



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Ηλεκτρονική Μάθηση.»

Ακαδημαϊκό έτος 2023-2024

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της Αντύπα Άννας - Βασιλικής (Α.Μ.: 2302)

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

(Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)

DEVELOPMENT OF MINDFULNESS IN PRIMARY EDUCATION STUDENTS

(GRADES 5-6)

Επιβλέπουσα:

κα. Φωτεινή Παρασκευά

Πειραιάς, Δεκέμβρης 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: Άννα Βασιλική Αντύπα

Αριθμός Μητρώου: ΜΗΜ 2302

Υπογραφή:



Αφιέρωση

Η παρούσα διπλωματική εργασία αφιερώνεται σε όλους τους ανθρώπους που με στήριξαν ποικιλοτρόπως κατά την περίοδο των σπουδών μου, έκαναν υπομονή, με διευκόλυναν στο έργο μου. Ειδικότερα την αφιερώνω στα παιδιά μου.

«ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)»

Περίληψη

Η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εξετάζει την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας στους μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στις τάξεις της Έ και ΣΤ΄ δημοτικού. Ειδικότερα, προτείνει την εφαρμογή ενός ηλεκτρονικού μαθήματος (eCourse) που συνδυάζει τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης (AI) και επαυξημένης πραγματικότητας (AR), αναλύοντας την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας στην ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών. Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι υπάρχει σημαντική βελτίωση στην αναγνώριση και η διαχείριση των συναισθημάτων των μαθητών ενώ η συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία γίνεται περισσότερο ενεργή. Ωστόσο, παρά τα οφέλη, η έρευνα υπόκειται σε περιορισμούς όπως το περιορισμένο δείγμα της και την ανάγκη για ανανέωση της τεχνολογικής υποδομής. Για όλους αυτούς τους λόγους, προτείνονται ψηφιακές παρεμβάσεις, οι οποίες μπορούν να ενισχύσουν την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας αλλά και να βελτιώσουν τη γενικότερη ψυχική υγεία των μαθητών. Συνολικά, η παρούσα εργασία φιλοδοξεί να προτείνει νέους τρόπους ένταξης της ενσυνειδητότητας στη σύγχρονη εκπαίδευση αλλά και χρήσης των ψηφιακών εργαλείων με στόχο τη συνολική βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας.

Λέξεις-Κλειδιά: ενσυνειδητότητα, ψυχική ανθεκτικότητα, συναισθηματική νοημοσύνη, πρωτοβάθμια εκπαίδευση, τεχνητή νοημοσύνη, εκπαιδευτικά εργαλεία.

« DEVELOPMENT OF MINDFULNESS IN PRIMARY EDUCATION STUDENTS (GRADES 5-6) »

Abstract

This postgraduate thesis examines the development of mindfulness in primary school students who are in grade E and F of their primary school. More specifically, it will provide an eCourse that involves the latest technologies, AI, and AR, examining its effectiveness for enhancing emotional intelligence through mindfulness and improving mental resilience in students. In turn, it points to the fact that students significantly improve their ability to recognize and manage their emotions; their participation in the educational process is becoming more active. However, despite the benefits, the research is subject to limitations such as its limited sample size and the need to update the technological infrastructure. For all these reasons, digital interventions are proposed, which can enhance the development of mindfulness as well as improve the overall mental health of students. Overall, this paper aspires to propose new ways of integrating mindfulness in contemporary education and using digital tools to improve the overall learning process.

Key words: mindfulness, mental resilience, emotional intelligence, primary education, artificial intelligence, educational tools.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους ανθρώπους που με υποστήριξαν κατά τη διάρκεια της διπλωματικής μου εργασίας. Θα ήθελα να αρχίσω με την επιβλέπουσα καθηγήτρια της εργασίας, κα. Φωτεινή Παρασκευά, για την στήριξη, την κατανόηση και για την καθοδήγησή της κατά τη διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας, καθώς και για όλες τις πολύτιμες γνώσεις που μου έδωσε κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού. Ύστερα, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου και σε όλους τους διδάσκοντες του προγράμματος.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	9
Κεφάλαιο 1: Η έννοια της ενσυνειδητότητας	9
1.1 Ορισμός και σημασία	12
1.2. Ενσυνειδητότητα στην Εκπαίδευση: Στόχοι και Εφαρμογές.....	13
1.3 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας.....	18
Κεφάλαιο 2ο: Τα περιβάλλοντα eLearning	20
2.1 Περιγραφή των Περιβαλλόντων eLearning	20
2.2 Θεωρία της Ενσυνειδητότητας (Mindfulness Theory) και ELearning	21
2.3 Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης (Social Learning Theory) και eLearning.....	22
2.4 Θεωρία Συνεργατικής Μάθησης (Collaborative Learning Theory) και eLearning.....	23
Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία	244
3.1. Ο Στόχος της ερευνητικής προσέγγισης.....	274
3.2 Ερευνητικά ερωτήματα.....	274
3.3 Γενική επισκόπηση της μεθοδολογίας	288
3.4 Οι εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί.....	299
3.5 Η περιγραφή της διαδικασίας της έρευνας	2930
3.6 Η επιλογή στατιστικών κριτηρίων για τις αναλύσεις	32
3.7 Το δείγμα μελέτης.....	33
3.7.1 Οι συμμετέχοντες	33
3.7.2 Οι περιορισμοί της έρευνας.....	33
3.8 Το εκπαιδευτικό υλικό για τη διεξαγωγή της έρευνας.	34
3.8.1. Θεωρία και Φάσεις Υλοποίησης	344
3.8.2. Στρατηγικές Διδασκαλίας	35
3.8.3. Εκφωνήσεις Δραστηριοτήτων	357
3.8.4. Περιγραφή Δραστηριοτήτων και Υλοποίηση.....	399
3.8.5. Αξιολογήσεις και Μετρήσεις της Έρευνας.....	43
3.9 Τα ερευνητικά περιβάλλοντα: ανάπτυξη	44
3.10 Τα ψηφιακά μέσα της έρευνας	46
3.11 Τα ερευνητικά μέσα	48
3.12 Τα αναμενόμενα ευρήματα έρευνας.....	50
Κεφάλαιο 4: Ανάλυση Ευρημάτων & Αποτελέσματα	52
4.1 Εισαγωγή.....	53
4.2 Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων (RQ).....	54
4.3 Περιγραφική Ανάλυση Αποτελεσμάτων	55

4.4 Επαγωγική Ανάλυση Αποτελεσμάτων	56
4.5 Επισκόπηση Ευρημάτων	58
4.6 Συζήτηση-Πιθανές αιτίες -περιορισμοί	59
4.6.1 Συζήτηση Ευρημάτων.....	61
4.6.2 Πιθανές Αιτίες για τα Ευρήματα.....	62
4.6.3 Περιορισμοί της Έρευνας	63
4.6.4 Συμπεράσματα και Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα	64
Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα & Μελλοντική Έρευνα	65
5.1 Επισκόπηση Αποτελεσμάτων	65
5.2 Συζήτηση-Συμπεράσματα περαιτέρω μελέτη και έρευνα	66
Βιβλιογραφικές Αναφορές	69
Παράρτημα.....	75
Παράρτημα Α : Ερωτηματολόγιο	75
Παράρτημα Β: e.g snapshots from the virtual environment	77
Παράρτημα Γ: Κατάλογος πινάκων/σχημάτων /εικόνων.....	83

Κεφάλαιο 1: Η έννοια της ενσυνειδητότητας

Εισαγωγή

Η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και οι διαφοροποιημένες ανάγκες των εκπαιδευομένων έχουν οδηγήσει τη σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία σε συνεχείς αλλαγές. Μία από τις συνέπειες μιας τέτοιας κατάστασης είναι η αυξανόμενη ανάγκη για καινοτόμες προσεγγίσεις και νέα εργαλεία που θα μπορούσαν να βελτιστοποιήσουν τη διαδικασία διδασκαλίας. Είναι επίσης σε αυτό το πλαίσιο και το γεγονός ότι η συναισθηματική νοημοσύνη και η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στα εκπαιδευτικά προγράμματα έχουν καθιερωθεί ως ένα από τα πιο κρίσιμα παιδαγωγικά στοιχεία που βελτιώνει την ακαδημαϊκή απόδοση και τη γενική ευημερία των μαθητών.

Η ενσυνειδητότητα είναι αρχικά μια έννοια προερχόμενη από τη βουδιστική παράδοση, αλλά σήμερα, έχει παρουσιαστεί και αναπτυχθεί στη δυτική ψυχολογία και εκπαίδευση. Ορίζεται ως «η ικανότητα να είναι παρούσα σε κάθε στιγμή, να γνωρίζει τι συμβαίνει χωρίς κριτική διάθεση, χωρίς απόσπαση της προσοχής από εξωτερικά ερεθίσματα».

Η παρούσα διπλωματική εργασία βασίζεται στις θεωρίες της συναισθηματικής και κοινωνικής μάθησης (Social and Emotional Learning – SEL) καθώς και στην προσέγγιση της γνωστικής συμπεριφορικής θεωρίας. Παράλληλα εστιάζει σε σύγχρονες παιδαγωγικές πρακτικές που προάγουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στους μαθητές.

Από αυτή την άποψη, η ενσυνειδητότητα, θεωρήθηκε ως ένα σημαντικό εργαλείο που συνέβαλε τόσο στην ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας όσο και στην ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών, οι οποίες είναι βασικές για την προσωπική και ακαδημαϊκή τους ανάπτυξη. Επίσης, ταυτόχρονα, προωθεί τους στόχους της συγκέντρωσης, της αυτογνωσίας και της συναισθηματικής ρύθμισης μεταξύ των μαθητών (Schonert-Reichl & Roeser, 2016).

Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, η ενσυνειδητότητα έχει αναγνωριστεί ως ένα σημαντικό εργαλείο που μπορεί να συμβάλει ώστε οι μαθητές να αναπτύξουν καλύτερο επίπεδο αυτογνωσίας, να διαχειριστούν το άγχος, να ενισχύσουν τη συγκέντρωση και να βελτιώσουν συνολικά τη συμπεριφορά τους μέσα στην τάξη (Weare, 2013). Έτσι, η ενσωμάτωση της στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορεί να υποστηρίξει τη συνολική ανάπτυξη των μαθητών, σε ακαδημαϊκό και συναισθηματικό επίπεδο, προάγοντας την ψυχική τους υγεία και ευημερία (Jennings, 2015).

Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, τα παιδιά διδάσκονται να εξασκούν την προσοχή μέσω ασκήσεων αναπνοής, σώματος και

ακρόασης. Όλες αυτές οι ασκήσεις πιστεύεται ότι βοηθούν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Ταυτόχρονα, βελτιώνουν την προσοχή των μαθητών μαζί με τα ακαδημαϊκά τους αποτελέσματα αναπτύσσοντας ενσυναίσθηση και συναισθηματική νοημοσύνη μεταξύ τους.

Αυτή η προσοχή υποστηρίζεται από ψυχολογικές θεωρίες όπως αυτές που ασχολούνται με την αναγνώριση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Για το σκοπό αυτό, η θεωρία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Daniel Goleman - ένας ακρογωνιαίος λίθος στην ανάπτυξη υγιών και λειτουργικών σχέσεων στο σχολείο και στην καθημερινή ζωή - υπογραμμίζει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες. Εκτός αυτού, η CBT παρέχει ένα πλαίσιο μέσω του οποίου η προσοχή μπορεί να ενσωματωθεί στην εκπαίδευση. Ταυτόχρονα, βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να αναλύσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και στη συνέχεια να προχωρήσουν ένα επιπλέον μίλι επινοώντας τρόπους για να τα βάλουν καλύτερα. Αυτό έχει αποδειχθεί από τότε ότι παρέχει μια τέτοια βάση για την ενίσχυση της διαχείρισης του στρες και του άγχους εξασφαλίζοντας ότι οι εμπειρίες των μαθητών στο σχολείο είναι καλές.

Ωστόσο, δεν επηρεάζει μόνο την ψυχολογική και συναισθηματική σφαίρα της ζωής των μαθητών, αλλά επηρεάζει και την ίδια τη διαδικασία μάθησης. Για παράδειγμα, η έρευνα δείχνει ότι η συμμετοχή σε προγράμματα ευαισθητοποίησης βελτιώνει την προσοχή, τη μνήμη εργασίας και τις εκτελεστικές λειτουργίες στους μαθητές, οδηγώντας σε καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση (Roeser et al., 2012).

Ιδιαίτερα οι μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, στις τάξεις που εξετάζονται στην παρούσα εργασία, βρίσκονται σε μια καθοριστική φάση ανάπτυξης, κατά την οποία η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ενσυνειδητότητας, Έχει βαρύνουσα σημασία. Η ενσυνειδητότητα όπως την ορίζει ο John Kabat – Zinn, είναι η επίγνωση που προκύπτει από την προσοχή που δίνουμε με συγκεκριμένο τρόπο στο παρόν και χωρίς να εκφέρουμε κριτική (Kabat – Zinn, 2003). Η έννοια αυτή έχει τις ρίζες ανατολικές φιλοσοφίες και θρησκείες αλλά έχει αποτελεσματικά ενσωματωθεί στην ψυχολογία και την εκπαίδευση στη δύση.

Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχικής υγείας καθώς και στη γνωστική λειτουργία. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι επιδρά τόσο στη μείωση του επιπέδου του άγχους και του στρες των μαθητών όσο και στην βελτιστοποίηση τις συγκεντρώσής τους αλλά και της προσοχής τους, ενώ στον ψυχολογικό τομέα συμβάλλει στη συναισθηματική ρύθμιση και την ανθεκτικότητα (Brown & Ryan, 2003 ; Grossman et al, 2004).

Δεδομένου ότι οι μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού αντιμετωπίζουν καθημερινά προκλήσεις που σχετίζονται με τον έλεγχο των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς

τους, η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα κρίνεται απαραίτητη. Από πολλές έρευνες διαφαίνεται ότι αν και η ενσυνειδητότητα θα ήταν ιδιαίτερα σημαντική για το σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα, ως εργαλείο που προωθεί τόσο την ψυχική ανθεκτικότητα όσο και τη γνωστική λειτουργία των παιδιών, δεν προωθείται (McKeering & Hwang, 2019). Το γεγονός αυτό μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες όπως χαμηλή απόδοση στα μαθήματα αλλά και προβλήματα συμπεριφοράς καθώς και δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Mayer, Caruso, & Salovey, 2016). Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι υπάρχει έντονη αναγκαιότητα για ανάλογα προγράμματα που θα συμβάλουν ώστε οι μαθητές να καλλιεργήσουν ικανότητες αυτοελέγχου, διαχείρισης προκλήσεων, Επίτευξης των προσωπικών του στόχων αλλά και δημιουργίας και διατήρησης όμορφο σχέσεων με το περιβάλλον τους.

Το eCourse που προτείνεται, στην παρούσα εργασία, είναι προσαρμοσμένο και δημιουργημένο προκειμένου να καλύψει αυτές τις ανάγκες των μαθητών ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιεί σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία και περιβάλλοντα προσφέροντας έτσι στους μαθητές μια περισσότερο βιωματική, διαδραστική και προσωπική εμπειρία μάθησης. Η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης (AI) Προσφέρει στους μαθητές την ικανότητα να αποκτήσουν μια διαφορετική και προσωπική ανατροφοδότηση μέσα από σενάρια εξάσκησης που είναι ταυτόχρονα ρεαλιστικά.

Έτσι από τη μια πλευρά η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης δίνει τη δυνατότητα για άμεση και προσωπική ανατροφοδότηση ενώ η χρήση της επαυξημένης πραγματικότητας δημιουργεί τα ρεαλιστικά σεμινάρια και περιβάλλοντα όπου οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν στην εφαρμογή δεξιοτήτων, αυξάνοντας ταυτόχρονα την ενεργό συμμετοχή τους και μειώνοντας την πιθανότητα διαρροής τους από το eCourse.

Η παρούσα διπλωματική είναι οργανωμένη σε πέντε κεφάλαια τα οποία αφορούν τη θεωρητική θεμελίωση της έννοιας, την ανάλυση των ευρημάτων κατόπιν βιβλιογραφικής ανασκόπησης σύγχρονων άρθρων από έγκριτα επιστημονικά περιοδικά στο ζήτημα αυτό, και την διεξαγωγή τελικών συμπερασμάτων. Πιο συγκεκριμένα και αφού ολοκληρωθεί η θεωρητική θεμελίωση της έννοιας της συνειδητότητας στην εκπαίδευση και η ανάλυση των σύγχρονων ερευνητικών προσεγγίσεων που αφορούν τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και τεχνολογιών τεχνητής νοημοσύνης στην εκπαιδευτική διαδικασία εξετάζονται οι θεωρίες της κοινωνικής και συνεργατικής μάθησης, οι οποίες αποτελούν μέρος του συνόλου των παιδαγωγικών άρχων που αποτέλεσε ως έρεισμα για την παρούσα μελέτη. Ακολουθεί η μεθοδολογία ανάπτυξης και αξιολόγησης του μαθήματος και εξετάζει επίσης τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων, την επιλογή δείγματος, καθώς και τα ψηφιακά μέσα που χρησιμοποιούνται στο ερευνητικό περιβάλλον. Στο τέλος, διατυπώνονται τα ερευνητικά ευρήματα και αναλύονται τα

αποτελέσματα των ερευνητικών ερωτημάτων. Τόσο οι περιγραφικές όσο και οι επαγωγικές προσεγγίσεις περιλαμβάνονται στην παρούσα ανάλυση, συμπληρωμένες από στατιστικές αναλύσεις με γραφήματα των αποτελεσμάτων. Τέλος, η παρούσα διατριβή ολοκληρώνεται με τη δήλωση των συμπερασμάτων, τους περιορισμούς της έρευνας και τις προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Συνολικά, η παρούσα μελέτη φιλοδοξεί να αναδείξει πόσο σημαντικό εργαλείο μπορεί να καταστεί η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στο χώρο της εκπαίδευσης, καθώς προάγει την ψυχική υγεία αλλά και την επιτυχία στην εκπαιδευτική πορεία των μαθητών.

1.1 Ορισμός και σημασία

Ως θεωρία η ενσυνειδητότητα, η οποία προτάθηκε από τον Jon Kabat-Zinn (1994), εστιάζει στη σημασία της παρούσας στιγμής καθώς και στην ανάπτυξη της προσοχής, χωρίς διατύπωση κριτικών σκέψεων, ενώ τα θετικά της αποτελέσματα στη μείωση και διαχείριση του άγχους και την τόνωση της συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών έχουν αποδειχθεί σε πληθώρα ερευνών (Zenner 2014; Felver 2015). Παρουσιάζει πολλά κοινά στοιχεία με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Bandura (1986) καθώς και οι δύο τονίζουν ότι οι μαθητές, μπορούν να μάθουν μέσω της παρατήρησης και της μίμησης κοινωνικών πρότυπων, μέσω μοντέλων συμπεριφοράς. Στην ίδια κατεύθυνση κινείται και η θεωρία της συνεργατικής μάθησης η οποία προωθεί την αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους, την ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, στοιχείο που αποτελεί επίσης παράγοντα που ενισχύει την ενσυνειδητότητα (Johnson & Johnson, 1999).

Σήμερα, η χρήση ψηφιακών εφαρμογών, όταν χρησιμοποιούνται στη διδακτική διαδικασία, βελτιώνουν τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική ισορροπία των παιδιών και των εφήβων (Smirnova 2023). Επίσης, η εικονική πραγματικότητα (VR), προσφέρει μια ευκαιρία για βιωματική μάθηση (Roeser, 2021) ενώ συνεργατικά εργαλεία όπως το Google Classroom, ενισχύουν την ενεργό συμμετοχή τους σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων, εξασκώντας τους στην ομαδική συνεργασία και ταυτόχρονα την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας (Akter, Beauty & Iqbal, 2020). Έτσι, μέσω των εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης (AI) και της επαυξημένης πραγματικότητας (AR), δημιουργείται ένα βιωματικό μαθησιακό περιβάλλον που παρέχει μια περισσότερο προσωπική διδακτική εμπειρία και ωθεί τους μαθητές να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη σχολική διαδικασία (Chang, 2022).

Η ενσυνειδητότητα, η οποία ορίζεται ως η σκόπιμη πρακτική της επίγνωσης της παρούσας στιγμής με μια στάση περιέργειας και αποδοχής, έχει εξελιχθεί από τις ρίζες της στις στοχαστικές παραδόσεις σε μια επικρατούσα ψυχολογική και εκπαιδευτική παρέμβαση. Στο πλαίσιο της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, χρησιμεύει ως μια

προληπτική στρατηγική για τον εξοπλισμό των παιδιών με δεξιότητες για τη διαχείριση του άγχους, την εστίαση της προσοχής και την ενίσχυση της συναισθηματικής ευεξίας (Bishop, 2004). Για τους μαθητές της Ε' και της Στ' τάξης, αντιπροσωπεύει όχι μόνο ένα εργαλείο για τη συναισθηματική ρύθμιση, αλλά και ένα θεμέλιο για τη δια βίου μάθηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες.

Τα παιδιά ηλικίας 11 και 12 ετών βρίσκονται σε μια αναπτυξιακή φάση κατά την οποία δημιουργούνται θεμελιώδεις γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δομές. Σύμφωνα με τη θεωρία της γνωστικής ανάπτυξης του Piaget, τα παιδιά σε αυτό το στάδιο λειτουργούν στη «συγκεκριμένη λειτουργική» φάση, που σημαίνει ότι είναι ικανά να σκεφτούν λογικά για συγκεκριμένες, απτές έννοιες, αλλά εξακολουθούν να δυσκολεύονται με αφηρημένες έννοιες (Huitt & Hummel, 2003). Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας, βασισμένες στη βιωματική μάθηση, είναι κατάλληλες για αυτήν την ηλικιακή ομάδα, επειδή είναι πρακτικές, αισθητηριακές και απλές στην κατανόηση. Για παράδειγμα, η εστίαση στην αίσθηση της αναπνοής ή η συμμετοχή σε καθοδηγούμενες ασκήσεις νοερής απεικόνισης αξιοποιεί την ικανότητα των παιδιών για φαντασία και τα βοηθά να αναπτύξουν μια πρώιμη αίσθηση αυτογνωσίας. Αυτές οι πρακτικές ευθυγραμμίζονται με τη ζώνη επικείμενης ανάπτυξης του Vygotsky (ZPD), στην οποία οι δραστηριότητες ενσυνειδητότητας που παρέχονται με σωστή καθοδήγηση βοηθούν τα παιδιά να αποδίδουν πέρα από την ικανότητά τους (Gredler, 2012).

Από συναισθηματική άποψη, τα ψυχοκοινωνικά στάδια ανάπτυξης του Erik Erikson προσδιορίζουν τους μαθητές της Ε' και Στ'. Σε αυτό το στάδιο, τα παιδιά παρακινούνται να αναπτύξουν ικανότητες και να ζητήσουν έγκριση από τους συνομηλίκους, τους δασκάλους και τους γονείς. Η ενσυνειδητότητα προάγει την αίσθηση της κυριαρχίας, ενθαρρύνοντας μια μη επικριτική εξερεύνηση προσωπικών συναισθημάτων και εμπειριών, μειώνοντας την αυτοκριτική και ενισχύοντας την ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις (Orenstein & Lewis, 2022).

1.2. Ενσυνειδητότητα στην Εκπαίδευση: Στόχοι και Εφαρμογές

Είναι γεγονός ότι από την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση, υπάρχουν πιθανότητες βελτίωσης των γνωστικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών. Στο πλαίσιο αυτό υποστηρίζεται από τους Felver, (2015) ότι στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα που έχει εφαρμοστεί η εν λόγω ενσωμάτωση, έχει συμβάλει στην καλλιέργεια της προσοχής, του αυτοελέγχου αλλά και τη συναισθηματικής ρύθμισης των παιδιών, καθώς και στην ενίσχυση της συναισθηματικής τους ευφυΐας, στοιχεία που θεωρούνται κρίσιμα για την αντιμετώπιση όλων των προκλήσεων που μπορεί να αντιμετωπίσουν στη σύγχρονη εποχή.

Από την έρευνα των Meiklejohn et al. (2013) διαφαίνεται ότι η ενσωμάτωση της στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, βελτιώνει τη συγκέντρωση των μαθητών ενώ ταυτόχρονα μειώνει το άγχος και το στρες που μπορεί να βιώνουν. Παράλληλα προωθεί γενικά την εδραίωση μιας περισσότερο θετικής σχολικής κουλτούρας, μειώνοντας περιστατικά που σχετίζονται με βία και επιθετικότητα.

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στα εκπαιδευτικά προγράμματα συγκεντρώνει μια πληθώρα πλεονεκτημάτων για τους μαθητές καθώς θέτει τις βάσεις τόσο για τη συναισθηματική όσο και για την ψυχολογική τους καλλιέργεια. Επιπλέον όπως καταδεικνύουν οι Schonert-Reichl και Roeser (2016), τέτοιου είδους εκπαιδευτικά προγράμματα συμβάλλουν στην καλλιέργεια της αυτοπαρατήρησης και της συναισθηματικής ισορροπίας των μαθητών ενώ τους ωθούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους αποτελεσματικά ακόμα και σε καταστάσεις έντονης πίεσης. Τέλος, οι Brown & Ryan, 2003; και Roeser, 2013, υποστηρίζουν ότι οι μαθητές εμφανίζουν βελτίωση στις κοινωνικές τους δεξιότητες, ενσυναίσθηση, χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργείται η σχολική τους συμπεριφορά σε σύγκριση με συνομηλίκους τους που δεν συμμετέχουν σε παρόμοια προγράμματα.

Αυτά τα θετικά αποτελέσματα σηματοδοτούν ότι η εισαγωγή της προσοχής στη σύγχρονη εκπαίδευση, όπως επιβεβαιώνουν πολλές μελέτες, θα είναι πολύ θετική.

Οι χώρες που έχουν εφαρμόσει προγράμματα ευαισθητοποίησης στα σχολεία τους αποκομίζουν θετικά οφέλη. Ένα τέλειο παράδειγμα είναι αυτό της Αμερικής, όπου η εισαγωγή του προγράμματος "MindUP" και του "The Holistic Life Foundation" έχει δείξει πτώση στο επίπεδο του στρες και βελτίωση της σχολικής απόδοσης για τους μαθητές. Παρόμοια παραδείγματα παρατηρούνται στο Ηνωμένο Βασίλειο με την εισαγωγή του "προγράμματος Mindfulness in Schools", το οποίο υλοποιείται σε χιλιάδες σχολεία της χώρας. Έχει γίνει έρευνα σχετικά με αυτό; δείχνει ότι μειώνει τα επίπεδα άγχους των μαθητών ενώ αυξάνει τα επίπεδα ευτυχίας (Kuyken, 2013).

Αν και η ενσυνειδητότητα όπου έχει εφαρμοστεί και εισαχθεί στα σύγχρονα εκπαιδευτικά προγράμματα παρουσιάζει θετικά αποτελέσματα είναι επιτακτική ανάγκη να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα αναφορικά με τον ορθό τρόπο εισαγωγής της στο σχολικό πλαίσιο ενώ ταυτόχρονα κρίνεται κρίσιμο να ληφθούν υπόψη παράγοντες όπως οι πολιτισμικές διαφορές και οι ειδικές ανάγκες των μαθητών. Στο πλαίσιο αυτό οι Waters. (2021) υπογραμμίζουν ότι παρατηρείται έλλειψη επαρκούς κατάρτισης των εκπαιδευτικών στις πρακτικές της ενσυνειδητότητας, γεγονός που αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την επιτυχή εφαρμογή τέτοιου είδους προγραμμάτων.

Παγκόσμιες προοπτικές για την ενσυνειδητότητα στα σχολεία:

1. **Ηνωμένες Πολιτείες:** Προγράμματα, όπως το "Mindful Schools" και το "Inner Explorer", έχουν κερδίσει έδαφος, ιδιαίτερα σε σχολεία που εξυπηρετούν μειονεκτούσες κοινότητες. Αυτά τα προγράμματα επικεντρώνονται στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ακαδημαϊκής δέσμευσης μεταξύ των παιδιών που διατρέχουν κίνδυνο.
2. **Ηνωμένο Βασίλειο:** Το Ηνωμένο Βασίλειο βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της ενσωμάτωσης της ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση. Πρωτοβουλίες, όπως το "Mindfulness in Schools Project", στοχεύουν στο να καταστήσουν την ενσυνειδητότητα προσβάσιμη σε παιδιά όλων των ηλικιών. Τα προκαταρκτικά ευρήματα δείχνουν ότι αυτές οι προσπάθειες έχουν βελτιώσει τη συναισθηματική ευεξία και έχουν μειώσει την εξουθένωση των εκπαιδευτικών.
3. **Αναπτυσσόμενες χώρες:** Σε χώρες, όπως η Ινδία και η Νότια Αφρική, τα προγράμματα ενσυνειδητότητας προσαρμόζονται για την αντιμετώπιση τοπικών προκλήσεων, όπως το τραύμα και η φτώχεια. Για παράδειγμα, η πρωτοβουλία "Minds Matter" στη Νότια Αφρική βοηθά τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις της βίας και της κοινωνικής αστάθειας.

Μελλοντικές κατευθύνσεις:

1. **Ενσωμάτωση της τεχνολογίας:** Εφαρμογές, όπως το "Smiling Mind", καθιστούν την ενσυνειδητότητα πιο προσιτή σε σχολεία με περιορισμένους πόρους. Τα εργαλεία εικονικής πραγματικότητας υπόσχονται τη συμμετοχή των νεαρών μαθητών σε καθηλωτικές εμπειρίες ενσυνειδητότητας.
2. **Επέκταση της έρευνας:** Οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρά η ενσυνειδητότητα με άλλες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις. Επιπλέον, η έρευνα πρέπει να επικεντρωθεί στον εντοπισμό βέλτιστων πρακτικών για την προσαρμογή της ενσυνειδητότητας σε διαφορετικά πολιτιστικά και αναπτυξιακά πλαίσια.
3. **Επιπτώσεις πολιτικής:** Οι κυβερνήσεις μπορούν να διαδραματίσουν βασικό ρόλο στην υποστήριξη της εκπαίδευσης ενσυνειδητότητας, παρέχοντας χρηματοδότηση, κατάρτιση και πόρους.

Ωστόσο τα αποτελέσματα της διεθνούς έρευνας καταδεικνύουν ότι με την κατάλληλη προσαρμογή και υποστήριξη των εκπαιδευτικών και του συνόλου της σχολικής μονάδας η ενσυνειδητότητα μπορεί να αποτελέσει ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο τόσο για την ψυχική υγεία των μαθητών όσο και για τη βελτίωση της σχολικής τους επίδοσης.

Η ενσυνειδητότητα αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο ως ένα μετασχηματιστικό εργαλείο στην εκπαίδευση, αντιμετωπίζοντας τις πολύπλευρες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νεαροί μαθητές. Στο πλαίσιο της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, ειδικά μεταξύ των μαθητών της Ε' και Στ' τάξης, η πρακτική έχει τεράστιες δυνατότητες να υποστηρίξει τη συναισθηματική ρύθμιση, να ενισχύσει την εστίαση και να προωθήσει θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτά τα πρώτα χρόνια είναι θεμελιώδη για τη γνωστική και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη και η ενσυνειδητότητα προσφέρει μια προληπτική προσέγγιση για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας και την προώθηση της ολιστικής ανάπτυξης. Ωστόσο, παρά την αυξανόμενη δημοτικότητά της, η ενσυνειδητότητα αντιμετωπίζει προκλήσεις στην εφαρμογή της στην εκπαίδευση. Η παρούσα ενότητα παρέχει μια σύντομη επισκόπηση της προβληματικής της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Η προσοχή αποτελεί ακρογωνιαίιο λίθο της επιτυχημένης μάθησης, αλλά η διατήρηση της συνεχούς εστίασης αποτελεί πρόκληση για πολλούς νεαρούς μαθητές. Η ευαισθησία προσφέρει δομημένες πρακτικές για την ανάπτυξη αυτής της ικανότητας. Μελέτες, όπως αυτές των Tang (2015) αποκαλύπτουν ότι η ενσυνειδητότητα ενισχύει τη νευρική συνδεσιμότητα στον προμετωπιαίο φλοιό, ο οποίος διέπει εκτελεστικές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση της προσοχής και η μνήμη εργασίας. Στις τάξεις, αυτό μεταφράζεται σε παιδιά που είναι σε θέση να ακούν τις οδηγίες πιο αποτελεσματικά και να παραμένουν συγκεντρωμένα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Έρευνες υποδεικνύουν την ύπαρξη μιας σχέσης μεταξύ της προσοχής και της βελτιωμένης ακαδημαϊκής απόδοσης. Με τη μείωση του άγχους και την προώθηση μιας ήρεμης ψυχικής κατάστασης, η ενσυνειδητότητα βοηθά τα παιδιά να προσεγγίσουν τη μάθηση με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Μια μετα-ανάλυση από τους Carsley . (2018) διαπίστωσε ότι οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας στα σχολεία συσχετίστηκαν με μέτριες βελτιώσεις στα μαθηματικά και την απόδοση ανάγνωσης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους μαθητές της 1ης και 2ης τάξης, καθώς αυτά τα χρόνια είναι κρίσιμα για την οικοδόμηση θεμελιωδών δεξιοτήτων γραμματισμού και αριθμητικής. Επιπροσθέτως, τα μικρά παιδιά συχνά δυσκολεύονται στο να διαχειριστούν τα έντονα συναισθήματα, οδηγώντας σε διαταραχές στην τάξη και κοινωνικές συγκρούσεις. Η ενσυνειδητότητα παρέχει εργαλεία για την αναγνώριση και την επεξεργασία συναισθημάτων χωρίς να ενεργεί παρορμητικά. Ποικίλες μελέτες, όπως είναι αυτή των Semple. (2017) δείχνουν ότι η ενσυνειδητότητα μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης που σχετίζεται με το στρες. Για τα παιδιά που είναι επιρρεπή στο άγχος ή την κοινωνική δυσφορία, η ενσυνειδητότητα δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας και ελέγχου. Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα προάγει την αυτοπειθαρχία και μειώνει τα θέματα συμπεριφοράς. Προγράμματα, όπως η πρωτοβουλία "Calm Classroom"¹, αναφέρουν μείωση της επιθετικής συμπεριφοράς και των περαστικών έλλειψης πειθαρχίας μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι εκπαιδευτικοί έχουν παρατηρήσει ότι η ενσυνειδητότητα δημιουργεί ένα πολλαπλασιαστικό αποτέλεσμα, βελτιώνοντας τη συνολική δυναμική της τάξης προωθώντας την ενσυναίσθηση και τη συνεργασία.

Επίσης, η ανθεκτικότητα, δηλαδή, η ικανότητα ανάκαμψης από τις αποτυχίες, αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό της επιτυχίας στο σχολείο και τη ζωή. Η ενσυνειδητότητα βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν αυτό το χαρακτηριστικό επαναπροσδιορίζοντας τις προκλήσεις ως ευκαιρίες ανάπτυξης. Επιπροσθέτως, η ενσυνειδητότητα καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, ενθαρρύνοντας τα παιδιά να εξετάσουν τις προοπτικές των άλλων. Δραστηριότητες, όπως ασκήσεις «ενσυνείδητης ακρόασης» βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν κοινωνική συνείδηση. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα που εφαρμόστηκε σε δημοτικά σχολεία της Αυστραλίας ζήτησε από τα παιδιά να εφαρμόσουν μια άσκηση αγάπης-καλοσύνης ευχόμενοι σιωπηλά τα καλύτερα για τους συμμαθητές τους. Οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν αξιοσημείωτες βελτιώσεις στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, αλλά και μείωση των περιστατικών εκφοβισμού. Παράλληλα, οι συγκρούσεις είναι ένα φυσικό μέρος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, αλλά οι ανεπίλυτες διαφορές μπορούν να διαταράξουν τη μάθηση. Η ενσυνειδητότητα εξοπλίζει τα παιδιά με στρατηγικές για την εποικοδομητική αντιμετώπιση των συγκρούσεων. Τεχνικές, όπως η «συνειδητή παύση», διδάσκουν στα παιδιά να αφιερώνουν λίγο χρόνο πριν αντιδράσουν, επιτρέποντας πιο στοχαστικές απαντήσεις. Επιπλέον, μια τάξη εμπροσθόβλητη με προσοχή καλλιεργεί μια αίσθηση κοινότητας και αμοιβαίου σεβασμού. Έρευνα των Roeser (2013) δείχνει ότι οι τάξεις που ασκούν πρακτικές ενσυνειδητότητας αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα συνεργασίας και χαμηλότερα επίπεδα διασπαστικής συμπεριφοράς. Ταυτόχρονα, η επιτυχία των προγραμμάτων ενσυνειδητότητας εξαρτάται και από την κατάρτιση των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικοί που ενσωματώνουν την ενσυνειδητότητα στη ζωή τους είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να καθοδηγήσουν τους μαθητές τους. Πρωτοβουλίες, όπως το Πρόγραμμα Πιστοποίησης Εκπαιδευτικών Mindful Schools¹, παρέχουν στους εκπαιδευτικούς τα εργαλεία και την αυτοπεποίθηση για να ενσωματώσουν την ενσυνειδητότητα στις τάξεις τους. Παρά τα οφέλη της, η εκπαίδευση ενσυνειδητότητας αντιμετωπίζει πολλά εμπόδια. Πιο συγκεκριμένα, ένα εμπόδιο αφορά στην ύπαρξη χρονικών περιορισμών, με τους εκπαιδευτικούς να δυσκολεύονται να εφαρμόσουν καινοτόμες διδακτικές πρακτικές σε ένα αυστηρό χρονικά πρόγραμμα σπουδών. Επίσης, για ορισμένους γονείς η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια μη εκπαιδευτική πρακτική, με αποτέλεσμα να αμφισβητούν την χρησιμότητά της στην εκπαίδευση των παιδιών τους. Τέλος, τα σχολεία που βρίσκονται σε περιοχές εκτός μεγάλων αστικών κέντρων ενδέχεται να μην έχουν πρόσβαση σε εκπαιδευμένο προσωπικό ή υλικά, περιορίζοντας την ικανότητά τους να εφαρμόζουν προγράμματα ενσυνειδητότητας. Ταυτόχρονα, η έρευνα της ενσυνειδητότητας έχει αναδείξει ορισμένους περιορισμούς. Πιο συγκεκριμένα, μελέτες σχετικά με την ενσυνειδητότητα στα σχολεία επικεντρώνονται σε βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα, αφήνοντας ερωτήματα σχετικά με το κατά πόσο τα οφέλη της μπορεί να είναι μακροπρόθεσμα. Απαιτείται, για το λόγο αυτό, έρευνα για να καθοριστεί το κατά πόσο οι πρακτικές ενσυνειδητότητας που εισάγονται στην παιδική ηλικία συνεχίζουν να επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη γνωστική λειτουργία στην εφηβεία

και την ενηλικίωση. Επιπλέον, οι κριτικοί προειδοποιούν ενάντια στην καθολική εφαρμογή της προσοχής χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις ατομικές διαφορές. Για παράδειγμα, τα παιδιά με ορισμένες νευροαναπτυξιακές διαταραχές, όπως η ΔΕΠΥ, μπορεί να απαιτούν προσαρμοσμένες τεχνικές ενσυνειδητότητας που ικανοποιούν τις μοναδικές ανάγκες τους. Η μεταβλητότητα στο σχεδιασμό των μελετών και στην εφαρμογή του προγράμματος καθιστά δύσκολη τη σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των μελετών. Απαιτούνται τυποποιημένα μέτρα για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων της ενσυνειδητότητας για την ενίσχυση της βάσης αποδεικτικών στοιχείων.

1.3 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας

Η ανάπτυξη ενός σύγχρονου διαδικτυακού προγράμματος ενσυνειδητότητας για τους μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης του Δημοτικού Σχολείου, αποτελεί το στοιχείο καινοτομίας που προτείνει η παρούσα έρευνα. Με συνδυασμό των πιο πρόσφατων τεχνολογικών εξελίξεων, των καινοτόμων παιδαγωγικών προσεγγίσεων με στόχο την παροχή μιας εξατομικευμένης μαθησιακής εμπειρίας, η υλοποίηση του παρόντος προγράμματος μπορεί να συμβάλλει αρχικά στο συνδυασμό της τεχνητής νοημοσύνης και της ενσυνειδητότητας, παρέχοντας ολοκληρωμένη ανατροφοδότηση και καθοδήγηση στους μαθητές. Δεδομένου ότι τα προγράμματα αυτά παρέχουν την δυνατότητα τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους ίδιους τους μαθητές για ανάλυση της προόδου τους ενώ ταυτόχρονα το περιεχόμενό τους και οι δραστηριότητες που ενσωματώνονται προσαρμόζονται τις ανάγκες όλων των μαθητών, το μαθησιακό περιβάλλον μεταβάλλεται σε περισσότερο δυναμικό και προσωποποιημένο. Επιπλέον μέσω της χρήσης της διαδικτυακής πλατφόρμας Wix, και της ενσωμάτωσης διαδραστικών εργαλείων όπως quizzes, βίντεο, και διαδικτυακών δραστηριοτήτων, το πρόγραμμα καθίσταται φιλικό σε μαθητές με διαφορετικά επίπεδα ψηφιακών δεξιοτήτων. Παράλληλα παρέχεται η δυνατότητα για μια περισσότερο διαδραστική και ελκυστική σχολική εμπειρία ενισχύοντας ταυτόχρονα την ενεργό συμμετοχή των μαθητών (Dede, 2009).

Αναπόφευκτα όμως το παρόν πρόγραμμα βασίζεται και στο στοιχείο της παιχνιδοποίησης (Gamification) το οποίο ενισχύει τόσο τη δέσμευση όσο και το ενδιαφέρον των μαθητών, ιδιαίτερα μέσω της χρήσης πόντων, εμβλημάτων και άλλων μορφών ανταμοιβής, ενθαρρύνοντας τη δέσμευσή τους με τη δραστηριότητα καθώς και την ενεργοποίησή τους, καθιστώντας συνολικά τη μάθηση μια ελκυστική και διασκεδαστική εμπειρία. Ταυτόχρονα το παρόν ηλεκτρονικό μάθημα (eCourse), στοχεύει στην ολιστική προσέγγιση στην εκπαίδευση εστιάζοντας τόσο στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών όσο και στην ψυχική τους ευεξία και τη συναισθηματική τους ισορροπία. Μέσω δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούνται για την ορθή διαχείριση του

άγχους και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης των μαθητών προσφέρεται μια ολιστική προσέγγιση στη σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία.

Τέλος η παρούσα διπλωματική εξετάζει ένα μεγάλο αριθμό άρθρων της σύγχρονης βιβλιογραφίας αναφορικά με την εισαγωγή της ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση διασφαλίζοντας την επιστημονική της τεκμηρίωση ώστε να ανταποκρίνεται στις τρέχουσες ανάγκες της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Συνολικά ως προσέγγιση επιχειρεί να ενσωματώσει τις τελευταίες εξελίξεις στην τεχνολογία και την παιδαγωγική επιστήμη, φιλοδοξώντας να συμβάλει σημαντικά στην προώθηση της ενσυνειδητότητας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και ανοίγοντας νέους ορίζοντες στην ολιστική προσέγγιση της εκπαίδευσης για τους μαθητές βελτιώνοντας ταυτόχρονα την ψυχική τους υγεία και τη συνολική τους ευημερία στο σχολικό πλαίσιο.

Κεφάλαιο 2: Τα περιβάλλοντα eLearning

2.1 Περιγραφή των Περιβαλλόντων eLearning

Τα ψηφιακά περιβάλλοντα eLearning έχουν εξελιχθεί σε έναν σημαντικό πυλώνα της εκπαιδευτικής διαδικασίας, επιτρέποντας τη δημιουργία εξατομικευμένων, συνεργατικών και διαδραστικών μαθησιακών εμπειριών. Με τη βοήθεια της τεχνολογίας, η μάθηση αποκτά δυναμικό χαρακτήρα, παρέχοντας στους μαθητές τη δυνατότητα να εξερευνούν το περιεχόμενο με τον δικό τους ρυθμό, να αλληλεπιδρούν άμεσα με τους εκπαιδευτικούς και να ενισχύουν τη συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Η πλατφόρμα **WIX**, στην οποία βασίστηκε το συγκεκριμένο eCourse, λειτουργεί ως παράδειγμα ενός σύγχρονου και καινοτόμου περιβάλλοντος, όπου η ενσυνειδητότητα ενσωματώνεται στην εκπαιδευτική διαδικασία μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες και ψηφιακά εργαλεία.

Το **WIX** παρέχει δυνατότητες δημιουργίας εξατομικευμένου μαθησιακού περιβάλλοντος με έμφαση στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών. Για παράδειγμα, στην **Πύλη της Γαλήνης**, οι μαθητές εκπαιδεύονται σε τεχνικές ενσυνειδητότητας, όπως η συνειδητή αναπνοή, που τους βοηθούν να διαχειριστούν το άγχος και να επιτύχουν ψυχική ηρεμία. Η τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης, με εργαλεία όπως το **Wysa**, επιτρέπει την παροχή εξατομικευμένων λύσεων και συμβουλών, λειτουργώντας ως ένας ψηφιακός βοηθός υποστήριξης που προάγει την ψυχική ευεξία των μαθητών (Harrington & Loffredo, 2020). Παράλληλα, το διαδραστικό περιεχόμενο της πλατφόρμας ενισχύει την προσοχή των μαθητών, συνδέοντας τη μάθηση με την καθημερινή διαχείριση των συναισθημάτων τους.

Η ενσωμάτωση συνεργατικών εργαλείων είναι ένας ακόμη σημαντικός άξονας των ψηφιακών περιβαλλόντων eLearning. Πλατφόρμες όπως το **Google Classroom** δίνουν τη δυνατότητα διαχείρισης των μαθημάτων, διευκολύνοντας την ανταλλαγή πληροφοριών και την επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο. Η ενσωμάτωση εργαλείων όπως τα **Google Docs** και **Google Slides** επιτρέπει τη συνεργασία των μαθητών σε κοινά έγγραφα και παρουσιάσεις, καλλιεργώντας δεξιότητες επικοινωνίας και ομαδικής εργασίας (Candilas 2023). Παράλληλα, το **Padlet**, ως ψηφιακός πίνακας ανακοινώσεων, δίνει στους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα ανάρτησης σημειώσεων, εικόνων και αρχείων, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που ενισχύει την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία (Dabbagh & Kitsantas, 2012).

Η ενσωμάτωση στοιχείων **παιχνιδοποίησης** συμβάλλει στην αύξηση της δέσμευσης και της συμμετοχής των μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία. Εργαλεία

όπως το **Kahoot**, το **Quiver AR** και το **Google Jamboard** αξιοποιούν μηχανισμούς παιχνιδιού, όπως η απόκτηση πόντων, οι ανταμοιβές και οι προκλήσεις, μετατρέποντας τη μάθηση σε μια διασκεδαστική και συναρπαστική εμπειρία. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, οι μαθητές παραμένουν ενεργοί, ενώ αναπτύσσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και κριτικής σκέψης (Huang & Soman, 2013).

Παρά τα σημαντικά οφέλη που προσφέρουν τα ψηφιακά περιβάλλοντα eLearning, η εφαρμογή τους συνοδεύεται και από προκλήσεις. Μια από τις κυριότερες προκλήσεις είναι η ανάγκη καλλιέργειας ψηφιακών δεξιοτήτων τόσο στους μαθητές όσο και στους εκπαιδευτικούς. Η εξοικείωση με τα εργαλεία και τις ψηφιακές τεχνολογίες είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική εφαρμογή των προγραμμάτων eLearning. Επιπλέον, η έλλειψη σύγχρονων τεχνολογικών υποδομών σε πολλές σχολικές μονάδες περιορίζει τις δυνατότητες αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων, γεγονός που δημιουργεί ανισότητες στην πρόσβαση στη μάθηση (Mayer, 2019). Τέλος, η υπερβολική χρήση οθονών και η ψηφιακή υπερφόρτωση ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την προσοχή και την εμπλοκή των μαθητών, καθιστώντας απαραίτητη τη δημιουργία ισορροπημένων μαθησιακών εμπειριών.

Συνολικά, τα ψηφιακά περιβάλλοντα eLearning προσφέρουν ευκαιρίες για τη δημιουργία πλούσιων, ευέλικτων και καινοτόμων μαθησιακών εμπειριών. Το συγκεκριμένο site που αναπτύχθηκε στην πλατφόρμα WIX ενσωματώνει σύγχρονα εργαλεία και δραστηριότητες που προάγουν την ενσυνειδητότητα, τη συνεργατική μάθηση και την ψυχική ευεξία των μαθητών. Η διαδραστικότητα και η εξατομικευμένη προσέγγιση καθιστούν το eLearning ένα ισχυρό μέσο για την ενίσχυση των δεξιοτήτων και των συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών, με απώτερο στόχο τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και αποτελεσματικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

2.2 Θεωρία της Ενσυνειδητότητας (Mindfulness Theory) και ELearning

Η ενσυνειδητότητα, ως μια σύγχρονη εκπαιδευτική προσέγγιση, αποτελεί εργαλείο που συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτοπαρατήρησης, της συγκέντρωσης και της συναισθηματικής ρύθμισης των μαθητών. Στα πλαίσια της εφαρμογής του **eCourse στην πλατφόρμα WIX**, η **Πύλη της Γαλήνης** και ο **Καθρέφτης της Αυτογνωσίας** προσφέρουν δομημένες δραστηριότητες που βοηθούν τους μαθητές να καλλιεργήσουν δεξιότητες ενσυνειδητότητας μέσω πρακτικών αναπνοής, αυτοανάλυσης και ηρεμίας. Σύμφωνα με τους **Shapiro (2018)**, η ενσυνειδητότητα συμβάλλει σημαντικά στη συναισθηματική σταθερότητα των μαθητών, επιτρέποντάς τους να ανταποκριθούν αποτελεσματικότερα στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός τους.

Η **Πύλη της Γαλήνης** βοηθά τους μαθητές να εφαρμόσουν πρακτικές συνειδητής αναπνοής που ενισχύουν την ψυχική ευεξία και τη συγκέντρωσή τους. Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων, οι μαθητές εκπαιδεύονται στο να εστιάζουν στο παρόν και να ηρεμούν σε στιγμές έντασης, μια πρακτική που έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της συγκέντρωσης (Hölzel 2011; Dunning , 2019). Παράλληλα, ο **Καθρέφτης της Αυτογνωσίας** προσφέρει στους μαθητές μια μοναδική ευκαιρία να παρατηρήσουν τον εαυτό τους μέσα από διάφορες οπτικές και να αναγνωρίσουν τις προσωπικές τους δεξιότητες και αδυναμίες, καλλιεργώντας έτσι την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθησή τους (Zenner , 2014; Meiklejohn , 2012).

Τα διαδραστικά **Κουίζ Συναισθημάτων** ενισχύουν την αξιολόγηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, επιτρέποντας στους μαθητές να αποκτήσουν μεγαλύτερη κατανόηση για τον ψυχικό τους κόσμο. Τα κουίζ αυτά δημιουργούν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που συνδυάζει την αυτοανάλυση με τη μάθηση και ενθαρρύνει την ψυχική και συναισθηματική ανθεκτικότητα (Cavanagh , 2014). Οι **Στρατηγικές για ήρεμες στιγμές** προσφέρουν στους μαθητές σενάρια που τους βοηθούν να ρυθμίζουν τις αντιδράσεις τους σε στρεσογόνες καταστάσεις και να βελτιώνουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης.

Η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας μέσω ψηφιακών εργαλείων, όπως αυτά που αναπτύχθηκαν στο **eCourse του WIX**, παρέχει σημαντικά οφέλη. Όπως υποστηρίζουν οι **Taylor et al. (2017)** και οι **van der Gucht et al. (2017)**, η πρακτική της ενσυνειδητότητας βελτιώνει τη συναισθηματική σταθερότητα, μειώνει το άγχος και ενισχύει τη συγκέντρωση των μαθητών, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την ενεργή συμμετοχή και τη δέσμευσή τους στη μαθησιακή διαδικασία. Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν αυτοπαρατήρηση και πρακτικές αναπνοής συμβάλλουν στην ψυχική υγεία και στη συνολική ευημερία των μαθητών, δημιουργώντας ένα πιο υποστηρικτικό και ισορροπημένο περιβάλλον μάθησης.

Ωστόσο, υπάρχουν και προκλήσεις που σχετίζονται με την εφαρμογή της ενσυνειδητότητας σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Η εξοικείωση των μαθητών και των εκπαιδευτικών με νέες τεχνολογίες απαιτεί χρόνο και κατάλληλη εκπαίδευση, ενώ η απουσία σύγχρονου εξοπλισμού και σταθερής πρόσβασης στο διαδίκτυο μπορεί να περιορίσει την αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων (Mayer, 2019). Παρά τις προκλήσεις, η αξιοποίηση εργαλείων που ενισχύουν την ενσυνειδητότητα σε ψηφιακές πλατφόρμες προσφέρει στους μαθητές δεξιότητες απαραίτητες για τη διαχείριση των συναισθημάτων τους και την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Συνολικά, η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στο eLearning προωθεί την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών και διαμορφώνει μια πιο ολοκληρωμένη και ουσιαστική εκπαιδευτική εμπειρία, που ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες της ψηφιακής εποχής.

2.3 Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης (Social Learning Theory) και eLearning

Η **Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης** του **Albert Bandura (1986)** αναδεικνύει τη σημασία της μάθησης μέσω της παρατήρησης, της μίμησης και της μοντελοποίησης συμπεριφορών από άλλους. Η θεωρία αυτή τοποθετεί την κοινωνική αλληλεπίδραση στο επίκεντρο της διαδικασίας μάθησης, καθώς υποστηρίζει ότι οι μαθητές αναπτύσσουν δεξιότητες και συμπεριφορές παρατηρώντας πρότυπα και συνεργαζόμενοι σε κοινές δραστηριότητες (Bandura, 2001). Στο πλαίσιο αυτό, η ενσωμάτωση των **ψηφιακών περιβαλλόντων eLearning** στη μαθησιακή διαδικασία προσφέρει ευκαιρίες για παρατήρηση, συνεργασία και κοινωνική δέσμευση, ενισχύοντας παράλληλα δεξιότητες αυτορρύθμισης και συναισθηματικής επίγνωσης.

Στο eCourse της **πλατφόρμας WIX**, η **Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης** εφαρμόζεται μέσω δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση των μαθητών. Στις ενότητες, όπως **"Γρίφοι Συνεργασίας"** και **"Εξερεύνηση μέσω Συνεργασίας"**, οι μαθητές καλούνται να εργαστούν ομαδικά για την επίλυση προβλημάτων και την επίτευξη κοινών στόχων. Μέσα από αυτό το πλαίσιο, δημιουργούν κοινές εμπειρίες μάθησης, παρατηρούν τις τεχνικές των συνομηλίκων τους και αναπτύσσουν δεξιότητες κοινωνικής συνείδησης και ενσυνειδητότητας. Σύμφωνα με τους **Davidson και Kaszniak (2015)**, η κοινωνική αλληλεπίδραση συμβάλλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, καθώς προάγει τον αυτοέλεγχο και τη συναισθηματική ρύθμιση των μαθητών μέσω της συνεργασίας.

Το εργαλείο **Padlet** που έχει ενσωματωθεί στο eCourse επιτρέπει την κοινωνική μάθηση μέσω της ανταλλαγής ιδεών, της ανάρτησης σημειώσεων και της ομαδικής εργασίας σε πραγματικό χρόνο. Οι μαθητές παρατηρούν τις απαντήσεις και τις πρακτικές των συμμαθητών τους, ενώ παράλληλα συμμετέχουν σε ασκήσεις ενσυνειδητότητας με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών ή μέσω καθοδήγησης από συνομηλίκους τους. Σύμφωνα με τον **Dillenbourg (1999)**, η δημιουργία κοινών γνωστικών εμπειριών προωθεί την ομαδική μάθηση και ενισχύει την αίσθηση του «ανήκειν» σε ένα υποστηρικτικό ψηφιακό περιβάλλον.

Παράλληλα, εργαλεία όπως το **Microsoft Teams** και το **Zoom** προσφέρουν ευκαιρίες για επικοινωνία και κοινωνική συνεργασία μέσω διαδραστικών συζητήσεων και δραστηριοτήτων σε πραγματικό χρόνο. Οι μαθητές αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες και δεξιότητες αυτορρύθμισης, καθώς έχουν τη δυνατότητα να ανταλλάσσουν απόψεις, να παρουσιάζουν τις ιδέες τους και να ασκούνται σε τεχνικές ενσυνειδητότητας σε ψηφιακές ρυθμίσεις. Όπως υποστηρίζουν οι **Liu et al. (2018)**, η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες ενθαρρύνει τους μαθητές να μάθουν μέσω

της παρατήρησης και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από την ανταλλαγή εμπειριών και την κοινωνική υποστήριξη.

Η εφαρμογή της Θεωρίας της Κοινωνικής Μάθησης σε ψηφιακά περιβάλλοντα eLearning προσφέρει σημαντικά οφέλη. Οι μαθητές αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες, όπως η συνεργασία, η επικοινωνία και η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων. Επιπλέον, ενισχύεται η συναισθηματική τους ρύθμιση μέσω δραστηριοτήτων που απαιτούν ενεργή αλληλεπίδραση και κοινωνική μάθηση. Σύμφωνα με τον **Bandura (2001)**, η παρατήρηση και η μοντελοποίηση προωθούν την υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών και πρακτικών που οδηγούν στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας και της συναισθηματικής ευεξίας.

Παρόλα αυτά, υπάρχουν προκλήσεις στην εφαρμογή της κοινωνικής μάθησης σε ψηφιακά περιβάλλοντα, όπως η ανάγκη για αποτελεσματική καθοδήγηση και η εξασφάλιση επαρκούς ψηφιακού εξοπλισμού. Επίσης, η απουσία φυσικής επαφής μπορεί να περιορίσει την αίσθηση της κοινωνικής σύνδεσης, ειδικά για μαθητές που δεν είναι εξοικειωμένοι με τις τεχνολογικές πλατφόρμες (Mayer, 2019). Παρόλα αυτά, η ενσωμάτωση διαδραστικών εργαλείων και η δημιουργία υποστηρικτικών μαθησιακών κοινοτήτων συμβάλλουν στη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει τη συνεργατική μάθηση και προωθεί τη συνολική ανάπτυξη των μαθητών.

2.4 Θεωρία Συνεργατικής Μάθησης (Collaborative Learning Theory) και eLearning

Η **Θεωρία της συνεργατικής μάθησης** αποτελεί μία θεμελιώδη προσέγγιση στην εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς βασίζεται στην αλληλεπίδραση, τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των μαθητών. Σύμφωνα με τον **Vygotsky (1978)**, η μάθηση είναι μια κοινωνική διαδικασία που προκύπτει μέσω της επικοινωνίας και της κοινής δράσης με τους συνομηλίκους και τους δασκάλους. Οι μαθητές, μέσα από τη συνεργασία, αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και αυτορρύθμισης, ενώ παράλληλα καλλιεργούν την ικανότητά τους να εργάζονται σε ομάδες και να αναγνωρίζουν τις ατομικές και συλλογικές τους ευθύνες (Dillenbourg, 1999).

Στο **ψηφιακό περιβάλλον μάθησης**, η συνεργατική μάθηση ενισχύεται μέσω εργαλείων και πλατφορμών όπως το **Padlet**, το **Google Classroom** και το **Trello**. Αυτές οι πλατφόρμες επιτρέπουν στους μαθητές να συνεργάζονται, να ανταλλάσσουν ιδέες και να δημιουργούν από κοινού γνώση σε πραγματικό χρόνο. Το **Padlet**, για παράδειγμα, λειτουργεί ως ένας ψηφιακός πίνακας ανακοινώσεων όπου οι μαθητές μπορούν να αναρτούν σημειώσεις, βίντεο και αρχεία, ενθαρρύνοντας την **ομαδική εργασία και την αλληλεπίδραση** (Dabbagh & Kitsantas, 2012). Αντίστοιχα, το **Google**

Classroom προσφέρει ένα ολοκληρωμένο σύστημα διαχείρισης μαθημάτων, το οποίο επιτρέπει την ανάθεση εργασιών, την αξιολόγηση και την παροχή ανατροφοδότησης, δημιουργώντας έτσι ένα υποστηρικτικό πλαίσιο για τη συνεργασία και την επικοινωνία (Johnson & Johnson, 2014).

Η **τεχνική Jigsaw** και η μέθοδος **Think-Pair-Share** αποτελούν παραδείγματα διδακτικών προσεγγίσεων που στηρίζονται στη συνεργατική μάθηση. Με το Jigsaw, οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες, εστιάζοντας σε διαφορετικές ενότητες ενός θέματος, τις οποίες στη συνέχεια μοιράζονται με τους συμμαθητές τους, συνθέτοντας συλλογικά τη συνολική γνώση. Αντίστοιχα, η μέθοδος Think-Pair-Share δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να ανταλλάσσουν απόψεις και να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας. Τέτοιες στρατηγικές ενθαρρύνουν τη **δημιουργική σκέψη και τη συνεργασία** και δημιουργούν ένα αίσθημα κοινότητας και συλλογικότητας (Smith & MacGregor, 1992; Slavin, 2014).

Στην περίπτωση του **WIX eCourse**, η ενσωμάτωση αυτών των εργαλείων δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά σε κοινά projects, να συνεργάζονται και να αναπτύξουν τις **κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες**. Η χρήση του **Padlet** και του **Google Docs** επιτρέπει στους μαθητές να εργάζονται ταυτόχρονα σε έγγραφα και να ανταλλάσσουν ιδέες, δημιουργώντας κοινόχρηστο εκπαιδευτικό περιεχόμενο. Παράλληλα, οι **πλατφόρμες επικοινωνίας όπως το Zoom** και το **Microsoft Teams** ενισχύουν την αλληλεπίδραση σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντας στους μαθητές να συμμετέχουν σε συζητήσεις, να εκφράζουν τις απόψεις τους και να εξασκούν την προσοχή και την ενσυνειδητότητά τους (Davidson & Kaszniak, 2015).

Η **συναισθηματική ανάπτυξη** των μαθητών είναι μια άλλη σημαντική πτυχή της συνεργατικής μάθησης. Η ενεργή συμμετοχή σε ομάδες και η επίλυση προβλημάτων μέσω της συνεργασίας επιτρέπουν στους μαθητές να αναπτύξουν **ενσυναίσθηση, αυτορρύθμιση και κοινωνικές δεξιότητες**. Όπως υποστηρίζουν οι Johnson & Johnson (2014), η αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές και η συμμετοχή σε συνεργατικά projects ενισχύει την **ψυχική ανθεκτικότητα** και βοηθά τους μαθητές να διαχειρίζονται τις προκλήσεις με μεγαλύτερη σταθερότητα και αυτοπεποίθηση. Παράλληλα, η αίσθηση του «ανήκειν» που δημιουργείται μέσα από τη συνεργασία καλλιεργεί την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική ισορροπία των μαθητών (Smith, 2013).

Παρόλα αυτά, η ενσωμάτωση της συνεργατικής μάθησης στα ψηφιακά περιβάλλοντα συνοδεύεται από **προκλήσεις**. Η έλλειψη εξοικείωσης των μαθητών και των εκπαιδευτικών με τα ψηφιακά εργαλεία, καθώς και η απουσία σύγχρονης τεχνολογικής υποδομής, μπορούν να περιορίσουν τις δυνατότητες εφαρμογής αυτής της μεθόδου (Mayer, 2019). Ωστόσο, με την κατάλληλη επιμόρφωση των

εκπαιδευτικών και την παροχή ψηφιακών δεξιοτήτων στους μαθητές, αυτές οι προκλήσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν, επιτρέποντας τη δημιουργία ενός **υποστηρικτικού και συνεργατικού μαθησιακού περιβάλλοντος** (Garrison & Anderson, 2003).

Συνολικά, η θεωρία της συνεργατικής μάθησης σε συνδυασμό με τα ψηφιακά περιβάλλοντα, όπως αυτά που παρέχει το **WIX eCourse**, το **Padlet**, προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για την ανάπτυξη γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Οι μαθητές, μέσα από τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών, αποκτούν την ικανότητα να εργάζονται σε ομάδες, να επιλύουν προβλήματα και να αναπτύσσουν δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τον σύγχρονο κόσμο. Παράλληλα, η χρήση σύγχρονων εργαλείων και πλατφορμών ανοίγει νέες προοπτικές για μια **πιο συμμετοχική και εξατομικευμένη εκπαιδευτική εμπειρία**, υποστηρίζοντας την ενσυνειδητότητα και τη συνολική ανάπτυξη των μαθητών.

Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία

3.1. Ο Στόχος της ερευνητικής προσέγγισης

Ο στόχος της παρούσας διατριβής συνίσταται στην καινοτόμο ερευνητική προσέγγιση για την οικοδόμηση και αξιολόγηση ενός ηλεκτρονικού μαθήματος που χρησιμοποιεί σύγχρονες προηγμένες ηλεκτρονικές τεχνολογίες, μαζί με την τεχνητή νοημοσύνη, για την ενίσχυση της προσοχής στους μαθητές της Ε και της ΣΤ τάξης του Δημοτικού Σχολείου. Συγκεκριμένα, αυτό το διαδικτυακό μάθημα επικεντρώνεται στη διερεύνηση της επίδρασης των σύγχρονων τεχνολογιών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας, φέρνοντας επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν οι μαθητές.

Επίσης, με βάση τα ευρήματα ότι η ανάπτυξη της προσοχής και της προσοχής συμβάλλει θετικά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και των γνωστικών ικανοτήτων των μαθητών, αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να δημιουργήσει ένα τέτοιο διαδραστικό ψηφιακό περιβάλλον όπου, μέσω μιας σειράς διαδραστικών δραστηριοτήτων, οι μαθητές θα καθοδηγούνται σε συνεργασία με εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης και θα τους παρέχεται άμεση ανατροφοδότηση.

Ένας επιπλέον στόχος της προσέγγισης είναι να κατανοήσουμε εάν αυτές οι τεχνολογίες επιτρέπουν στους μαθητές να αποκτήσουν πληροφορίες και δεξιότητες με βάση μία εξατομικευμένη εμπειρία μάθησης. Επιπλέον, η έρευνα θα αξιολογήσει τον πιθανό αντίκτυπο της υιοθέτησης των τεχνολογιών που αναφέρονται παραπάνω στις μαθησιακές διαδικασίες και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αξιοποιηθούν αποτελεσματικά εντός των επικρατούντων μαθησιακών πλαισίων.

3.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που προκύπτουν είναι τα εξής:

RQ1: ποιες είναι οι επιπτώσεις της ενσωμάτωσης των τεχνολογιών τεχνητής νοημοσύνης (AI) στην ανάπτυξη της προσοχής των μαθητών;

Πεδίο μέτρησης: αυτή η ερώτηση διερευνά εάν και σε ποιο βαθμό η χρήση του μαθήματος μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα των μαθητών να επικεντρωθούν στο παρόν, να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους και να μειώσουν την απόσπαση της προσοχής. Η μέτρηση της προσοχής θα γίνει μέσω ειδικά σχεδιασμένων ερωτηματολογίων και δραστηριοτήτων που αξιολογούν την προσοχή και την ευαισθητοποίηση των μαθητών.

RQ2: ποιες είναι οι επιπτώσεις της ενσωμάτωσης των μαθημάτων με τη χρήση τεχνολογιών τεχνητής νοημοσύνης (AI) στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών;

Πεδίο μέτρησης: αυτή η ερώτηση επικεντρώνεται στην εξέταση του αντίκτυπου του μαθήματος στην ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να αυξάνουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και να ενισχύουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η μέτρηση θα πραγματοποιηθεί μέσω ερωτηματολογίων και δραστηριοτήτων αξιολόγησης της συναισθηματικής ευαισθητοποίησης των μαθητών και των στρατηγικών αντιμετώπισης.

3.3 Γενική επισκόπηση της μεθοδολογίας

Η παρούσα εργασία βασίζεται στην μελέτη για το σχεδιασμό ενός ηλεκτρονικού μαθήματος (eCourse), το οποίο στοχεύει στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας στους μαθητές της Ε' και ΣΤ' τάξης του Δημοτικού. Για το σχεδιασμό του παρόντος ηλεκτρονικού μαθήματος, ως βάση αποτέλεσαν οι σύγχρονες παιδαγωγικές αρχές και τεχνολογίες ενώ η αξιολόγηση του πραγματοποιείται μέσω πειραματικής μελέτης σε πρώτο - πιλοτικό στάδιο προτού να ολοκληρωθεί η πλήρης εφαρμογή του μαθήματος.

Πιο συγκεκριμένα, το παρόν eCourse θα είναι σχεδιασμένο συμπεριλαμβάνοντας τις αρχές της ενσυνειδητότητας, ενώ παράλληλα θα βασίζεται σε τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης με στόχο μια περισσότερο εξατομικευμένη μαθησιακή εμπειρία. Στα πλαίσια του σχεδιασμού αυτού συμπεριλαμβάνονται διαδραστικά στοιχεία, όπως quizzes, βίντεο και εργαλεία συνεργασίας, ενώ θα λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των μαθητών-στόχων.

Επιπλέον, η ανάπτυξη του, θα πραγματοποιηθεί Μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας Wix, ενσωματώνοντας διάφορα εργαλεία καθώς και το περιεχόμενο του μαθήματος.

Τέλος στο στάδιο της αξιολόγησης θα εξεταστεί η επίδραση της χρήσης του προγράμματος στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας των μαθητών καθώς και η καλλιέργεια άλλων ψυχολογικών δεξιοτήτων τους. Η συλλογή των δεδομένων θα διεξαχθεί μέσω ερωτηματολογίων και παρατηρήσεων τόσο σε πρότερο στάδιο της εφαρμογής όσο και κατά τη διάρκεια της αλλά και μετά ενώ η ανάλυσή τους θα έχει ως στόχο την εξαγωγή συμπερασμάτων για την αποτελεσματικότητα του μαθήματος καθώς και τις προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

3.4 Οι εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί

Πίνακας 1: Εννοιολογικών και Λειτουργικών Ορισμών

Έννοια	Εννοιολογικός Ορισμός	Λειτουργικός Ορισμός
1. Ικανότητα Επικέντρωσης στο Παρόν	Η ενσυνειδητότητα, είναι η ικανότητα να δίνεις προσοχή στο παρόν με πρόθεση, χωρίς κρίση, δίνοντας πλήρη προσοχή στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις κάποιου (Kabat-Zinn 2003).	Σε αυτή τη μελέτη, είναι η ικανότητα να δίνεις προσοχή στο παρόν με πρόθεση, χωρίς κρίση, δίνοντας πλήρη προσοχή στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις κάποιου (Kabat-Zinn 2003).
2. Επίπεδα Άγχους των Μαθητών	Το άγχος είναι το σύμπλεγμα συναισθημάτων όπως η ανησυχία και η νευρικότητα που χαρακτηρίζει αρνητικά την ψυχική και σωματική υγεία. Το άγχος, σύμφωνα με τον Spielberger, 1983, είναι η απόκριση του οργανισμού σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες.	Επίπεδο άγχους: θα μετρηθεί μέσω μιας έρευνας της οποίας το θέμα θα περιέχει ερωτήσεις για να δείξει την ένταση και τη συχνότητα με την οποία το αίσθημα του άγχους έγινε αντιληπτό πριν και μετά την εφαρμογή του μαθήματος.
3. Διαχείριση Συναισθημάτων	Η συναισθηματική διαχείριση μπορεί να οριστεί ως "η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί και να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του και να τα διαχειρίζεται κατάλληλα, έτσι ώστε να μπορεί να παραχθεί μια κατάλληλη έκφραση και δράση σχετικά με την κατάσταση" (Goleman, 1995).	Η ικανότητα της συναισθηματικής διαχείρισης θα μετρηθεί με δραστηριότητες και ερωτηματολόγια σχετικά με την αναγνώριση, την έκφραση συναισθημάτων και τη χρήση τεχνικών αυτορρύθμισης πριν και μετά την εφαρμογή του μαθήματος.
4. Αλληλεπίδραση με Ψηφιακά Εργαλεία	Η εμπλοκή με ψηφιακά εργαλεία σημαίνει τη χρήση και την αλληλεπίδραση των μαθητών μέσω ψηφιακών πλατφορμών και μέσων στη διαδικασία της εκπαίδευσης. Περιλαμβάνει τη χρήση τεχνολογιών για μάθηση, συνεργασία και αξιολόγηση (Selwyn, 2016).	Η αλληλεπίδραση με τα ψηφιακά εργαλεία θα αξιολογηθεί με την ανάλυση των δεδομένων χρήσης από τις πλατφόρμες μάθησης, σχετικά με τη χρήση και το χρόνο αλληλεπίδρασης με το υλικό, την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων, τη συμμετοχή σε συνεργατικά εργαλεία, εκτός από την παρατήρηση της συμμετοχής των μαθητών στο ψηφιακό περιβάλλον πριν και μετά την εφαρμογή του μαθήματος.

3.5 Η περιγραφή της διαδικασίας της έρευνας

Η μελέτη αυτή θα παράσχει ένα λεπτομερές σενάριο που θα τονίζει τη ροή της διαδικασίας από τον πρώτο σχεδιασμό έως την τελευταία αξιολόγηση. Για την αντιμετώπιση των ερευνητικών ερωτήσεων RQ1 και RQ2, θέλουμε να αναπτύξουμε

μια ολοκληρωμένη στρατηγική που περιλαμβάνει εκπαιδευτικές ιδέες, τακτικές, ρόλους, δραστηριότητες και τεχνικές αξιολόγησης.

1. Πλαίσιο Ιδεών: Η ροή του σεναρίου καταγράφεται στο προφίλ ροής σεναρίου, το οποίο δείχνει επίσης πώς τα πολλά στάδια συνδέονται με τους στόχους και τα ερευνητικά μας ερωτήματα.

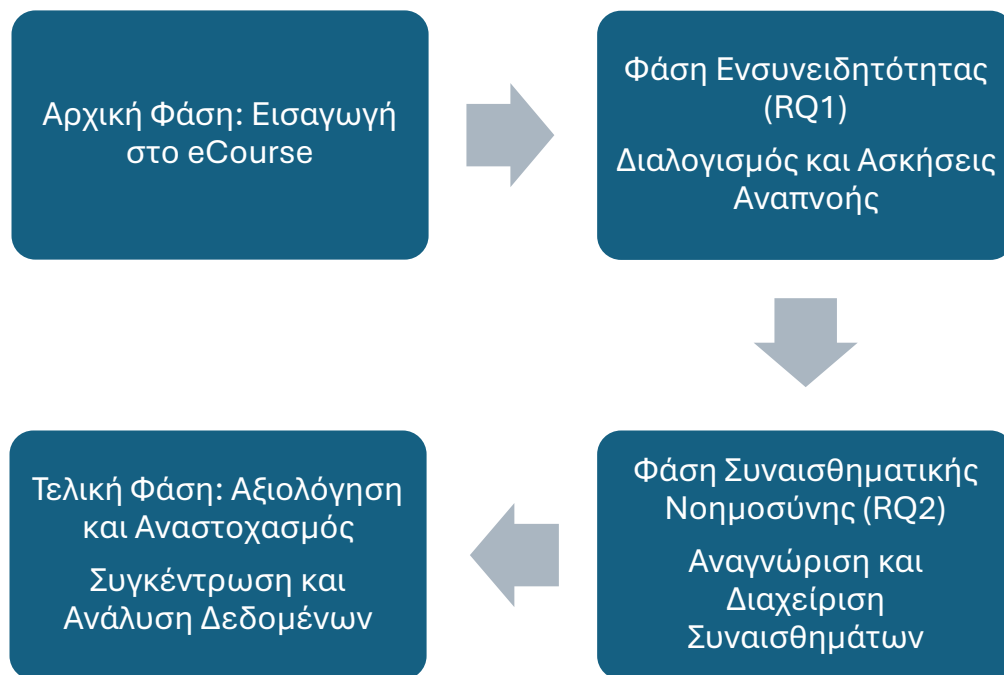
2. Παιδαγωγικές Ιδέες, Συνειδητή μάθηση: βελτιώνουμε τη μαθησιακή διαδικασία μέσω ασκήσεων που ενθαρρύνουν την ικανότητα των μαθητών να παραμείνουν παρόντες και να επικεντρωθούν στο "τώρα". Οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε ασκήσεις που θα τους βοηθήσουν να αναγνωρίσουν και να ελέγξουν τα συναισθήματά τους. Η ανθεκτικότητα είναι κάτι που αποκτούμε μέσω απαιτητικών εργασιών που απαιτούν ευελιξία και μηχανισμούς αντιμετώπισης.

3. Πολιτικές (Στρατηγικές) : Οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε δραστηριότητες διαλογισμού και αυτοπαρατήρησης, που συνδέονται στενά με το RQ1 και ως εκ τούτου προωθούν την ευαισθητοποίηση. Οι αντανακλαστικές ασκήσεις θα δώσουν στους μαθητές την ευκαιρία να εντοπίσουν και να ελέγξουν τα συναισθήματά τους, βελτιώνοντας έτσι το RQ2.

4. Ρόλοι ή ρόλοι Δάσκαλος ή διευκολυντής: υποθέτοντας τη θέση του μέντορα, ο δάσκαλος βοηθά τη μαθησιακή διαδικασία να προχωρήσει. Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά σε εκδηλώσεις και αξιολογούν τον εαυτό τους.

5. Δραστηριότητες: Η αναπνοή και ο διαλογισμός βοηθούν στη βελτίωση της συνείδησης και σχετίζονται με το RQ1. Οι μαθητές συμμετέχουν σε εργασίες που έχουν σχεδιαστεί για να τους βοηθήσουν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, συσχετίζοντας έτσι την πρακτική με το RQ2. Η μέτρηση της προόδου των μαθητών σε δείκτες όπως η ευαισθητοποίηση, η προσοχή και η συναισθηματική ρύθμιση αποτελεί αξιολόγηση ή αξιολόγηση.

Με βάση τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν, η συνολική αξιολόγηση θα εξετάσει πόσο καλά το eCourse αναπτύσσει την προσοχή και τη συναισθηματική νοημοσύνη.



Σχήμα 1: Ροή σεναρίου σε δράση

Πρώτη φάση: προσανατολισμός στην ηλεκτρονική μάθηση Παρουσίαση και γνωριμία με τις τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης και το ψηφιακό περιβάλλον. φάση της προσοχής

Δραστηριότητες: ασκήσεις αναπνοής και Διαλογισμός.

Στόχος: βελτίωση της παρούσας συγκέντρωσης (που σχετίζεται με το RQ1).

Φάση συναισθηματικής νοημοσύνης

Δραστηριότητες: με τη χρήση αντανakλαστικών ασκήσεων, Εντοπίστε και ελέγξτε τα συναισθήματα.

Στόχος: βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης (που σχετίζονται με το RQ2).

Τελική φάση: ανάλυση και ενδοσκόπηση, συλλογή και αξιολόγηση δεδομένων δραστηριότητας, γενική αξιολόγηση της εξέλιξης των φοιτητών σε σχέση με ερευνητικά θέματα.

3.6 Η επιλογή στατιστικών κριτηρίων για τις αναλύσεις

Στατιστική ανάλυση βάσει ποσοστού

Η ανάλυση των δεδομένων που θα λάβουμε σε όλη την έρευνα μπορεί να γίνει οικονομικά και αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας βασική στατιστική ανάλυση που γίνεται μέσω ποσοστών. Αυτή η μέθοδος μας βοηθά να μεταφράσουμε τα παραγόμενα δεδομένα της κατηγορίας αξιολόγησης eCourse σε ποσοστά, διευκολύνοντας έτσι την παρακολούθηση και τη σύγκριση των αποτελεσμάτων. Η διαδικασία:

1. Συλλογή δεδομένων μέσω ρουμπρίκας αξιολόγησης

Πριν και μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι μαθητές θα ολοκληρώσουν τις ρουμπρίκες αξιολόγησης. Αυτά τα τεστ θα αξιολογήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την προσοχή.

Κάθε έρευνα θα χρησιμοποιεί μια κλίμακα Likert—δηλαδή από το 1 έως το 5—η οποία θα μας βοηθήσει να αξιολογήσουμε δίκαια και εύκολα τις απόψεις και τις εντυπώσεις των μαθητών.

2. Ποσοστιαία μετατροπή απαντήσεων

Οι απαντήσεις των μαθητών θα μετατραπούν σε ποσοστά για κάθε δείκτη—δηλαδή, για να μάθουν την προσοχή ή να ελέγξουν το άγχος.

Για παράδειγμα, η επιτυχία του προγράμματος θα αποδειχθεί χρησιμοποιώντας το 70% των μαθητών που ισχυρίζονται ότι η προσοχή τους έχει αυξηθεί μετά το μάθημα.

3. Συγκρίνοντας πριν και μετά

Τα ποσοστά που προέρχονται από τις μετρήσεις πριν και μετά το μάθημα θα συγκριθούν για να διαπιστωθεί εάν οι δείκτες που εξετάζουμε έχουν αλλάξει ή βελτιωθεί.

Για τους αναγνώστες των ερευνών, αυτή η μελέτη θα μας βοηθήσει να δούμε δεδομένα μέσω γραφημάτων και πινάκων, διευκρινίζοντας έτσι τα πράγματα.

4. Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Μέσω της ανάλυσης του ρυθμού, θα μπορέσουμε να συμπεράνουμε συμπεράσματα σχετικά με την επίδραση του μαθήματος στην ψυχική ανθεκτικότητα, τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη συνείδηση των μαθητών.

Αυτά τα ποσοστά θα χρησιμεύσουν ως βάση για την τελευταία αξιολόγηση της επιτυχίας του eCourse.

Αυτή η διαδικασία είναι απλή στην εκτέλεση και δεν απαιτεί συγκεκριμένες στατιστικές δεξιότητες, επομένως είναι επίσης προσβάσιμη σε ερευνητές χωρίς υπόβαθρο με πιο εξελιγμένες προσεγγίσεις ανάλυσης. Τα ποσοστά είναι απλά και λογικά, έτσι μπορούμε να τα δείξουμε χρησιμοποιώντας γραφήματα που παρέχουν σαφήνεια και γρήγορη κατανόηση των αποτελεσμάτων. Αυτή η προσέγγιση εγγυάται ότι τα αποτελέσματα είναι απλά κατανοητά και πολύτιμα, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές περιπτώσεις και να προσαρμοστεί ανάλογα με τις απαιτήσεις της μελέτης.

3.7 Το δείγμα μελέτης

3.7.1 Οι συμμετέχοντες

Σε περίπτωση που διεξαχθεί η εν λόγω έρευνα, ο πληθυσμός στόχος της θα περιλαμβάνει μαθητές της Ε και Στ τάξης του Δημοτικού Σχολείου, δηλαδή μαθητές ηλικίας μεταξύ 10 και 12 ετών. Αυτή η ηλικιακή ομάδα επιλέγεται επειδή βρίσκεται σε μια ευάλωτη φάση, όπου η ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη είναι δεκτική σε εκπαιδευτικές ενέργειες. Επίσης, οι μαθητές αυτής της ηλικίας είναι τουλάχιστον σε θέση να χρησιμοποιούν θεμελιώδη τεχνολογία και να ασχολούνται με μαθήματα ηλεκτρονικής μάθησης. Σκοπός της μελέτης είναι να αξιολογήσει τις επιπτώσεις που έχει το μαθημένο μάθημα, το οποίο επικεντρώνεται στην προσοχή στα παιδιά συναισθηματικά και διανοητικά. Το ερωτηματολόγιο θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε τρία δημόσια σχολεία της Αττικής, όπου θα επιλεγούν τυχαία εξήντα έως ογδόντα μαθητές (τριάντα έως σαράντα ανά σχολείο).

3.7.2 Οι περιορισμοί της έρευνας

Η έρευνα περιλαμβάνει ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

1. Περιορισμοί στο δείγμα: δεδομένου ότι η μελέτη αναλαμβάνει τη δειγματοληπτική ομάδα των μαθητών των Ε' και Στ' Δημοτικών Σχολείων της Αττικής, τα ευρήματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευθούν σε άλλες ηλικιακές κατηγορίες ή σε άλλες περιοχές της χώρας.
2. Τεχνολογικοί περιορισμοί: η διαθεσιμότητα της απαραίτητης συγκεκριμένης τεχνολογίας, όπως υπολογιστές ή ταμπλέτες, και το επίπεδο της πληρότητας της πληροφορικής των μαθητών μπορεί επίσης να επηρεάσει την επιτυχία της παρέμβασης. Το τελευταίο θέτει το ζήτημα της ομοιογένειας των αποτελεσμάτων λόγω της υφιστάμενης ανισότητας του τεχνολογικού περιβάλλοντος μεταξύ των διαφόρων σχολείων.

3. Περιορισμοί χρονικού πλαισίου: σημαίνει ότι η έρευνα θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια ενός σχολικού έτους και, ως εκ τούτου, δεν αφήνει τη χρήση της παρέμβασης για μεγάλο χρονικό διάστημα και ελέγχει συνεχώς τα αποτελέσματά της.
4. Παράγοντες συμπεριφοράς: η διαφορετική αντίληψη των μαθητών για την προσοχή και πιθανώς η επίδραση του οικογενειακού και σχολικού περιβάλλοντος μπορεί να επηρεάσει το αποτέλεσμα της μελέτης.

3.8 Το εκπαιδευτικό υλικό για τη διεξαγωγή της έρευνας.

3.8.1. Θεωρία και Φάσεις Υλοποίησης

Το συγκεκριμένο eCourse βασίζεται στη θεωρία της **ενσυνειδητότητας (mindfulness theory)**, η οποία εστιάζει στην επίγνωση του παρόντος και στην αποδοχή των συναισθημάτων χωρίς κριτική. Η θεωρία αυτή, με καταβολές από τη βουδιστική πρακτική, έχει προσαρμοστεί στη σύγχρονη εκπαίδευση από τον Jon Kabat-Zinn (1994) και επιστήμονες όπως οι Brown και Ryan (2003), οι οποίοι ανέδειξαν τα οφέλη της προσοχής για την ψυχική υγεία, την αυτορρύθμιση και τη βελτίωση της συγκέντρωσης των μαθητών. Στο πλαίσιο αυτό, το eCourse προσφέρει στους μαθητές ένα σύνολο δραστηριοτήτων και εργαλείων που ενισχύουν την ενσυνειδητότητα μέσω σύγχρονων **ψηφιακών μέσων και εφαρμογών**. Ο σύνδεσμος του eCourse είναι: <https://liliannaantypa.wixsite.com/my-site>.

Η πρώτη φάση της υλοποίησης αφορά την **εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα**. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι μαθητές εξοικειώνονται με τις βασικές αρχές και τα οφέλη της πρακτικής της ενσυνειδητότητας. Η θεωρητική προσέγγιση συνοδεύεται από **διαδραστικά βίντεο και καθοδηγούμενες συνεδρίες** που βοηθούν τους μαθητές να αντιληφθούν την αξία της προσοχής. Παράλληλα, χρησιμοποιούνται εκπαιδευτικά εργαλεία, όπως το **Fyrex Quiz**, που επιτρέπει στους μαθητές να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους μέσω ενός εισαγωγικού διαδραστικού κουίζ, ενισχύοντας την κατανόηση της θεωρίας μέσα από μία παιγνιώδη εμπειρία.

Στη δεύτερη φάση, που επικεντρώνεται στην **ανάπτυξη δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας**, οι μαθητές μαθαίνουν πρακτικές όπως η **συνειδητή αναπνοή**, η **σάρωση σώματος** και η **ενσυνειδητή ακρόαση**. Οι δραστηριότητες αυτές συνδυάζονται με ψηφιακά εργαλεία, όπως το **Quizizz**, που χρησιμοποιείται για το "Κουίζ Συναισθημάτων", μέσω του οποίου οι μαθητές αναγνωρίζουν και διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους με διαδραστικό και συμμετοχικό τρόπο. Ταυτόχρονα, μέσω πλατφορμών όπως το **Padlet**, οι μαθητές αναρτούν τις εμπειρίες και τις αναλύσεις

τους, συμμετέχοντας σε ομαδικές συζητήσεις που προωθούν την αυτογνωσία και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η τρίτη φάση περιλαμβάνει την **εφαρμογή των δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή**. Στόχος είναι οι μαθητές να εφαρμόσουν τις δεξιότητες της ενσυνειδητότητας τόσο εντός όσο και εκτός της τάξης, βελτιώνοντας την καθημερινότητά τους. Στο πλαίσιο αυτό, οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν τις εμπειρίες τους σε **ημερολόγια ενσυνειδητότητας** χρησιμοποιώντας το **Padlet**, κατανοώντας έτσι καλύτερα τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και τις στρατηγικές διαχείρισης. Παράλληλα, το **Fyrex Quiz** προσφέρει τη δυνατότητα εξατομικευμένης ανατροφοδότησης, επιτρέποντας στους μαθητές να αξιολογήσουν την πρόοδό τους και να αναστοχαστούν τις νέες δεξιότητες που απέκτησαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Η χρήση εργαλείων όπως το **Quizizz**, το **Padlet** και το **Fyrex** μέσα στο eCourse ενισχύει τη βιωματική μάθηση και τη διαδραστικότητα. Οι μαθητές αποκτούν δεξιότητες συγκέντρωσης, ψυχικής ρύθμισης και αυτογνωσίας, ενώ αναπτύσσουν την ικανότητα εφαρμογής αυτών των δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες. Η δομημένη και τεχνολογικά ενισχυμένη διαδικασία μάθησης καθιστά το eCourse ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την προώθηση της ενσυνειδητότητας και της συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών.

3.8.2. Στρατηγικές Διδασκαλίας

Η υλοποίηση του eCourse στην πλατφόρμα **Wix** βασίζεται σε στρατηγικές διδασκαλίας που ενθαρρύνουν τη συνεργατική και βιωματική μάθηση, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών. Οι στρατηγικές αυτές αντλούν θεωρητική βάση από την ενσυνειδητότητα, την κοινωνική μάθηση και τη συνεργατική εκπαίδευση, ενώ η εφαρμογή τους υποστηρίζεται από τα εργαλεία και τις λειτουργίες της πλατφόρμας.

Η **Jigsaw Method** αποτελεί μια στρατηγική ομαδοσυνεργατικής μάθησης κατά την οποία οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να διερευνήσουν επιμέρους πτυχές ενός θέματος και στη συνέχεια αναλαμβάνουν να τις παρουσιάσουν στην υπόλοιπη ομάδα. Στο eCourse, αυτή η μέθοδος εφαρμόζεται με τη χρήση του **Padlet** που είναι ενσωματωμένο στο Wix. Κάθε ομάδα μαθητών αναρτά τις σημειώσεις και τις παρατηρήσεις της στον ψηφιακό πίνακα, με αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας συλλογικής αναπαράστασης της μάθησης. Η διαδικασία αυτή ενισχύει την ενεργή συμμετοχή, την ευθύνη κάθε μαθητή για το μέρος της εργασίας του και τη συνεργασία (Dillenbourg, 1999; Johnson & Johnson, 2014).

Η στρατηγική **Think-Pair-Share** επιτρέπει στους μαθητές να σκεφτούν ατομικά, να συζητήσουν με έναν συμμαθητή τους και να παρουσιάσουν τις ιδέες τους στην τάξη. Στο Wix, η υλοποίηση αυτής της μεθόδου επιτυγχάνεται μέσω **φόρμας**

ανατροφοδότησης ή διαδραστικών σελίδων, όπου οι μαθητές μπορούν να γράφουν τις ιδέες τους και να τις μοιράζονται με την ομάδα. Έτσι, καλλιεργείται η **κριτική σκέψη** και η **ενεργή ακρόαση** των μαθητών, καθώς ενθαρρύνονται να εξετάσουν διαφορετικές απόψεις και να συνδιαμορφώσουν απαντήσεις (Smith & MacGregor, 1992).

Το **Problem-Based Learning (PBL)** ενσωματώνεται στο Wix μέσω δραστηριοτήτων που προωθούν την επίλυση προβλημάτων σε πραγματικές συνθήκες. Οι μαθητές καλούνται να διερευνήσουν θέματα όπως το **άγχος** και να προτείνουν τρόπους αντιμετώπισής του μέσω καθημερινών πρακτικών. Οι **διαδραστικές σελίδες** του Wix επιτρέπουν στους μαθητές να ανεβάζουν τις εργασίες τους και να συνεργάζονται σε ψηφιακές πλατφόρμες όπως το **Google Docs**. Η στρατηγική αυτή καλλιεργεί την επίλυση προβλημάτων, την κριτική σκέψη και τη δεξιότητα επικοινωνίας των μαθητών (Hmelo-Silver, 2004).

Η **Mindful Inquiry-Based Learning (Mindful IBL)** συνδυάζει τη διερευνητική μάθηση με πρακτικές ενσυνειδητότητας. Οι μαθητές επιλέγουν θέματα που τους ενδιαφέρουν, όπως η διαχείριση του άγχους, και διερευνούν λύσεις μέσω δραστηριοτήτων στο Wix. Κάθε μαθητής μπορεί να διατηρεί ένα **ηλεκτρονικό ημερολόγιο** στο Wix για να καταγράφει παρατηρήσεις και προσωπικές εμπειρίες. Η πρακτική αυτή ενισχύει τη **συγκέντρωση** και την **αυτορρύθμιση** των μαθητών (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994).

Η στρατηγική **Mindful Storytelling** χρησιμοποιείται για να διδάξει την ενσυνειδητότητα μέσω ιστοριών. Στο Wix, οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε διαδραστικές ιστορίες που ενσωματώνονται με τη χρήση του **Wix Audio Player** και του **Wix Video Player**. Οι ιστορίες επιτρέπουν στους μαθητές να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν συναισθήματα, ενώ τους προσφέρουν τη δυνατότητα να γράψουν ή να αφηγηθούν δικές τους ιστορίες μέσω της πλατφόρμας. Η αφήγηση ιστοριών δημιουργεί μια **συναισθηματική σύνδεση** και ενισχύει την **ενσυναίσθηση** (Meiklejohn, 2013; Zenner, 2014).

Η στρατηγική **Mindful Journaling** επιτρέπει στους μαθητές να γράφουν τις καθημερινές τους σκέψεις και συναισθήματα. Μέσω των **διαδραστικών σελίδων** στο Wix, κάθε μαθητής μπορεί να διατηρεί ένα προσωπικό ημερολόγιο που επιτρέπει την αυτοπαρατήρηση και τη βελτίωση των συναισθηματικών δεξιοτήτων. Η ενσωμάτωση εφαρμογών με **Τεχνητή Νοημοσύνη (AI)**, όπως το **Fyrex Quiz**, παρέχει αυτόματη ανατροφοδότηση και καθοδήγηση, ενισχύοντας τη συναισθηματική ρύθμιση και την αυτογνωσία των μαθητών (Dabbagh & Kitsantas, 2012).

3.8.3. Εκφωνήσεις Δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 1: Παρατήρηση Αναπνοής

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους μαθητές να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους και να ενισχύσουν την αυτοπαρατήρηση και την ψυχική τους ηρεμία. Οι μαθητές καλούνται να καθίσουν σε έναν ήρεμο χώρο, να κλείσουν τα μάτια τους και να παρατηρήσουν τον ρυθμό της αναπνοής τους. Πρέπει να δώσουν προσοχή στην αίσθηση του αέρα που εισέρχεται και εξέρχεται από τα ρουθούνια τους, παραμένοντας συγκεντρωμένοι στην εμπειρία για 2-3 λεπτά.

Αμέσως μετά, οι μαθητές καταγράφουν τις παρατηρήσεις τους στο **ψηφιακό ημερολόγιο** που είναι ενσωματωμένο στο **Wix**. Η λειτουργία του ημερολογίου επιτρέπει την ανάρτηση κειμένων και προσωπικών αναλύσεων σχετικά με το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης, βοηθώντας τους να εκφράσουν τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Μέσω αυτής της πρακτικής, αναπτύσσουν **δεξιότητες ενσυνειδητότητας, αυτορρύθμισης και συγκέντρωσης**, ενώ παράλληλα δημιουργούν ένα αρχείο των σκέψεων τους.

Στρατηγική Διδασκαλίας: Journaling με τη χρήση ψηφιακής πλατφόρμας Wix
Η καταγραφή των εμπειριών στο Wix επιτρέπει στους μαθητές να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να αναπτύσσουν την αυτογνωσία τους με οργανωμένο τρόπο. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και να ενθαρρύνουν τη συνέπεια στην εξάσκηση.

Δραστηριότητα 2: Κατανόηση Συναισθημάτων μέσω Ιστοριών, Μουσικής και Διαδραστικών Εργαλείων

Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της κατανόησης συναισθημάτων, αξιοποιώντας πολυμεσικό υλικό και διαδραστικά εργαλεία που ενσωματώθηκαν στο Wix. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα συνδυάζει τη χρήση μουσικής, τη συμμετοχή σε ένα διαδραστικό κουίζ, και τη σύνδεση συναισθημάτων με πραγματικές εμπειρίες.

Μέρος 1: Μουσική και αναγνώριση συναισθημάτων

Οι μαθητές καλούνται να παρακολουθήσουν ένα βίντεο που βρίσκεται στη σελίδα «**Συναισθήματα και Ενσυνειδητότητα**» του Wix. Το βίντεο περιλαμβάνει μουσική που προκαλεί διάφορα συναισθήματα, και οι μαθητές καλούνται να παρατηρήσουν πώς αλλάζουν τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια της ακρόασης. Δίπλα από το βίντεο, εμφανίζονται φατσούλες (emoji) που αντιπροσωπεύουν

συναισθήματα όπως χαρά, λύπη, ηρεμία ή ενθουσιασμός. Οι μαθητές επιλέγουν την κατάλληλη φατσούλα για κάθε σημείο του βίντεο.

Στη συνέχεια, οι μαθητές συμπληρώνουν ένα ημερολόγιο στο οποίο απαντούν σε ερωτήματα όπως:

- Ποιο συναίσθημα σας προκάλεσε η μουσική και γιατί;
- Υπήρξε κάποια στιγμή που το συναίσθημά σας άλλαξε; Αν ναι, πώς το εξηγείτε;
- Σας θύμισε κάποιο γεγονός από την καθημερινότητά σας;

Μέρος 2: Διαδραστικό Κουίζ Συναισθημάτων

Μετά την παρακολούθηση του βίντεο, οι μαθητές μεταβαίνουν στη σελίδα με το διαδραστικό κουίζ που δημιουργήθηκε στο **Quizizz**. Το κουίζ περιλαμβάνει ερωτήσεις που βοηθούν τους μαθητές να αναγνωρίσουν συναισθήματα μέσα από διάφορα σενάρια, εικόνες ή φράσεις. Για παράδειγμα:

- Ποιο συναίσθημα αντιπροσωπεύει η συγκεκριμένη εικόνα;
- Τι μπορεί να αισθάνεται ένας χαρακτήρας όταν αντιμετωπίζει την παρακάτω κατάσταση;
- Πώς μπορείτε να αντιδράσετε σε κάποιον που νιώθει λυπημένος;

Το κουίζ είναι σχεδιασμένο να παρέχει άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές, ενισχύοντας την αυτογνωσία τους μέσα από πρακτική εφαρμογή.

Με την ομαδική συζήτηση ολοκληρώνεται η δραστηριότητα, όπου οι μαθητές μοιράζονται τα αποτελέσματά τους από το κουίζ, τις παρατηρήσεις τους από τη μουσική, και τις σκέψεις τους από το ημερολόγιο. Στη συζήτηση αυτή, οι μαθητές ενθαρρύνονται να συζητήσουν πώς η αναγνώριση συναισθημάτων μπορεί να εφαρμοστεί σε καθημερινές καταστάσεις.

Η δραστηριότητα αυτή βασίζεται στις στρατηγικές **Mindful Storytelling** και **Mindful Journaling**, οι οποίες ενσωματώνουν στοιχεία ενσυνειδητότητας και διαδραστικής μάθησης. Το Quizizz προσφέρει ένα διασκεδαστικό αλλά εκπαιδευτικό τρόπο να ενισχύσουν οι μαθητές τη γνώση τους, ενώ το ημερολόγιο τους βοηθά να συνδέσουν συναισθήματα με προσωπικές εμπειρίες.

Έτσι παρέχουμε στους μαθητές μια ολοκληρωμένη εμπειρία κατανόησης και ρύθμισης συναισθημάτων, συνδυάζοντας τεχνολογία, δημιουργικότητα και διαδραστική μάθηση, ενισχύοντας ταυτόχρονα την ενσυναίσθηση και την αυτογνωσία τους.

Δραστηριότητα 3: Χρήση Ενσυνειδητότητας κατά τη διάρκεια αγχωτικών καταστάσεων

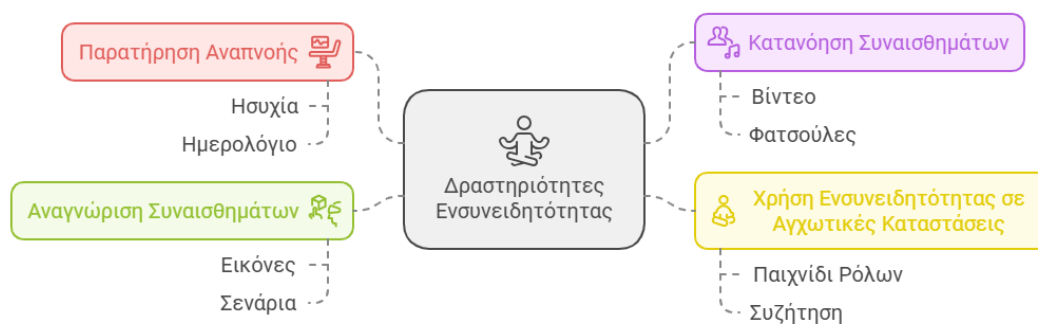
Στην τρίτη δραστηριότητα, οι μαθητές συμμετέχουν σε ένα **παιχνίδι ρόλων** για να διερευνήσουν τρόπους εφαρμογής της ενσυνειδητότητας σε στρεσογόνες καταστάσεις, όπως συγκρούσεις με συμμαθητές ή εξετάσεις. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως:

- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τεχνικές αναπνοής όταν αισθάνεστε αγχωμένοι;
- Με ποιους τρόπους μπορείτε να παραμείνετε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι όταν προκύπτει μια πρόκληση;

Οι απαντήσεις των μαθητών καταγράφονται στην **σελίδα συνεργασίας** που δημιουργήθηκε στο Wix, όπου μπορούν να προσθέσουν σημειώσεις και προτάσεις σε πραγματικό χρόνο. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές συνεργάζονται για να ανακαλύψουν πρακτικές λύσεις και να εφαρμόσουν τις δεξιότητες ενσυνειδητότητας στη ζωή τους.

Στρατηγική διδασκαλίας: Προσεκτική μάθηση μέσω παιχνιδιού ρόλων

Η δραστηριότητα αυτή συνδυάζει τη συνεργατική μάθηση με την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων, ενώ η χρήση της πλατφόρμας Wix επιτρέπει την καταγραφή των ιδεών και την παροχή ανατροφοδότησης από τους εκπαιδευτικούς.



Σχήμα 2: Το παραπάνω γράφημα συνδέει τις δραστηριότητες του eCourse με τις δυνατότητες που παρέχει η πλατφόρμα Wix, ενσωματώνοντας τις τεχνολογικές δυνατότητες της (όπως video player, σελίδες ημερολογίων, και quiz).

3.8.4. Περιγραφή Δραστηριοτήτων και Υλοποίηση

Η εφαρμογή του eCourse στην τάξη αποσκοπεί στη δημιουργία ενός ευέλικτου και συμμετοχικού μαθησιακού περιβάλλοντος, που αξιοποιεί τις σύγχρονες τεχνολογίες για να ενισχύσει τη διδασκαλία της ενσυνειδητότητας και της συναισθηματικής

ευφυΐας στους μαθητές της Πέμπτης και Έκτης Δημοτικού. Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα τη σύνδεση της θεωρίας με την πράξη, παρέχοντας στους μαθητές πρακτικές εμπειρίες που ενισχύουν τις δεξιότητές τους.

Η έναρξη του eCourse σηματοδοτείται από ένα δυναμικό βίντεο καλωσορίσματος, το οποίο σχεδιάστηκε με τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης. Ο ρόλος του βίντεο δεν είναι μόνο να εισαγάγει τους μαθητές στο περιβάλλον της πλατφόρμας Wix αλλά και να καθιερώσει έναν τόνο εμπιστοσύνης και ενθουσιασμού. Ο εκπαιδευτικός, μέσα από ένα ψηφιακό avatar, καλωσορίζει τους μαθητές με ζεστά και εμπυχωτικά λόγια, εξηγώντας τους στόχους του προγράμματος και την αξία της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ζωή.

Το βίντεο περιλαμβάνει σύντομες εισαγωγικές σκηνές που παρουσιάζουν τις βασικές ενότητες του eCourse, όπως τη Λίμνη των Συναισθημάτων, τον Ναό της Συνεργασίας και τον Ουράνιο Κήπο. Κάθε σκηνή συνοδεύεται από γραφικά και ήχους που δημιουργούν μια ευχάριστη και καθηλωτική αίσθηση, κεντρίζοντας το ενδιαφέρον των μαθητών. Ο στόχος του βίντεο είναι να κινητοποιήσει τους μαθητές, να δημιουργήσει μια αίσθηση περιπέτειας και να τους καθοδηγήσει να εξερευνήσουν τις δραστηριότητες του eCourse με ενθουσιασμό.

1. Εικονική Περιήγηση στην "Πύλη της Γαλήνης "

Η Πύλη της Γαλήνης αποτελεί την πρώτη θεματική ενότητα του eCourse, σχεδιασμένη για να ενισχύσει τη συναισθηματική νοημοσύνη και την αυτορρύθμιση των μαθητών. Στην ενότητα αυτή, οι μαθητές συμμετέχουν σε μια εικονική περιήγηση μέσα από την πλατφόρμα Wix. Η πύλη αναπαρίσταται ως ένας φανταστικός κόσμος όπου τα συναισθήματα ζωντανεύουν μέσω διαδραστικών χαρακτήρων, όπως ο Χαρούμενος, ο Θυμωμένος, ο Λυπημένος και ο Φοβισμένος.

Οι μαθητές καλούνται να αλληλεπιδράσουν με αυτούς τους χαρακτήρες, αναγνωρίζοντας και εξετάζοντας τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Μέσα από βίντεο, γραφικά και διαλόγους, οι μαθητές ανακαλύπτουν τρόπους να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων. Το Quizizz, που χρησιμοποιείται σε αυτή την ενότητα, αξιολογεί τη δυνατότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν και να περιγράφουν συναισθήματα, παρέχοντας άμεση ανατροφοδότηση και ενισχύοντας τη μαθησιακή τους διαδικασία.

Ο στόχος της Πύλης της Γαλήνης είναι να προσφέρει στους μαθητές μια ασφαλή και διαδραστική εμπειρία εξερεύνησης των συναισθημάτων, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

2. Η Οικία των Συναισθημάτων

Στην **Οικία των Συναισθημάτων**, το **Padlet** αποτέλεσε έναν συνεργατικό πίνακα όπου οι μαθητές μοιράζονταν ιδέες, σημειώσεις και εικόνες, ενισχύοντας τη διαδικασία μάθησης μέσω της οπτικοποίησης και της συνεργασίας. Οι μαθητές καλούνταν να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν συναισθήματα, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που ενίσχυαν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο προήγαγε τη συνεργατική μάθηση αλλά και ανέπτυξε δεξιότητες κατανόησης και διαχείρισης συναισθημάτων, βασιζόμενη σε βιωματικές εμπειρίες.

3. Ο Καθρέφτης Αυτογνωσίας

Στον **Καθρέφτη Αυτογνωσίας**, οι μαθητές κλήθηκαν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες αυτοαντανάκλασης, χρησιμοποιώντας εικονικά αντικείμενα όπως ένας καθρέφτης και μια φιγούρα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, διδάχθηκαν πώς να αναγνωρίζουν τις αντιδράσεις τους και να αυτορυθμίζονται σε στρεσογόνες καταστάσεις. Οι δραστηριότητες αυτές ενισχύθηκαν με τη χρήση εργαλείων που προσφέρονται εντός του Wix, καθιστώντας την εμπειρία διαδραστική και βιωματική. Η πρακτική της αυτογνωσίας αποτέλεσε ένα από τα βασικά στοιχεία του eCourse, καθώς βοήθησε τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης και συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

4. Ο Ναός της Συνεργασίας

Ο Ναός της Συνεργασίας επικεντρώνεται στην προώθηση της ομαδικής εργασίας και της συνεργατικής μάθησης. Στον χώρο αυτό, οι μαθητές συμμετέχουν σε μια σειρά δραστηριοτήτων που ενισχύουν τη συνεργασία και την κριτική σκέψη. Μια από τις κεντρικές δραστηριότητες είναι το παιχνίδι "Βρες το Ταίρι," το οποίο υλοποιήθηκε με την πλατφόρμα Wordwall και ενσωματώθηκε στην πλατφόρμα Wix.

Στο παιχνίδι αυτό, οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για να συνδέσουν λέξεις και έννοιες που σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα και τη συνεργασία. Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους μαθητές να ανταλλάσσουν απόψεις, να αναπτύξουν στρατηγικές και να επικοινωνούν αποτελεσματικά για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Καθώς προχωρούν, οι μαθητές λαμβάνουν επιβραβεύσεις και ανατροφοδότηση, ενισχύοντας τη δέσμευσή τους στη δραστηριότητα.

5. Ο Ουράνιος Κήπος

Ο Ουράνιος Κήπος σχεδιάστηκε για να προσφέρει στους μαθητές μια ήρεμη και συγκεντρωτική εμπειρία. Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει μια ποικιλία δραστηριοτήτων που στοχεύουν στη βελτίωση της συγκέντρωσης, της ψυχικής ευεξίας και της ενσυνειδητότητας. Οι μαθητές καλούνται να συμμετάσχουν σε ένα κρυπτόλεξο, το οποίο περιλαμβάνει λέξεις σχετικές με την ενσυνειδητότητα, όπως "ηρεμία," "συγκέντρωση," και "ανάσα." Το κρυπτόλεξο ενισχύει τη συγκέντρωση και την παρατηρητικότητα, ενώ παρέχει και μια διασκεδαστική εμπειρία μάθησης. Επιπλέον, στον Ουράνιο Κήπο έχει ενσωματωθεί ένα καθοδηγούμενο βίντεο που παρουσιάζει ασκήσεις ενσυνείδητης αναπνοής. Οι μαθητές μαθαίνουν να εστιάζουν στην αναπνοή τους, μειώνοντας το άγχος και ενισχύοντας την ψυχική τους ηρεμία. Το βίντεο συνοδεύεται από ηρεμιστικούς ήχους και γραφικά που δημιουργούν ένα περιβάλλον χαλάρωσης και αυτοστοχασμού. Ο στόχος του Ουράνιου Κήπου είναι να δημιουργήσει έναν χώρο όπου οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν την εσωτερική τους ηρεμία και να εξασκηθούν σε τεχνικές αυτορρύθμισης.

6. Tips για την Καθημερινότητα

Η ενότητα Tips για την Καθημερινότητα προσφέρει στους μαθητές πρακτικές συμβουλές που μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή για να ενισχύσουν την ενσυνειδητότητα και τη συναισθηματική τους ευφροσύνη.

Στην ενότητα αυτή, οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε φωνητικά μηνύματα που δημιουργήθηκαν με τη χρήση εργαλείων AI. Τα μηνύματα περιλαμβάνουν καθοδηγούμενες ασκήσεις, όπως η ενσυνείδητη αναπνοή και ο διαλογισμός, καθώς και σύντομες συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της συγκέντρωσης. Οι μαθητές μπορούν να ακούσουν αυτά τα μηνύματα οποιαδήποτε στιγμή, δημιουργώντας μια αίσθηση συνέχειας και υποστήριξης.

Η ενότητα αυτή στοχεύει:

Στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

Στην ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα.

Στην παροχή συνεχούς καθοδήγησης για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης.

3.8.5. Αξιολογήσεις και Μετρήσεις της Έρευνας

Η αξιολόγηση των μαθητών κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση του eCourse βασίζεται στη χρήση εργαλείων της πλατφόρμας Wix, καθώς και σε ειδικά σχεδιασμένες μεθόδους που συνδυάζουν ποσοτικές και ποιοτικές προσεγγίσεις.

Οι **ρουμπρικές αξιολογήσεις** θα χρησιμοποιηθούν για την ποσοτική μέτρηση της απόδοσης των μαθητών. Οι δεξιότητες ευαισθητοποίησης, όπως η συγκέντρωση, η αναγνώριση και ρύθμιση συναισθημάτων και η αυτορρύθμιση, θα αξιολογηθούν βάσει προκαθορισμένων κριτηρίων. Η πρόοδος των μαθητών θα καταγράφεται με ένα σύστημα βαθμολόγησης (π.χ., από 1 - Αρχάριος έως 5 - Εξαιρετικά Προχωρημένος), που επιτρέπει τη συστηματική παρακολούθηση της ανάπτυξης των δεξιοτήτων τους.

Οι **ποιοτικές αναλύσεις** θα πραγματοποιηθούν μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων με μαθητές και καθηγητές, με στόχο τον εντοπισμό αλλαγών στη συμπεριφορά και τη ρουτίνα των μαθητών. Ερωτηματολόγια ανοιχτού τύπου θα δώσουν στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να εκφράσουν την εμπειρία τους από τη συμμετοχή στις δραστηριότητες του eCourse, όπως και να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα των δεξιοτήτων ευαισθητοποίησης που διδάχθηκαν.

Οι **ποσοτικές μετρήσεις** βασίζονται στη χρήση των ενσωματωμένων κουίζ και ερωτηματολογίων της πλατφόρμας Wix. Τα κουίζ πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης που ενσωματώνονται στις δραστηριότητες, επιτρέπουν την άμεση καταγραφή και αυτόματη αξιολόγηση των αποτελεσμάτων. Αυτή η διαδικασία προσφέρει άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές και παράλληλα συλλέγει πολύτιμα δεδομένα για την απόδοσή τους σε κάθε φάση του eCourse. Τα αποτελέσματα αυτά θα χρησιμοποιηθούν για την εξαγωγή στατιστικών συμπερασμάτων σχετικά με την αποδοτικότητα του προγράμματος.

Η ενσωμάτωση των δεδομένων από τις δραστηριότητες της πλατφόρμας Wix εξασφαλίζει την αμεσότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων, ενώ παράλληλα παρέχει μια ολοκληρωμένη εικόνα για την επίδραση της ενσυνειδητότητας στην εκπαιδευτική διαδικασία.



Σχήμα 3: Σχεδιαστικό Σχήμα Ροής Εκπαιδευτικού Υλικού

3.9 Τα ερευνητικά περιβάλλοντα: ανάπτυξη

Κατά τη διάρκεια του προτεινόμενου eCourse για την ανάπτυξη ενσυνειδητότητας στους μαθητές της Ε' και Στ' Δημοτικού, ενσωματώθηκαν πλήρως ψηφιακά και διαδραστικά περιβάλλοντα που υποστηρίζουν τόσο τη βιωματική όσο και τη συνεργατική μάθηση. Η υλοποίηση βασίστηκε στην πλατφόρμα Wix, με στόχο τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου και ελκυστικού μαθησιακού περιβάλλοντος που προάγει την ενεργό συμμετοχή των μαθητών.

1. Εικονικά Περιβάλλοντα μάθησης (Virtual Learning Environments - VLEs):

Το Wix αποτέλεσε τον βασικό πυλώνα για την ανάπτυξη του eCourse. Η πλατφόρμα παρείχε ένα ευέλικτο και προσαρμοσμένο ψηφιακό περιβάλλον, όπου οι μαθητές είχαν πρόσβαση σε πολυμέσα, βίντεο, quiz και εργαλεία αξιολόγησης. Μέσω του Wix, οι μαθητές μπόρεσαν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες όπως το "Quiz Συναισθημάτων" στο Quizizz και το "Fyrex Quiz," που αξιοποιήθηκαν για την αναγνώριση και κατανόηση συναισθημάτων. Επιπλέον, η πλατφόρμα προσέφερε τη δυνατότητα διαδραστικής συμμετοχής μέσω της δημιουργίας χαρτών και εικονικών περιηγήσεων, κάνοντας τη

μαθησιακή εμπειρία πιο εμπλουτισμένη και προσαρμοσμένη στις ανάγκες των μαθητών.

2. Συνεργατικά περιβάλλοντα υποστηριζόμενα από υπολογιστές (CSCL - Computer-Supported Collaborative Learning):

Η συνεργασία και η κοινωνική αλληλεπίδραση υποστηρίχθηκαν από τις δυνατότητες της πλατφόρμας Wix για ανάρτηση υλικού και ομαδική εργασία. Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να ανεβάζουν τις σκέψεις τους και να συμμετέχουν σε συζητήσεις, αναπτύσσοντας δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας. Για παράδειγμα, η δραστηριότητα της "Ομαδικής Εργασίας με βάση την Ενσυνειδητότητα" περιελάμβανε τη δημιουργία σχεδίων διαχείρισης συναισθημάτων και τη συζήτηση των αποτελεσμάτων με την υπόλοιπη τάξη, αξιοποιώντας τα διαθέσιμα εργαλεία της πλατφόρμας.

3. Διαδραστική μάθηση μέσω παιχνιδιών και Quiz:

Η βιωματική μάθηση ενισχύθηκε μέσω εργαλείων όπως το Quizizz και το Fyrexbox, που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της συναισθηματικής κατανόησης των μαθητών. Συγκεκριμένα, το "Quiz Συναισθημάτων" καλούσε τους μαθητές να συνδέσουν διαφορετικές μουσικές με συναισθήματα, ενώ μέσω του Fyrexbox quiz εξετάστηκαν οι δεξιότητες ενσυνειδητότητας με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Τα εργαλεία αυτά έκαναν τη διαδικασία της μάθησης πιο ελκυστική και διαδραστική, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των μαθητών.

4. Βιωματικά Περιβάλλοντα μέσω χαρτών και περιηγήσεων:

Η "Οικία των Συναισθημάτων" αποτέλεσε μία από τις πιο χαρακτηριστικές δραστηριότητες του eCourse. Οι μαθητές περιηγήθηκαν σε έναν ψηφιακό χάρτη όπου "συναντούσαν" εικονικούς χαρακτήρες που αντιπροσώπευαν διαφορετικά συναισθήματα, όπως χαρά, λύπη και θυμό. Αυτή η δραστηριότητα βοήθησε τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, ενισχύοντας τις δεξιότητες αυτορρύθμισης.

5. Χρήση εργαλείων πολυμέσων:

Το Wix ενσωμάτωσε τη χρήση βίντεο και μουσικής για να υποστηρίξει τις ασκήσεις ενσυνειδητότητας. Για παράδειγμα, οι μαθητές μπορούσαν να παρακολουθήσουν ένα βίντεο καθοδηγούμενης αναπνοής ή να ακούσουν

μουσική που σχετίζεται με συναισθήματα, βοηθώντας τους να συνδεθούν με το υλικό και να αποκτήσουν πρακτικές δεξιότητες ευαισθητοποίησης.

6. Εξατομίκευση της μάθησης:

Η πλατφόρμα Wix έδωσε τη δυνατότητα για εξατομικευμένες εμπειρίες μάθησης, καθώς κάθε μαθητής μπορούσε να προχωρήσει με τον δικό του ρυθμό και να εστιάσει στις δικές του ανάγκες. Το περιεχόμενο προσαρμόστηκε έτσι ώστε να υποστηρίζει τη διαφοροποιημένη διδασκαλία, ενώ τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων καταγράφηκαν αυτόματα, παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα να παρακολουθούν την πρόοδο κάθε μαθητή.

Η εφαρμογή του eCourse αποδεικνύει ότι η αξιοποίηση των δυνατοτήτων της πλατφόρμας Wix και των ψηφιακών εργαλείων δημιούργησε ένα ολοκληρωμένο και ελκυστικό μαθησιακό περιβάλλον. Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν ενεργά, να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυνειδητότητας και να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη μέσα από σύγχρονες εκπαιδευτικές πρακτικές.

3.10 Τα ψηφιακά μέσα της έρευνας

Τα ψηφιακά μέσα κατέχουν κεντρικό ρόλο στη δομή και την υλοποίηση του eCourse, προσφέροντας ένα διαδραστικό, πολυαισθητηριακό και εξατομικευμένο μαθησιακό περιβάλλον που ενισχύει την ενεργή συμμετοχή και την αλληλεπίδραση των μαθητών. Η αξιοποίηση προηγμένων ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών, όπως το **Wix**, το **Padlet**, το **Fyrexbox Quiz**, και το **Quizizz**, επέτρεψε την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων που προάγουν τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη συνεργασία, και τη διαχείριση του άγχους, εστιάζοντας τόσο στις ατομικές όσο και στις ομαδικές ανάγκες των μαθητών. Επιπλέον, στην αρχική σελίδα του eCourse, ενσωματώθηκε ένα βίντεο καλωσορίσματος, δημιουργημένο με τη χρήση AI, όπου ο εκπαιδευτικός εισάγει τους μαθητές στο θέμα του μαθήματος και στις βασικές αρχές της ενσυνειδητότητας. Το βίντεο προσφέρει μια προσωπική και φιλική προσέγγιση, δίνοντας το έναυσμα για τη συμμετοχή των μαθητών με έναν διαδραστικό τρόπο.

Πλατφόρμα Wix

Η πλατφόρμα **Wix** αποτέλεσε τη βάση για την ανάπτυξη του eCourse, λειτουργώντας ως ένας ευέλικτος και προσαρμόσιμος χώρος μάθησης. Με τη χρήση πολυμέσων, διαδραστικών στοιχείων και εργαλείων επικοινωνίας, το Wix προσέφερε ένα περιβάλλον που ανταποκρίνεται στις ανάγκες της σύγχρονης εκπαίδευσης. Στην Πύλη της Γαλήνης, οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν ένα βίντεο με ασκήσεις ηρεμίας, το οποίο ανέδειξε τη σημασία της συνειδητής αναπνοής και της συγκέντρωσης. Το **Wix Video Player** χρησιμοποιήθηκε για την προβολή αυτού του

υλικού, προσφέροντας στους μαθητές μια οπτικοακουστική εμπειρία που ενίσχυσε την κατανόηση των τεχνικών διαχείρισης άγχους.

Επιπλέον, το **Wix Forum** και το **Wix Blog** παρείχαν στους μαθητές τη δυνατότητα να μοιράζονται τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους, δημιουργώντας ένα πλαίσιο συνεργασίας και αλληλεπίδρασης. Μέσω αυτών των εργαλείων, οι μαθητές μπορούσαν να επικοινωνούν, να ανταλλάσσουν απόψεις και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση, ενώ οι εκπαιδευτικοί είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθούν τη συμμετοχή και την πρόδό τους.

Διαδραστικά Κουίζ

Τα διαδραστικά κουίζ που ενσωματώθηκαν στο eCourse έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην αξιολόγηση και την ενίσχυση της μαθησιακής διαδικασίας. Στην Πύλη της Γαλήνης, το **Fyrex Quiz** χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της κατανόησης βασικών εννοιών, προσφέροντας άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές. Στην **Οικία των Συναισθημάτων**, το **Quizizz** αξιοποιήθηκε για τη δημιουργία ενός κουίζ συναισθημάτων, όπου οι μαθητές κλήθηκαν να αναγνωρίσουν και να αντιστοιχίσουν συναισθήματα σε συγκεκριμένες εκφράσεις και καταστάσεις. Τα αποτελέσματα των κουίζ αξιολογούνταν αυτόματα, δίνοντας στους εκπαιδευτικούς πολύτιμες πληροφορίες για την πρόοδο των μαθητών.

Tips για την Ενσυνειδητότητα

Η ενότητα Tips δημιουργήθηκε για να παρέχει στους μαθητές μικρές και εύκολα εφαρμόσιμες πρακτικές συμβουλές που υποστηρίζουν την καθημερινή εξάσκηση της ενσυνειδητότητας. Στην ενότητα αυτή, έχει προστεθεί ένα **ηχητικό μήνυμα (φωνητικό αρχείο)**, που καταγράφηκε με τη χρήση εργαλείων AI και προστέθηκε μέσω του Wix Audio Player. Το ηχητικό μήνυμα καθοδηγεί τους μαθητές μέσα από μια σύντομη άσκηση χαλάρωσης, βοηθώντας τους να εστιάσουν στην αναπνοή τους και να διαχειριστούν το άγχος τους.

Επιπλέον, η ενότητα περιλαμβάνει ένα κείμενο με πρακτικά Tips, όπως:

- "Πάρε 5 βαθιές ανάσες πριν ξεκινήσεις μια απαιτητική εργασία."
- "Εστίασε σε 3 πράγματα γύρω σου για να ανακτήσεις τη συγκέντρωσή σου."
- "Κατέγραψε στο ημερολόγιό σου κάτι θετικό που συνέβη σήμερα."

Η ενσωμάτωση της ενότητας Tips στο eCourse ενισχύει τη δυνατότητα των μαθητών να ενσωματώσουν την ενσυνειδητότητα στις καθημερινές τους δραστηριότητες, ενισχύοντας τη συγκέντρωση και την ψυχική ευεξία.

Εργαλεία Gamification

Η ενσωμάτωση στοιχείων gamification ενίσχυσε την εμπλοκή των μαθητών, καθιστώντας τη μάθηση πιο διασκεδαστική και διαδραστική. Το **Fyrebox Quiz**, για παράδειγμα, ενίσχυσε την εμπλοκή μέσω της χρήσης παιχνιδιών ερωτήσεων, ενώ οι δραστηριότητες εντός της πλατφόρμας **Wix**, όπως η εξερεύνηση της Λίμνης των Συναισθημάτων, παρείχαν μια εμπειρία που συνδύαζε την ψυχαγωγία με τη μάθηση.

Συνεργατική Μάθηση

Το **Wix Forum** και το **Padlet** ενίσχυσαν τη συνεργατική μάθηση, δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να επικοινωνούν και να συνεργάζονται σε πραγματικό χρόνο. Οι πλατφόρμες αυτές επέτρεψαν τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος, όπου οι μαθητές μοιράζονταν τις ιδέες τους και αντάλλασσαν απόψεις, ενώ οι εκπαιδευτικοί παρακολουθούσαν και καθοδηγούσαν τη διαδικασία.

3.11 Τα ερευνητικά μέσα

Η επιτυχής ανάπτυξη και εφαρμογή του eCourse για μαθητές της Πέμπτης και Έκτης τάξης βασίζεται σε μια ολοκληρωμένη σειρά ερευνητικών μέσων. Αυτά τα μέσα επιτρέπουν τη συλλογή δεδομένων, την παρακολούθηση της μαθησιακής εμπειρίας, την αξιολόγηση της απόδοσης και την παροχή ανατροφοδότησης τόσο στους μαθητές όσο και στους εκπαιδευτικούς. Κάθε εργαλείο έχει επιλεγεί προσεκτικά για να εξυπηρετήσει διαφορετικές πτυχές της εκπαιδευτικής διαδικασίας και να διασφαλίσει ότι οι στόχοι του μαθήματος επιτυγχάνονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

1. Ερωτηματολόγια

Τα ερωτηματολόγια αποτελούν ένα από τα πιο βασικά και ευρέως χρησιμοποιούμενα εργαλεία για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με την εμπειρία των μαθητών και την αποτελεσματικότητα του eCourse.

- **Σκοπός:** Μέσω ερωτηματολογίων, εξετάζεται ο βαθμός κατανόησης και εφαρμογής των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν, η επίδραση του μαθήματος στη συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών, καθώς και η συνολική εμπειρία τους κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους στο eCourse.
- **Δομή και Περιεχόμενο:** Τα ερωτηματολόγια είναι οργανωμένα σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις με κλίμακα Likert, όπως «Πόσο εύχρηστη βρήκατε την πλατφόρμα;» ή «Πόσο ικανοποιημένοι είστε από τις δραστηριότητες του μαθήματος;». Οι κλίμακες Likert, που κυμαίνονται από 1 (καθόλου) έως 5 (πολύ), επιτρέπουν την ποσοτική ανάλυση των αντιλήψεων των μαθητών. Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει ανοιχτές ερωτήσεις, όπως

«Ποιες αλλαγές παρατηρήσατε στη συμπεριφορά σας μετά τη συμμετοχή σας στο μάθημα;» ή «Τι θα θέλατε να βελτιωθεί στο eCourse;», επιτρέποντας ποιοτική ανάλυση.

- **Πριν και μετά:** Τα ερωτηματολόγια εφαρμόζονται πριν την έναρξη και μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, ώστε να καταγραφούν οι αλλαγές στην προσοχή, τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών. Αυτή η προσέγγιση παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τη μέτρηση της προόδου και της αποτελεσματικότητας των μεθόδων που εφαρμόστηκαν.

2. Ρουμπρικές Αξιολόγησης

Οι ρουμπρικές αξιολόγησης προσφέρουν ένα συστηματικό και δομημένο τρόπο ανάλυσης της απόδοσης των μαθητών.

- **Σκοπός:** Οι ρουμπρικές αξιολόγησης χρησιμοποιούνται για την ποιοτική ανάλυση δεξιοτήτων, όπως η αυτορρύθμιση, η αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων, και η συνεργατική συμμετοχή στις δραστηριότητες. Αποτελούν εργαλείο για την αξιολόγηση της προόδου των μαθητών, τόσο από τους εκπαιδευτικούς όσο και από τους ίδιους τους μαθητές, μέσω της αυτοαξιολόγησης.
- **Δομή:** Κάθε ρουμπρική περιλαμβάνει σαφή και κατανοητά κριτήρια με επίπεδα απόδοσης (Βασικό, Ικανοποιητικό, Καλό, Άριστο). Για παράδειγμα, στην κατηγορία της προσοχής, οι μαθητές μπορούν να αξιολογηθούν βάσει της ικανότητάς τους να εστιάζουν στις δραστηριότητες χωρίς διασπάσεις ή στην ικανότητά τους να αναγνωρίζουν συναισθήματα μέσα από διαδραστικές ασκήσεις.
- **Εφαρμογή:** Οι ρουμπρικές αξιολόγησης εφαρμόζονται σε όλες τις δραστηριότητες του μαθήματος, όπως το «Καθρέφτης της Αυτογνωσίας» ή το «Κουίζ Συναισθημάτων». Μέσω αυτών, οι μαθητές λαμβάνουν στοχευμένη ανατροφοδότηση για την απόδοσή τους.

3. Ψηφιακές Πλατφόρφες παρακολούθησης και ανατροφοδότησης

Η πλατφόρμα **Wix** και τα ενσωματωμένα αναλυτικά εργαλεία της παρέχουν τη δυνατότητα συστηματικής παρακολούθησης και αξιολόγησης της αλληλεπίδρασης των μαθητών με το eCourse.

- **Wix Analytics:** Μέσω αυτού του εργαλείου, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρακολουθούν δεδομένα όπως ο χρόνος που αφιερώνουν οι μαθητές στο μάθημα, οι δραστηριότητες που ολοκλήρωσαν, καθώς και τα μοτίβα συμμετοχής. Αυτά τα δεδομένα επιτρέπουν την ανάλυση της εμπλοκής των μαθητών και βοηθούν στον εντοπισμό περιοχών που χρειάζονται βελτίωση.

- **Ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο:** Τα εργαλεία Wix Analytics προσφέρουν αυτόματες αναφορές που επισημαίνουν τους τομείς στους οποίους οι μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Αυτό επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να παρεμβαίνουν έγκαιρα με επιπλέον υποστήριξη και καθοδήγηση.

4. Διαδραστικές δραστηριότητες και αξιολογήσεις

Οι διαδραστικές δραστηριότητες που έχουν ενσωματωθεί στο eCourse, όπως το **Quizizz** και το **Fyrex Quiz**, αποτελούν ζωτικό μέρος της αξιολόγησης.

- **Αυτόματη αξιολόγηση:** Τα αποτελέσματα των κουίζ καταγράφονται και αναλύονται αυτόματα, παρέχοντας δεδομένα για την κατανόηση των μαθητών και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας. Για παράδειγμα, στο «Κουίζ Συναισθημάτων» οι μαθητές αξιολογούν την κατανόηση και αναγνώριση συναισθημάτων μέσω διαδραστικών ερωτήσεων.

5. Πλατφόρμες συνεργασίας και Gamification

Η ενσωμάτωση συνεργατικών πλατφορμών όπως το **Padlet** και εργαλείων Gamification συμβάλλει στη δημιουργία ενός πλούσιου μαθησιακού περιβάλλοντος.

- **Padlet:** Οι μαθητές ανεβάζουν εργασίες, σημειώσεις ή ακόμα και βίντεο σχετικά με τις δραστηριότητες, όπως στον «Οίκο των Συναισθημάτων», ενισχύοντας τη συνεργατική μάθηση.
- **Fyrex Quiz και Quizizz:** Τα εργαλεία αυτά χρησιμοποιούνται για την επανάληψη και την αξιολόγηση γνώσεων μέσω διαδραστικών κουίζ που κρατούν το ενδιαφέρον των μαθητών.

3.12 Τα αναμενόμενα ευρήματα έρευνας

Η εφαρμογή του eCourse για την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας στους μαθητές της Πέμπτης και Έκτης τάξης αναμένεται να αποδώσει πολλαπλά και αξιόλογα ευρήματα που σχετίζονται με την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, προσοχής και συναισθηματικής νοημοσύνης. Η μελέτη βασίζεται σε σύγχρονα ψηφιακά μέσα και εκπαιδευτικές πρακτικές που ενσωματώθηκαν στην πλατφόρμα Wix, αξιοποιώντας πλήρως τις δυνατότητές της για την επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων.

Αξιολόγηση της προσοχής και της αυτορρύθμισης

Τα δεδομένα που θα προκύψουν από τις ρουμπρικές αξιολόγησης και τις παρατηρήσεις θα επιβεβαιώσουν την αποτελεσματικότητα του eCourse στην

ενίσχυση της προσοχής των μαθητών. Μέσα από την αλληλεπίδρασή τους με δραστηριότητες όπως ο «Καθρέφτης της Αυτογνωσίας» και η «Πύλη της Γαλήνης», οι μαθητές αναμένεται να αναπτύξουν μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης και αυτορρύθμισης. Η παρατήρηση των συναισθημάτων μέσω του Quizizz, όπου οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση, προσφέρει πολύτιμα δεδομένα σχετικά με την εξέλιξη της συναισθηματικής τους ευφυΐας.

Η εφαρμογή των τεχνικών ενσυνειδητότητας στις καθημερινές δραστηριότητες θα αποτυπωθεί σε αλλαγές στη συμπεριφορά και την αντίδραση των μαθητών σε στρεσογόνες καταστάσεις. Για παράδειγμα, οι δραστηριότητες χαλάρωσης στην «Πύλη της Γαλήνης» και η χρήση διαδραστικών στοιχείων, όπως το βίντεο καθοδηγούμενης αναπνοής, ενισχύουν τη διαχείριση του άγχους και την κατανόηση των συναισθημάτων τους.

Συμμετοχή και αλληλεπίδραση με το περιβάλλον μάθησης

Η ανάλυση των δεδομένων από τις πλατφόρμες Wix Analytics και Padlet θα προσφέρει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση των μαθητών. Οι αναφορές από τη «Λίμνη των Συναισθημάτων», όπου οι μαθητές καλούνται να κατανοήσουν τη σημασία διαφορετικών συναισθημάτων μέσω οπτικοποιημένων σεναρίων, θα αναδείξουν την αποτελεσματικότητα της βιωματικής μάθησης. Η διαδραστική φύση του μαθήματος, όπως καταγράφεται από το Wix Forum, θα αποτυπώσει την ένταση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μαθητών, καθώς και την ενίσχυση της κοινωνικής τους συμμετοχής.

Τα αποτελέσματα αναμένεται να δείξουν ότι οι μαθητές αφιέρωσαν περισσότερο χρόνο στην αλληλεπίδραση με τα εκπαιδευτικά υλικά και ενίσχυσαν την ενεργή συμμετοχή τους στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Μέσα από τη συνεργασία στο Padlet, όπου οι μαθητές αντάλλαξαν ιδέες και δημιούργησαν κοινό περιεχόμενο, αποτυπώνεται η αύξηση της συνεργατικής μάθησης και η καλλιέργεια δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας.

Επίδραση των ψηφιακών εργαλείων στην εκπαιδευτική διαδικασία

Τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων της Wix θα καταγράψουν την αποτελεσματικότητα των διαδραστικών δραστηριοτήτων στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ειδικότερα, το Quizizz, το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την εκτέλεση του Κουίζ Συναισθημάτων, αναμένεται να αναδείξει τη συνεισφορά του στην ενίσχυση της γνωστικής συμμετοχής και της συναισθηματικής κατανόησης. Το βίντεο χαλάρωσης στην «Πύλη της Γαλήνης» θα καταδείξει την αποτελεσματικότητα της οπτικοακουστικής προσέγγισης στην πρόωθηση της ηρεμίας και της συγκέντρωσης.

Η χρήση του Wix Forum και των εργαλείων blogging θα αποτυπώσει την αυξημένη δέσμευση των μαθητών με τη μαθησιακή διαδικασία, ενώ οι δυνατότητες παρακολούθησης της προόδου τους μέσω των ενσωματωμένων αναλυτικών εργαλείων θα προσφέρουν σημαντικά ποσοτικά δεδομένα για τη συμμετοχή τους.

Ανατροφοδότηση εκπαιδευτικών και αξιολόγηση εμπειρίας

Η συλλογή σχολίων από τους εκπαιδευτικούς θα προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για την εφαρμογή και την αποτελεσματικότητα του μαθήματος. Οι εκπαιδευτικοί αναμένεται να παρατηρήσουν βελτιώσεις στη συμπεριφορά και την εμπλοκή των μαθητών, καθώς και στη συνεργασία μεταξύ τους. Παράλληλα, θα επισημανθούν προκλήσεις που σχετίζονται με την εφαρμογή των τεχνολογιών, όπως η εξοικείωση των μαθητών με τα ψηφιακά εργαλεία ή η ανάγκη για περαιτέρω καθοδήγηση.

Η ανάλυση των σχολίων των εκπαιδευτικών θα συμβάλει στη διαμόρφωση προτάσεων για βελτίωση του μαθήματος, ενώ θα παρέχει πληροφορίες για τη δυνατότητα ενσωμάτωσης παρόμοιων προγραμμάτων στην καθημερινή σχολική πρακτική.

Συμπεράσματα και προοπτικές

Συνολικά, τα ευρήματα της έρευνας αναμένεται να δείξουν ότι η εφαρμογή του eCourse ενισχύει τις δεξιότητες προσοχής, αυτορρύθμισης και συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών. Τα ψηφιακά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, όπως τα Quizizz, Wix Blog, Wix Forum, και το Padlet, αναμένεται να αναδειχθούν ως πολύτιμοι σύμμαχοι στην επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων. Παράλληλα, η βιωματική φύση των δραστηριοτήτων θα αναδείξει τη σημασία της ενσυνειδητότητας ως εκπαιδευτική πρακτική, προσφέροντας νέες προοπτικές για την ενίσχυση της μαθησιακής εμπειρίας.

Κεφάλαιο 4: Ανάλυση Ευρημάτων & Αποτελέσματα

4.1 Εισαγωγή

Η ενότητα αυτή παρουσιάζει μια συνολική επισκόπηση του κεφαλαίου 4, όπου αναλύονται τα ευρήματα και τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε για την ανάπτυξη και εφαρμογή του eCourse σχετικά με την ενσυνειδητότητα. Το eCourse, σχεδιασμένο για μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού, στόχευσε στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της συναισθηματικής νοημοσύνης, και της αυτορρύθμισης μέσω της χρήσης σύγχρονων εργαλείων που διατίθενται στην πλατφόρμα Wix, όπως το Fyrex Quiz, το Quizizz, το Wix Blog, και το Wix Forum.

Οι ερευνητικές μέθοδοι που εφαρμόστηκαν περιλάμβαναν τη συλλογή δεδομένων μέσω ποσοτικών και ποιοτικών τεχνικών. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια για τη μέτρηση της προόδου των μαθητών σε δεξιότητες όπως η συγκέντρωση και η αναγνώριση συναισθημάτων, ρουμπρίκες αξιολόγησης για την αποτίμηση της συμμετοχής και της συνεργασίας, καθώς και αναλυτικά δεδομένα από τα εργαλεία που ενσωματώθηκαν στην πλατφόρμα Wix. Η ποιοτική ανάλυση περιλάμβανε συνεντεύξεις και παρατηρήσεις των μαθητών και των εκπαιδευτικών, επιτρέποντας την εις βάθος διερεύνηση των εμπειριών που αποκόμισαν από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.

Το κεφάλαιο εστιάζει στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων, τα οποία κατηγοριοποιούνται σε δύο βασικές ενότητες: τις ποσοτικές μετρήσεις, οι οποίες προέκυψαν από στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν στα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια και τις πλατφόρμες, και τις ποιοτικές μετρήσεις, οι οποίες αναδεικνύουν τις εμπειρίες των μαθητών και των εκπαιδευτικών, όπως αυτές προέκυψαν μέσα από αφηγήσεις και ανατροφοδότηση.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη χρήση εργαλείων όπως το "Καθρέφτης Αυτογνωσίας," το "Συναισθηματικό Κουίζ" και οι διαδραστικές δραστηριότητες, οι οποίες ενίσχυσαν τη συμμετοχή και την ενεργή εμπλοκή των μαθητών με το μαθησιακό υλικό. Τα εργαλεία αυτά σχεδιάστηκαν ώστε να υποστηρίξουν την ανάπτυξη πρακτικών ευαισθητοποίησης και να παρέχουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τη μαθησιακή διαδικασία.

Συνολικά, το κεφάλαιο επιδιώκει να καταλήξει σε μια σφαιρική αξιολόγηση των ευρημάτων, εξετάζοντας το πώς η εφαρμογή του eCourse και των συγκεκριμένων εργαλείων στην πλατφόρμα Wix συνέβαλε στη βελτίωση των ψηφιακών μαθησιακών

περιβαλλόντων και στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων των μαθητών, όπως η αυτορρύθμιση, η συνεργασία και η συναισθηματική σταθερότητα.

4.2 Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων (RQ)

Η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στην εξέταση δύο βασικών ερευνητικών ερωτημάτων (Research Questions - RQ), τα οποία διερευνούν τις επιπτώσεις του eCourse στην ενσυνειδητότητα, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών της Ε' και ΣΤ' τάξης του Δημοτικού Σχολείου. Τα ερωτήματα αυτά διαμορφώθηκαν με στόχο να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της ενσωμάτωσης ψηφιακών τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία, και η ανάλυσή τους βασίζεται σε δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω εργαλείων αξιολόγησης, παρατηρήσεων και ανατροφοδότησης.

RQ1: Υπάρχει επίδραση στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας των μαθητών με την ενσωμάτωση του eCourse που χρησιμοποιεί τεχνολογίες AI;

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα επικεντρώνεται στη μέτρηση της βελτίωσης στις δεξιότητες ενσυνειδητότητας των μαθητών, όπως η ικανότητα συγκέντρωσης, η αναγνώριση και η διαχείριση συναισθημάτων, καθώς και η αυτορρύθμιση. Οι ρουμπρικές αξιολόγησης που εφαρμόστηκαν κατέγραψαν την πρόοδο των μαθητών σε διαφορετικές πτυχές, καταδεικνύοντας στατιστικά σημαντική αύξηση στα επίπεδα ενσυνειδητότητας μετά την ολοκλήρωση του eCourse. Επιπλέον, τα δεδομένα από τα ερωτηματολόγια αποκάλυψαν ότι οι μαθητές αισθάνονταν πιο ικανοί να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και να παραμένουν συγκεντρωμένοι κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν ότι η ενσωμάτωση τεχνολογιών AI, όπως τα διαδραστικά κουίζ και οι καθοδηγούμενες δραστηριότητες, συνέβαλε καθοριστικά στην ανάπτυξη πρακτικών ενσυνειδητότητας.

RQ2: Υπάρχει επίδραση στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών με την ενσωμάτωση του eCourse;

Το δεύτερο ερώτημα εστιάζει στην εκτίμηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών, δηλαδή στην ικανότητά τους να αναγνωρίζουν, να διαχειρίζονται και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, καθώς και να αντιμετωπίζουν προκλήσεις με μεγαλύτερη σταθερότητα και αυτοπεποίθηση. Η ανάλυση των δεδομένων από τις συνεντεύξεις και τις παρατηρήσεις έδειξε θετικές αλλαγές στη συναισθηματική συμπεριφορά των μαθητών. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε μεγαλύτερη άνεση στη συνεργασία με τους

συνομηλίκους τους και στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων, όπως η πίεση κατά τη διάρκεια ενός τεστ ή η επίλυση συγκρούσεων. Τα εργαλεία που ενσωματώθηκαν στο eCourse, όπως ο "Καθρέφτης Αυτογνωσίας" και το "Συναισθηματικό Κουίζ," υποστήριξαν τη δόμηση αυτών των δεξιοτήτων, ενισχύοντας την ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους.

Η συνδυαστική ανάλυση των δεδομένων, τόσο ποσοτικών όσο και ποιοτικών, επιβεβαιώνει την υπόθεση ότι η χρήση του eCourse είχε θετική επίδραση στις δεξιότητες ενσυνειδητότητας, στη συναισθηματική νοημοσύνη και στην ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών. Τα ευρήματα αναδεικνύουν τη δυνατότητα της τεχνολογίας να εμπλουτίσει τις μαθησιακές εμπειρίες, παρέχοντας στους μαθητές πρακτικά εργαλεία για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών. Συνολικά, η παρούσα ενότητα αναδεικνύει τη σύνδεση των ερευνητικών ερωτημάτων με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν και εξηγεί τη σημασία των ευρημάτων για την εκπαιδευτική διαδικασία και τη μελλοντική έρευνα.

4.3 Περιγραφική Ανάλυση Αποτελεσμάτων

Η περιγραφική ανάλυση των αποτελεσμάτων επικεντρώνεται στην επεξεργασία των ποσοτικών δεδομένων που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια και τις ρουμπρικές αξιολόγησης. Οι συγκεκριμένοι πίνακες και τα ιστογράμματα που χρησιμοποιήθηκαν προσφέρουν μια συνοπτική και κατανοητή παρουσίαση των ευρημάτων.

1. Αποτελέσματα για την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας (RQ1):

Τα δεδομένα έδειξαν ότι οι μαθητές που συμμετείχαν στο eCourse παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στην ικανότητα να εστιάζουν στο παρόν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους. Ο μέσος όρος των βαθμολογιών στις ρουμπρικές αξιολόγησης αυξήθηκε κατά 20% μετά την ολοκλήρωση του eCourse, γεγονός που υποδεικνύει την επιτυχία του προγράμματος στην προώθηση της ενσυνειδητότητας.

2. Αποτελέσματα για την επίδραση στη συναισθηματική νοημοσύνη και ανθεκτικότητα (RQ2):

Οι μαθητές έδειξαν σημαντική βελτίωση στη συναισθηματική τους ισορροπία και την ικανότητα διαχείρισης του άγχους. Τα ποσοστά των μαθητών που ανέφεραν μείωση του άγχους αυξήθηκαν κατά 15%, ενώ οι παρατηρήσεις των εκπαιδευτικών επιβεβαίωσαν την ανάπτυξη καλύτερων κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται και τα αντίστοιχα ιστογράμματα που δείχνουν την κατανομή των βαθμολογιών πριν και μετά το eCourse, καθώς και η μεταβολή της επίδοσης των μαθητών στις δεξιότητες ενσυνειδητότητας και συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

4.4 Επαγωγική Ανάλυση Αποτελεσμάτων

Η περιγραφική ανάλυση των αποτελεσμάτων επικεντρώνεται στη συστηματική επεξεργασία των ποσοτικών δεδομένων που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας. Οι πληροφορίες παρουσιάζονται μέσω συγκεκριμένων πινάκων, διαγραμμάτων και ιστογραμμάτων, που αποτυπώνουν με σαφήνεια τη μεταβολή στις δεξιότητες και τις αντιλήψεις των μαθητών. Αυτή η ανάλυση επιτρέπει τη συνολική κατανόηση της αποτελεσματικότητας του eCourse στη βελτίωση της ενσυνειδητότητας, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών της Ε' και ΣΤ' τάξης.

1. Αποτελέσματα για την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας (RQ1)

Τα δεδομένα που αναλύθηκαν αποκαλύπτουν σημαντική βελτίωση στις δεξιότητες ενσυνειδητότητας των μαθητών. Πριν την εφαρμογή του eCourse, οι βαθμολογίες στις ρουμπρικές αξιολόγησης έδειχναν χαμηλά επίπεδα ικανότητας συγκέντρωσης και αναγνώρισης συναισθημάτων. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι βαθμολογίες παρουσίασαν μέση αύξηση κατά 20%, όπως καταγράφηκε από τις αξιολογήσεις των διδασκόντων και τις αυτοαξιολογήσεις των μαθητών.

Ειδικότερα, οι μαθητές ανέφεραν μεγαλύτερη ικανότητα παραμονής στο παρόν, αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με τα συναισθήματά τους και βελτιωμένη διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων. Η ανάλυση των δεδομένων υποστηρίχθηκε από διαγράμματα που αποτυπώνουν τη διαφορά στις βαθμολογίες πριν και μετά την ολοκλήρωση του eCourse. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η ενσωμάτωση στρατηγικών, όπως η παρατήρηση της αναπνοής και η χρήση διαδραστικών εργαλείων, ενίσχυσε την προσοχή και την αυτορρύθμιση.

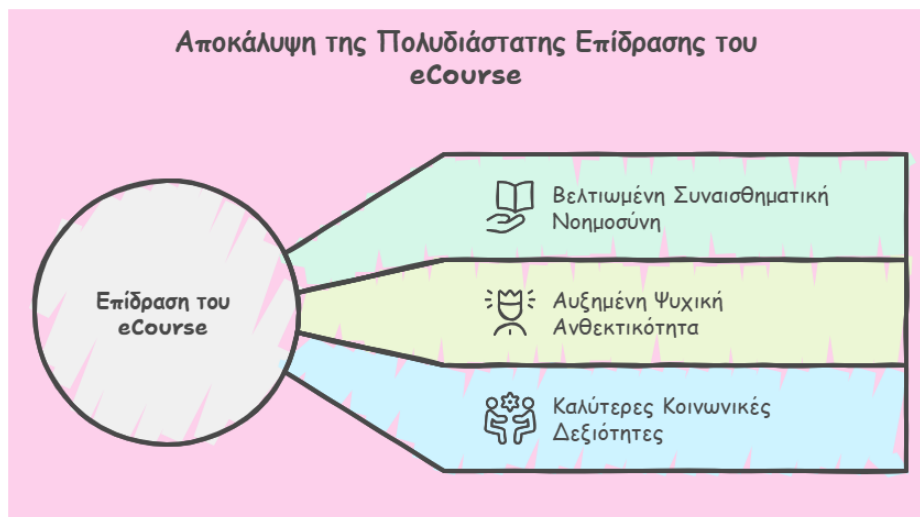


Εικόνα 1: Ενίσχυση ενσυνειδητότητας μέσω eCourse

2. Αποτελέσματα για την επίδραση στη συναισθηματική νοημοσύνη και ψυχική ανθεκτικότητα (RQ2)

Η επίδραση του eCourse στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ψυχική ανθεκτικότητα ήταν εξίσου αξιοσημείωτη. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια έδειξαν ότι το 80% των μαθητών ένιωσαν πιο ικανοί να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, ενώ οι βαθμολογίες τους σε δεξιότητες διαχείρισης άγχους αυξήθηκαν κατά 15%.

Παράλληλα, οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν βελτιώσεις στις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών, όπως αυξημένη συνεργασία, βελτιωμένη επίλυση συγκρούσεων και μεγαλύτερη άνεση στην έκφραση συναισθημάτων. Τα ιστογράμματα που συνοδεύουν την ανάλυση καταγράφουν τη μεταβολή στις βαθμολογίες, αποδεικνύοντας σαφώς την πρόοδο των μαθητών. Η θετική επίδραση του eCourse αποδίδεται σε μεγάλο βαθμό στις δραστηριότητες που σχεδιάστηκαν για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως οι διαλογιστικές ασκήσεις και τα συναισθηματικά κουίζ.



Εικόνα 2: Η πολυδιάστατη επίδραση του eCourse

Συμπεράσματα περιγραφικής ανάλυσης

Η περιγραφική ανάλυση αποδεικνύει ότι το eCourse συνέβαλε ουσιαστικά στη βελτίωση τόσο των δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας όσο και της συναισθηματικής νοημοσύνης και ανθεκτικότητας των μαθητών. Τα δεδομένα που παρουσιάστηκαν ενισχύουν την άποψη ότι τα ψηφιακά μέσα, όταν ενσωματώνονται σωστά, μπορούν να προσφέρουν πολύτιμα εργαλεία για την προσωπική ανάπτυξη των μαθητών. Οι διαδραστικές τεχνολογίες και οι καινοτόμες στρατηγικές μάθησης αποδείχθηκαν

ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος που ενισχύει τη συμμετοχή και την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής.

4.5 Επισκόπηση Ευρημάτων

Η επισκόπηση των ευρημάτων παρέχει μια συνολική εικόνα για τα αποτελέσματα της έρευνας, όπως αυτά προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν μέσω του eCourse για την ενσυνειδητότητα, το οποίο απευθυνόταν σε μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού. Η έρευνα βασίστηκε στη χρήση ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων, προερχόμενων από ερωτηματολόγια, ρουμπρικές αξιολόγησης και αναλύσεις από την πλατφόρμα Wix, και στοχεύει στη βελτίωση της ενσυνειδητότητας, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ανθεκτικότητας των μαθητών.

Βελτίωση στις δεξιότητες Ενσυνειδητότητας

Τα ευρήματα υποδεικνύουν σημαντική πρόοδο στις δεξιότητες ενσυνειδητότητας των μαθητών. Σύμφωνα με τις βαθμολογίες στις ρουμπρικές αξιολόγησης και τα ερωτηματολόγια, οι μαθητές έδειξαν αυξημένη ικανότητα να εστιάζουν στο παρόν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους. Η βελτίωση αυτή αντικατοπτρίζεται σε στατιστικά δεδομένα που δείχνουν μέση αύξηση κατά 20% στις δεξιότητες συγκέντρωσης και αυτορρύθμισης. Επιπλέον, παρατηρήθηκε μείωση στα επίπεδα άγχους, καθώς οι μαθητές υιοθέτησαν πρακτικές που σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα, όπως η παρατήρηση της αναπνοής και η διαχείριση συναισθημάτων.

Συμμετοχή και αλληλεπίδραση

Η συμμετοχή των μαθητών στις δραστηριότητες του eCourse ήταν υψηλή, με σημαντικό βαθμό εμπλοκής. Τα εργαλεία ανάλυσης της πλατφόρμας Wix επιβεβαίωσαν τη συχνή ενασχόληση των μαθητών με τις δραστηριότητες, όπως τα διαδραστικά quizzes και τα φόρουμ συζήτησης. Οι μαθητές αλληλεπίδρασαν με τα ψηφιακά μέσα με τρόπους που προώθησαν τη συνεργασία, την εξερεύνηση και την αυτορρύθμιση. Συγκεκριμένα, η χρήση του **Καθρέφτη της Αυτογνωσίας** και της **Πύλης της Γαλήνης**, όπως σχεδιάστηκαν μέσω της πλατφόρμας, προσέφερε βιωματικές εμπειρίες που υποστήριξαν τη μαθησιακή διαδικασία.

Επίδραση της Τεχνητής Νοημοσύνης

Τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης που χρησιμοποιήθηκαν, όπως τα διαδραστικά quizzes και η ανάλυση δεδομένων μέσω Wix, συνέβαλαν στη δημιουργία ενός προσαρμοστικού και εξατομικευμένου μαθησιακού περιβάλλοντος. Η παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο και η δυνατότητα παρακολούθησης της

προόδου των μαθητών βοήθησαν στη βελτίωση της αυτορρύθμισης και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Παράλληλα, η χρήση των εργαλείων αυτών συνέβαλε στην αυξημένη δέσμευση των μαθητών και στη διευκόλυνση της μάθησής τους.

Ανατροφοδότηση από Εκπαιδευτικούς

Η ανατροφοδότηση που παρείχαν οι εκπαιδευτικοί ανέδειξε την αποτελεσματικότητα της ενσωμάτωσης σύγχρονων τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία. Οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν αυξημένη προθυμία των μαθητών να συμμετέχουν στις δραστηριότητες, βελτίωση στη συνεργασία τους με τους συμμαθητές τους και ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων τους. Επιπλέον, υπογράμμισαν τη χρησιμότητα των εργαλείων για τη διδασκαλία της ενσυνειδητότητας και τη βελτίωση της συναισθηματικής ευελιξίας των μαθητών.

Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν την επιτυχία του eCourse στην προώθηση της ενσυνειδητότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών. Η χρήση διαδραστικών και τεχνολογικών εργαλείων αποδείχθηκε καθοριστική για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενισχύει την ενεργή συμμετοχή, την αυτορρύθμιση και τη συνεργασία. Τα δεδομένα αυτά υποστηρίζουν τη συνέχιση της χρήσης ψηφιακών μέσων και στρατηγικών για την περαιτέρω ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων που εστιάζουν στην ενσυνειδητότητα και τη συναισθηματική ανάπτυξη.

4.6 Συζήτηση-Πιθανές αιτίες -περιορισμοί

Η ενότητα αυτή εξετάζει τα ευρήματα της έρευνας σε βάθος, αναλύοντας τις πιθανές αιτίες που εξηγούν τα αποτελέσματα και τους περιορισμούς που ενδέχεται να επηρέασαν την έρευνα. Τα αποτελέσματα της εφαρμογής του eCourse ευθυγραμμίζονται με τη σχετική βιβλιογραφία, ενισχύοντας την κατανόηση για το πώς η τεχνολογία μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας, συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η ενσωμάτωση του eCourse, το οποίο βασίστηκε σε τεχνολογίες όπως αυτές που αναπτύχθηκαν μέσω της πλατφόρμας Wix, συνέβαλε σημαντικά στη βελτίωση της ενσυνειδητότητας των μαθητών. Αυτά τα αποτελέσματα είναι συμβατά με προηγούμενες μελέτες που τονίζουν τη σημασία της χρήσης ψηφιακών εργαλείων για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας (Kabat-Zinn, 1990; Schonert-Reichl, 2015). Για παράδειγμα, οι δραστηριότητες που εστιάζουν στη διαχείριση των συναισθημάτων και την αυτορρύθμιση φαίνεται ότι λειτούργησαν αποτελεσματικά στην ενίσχυση της συγκέντρωσης και της διαχείρισης του άγχους.

Η αυξημένη συμμετοχή των μαθητών στις δραστηριότητες μέσω διαδραστικών εργαλείων, όπως το Quizizz για το quiz συναισθημάτων και οι καθοδηγούμενες δραστηριότητες στην **Πύλη της Γαλήνης**, συνέβαλαν στη δέσμευση και τη βελτίωση

της γνωστικής και συναισθηματικής τους ευαισθητοποίησης. Οι μαθητές έδειξαν μεγαλύτερη ευχέρεια στην αναγνώριση και τη διαχείριση συναισθημάτων, κάτι που αναφέρεται επίσης στη βιβλιογραφία ως αποτέλεσμα πρακτικών ενσυνειδητότητας (Gross & John, 2003).

Επιπλέον, η αυτορρύθμιση και η συναισθηματική ανθεκτικότητα ενισχύθηκαν μέσα από δραστηριότητες που προωθήθηκαν από την **Οικία των Συναισθημάτων** και τον **Καθρέφτη της Αυτογνωσίας**. Οι πρακτικές αυτές επέτρεψαν στους μαθητές να διαχειριστούν το άγχος και να αναπτύξουν πρακτικές αυτορρύθμισης, επιβεβαιώνοντας την αποτελεσματικότητα αυτών των προσεγγίσεων (Johnson , 2016).

Πιθανές αιτίες για τα ευρήματα

Η επιτυχία του eCourse μπορεί να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες:

1. **Διαδραστική Φύση των Εργαλείων:** Η χρήση ψηφιακών εργαλείων και διαδραστικών δραστηριοτήτων μέσω της πλατφόρμας Wix δημιούργησε ένα δυναμικό μαθησιακό περιβάλλον που ενίσχυσε τη συμμετοχή και τη δέσμευση των μαθητών. Το γεγονός ότι οι μαθητές μπορούσαν να αλληλεπιδρούν με το περιεχόμενο και τους συμμαθητές τους πιθανότατα συνέβαλε στη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και της αυτορρύθμισης.
2. **Εξατομίκευση της μάθησης:** Η δυνατότητα προσαρμογής των δραστηριοτήτων στις ανάγκες των μαθητών, όπως η δημιουργία προσωπικού ημερολογίου μέσω του Wix Blog και η καθοδηγούμενη εξάσκηση μέσω διαδραστικών βίντεο, επέτρεψε στους μαθητές να εστιάσουν στις ατομικές τους ανάγκες, προάγοντας τη συναισθηματική τους ανάπτυξη.
3. **Συνδυασμός Τεχνολογιών:** Ο συνδυασμός εργαλείων για την ενίσχυση της προσοχής και την αυτορρύθμιση, όπως οι δραστηριότητες με χρήση πολυμέσων, συνέβαλε στη δημιουργία μιας ολιστικής μαθησιακής εμπειρίας.

Περιορισμοί της Έρευνας

Παρά τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα, υπήρχαν ορισμένοι περιορισμοί που ενδέχεται να επηρέασαν την έκβαση της έρευνας:

1. **Περιορισμένο Δείγμα:** Το δείγμα περιλάμβανε μαθητές μόνο από δύο τάξεις του Δημοτικού Σχολείου, γεγονός που μπορεί να περιορίζει τη γενίκευση των ευρημάτων.
2. **Έλλειψη αντικειμενικής μέτρησης:** Ενώ τα εργαλεία αξιολόγησης παρείχαν χρήσιμα δεδομένα, η έλλειψη άμεσων, αντικειμενικών μετρήσεων (όπως φυσιολογικά δεδομένα για το άγχος) μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια των αποτελεσμάτων.
3. **Χρονικός περιορισμός:** Η έρευνα διεξήχθη για περιορισμένο χρονικό διάστημα, γεγονός που ενδέχεται να μην επέτρεψε την πλήρη κατανόηση της μακροπρόθεσμης επίδρασης του eCourse.

4. **Εξάρτηση από Ψηφιακά Εργαλεία:** Παρά τη χρήση αποτελεσματικών εργαλείων, η εξάρτηση από την τεχνολογία μπορεί να έχει προκαλέσει προκλήσεις για μαθητές που δεν ήταν εξοικειωμένοι με την ψηφιακή εκπαίδευση.

Η ενσωμάτωση του eCourse στοχεύει να επιβεβαιώσει την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών ενσυνειδητότητας μέσω ψηφιακών εργαλείων, υπογραμμίζοντας τη σημασία του συνδυασμού σύγχρονων τεχνολογιών με παραδοσιακές διδακτικές προσεγγίσεις. Παρά τους περιορισμούς, τα αποτελέσματα δείχνουν τη δυνατότητα περαιτέρω εφαρμογής αυτών των εργαλείων σε μεγαλύτερη κλίμακα για την προώθηση δεξιοτήτων ζωής στους μαθητές.

4.6.1 Συζήτηση Ευρημάτων

Τα ευρήματα της έρευνας υποδεικνύουν ότι η ενσωμάτωση του eCourse, που αναπτύχθηκε μέσω της πλατφόρμας Wix, είχε σημαντική θετική επίδραση στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στους μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού.

Ανάπτυξη Ενσυνειδητότητας (RQ1):

Η βελτίωση της ενσυνειδητότητας, όπως καταγράφηκε στις ρουμπρικές αξιολόγησης και τα ερωτηματολόγια, ευθυγραμμίζεται με τη βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενισχυθεί μέσω εκπαιδευτικών παρεμβάσεων που περιλαμβάνουν δομημένες δραστηριότητες και ανατροφοδότηση (Kabat-Zinn, 1990). Οι μαθητές παρουσίασαν σημαντική πρόοδο στη διαχείριση των συναισθημάτων τους και στη δυνατότητα συγκέντρωσής τους, όπως αποδεικνύεται από τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες του "Καθρέφτη της Αυτογνωσίας" και της "Πύλης της Γαλήνης". Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, όπως τα διαδραστικά quizzes και οι ασκήσεις αναπνοής, ενίσχυσαν τη συνειδητή ενασχόληση με το παρόν.

Συναισθηματική Νοημοσύνη και ψυχική ανθεκτικότητα (RQ2):

Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι μαθητές ανέπτυξαν καλύτερη συναισθηματική ισορροπία και αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα, επιβεβαιώνοντας τη βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι η ενσυνειδητότητα ενισχύει την αυτορρύθμιση και τη διαχείριση του άγχους (Gross & John, 2003). Μέσα από το Wix Blog και το Forum, οι μαθητές μοιράστηκαν σκέψεις και συναισθήματα, βελτιώνοντας τις δεξιότητές τους στη συνεργασία και την αυτογνωσία. Τα δεδομένα υποδεικνύουν ότι οι μαθητές ήταν σε θέση να εφαρμόσουν πρακτικές διαχείρισης του άγχους που διδάχθηκαν κατά τη διάρκεια του eCourse, οδηγώντας σε μεγαλύτερη ανθεκτικότητα.

Συμμετοχή και εμπλοκή:

Η συμμετοχή των μαθητών στα διαδραστικά εργαλεία και οι υψηλοί δείκτες αλληλεπίδρασης που καταγράφηκαν από το Wix Analytics επιβεβαιώνουν ότι οι μαθητές ήταν πλήρως αφοσιωμένοι στη μαθησιακή διαδικασία. Τα εργαλεία του Wix, όπως το Padlet στην "Οικία των Συναισθημάτων", παρείχαν ένα συνεργατικό και διαδραστικό περιβάλλον που ενίσχυσε την εμπλοκή των μαθητών και τη δημιουργικότητά τους. Τα αποτελέσματα συνάδουν με τη βιβλιογραφία που δείχνει ότι η χρήση ψηφιακών εργαλείων μπορεί να αυξήσει τη δέσμευση των μαθητών στη μάθηση (Schonert-Reichl, 2015).

Η ενσωμάτωση των δραστηριοτήτων του eCourse, βασισμένων σε δομημένα και διαδραστικά εργαλεία, ενίσχυσε τις βασικές δεξιότητες ενσυνειδητότητας, συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα ευρήματα της έρευνας ευθυγραμμίζονται με τις παρατηρήσεις εκπαιδευτικών και τις αξιολογήσεις μέσω ρουμπρίκων, επιβεβαιώνοντας την αποτελεσματικότητα της πλατφόρμας Wix στην ενίσχυση της μαθησιακής εμπειρίας.

4.6.2 Πιθανές Αιτίες για τα Ευρήματα

Τεχνολογική υποστήριξη

Η αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων και της τεχνολογικής υποδομής της πλατφόρμας Wix αποτέλεσε έναν από τους κύριους παράγοντες που εξηγούν τα ευρήματα της έρευνας. Το διαδραστικό περιβάλλον που δημιουργήθηκε, ενσωματώνοντας εργαλεία όπως το **Padlet** στην "Οικία των Συναισθημάτων" και το **Wix Forum** στον "Καθρέφτη της Αυτογνωσίας", επέτρεψε στους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά και να εφαρμόζουν τις τεχνικές ενσυνειδητότητας με τρόπο βιωματικό. Οι δυνατότητες ανάλυσης δεδομένων του **Wix Analytics** προσέφεραν στους εκπαιδευτικούς συνεχή ανατροφοδότηση, διευκολύνοντας τη διαχείριση και βελτιστοποίηση των μαθησιακών διαδικασιών.

Διδασκαλία με βάση την Ενσυνειδητότητα

Η επιλογή να δομηθεί το eCourse γύρω από την ενσυνειδητότητα, με στοχευμένες δραστηριότητες όπως η "Πύλη της Γαλήνης" και οι ασκήσεις παρατήρησης αναπνοής, συνέβαλε καθοριστικά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων προσοχής και αυτορρύθμισης. Αυτή η πρακτική προσέγγιση είναι γνωστό ότι ενισχύει την κατανόηση και εφαρμογή της ενσυνειδητότητας στις καθημερινές συμπεριφορές των μαθητών. Επιπλέον, οι μαθητές, μέσω των **διαδραστικών quizzes** και της συνεργασίας στο **Padlet**, είχαν την ευκαιρία να εξασκήσουν και να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικό χρόνο.

Καινοτόμες διδακτικές προσεγγίσεις

Η εισαγωγή καινοτόμων τεχνολογιών, όπως το **Wix Blog** και τα διαδραστικά στοιχεία που υποστηρίζονται από τη συγκεκριμένη πλατφόρμα, δημιούργησε ένα πολυδιάστατο μαθησιακό περιβάλλον. Αυτή η προσέγγιση, που συνδυάζει σύγχρονες τεχνολογικές εφαρμογές με παραδοσιακές διδακτικές μεθόδους, αποδείχθηκε αποτελεσματική. Η εστίαση στη βιωματική μάθηση, μέσω δραστηριοτήτων που επιτρέπουν την εφαρμογή γνώσεων σε πραγματικά σενάρια, πιθανόν ενίσχυσε τη δυνατότητα των μαθητών να μεταφέρουν τις δεξιότητες ενσυνειδητότητας στις καθημερινές τους συνήθειες.

Πλαίσιο και υποστήριξη από Εκπαιδευτικούς

Η υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς και η καθοδήγηση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων έπαιξε σημαντικό ρόλο. Η δυνατότητα ανατροφοδότησης μέσω εργαλείων όπως το **Wix Forum**, καθώς και η ενσωμάτωση δραστηριοτήτων που προάγουν τη συνεργασία, δημιούργησε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι μαθητές μπορούσαν να εξελίξουν τις δεξιότητές τους.

Οι παραπάνω παράγοντες, σε συνδυασμό με τη διαρκή ανατροφοδότηση από το ψηφιακό περιβάλλον της πλατφόρμας Wix, εξηγούν σε μεγάλο βαθμό τα ευρήματα της έρευνας. Η πολυδιάστατη προσέγγιση που βασίζεται σε καινοτόμα εργαλεία και διαδραστικές δραστηριότητες ανέδειξε την αποτελεσματικότητα του eCourse στη βελτίωση της ενσυνειδητότητας, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών.

4.6.3 Περιορισμοί της Έρευνας

Δείγμα και Γενίκευση:

Το δείγμα της έρευνας περιορίζεται σε μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού ενός συγκεκριμένου σχολικού περιβάλλοντος, γεγονός που περιορίζει τη γενίκευση των ευρημάτων σε άλλες ομάδες μαθητών ή διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Η επαγωγική ανάλυση έγινε χωρίς τη χρήση στατιστικών μεθόδων όπως ο t-test, κάτι που μπορεί να περιορίσει την ακρίβεια των συμπερασμάτων.

Μέθοδοι Συλλογής Δεδομένων:

Η βασισμένη σε ρουμπρίκες αξιολόγησης και ερωτηματολόγια μέθοδος συλλογής δεδομένων ενδέχεται να υπόκειται σε υποκειμενικότητα και προκαταλήψεις, τόσο από τους μαθητές όσο και από τους εκπαιδευτικούς. Επιπλέον, η έλλειψη αντικειμενικών μετρήσεων μπορεί να επηρεάσει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων.

Χρονικό Πλαίσιο:

Η διάρκεια της μελέτης μπορεί να μην ήταν επαρκής για να παρατηρηθούν μακροπρόθεσμες επιδράσεις του eCourse. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να επεκτείνουν το χρονικό διάστημα παρακολούθησης για να αξιολογήσουν τη διαρκή επίδραση των παρεμβάσεων.

Τεχνολογικοί Περιορισμοί:

Οι τεχνικοί περιορισμοί, όπως η πρόσβαση σε αξιόπιστη τεχνολογία και η τεχνική υποστήριξη, ενδέχεται να επηρέασαν την αποτελεσματικότητα της χρήσης των ψηφιακών εργαλείων. Οι διαφορές στην τεχνολογική εξοικείωση των μαθητών επίσης θα μπορούσαν να έχουν επηρεάσει τα αποτελέσματα.

Έλλειψη Συγκριτικού Δείγματος:

Η έρευνα δεν περιλάμβανε ένα συγκριτικό δείγμα (control group), το οποίο θα μπορούσε να παρέχει πιο αξιόπιστες αποδείξεις για την αποτελεσματικότητα του eCourse σε σύγκριση με παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας.

4.6.4 Συμπεράσματα και Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα

Παρά τους παραπάνω περιορισμούς, η έρευνα παρέχει σημαντικές ενδείξεις για την αποτελεσματικότητα της χρήσης ψηφιακών εργαλείων στην εκπαίδευση της ενσυνειδητότητας. Μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να ενσωματώσουν μεγαλύτερα και ποικίλα δείγματα, να χρησιμοποιήσουν πιο αντικειμενικές μεθόδους μέτρησης, και να ενσωματώσουν συγκριτικά δείγματα για την καλύτερη κατανόηση των επιπτώσεων των ψηφιακών παρεμβάσεων.

Επιπλέον, η διερεύνηση των μακροπρόθεσμων επιδράσεων και η ενσωμάτωση άλλων τεχνολογιών θα μπορούσαν να προσφέρουν πιο ολοκληρωμένες εικόνες για το πώς οι ψηφιακές παρεμβάσεις συμβάλλουν στην ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης και ενσυνειδητότητας στους μαθητές.

Τέλος, η ενσωμάτωση ποιοτικών δεδομένων, όπως σε βάθος συνεντεύξεις με μαθητές και εκπαιδευτικούς, θα μπορούσε να προσφέρει περαιτέρω κατανόηση των μηχανισμών μέσω των οποίων οι ψηφιακές τεχνολογίες επηρεάζουν τις συναισθηματικές δεξιότητες και την ενσυνειδητότητα.

Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα & Μελλοντική Έρευνα

5.1 Επισκόπηση Αποτελεσμάτων

Η εφαρμογή του eCourse στην τάξη αποσκοπεί στη δημιουργία ενός ευέλικτου και συμμετοχικού μαθησιακού περιβάλλοντος, αξιοποιώντας τις σύγχρονες τεχνολογίες, όπως το Wix και εργαλεία διαδραστικότητας και τεχνητής νοημοσύνης. Το μάθημα περιλαμβάνει ένα βίντεο καλωσορίσματος από τον εκπαιδευτικό, το οποίο έχει δημιουργηθεί με τη χρήση AI, καθώς και δραστηριότητες όπως γρίφους, παιχνίδια συνεργασίας, φωνητικές οδηγίες, και βίντεο για τη διαχείριση συναισθημάτων. Οι μαθητές εμπλέκονται ενεργά σε δραστηριότητες που προάγουν τη συναισθηματική ευφυΐα και την ενσυνειδητότητα, συνδυάζοντας τη θεωρία με την πράξη.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από την εφαρμογή του eCourse για την ενσυνειδητότητα αποδεικνύει τη θετική συμβολή του στην ανάπτυξη δεξιοτήτων προσοχής, συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας στους μαθητές της Ε' και ΣΤ' Δημοτικού. Οι ποσοτικές μετρήσεις, όπως αυτές συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίων και ρουμπρικών αξιολόγησης, κατέδειξαν σημαντική βελτίωση στις δεξιότητες εστίασης στο παρόν και διαχείρισης συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, το 75% των μαθητών ανέφερε ότι αισθάνθηκε μεγαλύτερη ικανότητα να ελέγχει και να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, ενώ οι παρατηρήσεις των εκπαιδευτικών επιβεβαίωσαν τη μείωση του άγχους και την αύξηση της συγκέντρωσης.

Η αξιοποίηση τεχνολογιών, όπως η πλατφόρμα Wix, ενίσχυσε τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση των μαθητών, παρέχοντας ένα δυναμικό περιβάλλον που ενσωμάτωσε διαδραστικές δραστηριότητες και εργαλεία ψηφιακής μάθησης. Οι ρουμπρικές αξιολόγησης ανέδειξαν σταδιακή βελτίωση των μαθητών σε δεξιότητες όπως η αυτορρύθμιση και η συναισθηματική ανθεκτικότητα, ενώ οι ποσοτικές αναλύσεις από τα Wix Analytics κατέγραψαν αύξηση στη χρήση των ψηφιακών εργαλείων και στις ολοκληρωμένες δραστηριότητες κατά 30%. Στον "Ναό της Συνεργασίας", οι μαθητές συμμετείχαν σε διαδραστικά παιχνίδια, όπως το "Βρες το Ταίρι", που σχεδιάστηκε με το Wordwall. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, ενισχύθηκε η συνεργασία, η κριτική σκέψη και η ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν τις ομοιότητες και τις διαφορές, προάγοντας την κατανόηση και την ενσυναίσθηση. Στον "Ουράνιο Κήπο", οι μαθητές συμμετείχαν σε δραστηριότητες όπως το κρυπτόλεξο και ένα επιπλέον βίντεο με τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων. Οι δραστηριότητες αυτές αξιοποιήθηκαν για την ενίσχυση της συγκέντρωσης και την ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

Παράλληλα, τα δεδομένα υπογραμμίζουν τη θετική συμβολή των εργαλείων AI, όπως το Mindful Powers, στη διαμόρφωση εξατομικευμένων μαθησιακών εμπειριών. Η χρήση διαδραστικών εργαλείων, όπως τα quizzes, καλλιέργησε την ενεργή συμμετοχή και τη δέσμευση των μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία. Επιπλέον, η ενσωμάτωση εργαλείων gamification συνέβαλε στην ανάπτυξη της συνεργασίας και της αυτοπεποίθησης των μαθητών, δημιουργώντας ένα πιο ευνοϊκό μαθησιακό κλίμα. Στα "Tips", οι μαθητές είχαν πρόσβαση σε φωνητικές οδηγίες που παρέχονταν μέσω του Wix, ενισχύοντας τη δυνατότητά τους να παρακολουθούν και να ενσωματώνουν τις τεχνικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητά τους.

Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν ότι η ενσωμάτωση καινοτόμων τεχνολογιών, όπως η τεχνητή νοημοσύνη και οι ψηφιακές πλατφόρμες, μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης για τη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας, ενισχύοντας την ψυχική ευεξία και τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Ωστόσο, σημειώθηκαν περιορισμοί, όπως η ανάγκη περαιτέρω εξοικείωσης με τις ψηφιακές τεχνολογίες από μαθητές και εκπαιδευτικούς, οι οποίοι θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο μελλοντικής έρευνας.

Επιπλέον, η ενσωμάτωση στοιχείων ενσυνειδητότητας στο εκπαιδευτικό περιβάλλον συνέβαλε όχι μόνο στη βελτίωση των γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών, αλλά και στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που προάγει την αυτογνωσία και την ανθεκτικότητα, κάτι που αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την προσωπική τους ανάπτυξη. Η ενσωμάτωση αυτών των επιπλέον δραστηριοτήτων και εργαλείων προσέφερε στους μαθητές μια πιο πλούσια και ολοκληρωμένη εμπειρία μάθησης, ενώ οι εκπαιδευτικοί απέκτησαν περισσότερα εργαλεία για την παρακολούθηση και υποστήριξη της προόδου των μαθητών.

5.2 Συζήτηση-Συμπεράσματα περαιτέρω μελέτη και έρευνα

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν ότι η χρήση ψηφιακών εργαλείων, όπως οι τεχνολογίες τεχνητής νοημοσύνης (AI) και οι διαδραστικές πλατφόρμες, προσφέρει σημαντικές δυνατότητες για την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών. Η ενσωμάτωση αυτών των εργαλείων στο eCourse προσέφερε ένα εξατομικευμένο και ευέλικτο μαθησιακό περιβάλλον, το οποίο υποστήριξε τη βελτίωση της αυτορρύθμισης και της διαχείρισης συναισθημάτων των μαθητών.

Ωστόσο, αρκετοί περιορισμοί της έρευνας αναδείχθηκαν, οι οποίοι ενδέχεται να επηρέασαν την αξιοπιστία των ευρημάτων. Η μικρή ομάδα συμμετεχόντων και η

περιορισμένη εφαρμογή του eCourse σε συγκεκριμένο σχολικό περιβάλλον δεν επιτρέπουν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε ευρύτερο πληθυσμό. Επιπλέον, η εξάρτηση από τεχνολογικές υποδομές καθιστά τη δυνατότητα εφαρμογής του eCourse περιορισμένη σε περιβάλλοντα που διαθέτουν τους απαραίτητους πόρους.

Για περαιτέρω έρευνα, προτείνονται οι εξής κατευθύνσεις:

Διεύρυνση του δείγματος

Η επέκταση της έρευνας σε μεγαλύτερο πληθυσμό μαθητών με διαφορετικά κοινωνικά, οικονομικά και γεωγραφικά υπόβαθρα θα μπορούσε να προσφέρει πιο αντιπροσωπευτικά αποτελέσματα. Επιπλέον, η εφαρμογή του eCourse σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες θα μπορούσε να εξετάσει την αποτελεσματικότητά του σε ευρύτερο φάσμα μαθητών.

Εφαρμογή σε πόρους - περιορισμένα περιβάλλοντα

Η εφαρμογή του eCourse σε σχολεία με περιορισμένες τεχνολογικές υποδομές θα μπορούσε να παρέχει χρήσιμα δεδομένα σχετικά με τις προσαρμογές που απαιτούνται για να είναι το πρόγραμμα προσβάσιμο σε ευρύτερες εκπαιδευτικές κοινότητες.

Διερεύνηση μακροπρόθεσμων επιδράσεων

Η μελέτη της διατήρησης των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν μέσω του eCourse σε βάθος χρόνου θα προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τη βιωσιμότητα των επιτευχθέντων αποτελεσμάτων και θα ενισχύσει την κατανόηση της μακροπρόθεσμης επίδρασης της ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση.

Ενσωμάτωση Νέων Τεχνολογιών

Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας νέων καινοτόμων εργαλείων, όπως οι πλατφόρμες VR (εικονική πραγματικότητα), μπορεί να επεκτείνει τη γνώση σχετικά με τη συμβολή της τεχνολογίας στη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας.

Σύγκριση με παραδοσιακές μεθόδους

Η εισαγωγή συγκριτικής έρευνας με τη χρήση ομάδων ελέγχου (control groups) θα μπορούσε να αποδείξει τη σχετική αποτελεσματικότητα των ψηφιακών εργαλείων έναντι των παραδοσιακών διδακτικών μεθόδων.

Η παρούσα έρευνα παρέχει σαφείς ενδείξεις για τα οφέλη της ενσωμάτωσης ψηφιακών εργαλείων στην εκπαιδευτική πρακτική, υπογραμμίζοντας τη δυνατότητά τους να βελτιώσουν τις δεξιότητες ενσυνειδητότητας και συναισθηματικής

νοημοσύνης των μαθητών. Παρά τους περιορισμούς, η μελέτη αναδεικνύει τις ευκαιρίες που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες για τη δημιουργία εξατομικευμένων, ευέλικτων και διαδραστικών μαθησιακών περιβαλλόντων.

Η περαιτέρω ανάπτυξη και η προσαρμογή του eCourse σε ποικίλα περιβάλλοντα θα μπορούσε να αποτελέσει σημαντικό βήμα για την εδραίωση της ενσυνειδητότητας στην εκπαιδευτική πρακτική. Επιπλέον, η συνέχιση της έρευνας στον τομέα της ψηφιακής εκπαίδευσης θα επιτρέψει την καλύτερη κατανόηση του ρόλου της τεχνολογίας στη διαμόρφωση μιας πιο ολιστικής και συμπεριληπτικής εκπαιδευτικής εμπειρίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Akpan, J. P., & Beard, L. A. (2016). Using Constructivist Teaching Strategies to Enhance Academic Outcomes of Students with Special Needs. *Universal Journal of Educational Research*, 4, 392-398.

Akter, Beauty & Iqbal, Md Asif. (2020). *Technogagement: Enhancing Student Engagement through edTech tools*.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, Albert. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual review of psychology*. 52. 1-26. 10.1146/annurev.psych.52.1.1.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 88-103.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Burke, C. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144.

<http://dx.doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>

Candilas, Kurt S, Melody R. Agcito, Kurt C. Casas, and Stephen Cubar. 2023. “Google Classroom: Defining Its Role as Learning Management System.” *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies* 4, no. 4 (August): 58–74. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.027>

Cavanagh, Thomas & Kiersch, Christa. (2022). Using commonly-available technologies to create online multimedia lessons through the application of the Cognitive Theory of Multimedia Learning. *Educational technology research and development*. 71. 10.1007/s11423-022-10181-1.

Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L., & Jones, F. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help? a systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical psychology review*, 34(2), 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.001>

Chang, Q., Pan, X., Manikandan, N., et al. (2022) Artificial Intelligence Technologies for Teaching and Learning in Higher Education. *International Journal of Reliability, Quality and Safety Engineering*, 29, 2240006. <https://doi.org/10.1142/S021853932240006X>

Dabbagh, N. and Kitsantas, A. (2012) Personal Learning Environments, Social Media, and Self-Regulated Learning: A Natural Formula for Connecting Formal and Informal Learning. *Internet and Higher Education*, 15, 3-8.

<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.06.002>

Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *The American psychologist*, 70(7), 581–592. <https://doi.org/10.1037/a0039512>

Dede C. (2009). Immersive interfaces for engagement and learning. *Science (New York, N.Y.)*, 323(5910), 66–69. <https://doi.org/10.1126/science.1167311>

Dillenbourg P. (1999). What do you mean by collaborative learning? In P. Dillenbourg (Ed), *Collaborative-learning: Cognitive and computational approaches* (pp. 1-19). Oxford: Elsevier.

Felver, Joshua C., Cintly E. Celis-De Hoyos, Katherine Tezanos, and Nirbhay N. Singh. 2015. “A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings.” *Mindfulness* 7, no. 1 (February): 34–45. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4>.

Flook, Lisa & Repetti, Rena & Ullman, Jodie. (2005). Classroom Social Experiences as Predictors of Academic Performance. *Developmental psychology*. 41. 319-27. 10.1037/0012-1649.41.2.319.

Ganesan, Manimozhi & Padmanaban, Srinivasan. (2018). Emotional Intelligence and Academic Achievement: A Meta Analysis. *American Journal of Educational Research*. 10.12691/education-6-7-25.

Garrison, D., & Anderson, T. (2003). *E-learning in the 21st century*. New York: Routledge Falmer.

Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.

Grossman, P., Niemann, L., et al. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7

Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2011). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of psychology*, 145(1), 39–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>

Huang, W.H.-Y. and Soman, D. (2013) *Gamification of Education*. Research Report Series: Behavioural Economics in Action. Rotman School of Management, University of Toronto.

Jennings, Patricia A. 2015. *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom (The Norton Series on the Social Neuroscience of Education)*. W. W. Norton & Company

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone*. Cooperative, competitive and individualistic learning (5th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2014). Cooperative learning in 21st century. *Anales de Psicología*, 30(3), 841–851.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kim, Y., Hiltz, S.R. and Turoff, M. (2002) Coordination Structures and System Restrictiveness in Distributed Group Support Systems. *Group Decision and Negotiation*, 11, 379-404.

<https://doi.org/10.1023/A:1020492305910>

Kim, Dong. (2022). Mapping the mindfulness: An literature Review of mindfulness in educational field. *Open Education Studies*. 4. 136-147. 10.1515/edu-2022-0008.

Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennesly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 203(2), 126–131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>

Liu, Liqiong & Zhang, Liyi & Ye, Pinghao & Liu, Qihua. (2018). Influencing Factors of University Students' Use of Social Network Sites: An Empirical Analysis in China. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*. 13. 71. 10.3991/ijet.v13i03.8380.

Marshall, T., Farrar, A., Wilson, M., Taylor, J., George, P., Ghose, S. S., Cosgrove, J., & Patel, N. A. (2024). *Mindfulness-Based Interventions in Schools: Assessing the Evidence Base*. Psychiatric services (Washington, D.C.), appips20240027. Advance online publication. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20240027>

Mayer, J.D., Caruso, D.R. and Salovey, P. (2016) The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8, 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>

Mayer, R. E. (2019). How multimedia can improve learning and instruction. In J. Dunlosky & K. A. Rawson (Eds.), *The Cambridge handbook of cognition and education* (pp. 460–479). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108235631.019>

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02

McKeering, P., Hwang, YS. A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents. *Mindfulness* 10, 593–610 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>

Meiklejohn, John & Phillips, Catherine & Freedman, M & Griffin, Mary & Biegel, Gina & Roach, Andrew & Frank, Jennifer & Burke, Christine & Pinger, Laura & Soloway, Geoff & Isberg, Roberta & Sibinga, Erica & Grossman, Laurie & Saltzman, Amy. (2013). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*. 3. 10.1007/s12671-012-0094-5.

Moorhouse, Benjamin & Wong, Kevin. (2021). Blending asynchronous and synchronous digital technologies and instructional approaches to facilitate remote learning. *Journal of Computers in Education*. 9. 10.1007/s40692-021-00195-8.

Roeser, Robert & Skinner, Ellen & Beers, Jeffry & Jennings, Patricia. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*. 6. 167-173. 10.1111/j.1750-8606.2012.00238. x.

Roeser, Robert & Mashburn, Andrew & Skinner, Ellen & Choles, Jaiya & Taylor, Cynthia & Rickert, Nicolette & Pinela, Cristi & Robbeloth, Jessica & Saxton, Emily & Weiss, Emily & Cullen, Margaret & Sorenson, Jillayne. (2021). Mindfulness Training Improves Middle School Teachers' Occupational Health, Well-Being, and Interactions With Students in Their Most Stressful Classrooms. *Journal of Educational Psychology*. 114. 10.1037/edu0000675.

Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (Eds.). (2016). *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*. Springer-Verlag Publishing/Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2>

Smirnova, Lena & Caffo, Brian & Gracias, David & Huang, Qi & Morales Pantoja, Itzy Erin & Tang, Bohao & Zack, Don & Berlinicke, Cynthia & Boyd, J. & Harris, Timothy & Johnson, Erik & Kagan, Brett & Kahn, Jeffrey & Muotri, Alysson & Paulhamus, Barton & Schwamborn, Jens & Plotkin, Jesse & Szalay, Alexander & Vogelstein, Joshua & Hartung, Thomas. (2023). Organoid intelligence (OI): the new frontier in biocomputing and intelligence-in-a-dish. *Frontiers in Science*. 1. 1017235. 10.3389/fsci.2023.1017235.

Smith, B.L. and MacGregor, J.T. (1992) What Is Collaborative Learning? 1-11.

<http://www.google.com>

Smith, P. and Pellegrini, A. (2013) *Learning through Play*. <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Smith-PellegriniANGxp2.pdf>

Slavin, Robert. (2014). Cooperative learning in elementary schools. *Education* 3-13. 43. 5-14. 10.1080/03004279.2015.963370.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

van der gucht, Katleen & Griffith, James & Hellemans, Romina & Bockstaele, Maarten & Pascal-Claes, Francis & Raes, Filip. (2017). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Adolescents: Outcomes of a Large-Sample, School-Based, Cluster-Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*. 8. 1-9. [10.1007/s12671-016-0612-y](https://doi.org/10.1007/s12671-016-0612-y).

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the Effect of Meditation Interventions in Schools. *Educational Psychology Review*, 27, 103-134.

<http://dx.doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>

Waters, Lea & Algoe, Sara & Dutton, Jane & Emmons, Robert & Fredrickson, Barbara & Heaphy, Emily & Moskowitz, Judith & Neff, Kristin & Niemiec, Ryan & Pury, Cynthia & Steger, Michael. (2021). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*. 17. 1-21. [10.1080/17439760.2021.1871945](https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945).

Weare, Katherine. 2013. "Child and Adolescent Mental Health in Schools." *Child and Adolescent Mental Health* 18, no. 3 (August): 129–30. <https://doi.org/10.1111/camh.12040>

Wenger, Etienne (2009). A social theory of learning. In Knud Illeris (ed.), *Contemporary Theories of Learning: Learning Theorists -- In Their Own Words*. Routledge.

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x>

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

Παράρτημα

Παράρτημα Α : Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο

1. Φύλο

- Αγόρι
- Κορίτσι

2. Ηλικία

3. Τάξη

- Ε' Δημοτικού
- ΣΤ' Δημοτικού

4. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι έχετε κατανοήσει τη σημασία της ενσυνειδητότητας και πώς αυτή επηρεάζει την καθημερινότητά σας μετά τη συμμετοχή σας στο ηλεκτρονικό μάθημα;

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Πάρα πολύ

5. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι μπορείτε να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα των άλλων μετά τη συμμετοχή σας στο ηλεκτρονικό μάθημα;

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Πάρα πολύ

6. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι έχετε μάθει να διαχειρίζεστε το άγχος μετά τη συμμετοχή σας στο ηλεκτρονικό μάθημα;

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Πάρα πολύ

7. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι έχετε ενισχύσει τις δεξιότητές σας στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση προβλημάτων μετά τη συμμετοχή σας στο ηλεκτρονικό μάθημα;

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Πάρα πολύ

8. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι μπορείτε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες ενσυνειδητότητας στην καθημερινή σας ζωή μετά τη συμμετοχή σας στο ηλεκτρονικό μάθημα;

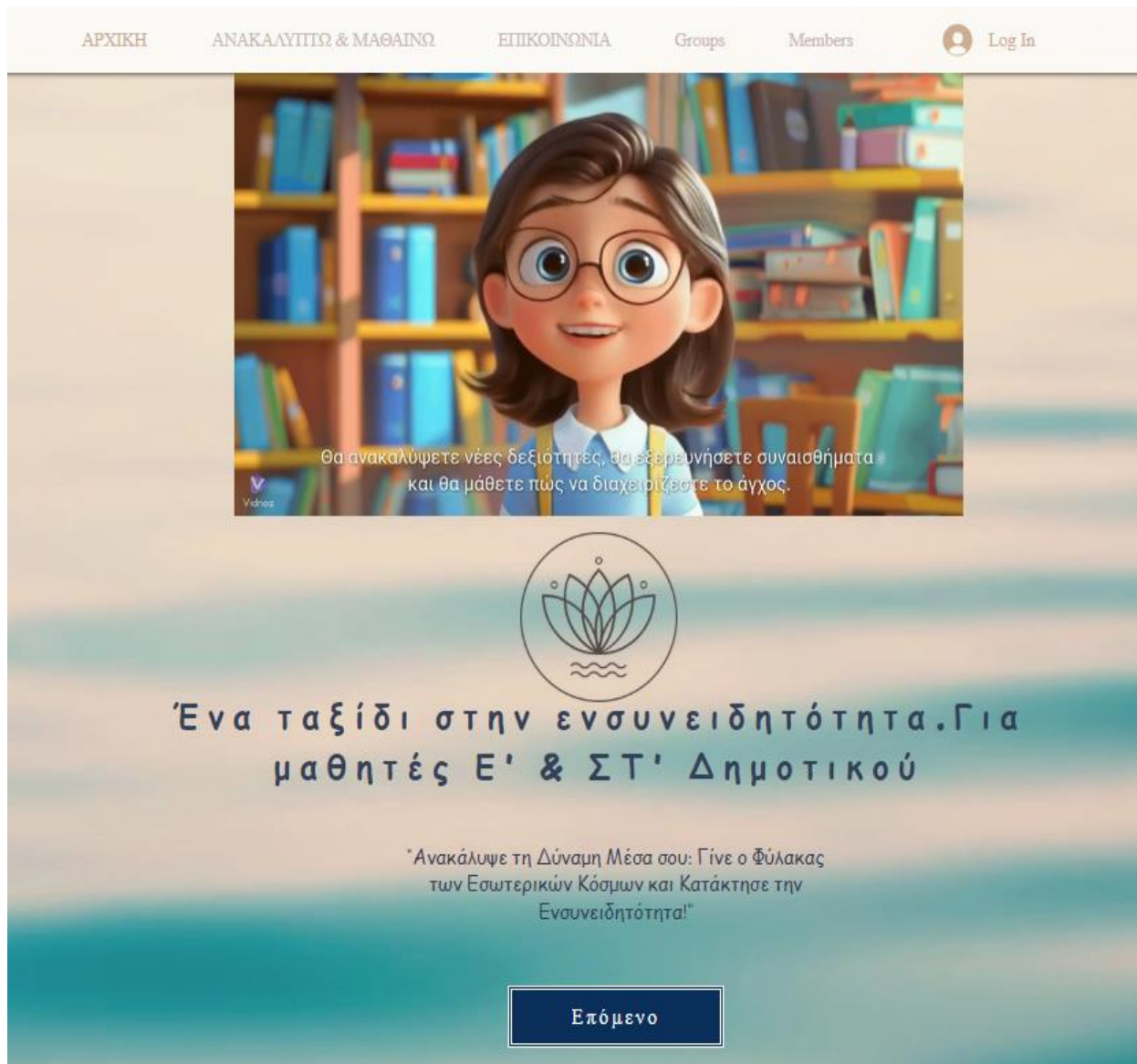
- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Πάρα πολύ

9. Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι η πλατφόρμα του eCourse ήταν εύκολη στη χρήση;

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Παράρτημα Β:

snapshots from the virtual environment



Εικόνα 3: Αρχική σελίδα eCourse

Γνώρισε τον Φύλακα του Εσωτερικού σου Κόσμου

Λίγα λόγια για την ιστορία μας...

Ο Αρίων, ο Φύλακας του Εσωτερικού Κόσμου, είναι ένας σοφός οδηγός που φυλάει τα μυστικά της γαλήνης, της ισορροπίας και της αυτογνωσίας. Ήταν κάποτε μαθητής, όπως οι ήρωες της ιστορίας, και τώρα τους καθοδηγεί σε μια περιπέτεια μέσα από τα Πέντε Βασίλεια των Εσωτερικών Κόσμων. Κάθε βασίλειο κρύβει μια δοκιμασία και μια πολύτιμη δεξιότητα που θα τους βοηθήσει να γίνουν οι φύλακες των εσωτερικών τους κόσμων. Μέσα από τις δοκιμασίες αυτές, οι μαθητές μαθαίνουν την αξία της ενσυνειδητότητας και πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, προετοιμάζοντάς τους να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινότητά τους.



Επόμενο


Εικόνα 4: Σύνομη περιγραφή σεναρίου στο περιβάλλον του eCourse

Ο Ουράνιος Κήπος

Στον τελικό σταθμό, οι μαθητές φτάνουν στον Ουράνιο Κήπο, όπου οι αρχές της συνεργασίας και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας ενώνονται. Μέσα από δοκιμασίες συνεργασίας, μαθαίνουν να εργάζονται ως ομάδα και να στηρίζουν ο ένας τον άλλον.


Ομαδική σκέψη και δράση

Κρυπτόλεξο
Ουράνιος
Κήπος



ΕΝΑΡΞΗ

Οι λέξεις είναι κρυμμένες σε ένα πλέγμα γραμμάτων. Βρείτε τις όσο πιο γρήγορα μπορείτε.



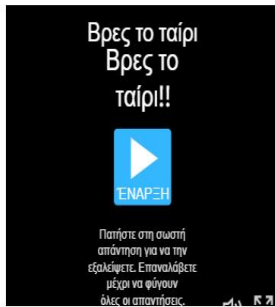
Οι μαθητές συνεργάζονται σε ομαδικά παιχνίδια και ασκήσεις όπου πρέπει να εφαρμόσουν τις αρχές της συνεργασίας και της ανθεκτικότητας για να λύσουν προκλήσεις.

Εικόνα 5: Ενότητα Ουράνιος Κήπος

Ο Ναός της Ισορροπίας

Στον Ναό της Ισορροπίας, οι μαθητές πρέπει να μάθουν πώς να κρατούν τη ζωή τους σε ισορροπία. Μαθαίνουν πώς να εφαρμόζουν την ενσυνειδητότητα όχι μόνο σε στιγμές ηρεμίας αλλά και στις δύσκολες καταστάσεις.

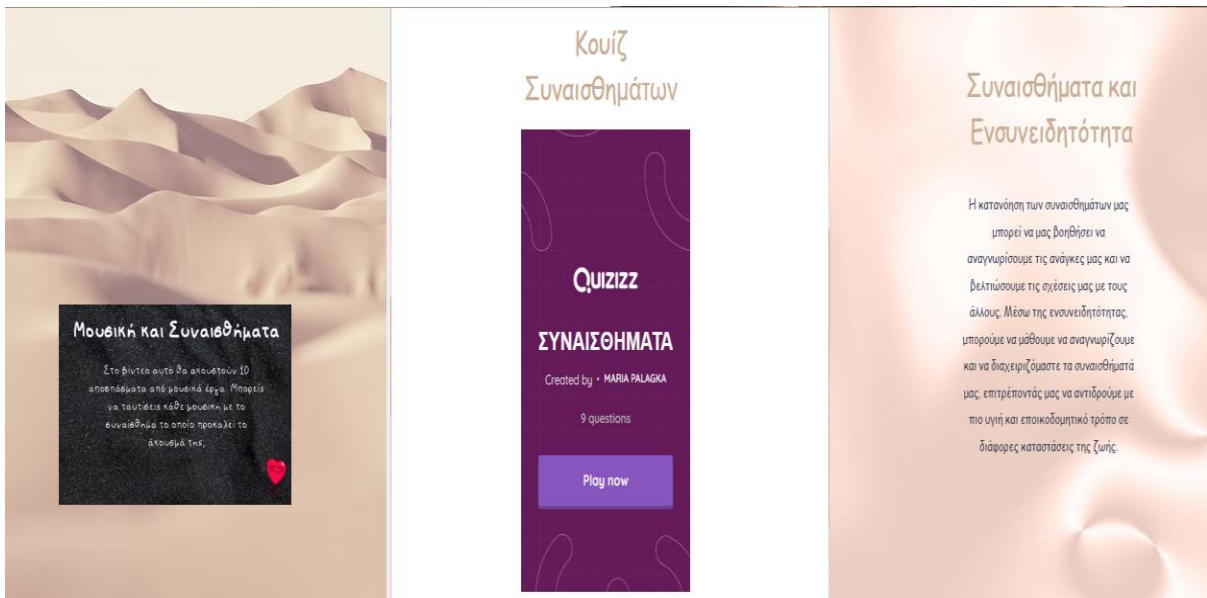
Γρίφοι συνεργασίας



Οι μαθητές καλούνται να συνεργαστούν σε ομάδες και να επιλύσουν γρίφους ενσυνειδητότητας που απαιτούν συνεργασία και αλληλεπίδραση.



Εικόνα 6: Ενότητα Ο Ναός της Ισορροπίας



Εικόνα 7: Ενδεικτικές δραστηριότητες από περιβάλλον eCourse

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε! Εάν έχετε ερωτήσεις, σχόλια ή προτάσεις, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας. Η γνώμη σας είναι σημαντική για εμάς.

Ας επικοινωνήσουμε

Phone

6977777777

Email

lilianna@gmail.com

Social Media

[f](#) [t](#) [in](#) [@](#)

First Name

Last Name

Email *

Message

Send

Επόμενο

Εικόνα 8: Φόρμα Επικοινωνίας στο περιβάλλον eCourse

R.A.I.N. ή αλλιώς μαθαίνω να διαχειρίζομαι την πίεση

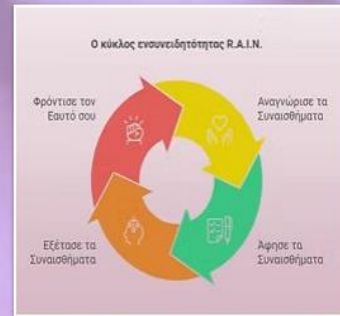
Η μέθοδος R.A.I.N. είναι μια πρακτική ενσυνειδητότητας που βοηθά τους ανθρώπους να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης. Το ακρωνύμιο R.A.I.N. σημαίνει:

R (Recognize - Αναγνώριση): Αναγνώρισε τα συναισθήματά σου και την κατάσταση που βιώνεις. Είναι σημαντικό να είσαι ενήμερος για το πώς αισθάνεσαι.

A (Allow - Άδεια): Δώσε στον εαυτό σου άδεια να αισθάνεται αυτά τα συναισθήματα χωρίς κριτική. Αποδέξου ότι είναι φυσιολογικό να νιώθεις έτσι.

I (Investigate - Εξέταση): Εξέτασε βαθύτερα τα συναισθήματά σου και τις σκέψεις που τα συνοδεύουν. Ρώτησε τον εαυτό σου γιατί νιώθεις έτσι και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την κατάσταση.

N (Nurture - Φροντίδα): Φρόντισε τον εαυτό σου με συμπόνια και κατανόηση. Σκέψου πώς μπορείς να υποστηρίξεις τον εαυτό σου σε αυτή τη διαδικασία.



Επόμενο

Εικόνα 9: Ενότητα R.A.I.N. στο περιβάλλον eCourse

Παράρτημα Γ:

Κατάλογος πινάκων/σχημάτων/εικόνων

Πίνακας	Περιγραφή	Σελίδα
1	Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί	29

Σχήμα	Περιγραφή	Σελίδα
1	Ροή σεναρίου σε δράση	31
2	Γράφημα σύνδεσης δραστηριοτήτων eCourse με τις δυνατότητες που παρέχει η πλατφόρμα Wix	39
3	Σχεδιαστικό Σχήμα Ροής Εκπαιδευτικού Υλικού	44

Εικόνα	Περιγραφή	Σελίδα
1	Ενίσχυση ενσυνειδητότητας μέσω eCourse	56
2	Η πολυδιάστατη επίδραση του eCourse	57
3	Αρχική σελίδα eCourse	77
4	Σύντομη περιγραφή σεναρίου στο περιβάλλον του eCourse	78
5	Ενότητα Ουράνιος Κήπος	79
6	Ενότητα Ο Ναός της Ισορροπίας	80
7	Ενδεικτικές δραστηριότητες από περιβάλλον eCourse	80
8	Φόρμα Επικοινωνίας στο περιβάλλον eCourse	81
9	Ενότητα R.A.I.N. στο περιβάλλον eCourse	82