχόμενο του υλικού»

Η πλειοψηφία από τους συμμετέχοντες απόφοιτους υποστήριξε ότι αποκόμισαν από το e-course σημαντικές γνώσεις (Πάρα πολύ 78,9%, Πολύ 21,1%). Κανένας όμως δεν είχε ουδέτερη άποψη.

18. Είμαι πεπεισμένος πως η γνώση που απέκτησα θα με βοηθήσει γενικότερα στη ζωή μου;

19 απαντήσεις



Σχήμα 13: Γράφημα «Αποκόμιση γνώσεων»

#### Αξιολόγηση διαδικτυακού περιβάλλοντος

Η πλειοψηφία από τους συμμετέχοντες απόφοιτους υποστήριξε πως ήταν εύκολη η πλοήγηση στις ενότητες του e-course (Πάρα πολύ 84,2%, Πολύ 2 άτομα και μόλις ένας Ούτε λίγο ούτε πολύ).

5. Οι οδηγίες και η πλοήγηση ήταν κατανοητές;

19 απαντήσεις

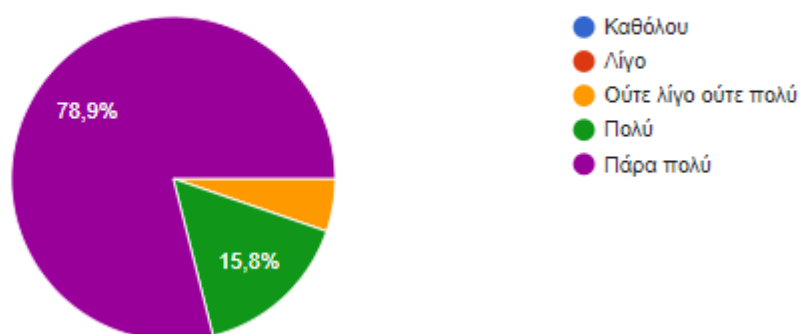


Σχήμα 14: Γράφημα «Οδηγίες πλοήγησης»

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες συμφώνησαν πως η πλατφόρμα ήταν εύκολη στη χρήση ( Πάρα πολύ 78,9%, Πολύ 15,8%) και ένας ούτε λίγο ούτε πολύ.

#### 4. Η ιστοσελίδα ήταν εύκολη στη χρήση;

19 απαντήσεις

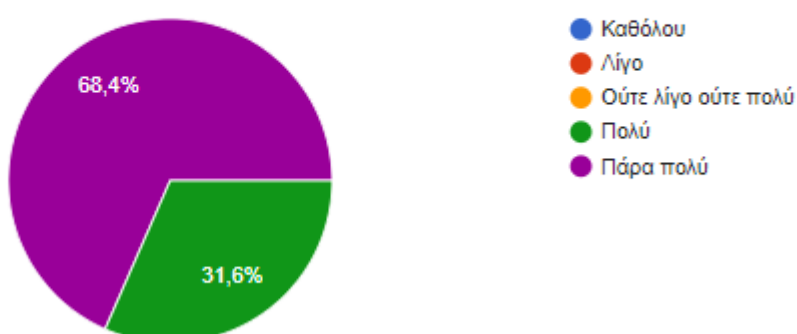


Σχήμα 15: Γράφημα «Ευκολία πλοήγησης»

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων βρήκαν το περιβάλλον της ιστοσελίδας ευχάριστο (Πάρα πολύ 68,4%, Πολύ 31,6%). Κανένας όμως δεν είχε ουδέτερη άποψη.

#### 2. Ήταν ευχάριστο το περιβάλλον της ιστοσελίδας;

19 απαντήσεις

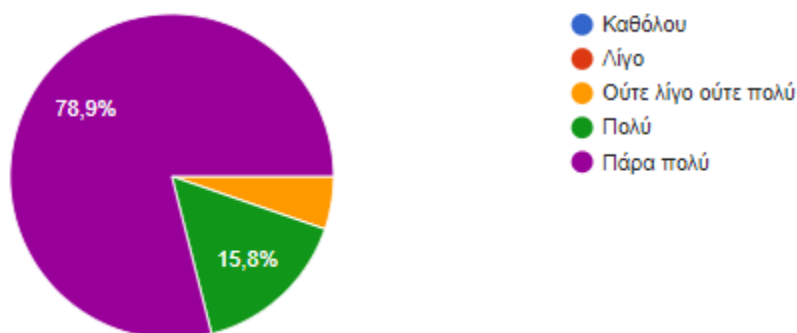


Σχήμα 16: Γράφημα «Περιβάλλον ιστοσελίδας»

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες υποστήριξαν πως ο σχεδιασμός της οθόνης ήταν ικανοποιητικός ( Πάρα πολύ 78,9%, Πολύ 15,8%) και ένας ούτε λίγο ούτε πολύ.

13. Ο σχεδιασμός της οθόνης (χρώματα, εικόνες, τίτλοι, γραμματοσειρά) ήταν ικανοποιητικός;

19 απαντήσεις

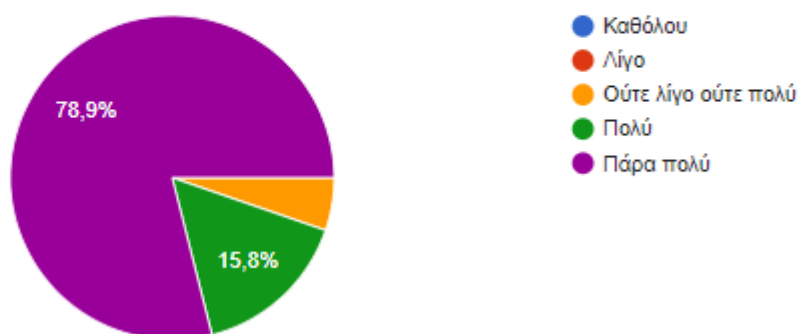


Σχήμα 17: Γράφημα «Σχεδιασμός οθόνης»

Σχετικά με την ευκολία εντοπισμού των ασκήσεων οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι μπορούσαν να τις εντοπίσουν πολύ εύκολα (Πάρα πολύ 78,9%, Πολύ 15,8%) και ένας ούτε λίγο ούτε πολύ.

8. Μπορούσα εύκολα να εντοπίσω τις ασκήσεις που έπρεπε να κάνω:

19 απαντήσεις

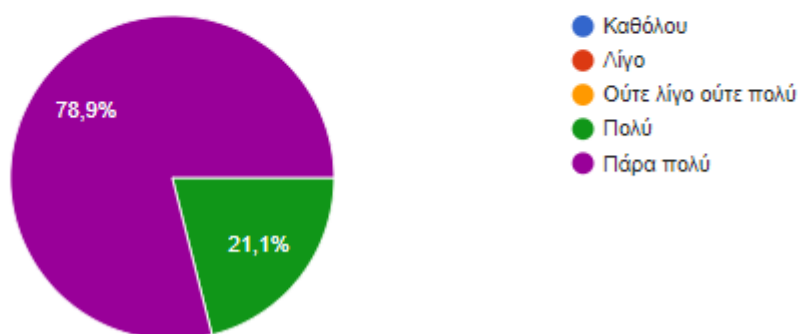


Σχήμα 18: Γράφημα «Εντοπισμός ασκήσεων»

Ακόμη οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες υποστήριξαν πως μπορούσαν να εντοπίζουν εύκολα το σημείο που βρίσκονται (Πάρα πολύ 78,9%, Πολύ 21,1%). Κανένας όμως δεν είχε ουδέτερη άποψη.

12. Η χρήση διαφορετικού τίτλου σε κάθε σελίδα με βοήθησε με γρήγορο τρόπο να εντοπίσω που βρίσκομαι χωρίς να μπερδεύομαι;

19 απαντήσεις

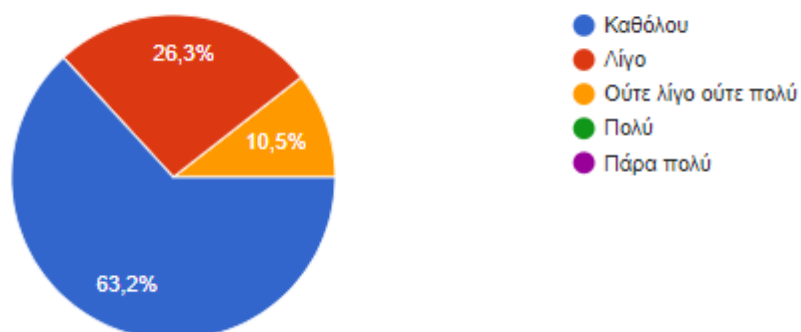


Σχήμα 19: Γράφημα «Τίτλοι σελίδων»

Το 26,3% των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι η ιστοσελίδα ήταν λίγο υπερφορτωμένη, ενώ 2 άτομα είχαν ουδέτερη άποψη (Ούτε λίγο ούτε πολύ 20%), ενώ η πλειοψηφία των συμμετεχόντων 63,2% δήλωσε ότι δεν ήταν υπερφορτωμένη καθόλου.

3. Η ιστοσελίδα ήταν υπερφορτωμένη;

19 απαντήσεις

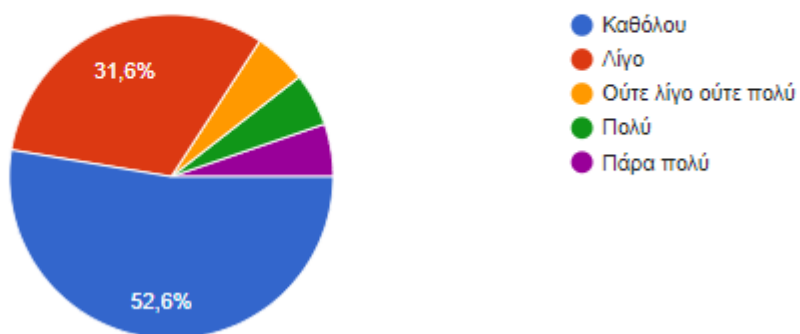


Σχήμα 20: Γράφημα «Υπερφόρτωση ιστοσελίδας»

Όσον αφορά τη σχεδίαση του υλικού οι περισσότεροι δήλωσαν ότι δεν θα την τροποποιούσαν καθόλου (Καθόλου 52,6 %), το 31,6% δήλωσαν ότι θα την τροποποιούσαν λίγο ,ένας είχε ουδέτερη άποψη, ένας θα την τροποποιούσε πολύ κι άλλος ένας πάρα πολύ.

16. Αν ήμουν ο σχεδιαστής του υλικού θα τροποποιούσα πολλά πράγματα;

19 απαντήσεις

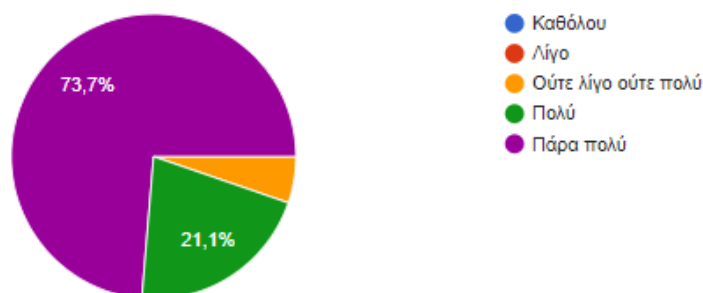


Σχήμα 21: Γράφημα «Σχεδίαση υλικού»

## Δραστηριότητες του e-course

Οι περισσότεροι εκπαιδευόμενοι θεώρησαν ότι η οργάνωση του υλικού και η σχεδίαση των δραστηριοτήτων, ήταν πάρα πολύ καλά οργανωμένες (Πάρα πολύ 73,7%, Πολύ 21,1%), ενώ ένας είχε ουδέτερη άποψη.

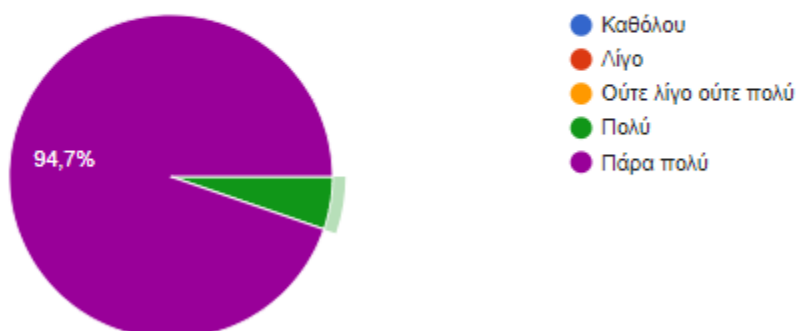
6. Η οργάνωση του υλικού και οι δραστηριότητες ήταν καλά σχεδιασμένα;  
19 απαντήσεις



Σχήμα 22: Γράφημα «Σχεδίαση υλικού»

Σχετικά με τη γλώσσα που χρησιμοποιήθηκε στο e-course η πλειοψηφία των συμμετεχόντων υποστήριξε ότι ήταν απλή και κατανοητή (Πάρα πολύ 94,7%), ενώ μόνο ένας υποστήριξε «Πολύ».

14. Η γλώσσα που χρησιμοποιήθηκε ήταν απλή και κατανοητή;  
19 απαντήσεις

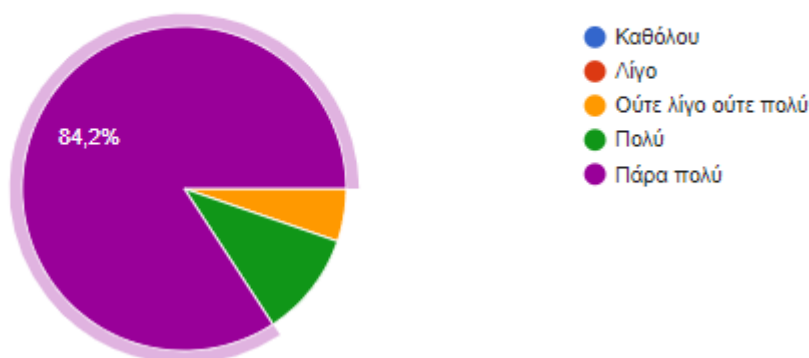


Σχήμα 23: Γράφημα «Η γλώσσα»

Όσον αφορά την δυσκολία/ευκολία των δραστηριοτήτων οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι οι δραστηριότητες ήταν εύκολες (Πάρα πολύ 84,2 %), 2 συμμετέχοντες δήλωσαν «Πολύ» εύκολες κι ένας είχε ουδέτερη άποψη.

#### 10. Οι δραστηριότητες του μαθήματος ήταν εύκολες;

19 απαντήσεις

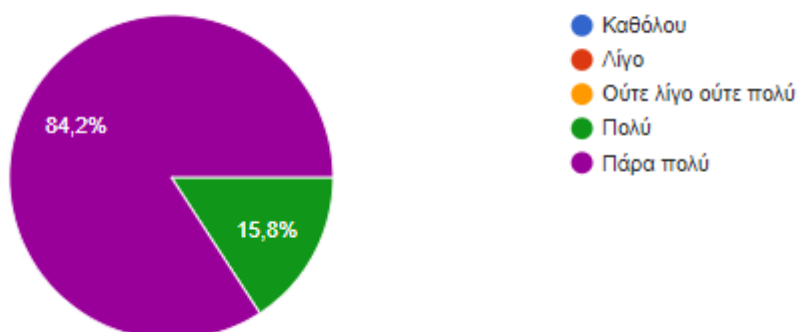


Σχήμα 24: Γράφημα «Ευκολία δραστηριοτήτων»

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ένιωσε «Πάρα πολύ» ικανοποίηση ολοκληρώνοντας όλες τις δραστηριότητες του e-course (Πάρα πολύ 84,2%, Πολύ 15,8%).

#### 11. Ολοκληρώνοντας τις δραστηριότητες ένιωσε ικανοποίηση;

19 απαντήσεις



Σχήμα 25: Γράφημα «Οι δραστηριότητες»

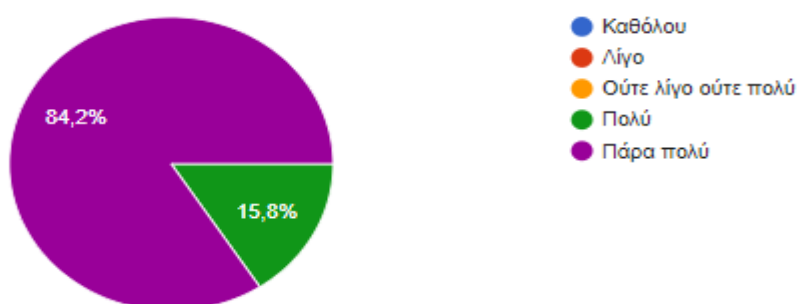


## Επικοινωνία

Όσον αφορά την επικοινωνία, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφώνησε πως τους άρεσε που συμμετείχαν στη δημιουργία ομάδων συζήτησης και σε συνεργατικές στρατηγικές (Πάρα πολύ 84,2%, Πολύ 15,8%).

15. Μου άρεσε που μου δόθηκε η δυνατότητα δημιουργίας ομάδων συζήτησης και συνεργατικών δραστηριοτήτων;

19 απαντήσεις

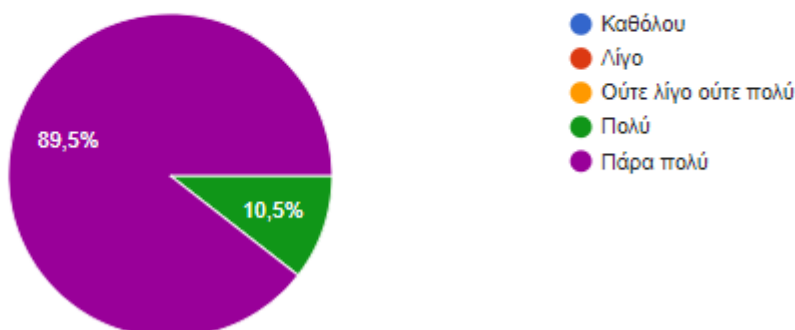


Σχήμα 26: Γράφημα «Η επικοινωνία»

Η παροχή βοήθειας και οι οδηγίες των ασκήσεων ήταν πλήρεις για την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (Πάρα πολύ 89,5%, Πολύ 10,5%).

9. Οι οδηγίες κάθε άσκησης ήταν κατανοητές και επαρκείς;

19 απαντήσεις



Σχήμα 27: Γράφημα «Οδηγίες των ασκήσεων»

Τα θετικά για το παρόν πρόγραμμα που επεσήμαναν οι συμμετέχοντες, αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα:

**Πίνακας 8: Απαντήσεις για τα θετικά στοιχεία του ecourse**

19. Αναφέρετε ένα θετικό στοιχείο του προγράμματος:
Οι ομαδικές δραστηριότητες
ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ
ο μύθος που χρησιμοποιήθηκε, η δομή των σελίδων, η ενορχήστρωση
Οι δραστηριότητες και τα εργαλεία
Η ιδέα με τα βαγόνια
Πάρα πολύ ωραίες δραστηριότητες και υλικό!
Το πρόγραμμα έχει πολύ ωραίο εκπαιδευτικό υλικό και αρκετά εργαλεία AI. Μπράβο! Πολύ καλή δουλειά!
Η διαδραστικότητά του
Ωραίο θέμα
οι δραστηριότητες
οι δραστηριότητες
πολύ καλή εμφάνιση και δομημένη
οργανωμένο και κατανοητό
Πολύ ευχάριστο!
Ενδιαφέρον , ωραίο σενάριο
Σεναριο
Ο σχεδιασμός
Η ιδέα του ταξιδιού

Τα αρνητικά για το παρόν πρόγραμμα που επεσήμαναν οι συμμετέχοντες, αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα:

**Πίνακας 9: Απαντήσεις για τα αρνητικά στοιχεία του ecourse**

20. Αναφέρετε ένα αρνητικό στοιχείο του προγράμματος:			
Περιορισμένος χρόνος εφαρμογής			
-			
κανένα			
Ήταν λίγο φορτωμένο με πληροφορίες			
Λίγο υπερφορτωμένο			
Ίσως θα άλλαζα την δομή και τα γραφικά του μαθήματος.			
Το μόνο αρνητικό που θα μπορούσα να πω είναι πως από το κεντρικό μενού δε μπορείς να βρεις απευθείας τις δραστηριότητες αλλά τα βαγόνια γενικότερα.			
δεν βρήκα κάποιο			
Κανένα			
κανενα			
κανενα			
δεν βρήκα κάτι αρνητικό			
δεν έχω να αναφέρω κάποιο θετικό			
Κανένα!			
Δν βρήκα κάτι			
Τίποτα			
Δεν εντόπισα κανένα			
Δεν εντόπισα κάτι			

#### **4.4 Επαγωγική ανάλυση αποτελεσμάτων**

Δεν είναι εφικτή η επαγωγική ανάλυση των αποτελεσμάτων εξαιτίας του περιορισμένου χρόνου διεξαγωγής της παρούσας μελέτης. Επίσης, επειδή τα αποτελέσματα είναι μόνο από τη ρουμπρίκα αξιολόγησης του e-course κι από ένα πολύ μικρό δείγμα συμμετεχόντων δεν μπορεί να γίνει γενίκευση των δεδομένων.

#### **4.5 Επισκόπηση ευρημάτων**

Στην παρούσα διπλωματική εργασία δημιουργήθηκε και αξιολογήθηκε μια εκπαιδευτική παρέμβαση e-course με θέμα «Ταξίδι στη χώρα των συναισθημάτων με το τρένο της συναισθηματικής νοημοσύνης» που είχε στόχο την ενδυνάμωση της συναισθηματικής νοημοσύνης στους μαθητές για την αποφυγή των συγκρούσεων. Τα ευρήματα της έρευνας από τη ρουμπρίκα αξιολόγησης αναδεικνύουν την ευχρηστία της ιστοσελίδας και την αποτελεσματικότητα της εκπαιδευτικής παρέμβασης.

Συγκεκριμένα το 78,9% των συμμετεχόντων βρήκε «Παρά πολύ» ενδιαφέρον το θέμα του e-course και το 68,4% δήλωσε «Πάρα πολύ» ευχάριστο το περιβάλλον της ιστοσελίδας. Όσον αφορά την ευχρηστία της ιστοσελίδας το 78,9% των συμμετεχόντων δήλωσε «Πάρα πολύ» και το 84,2% δήλωσε ότι ένιωσε «Πάρα πολύ» ικανοποίηση από την υλοποίηση των δραστηριοτήτων.

#### **4.6 Συζήτηση-Πιθανές αιτίες-Περιορισμοί**

Λόγω μη υλοποίησης του προγράμματος δεν αντλήθηκαν δεδομένα και μετρήσεις για τα ερευνητικά ερωτήματα (RQ) και αξιολογήθηκε μόνο η αποτελεσματικότητα του e-course.

Τα θετικά αποτελέσματα της αξιολόγησης των συμμετεχόντων αποδεικνύουν την ευκολία χρήσης, την αποτελεσματικότητα και την ποιότητα του ηλεκτρονικού περιβάλλοντος μάθησης e-course. Παρόλο που το δείγμα που αξιολόγησε το e-course ήταν περιορισμένο (19 άτομα), ένα πολύ μεγάλο ποσοστό απάντησε θετικά στις περισσότερες ερωτήσεις. Το δείγμα αποτελούνταν από μεταπτυχιακούς απόφοιτους διαφόρων ηλικιών, ειδικούς σε θέματα e-learning, ενώ ήταν σχεδιασμένο για μαθητές Β/θμιας. Τα αποτελέσματα λοιπόν ενδέχεται να μην αντικατοπτρίζουν την πραγματική επίδραση του e-course σε μαθητές, αφού δεν υλοποιήθηκε η εκπαιδευτική παρέμβαση και παρέμεινε σε θεωρητικό επίπεδο.

Για να μπορέσουν να γίνουν ασφαλέστερες γενικεύσεις, απαιτείται πρώτα η υλοποίηση του e-course από μαθητές και στη συνέχεια περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερα κι αντιπροσωπευτικότερα δείγματα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

### 5.1 Επισκόπηση Αποτελεσμάτων

Η παρούσα μελέτη στόχευε στην ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός διαδικτυακού εκπαιδευτικού προγράμματος στο περιβάλλον του **Weebly**, που θα συμβάλλει στην ενδυνάμωση της συναισθηματικής νοημοσύνης μαθητών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για την επίλυση των συγκρούσεων.

Στην παρούσα εκπαιδευτική παρέμβαση επιχειρούμε να μελετήσουμε αν και σε ποιο βαθμό το e-course ενδυνάμωσε τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης (1<sup>ο</sup> Ερευνητικό ερώτημα RQ1), κι αν το προτεινόμενο εκπαιδευτικό διαδικτυακό πρόγραμμα (e-course) μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αποφεύγουν τις συγκρούσεις (2<sup>ο</sup> Ερευνητικό ερώτημα RQ2). Εφόσον δεν υλοποιήθηκε η εκπαιδευτική παρέμβαση, δεν ήταν εφικτό να έχουμε δεδομένα στα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα, και δεν πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Για την αξιολόγηση της εκπαιδευτικής παρέμβασης δόθηκε στους συμμετέχοντες μεταπτυχιακούς απόφοιτους ερωτηματολόγιο που αφορούσε την αποτελεσματικότητα της. Μέσα από την θετική ανταπόκριση και από τις θετικές απαντήσεις τους προκύπτει η αποτελεσματικότητα του e-course το οποίο κάλυψε τις ανάγκες των εκπαιδευομένων. Εκδήλωσαν ικανοποίηση για το περιεχόμενο, τη δομή, τις δραστηριότητες και την ευκολία χρήσης του.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη του e-course και του υλικού που δημιουργήθηκε, αναμένεται να συντελέσει στην ενδυνάμωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων και στην επίλυση των συγκρούσεων. Τα ψηφιακά εργαλεία και οι διαδικτυακές πλατφόρμες μπορούν να ενισχύσουν την ανάπτυξη της EQ και τη διαχείριση των συγκρούσεων στους μαθητές.

## 5.2 Συζήτηση-Συμπεράσματα περαιτέρω μελέτη και έρευνα

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη αποτελεί έναν κρίσιμο παράγοντα στην επίλυση συγκρούσεων και η μελέτη της μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και της ηγεσίας. Παρά τα υπάρχοντα ευρήματα, υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά κενά που πρέπει να καλυφθούν, καθιστώντας το θέμα ιδιαίτερα ενδιαφέρον και επίκαιρο για περαιτέρω έρευνα. Παρόλο που υπάρχουν αρκετές έρευνες που συνδέουν την EQ με την επίλυση συγκρούσεων στους μαθητές, υπάρχουν σημαντικές προτάσεις που θα μπορούσαν να ερευνηθούν:.

Παρατίθενται οι ακόλουθες προτάσεις για μελλοντική έρευνα :

Η υλοποίηση αυτής της εκπαιδευτικής παρέμβασης κατά την έναρξη του σχολικού έτους ώστε να συμμετέχουν περισσότεροι μαθητές .

Θα πρέπει να παραταθεί ο χρόνος υλοποίησης του, ώστε να μπορέσουν οι μαθητές να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο σε κάθε ενότητα.

Θα ήταν ενδιαφέρον να συγκρίνουμε την επίδραση στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, μιας παραδοσιακής διδασκαλίας στην τάξη κι ενός ηλεκτρονικό μαθήματος e-course.

Η εφαρμογή σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια: Πώς επηρεάζει η EQ την επίλυση συγκρούσεων σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα; Οι πολιτισμικές διαφορές μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο εκφράζονται και αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα, κάτι που δεν έχει ερευνηθεί εκτενώς.

Η εφαρμογή σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: Πώς διαφοροποιείται η σημασία της EQ στην επίλυση συγκρούσεων σε διάφορες ομάδες πληθυσμού, όπως οι νέοι, οι ηλικιωμένοι ή τα άτομα με ειδικές ανάγκες;

Οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις: Ποιο είναι το μακροπρόθεσμο αντίκτυπο της εκπαίδευσης στην EQ για την επίλυση των συγκρούσεων; Υπάρχουν διαφορές στην αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης EQ σε διαφορετικά επαγγελματικά πεδία;

### Συμπέρασμα

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη παίζει καθοριστικό ρόλο στην επίλυση συγκρούσεων στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η μελέτη της μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, της σχολικής ασφάλειας και της ακαδημαϊκής απόδοσης. Στην παρούσα εργασία επιθυμούσαμε να εξετάσουμε τη σχέση της συναισθηματικής

νοημοσύνης με τη γενικότερη κοινωνική και συναισθηματική συμπεριφορά των εφήβων και τη διαχείριση των συγκρούσεων, και έτσι η μελέτη μας θα μπορούσε να στηρίξει την εισήγησή μας για εισαγωγή της συναισθηματικής μάθησης ως μάθημα στο αναλυτικό πρόγραμμα μαθημάτων στο Ελληνικό σχολείο.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547–558.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>
- Βασάλα Π.(2013). Διδακτικές Τεχνικές . Ανακτήθηκε την 10 Ιουλίου 2024 από την ηλεκτρονική διεύθυνση :  
[http://kpe-kastr.ark.sch.gr/site/seminars/Leonidio/Vasala\\_Leonidio.pdf](http://kpe-kastr.ark.sch.gr/site/seminars/Leonidio/Vasala_Leonidio.pdf)
- Βέτσιος, Ε. (2016). Αξιοποίηση εργαλείων web2.0 στη διδασκαλία των φιλολογικών μαθημάτων.  
Ανακτήθηκε την 16 Ιουλίου 2024 από την ηλεκτρονική διεύθυνση:  
[http://hmathia14.ekped.gr/praktika14/VolA/VolA\\_91\\_104.pdf](http://hmathia14.ekped.gr/praktika14/VolA/VolA_91_104.pdf).
- Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2019). Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63–73.  
<https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
- Barragán Martín, A. B., Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Martos Martínez, Á., Simón Márquez, M. D. M., Sisto, M., & Gázquez Linares, J. J. (2021). Emotional intelligence and academic engagement in adolescents: The mediating role of self-esteem. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 14, 307–316. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S302697>
- Boyatzis, Richard E. ‘The Behavioral Level of Emotional Intelligence and Its Measurement’. *Frontiers in Psychology*, τ. 9, Αύγουστος 2018, σελ. 1438. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01438>.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. L., & Losada, L. (2018). Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1073. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Cooper, A., & Petrides, K. V. (2010). A psychometric analysis of the trait emotional intelligence questionnaire–short form (Teique–sf) using item response theory. *Journal of Personality Assessment*, 92(5), 449–457.  
<https://doi.org/10.1080/00223891.2010.497426>
- Δαβίδ-Σπανοπούλου Α. (2020). Προσαρμογή στην Ελλάδα του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης Bar-On: εκδοχή για παιδιά και εφήβους: αξιοπιστία, συχνότητες και τυπικοί βαθμοί, εφαρμογές στην εκπαίδευση, την έρευνα και την κλινική πράξη Έρευνα, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών– Επιστημονικών Θεμάτων, Τεύχος 210, 55-78
- D’Amico, A., & Geraci, A. (2022). Metaemotions at school: A program for promoting emotional and metaemotional intelligence at school; a research-intervention study. *Education Sciences*, 12(9), 589.  
<https://doi.org/10.3390/educsci12090589>



- Denham, S. A., & Bassett, H. H. (2019). Early childhood teachers' socialization of children's emotional competence. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 12(2), 133–150.  
<https://doi.org/10.1108/JRIT-01-2019-0007>
- Duffy, T.M., & Savery, J.R. (1994). Problem-based learning: An instructional model and its constructivist framework. In B. G. Wilson (Ed.) *Constructivist learning environments: Case studies in instructional design*. NJ, Educational Technology Publications Englewood Cliffs.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Estrada Guillén, M., Monferrer Tirado, D., & Rodríguez Sánchez, A. (2022). The impact of COVID-19 on university students and competences in education for sustainable development: Emotional intelligence, resilience and engagement. *Journal of Cleaner Production*, 380, 135057. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.135057>
- Evans, P. (2009). Is there a link between problem-based learning and emotional intelligence? *Kathmandu University Medical Journal*, 7(1), 4–7. <https://doi.org/10.3126/kumj.v7i1.1756>
- Filella, G., Cabello, E., Pérez-Escola, N., & Ros, A. (2016). Assessment of the emotional education program “Happy 8-12” for the assertive resolution of peer conflicts. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(3), 582–601. <https://doi.org/10.14204/ejrep.40.15164>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). Συναισθηματική Νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»; Ελληνικά Γράμματα.
- Jonassen, D. H., & Kwon, H. (2001). Communication patterns in computer mediated versus face-to-face group problem solving. *Educational Technology Research and Development*, 49(1), 35.  
<https://doi.org/10.1007/BF02504505>
- Jordan, P. J., & Troth, A. C. (2004). Managing emotions during team problem solving: Emotional intelligence and conflict resolution. *Human Performance*, 17(2), 195–218.  
[https://doi.org/10.1207/s15327043hup1702\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327043hup1702_4)
- Lindsay, M. (2013). *Integrating social emotional learning into secondary curriculum* [Master of Science, Dominican University of California].  
<https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2013.edu.10>
- Mallon, M., & Bernsten, S. (2015). Collaborative Learning Technologies. *ACRL American Library Association*, (Tips and Trends Winter 2015)
- Πλατσίδου, Μ. (2005). Ατομικές διαφορές εφήβων σε σχέση με την αντιλαμβανόμενη συναισθηματική νοημοσύνη τους. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδας*, 3, 249-270.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.  
<https://doi.org/10.1002/per.416>

- Qualter, P., κ.ά. 'Supporting the Development of Emotional Intelligence Competencies to Ease the Transition from Primary to High School'. *Educational Psychology in Practice*, τ. 23, τχ. 1, Μάρτιος 2007, σελ. 79–95. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1080/02667360601154584>.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Savin-Baden, M. (2007). *A practical guide to problem-based learning online*. Routledge.
- Schoeps, K., Mónaco, E., Cotoí, A., & Montoya-Castilla, I. (2020). The impact of peer attachment on prosocial behavior, emotional difficulties and conduct problems in adolescence: The mediating role of empathy. *PLOS ONE*, 15(1), e0227627. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227627>
- Soffel, J. (2016). *What are the 21st-century skills every student needs*. 10. <https://docs.opendeved.net/lib/9SZUAU2A>
- Τριλίβα, Σ. & Chimienti, G. (1998). *Εγώ και Εσύ γινόμαστε Εμείς - Πρόγραμμα Ελέγχου των συγκρούσεων*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Tee, M. Y., & Lee, S. S. (2011). From socialisation to internalisation: Cultivating technological pedagogical content knowledge through problem-based learning. *Australasian Journal of Educational Technology*, 27(1), 89-104. <https://doi.org/10.14742/ajet.984>
- Walter, J. C. (1996). Six Thinking Hats : Argumentativeness and Response to Thinking Model. In *Annual Meeting of the Southern States Communication Association (Memphis, TN)* (p. 42).
- Wood, D. F. (2003). ABC of learning and teaching in medicine: Problem based learning. *BMJ*, 326(7384), 328–330. <https://doi.org/10.1136/bmj.326.7384.328>
- Χατζηχρήστου, Χ., Λαμπροπούλου, Α., & Λυκιτσάκου, Κ. (2004). Ένα διαφορετικό σχολείο. Το σχολείο ως κοινότητα που νοιάζεται και φροντίζει. *Ψυχολογία*, 11 (1), 1-19.
- Χατζηχρήστου, Χ., Πολυχρόνη, Φ., Μπεζεβέγκης, Η., & Μυλωνάς, Κ. (2008). *Εργαλείο ψυχοκοινωνικής προσαρμογής παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας ή Τεστ Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής*, Αθήνα.
- Zhou, Z., Tavan, H., Kavarizadeh, F., Sarokhani, M., & Sayehmiri, K. (2024). The relationship between emotional intelligence, spiritual intelligence, and student achievement: A systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education*, 24(1), 217. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05208-5>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Παράρτημα Α : Ερωτηματολόγια-Ερευνητικά εργαλεία

#### Α1-Pre/post 1

#### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (RQ1)

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (pre-1)

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο έχει ως στόχο την διερεύνηση εξοικείωσης με τις επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι ερωτήσεις αφορούν την άποψη που έχετε για εσάς, για τους άλλους, καθώς και στη σχέση σας με αυτούς. Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση, απαντώντας με ειλικρίνεια. Οι απαντήσεις σας είναι εμπιστευτικές.

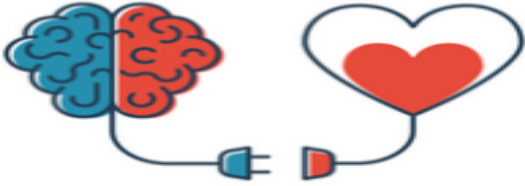
Μαρκεσίνης Ιωάννης

rosantka@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

Δεν κοινοποιήθηκε

\* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση

#### Συναισθηματική Νοημοσύνη



Φύλο \*

Αγόρι

Κορίτσι

Ψευδώνυμο (όχι το πραγματικό σας όνομα) \*  
παράδειγμα:dimit-messi

Η απάντησή σας

1. Καταλαβαίνω τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μου; \*

Ποτέ

Μερικές φορές

Πολύ συχνά

2. Καταλαβαίνω πάντα πώς πραγματικά αισθάνομαι; \*

Ποτέ

Μερικές φορές

Πολύ συχνά

---

3. Καταλαβαίνω πάντα αν είμαι χαρούμενος ή άχι; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

---

4. Δε δυσκολεύομαι καθόλου να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

---

5. Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

---

6. Παρακινώ πάντα τον εαυτό μου να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

---

7. Όταν αρχίσω κάτι θέλω οπωσδήποτε να το ολοκληρώσω; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

---

8. Συνεχίζω να προσπαθώ ακόμα κι αν συναντώ δυσκολίες; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

---

9. Ακολουθώ τους κανόνες του σχολείου και της τάξης μου; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

---

10. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγξω τα συναισθήματά μου όταν το θέλω;

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά
-

11. Πριν κατακρίνω κάποιον, προσπαθώ να φανταστώ πώς θα ένιωθα αν ήμουν \*  
στη θέση του;

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

12. Στηρίζω άλλους ανθρώπους σε δύσκολες καταστάσεις; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

13. Νιώθω άσχημα όταν έχουν πληγωθεί άλλοι άνθρωποι; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

14. Είμαι ευαίσθητος στα συναισθήματα και την συγκινησιακή κατάσταση των \*  
άλλων ανθρώπων;

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

15. Συνήθως μπορώ να «μπω στη θέση του άλλου» και να καταλάβω τα \*  
συναισθήματά του;

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

16. Γενικά, μπορώ να προσαρμόζομαι σε καινούρια περιβάλλοντα και \*  
καταστάσεις;

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

17. Μπορώ να χειριστώ αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

---

18. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπισθώ τα δικαιώματά μου; \*

- Ποτέ
  - Μερικές φορές
  - Πολύ συχνά
- 

19. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως καλό διαπραγματευτή; \*

- Ποτέ
  - Μερικές φορές
  - Πολύ συχνά
- 

20. Μου αρέσει να συνεργάζομαι με άλλους ανθρώπους; \*

- Ποτέ
  - Μερικές φορές
  - Πολύ συχνά
-

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (RQ2)

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (pre-2)

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο έχει ως στόχο την διερεύνηση εξοικείωσης με τον έλεγχο θυμού και την ικανότητα διαχείρισης των συγκρούσεων. Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση, απαντώντας με ειλικρίνεια. Οι απαντήσεις σας είναι εμπιστευτικές.

Μαρκεσίνης Ιωάννης

rouanfka@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

 Δεν κοινοποιήθηκε

\* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση



Φύλο \*

- Αγόρι  
 Κορίτσι

Ψευδώνυμο (όχι το πραγματικό σας όνομα) \*  
παράδειγμα:dimit-messi

Η απάντησή σας

1. Σκέφτομαι πολύ προσεκτικά πριν κάνω κάτι \*

- Ποτέ  
 Μερικές φορές  
 Πολύ συχνά

2. Μπορώ με τη λογική να ελέγξω τον θυμό μου και να αντιμετωξέλω τις δυσκολίες; \*

- Ποτέ  
 Μερικές φορές  
 Πολύ συχνά

3. Όταν είμαι πολύ θυμωμένος μπορώ πάντα να ηρεμήσω γρήγορα; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

4. Συχνά ανακατεύομαι σε καταστάσεις και αργότερα το μετανιώνω; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

5. Οι κοντινοί μου άνθρωποι παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

6. Συνήθως δυσκολεύομαι να προσαρμόζω τη ζωή μου ανάλογα με τις περιστάσεις; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

7. Όταν είμαι εκνευρισμένος με κάποιον, απλώς προσπαθώ να μην το σκέφτομαι; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

8. Θυμώνω και δεν ξέρω γιατί; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

9. Ξέρω πώς να κρατάω την ηρεμία μου; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά

10. Είμαι οξύθυμος (μαλώνω εύκολα με τους άλλους), «αρπάζομαι»; \*

- Ποτέ
- Μερικές φορές
- Πολύ συχνά



### A3-Test Case Assessment Conflict Resolution

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (RQ2)

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

B I U ☺ ✖

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (test case)

Μετά το ταξίδι σου με το τρένο της ενδυνάμωσης πώς θα αντιμετωπίσεις με τον καλύτερο τρόπο και με την φωνή της λογικής 10 καταστάσεις που μπορεί να σου προκαλέσουν θυμό και να σε οδηγήσουν σε σύγκρουση;

Έχεις 3 επιλογές...θα διαλέξεις τη σωστή για να αποφύγεις τις συγκρούσεις;  
Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις – case όσο το δυνατόν με μεγαλύτερη ειλικρίνεια για να δούμε αν επηρεάστηκαν οι στόχοι του προγράμματος.

Μαρκεσίνης Ιωάννης

Τίτλος εικόνας



Φύλο \*

- Αγόρι
- Κορίτσι

Ψευδώνυμο (όχι το πραγματικό σας όνομα) \*  
παράδειγμα:dimitris

Κείμενο σύνταξης απάντησης

1. Μαθαίνεις ότι κάποιος στην ομάδα σου διαδίδει διάφορα άσχημα για σένα...Τι κάνεις; \*  
(Διάλεξε την σωστή απάντηση)

- Το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να τον αγνοήσεις.
- Ελέγχεις την πληροφορία αν αληθεία, του ζητάς να σταματήσει ή το λες στο δάσκαλο σου και ζητάς ...
- Αμέσως τον βρίσκεις και του λες ότι αν δε σταματήσει θα τον δείς.

2. Ο γείτονας σου μια μέρα που λείπουν οι γονείς σου παραπονιέται για το θόρυβο που κάνεις με τους φίλους σου και τη δυνατή μουσική που ακούς. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*

- Λογαμαχείς μαζί του σε έντονο ύφος.
- Του ζητάς συγγνώμη και του υπόσχεται ότι θα σταματήσεις αμέσως τη μουσική.
- Ακούς την άποψη του με ηρεμία και προσπαθείς να συμφωνήσεις σε μια αποδεκτή ένταση για τη μουσική ...

3. Στο σχολείο σου γίνεται κάποια καταστροφή. Μεταξύ άλλων ανακρίνεται κι εσύ, κι ο Διευθυντής θεωρεί ότι είχες κάποια ανάμειξη κι εσύ, ενώ δεν είχες. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*

- Συνεχίζεις με υπομονή να εξηγείς στο Διευθυντή που ήσουν και τι έκανες την ώρα της καταστροφής ...
- Δεν συνεργάζεσαι και στέκεις αμίλητος αφού βλέπεις ότι δεν σε πιστεύει.
- Με θυμό αρχίζεις να υπερασπιζόσαι τον εαυτό σου και συγχρόνως απειλείς ότι θα φέρεις τους γονείς ...

4. Καθώς βρισκόσαι έξω από ένα μαγαζί, μια ομάδα συνομηλικών σου βγαίνει τρέχοντας έξω απ' αυτό και ο ιδιοκτήτης τα κυνηγάει. Τα παιδιά το σκάνε αλλά ο ιδιοκτήτης σε μπερδεύει με κάποιο από τα παιδιά της ομάδας σε πιάνει κι αρχίζει να σε κατηγορεί για την αναστάτωση στο μαγαζί του. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*

- Προσπαθείς να ξεφύγεις από τα χέρια του και τρέχεις μακριά του βρίζοντας τον.
- Του φωνάζεις θυμωμένα και του ζητάς να σε αφήσει ήσυχο αφού δεν έχεις κάνει τίποτα.
- Πρώτα περιμένεις να ηρεμήσει ο ιδιοκτήτης και στη συνέχεια του εξηγείς πως έχει κάνει λάθος.

5. Ο μεγαλύτερος αδελφός σου σε πειράζει σχετικά με την εμφάνιση σου. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*

- Τον αγνοείς ή του εξηγείς με ηρεμία ότι δεν το βρίσκεις αστείο.
- Ταράζεσαι πολύ, του βάζεις τις φωνές και κλείνεις στο δωμάτιο σου.
- Το αντιμετωπίζεις σαν αστείο και του το ανταποδίδεις με κάποιο άλλο παίραγμα.

6. Ενώ βλέπεις την αγαπημένη σου ταινία στην τηλεόραση, η μητέρα σου φέρνει έναν επισκέπτη στο δωμάτιο και σου ζητά να την κλείσεις. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*

- Αρνείσαι να κλείσεις την τηλεόραση και μπροστά στον επισκέπτη λογαμαχείς με τη μητέρα σου.
- Σηκώνεσαι ευγενικά, κάνεις αυτό που σου ζητήσε η μητέρα σου κι αποχωρείς από το δωμάτιο.
- Σηκώνεσαι και διαμαρτύρεσαι φωνάζοντας, κλείνεις την τηλεόραση και βγαίνεις με φόρα από το δω ...

7. Μαζί με κάποιους συμμαθητές σου κάνεις φασαρία στην τάξη. Πιστεύεις πως το φταίξιμο ανήκει σε όλους, ο καθηγητής σου όμως ξεχωρίζει εσένα και σε τιμωρεί. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*

- Συγκρατείς τον θυμό σου κι αποφασίζεις να μιλήσεις στον καθηγητή στο τέλος του μαθήματος
- Νευριάζεις πολύ ,αρχίζεις να τσακωνεσαι με τον καθηγητή κι έτσι μπαίνεις σε μεγαλύτερους μπλεδάβ ...
- Θεωρείς ότι σε ξεχώρισε από κακή τύχη, αποδέχεσαι την τιμωρία και συνεχίζεις την εργασία σου.

8. Παιζεις σε έναν σημαντικό αγώνα ποδόσφαιρου και κάποιος κάνει ένα σκληρό φάουλ σε συμπαίκτη σου ρίχνοντας τον στο έδαφος. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*

- Τρέχεις γρήγορα και μπλέκεσαι σε λογομαχία ή καυγά με τον παίκτη που έκανε το φάουλ.
- Αφήνεις τον διαιτητή να ξεκαθαρίσει την κατάσταση. Εσύ δεν κάνεις τίποτα.
- Κάνεις προσπάθεια για να παρεμποδίσεις τους συμπαίκτες σου να κάνουν κάτι που θα χειροτέρευε τ ...

9. Η θεία σου αρχίζει να επικρίνει τη συμπεριφορά σου απέναντι στους γονείς σου. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*

- Σηκώνεσαι και φεύγεις από το δωμάτιο χωρίς να πεις κάτι.
- Της λες να κοιτάξει το δικό της σπίτι και φεύγεις θυμωμένος κι εκνευρισμένος από το δωμάτιο.
- Την αφήνεις πρώτα να ολοκληρώσει και στη συνέχεια ευγενικά και με σθένος υπερασπίζεσαι τον εαυ...

111

10. Εκώ διασχίζεις το προαύλιο του σχολείου σου ,κάποιος αρχίζει να σε κοροϊδίζει και να σε προσβάλλει. Τι κάνεις; (Διάλεξε την σωστή απάντηση) \*


- Τον αγνοείς και συνεχίζεις στην πορεία σου.
- Αρχίζεις να τον βρίζεις και να τον προσβάλλεις κι εσύ.
- Χάνεις την ψυχραιμία σου κι αρχίζεις να τον απειλείς.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΥΧΡΗΣΤΙΑΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Να απαντήσετε το ερωτηματολόγιο που δίνεται με ειλικρίνεια. Οι απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε την ιστοσελίδα που επισκεφτήκατε.

Μαρκεσίνης Ιωάννης

rouantika@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

 Δεν κοινοποιήθηκε

\* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση



Φύλο \*

- Αγόρι  
 Κορίτσι

Ψευδώνυμο (όχι το πραγματικό σας όνομα) \*  
παράδειγμα: alin-messi

Η απάντησή σας

1. Το θέμα του εορτασμού "Ταξίδι στη χώρα των συναισθημάτων με το τρένο της ενδυνάμωσης" προσέλκυσε το ενδιαφέρον μου;

- Καθόλου  
 Λίγο  
 Ούτε λίγο ούτε πολύ  
 Πολύ  
 Πάρα πολύ

2. Ήταν ευχάριστο το περιβάλλον της\* ιστοσελίδας;

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

3. Η ιστοσελίδα ήταν υπερφορτωμένη; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

4. Η ιστοσελίδα ήταν εύκολη στη χρήση; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

5. Οι οδηγίες και η πλοήγηση ήταν\* κατανοητές;

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

6. Η οργάνωση του υλικού και οι δραστηριότητες ήταν καλά σχεδιασμένα; \*

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

7. Το περιεχόμενο του υλικού ήταν σχετικό\*  
με τα ενδιαφέροντα μου;

- Καθόλου
- Λίγα
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

8. Μπορούσα εύκολα να εντοπίσω τις\*  
ασκήσεις που έπρεπε να κάνω;

- Καθόλου
- Λίγα
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

9. Οι οδηγίες κάθε άσκησης ήταν\*  
κατανοητές και επαρκείς;

- Καθόλου
- Λίγα
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

10. Οι δραστηριότητες του μαθήματος ήταν εύκολες\*;

- Καθόλου
- Λίγα
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

11. Ολοκληρώνοντας τις δραστηριότητες\*  
ένιωσα ικανοποίηση;

- Καθόλου
- Λίγα
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

12. Η χρήση διαφορετικού τίτλου σε κάθε σελίδα με βοήθησε με γρήγορο τρόπο να εντοπίσω που βρίσκομαι χωρίς να μπροδεύομαι;

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

13. Ο σχεδιασμός της σελίδας (χρώματα, εικόνες, τίτλοι, γραμματοσειρά) ήταν ικανοποιητικός;

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

14. Η γλώσσα που χρησιμοποιήθηκε ήταν απλή και κατανοητή;

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

15. Μου άρεσε που μου δόθηκε η δυνατότητα δημιουργίας ομάδων συζήτησης και συνεργατικών δραστηριοτήτων;

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

16. Αν ήμουν ο σχεδιαστής του υλικού θα τροποποιούσα πολλά πράγματα;

- Καθόλου
- Λίγο
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

17. Το περιεχόμενο αυτού του μαθήματος \*  
ήταν χρήσιμο για μένα;

- Καθόλου
- Λίγα
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

18. Είμαι πεπεισμένος πως η γνώση που \*  
απέκτησα θα με βοηθήσει γενικότερα στη  
ζωή μου;

- Καθόλου
- Λίγα
- Ούτε λίγο ούτε πολύ
- Πολύ
- Πάρα πολύ

19. Αναφέρετε ένα θετικό στοιχείο του προγράμματος: \*

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

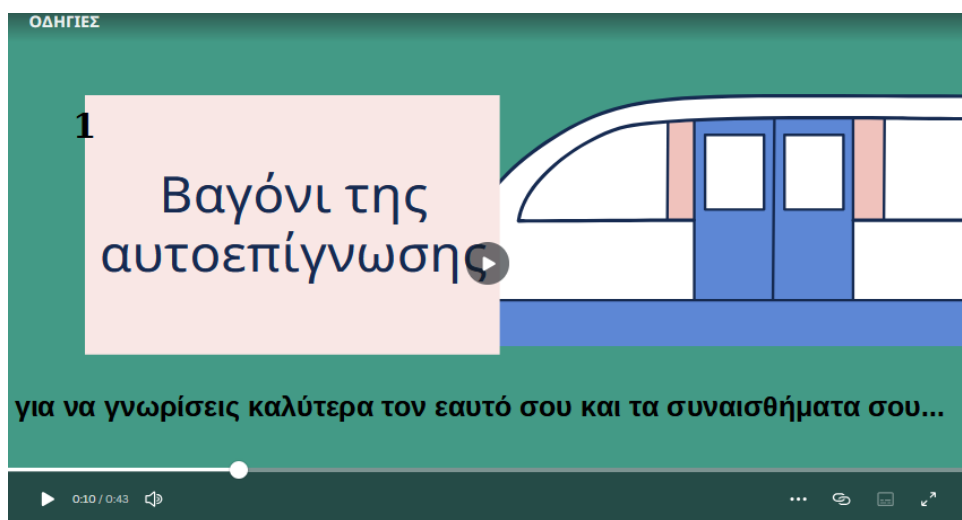
20. Αναφέρετε ένα αρνητικό στοιχείο του προγράμματος: \*

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

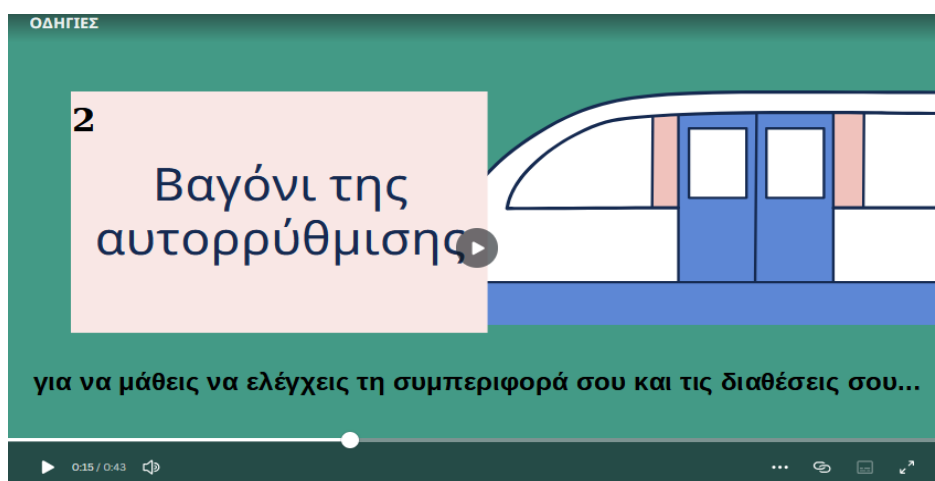


## Παράρτημα Β: Εκπαιδευτικό υλικό

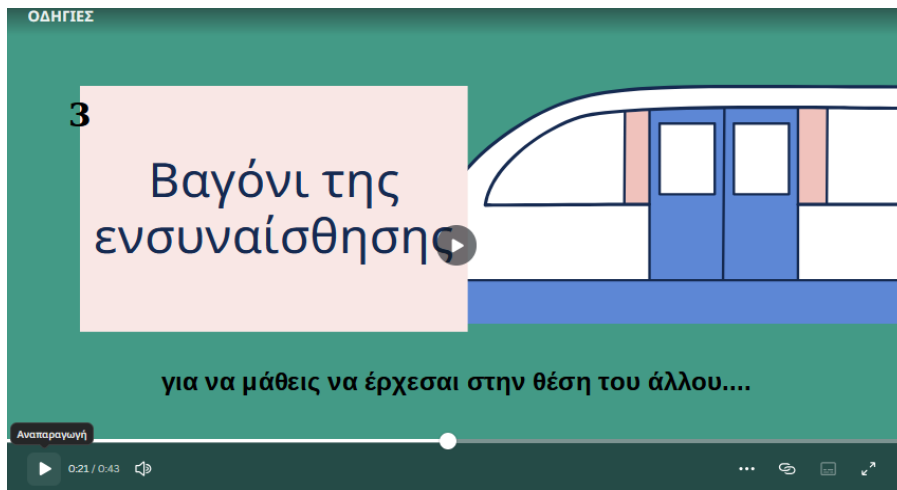
### Screenshots από το περιβάλλον του e-course



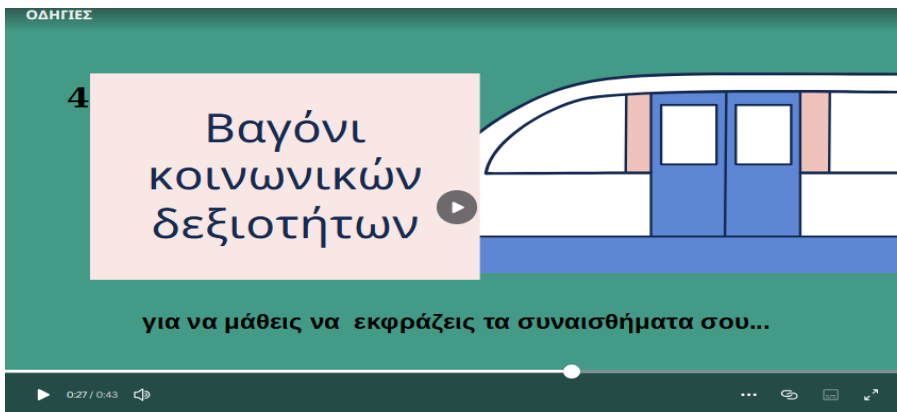
Εικόνα 36: Το 1<sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου



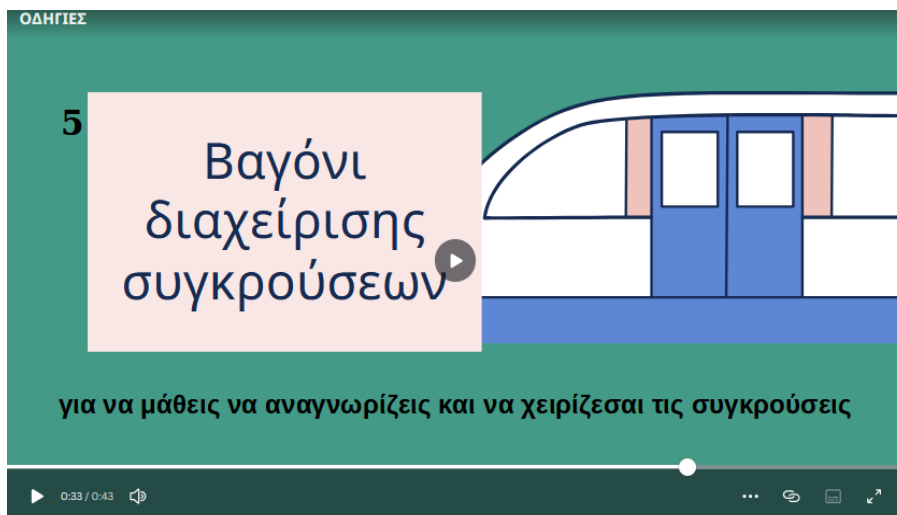
Εικόνα 37: Το 2<sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου



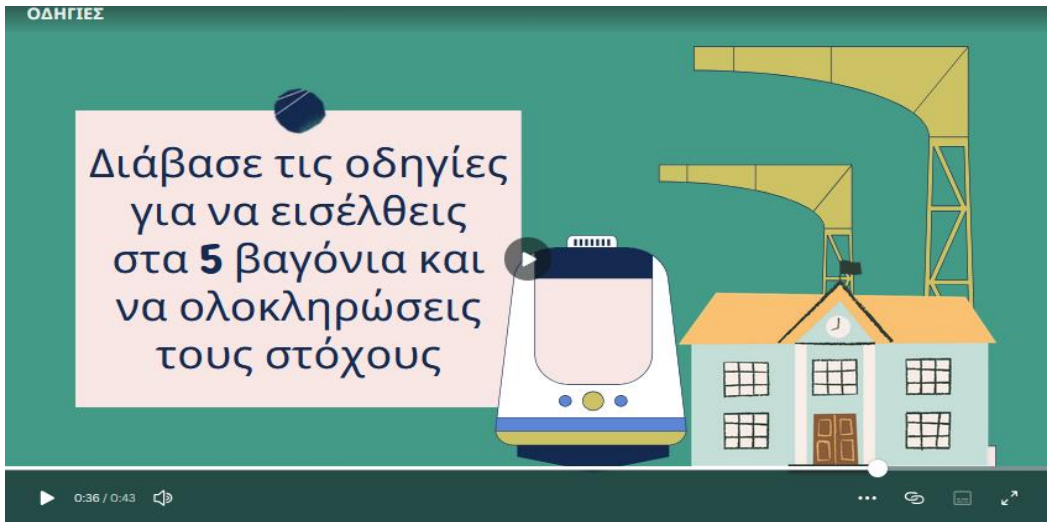
Εικόνα 38: Το 3<sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου



Εικόνα 39: Το 4<sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου



Εικόνα 40: Το 5<sup>ο</sup> βαγόνι του τρένου



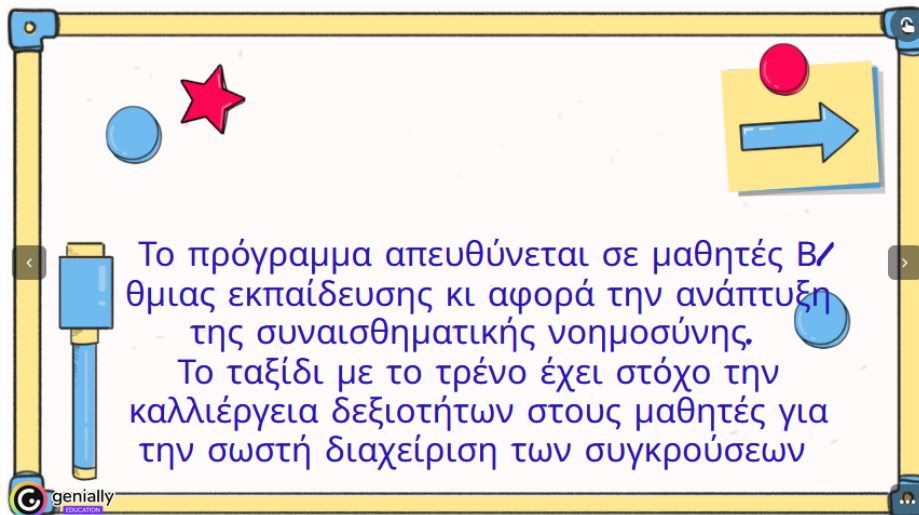
Εικόνα 41: Οδηγίες του ταξιδιού



Εικόνα 42: Η πορεία του τρένου



Εικόνα 43: Οδηγίες για τους ταξιδιώτες



Εικόνα 44: Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα(1)

Η παρουσίαση αυτού του θέματος συνδέεται στενά με τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης της **UNESCO** (στόχος **4 QUALITY EDUCATION**) καθώς η αποτελεσματική διαχείριση των δυσκολιών και ο καλύτερος χειρισμός των καταστάσεων στα σχολεία, επηρεάζει την ψυχοκοινωνική ευημερία των μαθητών/τριων, το κλίμα της τάξης και της σχολικής κοινότητας, καθώς και την απόδοση και την εκπαιδευτική επίδοση.

Εικόνα 45: Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα(2)

Επίσης συνδέεται με τα εργαστήρια δεξιοτήτων του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ), θεματική ενότητα «**Ζω καλύτερα- Ευζην**» του προγράμματος: Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία-Πρόληψη

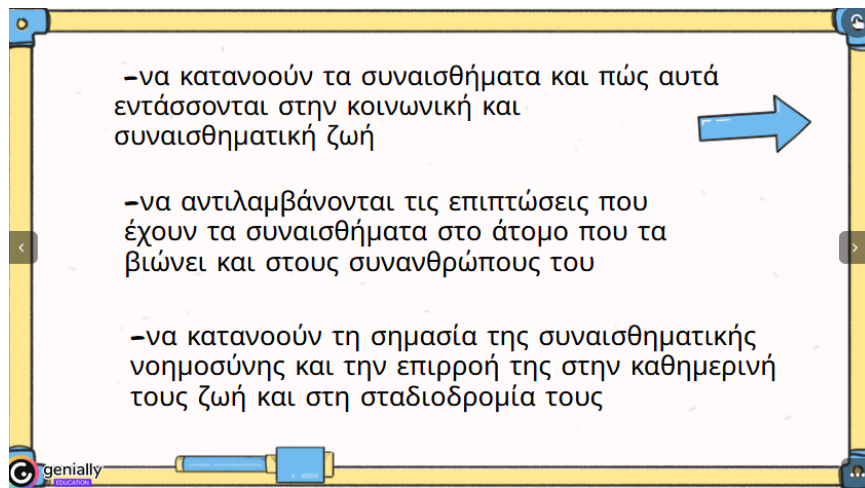
**Στόχος**

Εικόνα 46: Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα(3)

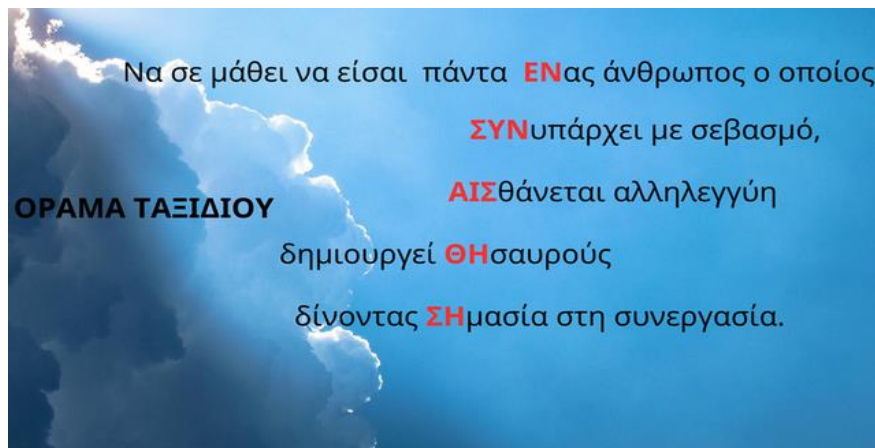
**Στόχος ταξιδιού**

Μετά την ολοκλήρωση του **e-course** στο τέλος του ταξιδιού οι εκπαιδευόμενοι-μαθητές θα πρέπει είναι σε θέση;

Εικόνα 47: Ο στόχος του ταξιδιού(1)

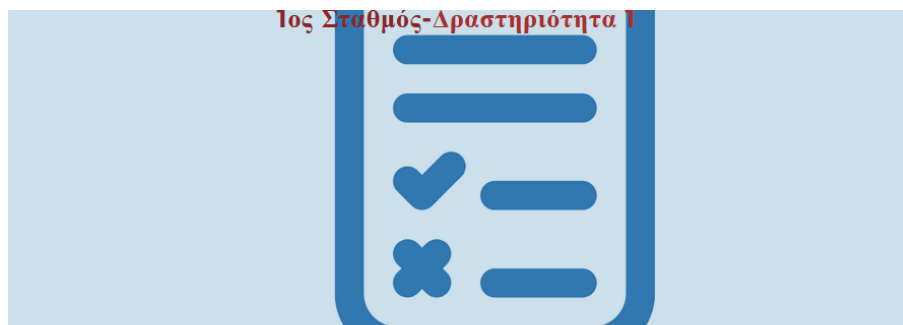


Εικόνα 48: Ο στόχος του ταξιδιού(2)



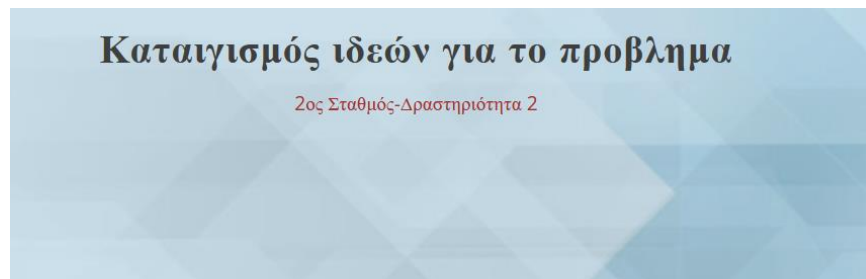
Εικόνα 49: Το όραμα του ταξιδιού

## Οι δραστηριότητες του e-course



Να συμπληρώσετε με ειλικρίνεια τα 2 ερωτηματολόγια που δίνονται. Οι ερωτήσεις αφορούν την άποψη που έχετε για εσάς, για τους άλλους και στη σχέση σας με αυτούς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο ψευδώνυμο σε όλα τα ερωτηματολόγια που θα συμπληρώσετε.

Εικόνα 50: Δραστηριότητα 1



Σε όλο το ταξίδι θα έχετε βοηθό και υποστηρικτή τη θεά Αθηνά που με τη φωνή της λογικής θα σε ενθαρρύνει και θα σε ενδυναμώνει στη διαμόρφωση θετικών συναισθημάτων και στη λήψη σωστών αποφάσεων.



Εικόνα 51: Δραστηριότητα 2



Εικόνα 52: Δραστηριότητα 2-Η φωνή της λογικής-Η βοηθός θεά Αθηνά

## Σύστησε τον εαυτό σου

3ος Σταθμός-Δραστηριότητα 3

**Ας γνωριστούμε όλοι οι επιβάτες !**



Σύστησε τον εαυτό σου στο padlet [πατώντας εδώ](#) .....

Τι περιμένεις από αυτό το ταξίδι;

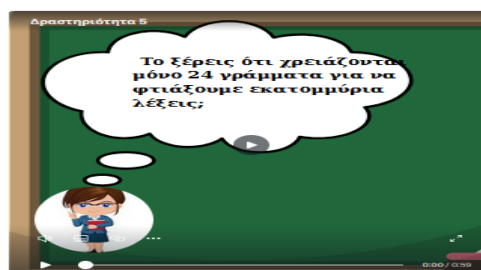
Μπορείς να συνδέσεις το όνομα σου με κάποια επίθετα που σε χαρακτηρίζουν (π.χ. Είμαι ο περιέργος Πέτρος) ή να αναφέρεις το πιο θετικό σου χαρακτηριστικό ή δυνατότητα (π.χ. είμαι η Μίνα και είμαι αισιόδοξη, είμαι ο Νίκος και είμαι καλός στα μαθηματικά).

Γράψε κάποιο από τα γνωρίσματα που θα ήθελες να έχεις τώρα ή στο μέλλον...

Εικόνα 53: Δραστηριότητα 3

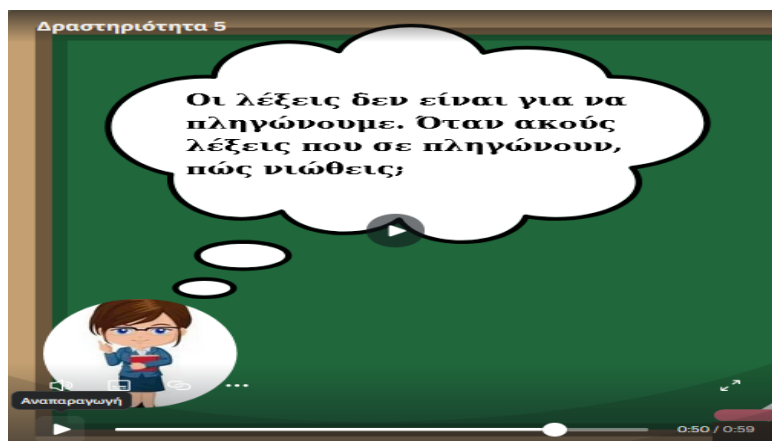
## Η δύναμη των λέξεων

5ος Σταθμός-Δραστηριότητα 5



Εικόνα 54: Δραστηριότητα 5(A)





Εικόνα 55: Δραστηριότητα 5(B)

## Προβολή Βίντεο

8ος Σταθμός-Δραστηριότητα 5

Παρακολούθησε προσεχτικά τα παρακάτω βίντεο

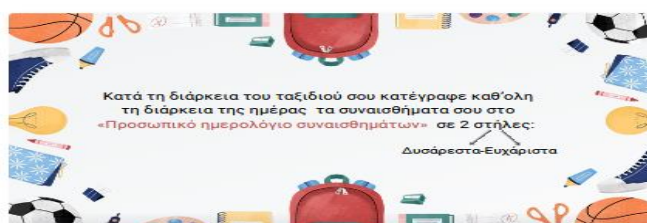
Για την συναισθηματική νοημοσύνη



Εικόνα 56: Δραστηριότητα 6

## Καταγραφή συναισθημάτων

8ος Σταθμός-Δραστηριότητα 8



Εικόνα 57: Δραστηριότητα 8

# Μέτρηση συναισθημάτων

9ος Σταθμός-Δραστηριότητα 9



Μέτρησε τη διάθεση σου με τον μετρητή διάθεσης moodmeter. Κατέβασε μια δωρεάν εφαρμογή **Mood Meter** για κινητά [πατώντας εδώ](#), που δείχνει πώς νιώθεις και δημιουργείσε συναισθηματική νοημοσύνη που διαρκεί μια ζωή.

Η χρήση του μετρητή διάθεσης μπορεί να σε βοηθήσει να συνειδητοποιήσεις πώς αλλάζουν τα συναισθήματά σου κατά τη διάρκεια της ημέρας και πώς τα συναισθήματά σου με τη σειρά τους επηρεάζουν τις πράξεις σου.

Με τον καιρό, θα αναπτύξεις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης που μπορούν να σε βοηθήσουν σε όλους τους τομείς της ζωής.

Έχει 4 χρώματα των διαθέσεων (κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο).

- Πώς περνάμε από το ένα χρώμα στο άλλο, δηλαδή από το ένα συναίσθημα στο άλλο;
- Τι κάνει τα συναισθήματα σου να αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Κατάγραψε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αλλάξει η διάθεση σου και να γίνει ευχάριστη στο [padlet εδώ](#)

## Εικόνα 58: Δραστηριότητα 9

# Ηρεμία-Θυμός

10ος Σταθμός-Δραστηριότητα 10

Ταξιδεύοντας στη χώρα των συναισθημάτων το τρένο φτάνει σε 2 χωριά που τα χωρίζει ένα ποτάμι.

Το πρώτο είναι το **χωριό της ηρεμίας** που οι κάτοικοι του ένιωθαν ευχάριστα συναισθήματα και στην απέναντι όχθη είναι το **χωριό του θυμού** που οι κάτοικοι του ένιωθαν δυσάρεστα συναισθήματα.



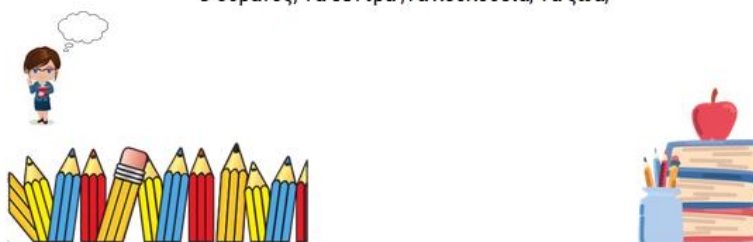
FORUM

## Εικόνα 59: Δραστηριότητα 10

## Τα συναισθήματα έχουν χρώματα

11ος Σταθμός-Δραστηριότητα 11

Πώς νομίζετε ότι είναι αυτά τα χωριά; Τι χρώματα νομίζετε ότι έχουν;  
Πώς είναι τα σπίτια τους; Πώς είναι οι κάτοικοι τους; Πώς είναι η φύση;  
Ο ουρανός; Τα δέντρα; Τα λουλούδια; Τα ζώα;



Εικόνα 60: Δραστηριότητα 11

## Case -Αρνητικά συναισθήματα

12ος Σταθμός-Δραστηριότητα 12

FORUM

Θα χωριστείτε τυχαία σε 4 ομάδες με το ψηφιακό εργαλείο *Research randomizer* κάνοντας [κλικ εδώ](#).



Εικόνα 61: Δραστηριότητα 12

# Αποδέχομαι την διαφορετικότητα

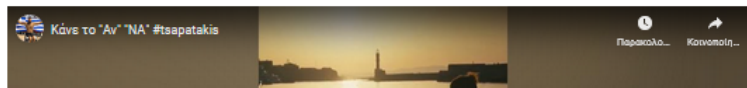
13ος Σταθμός-Δραστηριότητα 13

**Αποδέχομαι τη διαφορετικότητα - Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός  
Είμαστε ίδιοι και διαφορετικοί!**



Ο καθένας μπορεί να βρεθεί σε ανάγκη και σε δύσκολη θέση...

Δες το βίντεο με τον παραολυμπιονίκη Αντώνη Τσαπατάκη



Εικόνα 62: Δραστηριότητα 13

# Στέλνω θετικά μηνύματα

14ος Σταθμός-Δραστηριότητα 14



**Στέλνω θετικά μηνύματα**  
Προσεγγίζω με αισιοδοξία ό,τι συμβαίνει!



Εικόνα 63: Δραστηριότητα 14

# Η αξία της συνεργασίας

15ος Σταθμός-Δραστηριότητα 15



Δες το βίντεο για την αξία της συνεργασίας:



Εικόνα 64: Δραστηριότητα 15

# Τα έξι καπέλα της σκέψης

16ος Σταθμός-Δραστηριότητα 16

**Ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης**  
Τα έξι καπέλα της σκέψης του De Bono



Εικόνα 65: Δραστηριότητα 16

# Case - διάλογος συγκρούσεων

17ος Σταθμός-Δραστηριότητα 17



«Είναι εξεταστική περίοδος κι ενώ ο Γιώργος προσπαθεί να μελετήσει, η αδελφή του η Μαρία παρακολουθεί τηλεόραση. Ο Γιώργος δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και ο θόρυβος της τηλεόρασης από το διπλανό δωμάτιο χειροτερεύει την κατάσταση και τον κάνει να μολώνει με την αδελφή του»

Ακολουθεί έντονος διάλογος

Γ:Ε!Μαρία χαμήλωσε την τηλεόραση!(επιτακτικά)

Μ: Γιατί;

Γ: Κοίτα προσπαθώ να μελετήσω.

Μ: Και...Τι θέλεις από εμένα δεν σε ενσπλιώ!

Γ: Έχεις την τηλεόραση τόσο δυνατά που δεν μπορώ να συγκεντρωθώ (τόρα αρχίζει να θυμώνει)

Μ: Δεν μπορώ να κάνω τίποτα γι' αυτό, αφού το φιλμ έχει σημεία με δυνατές φωνές!

Γ: Κλείσε' την! (σχεδόν προσετακτικά)

Μ: Είναι η ώρα που παρακολουθώ τηλεόραση και ξαλλου, δεν είναι δυνατά!



Ξαναγράψτε το διάλογο στο [forum εδώ](#) με ήρεμες φράσεις, με επιχειρήματα, χωρίς θυμό, δίνοντας λύση στο πρόβλημα.

Εικόνα 66: Δραστηριότητα 17

## Διαχείριση προβληματικών καταστάσεων

18ος Σταθμός-Δραστηριότητα 18

**Διαχείριση 3 Προβληματικών καταστάσεων -  
δίνουμε την καλύτερη λύση με τη φωνή της λογικής**



### CASE 1

«Στο μάθημα της γυμναστικής πρέπει να μοιραστείτε ένα ντουλάπι με τον συμμαθητή σας τον Στέφανο. Αυτός όμως αφήνει πάντα σκουπίδια στο ντουλάπι (άδεια κουτιά, υπολείμματα καλατσιού, χαρτιά κ.λπ. κι εσείς τα καθαρίζετε, για να μη δημιουργείτε φασαρίες. Κάποια στιγμή συναντάτε τον Στέφανο στο διάδρομο.»

Εικόνα 67: Δραστηριότητα 18

# Τεστ

19ος Σταθμός-Δραστηριότητα 19

## Αξιολόγηση έλεγχου των συναισθημάτων στο τέλος του ταξιδιού



Μετά το ταξίδι σου πώς θα αντιμετωπίσεις με τον καλύτερο τρόπο και με την φωνή της λογικής 10 καταστάσεις που μπορεί να σου προκαλέσουν θυμό;

Έχεις 3 επιλογές ...θα διαλέξεις τη σωστή για να αποφύγεις τις συγκρούσεις;

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (test case)

**Εικόνα 68: Δραστηριότητα 19**



## 20ος Σταθμός-Δραστηριότητα 20



Να συμπληρώσετε με ειλικρίνεια τα 2 ερωτηματολόγια που δίνονται. Οι ερωτήσεις αφορούν την άποψη που έχετε για εσάς, για τους άλλους και στη σχέση σας με αυτούς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο ψευδώνυμο σε όλα τα ερωτηματολόγια που θα συμπληρώσετε.

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

**Εικόνα 69: Δραστηριότητα 20**

# Αξιολόγηση e-course

21ος Σταθμός-Δραστηριότητα 21



Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε αν το πρόγραμμα κάλυψε τις πραγματικές ανάγκες σου, πόσο εύχρηστη δομή του συγκεκριμένου ιστότοπου και η πλοήγηση σε αυτήν, παρακαλούμε να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο που δίνεται με ειλικρίνεια, όχι μόνο για τα θετικά του προγράμματος αλλά και για τα αρνητικά. Οι απαντήσεις που θα δώσεις θα βοηθήσουν να το βελτιώσουμε!

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΥΧΡΗΣΤΙΑΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Να απαντήσετε το ερωτηματολόγιο που δίνεται με ειλικρίνεια. Οι απαντήσεις που θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε την ιστοσελίδα που επισκεφτήκατε.

**Εικόνα 70: Δραστηριότητα 21**