



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Ηλεκτρονική Μάθηση.»

Ακαδημαϊκό έτος 2023-2024

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Κολυβάνη Αλίκη

A.M. ΜΗΜ2329

ΠΩΣ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

HOW TO BEAT PROCRASTINATION

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

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.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Όνοματεπώνυμο: Κολυβάνη Αλίκη

Αριθμός Μητρώου: ΜΗΜ 2329

Υπογραφή:



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή εστιάζει στην ακαδημαϊκή αναβλητικότητα και στη θεωρία της αυτορρύθμισης, αναλύοντας τις αιτίες, τις συνέπειες και τις πιθανές μεθόδους αντιμετώπισης της αναβλητικότητας στους φοιτητές. Η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα αποτελεί ένα κοινό φαινόμενο που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη ακαδημαϊκή απόδοση, αυξημένο άγχος και στρες, μειωμένη αυτοεκτίμηση και αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Παρά τις αρνητικές συνέπειες, ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η αναβλητικότητα μπορεί επίσης να έχει θετικές πτυχές, όπως η ενίσχυση της κριτικής σκέψης.

Η θεωρία της αυτορρύθμισης, όπως αναπτύχθηκε από τους Zimmerman και Schunk (2001), παρέχει ένα πλαίσιο για την κατανόηση και την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας. Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει τη διαδικασία με την οποία οι μαθητές θέτουν στόχους, παρακολουθούν την πρόοδό τους και προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους για να επιτύχουν τους στόχους αυτούς. Η εφαρμογή της θεωρίας της αυτορρύθμισης στην εκπαίδευση και ειδικά στο e-learning μπορεί να βοηθήσει τους φοιτητές να μειώσουν την αναβλητικότητα, αυξάνοντας την αυτονομία τους και βελτιώνοντας την ακαδημαϊκή τους απόδοση. Μέσα από ένα τεχνολογικά υποστηριζόμενο συνεργατικό περιβάλλον και με τη βοήθεια εργαλείων με χρήση τεχνητής νοημοσύνης οι φοιτητές, μέσω της παρούσας εκπαιδευτικής παρέμβασης, εκπαιδεύονται ώστε “να νικήσουν την αναβλητικότητα”.

Η εργασία εξετάζει επίσης τη σχέση μεταξύ ακαδημαϊκής αναβλητικότητας και θεωρίας αυτορρύθμισης, παρουσιάζοντας στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα. Επιπλέον, περιγράφονται επιτυχημένες παρεμβάσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν υιοθετήσει τη θεωρία της αυτορρύθμισης, καθώς και ο ρόλος της αυτορρύθμισης στα εξ αποστάσεως εκπαιδευτικά προγράμματα. Συνολικά, η εργασία αναδεικνύει τη σημασία της αυτορρύθμισης ως εργαλείου για τη μείωση της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας και την ενίσχυση της ακαδημαϊκής επιτυχίας των φοιτητών.

ABSTRACT

This paper focuses on academic procrastination and self-regulation theory, analyzing the causes, consequences and possible methods of dealing with procrastination in students. Academic procrastination is a common phenomenon that can lead to lower academic performance, increased anxiety and stress, decreased self-esteem, and negative health effects. Despite the negative consequences, some researchers argue that procrastination can also have positive aspects, such as enhancing critical thinking.

Self-regulation theory, as developed by Zimmerman and Schunk (2001), provides a framework for understanding and addressing procrastination. Self-regulation involves the process by which students set goals, monitor their progress, and adjust their strategies to achieve those goals. The application of self-regulation theory in education and especially in e-learning can help students reduce procrastination, increasing their autonomy and improving their academic performance. Through a technology-supported collaborative environment and with the help of tools using artificial intelligence, students, through this educational intervention, are trained to "beat procrastination".

The paper also examines the relationship between academic procrastination and self-regulation theory, presenting strategies that can help students cope with procrastination. In addition, successful interventions and educational programs that have adopted self-regulation theory are described, as well as the role of self-regulation in distance education programs. Overall, the paper highlights the importance of self-regulation as a tool for reducing academic procrastination and enhancing students' academic success.

Ευχαριστίες

Μετά την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας και κατά συνέπεια του Μεταπτυχιακού προγράμματος “Ηλεκτρονική Μάθηση”, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους καθηγητές του τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς για τα εφόδια που μας έδωσαν καθόλη τη διάρκεια των μαθημάτων, τα οποία θα μας συντροφεύουν για το υπόλοιπο της επαγγελματικής μας καριέρας.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω στην επιβλέπουσα της μεταπτυχιακής μου εργασίας Παρασκευά Φωτεινή, καθηγήτρια του τμήματος Ψηφιακών συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς, για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε, τη βοήθεια, την υποστήριξη, την καθοδήγηση και τις γνώσεις που παρείχε σε όλη την ομάδα κατά τη διάρκεια των σπουδών.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συμφοιτητές μου για την άριστη συνεργασία κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και ιδιαίτερα τους συμφοιτητές που συμμετείχαν στην ερευνητική διαδικασία της εργασίας αυτής αφιερώνοντας το πολύτιμο χρόνο τους για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, για την υπομονή, τη συμπαράσταση και την αγάπη που έδειξαν όλο αυτό τον καιρό της μελέτης μου.

Περιεχόμενα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTRACT.....	4
Ευχαριστίες	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
1.1 Θεωρητική Θεμελίωση Προβληματικής	11
1.2 Παρουσίαση Προβληματικής.....	12
1.3 Στόχος.....	15
1.4 Καινοτομία	15
1.5 Ερευνητικά ερωτήματα	16
1.6 Γενική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας	16
1.7 Οργάνωση της Διπλωματικής Εργασίας	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ	19
2.1 Αναβλητικότητα	19
2.1.1 Ορισμός	19
2.1.2 Η αναβλητικότητα στους διάσημους καλλιτέχνες	22
2.1.3 Η αναβλητικότητα στην ακαδημαϊκή κοινότητα	22
2.1.4 Παράγοντες που συμβάλλουν στην ακαδημαϊκή αναβλητικότητα.....	23
2.1.5 Συνέπειες της Ακαδημαϊκής Αναβλητικότητας	24
2.1.6 Αντιμετώπιση της Ακαδημαϊκής Αναβλητικότητας.....	26
2.2 Θεωρία αυτορρυθμιζόμενης μάθησης.....	27
2.2.1 Ορισμός	27
2.2.2 Μοντέλο Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης των Zimmerman & Schunk, 2001	29
2.2.3 Θεωρία αυτορρύθμισης και e – learning	31
2.3 Ακαδημαϊκή αναβλητικότητα και Θεωρία Αυτορρύθμισης	34
2.3.1 Πώς η αυτορρύθμιση μπορεί να μειώσει την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα	35
2.4 Συνεργατικές στρατηγικές.....	36
2.5 Περιβάλλον e learning.....	37
2.6 Περίληψη βιβλιογραφικής επισκόπησης	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	39
3.1 Στόχος της ερευνητικής προσέγγισης	39

3.2. Ορισμοί.....	39
3.2.1 RQ1.....	39
3.2.2. RQ2.....	41
3.3 Ερευνητικά ερωτήματα.....	44
3.3.1: 1ο ερευνητικό ερώτημα (RQ1): Κατά πόσο και για ποιους λόγους η αναβλητικότητα επηρεάζει τους σημερινούς φοιτητές;	44
3.3.2: 2ο ερευνητικό ερώτημα(RQ2): Πόσο αποτελεσματική είναι η θεωρία της αυτορρύθμισης ώστε να μειωθεί το φαινόμενο της αναβλητικότητας στους φοιτητές;	44
3.4 Σχεδιασμός της έρευνας.....	45
3.4.1 Το κυκλικό μοντέλο των Zimmerman & Schunk, 2001	45
3.4.2 Εκπαιδευτικό σενάριο	46
3.5 Επιλογή στατιστικών κριτηρίων	56
3.5.1 Ερευνητικό ερώτημα 1 (RQ1)	56
3.5.2 Ερευνητικό ερώτημα 2 (RQ2)	58
3.6 Το δείγμα της μελέτης.....	59
3.6.1 Οι συμμετέχοντες	59
3.6.2 Περιορισμοί.....	60
3.7 Το εκπαιδευτικό υλικό	60
3.7.1.Αρχική σελίδα:.....	61
3.7.2.Εκπαιδευτικές ενότητες	62
3.7.3 Files	80
3.7.4. Forum.....	80
3.7.5 Groups.....	80
3.7.6 Blog.....	80
3.8 Ερευνητικά περιβάλλοντα.....	81
3.8.1 Περιβάλλον Wix	81
3.8.2 Εργαλεία.....	81
3.9 Τα ψηφιακά μέσα της έρευνας.....	86
3.10 Τα ερευνητικά μέσα	86
3.10.1 RQ1.1: Αρχικό ερωτηματολόγιο σχετικά με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα .	86
3.10.2 RQ1.2: Λόγοι αναβλητικότητας.....	87
3.10.3 RQ2.1.4: Ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου	87

3.10.4 RQ2.2: Τελικό ερωτηματολόγιο	88
3.11 Τα αναμενόμενα ευρήματα της έρευνας	88
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	91
4.1 Εισαγωγή.....	91
4.2 Έλεγχος ερευνητικών ερωτημάτων	91
4.3 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων	91
4.3.1 Ενότητα 1 – Δημογραφικά στοιχεία.....	92
4.3.2 Ενότητα 2 - Εμπειρία με τη Διδασκαλία της Θεωρίας Αυτορρύθμισης	93
4.3.3 Ενότητα 3 - Αντίληψη για την Αναβλητικότητα.....	94
4.3.4 Επίδραση της Θεωρίας Αυτορρύθμισης	95
4.3.5 Ενότητα 5 - Γενικές Εντυπώσεις και Σχόλια.....	98
4.4 Επαγωγική ανάλυση αποτελεσμάτων	98
4.5 Επισκόπηση ευρημάτων	98
4.6. Συζήτηση – Πιθανές αιτίες – Περιορισμοί	99
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....	99
5.1 Επισκόπηση αποτελεσμάτων	99
5.2 Συζήτηση – Συμπεράσματα για περαιτέρω μελέτη και έρευνα	99
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	101
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	104
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια - Ρουμπρίκα	104
1. Αρχικό ερωτηματολόγιο σχετικά με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα.....	104
2. Λόγοι αναβλητικότητας	106
3. Τελικό ερωτηματολόγιο	108
4. Ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου	110
Παράρτημα Β: Υλικό μαθήματος.....	112
Χρήσιμα url.....	112

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 1: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί RQ1.1	40
Πίνακας 2: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί RQ1.2	41
Πίνακας 3: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί RQ2.1	42

Πίνακας 4: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί RQ2.2.....	43
Πίνακας 5: Φάση Α Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 1	62
Πίνακας 6: Φάση Β1 Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 2	64
Πίνακας 7: Φάση Β1 Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 3	68
Πίνακας 8: Φάση β2 Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 4.....	73
Πίνακας 9: Φάση Β2 Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 5.....	75
Πίνακας 10: Φάση Γ Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 6	77
Πίνακας 11: Φάση Γ Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 7	79
Πίνακας 12: Ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου	110

Κατάλογος εικόνων

Εικόνα 1: Αρχική σελίδα ιστότοπου	61
Εικόνα 2: Χάρτης	62
Εικόνα 3: Στιγμιότυπο από την ενότητα 2 .4	66
Εικόνα 4: Στιγμιότυπο από την ενότητα 2 – Βίντεο.....	67
Εικόνα 5: Στιγμιότυπο από την ενότητα 2 – Βίντεο.....	67
Εικόνα 6: Στιγμιότυπο από την ενότητα 3.2.....	71
Εικόνα 7: Στιγμιότυπο από την ενότητα 3.4.....	71
Εικόνα 8: Στιγμιότυπο από την ενότητα 3 - Βίντεο.....	72
Εικόνα 9: Στιγμιότυπο από την ενότητα 3 - Βίντεο.....	72
Εικόνα 10: Στιγμιότυπο από την ενότητα 4.1.....	74
Εικόνα 11: Στιγμιότυπο από την ενότητα 4.3.....	75
Εικόνα 12: Στιγμιότυπο από την ενότητα 5.3.....	77
Εικόνα 13: Στιγμιότυπο από τη σελίδα forum	80
Εικόνα 14: Δημογραφικά στοιχεία - Φύλο	92
Εικόνα 15: Δημογραφικά στοιχεία - Ηλικία	92
Εικόνα 16: Αξιολόγηση της διδασκαλίας της θεωρίας της αυτορρύθμισης στο μάθημα.....	93
Εικόνα 17: Βαθμός κατανόησης των αρχών της αυτορρύθμισης μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος	94
Εικόνα 18: Συχνότητα αναβολής ακαδημαϊκών εργασιών πριν το μάθημα	94
Εικόνα 19: Συχνότητα αναβολής ακαδημαϊκών εργασιών μετά το μάθημα.....	95
Εικόνα 20: Εφαρμογή πιο αποτελεσματικών στρατηγικών διαχείρισης χρόνου	96
Εικόνα 21: Βαθμός μείωσης της αναβλητικότητας.....	96
Εικόνα 22: Κατά πόσο η θεωρία βοήθησε να θέτουν σαφείς στόχους	97
Εικόνα 23: Κατά πόσο νιώθουν αυτοδύναμοι	97
Εικόνα 24: Κατά πόσο μείωσαν το άγχος	98

Κατάλογος σχημάτων

Σχήμα 1: Μοντέλο Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης των Zimmerman & Schunk (2001).....	31
Σχήμα 2: Εκπαιδευτικό σενάριο	48
Σχήμα 3: Φάση Α: Προετοιμασία και Σχεδιασμός – Ενότητα 1.....	49
Σχήμα 4: Φάση Β1: Αυτοπαρατήρηση & Αυτοκαταγραφή - Ενότητα 2	50
Σχήμα 5: Φάση Β1: Αυτοπαρατήρηση & Αυτοκαταγραφή - Ενότητα 3	51
Σχήμα 6: Β2 Φάση: Αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση - Ενότητα 4	52
Σχήμα 7: Β2 Φάση: Αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση - Ενότητα 5.....	53
Σχήμα 8: Γ Φάση: Αναστοχασμός - Ενότητα 6	54
Σχήμα 9: Γ Φάση: Αναστοχασμός - Ενότητα 7	55

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Θεωρητική Θεμελίωσης Προβληματικής

Η εργασία αυτή επικεντρώνεται στην ανάγκη ανάπτυξης αποτελεσματικών στρατηγικών για την αντιμετώπιση του φαινομένου της αναβλητικότητας, αξιοποιώντας τις σύγχρονες εκπαιδευτικές τεχνολογίες. Βασική έννοια που υποστηρίζει αυτή την προσπάθεια είναι η Θεωρία Αυτορρύθμισης (Self-Regulation Theory). Η θεωρία αυτή βασίζεται στην ΚοινωνικοΓνωστική Θεωρία σύμφωνα με την οποία κοινωνικοί παράγοντες διαμορφώνουν το μεγαλύτερο μέρος της συμπεριφοράς και δράσης του ατόμου και γνωστικοί παράγοντες διαμορφώνουν και καθοδηγούν τα κίνητρα και τις πράξεις του. Επομένως, η συμπεριφορά του ατόμου διαμορφώνεται από τις εσωτερικές δυνάμεις του, όπως είναι τα εσωτερικά κίνητρα, οι συναισθηματικές καταστάσεις και οι πολύπλοκες εσωτερικές διεργασίες του νου. Βάσει αυτού η μάθηση είναι μία διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών όπου οι πληροφορίες (δομή συμπεριφοράς και περιβάλλον) μετατρέπονται σε συμβολικές αναπαραστάσεις και καθοδηγούν τη δράση του ατόμου. Ο όρος αυτορρύθμιση εισήχθη στην επιστημονική κοινότητα από τον Καναδοαμερικανό ψυχολόγο Albert Bandura, 1986, ο οποίος ήταν ο πρώτος που αναφέρθηκε σε αυτήν την ικανότητα του ατόμου και τα χαρακτηριστικά της. Σύμφωνα με τον Bandura, 1986, η αυτορρύθμιση ορίζεται ως η διαδικασία στην οποία το ίδιο το άτομο βάζει προσωπικούς στόχους, χρησιμοποιεί στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων του και τέλος αξιολογεί τα αποτελέσματα της εφαρμογής των στρατηγικών αυτών. Η Θεωρία Αυτορρύθμισης επικεντρώνεται στην ικανότητα των ατόμων να ελέγχουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους για την επίτευξη των στόχων τους. Οι ικανότητες αυτορρύθμισης περιλαμβάνουν τον καθορισμό στόχων, την αυτοπαρακολούθηση, την αυτοδιδασκαλία και την αυτοενίσχυση (Harris & Graham, 1999; Schraw et al., 2006; Shunk, 1996). Οι αυτορρυθμιζόμενες στρατηγικές μάθησης συμβάλλουν στην προετοιμασία των εκπαιδευόμενων για τη διά βίου μάθηση και στη σημαντική ικανότητα μεταφοράς δεξιοτήτων, γνώσεων και ικανοτήτων από έναν τομέα ή περιβάλλον σε άλλο.

Σε αυτή την εργασία θα ασχοληθούμε με το μοντέλο αυτορρύθμισης των Zimmerman & Schunk, 2001. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση αποτελείται από τρεις φάσεις. Η πρώτη φάση είναι η φάση της προετοιμασίας και του σχεδιασμού, κατά την οποία ο εκπαιδευόμενος θέτει στόχους και σχεδιάζει την πορεία της μάθησης. Η δεύτερη φάση είναι η φάση της υλοποίησης και χωρίζεται σε δύο υπό - φάσεις: α) την

αυτοπαρατήρηση και αυτοκαταγραφή και β) αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση. Η τρίτη φάση είναι η φάση του αναστοχασμού και της αυτοαξιολόγησης. Ένας κύριος στόχος της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι να δημιουργήσει δια βίου μαθητές – προσηλωμένους στο στόχο τους, ανεξάρτητους, αυτοκατευθυνόμενους μαθητές που μπορούν μόνοι τους να αποκτήσουν, να διατηρήσουν και να ανακτήσουν νέες γνώσεις (American Association of Colleges and Universities, 2002, 2007; Wirth, 2008). Νικώντας λοιπόν την αναβλητικότητα με τη θεωρία της αυτορρύθμισης οι εκπαιδευόμενοι είναι εκείνοι που είναι μεταγνωστικά, παρακινητικά και προφορικά ενεργοί στις δικές τους μαθησιακές διαδικασίες και στην επίτευξη των δικών τους στόχων. (Zimmerman & Schunk, 2001, 2008).

1.2 Παρουσίαση Προβληματικής

Το φαινόμενο της αναβλητικότητας αποτελεί ένα σημαντικό ζήτημα που επηρεάζει την ακαδημαϊκή και επαγγελματική πορεία πολλών ατόμων. Αν και θεωρείται φυσιολογικό οι άνθρωποι να αναβάλλουν τις εργασίες τους έως κάποιο βαθμό, αυτό εξελίσσεται σε πρόβλημα όταν δυσκολεύει την φυσιολογική λειτουργία.

Η αναβλητικότητα είναι η καθυστέρηση σε μια προβλεπόμενη πορεία δράσης που γίνεται προβληματική (Steel, 2010) και τυπικά ορίζεται ως αποτυχία αυτορρύθμισης (Pychyl & Flett, 2012; Steel, 2007) ή ως υποβαθμισμένος συνειδησιακός αυτοέλεγχος των πράξεων (Steel & Ferrari, 2013). Έρευνες έχουν δείξει πως περίπου οκτώ στους δέκα φοιτητές αναβάλλουν τις εργασίες τους παρά τις ανεπιθύμητες αλλά προβλέψιμες συνέπειές τους σε διάφορους τομείς της εκπαιδευτικής τους διαδικασίας. Μία ακόμα έρευνα των Σεπιάδου & Μεταλλίδου, 2023 υποστηρίζει πως “ένα σχετικά υψηλό ποσοστό του φοιτητικού πληθυσμού αναφέρει ότι αναβάλλει σχεδόν πάντα ή πάντα τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις και ότι η απέχθεια προς το καθήκον αποτελεί σημαντικό θετικό προβλεπτικό παράγοντα της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας”. Η ίδια έρευνα μας αναφέρει δημογραφικά στοιχεία σύμφωνα με τα οποία οι φοιτήτριες έχουν αυξημένο φόβο αποτυχίας σε σχέση με τους φοιτητές. Ο Ιατρικός Σύλλογος του Πακιστάν αναφέρει σε έρευνά του το 2022 πως “η αναβλητικότητα είναι μια διαταραχή συμπεριφοράς και είναι διαδεδομένη στους προπτυχιακούς φοιτητές ιατρικής, αλλά μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά μέσω αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης.” Οι φοιτητές και γενικότερα οι άνθρωποι τείνουν να αναβάλουν τις εργασίες τους για διάφορους λόγους όπως:

1. **Έλλειψη Κινήτρων:** Οι φοιτητές μπορεί να μην έχουν κίνητρα για να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους, είτε λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος είτε επειδή δεν βλέπουν την άμεση χρησιμότητα της εργασίας.
2. **Φόβος Αποτυχίας:** Ο φόβος της αποτυχίας μπορεί να οδηγήσει τους φοιτητές να αναβάλλουν τις εργασίες τους για να αποφύγουν το άγχος που συνοδεύει την προσπάθεια και την πιθανή αποτυχία.
3. **Κακή Διαχείριση Χρόνου:** Οι φοιτητές που δεν διαθέτουν καλές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου μπορεί να δυσκολεύονται να οργανώσουν τις εργασίες τους και να δώσουν προτεραιότητα στις σημαντικές δραστηριότητες.
4. **Τελειομανία:** Οι φοιτητές που επιδιώκουν την τελειότητα μπορεί να αναβάλλουν τις εργασίες τους επειδή αισθάνονται ότι δεν είναι έτοιμοι να παραδώσουν κάτι που δεν θεωρούν τέλειο.
5. **Εξωτερικοί Παράγοντες:** Διάφοροι εξωτερικοί παράγοντες, όπως κοινωνικές δεσμεύσεις, οικογενειακές υποχρεώσεις ή ακόμη και η ψηφιακή απόσπαση (social media, παιχνίδια κ.λπ.), μπορούν να συμβάλλουν στην αναβλητικότητα.

Επίσης σύμφωνα με μελέτες του 2024 υποστηρίζεται πως το άγχος σε αντίθεση με την τελειομανία έχει περισσότερη επίδραση στην ακαδημαϊκή αναβλητικότητα. Ακόμα ψυχολογικοί παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο όσον αφορά την κατανόηση των μηχανισμών που επηρεάζουν την ακαδημαϊκή αποτυχία ή επιτυχία. Ως προς την αναβλητικότητα, αυτή έχει άμεση σχέση με τα κίνητρα και τις μεταβλητές αυτορρύθμισης. Σχετικά με τη μεταβλητή των εξωτερικών παραγόντων έρευνες επισημαίνουν πως μετά την COVID-19 εποχή οι φοιτητές έχουν εθιστεί σε πολλαπλές οθόνες γεγονός το οποίο τους αποσπά την προσοχή από τις ανατεθείσες εργασίες τους. Επίσης υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ ακαδημαϊκής αναβλητικότητας και εθισμού στο διαδίκτυο.

Αναβάλλοντας λοιπόν οι φοιτητές τις εργασίες τους, καταλήγουν σε έναν φαύλο κύκλο όπου ο μόνος τρόπος ανακούφισης από το άγχος είναι και πάλι η αναβολή της εργασίας. Αυτός ο τρόπος διαχείρισης μίας τέτοιας κατάστασης αφενός δεν είναι καθόλου αποτελεσματικός, αφετέρου είναι εξαιρετικά επιβαρυντικός για την ψυχική υγεία. Κάποιες από τις αρνητικές επιπτώσεις της αναβλητικότητας είναι οι παρακάτω:

1. **Χαμηλότερη Ακαδημαϊκή Απόδοση:** Η αναβλητικότητα μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερους βαθμούς λόγω της καθυστέρησης στην ολοκλήρωση των εργασιών και της έλλειψης επαρκούς προετοιμασίας για εξετάσεις.
2. **Αυξημένο Άγχος και Στρες:** Η συνεχής αναβολή των υποχρεώσεων μπορεί να δημιουργήσει άγχος και στρες, καθώς οι φοιτητές αισθάνονται πίεση να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους την τελευταία στιγμή.
3. **Μειωμένη Αυτοεκτίμηση:** Η αποτυχία να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους εγκαίρως μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση των φοιτητών.
4. **Αρνητικές Επιπτώσεις στην Υγεία:** Η αναβλητικότητα μπορεί να επηρεάσει την υγεία των φοιτητών, καθώς το αυξημένο άγχος και η έλλειψη ύπνου μπορούν να οδηγήσουν σε σωματικά προβλήματα.

Σε αντίθεση βέβαια με την πλειονότητα της βιβλιογραφίας ο Abramowski, 2018 υποστηρίζει πως υπάρχει και μία θετική πτυχή της αναβλητικότητας σύμφωνα με την οποία οι φοιτητές μέσω της αναβλητικότητας έχουν περισσότερο χρόνο για να σκεφτούν και να εμβαθύνουν στη λεπτομέρεια, γεγονός που υποδηλώνει πως χρειάζεται περεταίρω έρευνα σχετικά με την αρνητικής εικόνα που συνδέεται συνήθως με την αναβλητικότητα.

Βάσει των παραπάνω κρίνεται πως η θεωρία της αυτορρύθμισης είναι ο καταλληλότερος τρόπος για να βοηθηθούν οι φοιτητές να βγουν νικητές στη μάχη έναντι της αναβλητικότητας, καθώς σύμφωνα με τον Pintrich, 1995, αυτορρυθμιζόμενη μάθηση είναι ένας τρόπος προσέγγισης των ακαδημαϊκών εργασιών, τις οποίες οι μαθητές μαθαίνουν μέσα από την εμπειρία και τον αυτο-στοχασμό. Δεν είναι ένα χαρακτηριστικό το οποίο στηρίζεται στην κληρονομικότητα ή σχηματίζεται νωρίς στη ζωή, ώστε οι μαθητές να είναι «κολλημένοι» σε αυτό για την υπόλοιπη ζωή τους. Σύμφωνα με τη μελέτη των Brahma & Saikia, 2023 το επίπεδο της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης έχει άμεση σχέση με την ακαδημαϊκή επιτυχία των φοιτητών. Όπως υποστηρίζεται στο Psychology in the Schools, 2023, για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας, φαίνεται σκόπιμο να υποστηριχθούν οι δεξιότητες και οι στρατηγικές αυτορρύθμισης των φοιτητών, ευαισθητοποιώντας τους σχετικά με την αναγκαιότητα του επαρκούς καθορισμού στόχων και της επιμονής στην παρακολούθηση των προβλεπόμενων τρόπων δράσης. Οι φοιτητές πρέπει να ασκούν αυτορρύθμιση για να βελτιώσουν τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις, ενώ ταυτόχρονα είναι επιτακτική ανάγκη να αντιμετωπίσουν την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα. Επομένως, η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση είναι μία ολοκληρωμένη

διαδικασία η οποία οργανώνεται και προσαρμόζεται ώστε να επιτευχθούν οι προσωπικοί στόχοι σε διάφορα μαθησιακά περιβάλλοντα.

1.3 Στόχος

Η παρούσα εργασία επιχειρεί την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού σεναρίου σε τεχνολογικά υποστηριζόμενο περιβάλλον σχεδιασμένο για φοιτητές και βασισμένο στη θεωρία της Αυτορρύθμισης (SRL) με απώτερο σκοπό να εκπαιδευτούν οι φοιτητές ώστε να “νικήσουν την αναβλητικότητα”. Επιμέρους στόχοι είναι οι εξής:

1. Οι εκπαιδευόμενοι να αναγνωρίζουν τους διάφορους τύπους και αιτίες της αναβλητικότητας.
2. Οι εκπαιδευόμενοι να εξηγούν τις βασικές αρχές της Θεωρίας Αυτορρύθμισης και πώς αυτές μπορούν να εφαρμοστούν για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας.
3. Οι εκπαιδευόμενοι να εφαρμόζουν τεχνικές και εργαλεία διαχείρισης χρόνου για να οργανώνουν τις εργασίες τους και να βελτιώνουν την παραγωγικότητά τους.
4. Οι εκπαιδευόμενοι να αναλύουν και να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αναβλητικότητά τους.
5. Οι εκπαιδευόμενοι να δημιουργούν σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας, το οποίο θα περιλαμβάνει συγκεκριμένους στόχους και στρατηγικές.
6. Οι εκπαιδευόμενοι να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών που εφάρμοσαν και να το προσαρμόζουν ανάλογα με τα αποτελέσματα.

1.4 Καινοτομία

Η εργασία αυτή στηρίζεται στην εφαρμογή της Θεωρίας Αυτορρύθμισης μέσω ενός διαδραστικού e-Course που στοχεύει στην αντιμετώπιση της αναβλητικότητας. Το καινοτόμο στοιχείο έγκειται στη χρήση σύγχρονων εκπαιδευτικών τεχνολογιών και εργαλείων για την ενίσχυση της αυτορρύθμισης και την κινητοποίηση των μαθητών μέσα από μια ολιστική προσέγγιση. Συγκεκριμένα, το e-Course όχι μόνο διδάσκει στρατηγικές διαχείρισης χρόνου και αυτοαξιολόγησης, αλλά ενσωματώνει διαδραστικά στοιχεία AI και ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο για να διατηρήσει την προσοχή των φοιτητών, να ενισχύσει την εμπιστοσύνη τους και να τους προσφέρει ικανοποίηση από τα επιτεύγματά τους. Αυτό το διεπιστημονικό πλαίσιο συνδυάζει θεωρητικές βάσεις και πρακτικές εφαρμογές, καθιστώντας το e-Course ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την

καταπολέμηση της αναβλητικότητας και τη βελτίωση της απόδοσης, τόσο στην ακαδημαϊκή όσο και στην μετέπειτα επαγγελματική ζωή των συμμετεχόντων.

1.5 Ερευνητικά ερωτήματα

1ο ερευνητικό ερώτημα (RQ1): Κατά πόσο και για ποιους λόγους η αναβλητικότητα επηρεάζει τους σημερινούς φοιτητές;

Το ερευνητικό ερώτημα αναλύεται στα εξής επιμέρους ερωτήματα:

RQ1.1: Σχετικά με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα σε διάφορα ακαδημαϊκά καθήκοντα εξετάζεται:

- RQ1.1.1: το βαθμό στον οποίο ο φοιτητής αναβάλλει το καθήκον του (συχνότητα)
- RQ1.1.2: το βαθμό στον οποίο αυτή η πράξη του, του δημιουργεί πρόβλημα (πρόβλημα)
- RQ1.1.3: το βαθμό στον οποίο επιθυμεί να αλλάξει αυτή τη συμπεριφορά (αλλαγή)

RQ1.2: Ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι για τους οποίους οι σημερινοί φοιτητές αναβάλλουν τις εργασίες τους.

2ο ερευνητικό ερώτημα(RQ2): Πόσο αποτελεσματική είναι η θεωρία της αυτορρύθμισης ώστε να μειωθεί το φαινόμενο της αναβλητικότητας στους φοιτητές;

Το ερευνητικό ερώτημα αναλύεται στα εξής επιμέρους ερωτήματα:

RQ2.1: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, ενισχύονται οι γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές αυτορρύθμισης της μάθησης των εκπαιδευομένων;

RQ2.2: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν θετικά την εκπαιδευτική τους εμπειρία ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα;

1.6 Γενική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας

Όπως αναφέραμε παραπάνω η εργασία αυτή βασίζεται στο μοντέλο αυτορρύθμισης των Zimmerman & Schunk, 2001 και υλοποιείται μέσω της web2.0 πλατφόρμας Wix. Το e – course αποτελείται από τρεις (3) φάσεις και χωρίζεται σε επτά (7) ενότητες.

Στην πρώτη φάση, φάση της προετοιμασίας και του σχεδιασμού, γίνεται εισαγωγή στην προβληματική, οι εκπαιδευόμενοι γνωρίζονται μεταξύ τους και θέτουν τους στόχους τους για το μάθημα.

Η δεύτερα φάση χωρίζεται από δύο υπό - φάσεις και καθεμία από αυτές σε δύο ενότητες.

α) Στην πρώτη υπό - φάση (αυτοπαρατήρηση και αυτοκαταγραφή) και την πρώτη ενότητα της φάσης αυτής καταγράφονται οι προσωπικές περιπτώσεις αναβλητικότητας (ερευνητικό ερώτημα 1) μέσω δύο ερωτηματολογίων τα οποία καλούνται να συμπληρώσουν οι συμμετέχοντες και στη συνέχεια παρουσιάζονται οι τύποι και οι αιτίες της αναβλητικότητας. Έπειτα έρχονται αντιμέτωποι με το πρώτο case study του course και τέλος συμπληρώνουν ένα μικρό κουίζ πάνω σε αυτή τη μελέτη περίπτωσης. Στη δεύτερη ενότητα αυτής της φάσης παρουσιάζεται αρχικά η θεωρία της αυτορρύθμισης και στη συνέχεια οι τύποι των κινήτρων με μία δραστηριότητα εξάσκησης. Συνεχίζουν με ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης που έχουν οι ίδιοι. Ένα case study ακολουθεί στο οποίο ζητείται από τους εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιήσουν τη θεωρία αυτορρύθμισης και να δημιουργήσουν σχεδιαγράμματα ώστε να βρουν λύσεις. Η δραστηριότητα υλοποιείται με τη χρήση της στρατηγικής think - pair - share και τέλος γίνεται ένα poll για να ψηφιστεί η καλύτερη λύση.

β) Στη δεύτερη υπό - φάση (αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση) και την πρώτη ενότητα της φάσης αυτής παρουσιάζονται στους εκπαιδευόμενους τεχνικές διαχείρισης χρόνου και σύγχρονα εργαλεία AI τα οποία μπορούν να τους βοηθήσουν να ρυθμίσουν το χρόνο τους. Καλούνται να δημιουργήσουν λογαριασμούς σε αυτά και να εξοικειωθούν μαζί τους. Έπειτα, χωρίζονται σε ομάδες όπου τους ανατίθεται ένα ακόμα case study με σαφείς στόχους και συγκεκριμένο deadline. Έτσι καλούνται να εργαστούν συνεργατικά για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Κατά τη διάρκεια του case study οι ομάδες έχουν τη δυνατότητα να συζητούν μεταξύ τους και να ανταλλάσσουν απόψεις.

Στην τρίτη φάση, φάση του αναστοχασμού, παρουσιάζουν τα έργα τους στην ολομέλεια και τα ανταλλάσσουν σε ζεύγη για ανατροφοδότηση (pair assessment) βάσει ρουμπρίκας. Μετά την έτερο - αξιολόγηση συζητούν μεταξύ τους και ανταλλάσσουν απόψεις. Επίσης βάσει της αξιολόγησης που δέχτηκαν έχουν τη δυνατότητα να αναπροσαρμόσουν το αρχικό τους σχέδιο. Τέλος, γίνεται επισκόπηση όλων όσων παρουσιάστηκαν στο μάθημα αυτό, τελική αυτο - αξιολόγηση (ερευνητικό ερώτημα 2) και καταγραφή της προόδου.

1.7 Οργάνωση της Διπλωματικής Εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία διαρθρώνεται σε πέντε (5) κεφάλαια:

1ο κεφάλαιο: Αναφέρεται συνοπτικά η προβληματική πάνω στην οποία βασίστηκε η ερευνητική μελέτη. Στη συνέχεια διατυπώνεται ο κύριος στόχος της διπλωματικής εργασίας, η καινοτομία της συγκεκριμένης μελέτης και τέλος αναλύονται τα ερευνητικά ερωτήματα.

2ο κεφάλαιο: Γίνεται βιβλιογραφική επισκόπηση σχετικά με την θεωρία της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (Self-Regulated Learning) και την έννοια της αναβλητικότητας, όπου αναλύονται ορισμοί, χαρακτηριστικά και γίνεται μια ιστορική αναδρομή. Έπειτα, περιγράφεται το πώς μπορεί η Αυτορρυθμιζόμενη Μάθηση να εφαρμοστεί στους φοιτητές ώστε να “νικήσουν την αναβλητικότητα” σε ένα online περιβάλλον και στη συνέχεια γίνεται αναφορά στα διάφορα εργαλεία που υπάρχουν με τεχνολογίες AI τα οποία βοηθούν στη διαχείριση του χρόνου και στην αυτοδιαχείριση γενικότερα. Ακόμα αναλύονται οι διάφορες στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια αυτού του e-course (think-pair-share κλπ.).

3ο κεφάλαιο: Παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας, οι στόχοι και τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας διπλωματικής. Ορίζονται οι μεταβλητές εννοιολογικά και λειτουργικά. Στη συνέχεια, περιγράφεται ο σχεδιασμός του μαθήματος αναλύοντας τις φάσεις του μοντέλου της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης του Zimmerman και η μέθοδος με την οποία υλοποιούνται μέσα από δραστηριότητες και στρατηγικές μάθησης.

4ο κεφάλαιο: Παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας με βάση τα κριτήρια που τέθηκαν.

5ο κεφάλαιο: Γίνεται καταγραφή των ευρημάτων της έρευνας και επισκόπηση αυτών, όπως επίσης και των περιορισμών που λήφθηκαν υπόψη. Στη συνέχεια παρατίθενται προτάσεις για μελλοντική έρευνα. Στο τέλος του κεφαλαίου ακολουθούν η βιβλιογραφία και τα παραρτήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα αποτελεί ένα συχνό και πολύπλοκο φαινόμενο που επηρεάζει σημαντικά τους φοιτητές σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης. Παρά το γεγονός ότι η αναβλητικότητα είναι ένα γενικό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης συμπεριφοράς, η ακαδημαϊκή της μορφή αναφέρεται ειδικά στην αναβολή των ακαδημαϊκών καθηκόντων, όπως η μελέτη, η προετοιμασία για εξετάσεις και η ολοκλήρωση εργασιών. Οι επιπτώσεις της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας μπορεί να είναι σοβαρές, επηρεάζοντας αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση, την ψυχική υγεία και την προσωπική ανάπτυξη των φοιτητών.

Η θεωρία της αυτορρύθμισης προσφέρει μια ελπιδοφόρα προσέγγιση για την κατανόηση και την αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας. Η αυτορρύθμιση αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία οι μαθητές ενεργά σχεδιάζουν, παρακολουθούν και αξιολογούν τη μάθησή τους. Αυτή η θεωρία τονίζει τη σημασία της ενεργητικής συμμετοχής των φοιτητών στη μαθησιακή διαδικασία και την ικανότητά τους να θέτουν στόχους, να αναπτύσσουν στρατηγικές και να προσαρμόζουν τις προσπάθειές τους για να επιτύχουν τους εκπαιδευτικούς τους στόχους.

Η βιβλιογραφική επισκόπηση που ακολουθεί επικεντρώνεται στην ακαδημαϊκή αναβλητικότητα και τη θεωρία της αυτορρύθμισης. Στόχος της είναι να διερευνήσει τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ακαδημαϊκή αναβλητικότητα, τις συνέπειές της, και τις μεθόδους αντιμετώπισής της. Παράλληλα, εξετάζεται η θεωρία της αυτορρύθμισης, οι βασικές της αρχές και η εφαρμογή της στην εκπαίδευση, καθώς και η δυνατότητά της να μειώσει την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα μέσω στρατηγικών αυτορρύθμισης. Μέσα από αυτή την επισκόπηση, επιδιώκεται η κατανόηση του πώς οι φοιτητές μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης για να διαχειριστούν την αναβλητικότητα και να βελτιώσουν την ακαδημαϊκή τους επίδοση.

2.1 Αναβλητικότητα

2.1.1 Ορισμός

Όλοι μας κάποια στιγμή έχει χρειαστεί να αναβάλλουμε κάτι για αργότερα. Αυτό μπορεί να φαίνεται ανακουφιστικό προσωρινά όμως αναπόφευκτα μπαίνουμε σε έναν φαύλο κύκλο όπως αναφέραμε παραπάνω σε αυτή την εργασία. Η αναβλητικότητα ετυμολογικά

προέρχεται από το ρήμα “αναβάλλω” το οποίο αρχικά σήμαινε “εκτοξεύω προς τα πάνω”. Όσον αφορά τον αγγλικό όρο procrastination προκύπτει από την λατινική λέξη “procrastinate” που σημαίνει “προωθώ προς το αύριο”. Στο σήμερα, μπορεί να οριστεί ως η σκόπιμη καθυστέρηση στην έναρξη ή ολοκλήρωση μιας προγραμματισμένης δραστηριότητας παρά την αναμενόμενη αρνητική επίπτωση αυτής της καθυστέρησης. Σύμφωνα με τον Steel, 2007, η αναβλητικότητα είναι μια μορφή αυτορρυθμιστικής αποτυχίας, όπου το άτομο αποφεύγει να αναλάβει δράση για να αποφύγει το άγχος ή τη δυσφορία που σχετίζεται με την εργασία ή την ευθύνη. Ο Ferrari, 1991 την περιγράφει ως την “καθυστέρηση μιας δραστηριότητας που απαιτείται ή είναι αναγκαία, παρά την αναγνώριση των πιθανών αρνητικών συνεπειών της καθυστέρησης”. Σύμφωνα με τον Σίγκμουντ Φρόυντ, ίσως κάποιος προτιμά να αποφεύγει τα αρνητικά συναισθήματα καθυστερώντας έτσι τις εργασίες οι οποίες του προκαλούν άγχος. Υπό αυτή την οπτική η αναβλητικότητα μπορεί να οφείλεται στην αρχή της ευχαρίστησης. Μία άλλη άποψη υποστηρίζει πως κάποιοι λειτουργούν καλύτερα υπό πίεση γι’ αυτό επιλέγουν την αναβλητικότητα. Άλλοι ψυχολόγοι υποδεικνύουν ότι το άγχος είναι εξίσου πιθανό να οδηγήσει σε νωρίτερη έναρξη της δουλειάς και άρα η εστίαση θα έπρεπε να είναι πάνω στην παρορμητικότητα. Δηλαδή, το άγχος θα κάνει έναν άνθρωπο να καθυστερήσει μόνο αν αυτός είναι παρορμητικός (Wikipedia). Με άλλα λόγια αναβλητικότητα σημαίνει να αναβάλλεις κάτι που γνωρίζεις ότι πρέπει ή χρειάζεται να κάνεις. Η συμπεριφορά αυτή συνδέεται άμεσα με την αποφυγή του άγχους. Επομένως ανακουφιζόμαστε προσωρινά από το άγχος μέσω της αποφυγής - αναβολής. Όμως η αλήθεια είναι, πως για τους περισσότερους, οι συνέπειες της αναβλητικότητας είναι κατά κύριο λόγο αρνητικές, αφού φέρνει τους ανθρώπους αντιμέτωπους με τη μη τήρηση προθεσμιών, άγχος και τη μη ολοκλήρωση σημαντικών καθηκόντων, που στην πορεία δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα. Ανασκοπώντας την ιστορία της αναβλητικότητας, ο Steel, 2007 δήλωσε ότι παρόλο που υπήρχε σε όλη την ιστορία, έλαβε ολοένα και περισσότερο αρνητικές εκδηλώσεις με την έναρξη της βιομηχανικής επανάστασης. Γνωρίζουμε ότι οι τεχνολογικά προηγμένες κοινωνίες επιβάλλουν διάφορες δεσμεύσεις και προθεσμίες, ενώ οι αγροτικές και οι μη ανεπτυγμένες κοινωνίες όχι (Steel, 2007). Από την αρχαιότητα μάλιστα οι σπουδαίοι φιλόσοφοι είχαν μιλήσει για την αναβλητικότητα αφήνοντάς μας ως παρακαταθήκη διάφορα γνωμικά. Ας δούμε κάποια από αυτά:

- “Μήδ’ αναβάλλεσθαι ες τ’ αύριον ες τ’ έννηφιν.”

Μην αναβάλλετε για αύριο και μεθαύριο [ό,τι μπορείτε να κάνετε σήμερα].

Ησίοδος

Αρχαίος Έλληνας ποιητής (7ος αιών π.Χ.)

- “Το αεί μέλλειν ατελέας ποιέει τας πρήξιας.”

Η διαρκής αναβολή δεν ολοκληρώνει τις πράξεις.

Δημόκριτος

Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος (470-370 π.Χ.)

- “Ες αύριον τα σπουδαία.”

Πλούταρχος

Αρχαίος Έλληνας ιστορικός (47-120 μ.Χ.)

(φράση του Αρχία, άρχοντα της Θήβας, ενδεικτικό της αναβλητικότητάς που του στοίχισε, το ίδιο βράδυ, τη ζωή του. Από τον «Πελοπίδα»)

Αλλά και νεότεροι συγγραφείς και ποιητές έχουν αναφερθεί στην αναβλητικότητα

- “Αυτός που περιμένει πολύ, δεν πρέπει να περιμένει πολλά.”

Γκαμπριέλ Γκαρσία Μαρκές

Κολομβιανός συγγραφέας (1927-2014)

- “Ό,τι δεν αρχίζει σήμερα, ποτέ δεν τελειώνει αύριο.”

Βόλφγκανγκ Γκαίτε

Γερμανός ποιητής & φιλόσοφος (1749-1832)

- “Η καθυστέρηση πάντα φέρνει κίνδυνο. Και το να αναβάλλεις ένα μεγάλο σχέδιο σημαίνει –συχνά– να το καταστρέφεις.”

Μιγκέλ Θερβάντες

Ισπανός συγγραφέας (1547-1616)

- “Κάποια μέρα θα ξυπνήσεις και δεν θα υπάρχει πια άλλος χρόνος για να κάνεις τα πράγματα που πάντα ήθελες. Κάν’ τα τώρα.”

Πάουλο Κοέλο

Βραζιλιάνος συγγραφέας (1947-)

2.1.2 Η αναβλητικότητα στους διάσημους καλλιτέχνες

Παρόλα αυτά η αναβλητικότητα ταλαιπωρεί ανά τους αιώνες τόσο τους απλούς ανθρώπους όσο και τους καλλιτέχνες και τους επιστήμονες, οι οποίοι συστηματικά αναβάλλουν τις εργασίες τους για να κάνουν κάτι άλλο. Στην εργασία αυτή θα ασχοληθούμε με τα παραδείγματα αναβλητικότητας τριών καλλιτεχνών. Αρχικά θα ασχοληθούμε με τον Leonardo da Vinci. Παρά το γεγονός ότι ήταν ένας από τους πιο ταλαντούχους και πολυπράγμονες ανθρώπους της Αναγέννησης, πολλές από τις εργασίες και τα έργα του έμειναν ημιτελή. Για παράδειγμα, ο Da Vinci ξεκίνησε πολλές μελέτες και σχέδια για εφευρέσεις, αλλά ολοκλήρωσε λίγες. Ακόμα και μερικά από τα πιο διάσημα έργα του, όπως η "Μόνα Λίζα" και ο "Μυστικός Δείπνος", πήραν χρόνια για να ολοκληρωθούν και μερικά δεν ολοκληρώθηκαν ποτέ εντελώς σύμφωνα με τα πρότυπα που είχε ο ίδιος θέσει. Στη συνέχεια θα ασχοληθούμε με την αναβλητικότητα του Wolfgang Amadeus Mozart, ο οποίος παρά το ταλέντο του καθυστέρησε πολύ συχνά τη σύνθεση των έργων του με αποτέλεσμα πολλά από τα έργα του να ερμηνεύονται δίχως πρόβα. Τέλος, θα ασχοληθούμε με την περίπτωση του Victor Hugo, ο οποίος για να ολοκληρώσει τη συγγραφή της Παναγίας των Παρισίων κλείστηκε στο σπίτι του κλειδώνοντας τα ρούχα του σε ένα μπαούλο ώστε να μη μπορεί να βγει από το σπίτι και να αφοσιωθεί στη δουλειά του.

Άλλα παραδείγματα αναβλητικότητας διάσημων προσώπων είναι ο Δαλάι Λάμα, ο Μπιλ Κλίντον και ο Steve Jobs.

2.1.3 Η αναβλητικότητα στην ακαδημαϊκή κοινότητα

Όσον αφορά τους φοιτητές, η αναβλητικότητα είναι ιδιαίτερα συχνή και συχνά συνδέεται με διάφορους ψυχολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Χαρακτηρίζεται από δυσκολίες στον τομέα της αυτορρύθμισης οι οποίες παίρνουν τη μορφή καθυστέρησης της έναρξης ή της ολοκλήρωσης ακαδημαϊκών δραστηριοτήτων (Ferrari, 2010). Έρευνες δείχνουν ότι η αναβλητικότητα είναι διαδεδομένη στο ακαδημαϊκό περιβάλλον και μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ακαδημαϊκή απόδοση και την ψυχολογική ευημερία των φοιτητών (Tice & Baumeister, 1997). Ο Schraw et al., 2007 αναφέρουν ότι περίπου το

70% των φοιτητών αναβάλλουν τις ακαδημαϊκές τους εργασίες, με το 50% να το κάνουν σε συστηματική βάση.

Η αναβλητικότητα συχνά προκαλείται από έλλειψη κινήτρων, φόβο αποτυχίας, τελειομανία και κακή διαχείριση του χρόνου (Steel, 2007). Οι Ferrari et al., 1995 προσθέτουν ότι η αναβλητικότητα στους φοιτητές μπορεί επίσης να οφείλεται σε εξωτερικούς παράγοντες, όπως οι κοινωνικές υποχρεώσεις και η ψηφιακή απόσπαση, τα οποία αποσπούν την προσοχή και εμποδίζουν την αποτελεσματική ολοκλήρωση των εργασιών.

2.1.4 Παράγοντες που συμβάλλουν στην ακαδημαϊκή αναβλητικότητα

Οι εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι διεξάγουν πολύ συχνά έρευνες σχετικά με τα στοιχεία που επηρεάζουν την ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών. Σύμφωνα με αυτές τις έρευνες, παρόλο που οι διανοητικές ικανότητες των φοιτητών παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην επίδοσή τους, οι ψυχολογικοί παράγοντες και οι ατομικές διαφορές που επηρεάζουν την επίδοση είναι εξίσου σημαντικές (Duckworth et al. 2007; Tape et al., 2021). Άλλες μελέτες δείχνουν πως οι ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών πανεπιστημίου επηρεάζονται από μη γνωστικούς παράγοντες, όπως τα κίνητρα (Kusurkar et al., 2013; Ning et al., 2010), η αυτορρύθμιση (Ning et al., 2010), η αυτοεκτίμηση (Honicke & Broadbent, 2016), τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (McCredie & Kurtz, 2020), η θετική γονική μέριμνα, οι στόχοι προσανατολισμού στην επίτευξη (Alhadabi & Karpinski, 2020), και η συναισθηματική νοημοσύνη (MacCann et al., 2020). Επίσης, υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της ποιότητας ζωής και των ακαδημαϊκών επιδόσεων των φοιτητών πανεπιστημίου.

Η πανδημία έφερε αλλαγές και δυσκολίες στη ζωή των φοιτητών παγκοσμίως (Son et al., 2020). Οι κυβερνήσεις εφάρμοσαν μέτρα όπως πλήρη καραντίνα και παραμονή στο σπίτι για να περιορίσουν την εξάπλωση της πανδημίας, με αποτέλεσμα πολλά πανεπιστήμια να περάσουν από την παραδοσιακή διδασκαλία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Biewer et al., 2021; Chandra, 2020; Senol et al., 2021). Οι φοιτητές έπρεπε να προσαρμοστούν σε νέες συνθήκες ζωής και διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης πολύ γρήγορα (Biewer et al., 2021). Αυτές οι αλλαγές επηρέασαν τους παράγοντες που σχετίζονται με την ακαδημαϊκή τους επίδοση (Xu et al., 2021). Για παράδειγμα, οι φοιτητές αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες στην κινητοποίηση και την οργάνωση της μάθησής τους σε σύγκριση με την

προ πανδημίας περίοδο (Biwier et al., 2021; Santamaría-Vázquez et al., 2021). Σε αυτό το πλαίσιο, η αυτορρύθμιση και τα κίνητρα παίζουν κρίσιμο ρόλο στα διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης, ενώ η έλλειψη αυτών των ικανοτήτων είναι ένας από τους βασικούς λόγους της μείωσης της απόδοσης (Rakes & Dunn, 2010).

Η αυξημένη χρήση οθονών (τηλεόραση, υπολογιστές, smartphones, tablets κ.λπ.) (Jahja et al., 2021; Şimşir-Gökalp et al., 2022) και η εντατική χρήση ψηφιακών τεχνολογιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας καθιστούν σημαντική την εξέταση του εθισμού στις οθόνες ως παράγοντα που επηρεάζει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ του εθισμού σε smartphones (Samaha & Hawi, 2016), του εθισμού στο διαδίκτυο (Iyitoğlu & Çeliköz, 2017) και των βιντεοπαιχνιδιών (Wright, 2011) με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις πριν την πανδημία. Ο εθισμός στις οθόνες δεν επηρεάζει μόνο αρνητικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, αλλά επίσης θέτει σε κίνδυνο την ψυχική και ψυχολογική ευημερία των φοιτητών (Akulwar-Tajane et al., 2020).

Θέλοντας όμως να κατηγοριοποιήσουμε τους λόγους - παράγοντες για τους οποίους ένας φοιτητής αναβάλλει συστηματικά μπορούμε να καταλήξουμε στους εξής πέντε (5):

1. **Έλλειψη Κινήτρων:** Οι φοιτητές μπορεί να μην έχουν κίνητρα για να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους, είτε λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος είτε επειδή δεν βλέπουν την άμεση χρησιμότητα της εργασίας.
2. **Φόβος Αποτυχίας:** Ο φόβος της αποτυχίας μπορεί να οδηγήσει τους φοιτητές να αναβάλλουν τις εργασίες τους για να αποφύγουν το άγχος που συνοδεύει την προσπάθεια και την πιθανή αποτυχία.
3. **Κακή Διαχείριση Χρόνου:** Οι φοιτητές που δεν διαθέτουν καλές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου μπορεί να δυσκολεύονται να οργανώσουν τις εργασίες τους και να δώσουν προτεραιότητα στις σημαντικές δραστηριότητες.
4. **Τελειομανία:** Οι φοιτητές που επιδιώκουν την τελειότητα μπορεί να αναβάλλουν τις εργασίες τους επειδή αισθάνονται ότι δεν είναι έτοιμοι να παραδώσουν κάτι που δεν θεωρούν τέλειο.
5. **Εξωτερικοί Παράγοντες:** Διάφοροι εξωτερικοί παράγοντες, όπως κοινωνικές δεσμεύσεις, οικογενειακές υποχρεώσεις ή ακόμη και η ψηφιακή απόσπαση (social media, παιχνίδια κ.λπ.), μπορούν να συμβάλλουν στην αναβλητικότητα.

2.1.5 Συνέπειες της Ακαδημαϊκής Αναβλητικότητας

Οι συνέπειες της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας είναι πολυδιάστατες και επηρεάζουν διάφορες πτυχές της ζωής των φοιτητών. Από τη χαμηλότερη ακαδημαϊκή απόδοση και το αυξημένο άγχος, μέχρι τη μειωμένη αυτοεκτίμηση και τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, η αναβλητικότητα μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες. Ωστόσο, όπως υποστηρίζει ο Abramowski, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι μπορεί να υπάρχουν και θετικές πτυχές που σχετίζονται με την αναβλητικότητα, και να ενθαρρύνουμε περαιτέρω έρευνα για να κατανοήσουμε καλύτερα αυτό το σύνθετο φαινόμενο. Αναλύοντας λοιπόν τις συνέπειες αυτές καταλήγουμε να τις κατηγοριοποιήσουμε στις ακόλουθες:

1. Χαμηλότερη Ακαδημαϊκή Απόδοση

Η αναβλητικότητα μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερους βαθμούς λόγω της καθυστέρησης στην ολοκλήρωση των εργασιών και της έλλειψης επαρκούς προετοιμασίας για εξετάσεις. Οι φοιτητές που αναβάλλουν συνεχώς τις υποχρεώσεις τους συχνά βρίσκονται να εργάζονται υπό πίεση χρόνου, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της δουλειάς τους και, κατά συνέπεια, την ακαδημαϊκή τους απόδοση. Η έλλειψη χρόνου για αναθεώρηση και βελτίωση των εργασιών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την παράδοση κατώτερης ποιότητας εργασιών και χαμηλότερους βαθμούς στις εξετάσεις.

2. Αυξημένο Άγχος και Στρες

Η συνεχής αναβολή των υποχρεώσεων μπορεί να δημιουργήσει άγχος και στρες, καθώς οι φοιτητές αισθάνονται πίεση να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους την τελευταία στιγμή. Αυτό το άγχος μπορεί να ενταθεί όσο πλησιάζει η προθεσμία, οδηγώντας σε μια αίσθηση πανικού και ανησυχίας. Οι φοιτητές που αναβάλλουν τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις συχνά βιώνουν αυξημένα επίπεδα στρες, κάτι που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική τους υγεία και τη συνολική τους ευεξία.

3. Μειωμένη Αυτοεκτίμηση

Η αποτυχία να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους εγκαίρως μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση των φοιτητών. Η αίσθηση ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις και οι συνεχείς καθυστερήσεις μπορεί να οδηγήσουν σε μια αρνητική εικόνα του εαυτού τους. Η συνεχής αναβλητικότητα μπορεί να κάνει τους

φοιτητές να αισθάνονται ανίκανοι και ανεπαρκείς, υπονομεύοντας την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και μειώνοντας την αυτοεκτίμησή τους.

4. Αρνητικές Επιπτώσεις στην Υγεία

Η αναβλητικότητα μπορεί να επηρεάσει την υγεία των φοιτητών, καθώς το αυξημένο άγχος και η έλλειψη ύπνου μπορούν να οδηγήσουν σε σωματικά προβλήματα. Η πίεση να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους την τελευταία στιγμή συχνά συνεπάγεται ξενύχτια και έλλειψη ξεκούρασης, κάτι που μπορεί να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα και να αυξήσει την πιθανότητα ασθενειών. Επίσης, το συνεχές άγχος μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όπως πονοκεφάλους, στομαχικές διαταραχές και άλλες σωματικές ενοχλήσεις.

2.1.6 Αντιμετώπιση της Ακαδημαϊκής Αναβλητικότητας

Η αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση που συνδυάζει διάφορες στρατηγικές και μεθόδους. Από την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου και την θέσπιση στόχων, μέχρι την ψυχολογική υποστήριξη και την κοινωνική ενθάρρυνση, οι φοιτητές μπορούν να επωφεληθούν από μια ολιστική προσέγγιση για να διαχειριστούν την αναβλητικότητα και να βελτιώσουν την ακαδημαϊκή τους απόδοση και ευημερία.

Η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου είναι κεντρικής σημασίας για την αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας. Οι φοιτητές μπορούν να εκπαιδευτούν σε δεξιότητες ώστε να δίνουν προτεραιότητα σε κάποιες εργασίες έναντι άλλων εργασιών, να χρησιμοποιούν ημερολόγια και πινάκες προγραμματισμού και να δημιουργούν ρεαλιστικά χρονοδιαγράμματα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ενίσχυση της διαχείρισης χρόνου μπορεί να μειώσει την αναβλητικότητα και να βελτιώσει την ακαδημαϊκή απόδοση (Schouwenburg, 2004).

Επίσης, η θέσπιση σαφών και επιτεύξιμων στόχων είναι μια άλλη αποτελεσματική μέθοδος. Οι φοιτητές ενθαρρύνονται να καθορίσουν συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, ρεαλιστικούς και χρονικά προσδιορισμένους (SMART) στόχους. Η διαδικασία αυτή βοηθά στη δημιουργία ενός συγκεκριμένου πλάνου δράσης και αυξάνει την αίσθηση του ελέγχου και της ευθύνης απέναντι στις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις (Locke & Latham, 2002).

Ακόμα, οι μεταγνωστικές στρατηγικές, όπως η αυτοπαρακολούθηση και η αυτοαξιολόγηση, μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν αναβλητικές συμπεριφορές. Μέσα από τη συνεχή ανατροφοδότηση και την αναθεώρηση της προόδου τους, οι φοιτητές μπορούν να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση των μαθησιακών τους συνηθειών και να προσαρμόσουν τις στρατηγικές τους ανάλογα (Zimmerman, 2002).

Επιπλέον, η ψυχολογική υποστήριξη μέσω συμβουλευτικής μπορεί να προσφέρει στους φοιτητές τα εργαλεία για να διαχειριστούν τα συναισθηματικά και ψυχολογικά αίτια της αναβλητικότητας. Τεχνικές όπως η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη μείωση της αναβλητικότητας, βοηθώντας τους φοιτητές να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν δυσλειτουργικά μοτίβα σκέψης και συμπεριφοράς (Steel, 2007). Η ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης από συμμαθητές, καθηγητές και μέντορες μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση της αναβλητικότητας. Οι φοιτητές μπορούν να επωφεληθούν από την ενθάρρυνση, την καθοδήγηση και την παροχή υποστήριξης από τους γύρω τους, ενώ η συμμετοχή σε ομάδες μελέτης και συνεργατικά έργα μπορεί να αυξήσει την αίσθηση της ευθύνης και της λογοδοσίας (Tuckman, 2002).

Τέλος, η αυτορρύθμιση της μάθησης περιλαμβάνει την ενεργητική συμμετοχή των φοιτητών στη διαδικασία της μάθησης, από τον προγραμματισμό και τη θέσπιση στόχων, μέχρι την εκτέλεση και την αυτοαξιολόγηση. Η ενίσχυση της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων μπορεί να βελτιώσει την αυτονομία και την αυτοπειθαρχία των φοιτητών, μειώνοντας έτσι την αναβλητικότητα (Boekaerts et al., 2005).

Στην εργασία αυτή δίνεται έμφαση στην αντιμετώπιση της αναβλητικότητας βασιζόμενοι στην θεωρία της αυτορρύθμισης καθώς η θεωρία αυτή περιλαμβάνει όλα εκείνα που αναφέρονται προηγουμένως ως τρόπους αντιμετώπισης της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας.

2.2 Θεωρία αυτορρυθμιζόμενης μάθησης

2.2.1 Ορισμός

Η θεωρία αυτή βασίζεται στην Κοινωνικογνωστική Θεωρία σύμφωνα με την οποία κοινωνικοί παράγοντες διαμορφώνουν το μεγαλύτερο μέρος της συμπεριφοράς και

δράσης του ατόμου και γνωστικοί παράγοντες διαμορφώνουν και καθοδηγούν τα κίνητρα και τις πράξεις του. Ως αυτορρύθμιση ορίζεται η ικανότητα ενός ατόμου να ελέγχει τη συμπεριφορά του για να πετύχει τους στόχους του (Bandura, 1986). Πρόκειται για μια πολύπλοκη δεξιότητα που περιλαμβάνει συμπεριφορικά, γνωστικά και βουλητικά στοιχεία και θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα της ανάπτυξης (Kendall, 1990).

Παρά τους διάφορους ορισμούς που υπάρχουν στη βιβλιογραφία, η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει βασικά την ικανότητα του ατόμου να θέτει δικούς του στόχους, να χρησιμοποιεί τις κατάλληλες στρατηγικές για την επίτευξή τους και να αξιολογεί τα αποτελέσματα (Bandura, 1986). Σύμφωνα με τον Bandura, θεμελιώδης θεωρητική-φιλοσοφική αφετηρία της Κοινωνικογνωστικής θεωρίας αποτελεί το Μοντέλο Τριαδικής Αμοιβαιότητας (Triadic Reciprocal Model), σύμφωνα με το οποίο τρεις κατηγορίες παραγόντων αλληλοεπηρεάζονται και λειτουργούν ως καθοριστικές δυνάμεις οι οποίες διαμορφώνουν τη συμπεριφορά. Οι κατηγορίες αυτές είναι η συμπεριφορά (Behavior), το άτομο (Self) - κοινωνικοί και ενδοπροσωπικοί παράγοντες και το περιβάλλον (Environment).

Σύμφωνα με τον Bandura, η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει τρεις βασικές διαδικασίες: α) αυτοπαρατήρηση, β) αυτοαξιολόγηση και γ) αυτοαντίδραση. Η λειτουργία αυτών των διαδικασιών εξαρτάται από την ύπαρξη αυτού που οι Harackiewicz & Sansone, 1991, 2000 ονομάζουν "σκοπό-στόχο". Ο σκοπός-στόχος είναι η νοητική αναπαράσταση της επιθυμητής συμπεριφοράς ή επίδοσης και των παραμέτρων που σχετίζονται με αυτή για την επίτευξή της. Λειτουργεί ως ο άμεσος (βραχυπρόθεσμος) στόχος της αυτορρυθμιστικής διαδικασίας.

Η έννοια της αυτορρύθμισης έχει αναλυθεί και από μία Ελληνίδα ψυχολόγο, την Αναστασία Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2005, η οποία υποστηρίζει ότι η αυτορρύθμιση είναι ένας μηχανισμός του ατόμου που απαιτεί τη συγκέντρωση της προσοχής στις προσωπικές ανάγκες, την παρατήρηση των συνθηκών του περιβάλλοντος και τη συνειδητή λήψη αποφάσεων. Επιπλέον, σύμφωνα με την Κωσταρίδου-Ευκλείδη, ένα αναπόσπαστο μέρος του μηχανισμού αυτορρύθμισης είναι ο έλεγχος της όλης διαδικασίας από το ίδιο το άτομο, προκειμένου να επιτύχει θετικά αποτελέσματα και να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες.

Γενικότερα, στις σύγχρονες θεωρίες μάθησης, η αυτορρύθμιση κατέχει κεντρική θέση, καθώς το παραδοσιακό μοντέλο της μεταβίβασης γνώσης από τον εκπαιδευτικό στον εκπαιδευόμενο εγκαταλείπεται σταδιακά. Αντίθετα, δίνεται έμφαση στην παροχή ευκαιριών στους μαθητευόμενους να αναλάβουν πρωτοβουλίες, να θέσουν μαθησιακούς στόχους και να προσπαθήσουν να τους επιτύχουν (Pintrich, 2004).

Αυτό αντιπροσωπεύει τη σταδιακή υιοθέτηση του μοντέλου της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης, όπου οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να διαμορφώσουν τα δικά τους νοήματα, να θέσουν στόχους και να επιλέξουν τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για να τους επιτύχουν. Με την υιοθέτηση αυτού του μοντέλου, οι εκπαιδευόμενοι δεν λειτουργούν πλέον ως παθητικοί αποδέκτες πληροφοριών από τον εκπαιδευτικό, αλλά αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση της γνώσης (Pintrich, 2004).

Βασικά χαρακτηριστικά εκπαιδευόμενων οι οποίοι ρυθμίζουν τη μάθησή τους είναι τα ακόλουθα:

- Χρησιμοποιούν στρατηγικές όπως επεξεργασία, επανάληψη, οργάνωση, ώστε να οργανώνουν, να επεξεργάζονται, να αναπαριστούν και να ανασύρουν πληροφορίες.
- Διαθέτουν μεταγνωστικές δεξιότητες δηλαδή σχεδιάζουν, ελέγχουν και κατευθύνουν τις γνωστικές τους διεργασίες προκειμένου να πετύχουν ένα στόχο,
- Έχουν πεποιθήσεις και συναισθήματα που τους παρακινούν και τους βοηθούν να προσαρμόζονται.
- Οργανώνουν και ελέγχουν το χρόνο τους και καθορίζουν την προσπάθεια που καταβάλλουν σε κάθε εργασία.
- Θέτουν σε εφαρμογή σκόπιμες και εκούσιες στρατηγικές για να διατηρήσουν τη συγκέντρωση, την προσπάθεια και τον ενθουσιασμό τους.

2.2.2 Μοντέλο Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης των Zimmerman & Schunk, 2001

Σύμφωνα με όλα τα μοντέλα της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης οι εκπαιδευόμενοι δεν είναι παθητικοί δέκτες της γνώσης, αλλά συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν, να ελέγχουν και να ρυθμίζουν τις γνωστικές τους λειτουργίες, τα κίνητρα, τη συμπεριφορά και ορισμένα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντός τους. Οι εκπαιδευόμενοι συγκρίνουν τις επιδόσεις τους με βάση τα

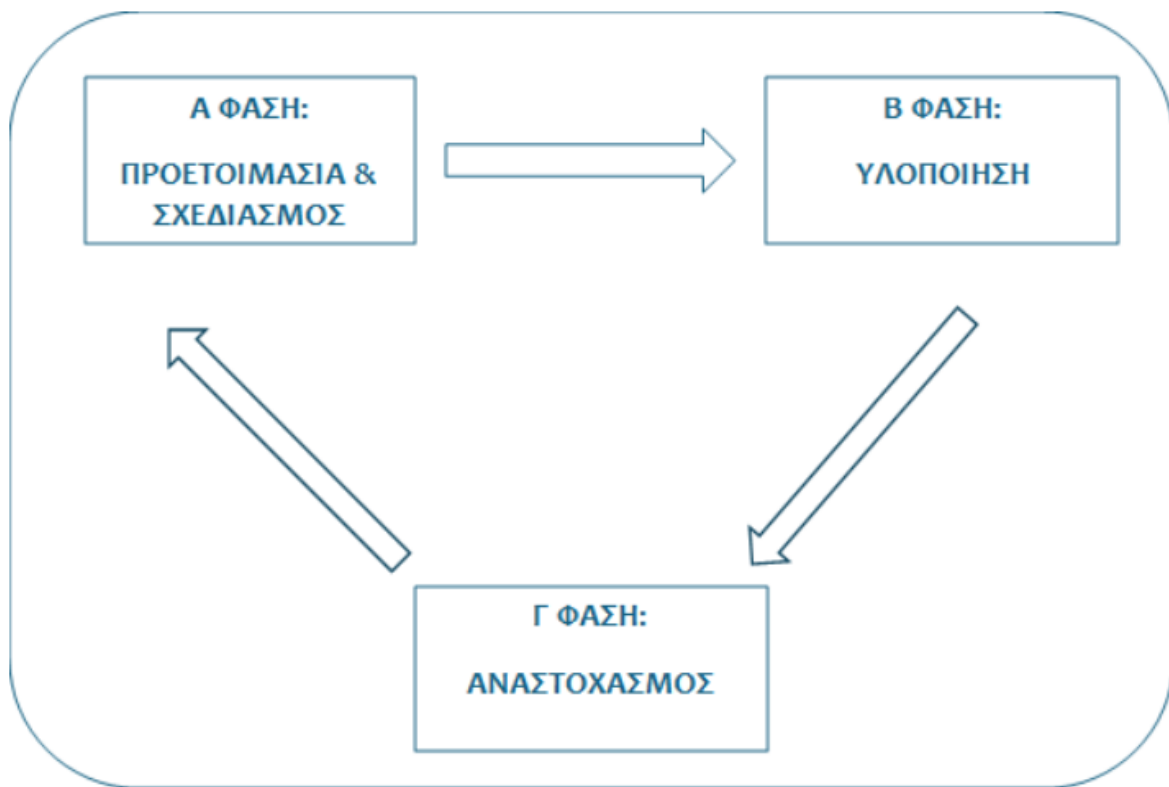
κριτήρια και τους στόχους που έχουν θέσει, αξιολογώντας έτσι την αποτελεσματικότητα της μαθησιακής διαδικασίας και αποφασίζοντας αν θα συνεχίσουν ή θα την εγκαταλείψουν. Υπάρχουν προσωπικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στη διαδικασία της αυτορρύθμισης των μαθητευόμενων, επηρεάζοντας με αυτόν τον τρόπο τις επιδόσεις τους (Pintrich, 2004).

Σε αυτή την εργασία θα ασχοληθούμε με το μοντέλο των Zimmerman & Schunk, 2001. Το μοντέλο αυτό αποτελείται από τρεις (3) φάσεις.

Στην Α φάση, προετοιμασία και σχεδιασμός, πραγματοποιείται η στοχοθεσία και ο σχεδιασμός της πορείας της μάθησης. Ο εκπαιδευόμενος εκτιμά τις προσωπικές του εμπειρίες και προϋπάρχουσες γνώσεις, ενεργοποιεί εσωτερικά κίνητρα, ιεραρχεί τους στόχους του, σχεδιάζει τη γενική πορεία της μάθησης, επιλέγει τις πιθανές αποτελεσματικές στρατηγικές και διαχειρίζεται εύστοχα το χρόνο του.

Η Β φάση ονομάζεται Υλοποίηση διότι πραγματοποιείται η βασική διαδικασία της μάθησης και χωρίζεται σε δύο (2) υποφάσεις. Στην πρώτη υποφάση, αυτοπαρατήρηση & αυτοκαταγραφή, ο εκπαιδευόμενος εστιάζει και διατηρεί την προσοχή του στο αντικείμενο της μάθησης, εφαρμόζει τις στρατηγικές και τεχνικές που επέλεξε στη φάση Α, ενεργοποιεί τα εσωτερικά κίνητρα του, αναζητά πιθανή εξωτερική βοήθεια και τροποποιεί τις στρατηγικές ή τους στόχους. Στη δεύτερη υποφάση, αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση, ο εκπαιδευόμενος παρακολουθεί τις ενέργειες του, παρατηρεί και καταγράφει τη συμπεριφορά του, προσανατολίζει τις ενέργειες προς την πραγματοποίηση του στόχου και καθοδηγεί ενσυνείδητα τη σκέψη του.

Η Γ φάση ονομάζεται Αναστοχασμός και αναφέρεται στις σκέψεις που κάνει ο ίδιος ο εκπαιδευόμενος για τη μάθησή του. Κατά την αυτοαξιολόγηση ο ίδιος αξιολογεί την ποιότητα και τα αποτελέσματα της μάθησης, καθορίζει τις αιτίες των αποτελεσμάτων αυτών και καταλήγει σε αυτοενίσχυση ή αυτοτιμωρία. Όπως και τα υπόλοιπα μοντέλα της θεωρίας αυτής, έτσι και αυτό ακολουθεί μία κυκλική πορεία όπου η μία φάση διαδέχεται την άλλη σύμφωνα με το παρακάτω σχήμα.



Σχήμα 1: Μοντέλο Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης των Zimmerman & Schunk (2001)

2.2.3 Θεωρία αυτορρύθμισης και e – learning

Η διαδικτυακή μάθηση τα τελευταία χρόνια, ειδικά από την περίοδο της πανδημίας και μετά, έχει κάνει τη διαδικασία της μάθησης για όλους μας πιο προσιτή, πιο οικονομική, πιο ευέλικτη και πιο προσανατολισμένη στο στόχο. Γι' αυτό το λόγο, το e learning έχει υιοθετηθεί τα τελευταία χρόνια κυρίως στους τομείς της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Παρά τα πιθανά οφέλη της, πολλοί ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι η διαδικτυακή μάθηση έχει περιορισμένο αντίκτυπο στη βελτίωση της μαθησιακής απόδοσης και της αντιληπτής εμπειρίας. Για παράδειγμα, οι Schmid et al. διεξήγαγαν μια μετα-ανάλυση και βρήκαν ότι η διαδικτυακή μάθηση σχετίζεται με χαμηλότερα μαθησιακά επιτεύγματα και στάση. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι πολλά διαδικτυακά μαθήματα αντιμετωπίζουν τρία επίμονα προβλήματα: διδακτική διδασκαλία και παθητική μάθηση, κακώς σχεδιασμένη αλληλουχία και δραστηριότητες μάθησης, και έλλειψη ευκαιριών για κοινωνική αλληλεπίδραση. Αυτά τα προβλήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη βελτίωσης των γνωστικών, διδακτικών και κοινωνικών πτυχών της διαδικτυακής μάθησης.

Για να γίνουν λοιπόν ανεξάρτητοι οι εκπαιδευόμενοι, πρέπει να αναπτύξουν μαθησιακές ικανότητες αυτορρύθμισης. Σύμφωνα με μελέτες η αυτορρυθμιζόμενη μαθησιακή

διαδικασία συνδέεται στενά με τον μαθητή, το περιβάλλον και τον δάσκαλο και μπορεί να είναι εσωτερική, εξωτερική ή μικτή. Η εσωτερική αυτορρύθμιση αφορά τον στόχο ή το εγγενές κίνητρο του μαθητή, η εξωτερική σχετίζεται με εξωτερικούς παράγοντες, και η μικτή συνδυάζει στοιχεία από τον μαθητή και τον δάσκαλο. Ένας εξωτερικός παράγοντας μπορεί να είναι το περιβάλλον μάθησης, όπως το σύστημα ηλεκτρονικής μάθησης.

Δεδομένου ότι τα διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης αυξάνουν την αυτονομία των μαθητών, αναμφισβήτητα, οι μαθησιακές δεξιότητες αυτορρύθμισης είναι ακόμη πιο κρίσιμες για την επιτυχία της μάθησης σε διαδικτυακά περιβάλλοντα απ' ό,τι στις παραδοσιακές τάξεις πρόσωπο με πρόσωπο.

Αναλύοντας τα χαρακτηριστικά που χρειάζονται τα συστήματα ηλεκτρονικής μάθησης για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων στους μαθητές, διαπιστώνεται ότι υπάρχει έλλειψη εκπροσώπησης σε αυτόν τον ερευνητικό τομέα. Για να αναπτύχθούν οι μεταγνωστικές ικανότητες των εκπαιδευόμενων, οι οποίες συνδέονται με την αυτορυθμιζόμενη μάθηση, τα συστήματα μάθησης οφείλουν να παρέχουν ανατροφοδότηση, η οποία προσφέρεται αυτόματα και περιοδικά από το σύστημα (Canfer, 2019). Η ανατροφοδότηση θεωρείται ως η επικοινωνία μεταξύ του συστήματος και του εκπαιδευόμενου, προερχόμενη από μια εργασία ή διαδικασία, και είναι ατομική και προσαρμοσμένη.

Η θεωρία της αυτορρύθμισης, όπως αναπτύχθηκε από ερευνητές όπως οι Zimmerman & Schunk, έχει βρει ευρεία εφαρμογή στην εκπαιδευτική τεχνολογία και ιδιαίτερα στο e-Learning. Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση (SRL) εστιάζει στην ικανότητα των μαθητών να ελέγχουν και να διαχειρίζονται τη μάθησή τους μέσω στρατηγικού σχεδιασμού, παρακολούθησης και αξιολόγησης. Στο πλαίσιο του e-Learning, αυτές οι δεξιότητες γίνονται ακόμα πιο κρίσιμες λόγω της αυξημένης ανάγκης για αυτονομία και αυτοπειθαρχία.

Το e-Learning προσφέρει ευκαιρίες για την ανάπτυξη αυτορρυθμιζόμενων μαθητών μέσω της ευέλικτης πρόσβασης σε εκπαιδευτικό υλικό και της δυνατότητας προσαρμογής του ρυθμού μάθησης. Ωστόσο, απαιτεί επίσης από τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της αυτονομίας και της διαχείρισης χρόνου. Οι φοιτητές πρέπει να είναι σε θέση να θέτουν στόχους, να προγραμματίζουν τη

μελέτη τους, να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να αναπροσαρμόζουν τις στρατηγικές τους βάσει της ανατροφοδότησης που λαμβάνουν.

- Πλεονεκτήματα της Αυτορρύθμισης στο e-Learning

Αυξημένη Ευθύνη και Αυτονομία: Η αυτορρύθμιση ενισχύει την αυτονομία των μαθητών, καθώς τους επιτρέπει να αναλαμβάνουν την ευθύνη της μάθησής τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο e-Learning, όπου οι μαθητές πρέπει να διαχειρίζονται τον χρόνο και τις δραστηριότητές τους χωρίς την άμεση επίβλεψη των εκπαιδευτικών.

Ευελιξία και Προσαρμογή: Οι πλατφόρμες e-Learning συχνά προσφέρουν εργαλεία που βοηθούν στην προσαρμογή των μαθησιακών στρατηγικών στις ατομικές ανάγκες των μαθητών. Μέσω της αυτορρύθμισης, οι μαθητές μπορούν να αξιοποιήσουν αυτά τα εργαλεία για να δημιουργήσουν ένα μαθησιακό περιβάλλον που ταιριάζει καλύτερα στις προτιμήσεις και τις ανάγκες τους.

Συνεχής Ανατροφοδότηση: Οι τεχνολογικές λύσεις στο e-Learning παρέχουν συνεχή ανατροφοδότηση, επιτρέποντας στους μαθητές να αυτοαξιολογούνται και να αναπροσαρμόζουν τις στρατηγικές τους σε πραγματικό χρόνο. Αυτό είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης.

- Προκλήσεις και Αντιμετώπιση

Έλλειψη Προσωπικής Επαφής: Η έλλειψη άμεσης αλληλεπίδρασης με τους εκπαιδευτικούς μπορεί να δυσκολέψει τους μαθητές να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν αποτελεσματικές στρατηγικές αυτορρύθμισης. Η χρήση διαδικτυακών φόρουμ, ομαδικών έργων και τακτικών διαδικτυακών συναντήσεων μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση αυτής της πρόκλησης.

Απομόνωση και Κίνητρα: Η αίσθηση απομόνωσης μπορεί να μειώσει τα κίνητρα των μαθητών. Οι πλατφόρμες e-Learning μπορούν να ενσωματώσουν στοιχεία gamification, όπως πόντους και ανταμοιβές, για να ενισχύσουν τα κίνητρα και να προωθήσουν την εμπλοκή.

Διαχείριση Χρόνου: Η αυτόνομη διαχείριση του χρόνου μπορεί να είναι δύσκολη για πολλούς μαθητές. Εφαρμογές διαχείρισης χρόνου και προγραμματισμού, καθώς και η

εκπαίδευση σε δεξιότητες προτεραιοποίησης, μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να διαχειριστούν αποτελεσματικά τον χρόνο τους.

- Παραδείγματα Επιτυχημένων Εφαρμογών

Η ενσωμάτωση της θεωρίας της αυτορρύθμισης σε πλατφόρμες e-Learning έχει αποδειχθεί επιτυχής σε διάφορα προγράμματα. Για παράδειγμα, η χρήση εργαλείων αυτοαξιολόγησης και παρακολούθησης προόδου σε συνδυασμό με τακτική ανατροφοδότηση έχει δείξει ότι βελτιώνει την αυτονομία και την απόδοση των μαθητών (Wong et al., 2019). Επιπλέον, η χρήση προσωπικών μαθησιακών περιβαλλόντων (PLEs) επιτρέπει στους μαθητές να προσαρμόσουν την εμπειρία τους, προωθώντας την αυτορρύθμιση και την εξατομικευμένη μάθηση.

Συμπερασματικά, η θεωρία της αυτορρύθμισης παρέχει ένα ισχυρό πλαίσιο για την κατανόηση και την ενίσχυση της μαθησιακής διαδικασίας στο e-Learning. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να διαχειριστούν τις προκλήσεις της αυτονομίας και της διαχείρισης χρόνου, βελτιώνοντας την ακαδημαϊκή τους απόδοση και την ψυχολογική τους ευεξία. Οι εκπαιδευτικοί και οι σχεδιαστές εκπαιδευτικών προγραμμάτων μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις αρχές της αυτορρύθμισης για να δημιουργήσουν πιο αποτελεσματικά και ενδυναμωτικά μαθησιακά περιβάλλοντα.

2.3 Ακαδημαϊκή αναβλητικότητα και Θεωρία Αυτορρύθμισης

Η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα και η θεωρία της αυτορρύθμισης είναι δύο φαινομενικά αντίθετες έννοιες που ωστόσο διαπλέκονται στενά στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα, δηλαδή η τάση των φοιτητών να αναβάλλουν τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις, αποτελεί ένα κοινό φαινόμενο που συνδέεται με αρνητικά αποτελέσματα, όπως μειωμένη απόδοση και αυξημένο άγχος. Αντίθετα, η θεωρία της αυτορρύθμισης επικεντρώνεται στις στρατηγικές και τις διαδικασίες που οι μαθητές χρησιμοποιούν για να κατευθύνουν τη μάθησή τους και να επιτύχουν τους στόχους τους.

Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει τη θέσπιση στόχων, τον προγραμματισμό, την παρακολούθηση της προόδου και την αυτοαξιολόγηση, που συμβάλλουν στην αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και των πόρων. Η έλλειψη αυτών των

δεξιότητων συχνά οδηγεί στην αναβλητικότητα, καθώς οι φοιτητές δεν μπορούν να διαχειριστούν τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις και τις προσωπικές τους υποχρεώσεις.

Η σύνδεση μεταξύ των δύο εννοιών γίνεται εμφανής όταν αναλύονται τα αίτια της αναβλητικότητας και οι στρατηγικές αυτορρύθμισης που μπορούν να την αντιμετωπίσουν. Πολλοί φοιτητές αναβάλλουν τις υποχρεώσεις τους λόγω έλλειψης σαφών στόχων, ανεπαρκούς προγραμματισμού και αδυναμίας να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους. Ενσωματώνοντας τις αρχές της αυτορρύθμισης, οι φοιτητές μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να διαχειριστούν πιο αποτελεσματικά τον χρόνο τους και να μειώσουν την αναβλητικότητα.

Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ ακαδημαϊκής αναβλητικότητας και αυτορρύθμισης είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων που στοχεύουν στη βελτίωση της ακαδημαϊκής απόδοσης και της ψυχικής υγείας των φοιτητών. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη γνώση για να δημιουργήσουν προγράμματα που ενισχύουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης και να προσφέρουν υποστήριξη στους φοιτητές για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας.

Η θεωρία της αυτορρύθμισης παρέχει ένα ισχυρό πλαίσιο για την κατανόηση και την αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας. Μέσω της ανάπτυξης στρατηγικών αυτορρύθμισης, οι φοιτητές μπορούν να ξεπεράσουν την τάση για αναβολή και να επιτύχουν τους ακαδημαϊκούς τους στόχους, ενισχύοντας παράλληλα την αυτοεκτίμηση και τη συνολική τους ευημερία.

2.3.1 Πώς η αυτορρύθμιση μπορεί να μειώσει την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα

Σύμφωνα με μελέτες υποστηρίζεται πως η αυτορρύθμιση είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας. Οι στρατηγικές αυτορρύθμισης, όπως η θέσπιση στόχων και η αυτοπαρακολούθηση, βρέθηκαν να μειώνουν σημαντικά την τάση για αναβολή(Steel, 2007). Η έρευνα των Schunk & Zimmerman, 2008 έδειξε ότι οι μαθητές που χρησιμοποιούν στρατηγικές αυτορρύθμισης επιδεικνύουν βελτιωμένη ακαδημαϊκή απόδοση και λιγότερη αναβλητικότητα. Συγκεκριμένα, οι μαθητές που αναπτύσσουν δεξιότητες αυτορρύθμισης είναι πιο πιθανό να ολοκληρώνουν τις εργασίες τους εγκαίρως και να αισθάνονται μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη μάθησή τους. Ο Wolters, 2003 διαπίστωσε ότι η ενίσχυση της αυτορρύθμισης μέσω εκπαιδευτικών παρεμβάσεων μειώνει την ακαδημαϊκή

αναβλητικότητα. Οι μαθητές που συμμετείχαν σε προγράμματα εκπαίδευσης αυτορρύθμισης ανέφεραν λιγότερα προβλήματα αναβλητικότητας και βελτίωσαν την ακαδημαϊκή τους απόδοση.

Βάση όλων αυτών υποστηρίζεται πως υιοθετώντας στρατηγικές αυτορρύθμισης μπορούμε να “νικήσουμε” την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα. Αρχικά πρέπει οι εκπαιδευόμενοι να θεσπίσουν στόχους. Η καθιέρωση σαφών, συγκεκριμένων και επιτεύξιμων στόχων (SMART goals) βοηθά τους φοιτητές να παραμένουν επικεντρωμένοι και να αποφεύγουν την αναβολή. Για παράδειγμα οι φοιτητές μπορούν να θέτουν μικρούς, καθημερινούς στόχους, όπως η ολοκλήρωση ενός κεφαλαίου ενός βιβλίου, που θα τους οδηγήσουν σταδιακά προς την επίτευξη των μακροπρόθεσμων ακαδημαϊκών τους στόχων.

Επιπλέον, οι φοιτητές οφείλουν να οργανώνουν και να προγραμματίζουν τη μελέτη τους. Η δημιουργία χρονοδιαγραμμάτων και η χρήση ημερολογίων για την οργάνωση των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων μπορεί να μειώσει την αναβλητικότητα. Για παράδειγμα η χρήση εργαλείων όπως Google Calendar ή εφαρμογών διαχείρισης χρόνου όπως Trello, Todoist, Notion για την κατανομή του χρόνου με βάση τις προτεραιότητες.

Ακόμα, η συνεχής παρακολούθηση της προόδου και η αξιολόγηση των επιδόσεων επιτρέπει στους φοιτητές να αναγνωρίσουν έγκαιρα τις αποκλίσεις από τους στόχους τους και να προσαρμόσουν τις στρατηγικές τους. Για παράδειγμα η καταγραφή καθημερινών ή εβδομαδιαίων επιτευγμάτων και ο αναστοχασμός για τις στρατηγικές που λειτούργησαν ή δεν λειτούργησαν.

Τέλος, οι φοιτητές οφείλουν να αναπτύξουν εσωτερικά κίνητρα. Η καλλιέργεια της εσωτερικής παρακίνησης μέσω της σύνδεσης των ακαδημαϊκών δραστηριοτήτων με προσωπικά ενδιαφέροντα και στόχους μπορεί να μειώσει την αναβλητικότητα. Για παράδειγμα η ανάπτυξη ενός συστήματος ανταμοιβών για την επίτευξη των μικρών στόχων, το οποίο μπορεί να ενισχύσει τη συνέπεια και την αποφασιστικότητα.

2.4 Συνεργατικές στρατηγικές

Όπως αναφέραμε και παραπάνω για να επιτευχθεί η θεωρία της αυτορρύθμισης είναι απαραίτητη η χρήση συνεργατικών στρατηγικών. Η Συνεργατική Μάθηση είναι μία «διαδικασία μάθησης», στην οποία οι μαθητές εργάζονται με αλληλεπίδραση και αλληλεξάρτηση για την επίτευξη κοινών στόχων μέσα σε μικρές ανομοιογενείς ομάδες

(Johnson et al., 2013, pp. 5-6). Για το λόγο αυτό στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκαν οι εξής συνεργατικές στρατηγικές:

- Brainstorming

Πρόκειται για καταιγισμό ιδεών κατά τον οποίο ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει το θέμα στην ολομέλεια και οι εκπαιδευόμενοι εκφράζουν αβίαστα την άποψή τους για αυτό στο πλαίσιο της τάξης. Ακούγονται όλες οι απόψεις και καταγράφονται χωρίς να ασκούνται κριτικές. Στη συνέχεια οι εκπαιδευόμενοι συζητούν όλοι μαζί τις απόψεις τους και τις αναπροσαρμόζουν αν το κρίνουν απαραίτητο.

- Think – Pair – Share

Η στρατηγική αυτή αποτελείται από τρεις φάσεις 1.think, 2.pair, 3.share. Στη φάση του think ο εκπαιδευτής ανακοινώνει στους εκπαιδευόμενους το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν και εκείνοι σκέφτονται και μελετούν ατομικά το θέμα αυτό. Στην επόμενη φάση (share) χωρίζονται σε ζεύγη και συζητούν σχετικά με το θέμα καταγράφοντας τις ιδέες τους ώστε να τις μοιραστούν στη συνέχεια με τις υπόλοιπες ομάδες. Τέλος, κατά τη φάση share, οι ομάδες μοιράζονται μεταξύ τους τις ιδέες τους και τις συζητούν στην ολομέλεια. Πολλές φορές μπορεί να ακολουθήσει και ψηφοφορία για την καλύτερη ιδέα - απάντηση.

- Pair assessment

Στα πλαίσια της αξιολόγησης των εκπαιδευόμενων χρησιμοποιήθηκε η στρατηγική της ετεροαξιολόγησης (Peer assessment) ή αλλιώς αξιολόγηση από ομότιμους. Σύμφωνα με τους Noonan & Dubcan, 2005 ως ετεροαξιολόγηση περιγράφεται μία στρατηγική όπου εκπαιδευόμενοι κρίνουν το έργο άλλων εκπαιδευόμενων όταν έτεροι εργάζονται σε μία κοινή ή συνεργατική δραστηριότητα μάθησης. Η ετεροαξιολόγηση αφορά αφενός αποτίμηση της εργασίας των άλλων αφετέρου παροχή ανατροφοδότησης για τη μάθηση. Στα πλαίσια αυτής της εργασίας η ετεροαξιολόγηση έγινε ανά ζεύγη ομάδων και γι αυτό το λόγο αναφέρεται ως Pair assessment.

2.5 Περιβάλλον e learning

Για τη δημιουργία του e-course χρησιμοποιήθηκε το ψηφιακό περιβάλλον wix, πάνω στο οποίο στήθηκε όλη η ερευνητική διαδικασία καθώς το μάθημα υλοποιήθηκε εξ αποστάσεως. Το Wix είναι μια πλατφόρμα δημιουργίας ιστοσελίδων που επιτρέπει στους

χρήστες να δημιουργούν επαγγελματικές ιστοσελίδες χωρίς να χρειάζονται γνώσεις προγραμματισμού. Παρέχει ένα εύχρηστο περιβάλλον με drag-and-drop δυνατότητες, έτοιμα πρότυπα και πολλά εργαλεία προσαρμογής. Το Wix προσφέρει ένα απλό και διαισθητικό περιβάλλον εργασίας. Η δυνατότητα drag-and-drop επιτρέπει την εύκολη τοποθέτηση και προσαρμογή περιεχομένου χωρίς να χρειάζονται τεχνικές γνώσεις. Διαθέτει πολλά επαγγελματικά πρότυπα για εκπαιδευτικές ιστοσελίδες και ηλεκτρονικά μαθήματα. Αυτά τα πρότυπα είναι σχεδιασμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των εκπαιδευτών και των μαθητών. Μπορείς εύκολα να ενσωματώσεις βίντεο, εικόνες, αρχεία PDF, και άλλες μορφές πολυμέσων στα μαθήματά σου. Αυτό κάνει τα μαθήματα πιο ενδιαφέροντα και ελκυστικά για τους μαθητές. Επίσης, υποστηρίζει τη δημιουργία πολυγλωσσικών ιστοσελίδων, κάτι που είναι ιδιαίτερα χρήσιμο αν έχεις μαθητές από διάφορες χώρες.

Όσον αφορά τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, αξίζει να σημειωθεί πως κατά κύριο λόγο χρησιμοποιήθηκαν δωρεάν εργαλεία που παρέχει το wix τα οποία είναι αρκετά εύχρηστα, όπως ενσωμάτωση βίντεο, εικόνων κλπ., φόρουμ, ενσωμάτωση ερωτηματολογίων, δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας με τους εκπαιδευόμενους και πολλά άλλα. Όσον αφορά τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία του υλικού αυτά είναι πολλά όπως: Vindoz, Youtube, Canva, Narakeet, Night Cafe, Random, Wordwall, Ayoa, Google forms, Google meet, Google docs, Padlet, Trello AI, Todoist, Notion AI. Όλα αυτά αναφέρονται αναλυτικά στο κεφάλαιο 3 της εργασίας αυτής.

2.6 Περίληψη βιβλιογραφικής επισκόπησης

Στο κεφάλαιο αυτό ασχοληθήκαμε αρχικά με τον όρο της αναβλητικότητας και ειδικότερα της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας. Στη συνέχεια αναφερθήκαμε στη θεωρία της αυτορρύθμισης και στα μοντέλα της. Έγινε προσπάθεια να επεξηγηθεί για ποιο λόγο είναι απαραίτητες οι δεξιότητες αυτορρύθμισης ώστε να “νικήσουμε” την αναβλητικότητα και ειδικά πώς αυτό μπορεί να επιτευχθεί σε ένα περιβάλλον e learning. Στη συνέχεια αναφέρθηκαν οι συνεργατικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν στην εργασία αυτή και τέλος έγινε αναφορά του περιβάλλοντος και των εργαλείων που συνέβαλαν στη δημιουργία του μαθήματος αυτού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Στόχος της ερευνητικής προσέγγισης

Η παρούσα εργασία επιχειρεί την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού σεναρίου σε τεχνολογικά υποστηριζόμενο περιβάλλον, το οποίο θα υλοποιηθεί εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως. Είναι σχεδιασμένο για φοιτητές και βασισμένο στη θεωρία της Αυτορρύθμισης (SRL) με απώτερο σκοπό να εκπαιδευτούν οι φοιτητές ώστε να “νικήσουν την αναβλητικότητα”. Η υλοποίηση πραγματοποιείται στο ψηφιακό περιβάλλον wix. Πιο συγκεκριμένα η παρούσα εργασία αποσκοπεί στη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού σεναρίου το οποίο θα εκπαιδεύσει τους φοιτητές να διαχειρίζονται καλύτερα το χρόνο τους και τις εργασίες τους μέσω της θεωρίας Αυτορρύθμισης και των διαφόρων εργαλείων που υπάρχουν στο διαδίκτυο με τεχνολογία AI. Θα ερευνηθούν αρχικά οι λόγοι αναβλητικότητας των φοιτητών, η συχνότητα, το πόσο αποτελεί για αυτούς πρόβλημα το φαινόμενο αυτό και κατά πόσο θέλουν να το αλλάξουν. Στη συνέχεια θα ελεγχθεί κατά πόσο ανταποκρίνονται στις στρατηγικές αυτορρύθμισης και τέλος θα αξιολογήσουν οι ίδιοι το περιεχόμενο και την αποτελεσματικότητα του e course για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας σε συνάρτηση με τη θεωρία αυτορρύθμισης.

3.2. Ορισμοί

Εννοιολογικοί και Λειτουργικοί ορισμοί των ερευνητικών μεταβλητών.

Οι ερευνητικές μεταβλητές του μαθήματος προκύπτουν από τα ερευνητικά ερωτήματα που ορίστηκαν στο πρώτο κεφάλαιο.

3.2.1 RQ1

Όσον αφορά το πρώτο ερώτημα RQ1 (Κατά πόσο και για ποιους λόγους η αναβλητικότητα επηρεάζει τους σημερινούς φοιτητές;) αυτό χωρίζεται στα επιμέρους ερωτήματα:

RQ1.1: Ακαδημαϊκή αναβλητικότητα σε διάφορα ακαδημαϊκά καθήκοντα σε συνάρτηση με τη συχνότητα, το πρόβλημα και την αλλαγή. Αυτά ορίζονται ως εξής:

Πίνακας 1: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί RQ1.1

Έννοιες	Εννοιολογικοί ορισμοί	Λειτουργικοί ορισμοί
RQ1.1.1: Το βαθμό στον οποίο ο φοιτητής αναβάλλει το καθήκον του (συχνότητα)	Η συχνότητα αναφέρεται στο πόσο συχνά ένας φοιτητής αναβάλλει τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις.	Η συχνότητα αναβολής των ακαδημαϊκών εργασιών βοηθά να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον δομημένο στα χαρακτηριστικά των εκπαιδευόμενων. Αναφέρεται στη συχνότητα με την οποία οι εκπαιδευόμενοι αναβάλλουν τις εργασίες τους σε διάφορα ακαδημαϊκά καθήκοντα.
RQ1.1.2: Το βαθμό στον οποίο αυτή η πράξη του δημιουργεί πρόβλημα (πρόβλημα)	Η βιβλιογραφία αναγνωρίζει ότι η αναβλητικότητα μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες, όπως άγχος, χαμηλές επιδόσεις και δυσαρέσκεια. Το πρόβλημα αναφέρεται στην έκταση των αρνητικών επιπτώσεων που βιώνει ο φοιτητής λόγω της αναβλητικότητας.	Αναφέρεται στο βαθμό τον οποίο ο εκπαιδευόμενος θεωρεί ότι η αναβλητικότητα του δημιουργεί πρόβλημα σε διάφορα ακαδημαϊκά περιβάλλοντα. Αναλύονται τα αποτελέσματα ερωτηματολογίου ώστε να γίνει πιο στοχευόμενη η εκπαιδευτική διαδικασία και να οριστούν οι στόχοι.
RQ1.1.3: Το βαθμό στον οποίο επιθυμεί να αλλάξει αυτή τη συμπεριφορά (αλλαγή)	Η επιθυμία για αλλαγή συμπεριφοράς είναι η πρόθεση ή η επιθυμία ενός ατόμου να τροποποιήσει μια δυσλειτουργική συμπεριφορά. Στην	Αναφέρεται στο κατά πόσο ο εκπαιδευόμενος επιθυμεί να αλλάξει τη συμπεριφορά αυτή σε μια διάφορα ακαδημαϊκά περιβάλλοντα. Μέσα από

περίπτωση της τις απαντήσεις των αναβλητικότητας, εκπαιδευόμενων αναφέρεται στην πρόθεση διαμορφώνεται το του φοιτητή να μειώσει ή εκπαιδευτικό περιεχόμενο να εξαλείψει την και οι στόχοι. αναβλητικότητα.

RQ1.2: Ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι για τους οποίους οι σημερινοί φοιτητές αναβάλλουν τις εργασίες τους.

Πίνακας 2: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί RQ1.2

Έννοιες	Εννοιολογικοί ορισμοί	Λειτουργικοί ορισμοί
Λόγοι αναβλητικότητας	Η βιβλιογραφία αναγνωρίζει πολλούς παράγοντες που συμβάλλουν στην αναβλητικότητα, όπως η έλλειψη κινήτρων, ο φόβος αποτυχίας, οι κακές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, και οι προσωπικοί ψυχολογικοί παράγοντες.	Αναφέρεται στους λόγους για τους οποίους οι εκπαιδευόμενοι αναβάλλουν μία ακαδημαϊκή εργασία.

3.2.2. RQ2

Όσον αφορά το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα RQ2 (Πόσο αποτελεσματική είναι η θεωρία της αυτορρύθμισης ώστε να μειωθεί το φαινόμενο της αναβλητικότητας στους φοιτητές) αυτό χωρίζεται στα επιμέρους ερωτήματα:

RQ2.1: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, ενισχύονται οι γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές αυτορρύθμισης της μάθησης των εκπαιδευομένων;

Πίνακας 3: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί RQ2.1

Έννοιες	Εννοιολογικοί ορισμοί	Λειτουργικοί ορισμοί
Γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές	<p>Η θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) αναφέρεται στις διαδικασίες μέσω των οποίων οι μαθητές σχεδιάζουν, παρακολουθούν και αξιολογούν τη μάθησή τους. Οι γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές περιλαμβάνουν δεξιότητες όπως η οργάνωση, η στόχευση, και η αυτοαξιολόγηση.</p>	<p>Για τη μέτρηση αυτών των στρατηγικών οι εκπαιδευόμενοι καλούνται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RQ2.1.1: Αναφέρεται στη στοχοθεσία και σχεδιασμός της μάθησης από τους ίδιους τους εκπαιδευόμενους. Η στοχοθεσία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση του εκπαιδευτικού σχεδιασμού, να ενισχύσει τη συμμετοχή των μαθητών στην τάξη και να διευκολύνει τη λήψη σημαντικών αποφάσεων. • RQ2.1.2: Αξιολογείται με ένα κούιζ κατανόησης της ενότητας. Η διαδικασία προωθεί την αυτοαξιολόγηση και αξιολογεί αν οι εκπαιδευόμενοι έλαβαν την απαιτούμενη γνώση. • RQ2.1.3: Αναφέρεται στη δημιουργία σχεδιαγράμματος, μέσω του οποίου αξιολογούνται οι αυτο-οδηγίες, οι στρατηγικές

αυτορρύθμισης, τα κίνητρα και η αξιολόγηση δεξιοτήτων αυτορρύθμισης.

- RQ2.1.4: Αξιολογείται με ένα ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης σε δομημένο περιβάλλον με deadlines, αναζήτηση βοήθειας, αυτο-παρατήρηση, ετεροαξιολόγηση.
-

RQ2.2: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν θετικά την εκπαιδευτική τους εμπειρία ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα;

Πίνακας 4: Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί RQ2.2

Έννοιες	Εννοιολογικοί ορισμοί	Λειτουργικοί ορισμοί
Αποτελεσματικότητα μαθήματος	Η θετική αξιολόγηση της εκπαιδευτικής εμπειρίας αναφέρεται στην ικανοποίηση των εκπαιδευομένων με το πρόγραμμα και την αίσθηση ότι το πρόγραμμα τους βοήθησε να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα.	Αναφέρεται στην εκπαιδευτική εμπειρία των εκπαιδευόμενων και πώς το μάθημα αυτό τους βοήθησε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της αναβλητικότητας.

3.3 Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που προκύπτουν είναι τα εξής:

3.3.1: 10 ερευνητικό ερώτημα (RQ1):

Κατά πόσο και για ποιους λόγους η αναβλητικότητα επηρεάζει τους σημερινούς φοιτητές;

Το ερευνητικό ερώτημα αναλύεται στα εξής επιμέρους ερωτήματα:

RQ1.1: Σχετικά με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα σε διάφορα ακαδημαϊκά καθήκοντα εξετάζεται:

- RQ1.1.1: το βαθμό στον οποίο ο φοιτητής αναβάλλει το καθήκον του (συχνότητα)
- RQ1.1.2: το βαθμό στον οποίο αυτή η πράξη του, του δημιουργεί πρόβλημα (πρόβλημα)
- RQ1.1.3: το βαθμό στον οποίο επιθυμεί να αλλάξει αυτή τη συμπεριφορά (αλλαγή)

RQ1.2: Ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι για τους οποίους οι σημερινοί φοιτητές αναβάλλουν τις εργασίες τους.

3.3.2: 20 ερευνητικό ερώτημα(RQ2):

Πόσο αποτελεσματική είναι η θεωρία της αυτορρύθμισης ώστε να μειωθεί το φαινόμενο της αναβλητικότητας στους φοιτητές;

Το ερευνητικό ερώτημα αναλύεται στα εξής επιμέρους ερωτήματα:

RQ2.1: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, ενισχύονται οι γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές αυτορρύθμισης της μάθησης των εκπαιδευομένων; Ειδικότερα εξετάζεται:

- RQ2.1.1: Τι στόχους θέτουν οι εκπαιδευόμενοι και πώς επιθυμούν να σχεδιάσουν τη μάθησή τους.
- RQ2.1.2: Κατά πόσο οι εκπαιδευόμενοι κατανόησαν τους λόγους την αναβλητικότητας.
- RQ2.1.3: Κατά πόσο μέσω της δημιουργίας σχεδιαγράμματος, αξιολογούνται οι αυτο-οδηγίες, οι στρατηγικές αυτορρύθμισης, τα κίνητρα και η αξιολόγηση δεξιοτήτων αυτορρύθμισης;

- RQ2.1.4: Κατά πόσο μέσω ενός ολοκληρωμένου σχεδίου δράσης σε δομημένο περιβάλλον με deadlines, ενισχύονται η αναζήτηση βοήθειας, η αυτο-παρατήρηση και η ετεροαξιολόγηση.

RQ2.2: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν θετικά την εκπαιδευτική τους εμπειρία ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα;

3.4 Σχεδιασμός της έρευνας

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας δημιουργήθηκε ένα e course στο ψηφιακό περιβάλλον wix βασισμένο στις αρχές της Θεωρίας Αυτορρύθμισης και συγκεκριμένα στο κυκλικό μοντέλο των Zimmerman & Schunk, 2001. Έχει οργανωθεί ένα οργανωμένο εκπαιδευτικό σενάριο με πλούσιο υλικό, διαδραστικές δραστηριότητες και συνεργατικές στρατηγικές. Το link του ιστότοπου είναι <https://howtobeatprocrasti.wixsite.com/how-to-beat-procrast>.

Ο σχεδιασμός του μαθήματος έχει απώτερο σκοπό αφενός την εκπαίδευση των φοιτητών με βάση τη θεωρία της αυτορρύθμισης και αφετέρου τη δημιουργία μεταγνωστικών στρατηγικών ώστε να νικήσουν την αναβλητικότητα.

3.4.1 Το κυκλικό μοντέλο των Zimmerman & Schunk, 2001

Το μοντέλο Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης των Barry Zimmerman και Dale H. Schunk, 2001:

- αναφέρεται στον τρόπο αντιμετώπισης μικροεμποδίων
- αναπτύσσει και καλλιεργεί τη γνωστική πλευρά της αυτορρύθμισης

Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο η μάθηση χωρίζεται σε τρεις φάσεις:

Α' φάση: Προετοιμασία και σχεδιασμός

Σε αυτή τη φάση, οι μαθητές θέτουν στόχους και σχεδιάζουν στρατηγικές για την επίτευξή τους. Οι στόχοι μπορεί να είναι μακροπρόθεσμοι ή βραχυπρόθεσμοι, ενώ οι στρατηγικές περιλαμβάνουν τη διαχείριση χρόνου, την οργάνωση και την επιλογή των κατάλληλων μεθόδων μελέτης. Κατά τη φάση αυτή ο εκπαιδευόμενος βρίσκεται αντιμέτωπος με το μαθησιακό, ασχολείται με αυτό, κάνει σκέψεις και παίρνει πρωτοβουλίες.

Β' φάση: Υλοποίηση

1. ΑυτοΠαρατήρηση και αυτοκαταγραφή

Σε αυτή τη φάση υλοποιείται η βασική διαδικασία της μάθησης. Ο εκπαιδευόμενος εστιάζει την προσοχή του στο αντικείμενο της μάθησης, εφαρμόζοντας τις στρατηγικές που επέλεξε στη φάση Α, ενεργοποιεί τα εσωτερικά του κίνητρα, παρατηρεί και καταγράφει την πρόοδό του σε σχέση με το στόχο, συνεργάζεται με τους υπόλοιπους και αναζητά βοήθεια.

2. Αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση

Σε αυτή τη φάση ο εκπαιδευόμενος παρατηρεί και καταγράφει τη συμπεριφορά του, μαθαίνει να δίνει αυτο-οδηγίες και καθοδηγεί ενσυνείδητα τη σκέψη του. Αυτό περιλαμβάνει τη διαχείριση του χρόνου και την προσαρμογή των στρατηγικών όταν είναι απαραίτητο. Ο εκπαιδευόμενος χρησιμοποιεί στρατηγικές για να διατηρήσει την αφοσίωσή του και να ελαχιστοποιήσει τις αποσπάσεις.

Γ' φάση: Αναστοχασμός

Ο εκπαιδευόμενος αξιολογεί την απόδοσή και την πρόοδό του σε σχέση με τους στόχους που είχαν τεθεί. Αυτό περιλαμβάνει την ανάλυση των επιτυχιών και των αποτυχιών. Ακόμα, βάσει της αυτοαξιολόγησης, οι εκπαιδευόμενοι προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους για μελλοντικές δραστηριότητες μάθησης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αλλαγή στόχων, τη βελτίωση των στρατηγικών και την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους. Επίσης αξιολογούν τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους κατά τη διάρκεια της μάθησης και προσπαθούν να διαχειριστούν το άγχος και την απογοήτευση.

3.4.2 Εκπαιδευτικό σενάριο

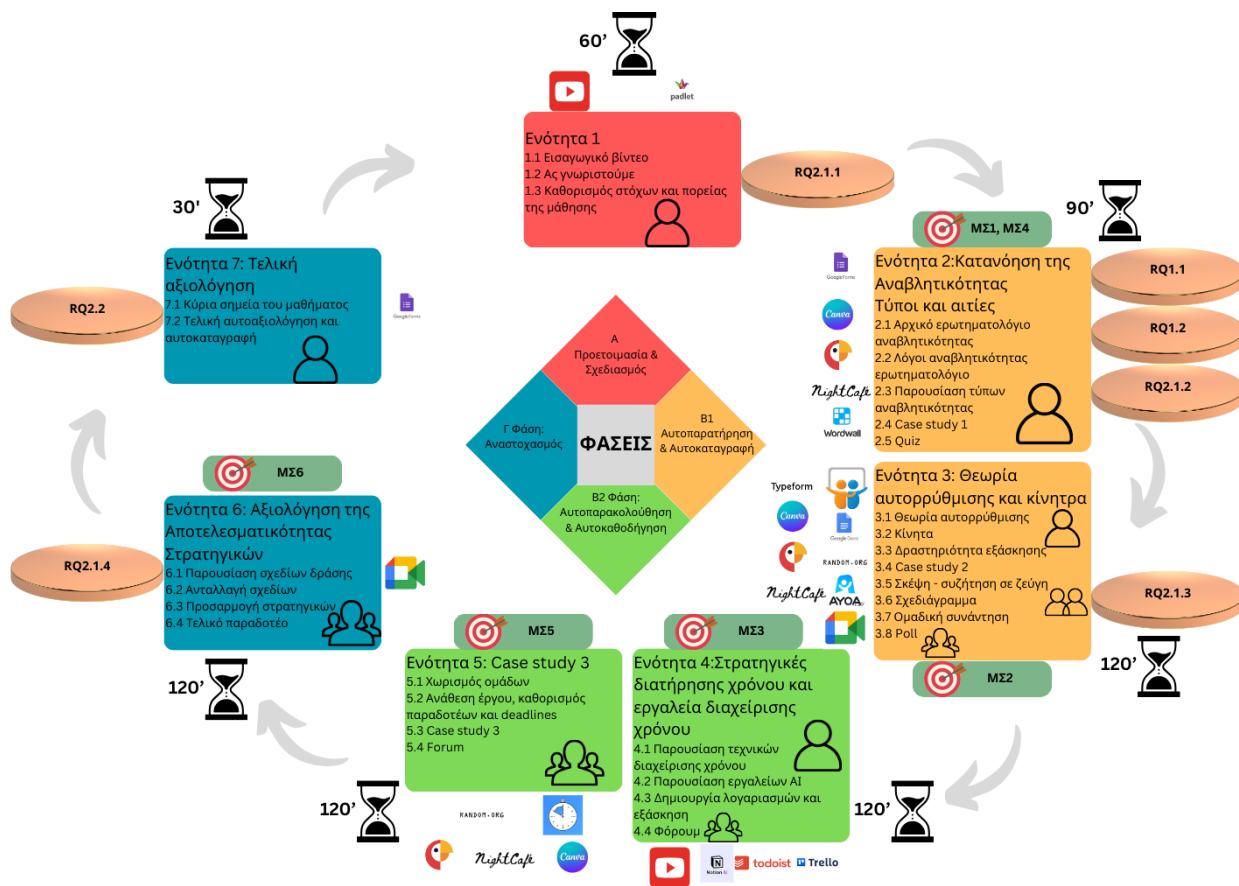
Όπως αναφέραμε και παραπάνω στόχος της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός εκπαιδευτικού σεναρίου βασισμένο στην αυτορρυθμιζόμενη μάθηση, μέσω της web2.0 πλατφόρμας wix. Συγκεκριμένα, δημιουργήθηκε ένας ιστότοπος, με βάση τις αρχές του μοντέλου των B. Zimmerman & D. H. Schunk, 2001 αυτορρυθμιζόμενης μάθησης αλλά και συνεργατικών στρατηγικών. Το γνωστικό αντικείμενο του σεναρίου είναι “Πώς να νικήσετε την αναβλητικότητα” και απευθύνεται σε φοιτητές. Η ιστορία εκτυλίσσεται στη χρονική περίοδο του 2024 και

πρωταγωνιστής είναι ο Νίκος. Ο Νίκος είναι ένας νέος και φιλόδοξος φοιτητής από την Ελλάδα που έχει κερδίσει μια υποτροφία για να σπουδάσει Ευρωπαϊκό Πολιτισμό στο Πανεπιστήμιο της Λυών. Αν και είναι ενθουσιασμένος για το νέο του ξεκίνημα, ο Νίκος αντιμετωπίζει έναν σημαντικό εχθρό: την αναβλητικότητα. Για να τα καταφέρει, πρέπει να μάθει από τους μεγάλους καλλιτέχνες του παρελθόντος και να κατανοήσει τις στρατηγικές της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης. Ξεκινάει, λοιπόν, ένα μαγικό ταξίδι στον χρόνο, όπου συναντά ιστορικές φιγούρες που αντιμετώπισαν και αυτοί την αναβλητικότητα. Με αυτό τον τρόπο οι εκπαιδευόμενοι έρχονται σε επαφή με τις έννοιες της αναβλητικότητας και της αυτορρύθμισης, μέσα από διάφορα case studies όπου καλούνται να επιλύσουν κάποια από τα προβλήματα αναβλητικότητας αυτών των προσωπικοτήτων.

Το μάθημα αποτελείται από τις τρεις φάσεις που αναφέραμε παραπάνω και διαρθρώνεται σε επτά (7) ενότητες με σκοπό να επιτευχθούν οι στόχοι και να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα.

Στο σχήμα που ακολουθεί περιγράφονται οι φάσεις του μαθήματος, οι ενότητες, οι στόχοι οι οποίοι επιτυγχάνονται σε κάθε δραστηριότητα, οι στρατηγικές οι οποίες χρησιμοποιούνται και τα ερευνητικά ερωτήματα.

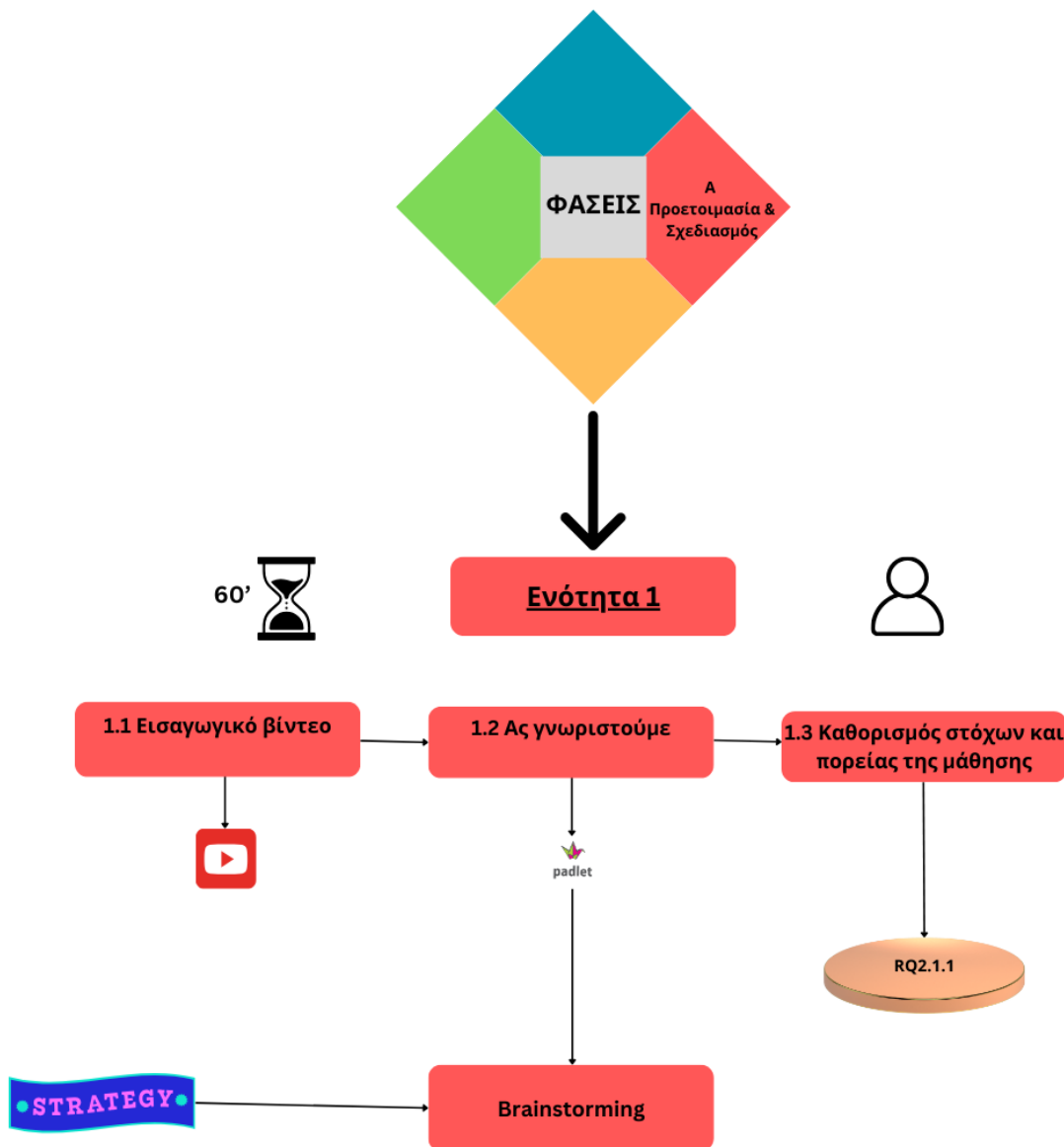
Όπως φαίνεται στο σχήμα οι φάσεις και οι ενότητες διαμορφώνονται ως εξής:



Σχήμα 2: Εκπαιδευτικό σενάριο

Φάση Α: Προετοιμασία και Σχεδιασμός:

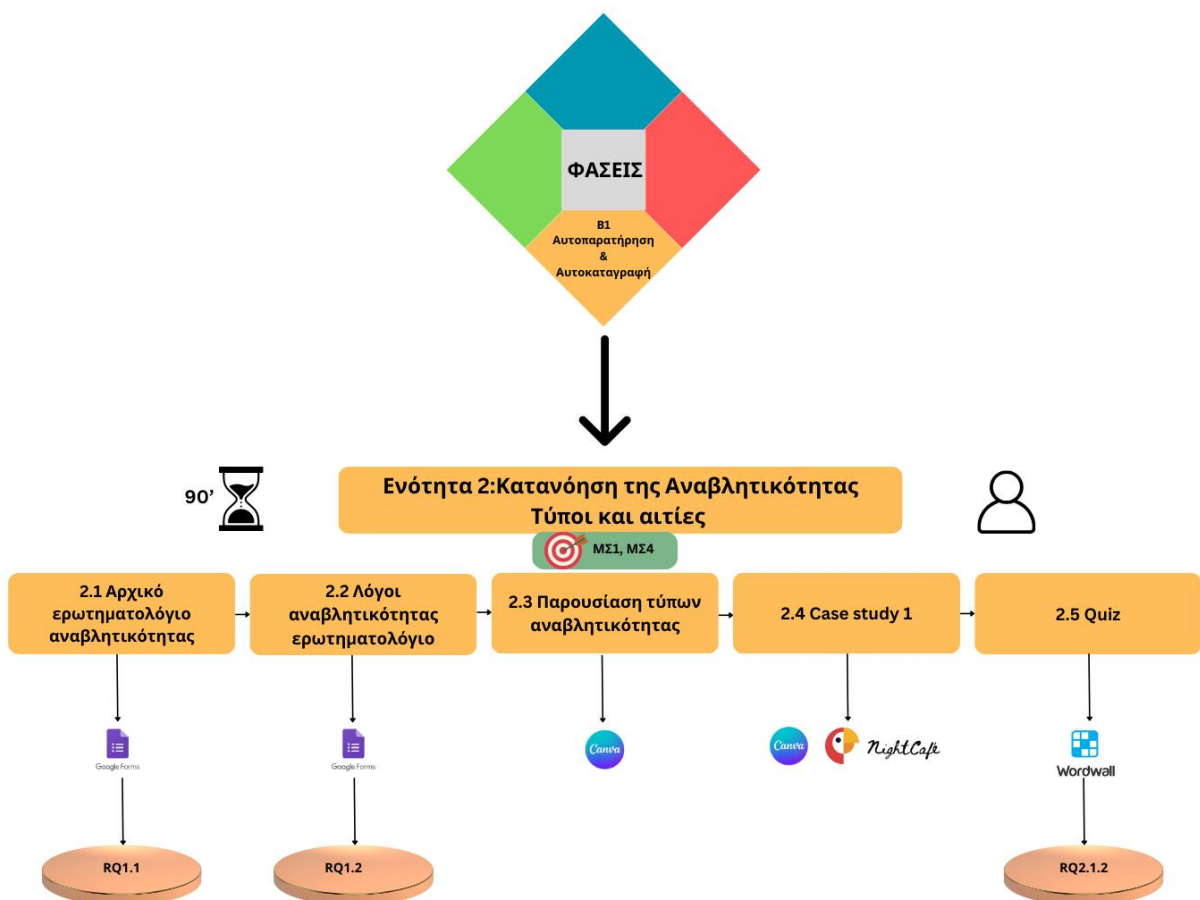
Ενότητα 1: Κατά την έναρξη του μαθήματος οι εκπαιδευόμενοι εισάγονται στο σενάριο, ενημερώνονται για την πορεία της μάθησης και ξεκινούν παρακολουθώντας ένα εισαγωγικό βίντεο σχετικά με την αναβλητικότητα(1.1), συμπληρώνουν κάποια στοιχεία για αυτούς στο padlet και στη συνέχεια συντάσσουν ένα κείμενο στο οποίο ορίζουν τους στόχους τους και τις προσδοκίες τους για το μάθημα.



Σχήμα 3: Φάση Α: Προετοιμασία και Σχεδιασμός – Ενότητα 1

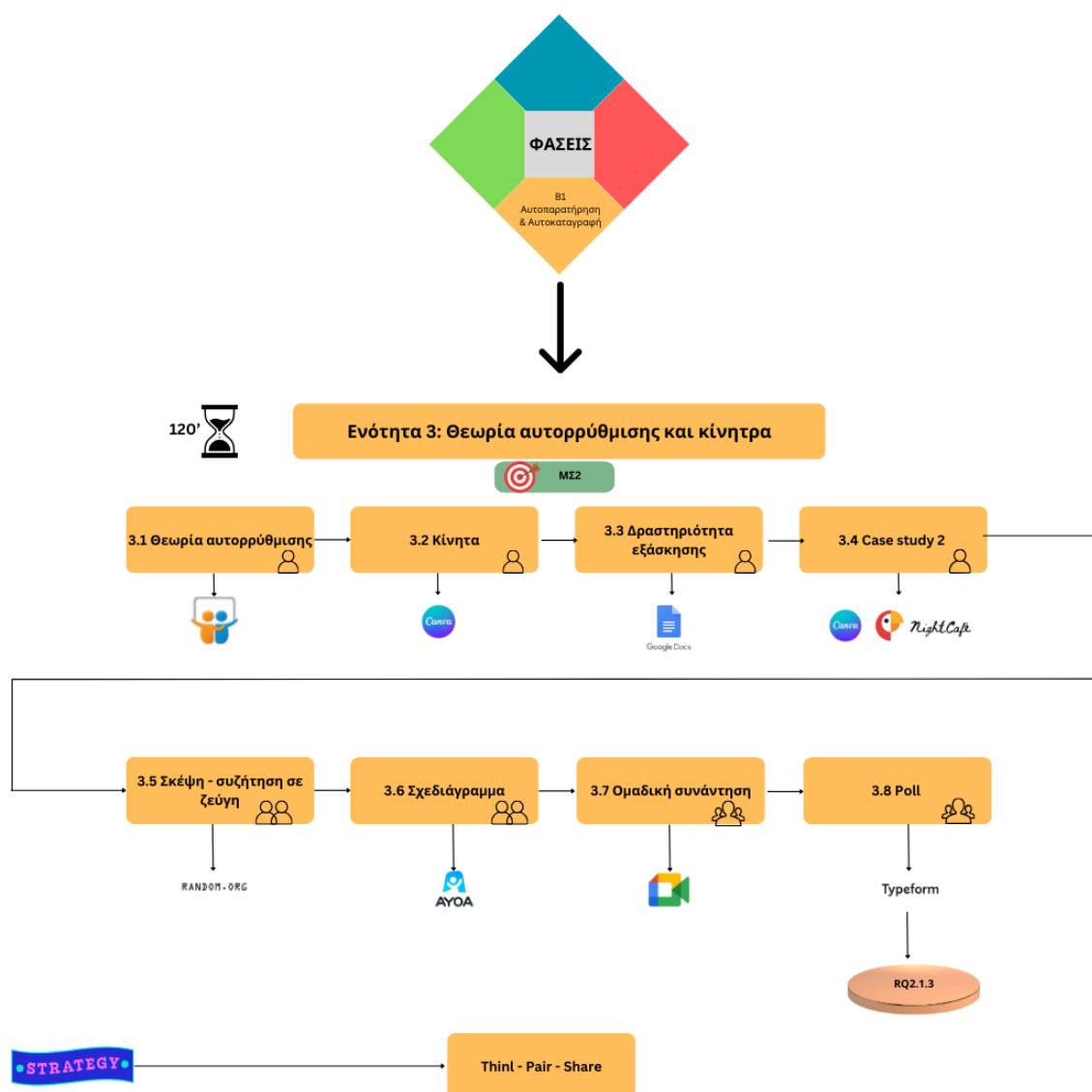
Φάση Β1: Αυτοπαρατήρηση & Αυτοκαταγραφή

Ενότητα 2: Σε αυτή την ενότητα αρχικά οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο εξετάζει κατά πόσο κάποιος είναι αναβλητικός σε διάφορες ακαδημαϊκές υποχρεώσεις (RQ1.1) και στη συνέχεια ένα ακόμα όπου εξετάζονται οι λόγοι της αναβλητικότητας (RQ1.2). Στη συνέχεια ακολουθεί παρουσίαση των τύπων και των αιτιών της αναβλητικότητας και το πρώτο case study σύμφωνα με το οποίο ο Νίκος φτάνει στην Ιταλία του 15ου αιώνα, στο στούντιο του Λεονάρντο Ντα Βίντσι, συζητά μαζί του και τον βοηθά να ανακαλύψει τους λόγους της αναβλητικότητάς του μέσα από ένα κουίζ.



Σχήμα 4: Φάση Β1: Αυτοπαρατήρηση & Αυτοκαταγραφή - Ενότητα 2

Ενότητα 3: Σε αυτή την ενότητα αρχικά παρουσιάζονται η θεωρία της Αυτορρύθμισης και τα κίνητρα, ενώ ακολουθεί μία δραστηριότητα εξάσκησης. Έπειτα, οι εκπαιδευόμενοι έρχονται αντιμέτωποι με το case study 2, όπου ο Νίκος φτάνει στην Αυστρία και στο σπίτι του Μότσαρτ και του υπόσχεται πως θα του φτιάξει ένα σχεδιάγραμμα για να διαχειριστεί το χρόνο του με βάση τη θεωρία της αυτορρύθμισης (RQ2.1). Η δραστηριότητα αυτή πραγματοποιείται με τη στρατηγική think – pair –share, όπου οι εκπαιδευόμενοι αρχικά εργάζονται μόνοι τους, έπειτα δημιουργούν σε ζεύγη το σχεδιάγραμμα και τέλος μοιράζονται με την ολομέλεια το έργο τους και ψηφίζουν το καλύτερο.



Σχήμα 5: Φάση B1: Αυτοπαρατήρηση & Αυτοκαταγραφή - Ενότητα 3

B2 Φάση: Αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση:

Ενότητα 4: Σε αυτή την ενότητα αρχικά παρουσιάζονται στρατηγικές διαχείρισης χρόνου όπως η pomodoro, τα gantt charts και η τεχνική eisenhower matrix μέσω βίντεο. Στη συνέχεια οι εκπαιδευόμενοι γνωρίζουν διάφορα εργαλεία διαχείρισης χρόνου και εργασιών με τεχνολογία AI. Αφού παρακολουθήσουν τις παρουσιάσεις των εργαλείων καλούνται να εξασκηθούν με τη χρήση τους και να δημιουργήσουν λογαριασμούς σε αυτά. Στο τέλος της ενότητας καλούνται να συμμετέχουν σε μία συζήτηση στο φόρουμ όπου θα σχολιάσουν όλα όσα μάθαμε σε αυτή την ενότητα, ποιες νέες δυνατότητες βρήκαν στα εργαλεία αυτά, αν υπάρχει περίπτωση να τα χρησιμοποιήσετε στο μέλλον και αν συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτορρύθμισης.



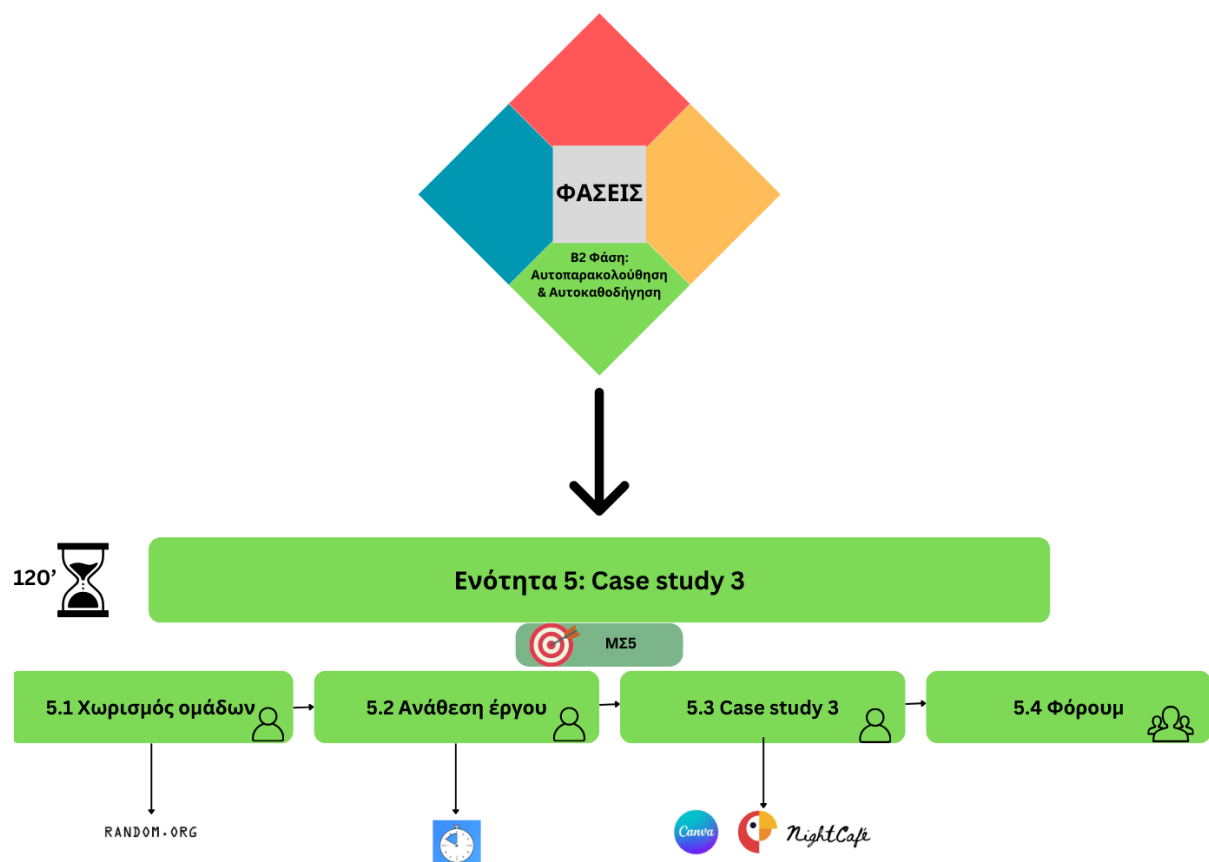
Σχήμα 6: B2 Φάση: Αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση - Ενότητα 4

Ενότητα 5: Στην ενότητα αυτή εκτυλίσσεται το τρίτο και τελευταίο case study του μαθήματος. Ο Νίκος τελικά φτάνει στο Παρίσι όπου συναντά τον Victor Hugo και τον

βοηθά να αντιμετωπίσει την αναβλητικότητα(RQ2.1). Οι εκπαιδευόμενοι αρχικά χωρίζονται σε ομάδες. Στη συνέχεια τους ανατίθεται η εργασία. Στόχος τους για αυτή την ενότητα είναι να παρακολουθήσουν το case study του Victor Hugo και εργαζόμενοι με τις ομάδες τους να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο διαχείρισης χρόνου ώστε να βοηθήσουν τον καλλιτέχνη να αντιμετωπίσει την πρόκληση της αναβλητικότητας. Στο πλάνο τους, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσουν

- στρατηγικές αυτορρύθμισης,
- τεχνικές διαχείρισης χρόνου και
- εργαλεία AI.

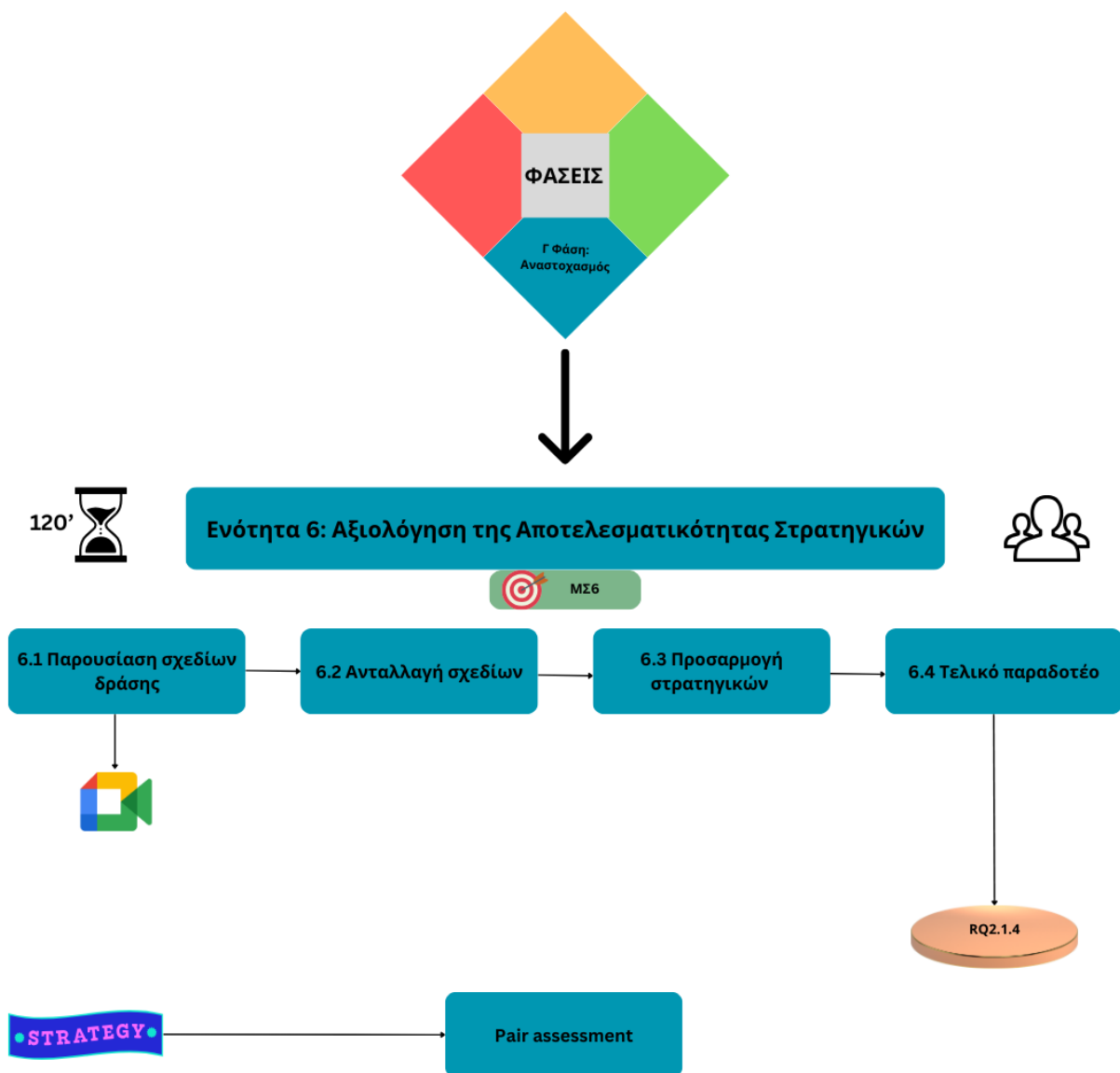
Ο χρόνος που έχουν στη διάθεσή τους είναι 90'. Στη σελίδα λειτουργεί αντίστροφη μέτρηση η οποία τους ενημερώνει για τον υπόλοιπο διαθέσιμο χρόνο. Επίσης στην ενότητα αυτή υπάρχει διαθέσιμο φόρουμ στο οποίο καλούνται να συζητήσουν μεταξύ τους και να σχολιάσουν για το πώς τους φάνηκε η δημιουργία εξατομικευμένου πλάνου μελέτης. Επίσης αν βρήκαν δυσκολίες κατά την εργασία αυτή.



Σχήμα 7: B2 Φάση: Αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση - Ενότητα 5

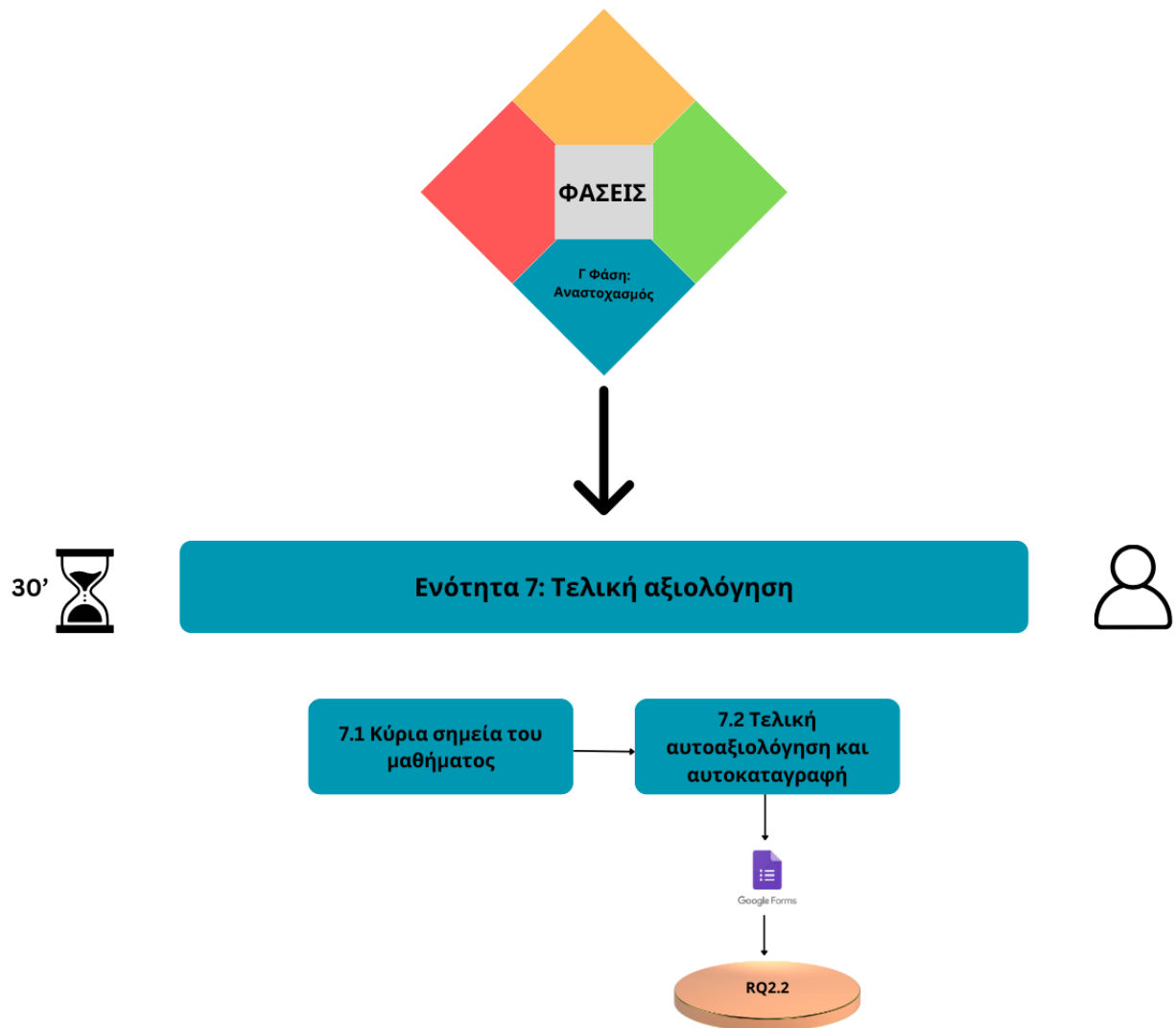
Γ Φάση: Αναστοχασμός

Ενότητα 6: Σε αυτή τη φάση είμαστε πολύ κοντά στο τέλος του ταξιδιού μας! Οι εκπαιδευόμενοι έχουν ήδη δημιουργήσει εξατομικευμένα πλάνα δράσης για την αναβλητικότητα του καλλιτέχνη. Το μόνο που μένει είναι να τα παρουσιάσουν στην ολομέλεια και στη συνέχεια να αξιολογηθούν από μία ομάδα αδερφάκι βάσει ρουμπρίκας. Τέλος, οι ομάδες θα έχουν την ευκαιρία να κάνουν διορθώσεις όπου χρειάζεται στο πλάνο τους και να το παραδώσουν.



Σχήμα 8: Γ Φάση: Αναστοχασμός - Ενότητα 6

Ενότητα 7: Σε αυτή την ενότητα αρχικά θα γίνει μία ανασκόπηση των κυρίων σημείων του μαθήματος και στη συνέχεια θα πραγματοποιηθεί η τελική αυτοαξιολόγηση αρχικά του εξατομικευμένου πλάνου που δημιούργησαν στην προηγούμενη ενότητα και στη συνέχεια θα γίνει αξιολόγηση του e course (RQ2.2).



Σχήμα 9: Γ Φάση: Αναστοχασμός - Ενότητα 7

3.5 Επιλογή στατιστικών κριτηρίων

Για να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία θέσαμε εξ αρχής τέθηκαν κάποια στατιστικά κριτήρια. Ας τα δούμε αναλυτικά:

3.5.1 Ερευνητικό ερώτημα 1 (RQ1)

RQ1.1: Ακαδημαϊκή αναβλητικότητα σε διάφορα ακαδημαϊκά καθήκοντα σε συνάρτηση με τη συχνότητα, το πρόβλημα και την αλλαγή. Τα αποτελέσματα συλλέγονται από ένα ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώνουν οι εκπαιδευόμενοι σύμφωνα με την κρίση τους.

Το συγκεκριμένο ερώτημα χωρίζεται σε τρία (3) υποερωτήματα τα οποία μετρούνται ως εξής:

RQ1.1.1: Το βαθμό στον οποίο ο φοιτητής αναβάλλει το καθήκον του (συχνότητα). Η συχνότητα υπολογίζεται με κλίμακα Likert από το 1 έως το 5. Έτσι ανάλογα με τη βαθμολογία που θα συγκεντρώσουν οι εκπαιδευόμενοι, τα αποτελέσματά τους θα έχουν ως εξής.

Βαθμολογία

6-14 -> μικρή συχνότητα

15-22 -> μέτρια συχνότητα

23-30 -> μεγάλη συχνότητα

RQ1.1.2: Το βαθμό στον οποίο αυτή η πράξη του, του δημιουργεί πρόβλημα (πρόβλημα). Το πρόβλημα υπολογίζεται με κλίμακα Likert από το 1 έως το 5. Έτσι ανάλογα με τη βαθμολογία που θα συγκεντρώσουν οι εκπαιδευόμενοι, τα αποτελέσματά τους θα έχουν ως εξής.

Βαθμολογία

6-14 -> η κατάσταση αυτή δημιουργεί λίγο πρόβλημα

15-22 -> η κατάσταση αυτή δημιουργεί μέτριο πρόβλημα

23-30 -> η κατάσταση αυτή δημιουργεί μεγάλο πρόβλημα

RQ1.1.3: Το βαθμό στον οποίο επιθυμεί να αλλάξει αυτή τη συμπεριφορά (αλλαγή). Η αλλαγή υπολογίζεται με κλίμακα Likert από το 1 έως το 5. Έτσι ανάλογα με τη βαθμολογία που θα συγκεντρώσουν οι εκπαιδευόμενοι, τα αποτελέσματά τους θα έχουν ως εξής.

Βαθμολογία

6-14 -> μικρή επιθυμία αλλαγής συμπεριφοράς

15-22 -> μέτρια επιθυμία αλλαγής συμπεριφοράς

23-30 -> μεγάλη επιθυμία αλλαγής συμπεριφοράς

RQ1.2: Ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι για τους οποίους οι σημερινοί φοιτητές αναβάλλουν τις εργασίες τους. Τα αποτελέσματα συλλέγονται από ένα ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώνουν οι εκπαιδευόμενοι σύμφωνα με την κρίση τους.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 16 περιπτώσεις - λόγους για τους οποίους το άτομο αναβάλλει την εργασία του. Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να βαθμολογήσουν καθέναν από τους λόγους σε μια 5βάθμια κλίμακα ανάλογα με το πόσο πολύ τους εκφράζει ο λόγος για τον οποίο ανέβαλαν τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Σημειώνουν τις απαντήσεις επιλέγοντας από το 1 έως το 5 όπου

1: δε με αντιπροσωπεύει καθόλου, απλώς χρονοτριβούσα

3: κάπως με αντιπροσωπεύει

5: με αντιπροσωπεύει πλήρως

Οι δεκαέξι (16) περιπτώσεις ομαδοποιούνται σε πέντε (5) βασικούς λόγους για τους οποίους το άτομο αναβάλλει και κατανέμονται ως εξής:

- Φόβος αποτυχίας: ερωτήσεις 1,2,3,6
- Έλλειψη κινήτρων: ερωτήσεις 7,8,9
- Τελειομανία: ερωτήσεις 13,15
- Κακή διαχείριση χρόνου: ερωτήσεις 12
- Εξωτερικοί παράγοντες: ερωτήσεις 4,5,10,11,14

Για κάθε λόγο αναβλητικότητας συγκεντρώνεται η βαθμολογία, στη συνέχεια βγαίνει ο μέσος όρος και έτσι αξιολογούμε ποιος είναι ο βασικός λόγος αναβλητικότητας κάθε εκπαιδευόμενου.

3.5.2 Ερευνητικό ερώτημα 2 (RQ2)

RQ2.1: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, ενισχύονται οι γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές αυτορρύθμισης της μάθησης των εκπαιδευομένων;

Γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές: Τα αποτελέσματα συλλέγονται από τις δραστηριότητες και τα case studies τα οποία καλούνται να υλοποιήσουν οι εκπαιδευόμενοι κατά τη διάρκεια του e course. Ας τα δούμε αναλυτικά:

- Ενότητα 1: στοχοθεσία και σχεδιασμός της μάθησης

Οι εκπαιδευόμενοι συντάσσουν ένα κείμενο με τους στόχους τους για το μάθημα και πώς θα ήθελαν να πραγματοποιηθεί η μάθηση. Τα ποιοτικά αυτά δεδομένα συλλέγονται και αξιολογούνται.

- Ενότητα 2: Case study 1 -> λόγοι αναβλητικότητας

Συγκεντρώνονται τα σκορ που πέτυχαν οι εκπαιδευόμενοι στο κουίζ του case study 1 και ελέγχεται σε ποιο βαθμό έγιναν κατανοητοί οι λόγοι αναβλητικότητας που παρουσιάστηκαν σε αυτή την ενότητα.

- Ενότητα 3: Case study 2 -> δημιουργία σχεδιαγράμματος

Μέσα από τα σχεδιαγράμματα που δημιούργησαν οι ομάδες ελέγχεται σε ποιο βαθμό οι ομάδες έχουν ενισχύσει τις εξής δεξιότητες: αυτο-οδηγίες, στρατηγικές αυτορρύθμισης, κίνητρα.

- Ενότητα 5: Case study 3 -> Ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης σε δομημένο περιβάλλον με deadlines, αναζήτηση βοήθειας, αυτο-παρατήρηση, ετεροαξιολόγηση.

Μέσα από αυτό το ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης ελέγχεται κατά πόσο οι εκπαιδευόμενοι έχουν κατακτήσει τη γνώση για όλα αυτά που παρουσιάσαμε στις προηγούμενες ενότητες, βάση της δοθείσας ρουμπρίκας.

RQ2.2: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν θετικά την εκπαιδευτική τους εμπειρία ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα;

Η μέτρηση αυτού του ερευνητικού ερωτήματος πραγματοποιείται από το τελικό ερωτηματολόγιο σχετικά με την εκπαιδευτική τους εμπειρία και πώς το μάθημα αυτό τους βοήθησε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της αναβλητικότητας. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ερωτήσεις κλίμακας Likert από το 1 έως το 5 και ερωτήσεις ανοιχτής απάντησης.

Στην ενότητα 1 του ερωτηματολογίου περιλαμβάνονται τα δημογραφικά στοιχεία του εκπαιδευόμενου. Στις ενότητες 2 έως 4 θα συγκεντρωθούν οι βαθμολογίες και θα βγει ο μέσος όρος της κάθε ενότητας. Τα αποτελέσματα θα κριθούν ως εξής:

- 1-2: χαμηλή επιτυχία του μαθήματος
- 3: μέτρια επιτυχία του μαθήματος
- 4-5: υψηλή επιτυχία του μαθήματος

Όσον αφορά την ενότητα 5, όπου οι ερωτήσεις είναι ανοιχτής απάντησης τα αποτελέσματα θα συγκεντρωθούν και θα αξιολογηθούν με ποιοτικές μεθόδους.

3.6 Το δείγμα της μελέτης

3.6.1 Οι συμμετέχοντες

Στην παρούσα πειραματική διαδικασία συμμετείχαν μεταπτυχιακοί φοιτητές του Πανεπιστημίου Πειραιώς του τμήματος Ηλεκτρονική Μάθηση. Οι φοιτητές συμμετείχαν οικειοθελώς στο πρόγραμμα το οποίο είχε διάρκεια επτά (7) ώρες.

Το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος αφορούσε στη μάθηση με τη χρήση τεχνολογικών υποστηριζόμενων περιβαλλόντων στρατηγικών και δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου με τη βοήθεια της θεωρίας αυτορρύθμισης με απώτερο σκοπό την καταπολέμηση του φαινομένου της αναβλητικότητας στα ακαδημαϊκά τους καθήκοντα. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως μέσω της web2.0 πλατφόρμας wix και περιλάμβανε και συναντήσεις εξ αποστάσεως μέσω της πλατφόρμας Google meet, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να έχουν επαφή μεταξύ τους και αλληλεπίδραση.

Ο σχεδιασμός του σεναρίου βασίστηκε στις αρχές της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης. Σύμφωνα με αυτόν, οι εκπαιδευόμενοι δημιούργησαν ομάδες, συνεργάστηκαν μεταξύ τους και επικοινωνούσαν μέσω του φόρουμ που δημιουργήθηκε για το σκοπό αυτό. Επίσης σύμφωνα με τη θεωρία της αυτορρύθμισης έκαναν αυτοαξιολόγηση, ετεροαξιολόγηση και χρησιμοποίησαν συνεργατικές στρατηγικές.

3.6.2 Περιορισμοί

Κατά τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης ερευνητικής εργασίας σαφώς και υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί. Αρχικά το δείγμα των συμμετεχόντων δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλο και γι' αυτό το λόγο τα συμπεράσματά μας μπορούν να περιοριστούν σε εκτιμήσεις και όχι γενικεύσεις. Ακόμα, δεν είναι γνωστό πόσοι από τους συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν ολοκληρωμένο το πρόγραμμα και πόσοι θα αποχωρήσουν. Ακόμα, καθώς οι συμμετέχοντες έχουν μεγάλο φόρτο εργασίας, θα συμπληρωθεί από τους ίδιους μόνο το τελικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του μαθήματος από το οποίο θα προκύψουν και τα συμπεράσματα της έρευνας. Επομένως, μπορεί να απαντηθεί στην παρούσα εργασία μόνο το ερευνητικό ερώτημα RQ2.2.

3.7 Το εκπαιδευτικό υλικό

Το ψηφιακό περιβάλλον wix που δημιουργήθηκε διαρθρώθηκε σε έξι βασικές σελίδες. Αυτές είναι:

1. Αρχική σελίδα
2. Εκπαιδευτικές ενότητες
3. Files
4. Forum
5. Groups
6. Blog

Ας τις δούμε αναλυτικά:

3.7.1. Αρχική σελίδα:



Καλώς ήρθατε στο ταξίδι έναντι της αναβλητικότητας!

Ανακαλύψτε μια εξατομικευμένη εκπαιδευτική εμπειρία που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε την αναβλητικότητα. Εξερευνήστε τους πόρους μας και κάντε το πρώτο βήμα προς την επίτευξη των στόχων σας.

Εικόνα 1: Αρχική σελίδα ιστότοπου

Η σελίδα αυτή αποτελεί εισαγωγή στο σενάριο του μαθήματος. Ενημερώνει τους εκπαιδευόμενους για τους στόχους του μαθήματος, τη διάρκεια και την πορεία που θα ακολουθήσουν στο ταξίδι τους. Η παρακάτω εικόνα απεικονίζεται σε κάθε σελίδα του περιβάλλοντος ώστε να ενημερώνονται οι εκπαιδευόμενοι σε ποιο στάδιο βρίσκονται.



Εικόνα 2: Χάρτης

3.7.2.Εκπαιδευτικές ενότητες

Σε αυτή τη σελίδα οι εκπαιδευόμενοι ενημερώνονται για την πορεία της μάθησής τους ανά ενότητα. Η σελίδα αυτή αποτελείται από 7 υπό-σελίδες, όσες και οι ενότητες του μαθήματος.

- Φάση Α: Προετοιμασία και σχεδιασμός

Ενότητα 1: Το ταξίδι ξεκινά! Με αφετηρία την Αθήνα και γεμάτες τις αποσκευές του ο Νίκος ξεκινά για το ταξίδι του!

Χρόνος: 90’

Πίνακας 5: Φάση Α Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 1

Στοιχεία	Περιγραφή
Τίτλος	Ενότητα 1.1 Εισαγωγικό βίντεο
Εκφώνηση	Παρακολουθήστε το βίντεο ως μία εισαγωγή στον όρο της αναβλητικότητας
Στόχος	-
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Youtube
Τίτλος	Ενότητα 1.2 Ας γνωριστούμε!
Εκφώνηση	Γράψτε λίγα λόγια για εσάς, για ποιο λόγο βρίσκεστε εδώ και ένα μότο!
Στόχος	-
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	Brainstorming
Εργαλεία	Padlet
Τίτλος	Ενότητα 1.3 Προσδοκίες
Εκφώνηση	Με βάση αυτά που αναφέρατε στην ενότητα 1.2 συντάξτε ένα μικρό κείμενο στο οποίο να προσδιορίζετε τους στόχους και τις προσδοκίες που έχετε από αυτό το e - course. Το κείμενο αυτό θα το ανεβάσετε στο φάκελό Προσδοκίες που υπάρχει ήδη στην ενότητα Files.
Στόχος	-
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	-

- Φάση Β1: Αυτοπαρατήρηση και αυτοκαταγραφή

Ενότητα 2: Σε πολύ λίγο φτάνουμε στην Ιταλία και τον 15ο αιώνα! Εκεί που ο Νίκος θα συναντήσει το μεγάλο καλλιτέχνη Leonardo Da Vinci στο εργαστήριό του! Λίγο πριν προσδεθούμε ξανά θα συμπληρώσετε δύο ερωτηματολόγια σχετικά με την αναβλητικότητα. Έπειτα θα εμβαθύνουμε στους τύπους και τις αιτίες του φαινομένου αυτού και τέλος είμαστε έτοιμοι να συναντήσουμε τον Leonardo Da Vinci και το πρώτο case study. Έτοιμοι;

Χρόνος: 120'

Πίνακας 6: Φάση Β1 Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 2

Στοιχεία	Περιγραφή
Τίτλος	Ενότητα 2.1 Αρχικό ερωτηματολόγιο σχετικά με την αναβλητικότητα
Εκφώνηση	Παρακάτω παρατίθενται έξι (6) ενότητες - εργασίες σχετικά με την αναβλητικότητα στους φοιτητές. Για κάθε ενότητα υπάρχουν τρεις (3) ερωτήσεις τι οποίες καλείστε να απαντήσετε σύμφωνα με την κλίμακα Likert από το 1 έως το 5, όπου 1: ποτέ δεν αναβάλλω, η αναβλητικότητα δεν είναι καθόλου πρόβλημα για εμένα, δε θέλω να μειώσω αυτή την τάση έως 5: πάντα αναβάλλω, πάντα είναι πρόβλημα η αναβλητικότητα, οπωσδήποτε θέλω να μειώσω αυτή την τάση.
Στόχος	ΜΣ4
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Google Forms
Τίτλος	Ενότητα 2.2 Λόγοι αναβλητικότητας - ερωτηματολόγιο
Εκφώνηση	Σκεφτείτε την τελευταία φορά που συνέβη το ακόλουθο. Βρίσκεστε κοντά στο τέλος του εξαμήνου και πρέπει να παραδώσετε την εργασία εξαμήνου πολύ σύντομα. Έχετε

αρχίσει να εργάζεστε πάνω σε αυτή την εργασία, όμως υπάρχουν λόγοι για τους οποίους αναβάλλετε την εκπόνησή της. Βαθμολογήστε καθέναν από τους παρακάτω λόγους σε μια 5βάθμια κλίμακα ανάλογα με το πόσο πολύ σας εκφράζει γιατί αναβάλατε τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Σημειώστε τις απαντήσεις σας επιλέγοντας από το 1 έως το 5 όπου

1: δε με αντιπροσωπεύει καθόλου, απλώς χρονοτριβούσα

3: κάπως με αντιπροσωπεύει

5: με αντιπροσωπεύει πλήρως

Στόχος	ΜΣ4
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Google forms

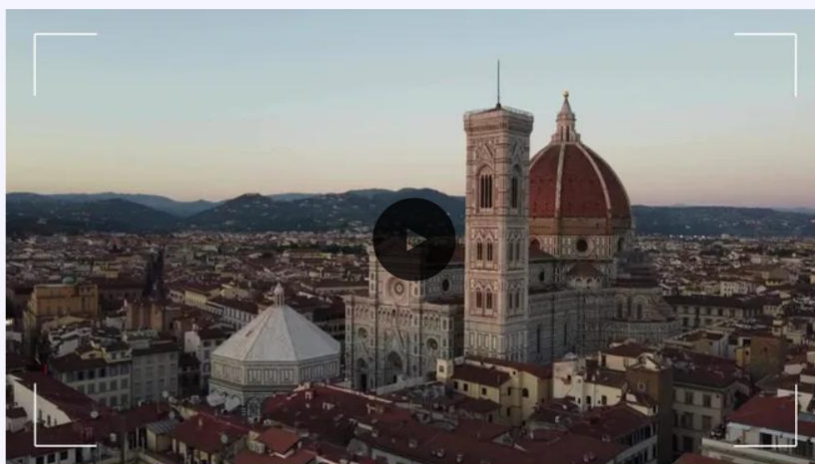
Τίτλος	Ενότητα 2.3 Παρουσίαση τύπων αναβλητικότητας
Εκφώνηση	Παρακολουθήστε την παρουσίαση και κρατήστε σημειώσεις όπου χρειάζεται.
Στόχος	ΜΣ1
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Canva https://www.canva.com/design/DAGKZKzyVWM/zj_i-scGo7OeQFVDhzSnMw/view?utm_content=DAGKZKzyVWM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

Τίτλος	Ενότητα 2.4 Case study 1
Εκφώνηση	Φτάσαμε στην Ιταλία! Ο Νίκος βρίσκεται ήδη στο στούντιο του Leonardo Da Vinci. Είστε έτοιμοι για τη πρώτη μεγάλη συνάντηση αυτού του ταξιδιού;; Τι λέτε να πουν οι δυο τους;;
Στόχος	ΜΣ1
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-

Εργαλεία	Canva, Night café, Narakeet https://www.canva.com/design/DAGKweQUatw/hlLgaY7-Vj6svr5wT6BEnA/watch?utm_content=DAGKweQUatw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor
Τίτλος	Ενότητα 2.5 Κουίζ
Εκφώνηση	Πατήστε το διπλανό κουμπί ώστε να μεταβείτε στο κουίζ. Μην ξεχνάτε! Οποιαδήποτε στιγμή χρειαστείτε μπορείτε να συμβουλευτείτε το αρχείο pdf. Μετά την ολοκλήρωση του κουίζ προσδεθείτε ξανά! Φεύγουμε για Βιέννη!
Στόχος	ΜΣ1
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Wordwall https://wordwall.net/el/resource/75458049

Ενότητα 2.4 Case study 1

Φτάσαμε στην Ιταλία! Ο Νίκος βρίσκεται ήδη στο στούντιο του Leonardo Da Vinci. Είστε έτοιμοι για τη πρώτη μεγάλη συνάντηση αυτού του ταξιδιού;; Τι λέτε να πουν οι δυο τους;;



Εικόνα 3: Στιγμιότυπο από την ενότητα 2 .4



Εικόνα 4: Στιγμιότυπο από την ενότητα 2 – Βίντεο



Εικόνα 5: Στιγμιότυπο από την ενότητα 2 – Βίντεο

Ενότητα 3: Σε πολύ λίγο φτάνουμε στην Αυστρία και τον 18ο αιώνα! Εκεί που ο Νίκος θα συναντήσει το μεγάλο μουσικό Wolfgang Amadeus Mozart στο σπίτι του! Λίγο πριν προσδεθούμε ξανά για την προσγείωση θα έρθετε σε επαφή με τη θεωρία αυτορρύθμισης και τα κίνητρα. Θα συνεχίσετε με μία δραστηριότητα εξάσκησης και

τέλος είμαστε έτοιμοι να συναντήσουμε τον Wolfgang Amadeus Mozart και το δεύτερο case study. Έτοιμοι;

Χρόνος: 120'

Πίνακας 7: Φάση Β1 Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 3

Στοιχεία	Περιγραφή
Τίτλος	Ενότητα 3.1 Θεωρία αυτορρύθμισης
Εκφώνηση	Στους παρακάτω συνδέσμους θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για τη θεωρία αυτορρύθμισης
Στόχος	ΜΣ2
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Slideshare, web https://www.slideshare.net/slideshow/m-sc-srl/9736313#4 https://ctl.uom.gr/guides/self-learning/
Τίτλος	Ενότητα 3.2 Κίνητρα
Εκφώνηση	Παρακολουθήστε την παρουσίαση και ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα εφαρμογής όλων αυτών που αναφέρονται με βάση Το παράδειγμα του Τζος που είναι ήδη ενσωματωμένο στην παρουσίασή σας;
Στόχος	ΜΣ2
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Canva, Google docs https://onedrive.live.com/view?id=1A7D5B91A0005B57!514&resid=1A7D5B91A0005B57!514&authkey=!AMBBifJoydD8N2I&wdSlideId=262&wdModeSwitchTime=1722591709560&wdo=2&cid=1a7d5b91a0005b57 https://onedrive.live.com/edit?id=1A7D5B91A0005B57!508&resid=1A7D5B91A0005B57!508&ithint=file%2cdocx&authkey=!ADzR2BL0WcE4v2A&wdo=2&cid=1a7d5b91a0005b57

Τίτλος	Ενότητα 3.3 Αξιολόγηση των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης
Εκφώνηση	Συμπληρώστε το ακόλουθο ερωτηματολόγιο αξιολογείστε σε ποιο βαθμό γενικά ρυθμίζετε ή διαχειρίζεστε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη μάθησή σας.
Στόχος	ΜΣ2
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Google forms
Τίτλος	Ενότητα 3.4 Case study 2
Εκφώνηση	Φτάσαμε στην Αυστρία! Ο Νίκος βρίσκεται ήδη στο σπίτι του Wolfgang Amadeus Mozart. Για να δούμε . . . τι θα πουν οι δυο τους; Think Μελετήστε την περίπτωση του Μότσαρτ και σκεφτείτε: α) πώς η θεωρία αυτορρύθμισης θα μπορούσε να συμβάλλει στη μείωση της αναβλητικότητάς του; β) τι ενέργειες θα μπορούσε να κάνει ώστε να ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα;
Στόχος	ΜΣ1
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	Think Pair Share
Εργαλεία	Canva, Night café, Narakeet https://www.canva.com/design/DAGLMTeLubs/zByP2YwMYG9dKFMk-FMCag/watch?utm_content=DAGLMTeLubs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor
Τίτλος	Ενότητα 3.5 Pair
Εκφώνηση	Χωριστείτε σε ζευγάρια και συζητήστε με το ταίρι σας για το πώς θα μπορούσε ο Μότσαρτ να αποφύγει την αναβλητικότητα με βάση τη

	θεωρία της αυτορρύθμισης και τα βασικά στοιχεία των αυτορρυθμιζόμενων ανθρώπων που αναφέραμε σε αυτή την ενότητα.
Στόχος	ΜΣ1
Ρόλοι	Ομάδες των δύο (2)
Στρατηγική	Think Pair Share
Εργαλεία	Random

Τίτλος	Ενότητα 3.6 Σχεδιάγραμμα
Εκφώνηση	Βάση όσων συζητήσατε με το ταίρι σας δημιουργήστε στον παρακάτω σύνδεσμο ένα σχεδιάγραμμα για το πώς θα μπορούσε ο Μότσαρτ να αποφύγει την αναβλητικότητα με βάση τη θεωρία της αυτορρύθμισης και τα βασικά στοιχεία των αυτορρυθμιζόμενων ανθρώπων που αναφέραμε σε αυτή την ενότητα. Έπειτα ανεβάστε το διάγραμμα στο αντίστοιχο πεδίο.

Στόχος	ΜΣ1
Ρόλοι	Ομάδες των δύο (2)
Στρατηγική	Think Pair Share
Εργαλεία	Αγοα

Τίτλος	Ενότητα 3.7 Share
Εκφώνηση	Έρθε η ώρα να μοιραστείτε τα έργα σας! Μπείτε στον αντίστοιχο φάκελο που έχετε ανεβάσει τα σχεδιαγράμματά σας, δείτε τη δουλειά και των υπόλοιπων ομάδων, συζητήστε στο forum στο αντίστοιχο πεδίο και στη συνέχεια ψηφίστε το καλύτερο σχεδιάγραμμα ώστε να το δώσετε στο μεγάλο συνθέτη.

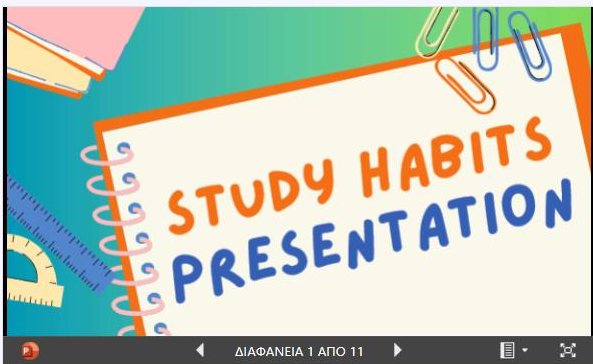
Στόχος	ΜΣ1
Ρόλοι	Ολομέλεια
Στρατηγική	Think Pair Share
Εργαλεία	Google meet

Τίτλος	Ενότητα 3.8 Poll
Εκφώνηση	Ψηφίστε στο διπλανό πεδίο ποιο σχεδιάγραμμα θεωρείτε καλύτερο.
Στόχος	ΜΣ1
Ρόλοι	Ολομέλεια
Στρατηγική	Think Pair Share
Εργαλεία	Typeform

Ενότητα 3.2

Κίνητρα

Παρακολουθήστε την παρουσίαση και ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα εφαρμογής όλων αυτών που αναφέρονται με βάση Το παράδειγμα του Τζος που είναι ήδη ενσωματωμένο στην παρουσίασή σας;



ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 1 ΑΠΟ 11

[Πατήστε εδώ!](#)


Εικόνα 6: Στιγμιότυπο από την ενότητα 3.2

Ενότητα 3.4

Case study 2

Φτάσαμε στην Αυστρία! Ο Νίκος βρίσκεται ήδη στο σπίτι του Wolfgang Amadeus Mozart. Για να δούμε... τι θα πουν οι δυο τους;

Για περισσότερες πληροφορίες για την αναβλητικότητα του συνθέτη ανατρέξτε στον παρακάτω σύνδεσμο.



[Αναβλητικότητα Mozart](#)

Εικόνα 7: Στιγμιότυπο από την ενότητα 3.4



Εικόνα 8: Στιγμιότυπο από την ενότητα 3 - Βίντεο



Εικόνα 9: Στιγμιότυπο από την ενότητα 3 - Βίντεο

- Φάση Β2: Αυτοπαρακολούθηση και αυτοκαθοδήγηση

Ενότητα 4: Σε πολύ λίγο φτάνουμε στην Γαλλία και τον 19ο αιώνα! Εκεί που ο Νίκος θα συναντήσει το μεγάλο συγγραφέα Victor Hugo στο σπίτι του! Λίγο πριν προσδεθούμε ξανά για την προσγείωση θα γνωρίσετε στρατηγικές διαχείρισης χρόνου και εργαλεία

διαχείρισης χρόνου με AI δυνατότητες. Στη συνέχεια θα δημιουργήσετε λογαριασμούς στα εργαλεία αυτά και θα εξοικειωθείτε με τη χρήση τους. Έτοιμοι;

Χρόνος: 120'

Πίνακας 8: Φάση β2 Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 4

Στοιχεία	Περιγραφή
Τίτλος	Ενότητα 4.1 Στρατηγικές
Εκφώνηση	Στους παρακάτω συνδέσμους θα έρθετε σε επαφή με κάποιες στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου και για αποτελεσματικότερη αυτορρύθμιση.
Στόχος	ΜΣ3
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Youtube https://www.youtube.com/watch?v=jRGIRij8ZrY https://www.youtube.com/watch?v=4DSV-_2pqml https://www.youtube.com/watch?v=tT8gOZ7TNwc
Τίτλος	Ενότητα 4.2 Εργαλεία AI
Εκφώνηση	Στους παρακάτω συνδέσμους θα έρθετε σε επαφή με εργαλεία AI τα οποία χρησιμοποιούνται για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου και για αποτελεσματικότερη αυτορρύθμιση.
Στόχος	ΜΣ3
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Youtube, Trello AI, Todoist AI, Notion AI https://www.youtube.com/watch?v=IPQr6lON-ko https://www.youtube.com/watch?v=Z3K6NV_h9DE https://www.youtube.com/watch?v=cYbcgtKov_Q

Τίτλος	Ενότητα 4.3 Δημιουργία λογαριασμών
Εκφώνηση	Μπείτε στα εργαλεία που μόλις παρουσιάσαμε και δημιουργήστε λογαριασμούς. Προσπαθήστε να εξοικειωθείτε μαζί τους γιατί θα τα χρησιμοποιήσουμε σε επόμενη ενότητα.
Στόχος	ΜΣ3
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Trello AI, Todoist AI, Notion AI

Τίτλος	Ενότητα 4.4 Φόρουμ
Εκφώνηση	Μπείτε στο φόρουμ στο αντίστοιχο πεδίο. Συζητήστε μεταξύ σας και σχολιάστε όλα όσα μάθαμε σε αυτή την ενότητα. Τι νέες δυνατότητες βρήκατε στα εργαλεία αυτά; Υπάρχει περίπτωση να τα χρησιμοποιήσετε στο μέλλον; Συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτορρύθμισης;
Στόχος	ΜΣ3
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Forum wix



Ενότητα 4.1 Στρατηγικές

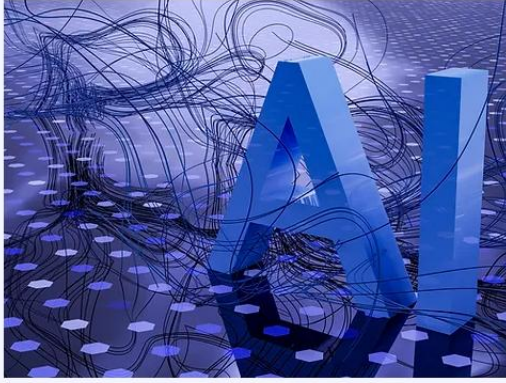
Στους παρακάτω συνδέσμους θα έρθετε σε επαφή με κάποιες στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου και για αποτελεσματικότερη αυτορρύθμιση.

[Τεχνική Pomodoro](#)

[Gantt Chart](#)

[Eisenhower matrix](#)

Εικόνα 10: Στιγμιότυπο από την ενότητα 4.1



Ενότητα 4.3

Δημιουργία λογαριασμών

Μπείτε στα εργαλεία που μόλις παρουσιάσαμε και δημιουργήστε λογαριασμούς. Προσπαθήστε να εξοικειωθείτε μαζί τους γιατί θα τα χρησιμοποιήσουμε σε επόμενη ενότητα.

Εικόνα 11: Στιγμιότυπο από την ενότητα 4.3

Ενότητα 5: Παρακαλώ πολύ προσδεθείτε γιατί φτάνουμε στον τελικό προορισμό μας, τη Γαλλία. Σε αυτή την ενότητα ο Νίκος θα συναντήσει τον τελευταίο καλλιτέχνη για αυτό το μάθημα, τον Victor Hugo στο σπίτι του και να μάθει για τη δική του περίπτωση αναβλητικότητας. Είστε έτοιμοι;

Χρόνος: 120'

Πίνακας 9: Φάση B2 Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 5

Στοιχεία	Περιγραφή
Τίτλος	Ενότητα 5.1 Χωρισμός ομάδων
Εκφώνηση	Σε αυτή την ενότητα θα χωριστείτε σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων με τυχαίο τρόπο. Με τις ομάδες αυτές θα εργαστείτε για το case study που ακολουθεί. Πατήστε παρακάτω για να χωριστείτε.
Στόχος	ΜΣ5
Ρόλοι	Ομάδες των πέντε (5)
Στρατηγική	-
Εργαλεία	Random
Τίτλος	Ενότητα 5.2 Ανάθεση έργου
Εκφώνηση	Στόχος σας για αυτή την ενότητα είναι να παρακολουθήσετε το case

study του Victor Hugo και εργαζόμενοι με τις ομάδες σας να δημιουργήσετε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο διαχείρισης χρόνου ώστε να βοηθήσετε τον καλλιτέχνη να αντιμετωπίσει την πρόκληση της αναβλητικότητας. Στο πλάνο σας, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές αυτορρύθμισης, τεχνικές διαχείρισης χρόνου και εργαλεία AI. Ο χρόνος που έχετε στη διάθεσή σας είναι 90'. Πριν ξεκινήσει ο χρόνος να μετρά αντίστροφα επισκεφτείτε τη σελίδα Files και το φάκελο "5.3....." ώστε να συμβουλευτείτε τη ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου.

Στόχος ΜΣ3

Ρόλοι Ομάδες των πέντε (5)

Στρατηγική -

Εργαλεία

Τίτλος **Ενότητα 5.3**

Victor Hugo

Εκφώνηση Είμαστε ήδη στη Γαλλία. Ο Νίκος είναι έξω από το σπίτι του Victor Hugo. Ο ίδιος αντιμετωπίζει πρόβλημα αναβλητικότητας και το αντιμετωπίζει με έναν κάπως περίεργο τρόπο. Για να δούμε...

Στόχος ΜΣ5

Ρόλοι Ομάδες των πέντε (5)

Στρατηγική -

Εργαλεία Canva, Night café, Narakeet, Countdown timer wix

Τίτλος **Ενότητα 5.4**

Φόρουμ

Εκφώνηση Μπείτε στο φόρουμ στο αντίστοιχο πεδίο. Συζητήστε μεταξύ σας και σχολιάστε για το πώς σας φάνηκε η δημιουργία εξατομικευμένου πλάνου μελέτης. Βρήκατε δυσκολίες κατά την εργασία αυτή; Αν ναι, ποιες ήταν;

Στόχος ΜΣ5

Ρόλοι Ομάδες των πέντε (5)



Ενότητα 5.3 Victor Hugo

Είμαστε ήδη στη Γαλλία. Ο Νίκος είναι έξω από το σπίτι του Victor Hugo. Ο ίδιος αντιμετωπίζει πρόβλημα αναβλητικότητας και το αντιμετωπίζει με έναν κάπως περίεργο τρόπο. Για να δούμε...

Εικόνα 12: Στιγμιότυπο από την ενότητα 5.3

- Φάση Γ: Αναστοχασμός

Ενότητα 6: Είμαστε πολύ κοντά στο τέλος του ταξιδιού μας! Έχουμε ήδη δημιουργήσει εξατομικευμένα πλάνα δράσης για την αναβλητικότητα του καλλιτέχνη. Το μόνο που μένει είναι να τα αξιολογήσουμε και να τα διορθώσουμε αν το κρίνουμε απαραίτητο. Έτσι αρχικά οι ομάδες θα παρουσιάσετε τα έργα σας, στη συνέχεια θα αξιολογηθείτε από μία ομάδα αδερφάκι βάσει ρουμπρίκας και τέλος θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε διορθώσεις όπου χρειάζεται.

Χρόνος: 90'

Πίνακας 10: Φάση Γ Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 6

Στοιχεία	Περιγραφή
Τίτλος	Ενότητα 6.1 Ομαδική συνάντηση
Εκφώνηση	Μπείτε στο παρακάτω σύνδεσμο και συνομιλήστε όλοι μεταξύ σας παρουσιάζοντας κάθε ομάδα το έργο της.
Στόχος	ΜΣ6
Ρόλοι	Ομάδες των πέντε (5), Ολομέλεια

Στρατηγική	-
Εργαλεία	Google meet
Τίτλος	Ενότητα 6.2 Pair assessment
Εκφώνηση	Στη σελίδα files και στο φάκελο "Ενότητα 5.3 Ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης" θα βρείτε πώς έχουν δημιουργηθεί τα ζεύγη των ομάδων σας. Βρείτε το πλάνο της ομάδας αδερφάκι και αξιολογήστε το βάσει ρουμπρίκας που σας δίνεται στον ίδιο φάκελο.
Στόχος	ΜΣ6
Ρόλοι	Ομάδες των πέντε (5), Ολομέλεια
Στρατηγική	Pair assessment
Εργαλεία	Files wix
Τίτλος	Ενότητα 6.3 Προσαρμογή πλάνου
Εκφώνηση	Βάση της αξιολόγησης που πήρατε από ομότιμους έχετε τη δυνατότητα να αναδιαμορφώσετε το πλάνο σας.
Στόχος	ΜΣ6
Ρόλοι	Ομάδες των πέντε (5)
Στρατηγική	Pair assessment
Εργαλεία	-
Τίτλος	Ενότητα 6.4 Τελικό παραδοτέο
Εκφώνηση	Σε περίπτωση που πραγματοποιήσατε αλλαγές στο πλάνο σας ανεβάστε το εκ νέου εδώ!
Στόχος	ΜΣ6
Ρόλοι	Ομάδες των πέντε (5)
Στρατηγική	Pair assessment
Εργαλεία	-

Ενότητα 7: Φτάσαμε στο τέλος αυτού του ταξιδιού! Ο Νίκος είναι έτοιμος για τις σπουδές του έχοντας πια νικήσει την αναβλητικότητα. Έχει πια στη φαρέτρα του αρκετά όπλα για να πολεμά αυτό τον αόρατο εχθρό. Εσείς; Σε αυτή την ενότητα θα κάνουμε μία μικρή ανασκόπηση όλων όσων είπαμε ως τώρα και θα αξιολογήσετε εσείς οι ίδιοι αυτή την εμπειρία σας. Έτοιμοι;

Χρόνος: 30'

Πίνακας 11: Φάση Γ Στοιχεία και περιγραφή ενότητας 7

Στοιχεία	Περιγραφή
Τίτλος	Ενότητα 7.1 Κύρια σημεία του μαθήματος
Εκφώνηση	Σε αυτό το e course αρχικά μιλήσαμε για την αναβλητικότητα, τους λόγους που την προκαλούν και τα κίνητρα και στη συνέχεια αναφερθήκαμε στη θεωρία της αυτορρύθμισης και πώς μέσα από τη θεωρία αυτή μπορούμε να νικήσουμε την αναβλητικότητα. Μέσα από διάφορα cases ανακαλύψαμε τρόπους και στρατηγικές, συνεργαστήκαμε και γνωρίσαμε εργαλεία διαχείρισης χρόνου με χρήση AI. Για πρόσθετες πληροφορίες και υλικό επισκεφτείτε τη σελίδα files.
Στόχος	-
Ρόλοι	Ατομικό
Στρατηγική	-
Εργαλεία	-
Τίτλος	Ενότητα 7.2 Τελική αυτοαξιολόγηση και αυτοκαταγραφή
Εκφώνηση	Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο ώστε να μας δώσετε ανατροφοδότηση για την εκπαιδευτική εμπειρία την οποία σας προσφέραμε. Ακόμα, θα πάρετε σημαντικές πληροφορίες για τις δεξιότητες τις οποίες αποκτήσατε μέσα από αυτό το μάθημα.
Στόχος	-
Ρόλοι	Ατομικό

Στρατηγική	Self assessment
-------------------	-----------------

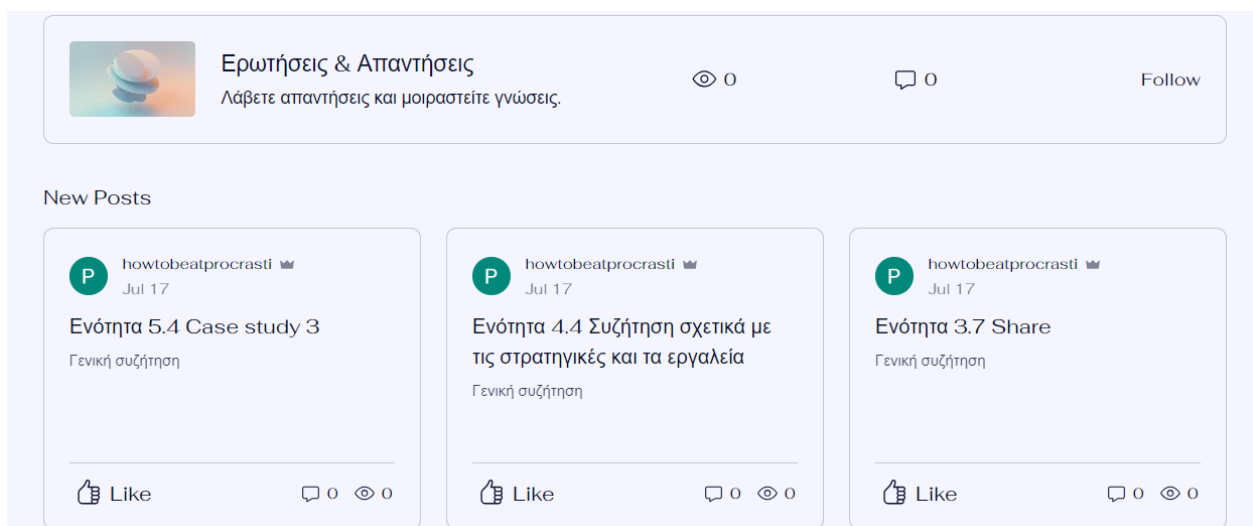
Εργαλεία	Google forms
-----------------	--------------

3.7.3 Files

Σε αυτή τη σελίδα οι εκπαιδευόμενοι θα βρουν όλες τις χρήσιμες πληροφορίες που χρειάζονται και επιπλέον εκπαιδευτικό υλικό για περαιτέρω εξάσκηση. Ακόμα, θα βρουν τους φακέλους στους οποίους θα ανεβάζουν τις εργασίες τους και τη ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου.

3.7.4. Forum

Στη σελίδα forum υπάρχουν ήδη ανοιχτές συζητήσεις και posts στα οποία οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να συμμετέχουν. Τα post αυτά έχουν τον τίτλο της αντίστοιχης υποενότητας η οποία τους παροτρύνει να συζητήσουν μεταξύ τους.



Εικόνα 13: Στιγμιότυπο από τη σελίδα forum

3.7.5 Groups

Σε αυτή τη σελίδα οι εκπαιδευόμενοι συνομιλούν με τις ομάδες τους και εργάζονται συνεργατικά. Δημιουργούν μόνοι τους τα groups και ανταλλάσσουν υλικό.

3.7.6 Blog

Σε αυτή τη σελίδα υπάρχουν κάποια άρθρα σχετικά με την αναβλητικότητα τα οποία μπορούν να διαβάσουν οι εκπαιδευόμενοι για περαιτέρω εξάσκηση.

3.8 Ερευνητικά περιβάλλοντα

3.8.1 Περιβάλλον Wix

Για τη δημιουργία του e-course χρησιμοποιήθηκε το ψηφιακό περιβάλλον wix, πάνω στο οποίο στήθηκε όλη η ερευνητική διαδικασία καθώς το μάθημα υλοποιήθηκε εξ αποστάσεως. Το εργαλείο wix θεωρήθηκε κατάλληλο για τη δημιουργία αυτού του μαθήματος καθώς παρέχει πολλές δυνατότητες στο χρήστη, διαθέτει τεχνολογία AI, η οποία είναι αρκετά χρήσιμη κατά το στήσιμο της σελίδας, και ακόμη είναι εύκολο στη χρήση και δίνει τη δυνατότητα εξατομίκευσης σύμφωνα με τις ανάγκες κάθε χρήστη. Επίσης έχει πολλές επιλογές σχεδίασης, εύκολη αποθήκευση και δημοσίευση των αλλαγών, αρκετές δωρεάν εφαρμογές και υπηρεσίες, δημιουργία προτύπων σελίδας και δυνατότητα ενσωμάτωσης άλλων σελίδων μέσα σε αυτή.

Επιπλέον, η δυνατότητα δημιουργίας φόρουμ βοήθησε στην εκπαιδευτική διαδικασία καθώς μέσω αυτού οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και να ανταλλάσσουν απόψεις. Δημιουργήθηκε επίσης μία ακόμα σελίδα με χρήσιμα έγγραφα στην οποία υπάρχει επιπλέον υλικό μελέτης και φάκελοι στους οποίους οι εκπαιδευόμενοι δημοσιεύουν τις εργασίες τους και τις ανταλλάσσουν.

Ένα ακόμα θετικό χαρακτηριστικό του wix είναι η συμβατότητα με κινητές συσκευές, γεγονός το οποίο καθιστά δυνατό από οποιονδήποτε να παρακολουθήσει το μάθημα, από οποιαδήποτε συσκευή έχει στη διάθεσή του.

3.8.2 Εργαλεία

Ας δούμε τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ανά ενότητα

- Ενότητα 1

Ενότητα 1.1: Στην πρώτη ενότητα του μαθήματος χρησιμοποιείται αρχικά το **youtube** με ένα βίντεο το οποίο εισάγει στην προβληματική της αναβλητικότητας. Το youtube είναι ένα δημοφιλές εργαλείο το οποίο χρησιμοποιούν καθημερινά εκατομμύρια χρήστες και περιλαμβάνει πληθώρα βίντεο και πληροφοριών.

Ενότητα 1.2: Στη συνέχεια οι εκπαιδευόμενοι γράφουν για τον εαυτό τους σε έναν εικονικό τοίχο, το **padlet**. Το Padlet είναι ένα εύχρηστο ψηφιακό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο της συνεργασίας των μαθητών. Μπορεί να θεωρηθεί ως

ένας ψηφιακός καμβάς, στον οποίο ο χρήστης μπορεί πολύ εύκολα να κάνει μια ανάρτηση με ένα απλό κλικ. Λειτουργεί ως ένα online φύλλο χαρτιού, στο οποίο κάθε άτομο μπορεί να εισάγει ό,τι περιεχόμενο θέλει οπουδήποτε στο φύλλο μαζί με τους άλλους συμμετέχοντες. Οι αλλαγές αποθηκεύονται αυτόματα και η διαμοίραση γίνεται πολύ απλά μέσω ενός κοινού υπερσυνδέσμου (πηγή: Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο). Ακόμα ενσωματώνεται εύκολα στο περιβάλλον του wix.

Ενότητα 1.3: Με βάση αυτά που ανέφεραν στην ενότητα 1.2 οι εκπαιδευόμενοι συντάσσουν ένα μικρό κείμενο στο οποίο προσδιορίζουν τους στόχους και τις προσδοκίες που έχουν από αυτό το e - course. Το κείμενο αυτό θα το ανεβάσουν στο φάκελό Προσδοκίες που υπάρχει ήδη στην ενότητα Files.

- Ενότητα 2

Ενότητα 2.1, 2.2: Σε αυτό το σημείο χρησιμοποιείται το **Google forms** για τη δημιουργία των δύο αυτών ερωτηματολογίων. Το google forms είναι μία εφαρμογή του google drive με την οποία οι χρήστες δημιουργούν φόρμες, ερωτηματολόγια, έρευνες κουίζ κ.α. και να τα διαμοιράζουν στους ενδιαφερόμενους ώστε στη συνέχεια να συλλεχθούν τα αποτελέσματα. Επίσης τα αποτελέσματα καταγράφονται αυτόματα και δημιουργούνται γραφήματα με ανάλυση απαντήσεων και αυτόματες συνόψεις.

Ενότητα 2.3: Σε αυτό το σημείο χρησιμοποιείται το **canva** για τη δημιουργία μίας παρουσίασης σχετικά με τους τύπους της αναβλητικότητας. Το canva αρχικά δημιουργήθηκε για τη σχεδίαση γραφικών αλλά σήμερα έχει εξελιχθεί σε ένα πολυεργαλείο σχεδίασης για την εκπαίδευση, με δυνατότητα δημιουργίας γραφικών, εγγράφων, παρουσιάσεων, βίντεο, φύλλων εργασίας, διαδικτυακών πινάκων και πολλά άλλα.

Ενότητα 2.4: Σε αυτή την ενότητα χρησιμοποιείται το canva με μία διαφορετική χρήση όμως από την προηγούμενη. Με το εργαλείο αυτό δημιουργήθηκε ένα βίντεο σύμφωνα με το οποίο ο Νίκος, ο πρωταγωνιστής, συνομιλεί με τον Leonardo Da Vinci στο στούντιό του. Για τη δημιουργία αυτού του βίντεο χρησιμοποιείται επίσης το εργαλείο δημιουργίας εικόνων με χρήση AI **Night Cafe** και το εργαλείο **Narakeet** το οποίο μετατρέπει το κείμενο σε ήχο. Το Night Cafe δίνει τη δυνατότητα στο χρήστη να επιλέξει εκτός των άλλων και τη διάσταση της εικόνας που θα δημιουργήσει, ενώ το Narakeet έχει τη δυνατότητα

επιλογής ανάμεσα σε δύο ελληνικές φωνές, μία γυναικεία και μία αντρική. Σε αντίθεση με άλλες γλώσσες όπου υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία σε φωνές.

Ενότητα 2.5: Για αυτή την ενότητα χρησιμοποιείται το εργαλείο wordwall. Πρόκειται για ένα κυρίως εκπαιδευτικό εργαλείο για τη δημιουργία κουίζ και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων εξάσκησης και εμπέδωσης. Ο χρήστης δημιουργεί λογαριασμό, επιλέγει ένα πρότυπο και δημιουργεί τη δραστηριότητά του. Μπορεί να προσθέσει επίσης και εικόνες σε αυτό. Η δραστηριότητα είτε λειτουργεί online είτε την εκτυπώνουμε. Στην ενότητα αυτή η δραστηριότητα λειτούργησε online.

- Ενότητα 3

Ενότητα 3.1: Εδώ χρησιμοποιούνται πηγές του διαδικτύου, ώστε να ενημερωθούν οι φοιτητές για τη θεωρία αυτορρύθμισης. Αρχικά, οι φοιτητές επισκέπτονται το **slideshare**, το οποίο είναι ένας διαδικτυακός τόπος στον οποίο οι χρήστες μπορούν να ανεβάσουν δωρεάν τις παρουσιάσεις τους, αλλά και να αναζητήσουν οποιαδήποτε παρουσίαση επιθυμούν. Το υλικό είναι κατηγοριοποιημένο για να κάνει εύκολη την αναζήτηση. Στη συνέχεια επισκέπτονται σελίδες με χρήσιμες πληροφορίες στον ιστότοπο.

Ενότητα 3.2: Σε αυτή την ενότητα χρησιμοποιείται πάλι το canva για τη δημιουργία παρουσίασης σχετικά με τα κίνητρα. Εδώ υπάρχει επίσης μία δραστηριότητα εξάσκησης για το σκοπό της οποίας έχει δημιουργηθεί ένα έγγραφο με **Google docs**. Το Google docs είναι μία εφαρμογή του google drive, η οποία δίνει τη δυνατότητα δωρεάν επεξεργασίας και διαμοιρασμού εγγράφων.

Ενότητα 3.3: Εδώ ακολουθεί ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με την Αξιολόγηση των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης το οποίο έχει δημιουργηθεί επίσης με **Google forms**.

Ενότητα 3.4: Σε αυτό το σημείο χρησιμοποιείται πάλι το canva για τη δημιουργία ενός βίντεο στο οποίο ο Νίκος συνομιλεί με τον Μότσαρτ. Επίσης χρησιμοποιείται ξανά το night cafe και το parakeet με τη χρήση που αναφέρθηκε παραπάνω.

Ενότητα 3.5: Σε αυτό το σημείο χρησιμοποιείται το εργαλείο **Random** για το διαχωρισμό των εκπαιδευόμενων σε ζεύγη. Πρόκειται για ένα δωρεάν εργαλείο στο οποίο εισάγονται τα mail των συμμετεχόντων, επιλέγεται το πλήθος των ομάδων και το εργαλείο χωρίζει τις ομάδες με τυχαίο τρόπο.

Ενότητα 3.6: Σε αυτή την ενότητα οι εκπαιδευόμενοι χρησιμοποιούν το εργαλείο **ayoa** για να δημιουργήσουν ένα σχεδιάγραμμα το οποίο θα δώσουν στο διάσημο συνθέτη για να αντιμετωπίσει την αναβλητικότητα. Το ayoa είναι ένα δωρεάν εργαλείο δημιουργίας διαγραμμάτων ροής με αρκετά πρότυπα και πολλές δυνατότητες.

Ενότητα 3.7: Μετά τη δημιουργία των σχεδιαγραμμάτων οι φοιτητές πραγματοποιούν μία διαδικτυακή συνάντηση μέσω **Google meet**. Το Google meet είναι επίσης μία εφαρμογή του google drive η οποία επιτρέπει στους χρήστες τη δημιουργία βιντεοκλήσεων μόνο με τη χρήση του email μας.

Ενότητα 3.8: Το roll πραγματοποιείται μέσω του εργαλείου Typeform, το οποίο είναι ένα λογισμικό το οποίο εξειδικεύεται στη δημιουργία φορμών και ερευνών βάσει των αναγκών των χρηστών.

- Ενότητα 4

Ενότητα 4.1: Εδώ χρησιμοποιούνται βίντεο από το youtube για την παρουσίαση των τεχνικών pomodoro, gantt charts και eisenhower matrix.

Ενότητα 4.2: Εδώ χρησιμοποιούνται βίντεο από το youtube για την παρουσίαση των εργαλείων Trello AI, Notion AI, Todoist Ai. Ας τα δούμε αναλυτικά:

- Trello AI: Το Trello είναι ένα δημοφιλές εργαλείο διαχείρισης έργου, το οποίο δίνει τη δυνατότητα στο χρήστη να δημιουργεί και να διαχειρίζεται εργασίες, ορίζοντας προθεσμίες και αφήνοντας σημειώσεις. Επίσης δίνει τη δυνατότητα να ανατεθούν εργασίες και σε άλλους.
- Notion AI: Πρόκειται για μία διαδικτυακή πλατφόρμα σημειώσεων. Μέσα σε αυτό υπάρχει η ευκολία οργάνωσης σημειώσεων, δημιουργώντας σελίδες και εισάγοντας σε αυτές "blocks" περιεχομένου.
- Todoist AI: Πρόκειται για ένα εργαλείο διαχείρισης εργασιών με λειτουργία AI. Το AI δημιουργεί μία λίστα εργασιών για να επιτύχουμε τους στόχους μας γρηγορότερα και ευκολότερα.

- Ενότητα 5

Ενότητα 5.1: Σε πρώτη φάση οι ομάδες χωρίζονται με το εργαλείο Random όπως συνέβη και στην ενότητα 3.5. Η διαφορά είναι πως τώρα οι ομάδες δεν αποτελούνται από δύο (2) άτομα αλλά από πέντε (5).

Ενότητα 5.2: Στόχος αυτής της ενότητας είναι να ενημερωθούν οι εκπαιδευόμενοι για το case study του Victor Hugo και εργαζόμενοι με τις ομάδες τους να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο διαχείρισης χρόνου ώστε να βοηθήσουν τον καλλιτέχνη να αντιμετωπίσει την πρόκληση της αναβλητικότητας. Στο πλάνο τους, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αυτορρύθμισης, τεχνικές διαχείρισης χρόνου και εργαλεία AI. Οι εκπαιδευόμενοι ενημερώνονται για το χρόνο που έχετε στη διάθεσή τους, ο οποίος είναι 90'.

Ενότητα 5.3: Οι εκπαιδευόμενοι παρακολουθούν το σχετικό βίντεο του case study 3, το οποίο δημιουργήθηκε με τα ίδια εργαλεία που δημιουργήθηκαν και τα δύο προηγούμενα βίντεο των case study (δηλαδή canva, night cafe και narakeet) και ταυτόχρονα έχει αρχίζει να μετρά αντίστροφα ο χρόνος τον 90 λεπτών με το ενσωματωμένο εργαλείο του wix, **Countdown Timer**, το οποίο προσφέρει εξατομικευμένη αντίστροφη μέτρηση για κάθε χρήστη και τον ενημερώνει όταν ο χρόνος του τελειώνει. Όταν ο χρόνος εκπνεύσει, ανεβάζουν το πλάνο τους στον αντίστοιχο φάκελο που έχει δημιουργηθεί στη σελίδα Files με το αντίστοιχο όνομα της ενότητας.

Ενότητα 5.4: Σε αυτό το σημείο οι εκπαιδευόμενοι μπαίνουν στο φόρουμ στο αντίστοιχο πεδίο και συζητούν μεταξύ τους, σχολιάζοντας για το πώς τους φάνηκε η δημιουργία εξατομικευμένου πλάνου μελέτης και για το αν βρήκαν δυσκολίες κατά την εργασία αυτή;

- Ενότητα 6

Ενότητα 6.1: Σε αυτή την ενότητα οι φοιτητές μπαίνουν στο σύνδεσμο του Google meet και συνομιλούν όλοι μεταξύ τους παρουσιάζοντας κάθε ομάδα το έργο της.

Ενότητα 6.2: Σε αυτό το σημείο οι εκπαιδευόμενοι μπαίνουν στη σελίδα Files. Στο φάκελο "Ενότητα 5.3 Ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης" βρίσκουν πώς έχουν δημιουργηθεί τα ζεύγη των ομάδων τους. Βρίσκουν το πλάνο της ομάδας αδερφάκι και το αξιολογούν βάσει ρουμπρίκας που τους δίνεται στον ίδιο φάκελο.

Ενότητα 6.3: Σε αυτή την ενότητα οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να αναπροσαρμόσουν το αρχικό τους πλάνο βάσει της αξιολόγησης που δέχτηκαν από την ομάδα αδερφάκι.

Ενότητα 6.4: Εδώ παραδίδουν το τελικό τους πλάνο στον αντίστοιχο φάκελο.

- Ενότητα 7

Ενότητα 7.1: Σε αυτή την ενότητα δε χρησιμοποιείται κάποιο εργαλείο.

Ενότητα 7.2: Για τη δημιουργία του τελικού ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε το Google forms.

3.9 Τα ψηφιακά μέσα της έρευνας

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν αρκετά ψηφιακά εργαλεία συλλογής τόσο ποσοτικών όσο και ποιοτικών δεδομένων. Όλα βασίστηκαν στο περιβάλλον του Wix, πάνω στο οποίο στήθηκε ολόκληρο το μάθημα. Αναλυτικά τα μέσα για κάθε ερευνητικό ερώτημα:

RQ1.1: Google forms

RQ1.2: Goolge forms

RQ2.1.1: Συλλογή ποιοτικών δεδομένων από τα γραπτά

RQ2.1.2: Wordwall

RQ2.1.3: Ayoa

RQ2.1.4: Ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου

RQ2.2: Goolge forms

3.10 Τα ερευνητικά μέσα

Ας δούμε αναλυτικά τα ερωτηματολόγια και τη ρουμπρίκα.

3.10.1 RQ1.1: Αρχικό ερωτηματολόγιο σχετικά με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι αυτοσχέδιο και βασίστηκε στο Procrastination assessment scale-students (pass) των Solomon και Rothblum, 1984. Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο το οποίο μετρά την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα σε έξι (6) ακαδημαϊκά καθήκοντα: α) συγγραφή εργασιών εξαμήνου, β) μελέτη για διαγωνίσματα, γ)

εκπλήρωση εβδομαδιαίων υποχρεώσεων μελέτης, δ) ακαδημαϊκά και διοικητικά καθήκοντα, ε) παρακολούθηση συναντήσεων και στ) ακαδημαϊκές υποχρεώσεις γενικά. Για κάθε ένα από αυτά τα καθήκοντα περιλαμβάνονται τρεις ερωτήσεις οι οποίες αφορούν στη συχνότητα (RQ1.1.1), το πρόβλημα (RQ1.1.2) και την αλλαγή (RQ1.1.3). Κάθε ερώτηση βαθμολογείται με 5-βάθμια κλίμακα Likert, όπου 1: ποτέ δεν αναβάλλω, η αναβλητικότητα δεν είναι καθόλου πρόβλημα για εμένα, δε θέλω να μειώσω αυτή την τάση έως 5: πάντα αναβάλλω, πάντα είναι πρόβλημα η αναβλητικότητα, οπωσδήποτε θέλω να μειώσω αυτή την τάση. Τα δεδομένα αυτά λαμβάνονται μετά το πέρας του μαθήματος.

3.10.2 RQ1.2: Λόγοι αναβλητικότητας

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι αυτοσχέδιο και είναι επίσης βασισμένο στο Procrastination assessment scale-students (pass) των Solomon & Rothblum, 1984 και εξετάζει τις αιτίες για τις οποίες ένας φοιτητής αναβάλλει τα ακαδημαϊκά του καθήκοντα. Καλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την τελευταία φορά που συνέβη το ακόλουθο: Βρίσκεστε κοντά στο τέλος του εξαμήνου και πρέπει να παραδώσετε την εργασία εξαμήνου πολύ σύντομα. Έχετε αρχίσει να εργάζεστε πάνω σε αυτή την εργασία, όμως υπάρχουν λόγοι για τους οποίους αναβάλλετε την εκπόνησή της. Βαθμολογήστε καθέναν από τους παρακάτω λόγους σε μια 5βάθμια κλίμακα ανάλογα με το πόσο πολύ σας εκφράζει γιατί αναβάλατε τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Σημειώστε τις απαντήσεις σας επιλέγοντας από το 1 έως το 5 όπου 1: δε με αντιπροσωπεύει καθόλου, απλώς χρονοτριβούσα, 3: κάπως με αντιπροσωπεύει και 5: με αντιπροσωπεύει πλήρως. Τα δεδομένα αυτά λαμβάνονται μετά το πέρας του μαθήματος.

3.10.3 RQ2.1.4: Ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου

Η Ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου είναι αυτοσχέδια αποτελείται από πέντε (5) ισόβαθμα κριτήρια: στρατηγικές αυτορρύθμισης, περιεχόμενο δομή, τεχνικές διαχείρισης χρόνου, εργαλεία AI και έκφραση και γλώσσα. Κάθε κριτήριο βαθμολογείται με βαθμό 0-10 όπου:

0-4 Μη αποδεκτή			
5-6 Αποδεκτή			
7-8 Καλή			

9-10 Άριστη

Τη ρουμπρίκα αυτή συμπληρώνουν οι εκπαιδευόμενοι κατά τη διάρκεια του μαθήματος για να αξιολογήσουν το πλάνο κάποιας άλλης ομάδας, αλλά συμπληρώνεται και από τους εκπαιδευτές μετά το πέρας του μαθήματος.

3.10.4 RQ2.2: Τελικό ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι αυτοσχέδιο και δημιουργήθηκε για τη συγκεκριμένη έρευνα. Αποτελείται από πέντε (5) ενότητες.

Ενότητα 1: Δημογραφικά στοιχεία

Ενότητα 2: Εμπειρία με τη Διδασκαλία της Θεωρίας Αυτορρύθμισης

Ενότητα 3: Αντίληψη για την Αναβλητικότητα

Ενότητα 4: Επίδραση της Θεωρίας Αυτορρύθμισης

Ενότητα 5: Γενικές Εντυπώσεις και Σχόλια

Στις ενότητες 2-4 υπάρχει κλίμακα Likert 1-5, ενώ στην ενότητα 5 οι ερωτήσεις είναι ανοιχτής απάντησης.

3.11 Τα αναμενόμενα ευρήματα της έρευνας

1ο Ερευνητικό Ερώτημα (RQ1): Κατά πόσο και για ποιους λόγους η αναβλητικότητα επηρεάζει τους σημερινούς φοιτητές;

RQ1.1: Σχετικά με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα σε διάφορα ακαδημαϊκά καθήκοντα:

RQ1.1.1: Βαθμός στον οποίο ο φοιτητής αναβάλλει το καθήκον του (συχνότητα)

Αναμενόμενα Αποτελέσματα:

- Οι περισσότεροι φοιτητές πιθανώς αναβάλλουν τα καθήκοντά τους με μέτρια έως υψηλή συχνότητα.
- Η συχνότητα της αναβλητικότητας μπορεί να είναι μεγαλύτερη σε συγκεκριμένα είδη ακαδημαϊκών εργασιών, όπως μακροπρόθεσμες εργασίες ή μελέτη για εξετάσεις.

RQ1.1.2: Βαθμός στον οποίο αυτή η πράξη του, του δημιουργεί πρόβλημα (πρόβλημα)

Αναμενόμενα Αποτελέσματα:

- Οι φοιτητές που αναβάλλουν τα καθήκοντά τους πιθανόν να αναφέρουν υψηλά επίπεδα άγχους, χαμηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση και αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία τους.
- Η αναβλητικότητα μπορεί να δημιουργεί χρονικούς περιορισμούς και πίεση, οδηγώντας σε βιαστική και χαμηλότερης ποιότητας εργασία.

RQ1.1.3: Βαθμός στον οποίο επιθυμεί να αλλάξει αυτή τη συμπεριφορά (αλλαγή)

Αναμενόμενα Αποτελέσματα:

- Ένα μεγάλο ποσοστό φοιτητών πιθανότατα θα εκφράσει την επιθυμία να αλλάξει την αναβλητική συμπεριφορά τους, αναγνωρίζοντας τις αρνητικές συνέπειες αυτής.

RQ1.2: Ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι για τους οποίους οι σημερινοί φοιτητές αναβάλλουν τις εργασίες τους.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα:

- Βασικοί λόγοι αναβλητικότητας μπορεί να περιλαμβάνουν:
 - Έλλειψη κινήτρων ή ενδιαφέροντος για το θέμα της εργασίας.
 - Φόβος αποτυχίας ή τελειομανία.
 - Κακή διαχείριση χρόνου και οργανωτικές δεξιότητες.
 - Άγχος και ψυχολογική πίεση.
 - Περιβάλλον που αποσπά την προσοχή ή έλλειψη υποστήριξης.

2ο Ερευνητικό Ερώτημα (RQ2): Πόσο αποτελεσματική είναι η θεωρία της αυτορρύθμισης ώστε να μειωθεί το φαινόμενο της αναβλητικότητας στους φοιτητές;

RQ2.1: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, ενισχύονται οι γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές αυτορρύθμισης της μάθησης των εκπαιδευομένων;

Αναμενόμενα Αποτελέσματα:

- Οι εκπαιδευόμενοι πιθανόν θα βελτιώσουν τις στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου και οργάνωσης των καθηκόντων τους.
- Αναμένεται αύξηση της ικανότητας των φοιτητών να θέτουν στόχους, να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους αναλόγως.
- Οι φοιτητές πιθανώς θα αποκτήσουν καλύτερη αυτογνωσία σχετικά με τις δικές τους μαθησιακές ανάγκες και προτιμήσεις.

RQ2.2: Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν θετικά την εκπαιδευτική τους εμπειρία ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα;

Αναμενόμενα Αποτελέσματα:

- Οι φοιτητές πιθανώς θα αξιολογήσουν θετικά την εκπαιδευτική εμπειρία τους, αναγνωρίζοντας την αξία της SRL στη μείωση της αναβλητικότητας.
- Οι φοιτητές μπορεί να αναφέρουν αύξηση της αυτοπεποίθησής τους και της ικανότητας να αντιμετωπίζουν ακαδημαϊκές προκλήσεις.
- Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση πιθανώς θα θεωρηθεί ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αυτοδιαχείριση και βελτίωση της ακαδημαϊκής απόδοσης.

Με την κατάλληλη εφαρμογή και υποστήριξη, η θεωρία της αυτορρύθμισης μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο για τη μείωση της αναβλητικότητας και την ενίσχυση της ακαδημαϊκής επιτυχίας των φοιτητών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά τα ευρήματα της πειραματικής διαδικασίας και εξετάζεται η αποτελεσματικότητα του e course σε μεταπτυχιακούς φοιτητές του Πανεπιστημίου Πειραιώς σχετικά με την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας μέσα από τη θεωρία της αυτορρύθμισης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο και τα αποτελέσματα αναλύθηκαν με στατιστικά κριτήρια.

4.2 Έλεγχος ερευνητικών ερωτημάτων

Όπως αναφέρθηκε και στην ενότητα 3.6.2, για την παρούσα έρευνα έχουν συλλεχθεί δεδομένα τα οποία απαντούν μόνο το ερευνητικό ερώτημα RQ.2.2 (Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν θετικά την εκπαιδευτική τους εμπειρία ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα;).

Η μέτρηση αυτού του ερευνητικού ερωτήματος πραγματοποιείται από το τελικό ερωτηματολόγιο σχετικά με την εκπαιδευτική τους εμπειρία και πώς το μάθημα αυτό τους βοήθησε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της αναβλητικότητας. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ερωτήσεις κλίμακας Likert από το 1 έως το 5 και ερωτήσεις ανοιχτής απάντησης.

Στην ενότητα 1 του ερωτηματολογίου περιλαμβάνονται τα δημογραφικά στοιχεία του εκπαιδευόμενου. Στις ενότητες 2 έως 4 θα συγκεντρωθούν οι βαθμολογίες και θα βγει ο μέσος όρος της κάθε ενότητας. Τα αποτελέσματα θα κριθούν ως εξής:

- 1-2: χαμηλή επιτυχία του μαθήματος
- 3: μέτρια επιτυχία του μαθήματος
- 4-5: υψηλή επιτυχία του μαθήματος

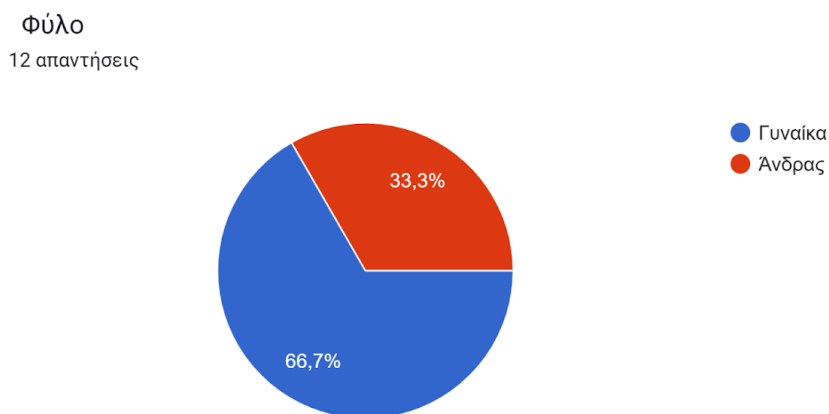
Όσον αφορά την ενότητα 5, όπου οι ερωτήσεις είναι ανοιχτής απάντησης τα αποτελέσματα θα συγκεντρωθούν και θα αξιολογηθούν με ποιοτικές μεθόδους.

4.3 Περιγραφική ανάλυση αποτελεσμάτων

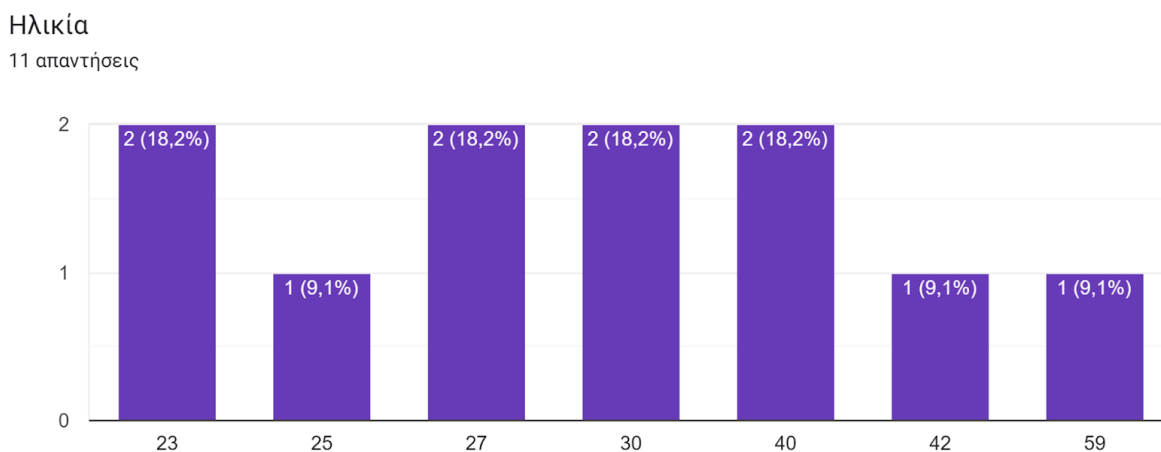
Για τη σωστή ανάλυση των αποτελεσμάτων το ερωτηματολόγιο χωρίστηκε σε ενότητες. Σε αυτό το σημείο θα εξεταστούν τα αποτελέσματα ανά ενότητα.

4.3.1 Ενότητα 1 – Δημογραφικά στοιχεία

Όπως φαίνεται και στο παρακάτω ιστόγραμμα συλλέχθηκαν 12 απαντήσεις από τους συμμετέχοντες εκ των οποίων οι τέσσερις (4) είναι άνδρες και οι οκτώ (8) γυναίκες, ενώ ο μέσος όρος ηλικίας των ερωτηθέντων είναι τα 30,5 έτη, με το 54,6% να ανήκει στο ηλικιακό εύρος 27-40 ετών.



Εικόνα 14: Δημογραφικά στοιχεία - Φύλο



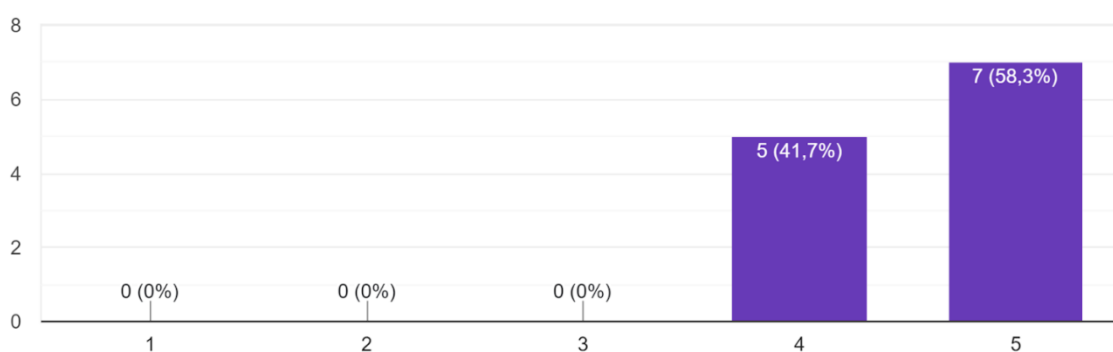
Εικόνα 15: Δημογραφικά στοιχεία - Ηλικία

4.3.2 Ενότητα 2 - Εμπειρία με τη Διδασκαλία της Θεωρίας Αυτορρύθμισης

Σχετικά με την πρώτη ερώτηση της ενότητας, με βάση τα κριτήρια που τέθηκαν στο κεφάλαιο 3, από τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου προκύπτει πως οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης στο μάθημα με υψηλή βαθμολογία μέσου όρου 4,5833 (4-5: υψηλή επιτυχία του μαθήματος).

Πώς αξιολογείτε τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης στο μάθημα;

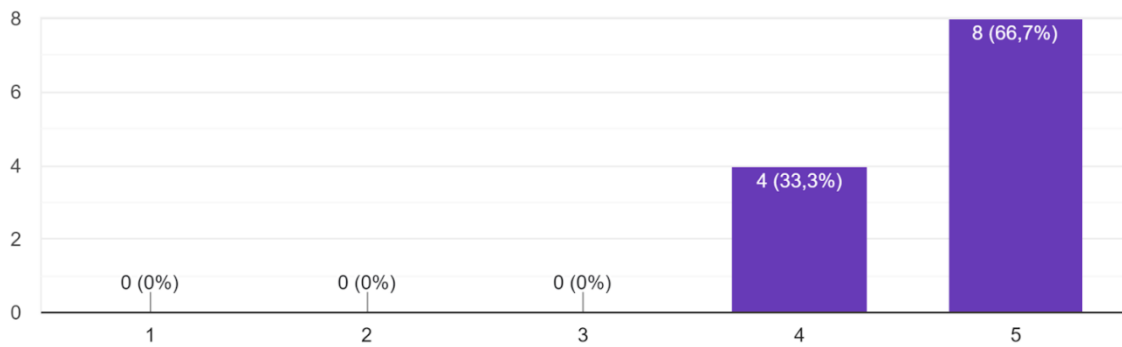
12 απαντήσεις



Εικόνα 16: Αξιολόγηση της διδασκαλίας της θεωρίας της αυτορρύθμισης στο μάθημα

Όσον αφορά τη δεύτερη ερώτηση της ενότητας, με βάση τα κριτήρια που τέθηκαν στο κεφάλαιο 3, από τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου προκύπτει πως οι εκπαιδευόμενοι κατανόησαν σε μεγάλο βαθμό τις αρχές της αυτορρύθμισης μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος με υψηλή βαθμολογία μέσου όρου 4,666 (4-5: υψηλή επιτυχία του μαθήματος).

Σε ποιο βαθμό κατανοήσατε τις αρχές της αυτορρύθμισης μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος;
12 απαντήσεις

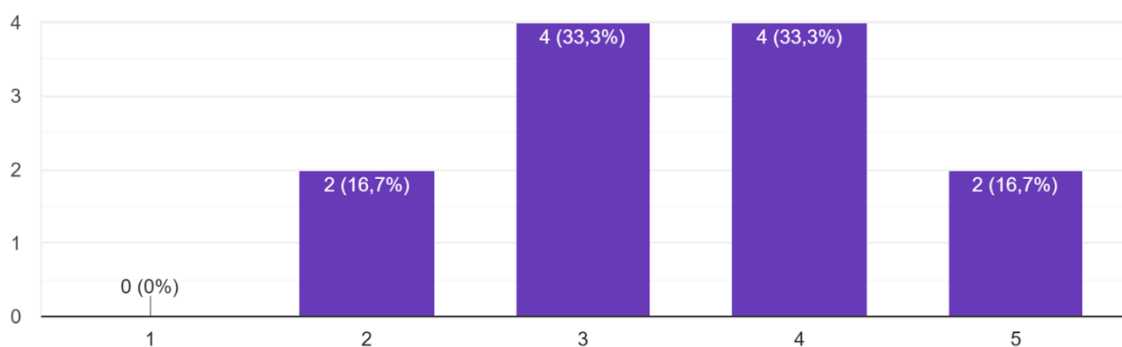


Εικόνα 17: Βαθμός κατανόησης των αρχών της αυτορρύθμισης μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος

4.3.3 Ενότητα 3 - Αντίληψη για την Αναβλητικότητα

Σε αυτή την ενότητα σχετικά με το πόσο συχνά οι εκπαιδευόμενοι ανέβαλαν ακαδημαϊκές εργασίες πριν από τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης παρατηρείται πως ο μέσος όρος είναι στο 3,5 με το 50% των ερωτηθέντων να απαντούν πως ανέβαλαν με συχνότητα από 4-5.

Πριν από τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης, πόσο συχνά αναβάλατε ακαδημαϊκές εργασίες;
12 απαντήσεις



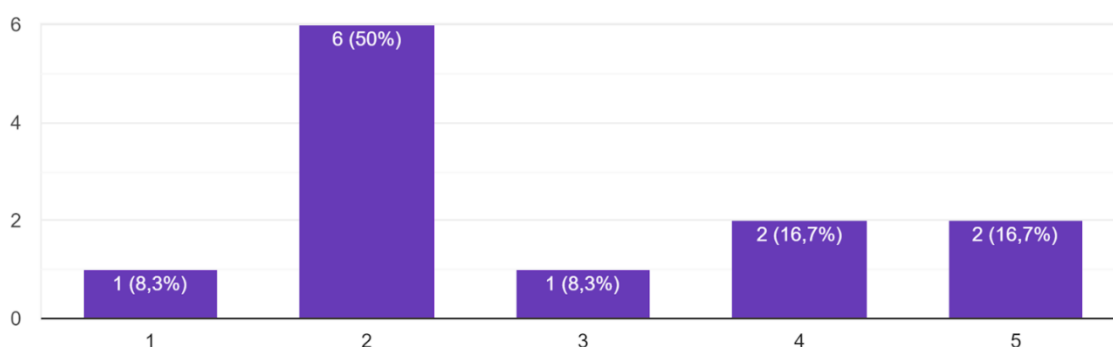
Εικόνα 18: Συχνότητα αναβολής ακαδημαϊκών εργασιών πριν το μάθημα

Από τη άλλη πλευρά στη ερώτηση σχετικά με το πόσο συχνά ανέβαλαν ακαδημαϊκές εργασίες μετά τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης, ο μέσος όρος είναι στο 2,833, με το 50% των ερωτηθέντων να απαντούν πως πλέον αναβάλλουν με συχνότητα 2.

Επομένως, συμπεραίνεται πως η διδασκαλία της θεωρίας αυτορρύθμισης είχε επιτυχία στο να καταφέρουν οι φοιτητές να μειώσουν το φαινόμενο της αναβλητικότητας στις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις.

Μετά τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης, πόσο συχνά αναβάλλετε ακαδημαϊκές εργασίες;

12 απαντήσεις



Εικόνα 19: Συχνότητα αναβολής ακαδημαϊκών εργασιών μετά το μάθημα

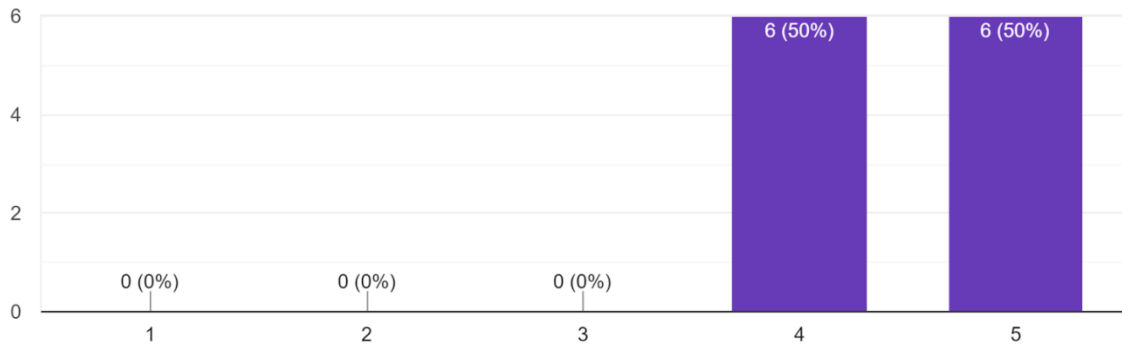
4.3.4 Επίδραση της Θεωρίας Αυτορρύθμισης

Σε αυτή την ενότητα παρατηρείται πως σε όλες τις ερωτήσεις ο μέσος όρος είναι άνω του 4, αποτέλεσμα θετικό για τη επιτυχία του ηλεκτρονικού μας μαθήματος. Ας τα δούμε αναλυτικά:

Σχετικά με την ερώτηση για το κατά πόσο οι εκπαιδευόμενοι εφαρμόζουν πλέον πιο αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης χρόνου παρατηρείται μέσος όρος απαντήσεων 4,5, αποτέλεσμα αρκετά ικανοποιητικό για τις μεταγνωστικές δεξιότητες.

Εφαρμόζω πλέον πιο αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης χρόνου.

12 απαντήσεις

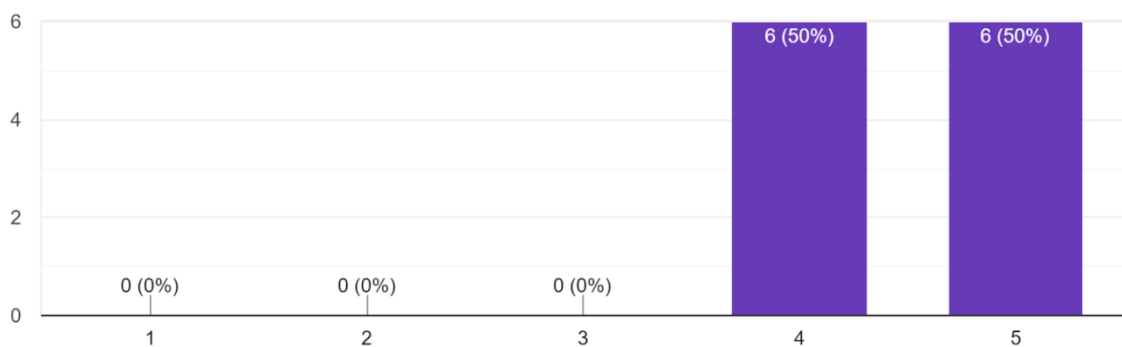


Εικόνα 20: Εφαρμογή πιο αποτελεσματικών στρατηγικών διαχείρισης χρόνου

Σχετικά με το βαθμό στον οποίο έχουν μειώσει την αναβλητικότητα τους με τη βοήθεια της αυτορρύθμισης και πάλι παρατηρείται μέσος όρος 4,5, γεγονός το οποίο υποδεικνύει πως οι εκπαιδευόμενοι εμπέδωσαν τη θεωρία και την εφαρμόζουν στην πράξη μετά το πέρας του μαθήματος.

Έχω μειώσει την αναβλητικότητα στις ακαδημαϊκές μου δραστηριότητες μετά την εκμάθηση της αυτορρύθμισης.

12 απαντήσεις

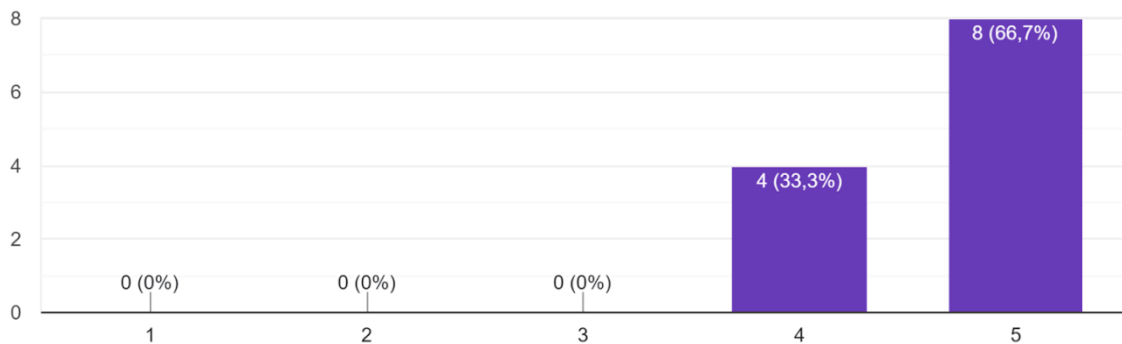


Εικόνα 21: Βαθμός μείωσης της αναβλητικότητας

Σχετικά με την ερώτηση η οποία αφορούσε τη θέσπιση στόχων σχετικά με τις ακαδημαϊκές εργασίες παρατηρείται υψηλότερο ποσοστό από τις δύο προηγούμενες ερωτήσεις 4,666, υποδεικνύοντας πως οι εκπαιδευόμενοι επιτυχώς θέτουν πλέον στόχους όσον αφορά τις ακαδημαϊκές τους εργασίες.

Η θεωρία της αυτορρύθμισης με βοήθησε να θέτω σαφείς στόχους για τις ακαδημαϊκές μου εργασίες.

12 απαντήσεις

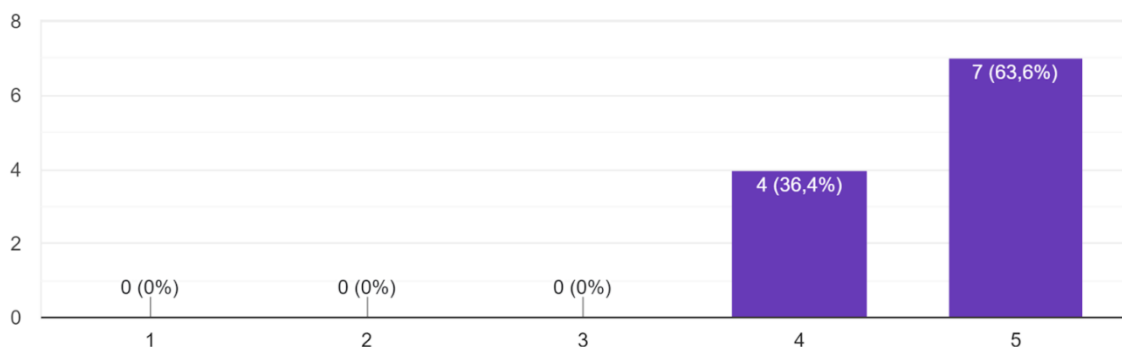


Εικόνα 22: Κατά πόσο η θεωρία βοήθησε να θέτουν σαφείς στόχους

Σχετικά με την ερώτηση για το αν και κατά πόσο νιώθουν πιο αυτοδύναμοι και υπεύθυνοι για την ακαδημαϊκή τους απόδοση συγκεντρώνεται ποσοστό 4,25, με μία απάντηση λιγότερη σε αυτή την ερώτηση (καθώς οι απαντήσεις είναι έντεκα και όχι δώδεκα που είναι το δείγμα μας). Από αυτό το αποτέλεσμα προκύπτει πως το μάθημα κατάφερε να δημιουργήσει αίσθηση ασφάλειας και υπευθυνότητας στους εκπαιδευόμενους.

Νιώθω πιο αυτοδύναμος/η και υπεύθυνος/η για την ακαδημαϊκή μου απόδοση.

11 απαντήσεις

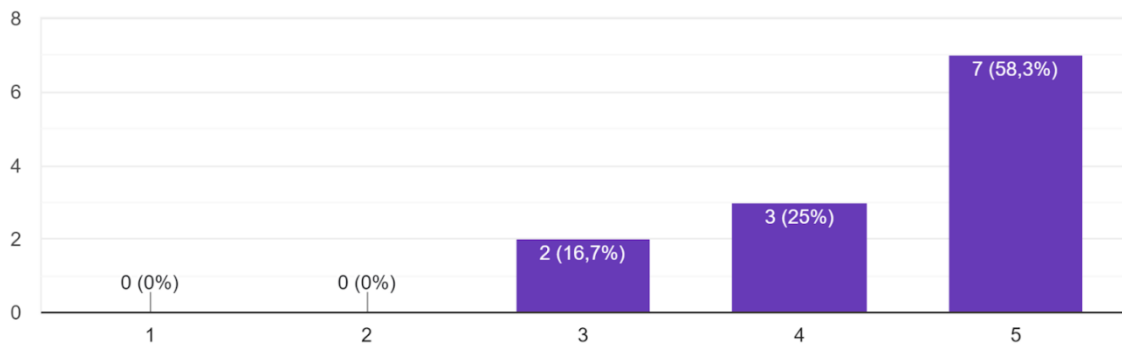


Εικόνα 23: Κατά πόσο νιώθουν αυτοδύναμοι

Σχετικά με την ερώτηση που αφορούσε το αν το μάθημα τους βοήθησε να μειώσουν το άγχος που σχετίζεται με τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις συγκεντρώνεται ποσοστό 4,416, γεγονός που δείχνει πως το e course μείωσε το άγχος των φοιτητών.

Η αυτορρύθμιση με βοήθησε να μειώσω το άγχος που σχετίζεται με τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις.

12 απαντήσεις



Εικόνα 24: Κατά πόσο μείωσαν το άγχος

4.3.5 Ενότητα 5 - Γενικές Εντυπώσεις και Σχόλια

Στην πρώτη ερώτηση αυτής της ενότητας «Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές αυτορρύθμισης βρήκατε πιο χρήσιμες;» η δημοφιλέστερη απάντηση είναι η τεχνική Pomodoro η οποία συγκεντρώνει ποσοστό 51% με τις υπόλοιπες να ακολουθούν.

Στις επόμενες ερωτήσεις «Υπάρχουν άλλοι παράγοντες που σας βοήθησαν να μειώσετε την αναβλητικότητα;» και «Παρακαλούμε προσθέστε οποιαδήποτε επιπλέον σχόλια ή παρατηρήσεις σχετικά με τη διδασκαλία της θεωρίας αυτορρύθμισης και την αναβλητικότητα.», οι απαντήσεις ποικίλουν, καθώς είναι ερωτήσεις ανοιχτής απάντησης. Στα πλαίσια όμως της συγκεκριμένης έρευνας δε υπάρχει χρόνος για περαιτέρω μελέτη αυτών.

4.4 Επαγωγική ανάλυση αποτελεσμάτων

Λόγω περιορισμού χρόνου για τη διεξαγωγή της έρευνας, δεν ήταν εφικτό να γίνει επαγωγική στατιστική των αποτελεσμάτων.

4.5 Επισκόπηση ευρημάτων

Από τα αποτελέσματα προκύπτει πως μέσω του συγκεκριμένου e course, οι εκπαιδευόμενοι είχαν θετική εμπειρία και κατάφεραν να μειώσουν το φαινόμενο της αναβλητικότητας στις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις, καθώς εξετάστηκε μόνο το ερευνητικό ερώτημα RQ.2.2 (Μέσα από ένα σενάριο βασισμένο στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) σε ένα εξ ολοκλήρου εξ αποστάσεως πρόγραμμα, οι

εκπαιδευόμενοι αξιολογούν θετικά την εκπαιδευτική τους εμπειρία ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν την αναβλητικότητα;).

4.6. Συζήτηση – Πιθανές αιτίες – Περιορισμοί

Τα αποτελέσματα αυτά δε μπορούν να γενικευθούν καθώς το δείγμα είναι μικρό ($n=12$) και οι ερωτώντες ίσως να μην είχαν αρκετό χρόνο για τη διεξαγωγή του μαθήματος, ώστε να έχουν μία πιο ολοκληρωμένη εικόνα. Παρόλα αυτά οι αντιδράσεις είναι αρκετά θετικές σχετικά με το μάθημα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

5.1 Επισκόπηση αποτελεσμάτων

Στην παρούσα έρευνα δημιουργήθηκε ένα διαδικτυακό μάθημα σχεδιασμένο για φοιτητές και με βάση τη θεωρία της αυτορρύθμισης ώστε να τους βοηθήσει να «νικήσουν» την αναβλητικότητα. Στα πλαίσια αυτού δημιουργήθηκε ένας ιστότοπος στον οποίο πραγματοποιείται όλη η μαθησιακή διαδικασία. Οι εκπαιδευόμενοι μέσα από ένα εκπαιδευτικό σενάριο, αρχικά μαθαίνουν για την αναβλητικότητα και τις αιτίες που την προκαλούν και στη συνέχεια εκπαιδεύονται στη θεωρία της αυτορρύθμισης. Στη συνέχεια μαθαίνουν διάφορες τεχνικές διαχείρισης χρόνου και εργαλεία AI για τη σωστή διαχείριση του χρόνου. Όλα αυτά πραγματοποιούνται μέσα από διαδραστικά case studies που τους εμπλέκουν περισσότερο στη μαθησιακή διαδικασία.

Όσον αφορά τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν, δεν ήταν εφικτό να απαντηθούν όλα στο χρονικό πλαίσιο που υπήρχε. Το ερευνητικό ερώτημα που εξετάστηκε όμως έδειξε πως αν το μάθημα πραγματοποιηθεί κάποια στιγμή θα έχει θετικά αποτελέσματα στους εκπαιδευόμενους. Οι εκπαιδευόμενοι μέσα από τις απαντήσεις τους ανέδειξαν πως μετά τη διδασκαλία της αυτορρύθμισης μπορούν να διαχειρίζονται καλύτερα το χρόνο τους, να θέτουν στόχους, να αισθάνονται πιο υπεύθυνοι και να μειώσουν το άγχος.

5.2 Συζήτηση – Συμπεράσματα για περαιτέρω μελέτη και έρευνα

Θα μπορούσε να σχηματιστεί μία πιο ολοκληρωμένη εικόνα, αν το μάθημα πραγματοποιηθεί από φοιτητές οι οποίοι έχουν πράγματι πρόβλημα με την ακαδημαϊκή τους αναβλητικότητα και θέλουν να το αντιμετωπίσουν. Με αυτό τον τρόπο θα συλλεχθούν αποτελέσματα για όλα τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν εξ αρχής και θα υπάρχει μία πιο ολοκληρωμένη εικόνα για το τι χρειάζεται βελτίωση.

Επίσης θα μπορούσε να εφαρμοστεί ένα pre test σχετικά με το πώς και κατά πόσο αναβάλλουν οι εκπαιδευόμενοι πριν τη διδασκαλία του μαθήματος και στο τέλος αυτού να εφαρμοστεί το ίδιο ως post test, ώστε να δούμε τις διαφορές.

Επίσης, θα μπορούσαν να προστεθούν περισσότερες δραστηριότητες εξοικείωσης με τα εργαλεία διαχείρισης χρόνου τα οποία παρουσιάζονται και δραστηριότητες εξάσκησης των τεχνικών pomodoro, gantt chart και eisenhauer matrix, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν ποια τους ταιριάζει περισσότερο. Επί προσθέτως, καλό θα ήταν να συμπεριληφθούν και άλλες τεχνικές και στρατηγικές διαχείρισης χρόνου εκτός αυτών.

Ακόμα, όσον αφορά τη θεωρία αυτορρύθμισης, το υλικό μπορεί να εμπλουτιστεί με κι άλλα cases για επιπλέον εξοικείωση και εξάσκηση στη θεωρία.

Τέλος, αν αυτό είναι εφικτό, καλό θα ήταν να διεξαχθεί μία έρευνα σχετικά με ποια εργαλεία διαχείρισης χρόνου χρησιμοποίησαν οι φοιτητές για τις εργασίες που τους τέθηκαν. Έτσι, θα ερευνηθεί η ευχρηστία και η αποτελεσματικότητά τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Abramowski, A. (2018). Is procrastination all that “bad”? A qualitative study of academic procrastination and self-worth in postgraduate university students. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 158–170. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198168>
- Brahma, B. & Saikia, P. (2023). Influence of self-regulated learning on the academic procrastination of college students. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 182. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1106_22
- Cançer, M. (2019). Enhancing self-regulation skills in E-learning environments. *Proceedings of the International Conference on Virtual Learning*, 32–38. <https://doi.org/10.12753/2066-026X-19-073>
- Elizondo, K., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & Codina, N. (2024). Self-regulation and procrastination in college students: A tale of motivation, strategy, and perseverance. *Psychology in the Schools*, 61(3), 887–902. <https://doi.org/10.1002/pits.23088>
- Ferrari, J. R. (1991). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer US.
- Αναβλητικότητα. (n.d.). Wikipedia. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B2%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1>
- Αργυροπούλου, Μ.-Ι. (2014). Γενική και ακαδημαϊκή αναβλητικότητα στον φοιτητικό πληθυσμό: Εντοπισμός προβλεπτικών παραγόντων και διερεύνηση πρόθεσης φοιτητών για αναζήτηση βοήθειας [Διδακτορική διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό

Πανεπιστήμιο Αθηνών]. Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών.
<https://freader.ekt.gr/eadd/index.php?doc=35221&lang=el#p=18>

- Mohandas, L., Mentzer, N., Koehler, A., Farrington, S., & Mammadova, E. (2023). Understanding students' self-regulation in a HyFlex design thinking course. *ASEE Annual Conference and Exposition, Conference Proceedings*.
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85172147737&partnerID=40&md5=94f477a7d4fcbbc31acab485f5c84606>
- Rezaei-Gazki, P., Ilaghi, M., & Masoumian, N. (2024). The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: Exploring the correlates in medical and dental students. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05145-3>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
- Sepiadou, I., & Metallidou, P. (2023). Academic procrastination in university students: The role of gender and year of studies. *Hellenic Journal of Psychology*, 20(1), 54–77. <https://doi.org/10.26262/hjp.v20i1.8891>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Tahir, M., Yasmin, R., Butt, M. W. U., Gul, S., Aamer, S., & Naeem, N. (2022). Exploring the level of academic procrastination and possible coping strategies among medical students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(4), 629–633. <https://doi.org/10.47391/JPMA.0710>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.

- Xu, S., Li, G., & Luo, H. (2021). Factors influencing college students' teaching, social, and cognitive presence in online learning: Based on a national survey. *Proceedings of the International Symposium on Educational Technology*, 101–105. <https://doi.org/10.1109/ISET52350.2021.00030>
- Yildiz Durak, H., Şimşir Gökalp, Z., Seki, T., Saritepeci, M., & Dilmaç, B. (2023). Examination of non-cognitive variables affecting academic achievement: A conceptual model proposal. *Quality and Quantity*, 57(6), 4985–5006. <https://doi.org/10.1007/s11135-022-01580-w>
- Κωσταρίδου Ευκλείδη, Α. (2005). Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτορρύθμιση.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο - Ρουμπρίκα

1. Αρχικό ερωτηματολόγιο σχετικά με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα

Παρακάτω παρατίθενται έξι (6) ενότητες - εργασίες σχετικά με την αναβλητικότητα στους φοιτητές. Για κάθε ενότητα υπάρχουν τρεις (3) ερωτήσεις τις οποίες καλείστε να απαντήσετε σύμφωνα με την κλίμακα Likert από το 1 έως το 5, όπου 1: ποτέ δεν αναβάλλω, η αναβλητικότητα δεν είναι καθόλου πρόβλημα για εμένα, δε θέλω να μειώσω αυτή την τάση έως

5: πάντα αναβάλλω, πάντα είναι πρόβλημα η αναβλητικότητα, οπωσδήποτε θέλω να μειώσω αυτή την τάση.

Το παρόν είναι βασισμένο στο Procrastination assessment scale-students (pass) των Solomon και Rothblum (1984).

- Ενότητα 1 από 6

Γράφοντας μια διατριβή

Σε ποιο βαθμό αναβάλλετε αυτή την εργασία;

Σε ποιο βαθμό η αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία αποτελεί πρόβλημα για σας;

Σε ποιο βαθμό θέλετε να μειώσετε το τάση για αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία;

- Ενότητα 2 από 6

Μελέτη για τις εξετάσεις

Σε ποιο βαθμό αναβάλλετε αυτή την εργασία;

Σε ποιο βαθμό η αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία αποτελεί πρόβλημα για σας;

Σε ποιο βαθμό θέλετε να μειώσετε το τάση για αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία;

- Ενότητα 3 από 6

Εργασίες ανάγνωσης

Σε ποιο βαθμό αναβάλλετε αυτή την εργασία;

Σε ποιο βαθμό η αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία αποτελεί πρόβλημα για σας;

Σε ποιο βαθμό θέλετε να μειώσετε το τάση για αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία;

- Ενότητα 4 από 6

Ακαδημαϊκά διοικητικά καθήκοντα: Συμπλήρωση εντύπων, εγγραφή σε μαθήματα, απόκτηση ταυτότητας Κάρτα, κ.λπ.

Σε ποιο βαθμό αναβάλλετε αυτή την εργασία;

Σε ποιο βαθμό η αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία αποτελεί πρόβλημα για σας;

Σε ποιο βαθμό θέλετε να μειώσετε το τάση για αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία;

- Ενότητα 5 από 6

Εργασίες παρουσίας: Συνάντηση με τον σύμβουλό σας, κλείσιμο ραντεβού με έναν καθηγητή, κ.λπ.

Σε ποιο βαθμό αναβάλλετε αυτή την εργασία;

Σε ποιο βαθμό η αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία αποτελεί πρόβλημα για σας;

Σε ποιο βαθμό θέλετε να μειώσετε το τάση για αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία;

- Ενότητα 6 από 6

Σχολικές δραστηριότητες γενικά

Σε ποιο βαθμό αναβάλλετε αυτή την εργασία;

Σε ποιο βαθμό η αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία αποτελεί πρόβλημα για σας;

Σε ποιο βαθμό θέλετε να μειώσετε το τάση για αναβλητικότητα σε αυτή την εργασία;

2. Λόγοι αναβλητικότητας

Σκεφτείτε την τελευταία φορά που συνέβη το ακόλουθο. Βρίσκεστε κοντά στο τέλος του εξαμήνου και πρέπει να παραδώσετε την εργασία εξαμήνου πολύ σύντομα. Έχετε αρχίσει να εργάζεστε πάνω σε αυτή την εργασία, όμως υπάρχουν λόγοι για τους οποίους αναβάλλετε την εκπόνησή της. Βαθμολογήστε καθέναν από τους παρακάτω λόγους σε μια 5βάθμια κλίμακα ανάλογα με το πόσο πολύ σας εκφράζει γιατί αναβάλατε τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Σημειώστε τις απαντήσεις σας επιλέγοντας από το 1 έως το 5 όπου

1: δε με αντιπροσωπεύει καθόλου, απλώς χρονοτριβούσα

3: κάπως με αντιπροσωπεύει

5: με αντιπροσωπεύει πλήρως

Το παρόν είναι βασισμένο στο Procrastination assessment scale-students (pass) των Solomon και Rothblum (1984).

1.Ανησυχούσατε ότι η εργασία σας δεν θα άρεσε στον καθηγητή.

2. Δυσκολευτήκατε να ξέρετε τι να συμπεριλάβετε και τι όχι στην εργασία σας.
3. Περιμένατε μέχρι κάποιος συμμαθητής σας να κάνει τη δική του/της, ώστε να σας δώσει κάποιες συμβουλές.
4. Είχατε πάρα πολλά άλλα πράγματα να κάνετε.
5. Υπήρχαν κάποιες πληροφορίες που έπρεπε να ρωτήσετε τον καθηγητή, αλλά νιώθατε άβολα να τον/την πλησιάσετε.
6. Ανησυχούσατε ότι θα πάρετε κακό βαθμό.
7. Δυσανασχετούσατε που έπρεπε να κάνετε πράγματα που σας ανέθεσαν άλλοι.
8. Νομίζατε ότι δεν γνωρίζατε αρκετά για να γράψετε την εργασία.
9. Δεν σας άρεσε πραγματικά να γράφετε εργασίες.
10. Αισθανόσασταν καταβεβλημένοι από την εργασία.
11. Δυσκολευτήκατε να ζητήσετε πληροφορίες από άλλους ανθρώπους.
12. Ανυπομονούσατε για τον ενθουσιασμό που θα σας προκαλούσε η εκτέλεση αυτής της εργασίας την τελευταία στιγμή.

13. Δεν μπορούσατε να επιλέξετε ανάμεσα σε όλα τα θέματα.

14. Ανησυχούσατε ότι αν τα πήγαινες καλά, οι συμμαθητές σας θα σας δυσανασχετούσαν.

15. Δεν εμπιστευόσασταν τον εαυτό σας για να κάνετε καλή δουλειά.

16. Δεν είχατε αρκετή ενέργεια για να ξεκινήσετε την εργασία.

3. Τελικό ερωτηματολόγιο

- Ενότητα 1: Δημογραφικά Στοιχεία

Ηλικία: _____

Φύλο:

Άνδρας

Γυναίκα

Άλλο

Έτος Σπουδών:

1ο

2ο

3ο

4ο

Άλλο: _____

- Ενότητα 2: Εμπειρία με τη Διδασκαλία της Θεωρίας Αυτορρύθμισης

Πώς αξιολογείτε τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης στο μάθημα;

Πολύ κακή Πολύ καλή

Σε ποιο βαθμό κατανοήσατε τις αρχές της αυτορρύθμισης μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος;

Καθόλου Πάρα πολύ

- Ενότητα 3: Αντίληψη για την Αναβλητικότητα

Πριν από τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης, πόσο συχνά αναβάλατε ακαδημαϊκές εργασίες;

Ποτέ Πάντα

Μετά τη διδασκαλία της θεωρίας της αυτορρύθμισης, πόσο συχνά αναβάλλετε ακαδημαϊκές εργασίες;

Ποτέ Πάντα

- Ενότητα 4: Επίδραση της Θεωρίας Αυτορρύθμισης

Η θεωρία της αυτορρύθμισης με βοήθησε να θέτω σαφείς στόχους για τις ακαδημαϊκές μου εργασίες.

Διαφωνώ απόλυτα Συμφωνώ απόλυτα

Εφαρμόζω πλέον πιο αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης χρόνου.

Διαφωνώ απόλυτα Συμφωνώ απόλυτα

Έχω μειώσει την αναβλητικότητα στις ακαδημαϊκές μου δραστηριότητες μετά την εκμάθηση της αυτορρύθμισης.

Διαφωνώ απόλυτα Συμφωνώ απόλυτα

Η αυτορρύθμιση με βοήθησε να παρακολουθώ και να αξιολογώ την πρόδοδό μου στις εργασίες μου.

Διαφωνώ απόλυτα Συμφωνώ απόλυτα

Νιώθω πιο αυτοδύναμος/η και υπεύθυνος/η για την ακαδημαϊκή μου απόδοση.

Διαφωνώ απόλυτα Συμφωνώ απόλυτα

Η αυτορρύθμιση με βοήθησε να μειώσω το άγχος που σχετίζεται με τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις.

Διαφωνώ απόλυτα Συμφωνώ απόλυτα

- Ενότητα 5: Γενικές Εντυπώσεις και Σχόλια

Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές αυτορρύθμισης βρήκατε πιο χρήσιμες; (Ανοιχτή ερώτηση)

Υπάρχουν άλλοι παράγοντες που σας βοήθησαν να μειώσετε την αναβλητικότητα; (Ανοιχτή ερώτηση)

Παρακαλούμε προσθέστε οποιαδήποτε επιπλέον σχόλια ή παρατηρήσεις σχετικά με τη διδασκαλία της θεωρίας αυτορρύθμισης και την αναβλητικότητα. (Ανοιχτή ερώτηση)

4. Ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου

Πίνακας 12: Ρουμπρίκα αξιολόγησης πλάνου διαχείρισης χρόνου

	Μη αποδεκτή (0-4)	Αποδεκτή (5-6)	Καλή (7-8)	Άριστη (9-10)	
Στρατηγικές αυτορρύθμισης	Δεν αναφέρονται καθόλου ή αναφέρονται πολύ λίγες στρατηγικές αυτορρύθμισης στο πλάνο. Δεν περιγράφον	Εισάγει στρατηγικές αυτορρύθμισης στο πλάνο αποσπασματικά. Μεγάλο τμήμα του έχει μικρή σχέση με το θέμα. Περιγράφει τους στόχους και τις δεξιότητες	Περιγράφει τους στόχους και τις δεξιότητες χωρίς να αιτιολογεί την επιλογή τους.	Περιγράφει τους στόχους και τις δεξιότητες με πληρότητα και τεκμηρίωση.	20%

	ται με ακρίβεια οι στόχοι της εργασίας και οι δεξιότητες που επιδιώκεται να καλλιεργηθούν.	επιφανειακά.			
Περιεχόμενο Δομή	Το περιεχόμενο σχετίζεται ελάχιστα με το θέμα. Δεν υπάρχει δόμηση του πλάνου γύρω από το συγκεκριμένο θέμα.	Μερική σχέση περιεχομένου και θέματος. Ανεπαρκής ανάπτυξη.	Περιεχόμενο σχετικό με το θέμα. Σχετικά ικανοποιητική ανάπτυξη.	Το περιεχόμενο σχετίζεται άμεσα με το θέμα και είναι ανεπτυγμένο. Είναι οργανωμένο σε ένα ενσωματωμένο όλο με συνδέσεις μεταξύ τους και το κυρίως θέμα της εργασίας.	20%
Τεχνικές διαχείρισης χρόνου	Λίγες έως καθόλου τεχνικές διαχείρισης χρόνου.	Κάποιες τεχνικές διαχείρισης χρόνου αλλά λίγα και όχι επαρκώς τεκμηριωμένη σχέση με τις δραστηριότητες και το στόχο.	Αρκετές και τεκμηριωμένες τεχνικές διαχείρισης χρόνου. Ελάχιστη ή καθόλου αναφορά στο στόχο τον οποίο εξυπηρετούν.	Πλήρες πλάνο με πρωτότυπες τεχνικές διαχείρισης χρόνου, με πλήρη περιγραφή εφαρμογής και αξιολόγησής τους.	20%
Εργαλεία AI	Λίγες έως καθόλου Εργαλεία AI.	Γίνεται χρήση εργαλείων AI αλλά χωρίς να αναφέρεται ο τρόπος και ο σκοπός.	Επαρκής χρήση εργαλείων AI. Ελάχιστη ή καθόλου αναφορά στο στόχο τον οποίο εξυπηρετούν.	Πλήρες πλάνο με χρήση πρωτότυπων εργαλείων AI, με πλήρη περιγραφή εφαρμογής και αξιολόγησής τους.	20%
Έκφραση και γλώσσα	Πολλά ορθογραφικά και συντακτικά λάθη.	Κείμενο με δυσκολίες στην κατανόηση	Κατανοητό κείμενο αλλά χωρίς εκτενή χρήση της επιστημονικής	Επιστημονικό κείμενο με γλώσσα επιστημονική συμπαγή, ακριβή	20%

	Δυσανάγνωστο κείμενο		ορολογίας και γλώσσας.	και και κατανοητή.	
--	----------------------	--	------------------------	--------------------	--

Παράρτημα Β: Υλικό μαθήματος

Χρήσιμα url

Ενότητα 2:

- Case study Leonardo Da Vinci (ενότητα 2): <https://youtu.be/cEELyC7-OIQ>
- Παρουσίαση για την αναβλητικότητα: https://www.canva.com/design/DAGKZKzyVWM/dJpWf58TdNMVLwBKZh-dRg/edit?utm_content=DAGKZKzyVWM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
- Κουίζ ενότητας 2: <https://wordwall.net/el/resource/75458049/leonardo-da-vinci>

Ενότητα 3:

- Case study Mozart (ενότητα 3): <https://youtu.be/yKtu2PRKJjo>
- Παρουσίαση για τα κίνητρα: [Write a quote or a motivational statement.pptx](#)

Ενότητα 5:

- Case study Victor Hugo (ενότητα 5): <https://youtu.be/4xrZytqQ9gU>