



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

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

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
του/της
ΚΟΥΤΣΟΥΚΛΑΚΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ
(Α.Μ.: 2335)**

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
COUNSELING TEACHERS TO ENHANCE RESILIENCE AND TO MANAGE
BEHAVIORAL PROBLEMS AT SCHOOL**

**Επιβλέπουσα/Επιβλέπων:
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΦΩΤΕΙΝΗ**

Πειραιάς, Σεπτέμβριος 2024

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

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

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

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

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

Ο/Η ΔΗΛΩΝ/ΟΥΣΑ

Όνοματεπώνυμο:

Αριθμός Μητρώου:

Υπογραφή:

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές έχουν αναδείξει τις πολλαπλές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί οι οποίες αφορούν κυρίως προβλήματα διαχείρισης προβλημάτων συμπεριφοράς στην τάξη καθώς και την επαγγελματική τους εξουθένωση.

Κρίσιμο ρόλο λοιπόν διαδραματίζει η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών στη διδασκαλία και την εκπαίδευση, καθώς τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις και το άγχος που σχετίζονται με το επάγγελμα.

Αναγκαία κρίνεται η δημιουργία προγραμμάτων παρέμβασης τα οποία θα υποστηρίζουν εκπαιδευτικούς και μαθητές έχοντας ως στόχο την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.

Γι' αυτό ο σκοπός της εργασίας έγκειται στην ανάπτυξη ενός ηλεκτρονικού μαθήματος το οποίο εφοδιάζει τους εκπαιδευτικούς με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα προβλήματα συμπεριφοράς, δημιουργώντας έτσι ένα θετικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον για όλους.

Το παιδαγωγικό μοντέλο που επιλέχθηκε είναι η μάθηση βάσει έργου (Project based learning) σκοπός της οποίας είναι να δημιουργήσει αποτελεσματικές ευκαιρίες μάθησης καθώς οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να συνεργάζονται σε ομάδες με στόχο την επίλυση προβλημάτων η να αντιμετωπίζουν μια πρόκληση δημιουργώντας ένα τελικό προϊόν. (Bell, 2010)

Στο διαδικτυακό περιβάλλον το οποίο έχει σχεδιαστεί στην ψηφιακή πλατφόρμα Wix οι εκπαιδευόμενοι θα εξοικειωθούν σε συνεργατικές στρατηγικές και μεθόδους που εστιάζουν στις αρχές της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης και του μοντέλου θετικής ψυχολογίας Perma του Seligman. Το μοντέλο PERMA του Seligman (2011) αποτελεί ένα πλαίσιο κατανόησης και ενίσχυσης της ευημερίας, βασισμένο στη Θετική

Ψυχολογία. Ο πρώτος πυλώνας αφορά τα θετικά συναισθήματα (Positive Emotions), τα οποία ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και τη συνολική ευημερία. Ο δεύτερος πυλώνας σχετίζεται με τη δέσμευση (Engagement), δηλαδή την πλήρη απορρόφηση σε δραστηριότητες που προκαλούν ροή (flow), οδηγώντας σε αυξημένη ικανοποίηση και παραγωγικότητα. Ο τρίτος πυλώνας εστιάζει στις σχέσεις (Relationships), καθώς η κοινωνική σύνδεση είναι θεμελιώδης για την ψυχική υγεία και την ευημερία του ατόμου. Ο τέταρτος πυλώνας αφορά το νόημα (Meaning), δηλαδή την ύπαρξη ενός σκοπού στη ζωή που προσδίδει αξία και κατεύθυνση στις εμπειρίες. Τέλος, ο πέμπτος πυλώνας σχετίζεται με την επίτευξη (Accomplishment), η οποία ενθαρρύνει την προσωπική ανάπτυξη και την αίσθηση επιτυχίας. Το μοντέλο PERMA εφαρμόζεται ευρέως σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την προαγωγή της θετικής ανάπτυξης (Falecki & Mann, 2021).

Λέξεις-κλειδιά: μάθηση βάσει έργου (Project Based Learning), ψυχική ανθεκτικότητα, προβλήματα συμπεριφοράς, κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (SEL), μοντέλο Perma.

ABSTRACT

In recent years, researchers have highlighted the multiple challenges faced by educators, primarily related to managing behavioral problems in the classroom and experiencing professional burnout.

Therefore, the resilience of educators in teaching and education plays a crucial role, as it allows them to effectively cope with the challenges and stress associated with the profession.

The creation of intervention programs that support both teachers and students is considered necessary. The aim of these programs is to develop students' social and emotional skills and enhance the mental resilience of educators.

Therefore, the purpose of this study is to develop an online course that equips educators with the necessary knowledge and skills to enhance their mental resilience and effectively manage behavioral problems, thus creating a positive and supportive learning environment for all.

The pedagogical model chosen is project-based learning, which aims to create effective learning opportunities as students have the ability to collaborate in groups to solve problems or address a challenge by creating a final product. (Bell, 2010)

In the online environment, designed on the Wix digital platform, trainees will become familiar with collaborative strategies and methods that focus on the principles of social-emotional learning and the positive psychology model of PERMA by Seligman.

Key-words: Project-Based Learning, social-emotional learning(SEL), behavioral problems, resilience. PERMA model

Ευχαριστίες

Ολοκληρώνοντας την παρούσα διπλωματική εργασία, αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω τις βαθύτατες ευχαριστίες μου. Πρώτα απ' όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα Καθηγήτρια κα. Παρασκευά Φωτεινή για τις πολύτιμες επιστημονικές γνώσεις που μας μετέδωσε, καθώς και τη συνεχή υποστήριξη και ενθάρρυνση κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας με απώτερο σκοπό την ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού προγράμματος.

Ιδιαίτερη αναφορά αξίζει στον κύριο Σαμψών Δημήτριο και Ρετάλη Συμεών, οι οποίοι με βοήθησαν να διευρύνω τις γνώσεις μου στον τομέα της Ηλεκτρονικής Μάθησης. Παράλληλα, ευχαριστώ θερμά τους συμφοιτητές μου για τη συνεργασία και τη βοήθεια κατά την εκπόνηση των ομαδικών εργασιών.

Τέλος θα ήθελα να εκφράσω την απεριόριστη ευγνωμοσύνη μου στην οικογένεια και τους φίλους μου για την στήριξη, την υπομονή και την κατανόηση καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας.

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Θεωρητική Θεμελίωση της διπλωματικής	11
1.2 Στόχος της Διπλωματικής Εργασίας.....	15
1.3 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας.....	15
1.4 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	15
1.5 Οργάνωση της Διπλωματικής εργασίας.....	17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

2 Εισαγωγή.....	18
2.1 Θεωρητική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	18
2.1.1 Παράγοντες που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα.....	20
2.1.2 Παράγοντες που δρουν ανασταλτικά στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	24
2.2 Προγράμματα υποστήριξης εκπαιδευτικών για την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.....	25
2.3 Μάθηση βάσει έργου (Pjbl)	28
2.4 Αυτορρυθμιζόμενη μάθηση.....	30
2.5 Συνεργατικές στρατηγικές.....	34
2.6. Περιγραφή του περιβάλλοντος ηλεκτρονικής μάθησης.....	36
2.6.1 Η χρήση του WIX.....	36
2.6.2 Ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων.....	37

Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία

3.1 Ο στόχος της ερευνητικής προσέγγισης.....	40
3.2 Τα ερευνητικά ερωτήματα.....	40
3.3 Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί των ερευνητικών ερωτημάτων	41
3.4. Περιγραφή διαδικασίας της έρευνας.....	44

3.5 Επιλογή στατιστικών κριτηρίων για τις αναλύσεις.....	57
3.6 Το δείγμα μελέτης.....	47
3.6.1. Οι συμμετέχοντες.....	48
3.6.2 Οι περιορισμοί της έρευνας.....	47
3.6.3 Προτάσεις για επέκταση της έρευνας.....	48
3.7. Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός σεναρίου.....	49
3.7.1. Εκπαιδευτικοί Στόχοι Διδακτικού Σεναρίου.....	50
3.7.2. Ανάλυση του εκπαιδευτικού σχεδιασμού.....	53

Κεφάλαιο 4: Μελλοντική Έρευνα

4.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα περαιτέρω μελέτη και έρευνα.....	73
--	----

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Διδακτικοί στόχοι και στατηγικές μάθησης 1ης διδακτικής ενότητας.....	56
Πίνακας 2: Διδακτικοί στόχοι και στατηγικές μαθησης 2ης διδακτικής ενότητας.....	59
Πίνακας 3: Διδακτικοί στόχοι και στατηγικές μάθησης 3ης διδακτικής ενότητας.....	62
Πίνακας 4: Διδακτικοί στόχοι και στατηγικές μαθησης 4ης διδακτικής ενότητας.....	65
Πίνακας 5: Διδακτικοί στόχοι και στατηγικές μαθησης 5ης διδακτικής ενότητας.....	68

Κατάλογος Σχημάτων

Σχήμα 1: Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός e-course.....	53
Σχήμα 2: Ροή δραστηριοτήτων 1ης διδακτικής ενότητας.....	56
Σχήμα 3: Ροή δραστηριοτήτων 2ης διδακτικής ενότητας.....	58
Σχήμα 4: Ροή δραστηριοτήτων 3ης διδακτικής ενότητας.....	62
Σχήμα 5: Ροή δραστηριοτήτων 4ης διδακτικής ενότητας.....	65
Σχήμα 6: Ροή δραστηριοτήτων 5ης διδακτικής ενότητας.....	68

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 1: Οι πέντε τομείς της συναισθηματικής μάθησης (Casel)	26
Εικόνα 2: E-course, συμμετοχή σε διαγωνισμό.....	52
Εικόνα 3: Εισαγωγική ενότητα – Ερωματολόγιο πρότερων γνώσεων.....	54
Εικόνα 4: Αρχική σελίδα e-course.....	55
Εικόνα 5: Δραστηριότητα 1,1ης διδακτικής ενότητας.....	57
Εικόνα 6: Εκπαιδευτικά προγράμματα ψυχικής ανθεκτικότητας.....	58
Εικόνα 7: Οι 24 δυνάμεις του χαρακτήρα(VIA)	60
Εικόνα 8: Τα 24 δυνατά σημεία του χαρακτήρα(VIA).....	61
Εικόνα 9: Εισαγωγή 3ης ενότητας, e-course	63
Εικόνα 10: Meaning wheel, Values in Action (VIA).....	66

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Θεωρητική Θεμελίωσης Προβληματικής

Η διδασκαλία είναι αναγκαίο πλέον να υποστηρίζεται από τεχνολογικά περιβάλλοντα για την επίτευξη των διδακτικών στόχων. Η ηλεκτρονική μάθηση αποτελεί τη συνεχή χρήση τεχνολογικών συστημάτων για να ενδυναμώσει τη μαθησιακή διδασκαλία των εκπαιδευόμενων, να συνδέσει τους εκπαιδευόμενους με αλλά άτομα(ειδικούς εκπαιδευτές, συν εκπαιδευόμενους) και να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τους επαγγελματικούς και προσωπικούς στόχους τους.(P. Goodyear,2002)

Επομένως το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της παρούσας εργασίας υλοποιείται σε ένα ψηφιακό εκπαιδευτικό περιβάλλον προάγοντας την ψηφιακή εκπαίδευση και μεταμορφώνοντας τη μάθηση σε μια παιγνιώδη εκπαιδευτική διαδικασία με σαφείς στόχους και κίνητρα ενδυναμώνοντας την κριτική σκέψη και την επίλυση προβλημάτων.

Η κοινωνικό-συναισθηματική μάθηση (SEL) είναι θεμελιώδης προϋπόθεση για τη θετική προσαρμογή και την ευημερία των εκπαιδευτικών μιας εκπαιδευτικής κοινότητας. Επικεντρώνεται κυρίως στην προώθηση της κοινωνικής και συναισθηματικής ευημερίας των παιδιών (Kress & Elias, 2006). Σύμφωνα με τον οργανισμό CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) αναφέρει ότι κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL) αποτελεί μια διαδικασία μέσω της οποίας παιδιά και ενήλικες κατανοούν και διαχειρίζονται τα συναισθήματα, θέτουν και επιτυγχάνουν ουσιαστικούς στόχους, αναπτύσσουν δεξιότητες ενσυναίσθηση, δημιουργούν και διατηρούν θετικές σχέσεις και λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις.

Ωστόσο, παρά τα ερευνητικά δεδομένα και τη συνεχή ανάγκη για κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη, η κοινωνικοσυναισθηματικές προσεγγίσεις δεν αποτελούν πρωταρχικό στόχο στα αναλυτικά προγράμματα.(Weissberg & Cascarino, 2013) . Η ακαδημαϊκή επιτυχία είναι σημαντική, αλλά δεν μπορεί να είναι ο τελικός στόχος κανενός εκπαιδευτικού συστήματος. Η εκπαίδευση πρέπει να επιδιώκει έναν μεγαλύτερο στόχο, μια

εκπαίδευση για την ανθρώπινη ευημερία. Μια τέτοια εκπαίδευση θα δώσει ιδανικά ίση βαρύτητα όχι μόνο στην απόκτηση και χρήση γνώσεων, αλλά και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, με τελικό στόχο να δοθεί στο άτομο η ευκαιρία να ζήσει μια ζωή που έχει λόγους να εκτιμά και να αγαπά.

Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών είναι μια εκπαιδευτική κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Οι Maslach et al. (1996) περιγράφουν το burnout ως "ένα ψυχολογικό σύνδρομο συναισθηματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης και μειωμένης προσωπικής ολοκλήρωσης που μπορεί να συμβεί σε άτομα που εργάζονται με άλλους. Πολλές διαστάσεις της ζωής των εκπαιδευτικών επηρεάζουν το φαινόμενο: χρονική πίεση, πειθαρχικά ζητήματα στην τάξη, χαμηλό κίνητρο των μαθητών, υπερβολικός φόρτος εργασίας, σχέσεις με μαθητές και συναδέλφους, εργασιακό περιβάλλον υψηλής έντασης, μεγάλες ώρες εργασίας, ασάφεια ρόλων, και πίεση και κριτική από τη διοίκηση, τους γονείς και την κοινότητα (Chan, 2010; Dunham, 1992; Farber, 2000; Hastings & Bham, 2003; Skaalvik & Skaalvik, 2017; Slick, 1997; Travers & Cooper, 1996; Yankelevich et al., 2012).

Το burnout των εκπαιδευτικών εξαντλεί τόσο την απόδοση στην εργασία όσο και την επιτυχία των μαθητών. Το άγχος των εκπαιδευτικών στην τάξη λειτουργεί ως μεταδοτικό, μειώνοντας την ψυχική υγεία και την ακαδημαϊκή απόδοση των μαθητών (Shen et al., 2015; Yu et al., 2015). Για παράδειγμα, οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν ορισμένες διαστάσεις του burnout, όπως η συναισθηματική εξάντληση και η δυσκολεύονται να κρύψουν τα αρνητικά συναισθήματα. Οι μαθητές αντιλαμβάνονται αυτά τα συναισθήματα, με αποτέλεσμα ένα μη παραγωγικό περιβάλλον στην τάξη (Fiorilli et al., 2017; Roth et al., 2007; Schonert-Reichl, 2017). Όταν το περιβάλλον της τάξης επιδεινώνεται, οι εκπαιδευτικοί βιώνουν αυξημένους στρεσογόνους παράγοντες, προσθέτοντας στην εξουθένωση τους και δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο (Friedman & Farber, 1992).

Το e-course που έχει σχεδιαστεί για το σκοπό της εργασίας στηρίζεται στο μοντέλο Perma του Seligman, το οποίο στοχεύει στον εντοπισμό βασικών παρεμβάσεων για την ανάπτυξη της ευημερίας. Το συγκεκριμένο μοντέλο

βασίζεται σε πέντε πυλώνες: τα Θετικά συναισθήματα, τη Δέσμευση, τις Σχέσεις, το Νόημα και την Επίτευξη.

Η διδασκαλία ενδέχεται να αποτελεί μια δύσκολη και αγχωτική διαδικασία, όμως είναι ε ένα εξαιρετικά ικανοποιητικό επάγγελμα όπου οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βιώσουν μια πληθώρα συναισθημάτων (Hargreaves 2000) Τα θετικά συναισθήματα έχουν αποδειχθεί ότι επηρεάζουν θετικά τους χώρους εργασίας, οδηγώντας σε αυξημένη δημιουργικότητα, καινοτομία, μετασχηματιστική συνεργασία και οργανωτική ικανότητα (Fredrickson 2006).

Σύμφωνα με τους Csikszentmihalyi et al. 1990 όταν τα άτομα είναι αφοσιωμένα, τείνουν να είναι πιο παθιασμένα με αποτέλεσμα να επιμένουν στην επίτευξη των στόχων τους. Ο εντοπισμός και η εφαρμογή των δυνατών σημείων του χαρακτήρα στην εργασία μπορεί να αυξήσει την ικανοποίηση, την παραγωγικότητα και τις σχέσεις, καθώς και να μειώσει το άγχος που σχετίζεται με την εργασία (Lavy και Littman-Ovadia 2017). Η γνώση των δυνατών σημείων του χαρακτήρα μπορεί να βοηθήσει στην ανταλλαγή θετικής ανατροφοδότησης με τους συναδέλφους ως μέσο για προβληματισμό, η οποία μπορεί να συμβάλει στην αποτελεσματικότητα.

Η διδασκαλία είναι μια συνεργασία που απαιτεί ανοιχτές, ειλικρινείς και αξιόπιστες σχέσεις, απαλλαγμένες από κριτική, αλλά αρκετά σταθερές ώστε να διαχειρίζονται δύσκολες συζητήσεις. Οι θετικές σχέσεις είναι επίσης απαραίτητες για να μας ενθαρρύνουν να αναζητήσουμε υποστήριξη, ανοίγοντας το δρόμο για ευκαιρίες ανθεκτικότητας. Η θετική ψυχολογία δεν επικεντρώνεται μόνο στη βελτίωση της προσωπικής ευημερίας, αλλά και στο πώς μπορούμε να συνδεθούμε καλύτερα, να δώσουμε και να συνεισφέρουμε στη ζωή των άλλων. Οι θετικές σχέσεις βοηθούν στην ανάπτυξη των βασικών εσωτερικών μας πόρων και των κοινωνικών και συναισθηματικών μας δεξιοτήτων (Roffey 2012).

Οι άνθρωποι που έχουν σκοπό στη ζωή τους παρουσιάζουν μεγαλύτερη μακροζωία, ικανοποίηση και συνολικά μεγαλύτερη ευεξία (Bonebright et al. 2000). Το να βρίσκει κάποιος νόημα στην εργασία του μπορεί να αυξήσει την

ευεξία, αλλά και να μειώσει τα συναισθήματα εχθρότητας, άγχους και κατάθλιψης (Steger et al. 2006). Στο PERMA, ο όρος νόημα αναφέρεται στην εγγενή αξία και τη χαρά που αισθάνεται ένα άτομο όταν συνεισφέρει στην κοινωνία και συνδέεται έντονα με την αίσθηση του σκοπού, της αποτελεσματικότητας και της αυτοεκτίμησης του ατόμου (Baumeister και Vohs 2005).

Ο όρος επίτευξη αναφέρεται στην εφαρμογή προσωπικών δεξιοτήτων και προσπάθειας καθώς ένα άτομο κινείται προς τον επιθυμητό στόχο (Seligman 2011). Για να ευδοκιμήσουν οι εκπαιδευτικοί στο επάγγελμα, θα ήταν ωφέλιμο να αναγνωρίζουν και να επιβεβαιώνουν τα επιτεύγματά τους.

Η χρήση της μεθόδου της «μελέτη περίπτωσης» στην εκπαίδευση των εκπαιδευτικών, προτάθηκε ως ένας τρόπος για να βοηθηθούν οι εκπαιδευτικοί να αναπτύξουν δεξιότητες ψυχικής ανθεκτικότητας και επίλυσης προβλημάτων. Οι «μελέτες περίπτωσης» μπορούν να ενημερώνουν και να καθοδηγούν τους εκπαιδευτικούς, κατά τη βασική τους εκπαίδευση ή κατά την επιμόρφωση τους, μέσω δράσεων που είναι προσανατολισμένες σε μεθόδους επίλυσης προβλημάτων (Castro et al., 2010)

Η Mansfield και οι συνεργάτες της σε μια επισκόπηση των ερευνών (Mansfield et al., 2016) πάνω στις ανάγκες εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών για ενίσχυση της ψυχικής και επαγγελματικής ανθεκτικότητας και επιμόρφωσής τους, προτείνουν τις μελέτες περίπτωσης και τις ομαδικές συναντήσεις, όπου οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να αναστοχάζονται και να ανταλλάσσουν γνώμες/ιδέες, ως μια βασική και αποτελεσματική μέθοδο, τόσο για τους νέους, όσο και τους έμπειρους εκπαιδευτικούς, που ταιριάζει στις ιδιομορφίες και αυξημένες ανάγκες του επαγγέλματος.

Συμπερασματικά ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση του σχεδίου διδασκαλίας ενορχηστρώνεται με τη Project Based Learning και υποστηρίζεται από το μοντέλο Perma (Seligman, 2012) εντάσσοντας συνεργατικές στρατηγικές (Jigsaw, brainstorming, roleplaying). Πλαισιώνεται με έναν gamification τρόπο με στόχο οι εκπαιδευόμενοι να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα, να

διαχειριστούν αποτελεσματικά τα προβλήματα συμπεριφοράς στην τάξη και να συμβάλουν στη δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

1.2 Στόχος της διπλωματικής

Ο κύριος στόχος της διπλωματικής εργασίας είναι η σχεδίαση, και αξιολόγηση ενός διαδικτυακού μαθήματος το οποίο στοχεύει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και στη βελτίωση των δεξιοτήτων διαχείρισης προβλημάτων συμπεριφοράς των εκπαιδευτικών στο σχολικό περιβάλλον. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα βασίζεται στις αρχές μοντέλο ευεξίας PERMA της θετικής ψυχολογίας ενσωματώνει τεχνικές για την ανάπτυξη κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης (SEL).

1.3 Καινοτομία διπλωματικής

Η καινοτομία της διπλωματικής έγκειται στην ανάπτυξη του ηλεκτρονικού μαθήματος το οποίο ενσωματώνει κλάδους Steam και στόχους βιώσιμης ανάπτυξης. Οι εκπαιδευόμενοι θα κατακτήσουν ψηφιακές δεξιότητες καθώς θα εξοικειωθούν με ψηφιακά εργαλεία. Επιπρόσθετα στο σχέδιο εντάσσεται και ο κλάδος της ψυχολογίας αφού εφαρμόζουν βασικές αρχές της ψυχολογίας με στόχο την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευεξίας στο σχολικό περιβάλλον. Αναφορικά με τους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης το σχέδιο δράσης προωθεί την καλή Υγεία και Ευημερία , την Ποιοτική Εκπαίδευση και τον 16ο στόχο που αφορά την Ειρήνη τη δικαιοσύνη και τους ισχυρούς θεσμούς. Αξιοσημείωτο είναι ότι προωθεί δεξιότητες του 21ου αιώνα όπως η συνεργατικότητα, η κριτική σκέψη και η δημιουργικότητα.

1.4 Ερευνητικά ερωτήματα

Λαμβάνοντας υπόψη τον στόχο της διπλωματικής εργασίας αλλά και του μαθησιακού στόχους του ηλεκτρονικού μαθήματος προκύπτουν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

Ερευνητικό ερώτημα 1(QR1)

Ποιες είναι οι υπάρχουσες γνώσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα;

RQ2.1

Πώς αντιλαμβάνονται οι εκπαιδευτικοί την ψυχική ανθεκτικότητα και τις στρατηγικές ενίσχυσής της;

Ερευνητικό ερώτημα 2(QR2)

Ποιες είναι οι γνώσεις και οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για τις στρατηγικές της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης (SEL)

RQ2.2:

Σε ποιο βαθμό γνωρίζουν και εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί τις στρατηγικές SEL στη διδασκαλία;

Ερευνητικό ερώτημα 3(QR3)

Ποιες είναι οι γνώσεις και οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για το μοντέλο ευεξίας PERMA και τον ρόλο του στην επαγγελματική ευημερία;

RQ2.3

Πώς αξιολογούν οι εκπαιδευτικοί τη σημασία του μοντέλου PERMA για την επαγγελματική τους ευημερία;

Ερευνητικό ερώτημα 4(RQ4)

Ποιες είναι οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για την αποτελεσματικότητα του e-course στην επαγγελματική τους ανάπτυξη;

RQ2.4

Πώς αξιολογούν οι εκπαιδευτικοί τη αποτελεσματικότητα του e-course;

1.5 Οργάνωση της διπλωματικής

Η ερευνητική εργασία χωρίζεται σε πέντε κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η προβληματική της μελέτης, η καινοτομία, ο στόχος καθώς και τα ερευνητικά ερωτήματα. Επίσης αναφέρεται η γενική επισκόπηση της μεθοδολογίας και η οργάνωση της διπλωματικής. Το δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζει τη θεωρητική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας καθώς και παραδείγματα προγραμμάτων παρέμβασης, αναλύεται η σημασία της SEL στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης συμπεριφοράς στην τάξη. Τέλος παρουσιάζεται το μοντέλο Perma της θετικής ψυχολογίας. Ακολουθεί το τρίτο κεφάλαιο στο οποίο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας και ο σχεδιασμός του σεναρίου. Στο τέταρτο κεφάλαιο προτείνονται συμβουλές για περαιτέρω μελέτη και έρευνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

2. Εισαγωγή

Η παρούσα ενότητα επικεντρώνεται στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και στον ρόλο της στην εκπαίδευση. Αρχικά, αναλύεται η θεωρητική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς και οι παράγοντες που την ενισχύουν ή την περιορίζουν. Στη συνέχεια, εξετάζονται προγράμματα υποστήριξης που συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών, ενισχύοντας τη διαχείριση των προκλήσεων στον χώρο του σχολείου. Παρουσιάζεται η μάθηση βάσει έργου και η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση ως σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις που προάγουν την αυτονομία και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Επιπλέον, αναλύονται συνεργατικές στρατηγικές που ενισχύουν τη συνεργασία και τη δυναμική των ομάδων μάθησης. Τέλος, περιγράφεται το περιβάλλον ηλεκτρονικής μάθησης, με έμφαση στη χρήση του WIX και την ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων στη διαδικασία της εκπαίδευσης.

2.1 Θεωρητική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας

Τις τελευταίες δεκαετίες αρκετοί επιστήμονες έχουν προσπαθήσει να ορίσουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Οι Masten, Best, & Garmezy (1990) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως μια διαδικασία, ικανότητα ή αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής του ατόμου παρά την ύπαρξη προκλήσεων ή δυσμενών συνθηκών.

Ο Beatman(2021) επισημαίνει τέσσερις εννοείς σχετικά με τον ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η πρώτη εστιάζει στο άτομο και θεωρεί την ανθεκτικότητα ως ένα ατομικό χαρακτηριστικό το οποίο εκδηλώνεται σε

τραυματικές καταστάσεις. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία ένα ανθεκτικό άτομο είναι ικανό να ανακάμψει σε αντιξοότητες (Doney, 2013). Στη συνέχεια αναφέρει την ανθεκτικότητα ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον. Το άτομο λοιπόν αναπτύσσοντας στρατηγικές διατηρεί την ευημερία του απέναντι στις προκλήσεις. Η τρίτη εννοιολόγηση υποστηρίζει ότι πέρα από τα ατομικές ικανότητες και τις στρατηγικές, το περιβάλλον παίζει πρωταρχικό ρόλο. Η ανθεκτικότητα δηλαδή σύμφωνα με τον ορισμό αυτόν είναι η ικανότητα προσαρμογής σε ένα τεταμένο περιβάλλον και η διατήρηση της σε ένα κοινωνικό-πολιτιστικό πλαίσιο με προκλήσεις. (Johnson et al., 2014) Τέλος η τέταρτη έννοια εστιάζει στα στους παράγοντες τους ατόμου οι οποίο αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους.

Οι μελετητές άρχισαν να επικεντρώνονται περισσότερο στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών στον τομέα της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών, προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα την ανάπτυξη της ταυτότητας των εκπαιδευτικών (Kirk and Wall, 2010)

Η ανθεκτικότητα είναι μια έννοια στη βιβλιογραφία της θετικής ψυχολογίας που δίνει έμφαση στα δυνατά σημεία των οργανισμών και των ατόμων, καθώς και στον αυτοέλεγχο για την προσαρμογή σε απρόβλεπτες καταστάσεις (Cooke et al., 2016; Wang et al., 2021) Η συναισθηματική αντίδραση στις καθημερινές συναντήσεις στην τάξη, ο συναισθηματικός έλεγχος και η αντιμετώπιση του άγχους είναι γνωστά ως συναισθηματική ανθεκτικότητα (Xue, 2021). Περιλαμβάνει ατομικά χαρακτηριστικά, γνωρίσματα και/ή τεχνικές που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για να αντιμετωπίσουν προκλήσεις, όπως η ικανότητα να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να μην παίρνουν τα πράγματα προσωπικά, να διαθέτουν χιούμορ, να είναι συναισθηματικά έξυπνοι, να απολαμβάνουν τη διδασκαλία και να έχουν αίσθηση προσωπικής ικανοποίησης (Mansfield et al., 2012). Ορισμένοι μελετητές έχουν ανακαλύψει ότι οι ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί είναι εκείνοι που αντλούν ικανοποίηση από την καριέρα τους, αντιδρούν εποικοδομητικά σε απαιτητικές συνθήκες στην τάξη και επιδεικνύουν επιτυχημένες τεχνικές για τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων και/ή μαθητών (Tait, 2008).

Από τη μία πλευρά, ορισμένοι ερευνητές θεωρούν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα ενός εκπαιδευτικού ως προσωπικό χαρακτηριστικό και την χαρακτηρίζουν ως το γνώρισμα ή την ικανότητα ενός εκπαιδευτικού να ανακάμπτει μετά την αντιμετώπιση πιθανών κινδύνων (Brunetti, 2006). Από την άλλη πλευρά, άλλοι την χαρακτηρίζουν ως αποτέλεσμα της εποικοδομητικής χρήσης της αντοχής όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις (Patterson et al., 2004).

Η έννοια της ανθεκτικότητας εντοπίζεται στο λόγο για την εκπαίδευση ως συναισθηματική πρακτική. Τα συναισθήματα αποτελούν μια πτυχή της ανθεκτικότητας, καθώς οι εκπαιδευτικοί υιοθετούν τεχνικές για να διατηρήσουν την αφοσίωση και την ευημερία τους (Beltman and Poulton, 2019).

2.1.1 Παράγοντες που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα

Η ικανότητα των εκπαιδευτικών να παραμένουν ανθεκτικοί επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και διαμορφώνουν την επαγγελματική τους εμπειρία.

Βασισμένη σε μια εστιασμένη ανασκόπηση της έρευνας για την ψυχική ανθεκτικότητα, η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών νοείται ως μια δυναμική διαδικασία, κατά την οποία το άτομο αξιοποιεί προσωπικούς πόρους, όπως το κίνητρο και η αισιοδοξία, καθώς και περιβαλλοντικούς πόρους, όπως η κουλτούρα του σχολείου και οι διαπροσωπικές σχέσεις. Παράλληλα, εφαρμόζει διαφορετικές στρατηγικές, όπως η αναζήτηση βοήθειας και ο καθορισμός ορίων, προκειμένου να επιτύχει θετικά αποτελέσματα ανθεκτικότητας, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής ικανοποίησης και της συνολικής ευημερίας.

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy), δηλαδή η πίστη των εκπαιδευτικών στις ικανότητές τους να επιτυγχάνουν τους στόχους τους και να διαχειρίζονται προκλήσεις. Όταν οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται ικανοί να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του

ρόλου τους, είναι πιο πιθανό να αναζητούν λύσεις, να προσαρμόζονται σε νέες καταστάσεις και να διατηρούν την επαγγελματική τους αφοσίωση (Mansfield et al., 2021). Η πεποίθηση ενός εκπαιδευτικού στην ικανότητά του να βοηθήσει τους μαθητές να βελτιώσουν τη σχολική τους επίδοση είναι γνωστή ως αυτοαποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού (Mok and Moore, 2019) Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την ικανότητά τους να πετύχουν σε μια συγκεκριμένη εργασία είναι γνωστός ως αυτο-αποτελεσματικότητα. Ο βαθμός στον οποίο οι άνθρωποι κατανοούν πλήρως τις δυνατότητές τους για αποτελεσματικότητα επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν και εκτελούν εργασίες, στόχους ή δυσκολίες, καθώς και το πόσο προσπαθούν στις δράσεις τους, πόσο υπομονετικοί είναι σε δύσκολες στιγμές, πώς αντιμετωπίζουν τα προβλήματα και το βαθμό άγχους που βιώνουν σε απειλητικές καταστάσεις (Bandura, 2011). Ορίζεται ως οι ατομικές πεποιθήσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την ικανότητά τους να εκτελούν σχολικά καθήκοντα και η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών είναι ένα σύνολο πεποιθήσεων που έχει ένας εκπαιδευτικός σχετικά με την ικανότητα και τη δυνατότητα να διδάσκει και να επηρεάζει την πρακτική και την απόδοση ενός μαθητή, παρά τις εξωτερικές δυνάμεις ή τα εμπόδια (Klassen et al., 2014). Συγκεκριμένα, ένας εκπαιδευτικός με αυτοαποτελεσματικότητα είναι το άτομο που έχει πίστη στον εαυτό του και στις επαγγελματικές του δεξιότητες, και ένας εκπαιδευτικός με υψηλό επίπεδο αποτελεσματικότητας είναι υπεύθυνος για την εκπαίδευση των μαθητών και μπορεί να θεωρεί τις αποτυχίες των μαθητών ως ώθηση για να καταβάλει μεγαλύτερες προσπάθειες για τη βελτίωση της απόδοσης. Είναι πιο ανθεκτικοί και είναι έτοιμοι να αναλάβουν κινδύνους, εφαρμόζοντας νέες στρατηγικές με τους μαθητές, καθώς έχουν την πεποίθηση ότι μπορούν να αυξήσουν αποτελεσματικά την επιτυχία των μαθητών (Malanson et al., 2014). Οι αποτελεσματικοί εκπαιδευτικοί είναι πιο πιθανό όχι μόνο να καλύψουν την ύλη, αλλά και να χρησιμοποιήσουν εκπαιδευτικές τεχνικές που βελτιώνουν την εκπαίδευση των μαθητών (Sharma and George, 2016). Αντιθέτως Οι εκπαιδευτικοί που δεν διαθέτουν αποτελεσματικότητα αποδεικνύεται ότι επιδεικνύουν μικρότερη αφοσίωση στη διδασκαλία, αφιερώνουν λιγότερο χρόνο για τα θέματα στα

πεδία της αντιληπτής ανεπάρκειάς τους και αφιερώνουν λιγότερο συνολικό χρόνο σε σχολικά θέματα (Akbari et al., 2008). Σύμφωνα με τον Bandura (2011), η αυτοαποτελεσματικότητα ενός ατόμου μπορεί να οικοδομηθεί από τέσσερις κύριες πηγές: την εμπειρία της επάρκειας, την έμμεση εμπειρία, την προφορική ή κοινωνική πειθώ και την διέγερση ή συναισθηματική κατάσταση.

1. Εμπειρία Επάρκειας (Mastery Experience): Αυτή αποκτάται μέσω της άμεσης εμπειρίας ή της αυτογνωσίας της μάθησης, ολοκληρώνοντας μαθήματα, αναζητώντας πληροφορίες και συμβουλές από επαγγελματίες. Όπως αναφέρουν οι Tschannen-Moran και Hoy (2007), η κυριαρχία ή οι θετικές εμπειρίες είναι η ικανοποίηση που επιτυγχάνεται μέσω της επιτυχίας της προηγούμενης διδασκαλίας.
2. Έμμεση Εμπειρία (Vicarious Experience): Είναι το αποτέλεσμα της παρατήρησης άλλων που εκτελούν τη δραστηριότητα. Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αναζητούν ικανά και αξιοπρεπή πρότυπα, με βάση τα οποία μπορούν να διαμορφώσουν τον εαυτό τους, είναι γνωστός ως έμμεσες εμπειρίες που προσφέρονται από τα κοινωνικά πλαίσια. Εξοικειώνονται με αυτά τα πρότυπα, και αν τα παρατηρήσουν, μπορούν να ενισχύσουν τις πεποιθήσεις τους για την ικανότητά τους να θριαμβεύσουν.
3. Προφορική ή Κοινωνική Πειθώ (Social Persuasion): Ενισχύει προφορικά την αυτοαποτελεσματικότητα, οδηγώντας στην ανάπτυξη ικανοτήτων και μεγαλύτερης ατομικής αποτελεσματικότητας. Είναι μια προφορική πειθώ που κάνει κάποιον να πιστεύει ότι μπορεί να επιτύχει τους στόχους του αν αξιοποιήσει τις ικανότητές του και ξεκαθαρίσει τις αμφιβολίες του (Tschannen-Moran and Hoy, 2007). Αναφέρεται στο κίνητρο ή την αποθάρρυνση από κοινωνικούς παράγοντες όπως οι διευθυντές, οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς, οι σύντροφοι και οι συνομήλικοι.
4. Διέγερση ή Συναισθηματική Κατάσταση (Physiological and Emotional States): Αυτή σχετίζεται με τις καταστάσεις που δημιουργούνται από συναισθηματικούς και ψυχολογικούς παράγοντες όπως ο ενθουσιασμός, το άγχος και το στρες, οι οποίες δοκιμάζουν τα

συναισθήματα κάποιου και επηρεάζουν τη συναισθηματική του κατάσταση (Baharloo and Mehrouf, 2016).

Εξίσου σημαντική είναι η κοινωνική υποστήριξη, η οποία προέρχεται από συναδέλφους, μαθητές και τη διοίκηση του σχολείου. Ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον ενισχύει την ανθεκτικότητα, καθώς παρέχει ευκαιρίες για συνεργασία, ανταλλαγή εμπειριών και συναισθηματική ενίσχυση. Οι εκπαιδευτικοί που αισθάνονται ότι ανήκουν σε μια ομάδα και λαμβάνουν υποστήριξη είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν επαγγελματική εξουθένωση και περισσότερο πιθανό να διατηρήσουν το κίνητρό τους (Beltman et al., 2021).

Παράλληλα, η αίσθηση νοήματος στην εργασία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ψυχική ανθεκτικότητα. Όταν οι εκπαιδευτικοί αντιλαμβάνονται ότι η δουλειά τους έχει βαθύτερη αξία και συμβάλλει θετικά στην κοινωνία, αποκτούν μεγαλύτερη εσωτερική ικανοποίηση και αντλούν δύναμη για να ξεπεράσουν δυσκολίες. Η σύνδεση με έναν ανώτερο σκοπό τους βοηθά να διατηρούν το πάθος και τη δέσμευσή τους στο επάγγελμα, ακόμα και σε αντίξοες συνθήκες (Gu & Day, 2013).

Επιπλέον, η επαγγελματική ανάπτυξη αποτελεί βασικό στοιχείο ενίσχυσης της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Η συμμετοχή σε προγράμματα επιμόρφωσης, η συνεχής μάθηση και η αναζήτηση νέων διδακτικών προσεγγίσεων αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και διευρύνουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων. Οι εκπαιδευτικοί που επενδύουν στην επαγγελματική τους εξέλιξη αισθάνονται μεγαλύτερη αυτονομία και ικανότητα να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του επαγγέλματός τους (Mansfield, 2016).

Τέλος, η ρύθμιση των συναισθημάτων παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της ανθεκτικότητας. Η ικανότητα διαχείρισης του άγχους, της πίεσης και των συναισθηματικών προκλήσεων μέσω στρατηγικών όπως η ενσυνειδητότητα (mindfulness), ο αναστοχασμός και οι τεχνικές χαλάρωσης, συμβάλλει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι εκπαιδευτικοί που αναπτύσσουν συναισθηματική ανθεκτικότητα διατηρούν την ψυχική τους ισορροπία και ανταποκρίνονται με ψυχραιμία και ευελιξία στις δυσκολίες (Day & Gu, 2014).

2.1.2 Παράγοντες που δρουν ανασταλτικά στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας

Οι παράγοντες που δρουν ανασταλτικά στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών είναι πολλοί και συχνά διαπλέκονται, δημιουργώντας σημαντικές προκλήσεις στο επαγγελματικό τους περιβάλλον.

Καταρχάς, η υπερβολική εργασιακή πίεση και οι αυξημένες απαιτήσεις αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους ανασταλτικούς παράγοντες. Όπως αναφέρεται από τη Mansfield (2021), οι εκπαιδευτικοί συχνά καλούνται να διαχειριστούν υπερβολικό φόρτο εργασίας, ενώ ταυτόχρονα λειτουργούν σε σύνθετα και απαιτητικά περιβάλλοντα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε εξουθένωση και μειωμένη επαγγελματική δέσμευση.

Επιπλέον, η έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους και διοίκηση επιβαρύνει την κατάσταση, καθώς η συνεργασία και η αλληλοϋποστήριξη παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχική ενδυνάμωση. Η απουσία ενός υποστηρικτικού δικτύου προκαλεί συχνά συναισθήματα απομόνωσης και άγχους στους εκπαιδευτικούς, ιδιαίτερα σε δύσκολες στιγμές (Gu & Day, 2013).

Παράλληλα, η αντιμετώπιση αρνητικών συμπεριφορών και καταστάσεων στο σχολικό περιβάλλον συνιστά έναν ακόμα σημαντικό παράγοντα. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε περιβάλλοντα με κοινωνικές ή οικονομικές δυσκολίες έρχονται αντιμέτωποι με μαθητές που παρουσιάζουν συμπεριφορικά προβλήματα ή με γονείς που εκφράζουν δυσαρέσκεια, γεγονός που αυξάνει την πίεση και μειώνει την ανθεκτικότητά τους (Mansfield, Beltman, Price, & McConney, 2012). Επιπλέον, οι παράλογες προσδοκίες των γονέων ή η μη υποστηρικτική σχολική διοίκηση εντείνουν την πίεση που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί, όπως σημειώνουν οι Beltman et al. (2011).

Επιπρόσθετα, οι πολιτισμικές και συστημικές προκλήσεις επηρεάζουν επίσης αρνητικά την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Η ακαμψία της διοίκησης, η έλλειψη διαθέσιμων πόρων και οι πολιτικές αποφάσεις που δεν λαμβάνουν υπόψη τις πραγματικές ανάγκες των σχολικών μονάδων αποτελούν εμπόδια που δυσχεραίνουν την καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική (Day & Gu, 2007).

Τέλος, η έλλειψη εργασιακής ικανοποίησης συνιστά έναν κρίσιμο παράγοντα. Οι χαμηλές προσδοκίες απόδοσης, η έλλειψη αναγνώρισης της προσπάθειας και οι συνεχείς αποτυχίες να επιτευχθούν οι εκπαιδευτικοί στόχοι, οδηγούν σε απώλεια κινήτρων και μειωμένη αντοχή απέναντι στις δυσκολίες (Beltman, Mansfield, & Price, 2011).

2.2 Προγράμματα υποστήριξης εκπαιδευτικών για την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας

Οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί απαιτούν εξειδικευμένη παροχή υπηρεσιών και επιμόρφωση, καθώς θεωρούν ότι η πραγματικότητα των μαθητών και των οικογενειών τους, οι οποίες επηρεάζουν σημαντικά είτε με την απουσία τους είτε με την υπερβολική εμπλοκή και απαιτήσεις τους, είναι πλέον πολύ πιο σύνθετη, ενώ και ο αριθμός και το εύρος των κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών τους έχει αυξηθεί σημαντικά (Antoniou, Polychroni, & Kotroni, 2009· Cooper & Jacobs, 2011· Kauffman & Landrum, 2013· MacBeath et al, 2006).

Ένα πρόγραμμα το οποίο έχει θεωρηθεί αποτελεσματικό για την ψυχική υποστήριξη των εκπαιδευτικών είναι το "Cultivating Awareness and Resilience in Education" (CARE). Βασικοί συντελεστές του προγράμματος CARE είναι οι Mark Greenberg, Patricia (Tish) Jennings, και Richard Davidson. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται σε τρεις τομείς εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών. Στην εκπαίδευση παρεμβάσεων οι οποίες βασίζονται στην ενσυνείδητη, στις δεξιότητες συναισθημάτων και στην προώθηση της ενσυναίσθησης μέσω στρατηγικών ενεργητικής ακρόασης και αυτοφροντίδας και στις δεξιότητες ρυθμίσσης των συναισθημάτων. Το πρόγραμμα CARE, ιδίως, έχει δείξει θετικά αποτελέσματα σε μέτρα συναισθηματικής ρύθμισης, άγχους, εξουθένωσης και ενσυνείδητηότητας (Jennings et al. 2017). Η αξιολόγηση του προγράμματος CARE for Teachers σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου (Jennings et al. 2013) και μια ομαδοποιημένη τυχαίοποιημένη δοκιμή (Jennings et al. 2017) εντόπισαν βελτιωμένες αλληλεπιδράσεις στην ποιότητα της τάξης μέσω του τομέα της συναισθηματικής υποστήριξης.

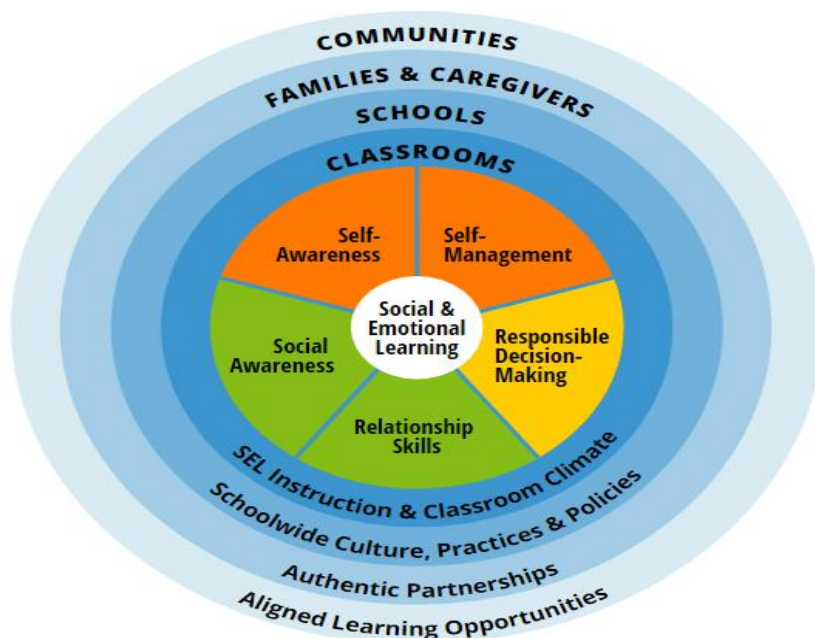
Σε μία πρόσφατη έρευνα που διεξήγαγαν , η Patricia Jennings και ο Joshua Brown, καθηγητής στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Fordham, μαζί με αρκετούς συναδέλφους, συμμετείχαν διακόσιοι είκοσι τέσσερις εκπαιδευτικοί από 36 δημοτικά σχολεία αστικών περιοχών. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι εκπαιδευτικοί που έλαβαν την εκπαίδευση CARE παρουσίασαν μεγαλύτερες βελτιώσεις στην προσαρμοστική ρύθμιση των συναισθημάτων και την ενσυνειδητότητα, και αυξημένη μείωση επαγγελματικής εξουθένωσης παρά την αυξημένη πίεσή χρόνου του επαγγέλματος. Στις τάξεις των εκπαιδευτικών που έλαβαν την εκπαίδευση CARE, τα επίπεδα συναισθηματικής υποστήριξης διατηρήθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους, ενώ στις τάξεις της ομάδας ελέγχου, η συναισθηματική υποστήριξη μειώθηκε καθώς περνούσε η χρονιά.

Επιπρόσθετα το ο οργανισμός Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) ο οποίος έχει ιδρυθεί από το 1994 στην Αμερική υλοποιεί προγράμματα παρέμβασης με κύριο στόχο την ανάπτυξη κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων στα σχολεία. Η ομάδα εντόπισε πέντε βασικούς πυλώνες που στοχεύουν στη SEL όπως παρουσιάζονται στον πίνακα. Οι πέντε πυλώνες είναι η αυτογνωσία, η αυτοδιαχείριση, η κοινωνική επίγνωση, οι δεξιότητες σχέσεων και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων. Δίνουν έμφαση στις ενδοπροσωπικές δεξιότητες και στάσεις (αυτογνωσία και αυτοδιαχείριση), τις διαπροσωπικές δεξιότητες και στάσεις (κοινωνική επίγνωση, ενσυναίσθηση και άλλες δεξιότητες σχέσεων) και στη λήψη ηθικών και βασισμένων σε αρχές επιλογών σε προσωπικές και κοινωνικές καταστάσεις. Γύρω από τις 5 ικανότητες στον πίνακα 1 υπάρχουν τέσσερα πεδία που προσδιορίζουν την τάξη, το σχολείο, την οικογένεια και την κοινωνία και αντικατοπτρίζουν παράγοντες που επηρεάζουν την εφαρμογή και την αποτελεσματικότητα της SEL.

Έρευνες αποδεικνύουν ότι οι εκπαιδευτικοί που τα προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (SEL) στο σχολείο τους ανέφεραν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στη διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών, υψηλότερα επίπεδα προσωπικής επιτυχίας, χαμηλότερο άγχος και κατάθλιψη που σχετίζονται με το εργασιακό άγχος, υψηλότερη αλληλεπίδραση

στην τάξη με τους μαθητές, μεγαλύτερη δέσμευση των εκπαιδευτικών (Greenberg et al. 2016). Η Celene Domitrovich, ανώτερη ερευνήτρια στο CASEL, μαζί με αρκετούς συναδέλφους της, πραγματοποίησε μία έρευνα, κατά την οποία εξέτασαν ένα δείγμα 350 εκπαιδευτικών από το νηπιαγωγείο έως την Πέμπτη δημοτικού σε 27 σχολεία. Συμπέραναν ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος για τους μαθητές μπορεί να αποφέρει θετικά οφέλη στους εκπαιδευτικούς, ιδίως όταν το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια κοινωνικο-συναισθηματική συνιστώσα.

Πέρα από το σχολικό περιβάλλον, η μάθηση λαμβάνει χώρα στο σπίτι μέσω της αλληλεπίδρασης με τα μέλη της οικογένειας. Παρομοίως, τα προγράμματα για την προώθηση των δεξιοτήτων λαμβάνει χώρα και σε οργανωμένες εξωσχολικές δραστηριότητες, οι οποίες παρέχουν ευκαιρίες στους νέους εξασκήσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες με άλλους, καθώς και να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες για τη βελτίωση του σχολείου και της κοινωνίας τους.



Εικόνα1 : Οι πέντε τομείς της συναισθηματικής μάθησης (Casel)

2.3 Μάθηση βάσει έργου (Project-Based Learning - PBL)

Η μάθηση βάσει έργου (Project-Based Learning - PBL) αποτελεί μια εκπαιδευτική προσέγγιση που βασίζεται στην ενεργή εμπλοκή των μαθητών σε πραγματικά προβλήματα και έργα, προκειμένου να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, συνεργασίας και κριτικής σκέψης. Σύμφωνα με τον Buck Institute for Education (2020), το PBL επιτρέπει στους μαθητές να μαθαίνουν μέσω της ενεργής συμμετοχής τους σε αυθεντικά έργα, τα οποία έχουν προσωπική και κοινωνική σημασία.

Το PBL στηρίζεται στις θεωρίες του κονστρουκτιβισμού (Piaget & Inhelder, 1969) και του κοινωνικού εποικοδομητισμού (Vygotsky, 1978), σύμφωνα με τις οποίες η μάθηση συντελείται μέσω της ενεργής συμμετοχής των μαθητών σε δραστηριότητες που βασίζονται στην επίλυση προβλημάτων και στη συνεργασία. Το μοντέλο αυτό απομακρύνεται από τη συμβατική διδασκαλία, όπου ο εκπαιδευτικός έχει ρόλο παρόχου γνώσης, και προσανατολίζεται σε ένα μαθητοκεντρικό μοντέλο μάθησης, όπου ο δάσκαλος λειτουργεί ως διευκολυντής (facilitator).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Bell, 2010; Blumenfeld et al., 1991), η μάθηση βάσει έργου χαρακτηρίζεται από τα εξής στοιχεία:

- Προσανατολισμός σε ένα κεντρικό ερώτημα ή πρόβλημα: Οι μαθητές ασχολούνται με ένα πραγματικό ή αυθεντικό πρόβλημα που απαιτεί επίλυση, ενισχύοντας τη συνάφεια της εκπαίδευσης με τη ζωή των μαθητών (Markham & Soper, 2017).
- Διαθεματική προσέγγιση: Τα έργα συχνά περιλαμβάνουν στοιχεία από διάφορα γνωστικά αντικείμενα, προωθώντας τη διεπιστημονική μάθηση. (True Education Partnerships, 2020).
- Αυτονομία των Μαθητών: Οι μαθητές αναζητούν πληροφορίες, κάνουν έρευνα και εφαρμόζουν τις γνώσεις τους στην πράξη. μαθητές αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία, ενώ ο εκπαιδευτικός λειτουργεί ως καθοδηγητής (Menzies et al., 2016).

- Συνεργατική μάθηση : Η ομαδική εργασία είναι κεντρικό στοιχείο, καθώς οι μαθητές αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας. (Hammar Chiriac, 2014).
- Αυτορρυθμιζόμενη μάθηση: Οι μαθητές αναλαμβάνουν την ευθύνη της μάθησής τους, ενώ ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί τη διαδικασία.
- Δημιουργία τελικού προϊόντος: Οι μαθητές παράγουν ένα συγκεκριμένο έργο, το οποίο παρουσιάζεται στην κοινότητα ή σε μια ευρύτερη ομάδα.
- Αυθεντική αξιολόγηση: Η μάθηση αξιολογείται με βάση την εφαρμογή των γνώσεων σε πραγματικές καταστάσεις.: Η αξιολόγηση δεν βασίζεται μόνο σε τεστ, αλλά περιλαμβάνει παρουσιάσεις, αναστοχασμό και αυτοαξιολόγηση (Ertmer & Simons, 2005).

Υπάρχουν διαφορετικά μοντέλα υλοποίησης της μάθησης βάσει έργου, τα οποία έχουν προσαρμοστεί στις ανάγκες διαφόρων εκπαιδευτικών συστημάτων:

- Το μοντέλο του Buck Institute for Education (BIE) : Το μοντέλο αυτό εστιάζει στην ανάπτυξη μαθησιακών εμπειριών μέσα από προσεκτικά σχεδιασμένα έργα που περιλαμβάνουν τα βασικά στοιχεία του PBL: ερευνητικό ερώτημα, αυθεντικά προβλήματα, συνεργασία, ανατροφοδότηση και παρουσίαση του αποτελέσματος.
- Το μοντέλο του High Tech High: Πρόκειται για ένα μοντέλο όπου η μάθηση είναι πλήρως βασισμένη σε έργα, με έμφαση στη διεπιστημονική προσέγγιση και την αλληλεπίδραση με την κοινότητα.
- Το μοντέλο της προσέγγισης Design Thinking: Συνδυάζει το PBL με τη μεθοδολογία του σχεδιαστικού τρόπου σκέψης (Design Thinking), δίνοντας έμφαση στη δημιουργικότητα και την καινοτομία.

- Το μοντέλο της ηθικής εκπαίδευσης μέσω PBL: Εφαρμόστηκε στην Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα για την ενίσχυση της ηθικής εκπαίδευσης μέσω έργων που προάγουν την κοινωνική ευθύνη των μαθητών.

Η μάθηση βάσει έργου έχει αποδειχθεί ότι προωθεί την ανάπτυξη δεξιοτήτων του 21ου αιώνα, όπως η κριτική σκέψη, η επίλυση προβλημάτων, η δημιουργικότητα και η συνεργασία (Bani-Hamad & Abdullah, 2019). Επιπλέον, συμβάλλει στην ενίσχυση της ενεργούς συμμετοχής και στην ανάπτυξη κινήτρων για μάθηση (Kokotsaki, Menzies, & Wiggins, 2016).

Ωστόσο, η εφαρμογή της μεθόδου συναντά και προκλήσεις, όπως:

- Η έλλειψη κατάλληλης επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών (Ertmer & Simons, 2005).
- Η δυσκολία στη διαχείριση του χρόνου και των πόρων για την εφαρμογή έργων μεγάλης κλίμακας.
- Η ανάγκη για αλλαγή της νοοτροπίας των μαθητών και των εκπαιδευτικών σχετικά με τη μάθηση και την αξιολόγηση.

Συμπερασματικά, η μάθηση βάσει έργου αποτελεί μια καινοτόμο και αποτελεσματική διδακτική προσέγγιση που ευθυγραμμίζεται με τις απαιτήσεις της σύγχρονης εκπαίδευσης. Αν και η εφαρμογή της παρουσιάζει προκλήσεις, τα οφέλη που προσφέρει όσον αφορά τη μάθηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων είναι σημαντικά. Η επιτυχής ενσωμάτωσή της στο εκπαιδευτικό σύστημα προϋποθέτει την κατάλληλη επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, την ανάπτυξη αυθεντικών έργων και τη διαμόρφωση ενός πλαισίου υποστήριξης των μαθητών ώστε να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις δυνατότητές του.

2.4 Αυτορρυθμιζόμενη μάθηση

Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση (Self-Regulated Learning - SRL) αποτελεί ένα σημαντικό επιστημονικό πεδίο που αφορά τη διαδικασία μέσω της οποίας οι μαθητές καθίστανται ενεργά υπεύθυνοι για τη δική τους μάθηση. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της επιλογής, της παρακολούθησης και της αξιολόγησης

στρατηγικών, με σκοπό τη βελτιστοποίηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων τους. Σύμφωνα με τη σχετική βιβλιογραφία, η SRL περιλαμβάνει ένα σύνολο γνωστικών, μεταγνωστικών και συμπεριφορικών στρατηγικών που βοηθούν τους μαθητές να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη μάθησή τους σε διαφορετικά μαθησιακά περιβάλλοντα.

Ο Zimmerman (1989) όρισε την SRL ως μια «τριαδική διαδικασία» που περιλαμβάνει αυτοπαρατήρηση (self-observation), αυτοαξιολόγηση (self-judgement) και αυτοαντίδραση (self-reaction). Οι μαθητές που χρησιμοποιούν στρατηγικές SRL μπορούν να ελέγχουν ενεργά τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές τους διαδικασίες για την επίτευξη των εκπαιδευτικών τους στόχων.

Σύμφωνα με τον Pintrich (2000), η SRL αφορά την ικανότητα των μαθητών να οργανώνουν, να σχεδιάζουν, να παρακολουθούν και να προσαρμόζουν τη μάθησή τους, λαμβάνοντας υπόψη τόσο εσωτερικούς όσο και εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη μαθησιακή διαδικασία. Οι αυτορρυθμιζόμενοι μαθητές είναι πιο αποτελεσματικοί, επειδή αναπτύσσουν αυτονομία, θέτουν στόχους και προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους ανάλογα με τις απαιτήσεις της μάθησης.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της SRL συνοψίζονται σε τρεις κύριες φάσεις:

- Φάση Προετοιμασίας (Forethought Phase): Οι μαθητές αναλύουν το μαθησιακό έργο, θέτουν στόχους και σχεδιάζουν στρατηγικές για να τους επιτύχουν. Περιλαμβάνει τον καθορισμό εσωτερικών κινήτρων και την επιλογή κατάλληλων στρατηγικών μάθησης.
- Φάση Απόδοσης (Performance Phase): Οι μαθητές εφαρμόζουν τις στρατηγικές που έχουν σχεδιάσει, παρακολουθούν την πρόοδό τους και προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας. Περιλαμβάνει τεχνικές παρακολούθησης της απόδοσης και στρατηγικές αυτορρύθμισης, όπως η αυτοκαθοδήγηση και η χρήση ανατροφοδότησης.
- Φάση Αυτοαναστοχασμού (Self-Reflection Phase): Οι μαθητές αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών τους και

επαναπροσδιορίζουν τις προσεγγίσεις τους για μελλοντική μάθηση. Περιλαμβάνει την αυτοαξιολόγηση και τη διαχείριση συναισθηματικών αντιδράσεων στη μαθησιακή διαδικασία.

Οι στρατηγικές SRL κατατάσσονται σε τρεις κύριες κατηγορίες:

1. Γνωστικές Στρατηγικές: Οι γνωστικές στρατηγικές αφορούν τις πρακτικές που εφαρμόζουν οι μαθητές για να κατανοήσουν, να οργανώσουν και να εμβαθύνουν στη γνώση τους. Περιλαμβάνουν:

- Επανάληψη: Χρήση τεχνικών απομνημόνευσης και πρακτικών εξάσκησης.
- Οργάνωση: Χρήση εννοιολογικών χαρτών, σημειώσεων και κατηγοριοποίησης πληροφοριών.
- Εμβάθυνση: Ανάπτυξη συνδέσεων μεταξύ νέας και προηγούμενης γνώσης.

Ο Broadbent & Poon (2015) διαπίστωσαν ότι οι στρατηγικές οργάνωσης είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την ενίσχυση της απόδοσης των μαθητών, ειδικά σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης.

2. Μεταγνωστικές Στρατηγικές: Οι μεταγνωστικές στρατηγικές περιλαμβάνουν τη σχεδίαση, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση της μαθησιακής διαδικασίας. Βασικά στοιχεία αυτών των στρατηγικών είναι:

- Προγραμματισμός: Καθορισμός στόχων και ανάπτυξη σχεδίων δράσης.
- Παρακολούθηση: Έλεγχος της κατανόησης και της προόδου κατά τη διάρκεια της μάθησης.
- Αξιολόγηση: Αναστοχασμός σχετικά με την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών και προσαρμογή αυτών εάν είναι απαραίτητο.

Η έρευνα των Hemmler et al. (2024) δείχνει ότι οι μεταγνωστικές στρατηγικές είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη διαχείριση της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, ειδικά σε περιβάλλοντα που απαιτούν υψηλά επίπεδα αυτονομίας.

3. Στρατηγικές Διαχείρισης Πόρων: Οι στρατηγικές διαχείρισης πόρων επικεντρώνονται στη διαχείριση εξωτερικών και εσωτερικών πόρων για την επίτευξη μαθησιακών στόχων. Περιλαμβάνουν:

- Διαχείριση Χρόνου: Προγραμματισμός και κατανομή του χρόνου μελέτης.
- Αναζήτηση Βοήθειας: Συνεργασία με καθηγητές, συμφοιτητές και χρήση διαθέσιμων πηγών πληροφόρησης.
- Διατήρηση Ενέργειας και Προσπάθειας: Ανάπτυξη κινήτρων και διατήρηση της αφοσίωσης σε δύσκολες συνθήκες μάθησης.

Οι Broadbent & Poon (2015) σημειώνουν ότι η σωστή διαχείριση του χρόνου είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες επιτυχίας στην SRL, ενώ η αναζήτηση βοήθειας παίζει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Αρκετές έρευνες υπογραμμίζουν τη σημασία της αυτορυθμιζόμενης μάθησης (SRL) στην ενίσχυση της μαθησιακής επιτυχίας και της ακαδημαϊκής απόδοσης των μαθητών. Σύμφωνα με τους Broadbent & Poon (2015), στρατηγικές όπως η διαχείριση χρόνου και η αυτορρύθμιση της προσπάθειας έχουν θετική συσχέτιση με την επίδοση των μαθητών, καθιστώντας τις απαραίτητες για την αποτελεσματική μάθηση. Παράλληλα, οι Hemmler et al. (2024) τονίζουν τη σημασία της SRL στη συνεχιζόμενη εκπαίδευση, καθώς επιτρέπει στους μαθητές να προσαρμόζονται σε απαιτητικά και δυναμικά περιβάλλοντα μάθησης, διευκολύνοντας τη διαχείριση των εκπαιδευτικών τους υποχρεώσεων. Επιπλέον, οι Zimmerman & Schunk (2011) αναφέρουν ότι οι μαθητές που εφαρμόζουν στρατηγικές αυτορρύθμισης επιτυγχάνουν υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, αυξημένη αυτονομία και μεγαλύτερη εμπλοκή στη μαθησιακή διαδικασία. Συνολικά, η SRL θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία των μαθητών, καθώς ενισχύει την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, την προσαρμοστικότητα και την ικανότητα διαχείρισης των γνωστικών και συναισθηματικών προκλήσεων που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής πορείας.

Συνοψίζοντας, η αυτορυθμιζόμενη μάθηση αποτελεί έναν κρίσιμο παράγοντα για την επιτυχία τόσο στην παραδοσιακή όσο και στην διαδικτυακή

εκπαίδευση. Οι στρατηγικές SRL ενισχύουν την αυτονομία και την αποτελεσματικότητα των μαθητών, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα που απαιτούν αυξημένη αυτονομία στη μάθηση. Εν κατακλείδι, απαιτείται συνεχής έρευνα για την κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την SRL, ώστε να αναπτυχθούν κατάλληλες παιδαγωγικές παρεμβάσεις που θα υποστηρίξουν τους μαθητές σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

2.4 Στρατηγικές συνεργατικής μάθησης

Οι συνεργατικές στρατηγικές μάθησης, όπως η μέθοδος brainstorming, το παιχνίδι ρόλων και η μέθοδος Jigsaw, διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση ενός μαθητοκεντρικού και ενεργητικού περιβάλλοντος μάθησης. Κάθε μία από αυτές ενισχύει τη συμμετοχή, τη συνεργασία και την ανάπτυξη γνωστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών, επιτρέποντάς τους να αναπτύξουν δημιουργική και κριτική σκέψη.

Ο καταιγισμός ιδεών ενθαρρύνει τη δημιουργική σκέψη και την ελεύθερη έκφραση ιδεών, χωρίς τον φόβο της κριτικής κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Βασίζεται στη συλλογική προσπάθεια για την εύρεση λύσεων σε ένα πρόβλημα ή την ανάπτυξη νέων ιδεών. Σύμφωνα με τον Gerlach (1994), η συνεργατική μάθηση, όπως εφαρμόζεται στο brainstorming, προάγει τη φυσική κοινωνική αλληλεπίδραση και προσφέρει στους μαθητές τη δυνατότητα να ανταλλάξουν ιδέες και να αναπτύξουν κριτική σκέψη. Η στρατηγική αυτή χαρακτηρίζεται από την ενίσχυση της συμμετοχικότητας, την ελεύθερη έκφραση χωρίς κριτική και τη συλλογική δημιουργία ιδεών. Με την εφαρμογή του brainstorming, οι μαθητές ενθαρρύνονται να σκεφτούν χωρίς περιορισμούς, γεγονός που ενισχύει τη δημιουργικότητα και την ικανότητά τους να επιλύουν προβλήματα με καινοτόμες λύσεις.

Το role playing είναι μία ενεργητική μέθοδος διδασκαλίας που βασίζεται στην προσωρινή ανάληψη ρόλων από τους συμμετέχοντες, προκειμένου να βιώσουν ρεαλιστικές καταστάσεις και να εξασκήσουν δεξιότητες όπως η λήψη αποφάσεων και η επίλυση προβλημάτων. Σύμφωνα με τους Moreno-Guerrero et al. (2020), το role playing επιτρέπει στους μαθητές να αλληλεπιδρούν με

αυθεντικά σενάρια, τα οποία συμβάλλουν στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και της αυτορρύθμισης της μάθησης. Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της στρατηγικής αυτής είναι ότι ενισχύει την κριτική σκέψη και την αναλυτική ικανότητα των μαθητών, καθώς τους επιτρέπει να εξετάζουν διαφορετικές προοπτικές και να αναπτύξουν επιχειρηματολογία σε ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον. Επίσης, διευκολύνει τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών, προωθώντας τη συλλογική ανάλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων.

Η στρατηγική *jigsaw* αποτελεί μία από τις πιο αποτελεσματικές συνεργατικές τεχνικές μάθησης, βασισμένη στην αλληλεξάρτηση των μελών μιας ομάδας. Όπως αναφέρει ο Babu (2017), κάθε μαθητής αναλαμβάνει να μελετήσει και να διδάξει μία συγκεκριμένη πτυχή ενός θέματος στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του. Αυτή η προσέγγιση προάγει την ενεργή συμμετοχή και την αυτονομία, καθώς οι μαθητές έχουν την ευθύνη να κατανοήσουν και να μεταφέρουν τη γνώση τους στους συμμαθητές τους. Τα βασικά χαρακτηριστικά της στρατηγικής *jigsaw* περιλαμβάνουν τη διαμοίραση της ευθύνης μάθησης, την αλληλοδιδασκαλία και την ενίσχυση της συλλογικής ευθύνης. Η εφαρμογή της στρατηγικής αυτής συμβάλλει στη βελτίωση της κοινωνικής συνοχής μέσα στην τάξη, καθώς ενισχύει τη συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ των μαθητών.

Εν κατακλείδι, οι στρατηγικές αυτές είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην ενίσχυση της συνεργατικής και βιωματικής μάθησης, επιτρέποντας στους μαθητές να αποκτήσουν ενεργό ρόλο στη διαδικασία της εκπαίδευσής τους. Σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, αυτές οι στρατηγικές προάγουν δεξιότητες που είναι απαραίτητες στον 21ο αιώνα, όπως η κριτική σκέψη, η δημιουργικότητα, η επικοινωνία και η συνεργασία. Επιπλέον, η ενσωμάτωση τέτοιων στρατηγικών στη διδακτική πράξη συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός μαθησιακού περιβάλλοντος όπου οι μαθητές δεν είναι απλοί αποδέκτες γνώσης, αλλά γίνονται ενεργοί συμμετέχοντες και συνδιαμορφωτές της εκπαιδευτικής τους πορείας.

2.6. Περιγραφή του περιβάλλοντος ηλεκτρονικής μάθησης

2.6.1 Η χρήση του WIX

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σενάριο επιλέχθηκε ένα WEB 2.0 εργαλείο και συγκεκριμένα η πλατφόρμα WIX. Το Wix είναι μια σύγχρονη, cloud-based πλατφόρμα δημιουργίας ιστοσελίδων που επιτρέπει στους χρήστες να σχεδιάζουν και να διαχειρίζονται διαδικτυακούς τόπους με ευκολία, χωρίς να απαιτούνται γνώσεις προγραμματισμού. Σύμφωνα με τον Sandbrook (2024), το Wix παρέχει ένα φιλικό προς τον χρήστη περιβάλλον εργασίας βασισμένο στη μέθοδο "drag-and-drop", επιτρέποντας τη γρήγορη προσαρμογή του περιεχομένου και τη χρήση προκαθορισμένων προτύπων για επαγγελματική σχεδίαση ιστοσελίδων.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του Wix είναι η ενσωμάτωση εργαλείων **SEO (Search Engine Optimization)**, τα οποία επιτρέπουν τη βελτιστοποίηση της ιστοσελίδας για τις μηχανές αναζήτησης, βελτιώνοντας έτσι την ορατότητά της στα αποτελέσματα αναζήτησης. Οι χρήστες μπορούν να προσαρμόσουν μετα-περιγραφές, ετικέτες τίτλων και να εισάγουν λέξεις-κλειδιά για την καλύτερη προβολή της ιστοσελίδας τους.

Επιπλέον, η πλατφόρμα παρέχει λύσεις για επιχειρήσεις, όπως ηλεκτρονικά καταστήματα (Wix eCommerce), εργαλεία κράτησης ραντεβού, συστήματα blogging και διαχείρισης πελατών (CRM), επιτρέποντας στους χρήστες να δημιουργούν ολοκληρωμένες διαδικτυακές υπηρεσίες. Ένα ακόμη σημαντικό χαρακτηριστικό του Wix είναι η πλήρης συμβατότητά του με κινητές συσκευές, διασφαλίζοντας ότι οι ιστοσελίδες είναι λειτουργικές και προσφέρουν μια ομαλή εμπειρία χρήστη τόσο σε υπολογιστές όσο και σε smartphones και tablets. Παράλληλα, το Wix επιτρέπει την ενσωμάτωση με μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το Instagram και το LinkedIn, επιτρέποντας στους χρήστες να προωθούν το περιεχόμενό τους και να αυξάνουν την επισκεψιμότητα της ιστοσελίδας τους.

Η πλατφόρμα παρέχεται σε δωρεάν και επί πληρωμή εκδόσεις, δίνοντας στους χρήστες τη δυνατότητα να επιλέξουν τις λειτουργίες που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες τους. Η premium έκδοση επιτρέπει τη

σύνδεση με προσαρμοσμένα domain, την κατάργηση διαφημίσεων και την πρόσβαση σε προηγμένες δυνατότητες σχεδιασμού και marketing. Επιπλέον, το Wix περιλαμβάνει ενσωματωμένα εργαλεία ανάλυσης και παρακολούθησης απόδοσης, επιτρέποντας στους χρήστες να παρακολουθούν την επισκεψιμότητα και τη συμπεριφορά των επισκεπτών στις ιστοσελίδες τους, προσφέροντας πολύτιμες πληροφορίες για τη βελτιστοποίηση της εμπειρίας των χρηστών και την προσαρμογή της στρατηγικής marketing (Sandbrook, 2024).

Συνολικά, το **Wix** είναι μια ολοκληρωμένη και εύχρηστη πλατφόρμα που προσφέρει πληθώρα δυνατοτήτων τόσο σε αρχάριους όσο και σε επαγγελματίες. Ο συνδυασμός εργαλείων σχεδιασμού, SEO, διαχείρισης περιεχομένου και ανάλυσης δεδομένων καθιστούν το Wix μία από τις πιο δημοφιλείς λύσεις για τη δημιουργία ιστοσελίδων. Με τη συνεχή εξέλιξη των δυνατοτήτων του, αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για τη διαχείριση μιας αποτελεσματικής διαδικτυακής παρουσίας (**Sandbrook, 2024**).

2.6.2 Ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων

Στη σύγχρονη εκπαίδευση, η χρήση ψηφιακών εργαλείων έχει καταστεί αναπόσπαστο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, ενισχύοντας τη συνεργασία, την επικοινωνία και τη δημιουργικότητα. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα βασικά εργαλεία που να αξιοποιήθηκαν στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σενάριο.

Microsoft Teams

Το Microsoft Teams είναι ένα εργαλείο για τη δημιουργία και διαχείριση συνεργατικών ομάδων, επιτρέποντας τη συνομιλία, την κοινή χρήση αρχείων και την οργάνωση συναντήσεων. Χαρακτηρίζεται από τις εξής λειτουργίες: προσφέρει δυνατότητες συνομιλίας και βιντεοκλήσεων, υποστηρίζει την κοινή χρήση αρχείων και εγγράφων, ενώ επιτρέπει τη δημιουργία ομάδων και καναλιών για συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς στόχους. Οι κύριες δυνατότητές του περιλαμβάνουν: βελτίωση της συνεργασίας και της επικοινωνίας μεταξύ των μελών μιας ομάδας, διαχείριση έργων και εργασιών σε πραγματικό χρόνο, καθώς και διοργάνωση και συμμετοχή σε διαδικτυακές συναντήσεις.

Padlet

Το Padlet είναι ένας ψηφιακός πίνακας που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν διαδραστικούς πίνακες ανακοινώσεων, στους οποίους μπορούν να προσθέτουν κείμενο, εικόνες, βίντεο και συνδέσμους. Χαρακτηριστικά του αποτελούν: η ύπαρξη διαφόρων προτύπων πινάκων (χρονολογία, χάρτες, πλέγματα), καθώς και η ευελιξία στη δημιουργία εκπαιδευτικών και συνεργατικών δραστηριοτήτων. Οι δυνατότητες του περιλαμβάνουν: τη δημιουργία ομαδικών έργων και εγγράφων συνεργασίας, τη συλλογή και οργάνωση πληροφοριών και ιδεών, καθώς και τη δημιουργία διαδραστικών και ελκυστικών παρουσιάσεων.

Mentimeter

Το Mentimeter είναι ένα εργαλείο για τη δημιουργία διαδραστικών ερωτηματολογίων και ψηφοφοριών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε παρουσιάσεις. Βασικά χαρακτηριστικά του είναι: η δυνατότητα δημιουργίας ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, συννεφόλεξων και δημοσκοπήσεων, η συλλογή απαντήσεων σε πραγματικό χρόνο από το κοινό και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων με γραφήματα και διαγράμματα. Οι δυνατότητές του περιλαμβάνουν: την ενίσχυση της αλληλεπίδρασης κατά τη διάρκεια παρουσιάσεων, τη συλλογή απόψεων και σχολίων και την αξιολόγηση της κατανόησης του κοινού σε πραγματικό χρόνο.

YouTube

Το YouTube είναι μία από τις μεγαλύτερες πλατφόρμες διαμοιρασμού βίντεο, η οποία μπορεί να αξιοποιηθεί στην εκπαίδευση για τη διάθεση εκπαιδευτικού περιεχομένου. Τα κύρια χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν: τη δυνατότητα δημιουργίας και διαμοιρασμού βίντεο, τη χρήση έτοιμου εκπαιδευτικού υλικού από εκπαιδευτικά κανάλια και τη λειτουργία υποτίτλων για τη διευκόλυνση της κατανόησης. Οι δυνατότητές του περιλαμβάνουν: την ενίσχυση της οπτικοακουστικής μάθησης, την προσβασιμότητα σε εκπαιδευτικό περιεχόμενο από οπουδήποτε και τη δημιουργία playlists με οργανωμένο μαθησιακό υλικό.

Miro

Το **Miro** είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο για τη δημιουργία συνεργατικών διαγραμμάτων και νοητικών χαρτών. **Βασικά χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν:** έναν απεριόριστο καμβά σχεδιασμού, πρότυπα για mind maps, διαγράμματα και στρατηγικές σχεδίασης. **Οι δυνατότητές του είναι:** η ενίσχυση της δημιουργικής σκέψης μέσω διαδραστικών χαρτών, η συνεργασία σε πραγματικό χρόνο και η απλοποίηση της οργάνωσης ιδεών σε οπτική μορφή.

Piktochart

Το Piktochart είναι ένα εργαλείο σχεδιασμού που επιτρέπει τη δημιουργία infographics, παρουσιάσεων και αφισών. Χαρακτηρίζεται από: ευέλικτα templates, εργαλεία σχεδίασης και δυνατότητα εξαγωγής αρχείων σε διάφορες μορφές. Οι κύριες δυνατότητές του είναι: η δημιουργία οπτικά ελκυστικού εκπαιδευτικού υλικού, η απλοποίηση της πληροφορίας μέσω γραφικών και η χρήση του για παρουσιάσεις και projects.

Canva

Το Canva είναι ένα εργαλείο γραφικού σχεδιασμού που επιτρέπει τη δημιουργία διαδραστικών παρουσιάσεων, αφισών, βίντεο και άλλου οπτικού υλικού. Χαρακτηριστικά του περιλαμβάνουν: βιβλιοθήκη με εκατοντάδες πρότυπα, δυνατότητα επεξεργασίας εικόνων και διαμοιρασμό περιεχομένου μέσω συνεργατικών projects. Οι δυνατότητές του είναι: η δημιουργία εντυπωσιακών οπτικών παρουσιάσεων, η ενίσχυση της δημιουργικότητας στην εκπαίδευση και η δυνατότητα συνεργατικής σχεδίασης με άλλους χρήστες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Ο στόχος της ερευνητικής προσέγγισης

Η συγκεκριμένη διπλωματική στοχεύει στην δημιουργία ενός ηλεκτρονικού προγράμματος που απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και άτομα που εργάζονται στην εκπαίδευση. Το e-course βασίζεται στη μάθηση βάσει έργου (Project based problem) και έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με τους πέντε πυλώνες του μοντέλου Perma. Στόχος είναι η ανάπτυξη στρατηγικών της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης (Social Emotion Learning) ώστε οι εκπαιδευτικοί να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα και να αποκτήσουν αποτελεσματικές μεθόδους για τη διαχείριση προβλημάτων συμπεριφοράς. Ο κύριος στόχος της έρευνας είναι να αξιολογήσει την επίδραση της εφαρμογής του διαδικτυακού μαθήματος στην ψυχική ανθεκτικότητα, την επαγγελματική ευημερία, και την ανάπτυξη δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών. Συγκεκριμένα, η έρευνα στοχεύει :

- να μετρήσει τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα,
- να εξετάσει τις γνώσεις και τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για την κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση (SEL), καθώς και τον βαθμό στον οποίο γνωρίζουν και εφαρμόζουν τις στρατηγικές SEL στη διδασκαλία τους.
- να αναλύσει τις γνώσεις και τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για το μοντέλο ευεξίας PERMA και τον ρόλο του στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και ευημερίας τους
- να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα του e-Course ως προς την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας και ευημερίας και την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης προβλημάτων συμπεριφοράς.

3.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά όπως έχουν αναφερθεί στο κεφάλαιο 1 είναι:

- **Ερευνητικό ερώτημα 1(QR1)**

Ποιες είναι οι υπάρχουσες γνώσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα;

- **Ερευνητικό ερώτημα 2(QR2)**

Ποιες είναι οι γνώσεις και αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για την κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση (SEL)

Το ερευνητικό ερώτημα αναλύεται στο εξής επιμέρους ερώτημα;

RQ2.2: Σε ποιο βαθμό γνωρίζουν και εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί τις στρατηγικές SEL στη διδασκαλία;

- **Ερευνητικό ερώτημα 3(RQ3)**

Ποιες είναι οι γνώσεις και οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για το μοντέλο ευεξίας PERMA και τον ρόλο του στην ψυχική ανθεκτικότητα και ευημερία;

- **Ερευνητικό ερώτημα 4 (RQ4)**

Πώς αξιολογούν οι εκπαιδευτικοί την **αποτελεσματικότητα** του e-Course;

3.3 Εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί των ερευνητικών ερωτημάτων

- **Ψυχική ανθεκτικότητα**

Οι Masten, Best, & Garmezy (1990) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως μια διαδικασία, ικανότητα ή αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής του ατόμου παρά την ύπαρξη προκλήσεων ή δυσμενών συνθηκών. Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα επιτυχούς προσαρμογής, θετικής λειτουργίας ή ικανότητας... παρά την κατάσταση υψηλού κινδύνου, το χρόνιο στρες ή μετά από παρατεταμένο ή σοβαρό τραύμα (Egeland et al. 1993). Μια από τις πιο σημαντικές έννοιες που αναδείχθηκαν στο πλαίσιο της θετικής ψυχολογίας είναι η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, η οποία ορίζεται ως μια πολύπλευρη, δυναμική διαδικασία που αποτελείται από την αλληλεπίδραση προσωπικών και περιβαλλοντικών πόρων, επιτρέποντας στους εκπαιδευτικούς να ανακάμπτουν από αρνητικούς στρεσογόνους παράγοντες και τραυματικά γεγονότα στο χώρο εργασίας (Li and Yang, 2016; Mansfield et al., 2016).

Ψυχική ανθεκτικότητα

Οι Masten, Best, & Garmezy (1990) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως μια διαδικασία, ικανότητα ή αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής του ατόμου παρά την ύπαρξη προκλήσεων ή δυσμενών συνθηκών.

Στην ερευνητική μας προσέγγιση η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας θα μετρηθεί από ένα ερωτηματολόγιο που θα συμπληρώσουν εκπαιδευτικοί.

- **Κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση**

Όπως ορίζεται από το Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), η κοινωνική συναισθηματική μάθηση (Social Emotional Learning) είναι το σύστημα όλων των διεργασιών μέσω των οποίων τα παιδιά και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις γνώσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να δημιουργούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνα αποφάσεις.

Έννοιες	Εννοιολογικός ορισμός	Λειτουργικός ορισμός
Κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση	Η Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) έχει ορίσει την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL) ως "...τη διαδικασία μέσω της οποίας παιδιά και ενήλικες κατανοούν και διαχειρίζονται τα συναισθήματα, θέτουν και επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, αισθάνονται και δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, δημιουργούν και διατηρούν θετικές σχέσεις και παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις".	Στην ερευνητική μας προσέγγιση οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα μετρήσει τις γνώσεις τους για τη σημασία της έννοιας της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης.

- **Στρατηγικές για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης**

Έννοιες	Εννοιολογικός ορισμός	Λειτουργικός ορισμός
Δεξιότητες Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης	Η CASEL έχει εντοπίσει πέντε βασικούς πυλώνες κοινωνικής και συναισθηματικής ικανότητας: αυτογνωσία, αυτοδιαχείριση, κοινωνική επίγνωση, δεξιότητες σχέσεων και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων.	Στην ερευνητική μας προσέγγιση οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα μετρήσει σε ποιο βαθμό οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν στρατηγικές SEL για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων.

- **Μοντέλο ευεξίας PERMA**

Έννοιες	Εννοιολογικός ορισμός	Λειτουργικός ορισμός
Μοντέλο Perma	Το μοντέλο «PERMA» του Seligman αποτελεί ένα προσιτό πλαίσιο για την προώθηση της ευημερίας στο χώρο εργασίας, το οποίο αποτελείται από πέντε πυλώνες. Τα θετικά συναισθήματα, την εμπλοκή, τις θετικές σχέσεις, το νόημα και την επίτευξη.	Στην ερευνητική μας προσέγγιση οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο με το οποίο θα διερευνήσουμε τις γνώσεις τους σχετικά με το μοντέλο Perma.

- **Αποτελεσματικότητα του e-Course**

Σύμφωνα με τους Ehlers και Hilera (2012) η αποτελεσματικότητα πρέπει να αξιολογείται μέσω της ποιότητας του περιεχομένου, της διαδραστικότητας και της πρόσβασης. Al-Fraihat et al. (2020). Ανέπτυξαν ένα μοντέλο για την αξιολόγηση της επιτυχίας των συστημάτων e-learning βασισμένο σε τέσσερις παράγοντες:

1. Ποιότητα εκπαιδευτικού περιεχομένου.
2. Ποιότητα συστήματος.
3. Ποιότητα πληροφοριών
4. Ποιότητα υπηρεσιών.

Έννοιες	Εννοιολογικός ορισμός	Λειτουργικός ορισμός
Ποιότητα περιεχομένου	Η ποιότητα του περιεχομένου για την επιτυχία του e-learning. Μελέτες δείχνουν ότι ο σχεδιασμός και το περιεχόμενο ενός e-course επηρεάζουν τη μαθησιακή διαδικασία και αυξάνουν την προθυμία και την εμπιστοσύνη των χρηστών (Wright και Aldowah et al., 2019)	Το ερωτηματολόγιο θα διερευνήσει τη δομή και την ακρίβεια του περιεχομένου του e-course, αξιολογώντας παράλληλα τον βαθμό στον οποίο ευθυγραμμίζεται πλήρως με τους προκαθορισμένους εκπαιδευτικούς στόχους.
Στρατηγικές διδασκαλίας/μάθησης	Η στρατηγική διδασκαλίας οργανώνεται βάσει συγκεκριμένων παιδαγωγικών αρχών ως μια «συγκροτημένη συνακολουθία αλληλεπικοδομού-μενων διδακτικο-μαθησιακών δραστηριοτήτων (Ματσαγγούρας, 2007)	Η έρευνα θα εξετάσει αν ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός του e-course περιλαμβάνει σε σημαντικό βαθμό στρατηγικές διδασκαλίας/μάθησης συμπεριλαμβανομένων των συνεργατικών στρατηγικών.
Ομάδα στόχος		Η έρευνα θα αναλύσει αν Το σχέδιο δράσης είναι πλήρως συμβατό με την προτεινόμενη ομάδα στόχο.
Ευκολία Πλοήγησης και Χρήσης		Το ερωτηματολόγιο θα εξετάσει αν η πλατφόρμα είναι πολύ εύκολη στη χρήση και την πλοήγηση.
Εμπλοκή και Διαδραστικότητα	Μελέτες δείχνουν ότι καλά σχεδιασμένα μαθήματα βελτιώνουν την ποιότητα των συστημάτων e-learning και ενισχύουν την αποδοχή τους από τους φοιτητές. Περιλαμβάνει <ul style="list-style-type: none"> • τη χρήση πολυμέσων, όπως βίντεο, εικόνες, ηχογραφήσεις, που βοηθούν στην κατανόηση πολύπλοκων εννοιών. • Δυνατότητες όπως forums και chats επιτρέπουν την ασύγχρονη ανταλλαγή ιδεών. 	Το ερωτηματολόγιο θα εξετάσει το υψηλό επίπεδο εμπλοκής και διαδραστικότητας, αξιολογώντας τη χρήση ερωτήσεων, κουίζ και ασκήσεων, καθώς και τον βαθμό διατήρησης του ενδιαφέροντος των συμμετεχόντων.
Τεχνολογικά Εργαλεία/Πόροι		Το ερωτηματολόγιο θα διερευνήσει την αποτελεσματική ενσωμάτωση της τεχνολογίας και τη συμβολή της στην άμεση παράδοση του εκπαιδευτικού περιεχομένου.
Αντίκτυπος και Αξία		Η έρευνα θα αναλύσει αν το περιεχόμενο του ecourse έχει μεγάλο αντίκτυπο, καθώς και υψηλή εκπαιδευτική και ενημερωτική αξία.

3.4. Περιγραφή διαδικασίας της έρευνας

Η έρευνα θα διεξαχθεί σε δύο φάσεις, με στόχο τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του e-course, αξιοποιώντας ένα δομημένο ερωτηματολόγιο που συνδέεται με τα ερευνητικά ερωτήματα της διπλωματικής. Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε για να εξετάσει τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών αναφορικά με τον σχεδιασμό, το περιεχόμενο και τη συνολική εμπειρία χρήσης του e-course. Επικεντρώθηκε σε δυο βασικούς άξονες:

1. Τη συμβολή του προγράμματος στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών και τη διαχείριση προβλημάτων συμπεριφοράς στο εκπαιδευτικό περιβάλλοντος .
2. Την αξιολόγηση του περιεχομένου και του σχεδιασμού του e-course.

Στην πρώτη φάση της έρευνας, το ερωτηματολόγιο θα διανεμηθεί σε εκπαιδευτικούς που δεν είχαν παρακολουθήσει πλήρως το πρόγραμμα, αλλά είχαν περιηγηθεί στην πλατφόρμα. Αυτή η ομάδα εκπαιδευτικών αξιολόγησε το e-course με βάση την πρώτη τους εντύπωση, εστιάζοντας στη δομή, τη δραστηριότητα, τη σαφήνεια των στόχων και τη γενικότερη παρουσίαση του περιεχομένου. Η φάση αυτή είχε ως στόχο να εντοπίσει τυχόν κενά ή προβλήματα που αφορούν τη σχεδίαση του προγράμματος και την ελκυστικότητά του για νέους χρήστες.

Στη δεύτερη φάση, το ίδιο ερωτηματολόγιο θα διανεμηθεί σε εκπαιδευτικούς που είχαν ολοκληρώσει την παρακολούθηση του προγράμματος. Αυτή η ομάδα θα κληθεί να αξιολογήσει την εμπειρία τους με βάση τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες του e-course, την κατανόηση των μαθησιακών στόχων, και τη δυνατότητα εφαρμογής των γνώσεων που απέκτησαν.

3.5 Επιλογή στατιστικών κριτηρίων για τις αναλύσεις

Για την ανάλυση των δεδομένων από τις δύο ομάδες εκπαιδευτικών θα επιλεχθούν τα κατάλληλα στατιστικά κριτήρια με βάση τη φύση των δεδομένων και τα ερευνητικά ερωτήματα. Αρχικά, το Kolmogorov-Smirnov Test θα είναι χρήσιμο για να ελεγχθεί αν τα δεδομένα ακολουθούν κανονική κατανομή. Αυτό το τεστ θα εφαρμοστεί ξεχωριστά για κάθε ομάδα και κάθε μεταβλητή, ώστε να διασφαλιστεί η καταλληλότητα χρήσης παραμετρικών κριτηρίων ανάλυσης, όπως το Independent Samples t-test και ο συντελεστής συσχέτισης Pearson, καθώς και η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων.

Για τη σύγκριση των δύο ομάδων (εκπαιδευτικοί που θα έχουν παρακολουθήσει το e-course και εκπαιδευτικοί που περιηγήθηκαν στην πλατφόρμα χωρίς ενεργή συμμετοχή), θα εφαρμοστεί το Independent Samples t-test. Αυτό το κριτήριο είναι απαραίτητο για τη στατιστική σύγκριση των μέσων όρων των δύο ομάδων, εξετάζοντας πιθανές διαφορές στις απόψεις τους. Ειδικότερα, θα αξιολογηθούν η σαφήνεια στόχων, η δομή του περιεχομένου, η συνολική αποδοχή του e-course και η αντιλαμβανόμενη χρησιμότητά του. Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση της γραμμικής σχέσης μεταξύ διαφορετικών μεταβλητών του ερωτηματολογίου. Με τη χρήση του, αναλύθηκαν συσχετίσεις, όπως η σχέση μεταξύ της αξιολόγησης του σχεδιασμού του e-course και της συνολικής ικανοποίησης, η σχέση μεταξύ της δραστηριότητας της πλατφόρμας και της πρόθεσης χρήσης, καθώς και η συσχέτιση της εκπαιδευτικής εμπειρίας των συμμετεχόντων με την αποτίμηση του e-course. Παράλληλα, θα εφαρμοστεί περιγραφική στατιστική για την παρουσίαση βασικών χαρακτηριστικών των δύο ομάδων, όπως οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και τα ποσοστά. Αυτή η ανάλυση θα παρουσιάσει μια συνολική εικόνα του δείγματος και των τάσεων στις απαντήσεις, με έμφαση σε στοιχεία όπως οι δημογραφικές πληροφορίες (ηλικία, εμπειρία, επίπεδο εξοικείωσης με την τεχνολογία) και οι μέσοι όροι για κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου.

Η εφαρμογή αυτών των στατιστικών κριτηρίων θα προσφέρει μια ολοκληρωμένη εικόνα της αποτελεσματικότητας και της αποδοχής του e-course. Το Kolmogorov-Smirnov Test θα ελέγξει την κανονικότητα των δεδομένων, ενώ το Independent Samples t-test θα αναδείξει σημαντικές διαφορές στις απόψεις μεταξύ των δύο ομάδων συμμετεχόντων. Παράλληλα, ο συντελεστής συσχέτισης Pearson θα διευκολύνει τη διερεύνηση γραμμικών σχέσεων μεταξύ κρίσιμων παραγόντων, όπως η αξιολόγηση του σχεδιασμού του e-course και η συνολική ικανοποίηση, συμβάλλοντας στην κατανόηση της επίδρασης του εκπαιδευτικού προγράμματος. Επιπλέον, η περιγραφική στατιστική θα παρουσιάσει βασικά χαρακτηριστικά και τάσεις του δείγματος, παρέχοντας χρήσιμα δεδομένα για τη δομή και τη σύνθεση των συμμετεχόντων. Συνολικά, αυτή η στατιστική προσέγγιση θα εξασφαλίσει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των ευρημάτων, προσφέροντας χρήσιμες πληροφορίες για τη βελτίωση του e-course.

3.6 Το δείγμα μελέτης

3.6.1 Οι συμμετέχοντες

Το δείγμα της παρούσας πειραματικής μελέτης θα αποτελείται από εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, θα συμμετάσχουν άτομα από διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια (π.χ., πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια, τριτοβάθμια εκπαίδευση) και με ποικίλα επίπεδα εμπειρίας, προκειμένου να διασφαλιστεί η ποικιλομορφία του δείγματος και να καταγραφεί ένα ευρύ φάσμα απόψεων.

Η επιλογή του δείγματος θα γίνει με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας, ενώ ο τελικός αριθμός συμμετεχόντων αναμένεται να είναι 100 άτομα. Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε δύο ομάδες: η πρώτη ομάδα θα περιλαμβάνει άτομα που θα έχουν ολοκληρώσει την παρακολούθηση του e-course, ενώ η δεύτερη θα αποτελείται από άτομα που έχουν απλώς περιηγηθεί στην πλατφόρμα χωρίς ενεργή συμμετοχή.

Η συλλογή δεδομένων θα πραγματοποιηθεί μέσω ερωτηματολογίου, σχεδιασμένου να εξετάσει τη δομή, την αποδοτικότητα, και την εκπαιδευτική αξία του e-course, με στόχο τη διαμόρφωση χρήσιμων συμπερασμάτων για τη βελτίωση του προγράμματος.

3.6.2 Οι περιορισμοί της έρευνας

Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς που αφορούν το δείγμα. Το μέγεθός του περιορίζεται σε 100 εκπαιδευτικούς, γεγονός που ενδέχεται να μην επαρκεί για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε έναν ευρύτερο πληθυσμό. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες προέρχονται από συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πλαίσιο, κάτι που περιορίζει τη δυνατότητα εφαρμογής των ευρημάτων σε άλλους τομείς ή πολιτισμικά περιβάλλοντα. Η διεξαγωγή της έρευνας θα πραγματοποιηθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα, το οποίο δεν επιτρέπει την αξιολόγηση της μακροπρόθεσμης επίδρασης του e-course. Η συλλογή δεδομένων βασίζεται αποκλειστικά στη χρήση ερωτηματολογίων, χωρίς τη συμπερίληψη ποιοτικών μεθόδων, όπως συνεντεύξεις ή παρατήρηση, οι οποίες θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν τα ευρήματα. Παράλληλα, οι διαφοροποιήσεις στις τεχνολογικές δεξιότητες των συμμετεχόντων πιθανόν να έχουν επηρεάσει την εμπειρία τους με το e-course, ενώ η έρευνα επικεντρώθηκε κυρίως στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων και όχι στην πραγματική τους συμπεριφορά ή στις μαθησιακές τους επιδόσεις.

3.6.3 Προτάσεις για επέκταση της έρευνας

Η έρευνα μπορεί να επεκταθεί με διάφορους τρόπους για να ενισχυθεί η εγκυρότητα και η γενίκευση των αποτελεσμάτων της. Πρώτον, η συμμετοχή μεγαλύτερου δείγματος εκπαιδευτικών θα μπορούσε να προσφέρει μεγαλύτερη αντιπροσωπευτικότητα και να ενισχύσει τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων. Επίσης, η εφαρμογή της μελέτης σε διαφορετικά εκπαιδευτικά επίπεδα, όπως η πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια

εκπαίδευση, καθώς και σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα, θα μπορούσε να αναδείξει πολιτισμικές διαφορές στην αποδοχή του e-course.

Μια διαχρονική μελέτη θα παρείχε τη δυνατότητα αξιολόγησης της μακροπρόθεσμης επίδρασης του e-course στις γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις των εκπαιδευτικών, ενώ ο συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων, όπως συνεντεύξεις, παρατήρηση ή ομάδες εστίασης, θα εμπλούτιζε τα ευρήματα, παρέχοντας βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών των συμμετεχόντων. Παράλληλα, η καταγραφή πραγματικών μαθησιακών αποτελεσμάτων, όπως βαθμολογίες και τεστ απόδοσης, θα μπορούσε να συνδέσει την εμπειρία του e-course με την αποτελεσματικότητα της μάθησης.

Επιπλέον, η διερεύνηση της επίδρασης διαφορετικών τεχνολογικών εργαλείων ή πλατφορμών, καθώς και η αξιολόγηση των τεχνολογικών δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών, θα μπορούσε να προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες για τη βελτίωση της εμπειρίας του e-course. Μια συγκριτική μελέτη ανάμεσα στο e-course και σε άλλες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις, όπως η παραδοσιακή διδασκαλία ή το blended learning, θα ενίσχυε την κατανόηση της αποτελεσματικότητάς του.

Η εστίαση σε διαφορετικές υποομάδες εκπαιδευτικών, όπως αυτές που διαφοροποιούνται με βάση την ηλικία, την εμπειρία ή τις δεξιότητες, μπορεί να αποκαλύψει λεπτές διαφοροποιήσεις στις αντιλήψεις και την αποδοχή του e-course. Επιπλέον, η εκτίμηση της σχέσης κόστους-αποτελεσματικότητας του e-course θα ήταν χρήσιμη για την αξιολόγηση της βιωσιμότητάς του ως εκπαιδευτικής λύσης. Τέλος, η σύγκριση των ευρημάτων με διεθνείς μελέτες θα μπορούσε να προσφέρει μια ευρύτερη προοπτική στην κατανόηση της αποτελεσματικότητας των e-courses, ενισχύοντας τη συνολική τους αξία και εφαρμογή.

3.7 Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός της έρευνας.

Το e-course σχεδιάστηκε στην πλατφόρμα Wix σύμφωνα με το παιδαγωγικό μοντέλο της μάθησης βάσει έργου και βασίστηκε στους πέντε

πυλώνες του μοντέλου Perma. Εφαρμόστηκαν SRL στρατηγικές και οι συνεργατικές μέθοδοι Jigsaw, brainstorming και roleplaying.

Το e-Course «Η Οδύσσεια των εκπαιδευτικών :Το Ταξίδι προς την Ανθεκτικότητα και την Ευτυχία στο Σχολείο» αναγνωρίζει τις αυξανόμενες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στην εποχή μας. Το στρες, η εξουθένωση και τα προβλήματα συμπεριφοράς στην τάξη δυσχεραίνουν το έργο τους και επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία τους και την ποιότητα της εκπαίδευσης. Αυτό το e-Course προσφέρει μια ολιστική προσέγγιση, εφοδιάζοντας τους εκπαιδευτικούς με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα προβλήματα συμπεριφοράς, δημιουργώντας έτσι ένα θετικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον για όλους.

Στο εκπαιδευτικό σενάριο "Η Οδύσσεια των Εκπαιδευτικών", οι συμμετέχοντες ξεκινούν ένα μεταφορικό ταξίδι, εμπνευσμένο από τις περιπέτειες του Οδυσσέα, με στόχο την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την καλλιέργεια της ευημερίας τους. Κάθε ενότητα του e-course αντιστοιχεί σε έναν σταθμό του Οδυσσέα, προσφέροντας ένα παιγνιώδες και ελκυστικό πλαίσιο μάθησης. Ξεκινώντας από την Τροία, οι εκπαιδευτικοί εξερευνούν τη δύναμη των θετικών συναισθημάτων και τη σύνδεσή τους με την ευεξία. Στη συνέχεια, αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις του Κύκλωπα, μαθαίνοντας να διατηρούν την εμπλοκή και το ενδιαφέρον τους παρά τις δυσκολίες. Στο νησί της Κίρκης, ανακαλύπτουν τη σημασία των θετικών σχέσεων και της κοινωνικής σύνδεσης. Έπειτα, στο νησί της Καλυψώς, αναζητούν το νόημα και το σκοπό στην εκπαιδευτική τους πράξη. Τέλος, φτάνουν στην Ιθάκη, όπου γιορτάζουν τις επιτεύξεις τους και οραματίζονται το μέλλον τους ως ανθεκτικοί και ευτυχισμένοι εκπαιδευτικοί. Μέσα από αυτό το ταξίδι, οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν πολύτιμα εργαλεία για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη, βασιζόμενοι στις αρχές του μοντέλου Perma της θετικής ψυχολογίας.

3.7.1. Εκπαιδευτικοί Στόχοι Διδακτικού Σεναρίου

Οι μαθησιακοί στόχοι του σεναρίου εστιάζουν στην κατανόηση, την εφαρμογή και την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με τη διαχείριση συμπεριφοράς, τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και τη συνεργασία μέσα στην εκπαιδευτική κοινότητα.

Μαθησιακός στόχος 1 – Κατανήση του όρου ψυχικής ανθεκτικότητας

Οι συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη σημασία της στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας συμβάλλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις προκλήσεις της τάξης και να υποστηρίζουν τη συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών τους. (ΜΣ1)

Μαθησιακός στόχος 2: Εφαρμογή στρατηγικών κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης(SEL)

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να εφαρμόζουν στρατηγικές της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι στρατηγικές αυτές περιλαμβάνουν τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων, ανάπτυξης ενσυναίσθησης και δημιουργίας υποστηρικτικών σχέσεων μέσα στο σχολικό περιβάλλον. (ΜΣ2)

Μαθησιακός στόχος 3: Ανάλυση και διαχείριση προβλημάτων συμπεριφοράς

Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού σεναρίου, οι εκπαιδευτικοί θα αναλύσουν τις αιτίες και τις επιπτώσεις διαφορετικών προβλημάτων συμπεριφοράς και θα εφαρμόσουν αποτελεσματικές μεθόδους για τη διαχείριση της συμπεριφοράς στην τάξη (ΜΣ3). Ο στόχος είναι η διαμόρφωση ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος που προάγει την εμπλοκή των μαθητών και τη δημιουργία κλίματος αμοιβαίου σεβασμού.

Μαθησιακός στόχος 4: Ενίσχυση συνεργασίας και θετικής αλληλεπίδρασης
Μέσα από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, οι εκπαιδευτικοί θα ενισχύσουν τη συνεργασία και την αλληλεπίδρασή τους εφαρμόζοντας αρχές της θετικής ψυχολογίας (ΜΣ4). Αυτό θα τους επιτρέψει να δημιουργήσουν μία υγιή εκπαιδευτική κοινότητα και να αναπτύξουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων που υποστηρίζουν τη συλλογική και συμμετοχική δράση στην τάξη.

Μαθησιακός στόχος 5: Ανακάλυψη δυνατών σημείων και επαγγελματική ανάπτυξη

Ένας σημαντικός στόχος του προγράμματος είναι η ανακάλυψη των δυνατών σημείων των συμμετεχόντων και η κατανόηση της σημασίας τους στην επαγγελματική ζωή (ΜΣ5). Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι εκπαιδευτικοί θα μπορέσουν να αναγνωρίσουν και να αξιοποιήσουν τα προσωπικά τους χαρίσματα στην εκπαιδευτική τους πρακτική.

Μαθησιακός στόχος 6: Καθορισμός ουσιαστικών στόχων και διαχείριση αποτυχιών

Οι εκπαιδευτικοί θα αναγνωρίσουν τη σημασία του καθορισμού ουσιαστικών στόχων και της διαχείρισης των αποτυχιών (ΜΣ6). Αυτή η δεξιότητα είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός ανθεκτικού μαθησιακού περιβάλλοντος όπου οι μαθητές ενθαρρύνονται να αντιμετωπίζουν προκλήσεις και να μαθαίνουν από τις εμπειρίες τους.

Επιπρόσθετα, το e-course συνδέεται άμεσα με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ), συγκεκριμένα:

ΣΒΑ 3: Καλή Υγεία και Ευημερία, που εστιάζει στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ανθεκτικότητας για την προώθηση της ευημερίας.

ΣΒΑ 4: Ποιοτική Εκπαίδευση, που στοχεύει στη διασφάλιση δίκαιης και ποιοτικής εκπαίδευσης για όλους.

ΣΒΑ 16: Ειρήνη, Δικαιοσύνη και Ισχυροί Θεσμοί, που προάγει τη δημιουργία ειρηνικών και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνιών, καθώς και την παροχή πρόσβασης στη δικαιοσύνη για όλους.

Οι συμμετέχοντες που θα ολοκληρώσουν επιτυχώς το πρόγραμμα «Η Οδύσσεια των Εκπαιδευτικών: Το Ταξίδι προς την Ανθεκτικότητα και την Ευτυχία στο Σχολείο» θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν και να υποβάλουν σχέδια μαθημάτων, εκπαιδευτικά σενάρια ή καινοτόμες δράσεις που συνδέονται με τους 17 Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs), με δυνατότητα συμμετοχής στον διαγωνισμό Bravo Schools.



Εικόνα 2 : E-course, συμμετοχή σε διαγωνισμό

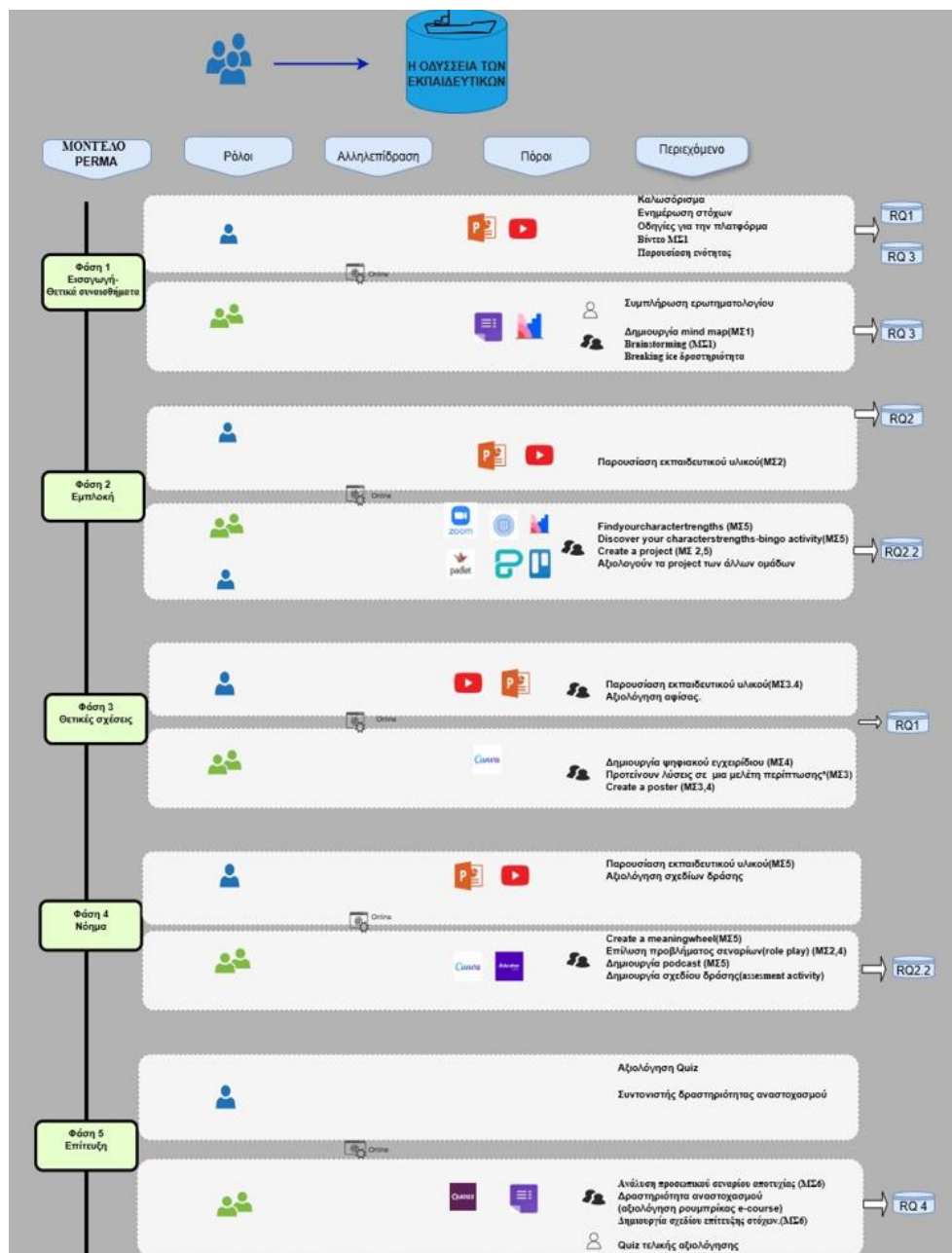
Οι μαθησιακοί στόχοι του εκπαιδευτικού σεναρίου υποστηρίζουν μια ολιστική προσέγγιση στην επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών, ενισχύοντας τόσο τις προσωπικές τους δεξιότητες όσο και την ικανότητά τους να διαμορφώνουν ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον.

3.7.2. Ανάλυση του εκπαιδευτικού σχεδιασμού

Το e-Course, το οποίο σχεδιάστηκε στην πλατφόρμα WIX, είναι διαθέσιμο στον ιστότοπο <https://mkoutsouklakis7.wixsite.com/my-site-3>. Το πρόγραμμα εκπαίδευσης εκτείνεται σε διάρκεια πέντε εβδομάδων, με συνολικό φόρτο 15 διδακτικών ωρών, κατά τις οποίες οι εκπαιδευόμενοι θα εμβαθύνουν σε

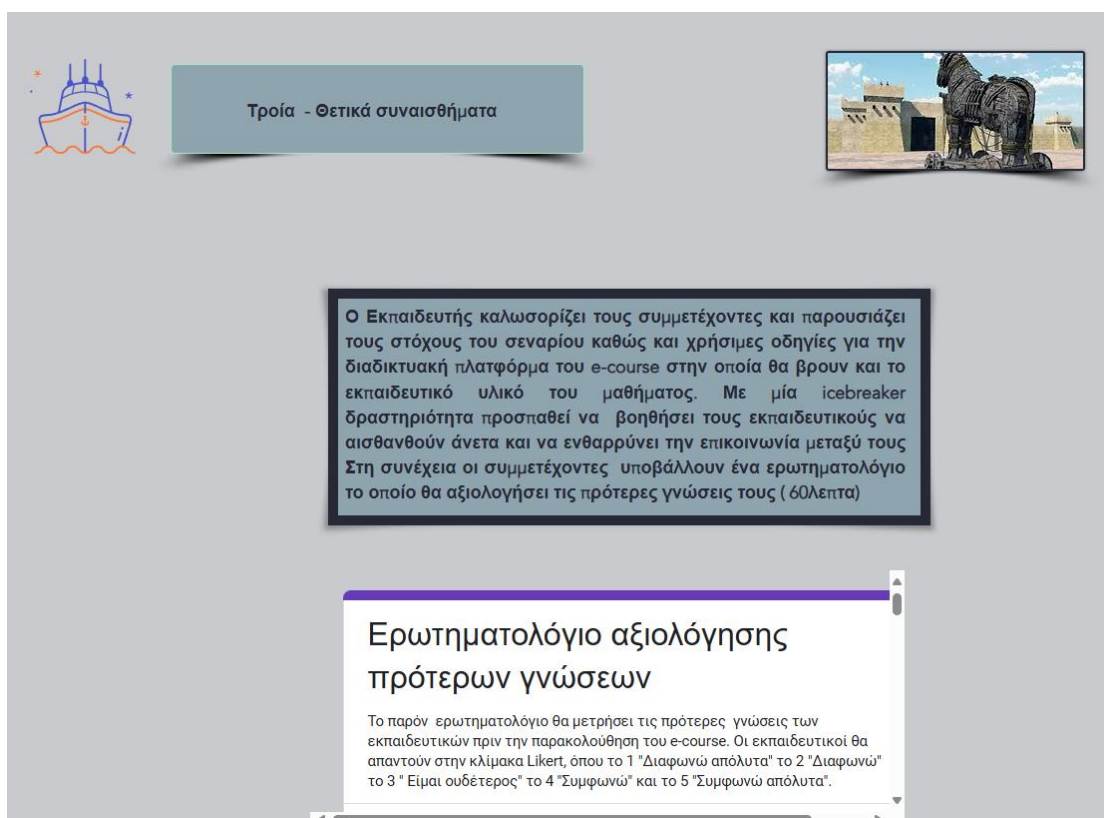
ζητήματα που αφορούν την ψυχική ανθεκτικότητα, τη διαχείριση συμπεριφοράς και την εφαρμογή στρατηγικών και μεθόδων για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, καθώς και τη δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού κλίματος στην τάξη.

Στο παρακάτω σχήμα που ακολουθεί απεικονίζεται ο σχεδιασμός του εκπαιδευτικού σεναρίου.



Σχήμα 1: Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός e-course

Αρχικά ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και παρουσιάζει τους στόχους του σεναρίου καθώς και χρήσιμες οδηγίες για την διαδικτυακή πλατφόρμα του e-course. Εν συνεχεία παρουσιάζει το εκπαιδευτικό υλικό του μαθήματος ενώ σημαντική θεωρείται η δραστηριότητα icebreaker, ώστε να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες και να αισθανθούν άνετα. Έπειτα διαμοιράζει ένα ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσει τις πρότερες γνώσεις τους.



Τροία - Θετικά συναισθήματα

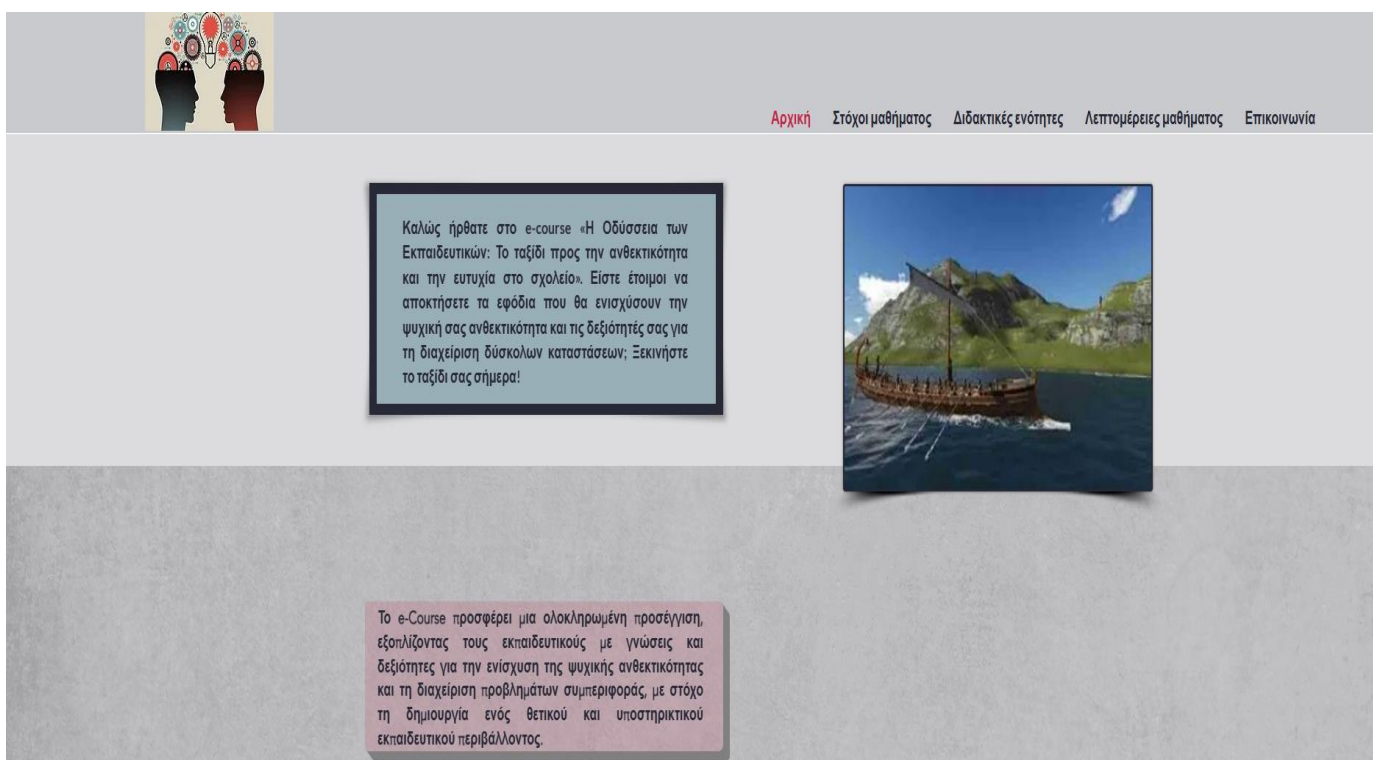
Ο Εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και παρουσιάζει τους στόχους του σεναρίου καθώς και χρήσιμες οδηγίες για την διαδικτυακή πλατφόρμα του e-course στην οποία θα βρουν και το εκπαιδευτικό υλικό του μαθήματος. Με μία icebreaker δραστηριότητα προσπαθεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αισθανθούν άνετα και να ενθαρρύνει την επικοινωνία μεταξύ τους. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες υποβάλλουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα αξιολογήσει τις πρότερες γνώσεις τους (60λεπτα)

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης πρότερων γνώσεων

Το παρόν ερωτηματολόγιο θα μετρήσει τις πρότερες γνώσεις των εκπαιδευτικών πριν την παρακολούθηση του e-course. Οι εκπαιδευτικοί θα απαντούν στην κλίμακα Likert, όπου το 1 "Διαφωνώ απόλυτα" το 2 "Διαφωνώ" το 3 "Είμαι ουδέτερος" το 4 "Συμφωνώ" και το 5 "Συμφωνώ απόλυτα".

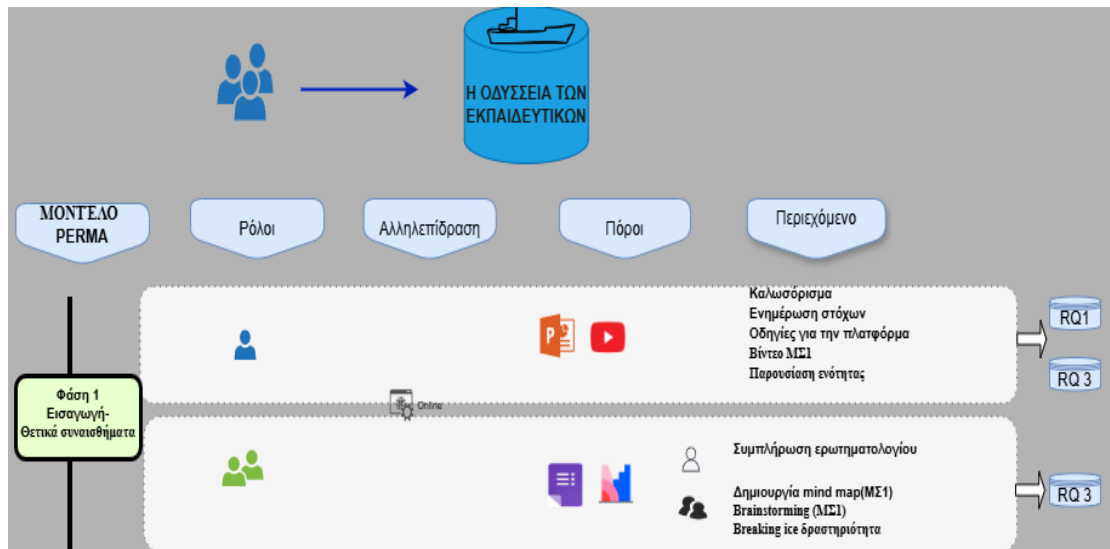
Εικόνα 3 : Εισαγωγική ενότητα – Ερωτηματολόγιο πρότερων γνώσεων

Πριν την έναρξη των διδακτικών ενοτήτων οι εκπαιδευόμενοι περιηγούνται σύντομα στον χώρο του ηλεκτρονικού μαθήματος, ο οποίος αποτελείται από 5 κεντρικές σελίδες: Αρχική σελίδα, στόχοι μαθήματος, διδακτικές ενότητες, λεπτομέρειες μαθήματος και επικοινωνία.



Εικόνα 4: Αρχική σελίδα e-course

Διδακτική ενότητα 1 «Τροία - Θετικά συναισθήματα»



Σχήμα 2 : Ροή δραστηριοτήτων 1^{ης} διδακτικής ενότητας

Εκπαιδευτικός Στόχος	ΜΣ1
Στρατηγικές Μάθησης	Think-pair-share Brainstorming
Ρόλος εκπαιδευτή	Καθοδηγητής -συντονιστής

Πίνακας 1 : Διδακτικοί στόχοι και στατηγικές μαθησης 1^{ης} διδακτικης ενότητας

Δραστηριότητα 1 « What is resilience? »

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι παρακολουθούν ένα εισαγωγικό βίντεο για την ψυχική ανθεκτικότητα και στη συνέχεια συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα στο εργαλείο Mentimeter, όπου μοιράζονται τις σκέψεις τους για την ευτυχία στην εκπαίδευση και τους προσωπικούς τους στόχους, συμπληρώνοντας ένα ενδεικτικό φύλλο εργασίας.

Παρακάτω δίνεται το φύλλο εργασίας όπου μπορούν να απαντήσουν στις ερωτήσεις.

1. Σκεφτείτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην επαγγελματική σας ζωή ως εκπαιδευτικός.
2. Καταγράψτε τρεις παράγοντες που σας βοηθούν να αντιμετωπίζετε αυτές τις προκλήσεις (π.χ., υποστήριξη από συναδέλφους, αίσθηση του χιούμορ, αισιοδοξία).
3. Καταγράψτε τρεις παράγοντες που δυσκολεύουν την αντιμετώπιση των προκλήσεων (π.χ., υπερβολικός φόρτος εργασίας, έλλειψη αναγνώρισης, αρνητικές σκέψεις).
4. Αναστοχαστείτε σχετικά με το πώς μπορείτε να ενισχύσετε τους θετικούς παράγοντες και να αντιμετωπίσετε τους αρνητικούς.

Δραστηριότητα 1

Οι εκπαιδευόμενοι παρακολουθούν ένα εισαγωγικό βίντεο σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς και μία παρουσίαση προγραμμάτων που έχουν υλοποιηθεί σε διάφορες χώρες για την ενίσχυσή της. Στη συνέχεια, θα συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα μέσω του Mentimeter, όπου θα μοιραστούν τις σκέψεις τους για την ευτυχία στην εκπαίδευση και τους προσωπικούς τους στόχους, απαντώντας σε ερωτήσεις που θα έχουν δοθεί από τον εκπαιδευτή. (40 λεπτά)

What Is Resilience: Top 5 Tips To Improve ...
RESILIENCE

Join at <https://www.menti.com/6daucl9f6o>

1. Σκεφτείτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην επαγγελματική σας ζωή ως εκπαιδευτικός.

Εικόνα 5: Δραστηριότητα 1 ,1^ης διδακτικής ενότητας

Δραστηριότητα 2 «Το mind-map του μοντέλου PERMA - Από τη Θεωρία στην Προσωπική Εμπειρία»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι θα παρακολουθήσουν ένα εκπαιδευτικό βίντεο σχετικό με το μοντέλο Perma της θετικής ψυχολογίας. Έπειτα από συζήτηση και διατύπωση τυχών αποριών αφού χωριστούν σε ομάδες θα κληθούν να δημιουργήσουν ένα οπτικό γράφημα (mind map) που να συνδέει κάθε πτυχή του PERMA με προσωπικά παραδείγματα από την επαγγελματική τους ζωή. Η δραστηριότητα αυτή θα υλοποιηθεί στο ψηφιακό εργαλείο Miro.

Δραστηριότητα 3 «Ανάλυση και Εφαρμογή Στρατηγικών στο Σχολικό Περιβάλλον»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε ομάδες για να συμμετάσχουν σε μια συζήτηση στην πλατφόρμα Zoom. Θα μελετήσουν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ενίσχυσης της ανθεκτικότητας και θα κληθούν να αναλύσουν τα θετικά του στοιχεία. Θα προτείνουν επίσης πώς θα μπορούσαν να ενσωματώσουν τέτοιες στρατηγικές στο δικό τους εκπαιδευτικό περιβάλλον. Κάθε ομάδα θα καταγράψει τα συμπεράσματά της στο εργαλείο PADLET και θα τα παρουσιάσει στην ολομέλεια.

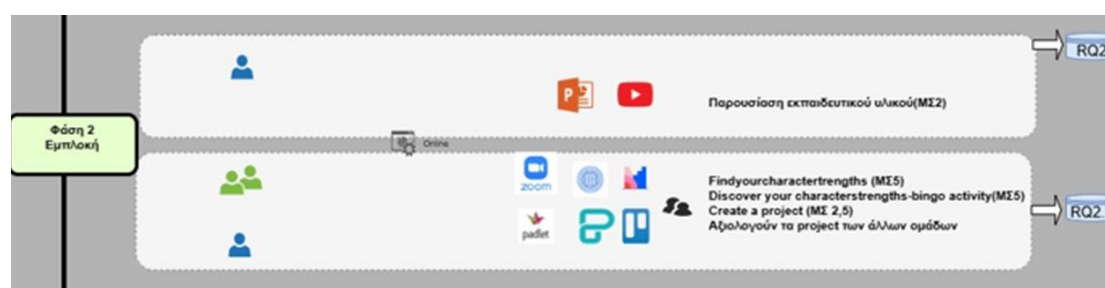
Δραστηριότητα 3

Οι εκπαιδευόμενοι θα μελετήσουν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ενίσχυσης της ανθεκτικότητας και θα κληθούν να αναλύσουν τα θετικά του στοιχεία. Θα προτείνουν επίσης πώς θα μπορούσαν να ενσωματώσουν τέτοιες στρατηγικές στο δικό τους εκπαιδευτικό περιβάλλον με σκοπό να ενισχυθούν τα θετικά συναισθήματα. Κάθε ομάδα θα καταγράψει τα συμπεράσματά της (καταγραφή ιδεών στο εργαλείο PADLET) και θα τα παρουσιάσει στην ολομέλεια. (40 λεπτά)

BRITE Framework and GTIP	
B Building resilience	Module 1.2 Maintaining wellbeing, building resilience Module 1.3 Resilience and identify as attributes of effective teachers
R Relationships	Module 1 Relationships with parents/caregivers Module 4 Working collaboratively with colleagues
I Wellbeing	Module 1.2 Engage in wellbeing, providing a range of strategies to support teacher wellbeing and manage stress
T Taking initiative	Module 1.4 Organise professional learning, communication, goal setting and motivation Module 2 Problem solving, help seeking strategies and ethical decision making
E Emotions	Module 4 Emotional awareness and management of topics and Module 2.3 Emotional wellbeing

Εικόνα 6: Εκπαιδευτικά προγράμματα ψυχικής ανθεκτικότητας

Διδακτική Ενότητα 2 «Το νησί του Πολύφημου – Εμπλοκή»



Σχήμα 3 : Ροή δραστηριοτήτων 2ης διδακτικής ενότητας

Εκπαιδευτικοί στόχοι	ΜΣ2 , ΜΣ5
Στρατηγικές μάθησης	Brainstroming Gamification
SRL strategies	Self-Reflection Outcome Expectations Strategic Planning
Ρόλοι εκπαιδευτή	Καθοδηγητής Συντονιστής Διευκολυντής Αξιολογητής

Πίνακας 2 : Διδακτικοί στόχοι και στατηγικές μαθησης 2^{ης} διδακτικής ενότητας

Δραστηριότητα 1 : «Ανακαλύπτοντας και Ενισχύοντας τα Δυνατά Σημεία Χαρακτήρα»

Περιγραφή:

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει με μία σύντομη παρουσίαση για τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα, όπως έχουν διατυπωθεί από το πρόγραμμα Values in Action (VIA) και αναλύει τη σημασία τους στην επαγγελματική και προσωπική ζωή. Οι εκπαιδευτικοί χωρισμένοι σε ομάδες στην πλατφόρμα Zoom συζητάνε πως αυτά τα στοιχεία του χαρακτήρα μπορούν να ενισχύσουν την μάθηση. Καλούνται να επιλέξουν πέντε δυνάμεις(χαρακτηριστικά)που θεωρούν ότι τους αντιπροσωπεύουν περισσότερο. Κάθε συμμετέχων θα γράψει τις δυνάμεις του στην πλατφόρμα Mentimeter και θα σκεφτεί παραδείγματα από τη ζωή του όπου τις εφάρμοσε. Ύστερα θα τις παρουσιάσουν στην ολομέλεια και θα περιγράψουν την εμπειρία τους, ενώ ο εκπαιδευτής τους ενθαρρύνει να

συζητήσουν πώς αυτές οι δυνάμεις τους έχουν βοηθήσει στη διδασκαλία και πώς να τις χρησιμοποιούν συχνότερα κατά την εκπαιδευτική διαδικασία.



Εικόνα 7 : Οι 24 δυνάμεις του χαρακτήρα(VIA)

Δραστηριότητα 2 : « Το bingo των προσωπικών αρετών»

Περιγραφή:

Ο εκπαιδευτής μοιράζει στους εκπαιδευόμενους κάρτες bingo στις οποίες αναγράφονται 24 δυνατά σημεία του χαρακτήρα. Κάθε εκπαιδευόμενος εντοπίζει τις δυνάμεις και τις επισημαίνει στην κάρτα. Στη συνέχεια χωρισμένοι σε break out rooms προσθέτουν τις δυνάμεις τους στην κάρτα μέχρι να σχηματίσουν 5 σε μια σειρά οριζόντια, κάθετα ή διαγώνια. Νικητής αυτός που θα κάνει μπίνγκο πρώτος! Στο τέλος ο εκπαιδευτής αναλύει τα βασικά σημεία και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να εξερευνούν και να αναπτύσσουν τις δυνάμεις τους.

Appreciation of Beauty and Excellence (Awe, wonder)	Bravery (Speaks up for what's right)	Teamwork (Loyal, works well with others)	Love (Compassionate)	Forgiveness (Doesn't hold grudges)
Curiosity (Asks questions, explores)	Humility (Focuses on others)	Perseverance (Sticks to tasks; overcomes barriers)	Hope (Positive outlook, expects the best)	Kindness (Caring, generous)
Creativity (Inventive, has unique ideas)	Gratitude (Thankful, feels blessed)	WE HAVE ALL 24! FREE SPACE	Fairness (Cares about what's right)	Sense of Meaning (Sense of purpose, strong beliefs)
Perspective (Wise, gives good advice)	Humor (Playful, sees the funny side of things)	Honesty (Truthful, genuine)	Social Intelligence (Understands others' thoughts and emotions)	Prudence (Careful, practical)
Judgment (Critical thinker, open-minded)	Zest (Active, energized)	Leadership (Encourages others, organizes groups)	Self-control (Disciplined, manages thoughts and feelings)	Love of Learning (Enjoys building knowledge and skills)

Εικόνα 8 : Τα 24 δυνατά σημεία του χαρακτήρα(VIA)

Δραστηριότητα 3 «Ανακαλύπτοντας τη SEL: Βασικές Αρχές και Εφαρμογές»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι θα παρακολουθήσουν ένα εισαγωγικό βίντεο που θα εξηγεί τις βασικές αρχές της SEL και τη σημασία της για την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών και στη συνέχεια χωρισμένοι σε ομάδες καλούνται να ορίσουν τις βασικές αρχές της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης στην πλατφόρμα Padlet όπου θα καταγράψουν τις ιδέες τους. Κάθε ομάδα θα εστιάσει σε διαφορετική διάσταση της SEL.

Δραστηριότητα 4 « Creating an Infographic for Sel»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι δημιουργούν ένα σχέδιο μαθήματος που ενσωματώνει δραστηριότητες SEL. Αναλογιζόμενοι τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν στην εφαρμογή της SEL στην τάξη καλούνται να βρουν δημιουργικές και αποτελεσματικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις. Μπορούν να δημιουργήσουν είτε μια παρουσίαση είτε ένα infographic εντάσσοντας στοιχεία animation με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων όπως το Piktochart, Powtoon, Prezi .Το σχέδιο πρέπει να περιλαμβάνει

συγκεκριμένους στόχους, βήματα υλοποίησης, υλικά και τα ψηφιακά μέσα που θα χρησιμοποιηθούν. Στη συνέχεια ακολουθεί η Αξιολόγηση των στόχων και της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων δραστηριοτήτων και παρέχεται ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτή αλλά και μεταξύ των εκπαιδευόμενων.

Δραστηριότητα 5 «Αξιολογώντας τα sel Projects»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν τα Project (δραστηριότητα 4) των υπολοίπων ομάδων με βάση την αποτελεσματικότητά τους. Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί τα project και τις αξιολογήσεις τους παρέχοντας ανατροφοδότηση.

Διδακτική ενότητα 3 « Το Νησί της Κίρκης: Θετικές Σχέσεις



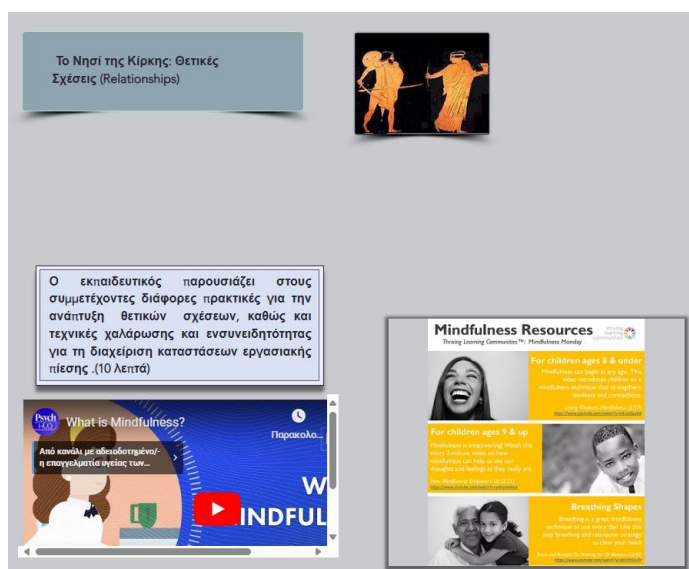
Σχήμα 4 : Ροή δραστηριοτήτων 2^{ης} διδακτικής ενότητας

Εκπαιδευτικοί στόχοι	ΜΣ3 , ΜΣ4
Στρατηγικές μάθησης	Role-Playing Critical Thinking
SRL strategies	Outcome Expectations Self-Monitoring Strategic Planning
Ρόλοι εκπαιδευτή	Καθοδηγητής Συντονιστής Αξιολογητής

Πίνακας 3 : Διδακτικοί στόχοι και στρατηγικές μάθησης 3^{ης} διδακτικής ενότητας

Εισαγωγή ενότητας

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα εκπαιδευτικό βίντεο και διάφορες πρακτικές για την ανάπτυξη θετικών σχέσεων, καθώς και τεχνικές χαλάρωσης και ενσυνειδητότητας για την αποτελεσματική διαχείριση καταστάσεων εργασιακής πίεσης .



Εικόνα 9 : Εισαγωγή 3^{ης} ενότητας, e-course

Δραστηριότητα 1 «Ενσυναίσθηση και Ενεργητική Ακρόαση στην Πράξη»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να μελετήσουν υποθετικά σενάρια μιας σχολικής τάξης που παρουσιάζει προβλήματα συμπεριφοράς. Αφού χωριστούν σε ομάδες αναλαμβάνουν ρόλους δασκάλων και μαθητών και εφαρμόζουν τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και ενσυναίσθησης. Στην ψηφιακή πλατφόρμα Microsoft teams έχουν αναρτηθεί τα υποθετικά σενάρια. Οι ομάδες αναφέροντας παραδείγματα, πρέπει να αναπτύξουν δεξιότητες που βοηθούν

στην καλλιέργεια θετικών σχέσεων στην τάξη και τη διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων.

Δραστηριότητα 2 «Οικοδομώντας Γέφυρες Εμπιστοσύνης»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι θα δημιουργήσουν ένα ψηφιακό εγχειρίδιο με πρακτικές οδηγίες για την αποτελεσματική συνεργασία με τους γονείς. Στην πλατφόρμα Microsoft teams οι εκπαιδευόμενοι θα μοιραστούν παραδείγματα θετικών πρακτικών επικοινωνίας. Για παράδειγμα πώς να διαχειριστούν ένα δύσκολο θέμα με έναν γονέα ή πώς να οικοδομήσουν σχέσεις εμπιστοσύνης. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν σε ομάδες για να αναπτύξουν στρατηγικές βελτίωσης της συνεργασίας με τους γονείς.

Δραστηριότητα 3 «Συνεργατική Επίλυση Προβλημάτων: Αντιμετωπίζοντας Προκλήσεις στο Σχολικό Περιβάλλον»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι θα εργαστούν σε μικρές ομάδες για να επιλύσουν ένα υποθετικό ζήτημα στο σχολείο, όπως η κατανομή πόρων, μια διαφωνία μεταξύ συναδέλφων στον σύλλογο διδασκόντων ή ένα περιστατικό ατυχήματος ενός μαθητή κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Κάθε ομάδα θα καταγράψει τις ιδέες της, θα αναλύσει τις πιθανές λύσεις και θα παρουσιάσει τις προτάσεις της στις υπόλοιπες ομάδες

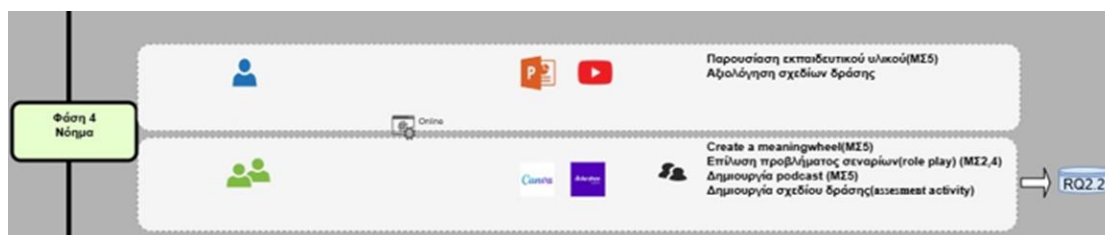
Δραστηριότητα 4 «Η Αφίσα των Αξιών: Αναδεικνύοντας ένα Θετικό Σχολικό Περιβάλλον»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι θα χωριστούν σε ομάδες και θα χρησιμοποιήσουν το ψηφιακό εργαλείο Canva για να δημιουργήσουν μια ομαδική αφίσα που θα αποτυπώνει τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις θετικές πρακτικές που

επιθυμούν να καλλιεργήσουν στο σχολικό τους περιβάλλον. Η αφίσα θα παρουσιαστεί και θα συζητηθεί στην ολομέλεια.

Διδακτική ενότητα 4 «Το νησί της Καλυψώς –Νόημα»



Σχήμα 5 : Ροή δραστηριοτήτων 4^{ης} διδακτικής ενότητας

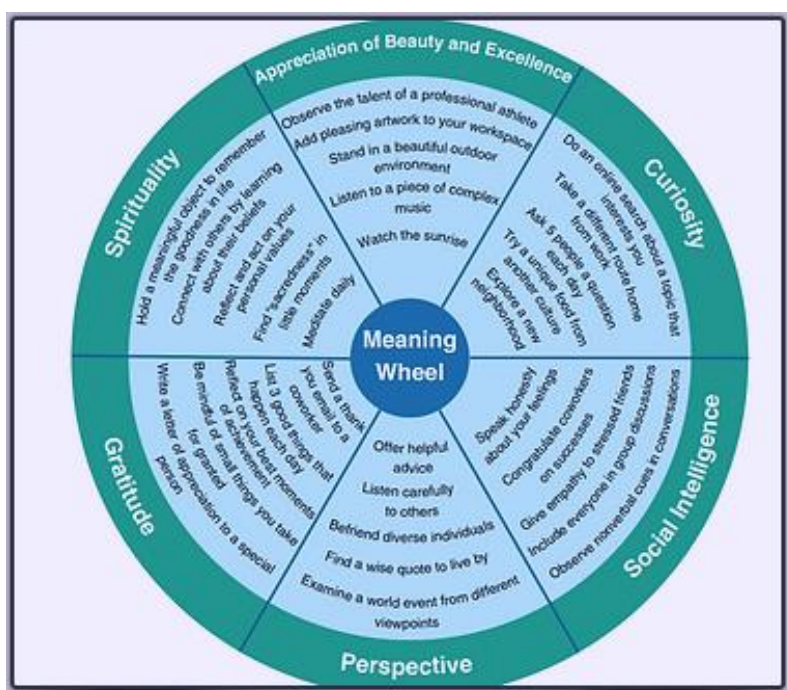
Εκπαιδευτικοί στόχοι	ΜΣ2 , ΜΣ4, ΜΣ5
Στρατηγικές μάθησης	Critical Thinking Συνεργατική Μάθηση Jigsaw
SRL strategies	Outcome Expectations Self-Monitoring Strategic Planning Goal Setting
Ρόλοι εκπαιδευτή	Καθοδηγητής Συντονιστής Ενθαρρυντικός Αξιολογητής

Πίνακας 4 : Διδακτικοί στόχοι και στρατηγικές μάθησης 4^{ης} διδακτικής ενότητας

Δραστηριότητα 1 « Meaning wheel»

Περιγραφή:

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα εκπαιδευτικό βίντεο για τη σημασία του νόηματος της ζωής(meaningfulness). Στη συνέχεια προβάλλει τον τροχό του νόηματος(meaning wheel) του προγράμματος Values in Action (VIA) το οποίο έχει εφαρμοστεί σε σχολεία ανά τον κόσμο και εστιάζει στην κατανόηση και τη χρήση των δυνατών χαρακτήρων για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την προώθηση της μάθησης. Στον τροχό καταγράφονται συμβουλές ενίσχυσης της καλλιέργειας μια ουσιαστικής ζωής και των δυνατών σημείων του χαρακτήρα. Οι εκπαιδευτικοί θα κληθούν να αναλογιστούν τις 6 δυνάμεις του χαρακτήρα που σχετίζονται με το νόημα. Κάθε εκπαιδευτικός θα σχεδιάσει τον δικό του τροχό, καταγράφοντας συμβουλές και δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να ενισχύσουν αυτές τις δυνάμεις με σκοπό καλλιεργήσουν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους. Η δραστηριότητα θα υλοποιηθεί στην ψηφιακή πλατφόρμα Miro στην οποία θα σχεδιάσουν τον τροχό τους, προσθέτοντας sticky notes με ιδέες . Μετά την ολοκλήρωση της εργασίας οι εκπαιδευτικοί θα μοιραστούν τις δημιουργίες τους με τους συναδέλφους τους, και ο εκπαιδευτικός παρέχει ανατροφοδότηση και προτάσεις.



Εικόνα 10 : Meaning wheel, Values in Action (VIA)

Δραστηριότητα 2 «Εκπαιδευτική Αποστολή: Επιλύοντας Σχολικές Προκλήσεις Μέσα από Διαφορετικούς Ρόλους»

Περιγραφή:

Σε αυτή την δραστηριότητα οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να χωριστούν σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα θα ανατεθεί και ένας ρόλος.(εκπαιδευτικοί, ψυχολόγοι, σχολικοί σύμβουλοι και κοινωνικοί λειτουργοί). Στις ομάδες δίνεται μια μελέτη περίπτωσης μια σχολικής τάξης που αντιμετωπίζει διάφορες προκλήσεις (π.χ., προβλήματα συμπεριφοράς, έλλειψη συνεργασίας).Καλούνται να αναλύσουν τα προβλήματα της τάξης να εντοπίστε τις αιτίες τους καθώς και να προτείνουν μεθόδους επίλυσης τους λαμβάνοντας υπόψη τους στρατηγικές της SEL.

Δραστηριότητα 3 «Η Φωνή των Εκπαιδευτικών: Ένα Συνεργατικό Podcast για το Εκπαιδευτικό Ταξίδι»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι θα δημιουργήσουν ένα συνεργατικό podcast σε μικρές ομάδες, όπου κάθε μέλος θα αφηγηθεί το εκπαιδευτικό του ταξίδι μέχρι σήμερα. Θα περιγράψουν σημαντικές στιγμές, εμπειρίες, και προκλήσεις που έχουν διαμορφώσει την εκπαιδευτική τους ταυτότητα. Επιπλέον, θα αναλογιστούν και θα εκφράσουν το βαθύτερο νόημα που αντλούν από την εργασία τους ως εκπαιδευτικοί.

Δραστηριότητα 4 «Ενδυναμώνοντας το Σχολικό Περιβάλλον»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι, χωρισμένοι σε ομάδες, θα δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την προώθηση των αρχών της θετικής ψυχολογίας στο σχολείο τους. Το σχέδιο θα περιλαμβάνει:

- Την αναγνώριση των ισχυρών σημείων της εκπαιδευτικής κοινότητας.

- Την προώθηση του νοήματος στις καθημερινές εκπαιδευτικές πρακτικές.
- Την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Στη συνέχεια, οι ομάδες θα αξιολογήσουν τα σχέδια δράσης των άλλων ομάδων, ανταλλάσσοντας ιδέες και προτάσεις βελτίωσης.

Διδακτική ενότητα 5: «Ιθάκη-Επίτευξη»



Σχήμα 6 : Ροή δραστηριοτήτων 5^{ης} διδακτικής ενότητας

Εκπαιδευτικοί στόχοι	ΜΣ6
Στρατηγικές μάθησης	Jigsaw
SRL strategies	Outcome Expectations Self-Monitoring Strategic Planning Goal Setting
Ρόλοι εκπαιδευτή	Συντονιστής Διευκολυντής Αξιολογητής

Πίνακας 5 : Διδακτικοί στόχοι και στατηγικές μαθησης 5^{ης} διδακτικης ενότητας

Δραστηριότητα 1 «Καθορισμός Στόχων και Στρατηγικές Επιτυχίας»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να καθορίσουν δύο ουσιαστικούς στόχους (έναν προσωπικό και έναν επαγγελματικό) και να αναπτύξουν ένα στρατηγικό σχέδιο για την επίτευξή τους. Στη διαδικασία αυτή θα ενσωματώσουν την ανάλυση των κινήτρων και της σημασίας των στόχων, τον προσδιορισμό των πιθανών εμποδίων και την ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπισή τους.

Δραστηριότητα 2 «Μαθαίνοντας από τις αποτυχίες και μετατρέποντάς τες σε Ευκαιρίες»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι θα αναλύσουν ένα σενάριο αποτυχίας (προσωπικό ή επαγγελματικό) και θα δημιουργήσουν μια στρατηγική για τη διαχείριση αυτής της αποτυχίας. Η στρατηγική θα πρέπει να περιλαμβάνει την ανάλυση των αιτιών της αποτυχίας, την ανάπτυξη στρατηγικών για την επανεκκίνηση μετά την αποτυχία και τη διατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω συγκεκριμένων πρακτικών (π.χ., mindfulness, υποστηρικτικές σχέσεις με συναδέλφους). Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες που θα εστιάσουν σε διαφορετικές πτυχές της αποτυχίας.

- Ομάδα 1 : Ανάλυση των αιτιών της αποτυχίας. Τα μέλη της ομάδας εξετάζουν παράγοντες που μπορεί να οδήγησαν σε προσωπική ή επαγγελματική αποτυχία. Εστιάζουν στην αναγνώριση των αιτιών, όπως η ανεπαρκής προετοιμασία, η έλλειψη υποστήριξης ή οι εξωτερικοί περιορισμοί.
- Ομάδα 2: Στρατηγικές για την ανάκαμψη και την επανεκκίνηση. Η ομάδα αναπτύσσει προτάσεις για τη διαχείριση της αποτυχίας,

περιλαμβάνοντας βήματα για την ανάκαμψη, όπως η αναθεώρηση στόχων, η αξιοποίηση εμπειριών και η δημιουργία σχεδίου δράσης.

- Ομάδα 3: Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω πρακτικών mindfulness. Τα μέλη εστιάζουν σε τεχνικές όπως ασκήσεις ενσυνειδητότητας (mindfulness), χαλάρωσης και ψυχικής ανάτασης για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας απέναντι σε μελλοντικές προκλήσεις.
- Ομάδα 4: Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος μέσω συναδελφικών σχέσεων. Η ομάδα εξετάζει πώς οι υποστηρικτικές σχέσεις μεταξύ συναδέλφων μπορούν να λειτουργήσουν ως μηχανισμός ενδυνάμωσης και διαχείρισης της αποτυχίας. Οι ιδέες τους θα καταγραφούν στην πλατφόρμα Microsoft teams.

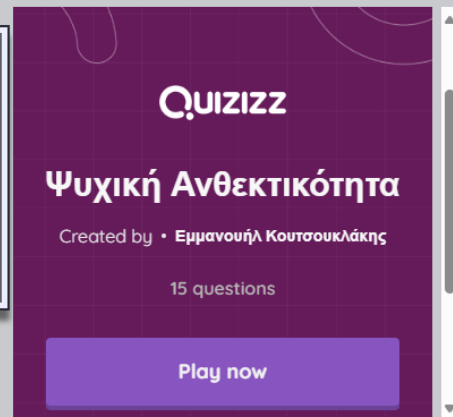
Δραστηριότητα 3 «Αναστοχασμός της Εκπαιδευτικής Διαδρομής»

Περιγραφή:

Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του e-course. Ακολουθεί συζήτηση και ανάλυση των δεδομένων του ερωτηματολογίου από το εκπαιδευτικό. Στη συνέχεια καλούνται να αναστοχαστούν πάνω στην εκπαιδευτική τους διαδρομή κατά τη διάρκεια του e-course. Θα καταγράψουν τις κύριες προκλήσεις που αντιμετώπισαν, τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να τις ξεπεράσουν, και τις σημαντικότερες δεξιότητες που αποκόμισαν. Στη συνέχεια, θα συμμετάσχουν σε μια ομαδική συζήτηση όπου θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους με τους συναδέλφους τους και τους εκπαιδευτές.

Δραστηριότητα 4

Οι εκπαιδευόμενοι απαντούν το Quiz τελικής αξιολόγησης στην ψηφιακή πλατφόρμα Quizizz το οποίο μαζί με τη διαμορφωτική αξιολόγηση των εννοιών υπολογίζεται στον τελικό βαθμό του προγράμματος.(20)



Εικόνα 11 : Quiz τελικής αξιολόγησης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

4.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα περαιτέρω μελέτη και έρευνα

Η παρούσα μελέτη ανέδειξε σημαντικές πτυχές της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών και τον ρόλο που διαδραματίζουν οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις στην ενίσχυση της επαγγελματικής και προσωπικής τους ανάπτυξης. Ωστόσο, καθώς δεν έχει πραγματοποιηθεί εμπειρική έρευνα για την αξιολόγηση του υφιστάμενου e-course, η μελλοντική μελέτη θα μπορούσε να επικεντρωθεί στην ανάλυση της αποτελεσματικότητάς του και στην πιθανή αναδιαμόρφωσή του.

Μια επόμενη έρευνα θα ήταν χρήσιμη για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τον βαθμό στον οποίο το e-course ανταποκρίνεται στις ανάγκες των εκπαιδευτικών. Η διερεύνηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων, των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν και των βελτιώσεων που προτείνουν θα αποτελούσε τη βάση για τη μελλοντική εξέλιξη του προγράμματος.

Όπως λοιπόν συμβαίνει με κάθε εκπαιδευτική πρωτοβουλία, η βελτίωση και ο επανασχεδιασμός του e-course αποτελούν καίρια στοιχεία για την περαιτέρω ανάπτυξη του προγράμματος, διασφαλίζοντας τη μέγιστη αποτελεσματικότητά του.

Η ανάγκη για εξατομικευμένη μάθηση αποτελεί βασικό στοιχείο της αποτελεσματικής επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών. Η αναδιαμόρφωση του e-course σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, όπως βασικό, μεσαίο και προχωρημένο, θα μπορούσε να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να επιλέγουν το επίπεδο που ανταποκρίνεται στις γνώσεις και τις εμπειρίες τους, ενισχύοντας έτσι τη μαθησιακή τους εμπειρία.

Επιπρόσθετα, η συνεχής αξιολόγηση του προγράμματος είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ποιότητάς του. Ένα δυναμικό e-course θα πρέπει να διαθέτει μηχανισμούς διαρκούς ανατροφοδότησης, ώστε να διασφαλίζεται η προσαρμογή του στις ανάγκες των συμμετεχόντων. Η εισαγωγή περιοδικών ερωτηματολογίων αξιολόγησης και η συμμετοχή των εκπαιδευτικών σε ομάδες εστίασης θα παρείχαν πολύτιμα δεδομένα για τη

συνεχή βελτίωση του προγράμματος και τη βελτιστοποίηση της μαθησιακής διαδικασίας.

Εκτός από την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του e-course, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν σε διάφορες κατευθύνσεις. Η σύγκριση διαφορετικών επιμορφωτικών μοντέλων θα μπορούσε να παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την αποδοτικότητα του e-course σε σύγκριση με άλλες μορφές επιμόρφωσης, όπως τα διά ζώσης σεμινάρια ή τα μεικτά μοντέλα μάθησης. Παράλληλα, η διερεύνηση της μακροπρόθεσμης επίδρασης του προγράμματος θα βοηθούσε στον προσδιορισμό του κατά πόσο οι δεξιότητες που αποκτούν οι εκπαιδευτικοί μέσω του e-course έχουν διαρκή αποτελέσματα στην επαγγελματική τους πρακτική. Επιπλέον, η ανάλυση των προτιμήσεων των εκπαιδευτικών σχετικά με τις μεθόδους διδασκαλίας και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται στο e-course θα μπορούσε να συμβάλει στη βελτίωση του σχεδιασμού του, εξασφαλίζοντας ότι ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες και προσδοκίες των συμμετεχόντων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Beltman, S. (2021). Understanding and examining teacher resilience from multiple perspectives. In C. F. Mansfield (Ed.), *Cultivating teacher resilience* (pp. 11-26). Springer. doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_2

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408–416.

Falecki, D., & Mann, E. (2021). *Practical applications for building teacher wellbeing in education*. In C. F. Mansfield (Ed.), *Cultivating teacher resilience* (pp. 175–191). Springer. doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_11

Granziera, H., Collie, R. J., & Martin, A. J. (2021). Understanding teacher wellbeing through job demands-resources theory. In C. F. Mansfield (Ed.), *Cultivating teacher resilience* (pp. 229-244). Springer. doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_14

Guo, P., Saab, N., Post, L. S., & Admiraal, W. (2020). A review of project-based learning in higher education: Student outcomes and measures. *International Journal of Educational Research*, 102, 101586. doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101586

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 253, 460–466. doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.046

Hascher, T., Beltman, S., & Mansfield, C. (2021). Teacher wellbeing and resilience: Towards an integrative model. *Educational Research*. doi.org/10.1080/00131881.2021.1980416

Jami Pour, M., Hosseinzadeh, M., Bagherzadeh Azar, M., & Taheri, F. (2017). Developing a new framework for evaluating e-learning systems: Integrating BSC and FAHP. *Kybernetes*, 46(8), 1303–1324.

Kistner, S., Rakoczy, K., Otto, B., Klieme, E., & Büttner, G. (2015). Teaching learning strategies: The role of instructional context and teacher beliefs. *Journal for Educational Research Online*, 7(1), 176–197. doi.org/10.25656/01:11052

Mansfield, C. F., Beltman, S., Weatherby-Fell, N., & Broadley, T. (2021). A BRiTE Journey: 2013–2019. In C. F. Mansfield (Ed.), *Cultivating Teacher Resilience* (pp. 27–47). Springer. doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_3

Sandbrook, L. A. L. (2024). *Digitalization – How to implement a cost-effective digital platform: Case Company: Devlin Wholesale*. Bachelor's Thesis, Degree Programme in International Business.

Robles, A. C. M. O. (2017). Evaluating the use of Toondoo for collaborative e-learning of selected pre-service teachers. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 11, 25–32. <https://doi.org/10.5815/ijmecs.2017.11.03>

Wang, Y. (2021). Building teachers' resilience: Practical applications for teacher education of China. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 738606. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738606

Xue, Y. (2022). *The Role of EFL Teachers' Self-Efficacy and Emotional Resilience in Appraisal of Learners' Success*. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 817388. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817388

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κουρκούτας, Η., Μακρή-Μπότσαρη, Ε., Hart, Α., Kassis, W., & Σταύρου, Π. (2019). Συμβουλευτική υποστήριξη εκπαιδευτικών για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη διαχείριση προβληματικών συμπεριφορών στο σχολείο: Δεδομένα από ένα πρόγραμμα παρέμβασης. *Ψυχολογία: Το Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας*, 24(1), 9–31.