



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ
(e-Learning)».

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**« ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
ΥΛΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΜΕ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΝΕΣΤΡΑΜΜΕΝΗΣ
ΤΑΞΗΣ»**

ΒΕΝΕΡΗ ΗΡΩ

Επιβλέπων καθηγητής: Χαράλαμπος Μουζάκης

Ηράκλειο, Ιούλιος 2025

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ
(e-Learning)».
[Αριθμ. ΦΕΚ 635 τ.Β΄/9.3.2016]**

Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος ΠΜΣ:

Καθηγητής Αναστασιάδης Παναγιώτης

Πανεπιστήμιο Κρήτης – Παιδαγωγικό Τμήμα Δ.Ε

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**« ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
ΥΛΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΜΕ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤ΄ΤΑΞΗΣ
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΝΕΣΤΡΑΜΜΕΝΗΣ
ΤΑΞΗΣ»**

ΒΕΝΕΡΗ ΗΡΩ

Υπέθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.

© Πανεπιστήμιο Κρήτης, ΠΤΔΕ,ΕΔΙΒΕΑ, 2025

Το Π.Τ.Δ.Ε του Πανεπιστημίου Κρήτης και ειδικότερα το Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α, διατηρεί το δικαίωμα της χρήσης και αναπαραγωγής της παρούσας εργασίας για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς.



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού
σχεδιασμένο με τις αρχές της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης για την
ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών ΣΤ΄ Τάξης του
δημοτικού σχολείου με την τεχνική της ανεστραμμένης τάξης»

Βενέρη Ηρώ

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

Χαράλαμπος Μουζάκης

Καθηγητής – Σύμβουλος ΕΑΠ

Ηράκλειο, Ιούλιος 2025



Βενέρη Ηρώ «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού σχεδιασμένο με τις αρχές της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών ΣΤ΄ Τάξης του δημοτικού σχολείου με την τεχνική της ανεστραμμένης τάξης»

«Στα παιδιά όλου του κόσμου»

Ευχαριστίες

Η παρούσα εργασία με τίτλο: ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού σχεδιασμένο με τις αρχές της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών ΣΤ΄ Τάξης του δημοτικού σχολείου, με την τεχνική της ανεστραμμένης τάξης»» εκπονήθηκε στα πλαίσια της ολοκλήρωσης των μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α. της Σχολής Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέπων καθηγητή κ. Μουζάκη Χαράλαμπο για την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση σε όλη την πορεία της εξέλιξης αυτής της διπλωματικής εργασίας. Είναι σπουδαίο προτέρημα για τον «Δάσκαλο» να μπορεί όχι μόνο να κάνει τον μαθητή να νιώθει αυτοπεποίθηση και σιγουριά ότι θα τα καταφέρει, αλλά και να διορθώνει «αθόρυβα» τα λάθη του μαθητή, χωρίς να τον κατακρίνει.

Ακόμη ευχαριστώ θερμά τον κ. Γιαννενάκη Κωνσταντίνο που καθ' όλη τη διάρκεια σχεδιασμού και υλοποίησης του Εκπαιδευτικού Υλικού ήταν εκεί ανά πάσα στιγμή να με συμβουλεύει και να μου λύσει κάθε πιθανή απορία.



Ευχαριστώ όλους τους καθηγητές, αλλά και συνεργάτες του Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α. για τη γνωστική εξέλιξη που μου πρόσφεραν κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών σπουδών μου.

Ένα τεράστιο ευχαριστώ στον κ. Αναστασιάδη Παναγιώτη, που εκτός από ακαδημαϊκός υπεύθυνος του Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α. , μας στάθηκε σαν «Άνθρωπος» σε μια από τις δυσκολότερες οικογενειακές μας στιγμές.

Θα ήταν λάθος μου να παραβλέψω την ομάδα της γραμματείας του Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α. , για την άμεση και σωστή καθοδήγηση σε κάθε απορία.

Τέλος χρωστάω ένα αλλιώτικο – φιλικό «Ευχαριστώ» στα μέλη της ομάδας μου στις «Ανήσυχες Μαμάδες» για την άψογη και εποικοδομητική συνεργασία που καταφέραμε παρέα, αυτά τα δύο χρόνια των Μεταπτυχιακών Σπουδών και για τις όμορφες ανθρώπινες σχέσεις που δημιουργήσαμε!

Σαν μαμά και σύζυγος της πενταμελής οικογένειας μου, δεν ξεχνώ τη στήριξη , την υπομονή και τη δύναμη που μου έδιναν τα παιδιά και ο σύζυγός μου, ότι θα τα καταφέρω παρά τις δυσκολίες που υπήρξαν.

Ήταν ένα όμορφο ταξίδι , γεμάτο όχι μόνο γνώσεις ,άλλα και βαθιές φιλίες. Ένα ταξίδι που με έκανε να ανακαλύψω τη δύναμη που κρύβω μέσα μου!

Περίληψη

Στην παρούσα διπλωματική εργασία σχεδιάστηκε, αναπτύχθηκε και αξιολογήθηκε ένα εκπαιδευτικό πακέτο με σκοπό την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών της Στ΄ τάξης του Δημοτικού Σχολείου, στο πλαίσιο του προγράμματος «Ενεργός πολίτης». Παράλληλα, διερευνήθηκε η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής του υλικού μέσω της μεθοδολογίας της Ανεστραμμένης Τάξης. Η παραγωγή του υλικού στηρίχθηκε σε αρχές της



Βενέρη Ηρώ «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού σχεδιασμένο με τις αρχές της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών ΣΤ΄ Τάξης του δημοτικού σχολείου με την τεχνική της ανεστραμμένης τάξης»

εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, με βασικά θεωρητικά στηρίγματα το μοντέλο West-Lιοναράκη και τη Γνωστική Θεωρία της Πολυμεσικής Μάθησης του Mayer.

Για την αξιολόγηση του εκπαιδευτικού υλικού συγκεντρώθηκαν ποιοτικά δεδομένα από τρεις εκπαιδευτικούς με εμπειρία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ενώ για τη μέτρηση της αποτελεσματικότητας της εφαρμογής του υλικού χρησιμοποιήθηκαν ποιοτικά δεδομένα που προήλθαν από 10 μαθητές της Στ΄ τάξης του ίδιου σχολικού τμήματος. Οι απόψεις των ειδικών αντλήθηκαν μέσω ερωτηματολογίου ανοικτού τύπου, ενώ η αξιολόγηση των μαθητών προέκυψε μέσα από ερωτήσεις ανοιχτής μορφής και συστηματική παρατήρηση πριν και μετά την ενασχόλησή τους με το υλικό.

Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν πως το υλικό εναρμονίζεται με τις παιδαγωγικές αρχές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και αξιοποιεί με συνέπεια τις βασικές αρχές της πολυμεσικής μάθησης του Mayer. Επιπλέον, προέκυψε πως η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας, αν και απαιτητική διαδικασία, μπορεί να υποστηριχθεί ουσιαστικά μέσω των ΤΠΕ και της ΕξΑΕ, χάρη στην πλούσια οπτικοακουστική εμπειρία που προσφέρει στους μαθητές. Η εφαρμογή της ανεστραμμένης τάξης φάνηκε να έχει θετική επίδραση στην ενδυνάμωση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Λέξεις – Κλειδιά

Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, Ανεστραμμένη τάξη, εκπαιδευτικό υλικό, Ψυχική Ανθεκτικότητα



Abstract

In the present thesis, an educational package was designed, developed, and evaluated with the aim of enhancing the mental resilience of sixth-grade students, within the framework of the "Active Citizen" program. At the same time, the effectiveness of the material's implementation was examined using the methodology of the Flipped Classroom. The development of the educational material was based on principles of distance education, drawing upon key theoretical models such as the West-Lionarakis model and Mayer's Cognitive Theory of Multimedia Learning.

For the evaluation of the educational material, qualitative data were collected from three educators with expertise in distance learning. Similarly, the effectiveness of the material's implementation was assessed through qualitative data gathered from ten sixth-grade students from the same class. The views of the expert educators were collected through open-ended questionnaires, while the students' feedback was derived from open-ended questions as well as systematic observation before and after their interaction with the educational content.

The study's findings indicated that the material is aligned with the pedagogical principles of distance education and effectively applies Mayer's principles of multimedia learning, while also highlighting specific areas for improvement. Furthermore, it was found that although developing mental resilience is a challenging process, it can be substantially supported through the use of ICT and distance learning, thanks to the rich audiovisual experience it offers students. The implementation of the Flipped Classroom model appeared to have a positive impact on strengthening students' mental resilience.

Keywords

Distance Education, Flipped Classroom , Educational Material, Mental Resilience



Περιεχόμενα

Περίληψη	v
Abstract	vii
Περιεχόμενα.....	Error! Bookmark not defined.
Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων	x
Κατάλογος Πινάκων	Error! Bookmark not defined.
Συνοτομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xiii
1. Θεωρητικό πλαίσιο	1
1.1. Εννοιολογικές προσεγγίσεις της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης	1
1.2. Σχολική ΕξΑΕ	5
1.3. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού υλικού στην ΕξΑΕ.....	8
1.4. Χαρακτηριστικά εκπαιδευτικού υλικού στην ΕξΑΕ	11
1.5. Η πολυμεσική μάθηση του Mayer.	13
1.6. Ανεστραμμένη τάξη	15
1.7. Η ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας	16
2. Βιβλιογραφική επισκόπηση	17
2.1. Ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών σε περίοδο οικονομικής κρίσης.....	17
2.2 η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο νηπιαγωγείο σχετίζεται στενά με τις παιδαγωγικές πρακτικές και αντιλήψεις των εκπαιδευτικών της προσχολικής εκπαίδευσης	19
2.3. Σύνοψη	21
3. Μεθοδολογία Έρευνας.....	21
3.1. Μεθοδολογία ανάπτυξης και υλοποίησης εκπαιδευτικού υλικού.....	21
3.2. Έρευνα – Επιστημονική – Εκπαιδευτική : Ποσοτική-Ποιοτική	31



3.3. Μεθοδολογία αποτίμησης εκπαιδευτικού υλικού και εφαρμογή διερευνητικού μοντέλου μάθησης	32
3.3.1. Η παρούσα έρευνα και ο σκοπός της	33
3.3.2. Στόχοι της έρευνας.....	33
3.3.3. Ερευνητικά ερωτήματα.....	33
3.3.4. Χρονικό πλαίσιο διεξαγωγής της έρευνας.	34
3.3.5. Είδος έρευνας.....	35
3.3.6. Πληθυσμός & Δείγμα.....	36
3.3.7. Μέσα Συλλογής Δεδομένων & Διαδικασία Ανάλυσης	37
3.3.8. Επεξεργασία και κωδικοποίηση των ερευνητικών δεδομένων.....	39
3.3.9. Περιορισμοί έρευνας	39
3.3.10. Δεοντολογία έρευνας	39
4. Αποτελέσματα έρευνας.....	40
4.1. Εισαγωγή.....	40
4.2. Παρουσίαση δεδομένων ερωτηματολογίου ειδικών ΕξΑΕ	40
4.2.1. Δημογραφικά στοιχεία και τεχνολογικό υπόβαθρο ειδικών ΕξΑΕ	40
4.2.2. Αποτελέσματα, παράθεση και σχολιασμός δεδομένων ερωτηματολογίου αποτίμησης Ε.Υ. ειδικών ΕξΑΕ	41
4.3. Παρουσίαση δεδομένων ερωτηματολογίου μαθητών.....	64
4.3.1. Αποτελέσματα, παράθεση και σχολιασμός δεδομένων ερωτηματολογίου αποτίμησης Ε.Υ. από μαθητές.	64
6. Συμπεράσματα – Συζήτηση	76
6.1. Αποτίμηση Ε.Υ. από ειδικούς της ΕξΑΕ.....	77
5.3. Προτάσεις για βελτίωση της έρευνας	85
Βιβλιογραφία	87
Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο Ειδικών ΕξΑΕ».....	97
Παράρτημα Β: «Ερωτηματολόγιο μαθητών»	114



Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

Εικόνα 1: Κυρία Ζωή, ψηφιακή δασκάλα Ε.Υ.	23
Εικόνα 2: Πρώτη σελίδα μαθήματος.....	23
Εικόνα 3: Επεξήγηση Εικονιδίων πλοήγησης.....	24
Εικόνα 4: Εισαγωγικά στοιχεία.....	24
Εικόνα 5: Περιεχόμενα Δ.Ε.	25
Εικόνα 6: Βιβλιογραφία	25
Εικόνα 7: Πηγές & Πολυμέσα.....	25
Εικόνα 8: Κείμενο & Γράφημα	26
Εικόνα 9 : Εκπαιδευτικό Υλικό σύμφωνο με τις αρχές του Mayer.	27
Εικόνα 10: Βίντεο Σύνοψης	28
Εικόνα 11: Forum ελεύθερης έκφρασης & επικοινωνίας	28
Εικόνα 12: Διαδραστικό βίντεο με άσκηση αυτοαξιολόγησης.....	29
Εικόνα 13: Σύνδεσμος για ψηφιακό παραμύθι.....	29
Εικόνα 14: Παρακείμενο στοιχείο Ε.Υ.....	30
Εικόνα 15: Δυνατότητα αφήγησης.....	30

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Τεχνολογικό υπόβαθρο ειδικών ΕξΑΕ-αξιοποίηση ΤΠΕ	41
Πίνακας 2: Τεχνολογικό υπόβαθρο ειδικών ΕξΑΕ- εξοικείωση με ΕξΑΕ με χρήση των ΤΠΕ	41
Πίνακας 3: Βιβλιογραφική τεκμηρίωση Ε.Υ.....	42



Πίνακας 4 :Αναφορά ποικίλων πηγών πληροφοριών.....	42
Πίνακας 5: Δυνατότητα για περαιτέρω μελέτη	43
Πίνακας 6: Φιλικό ύφος.....	44
Πίνακας 7: Ικανοποιητική πυκνότητα πληροφοριών	44
Πίνακας 8: Κείμενο, εικόνες και βίντεο	45
Πίνακας 9: Χρωματικές συνθέσεις για άνετη αλληλεπίδραση	45
Πίνακας 10: Εύκολη πλοήγηση.....	46
Πίνακας 11: Αξιοπιστία υπερσυνδέσμων	47
Πίνακας 12: Συμβουλές μελέτης	48
Πίνακας 13: Έμφαση σε συγκεκριμένα σημεία	48
Πίνακας 14:Σχόλια επεξήγησης	49
Πίνακας 15: Δραστηριότητες ενθάρρυνσης μαθητή για έκφραση απόψεων	50
Πίνακας 16: Δραστηριότητες ενθάρρυνσης μαθητή για συναισθηματική εμπλοκή	50
Πίνακας 17: Δραστηριότητες ενθάρρυνσης ανταλλαγής απόψεων	51
Πίνακας 18: Δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης	52
Πίνακας 19: Δραστηριότητες ανάπτυξης αυτόνομης κριτικής σκέψης	52
Πίνακας 20: Δραστηριότητες συσχέτισης νέων δεδομένων με την δική του πραγματικότητα	53
Πίνακας 21: Σαφής διατύπωση σκοπού σε κάθε Δ.Ε.	54
Πίνακας 22: Σαφής διατύπωση προσδοκώμενων αποτελεσμάτων σε κάθε Δ.Ε.....	54
Πίνακας 23: Συνδυασμός κειμένου και εικόνας.....	55
Πίνακας 24: Χρήση εικόνων	56
Πίνακας 25: Στοιχεία αφήγησης.....	56
Πίνακας 26: Μη σχετικές πληροφορίες	57
Πίνακας 27: Φιλική γλώσσα	57
Πίνακας 28: Χρήση δευτέρου ενικού προσώπου	58
Πίνακας 29: Ηχητική παρουσίαση - αφήγηση	58



Πίνακας 30: Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης	59
Πίνακας 31: Φιλικός χαρακτήρας- avatar	59
Πίνακας 32: Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου	60
Πίνακας 33: Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση.....	60
Πίνακας 34: Μακροσκελή κείμενα	61
Πίνακας 35: Σαφείς οδηγίες δραστηριοτήτων και εργασιών	61
Πίνακας 36: Στοιχεία επισήμανσης.....	62
Πίνακας 37: Εισαγωγικές δραστηριότητες κατανόησης	62
Πίνακας 38: Βοηθητικό υλικό κατανόησης της έννοιας της Ψ.Α.	65
Πίνακας 39: Ορισμός Ψ.Α. από τους μαθητές	67
Πίνακας 40: Προσωπικό παράδειγμα Ψ.Α.....	68
Πίνακας 41: Αντιμετώπιση δυσκολίας	70
Πίνακας 42: Αλλαγή προσωπικής στάσης	72
Πίνακας 43: : Πράξεις ενσυναίσθησης	74
Πίνακας 44: Ενσυναίσθηση πριν την επαφή με το Ε.Υ.....	75
Πίνακας 45: Ενσυναίσθηση μετά την επαφή με το Ε.Υ.....	76

Βενέρη Ηρώ «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού σχεδιασμένο με τις αρχές της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών ΣΤ΄ Τάξης του δημοτικού σχολείου με την τεχνική της ανεστραμμένης τάξης»



Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

Δ.Ε.	Διδακτική Ενότητα
ΕξΑΕ	Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση
Ε.Υ.	Εκπαιδευτικό Υλικό
ΤΠΕ	Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας
Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α.	Εργαστήριο Προηγμένων Μαθησιακών Τεχνολογιών Και Δια Βίου Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση
Ψ.Α.	Ψυχική Ανθεκτικότητα



1. Θεωρητικό πλαίσιο

1.1. Εννοιολογικές προσεγγίσεις της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης

Οι σημερινές σχολικές τάξεις, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, χαρακτηρίζονται από έντονη κοινωνική και πολιτισμική ποικιλομορφία, ως αποτέλεσμα της πολυμορφίας του μαθητικού πληθυσμού. Επιπρόσθετα, κάθε μαθητής παρουσιάζει μοναδικά χαρακτηριστικά ως προς το μαθησιακό του προφίλ, τις αντιληπτικές του δυνατότητες και τις ιδιαίτερες ικανότητες ή κλίσεις του. Στο πλαίσιο αυτό, η ραγδαία πρόοδος των τεχνολογιών επικοινωνίας, σε συνδυασμό με το δικαίωμα όλων των πολιτών στην εκπαίδευση ανεξαρτήτως ηλικίας, κοινωνικής θέσης ή πολιτισμικού υπόβαθρου, διαμορφώνουν ένα νέο, πιο ενδυναμωμένο εκπαιδευτικό περιβάλλον (Αγγελίδης & Αβρααμίδου, 2011· Στασινός, 2020).

Συνεπώς, καθίσταται αναγκαία η ανάπτυξη ενός πιο ευέλικτου και ανοιχτού μαθησιακού πλαισίου, όπως είναι αυτό της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (ΕξΑΕ). Το συγκεκριμένο μοντέλο διαφοροποιείται ουσιαστικά από την παραδοσιακή σχέση διδάσκοντα και διδασκόμενου, εισάγοντας νέες παιδαγωγικές πρακτικές. Η χρήση πολυμεσικών μέσων στη διδακτική διαδικασία ανατρέπει τα συνηθισμένα πρότυπα και προάγει πιο σύγχρονες μορφές διδασκαλίας και μάθησης (Λιοναράκης, 2006).

Η συζήτηση γύρω από τη βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας και την παροχή εκπαίδευσης υψηλών προδιαγραφών αποτελεί σήμερα ένα ζήτημα ιδιαίτερης σημασίας. Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί επιδιώκουν να εντοπίσουν μεθόδους και εργαλεία που θα ενισχύσουν τη διδακτική τους πρακτική, προκειμένου να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της μελλοντικής κοινωνίας της γνώσης, η οποία απαιτεί την καλλιέργεια νέων γνώσεων και δεξιοτήτων (Αναστασιάδης, 2017).



Καθώς εμβαθύνει κανείς στη μελέτη της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, γίνεται εμφανές ότι έχουν πραγματοποιηθεί πολλαπλές προσπάθειες να αποδοθεί ένας σαφής εννοιολογικός προσδιορισμός. Το γεγονός αυτό, όπως επισημαίνει ο Λιοναράκης (2006), καταδεικνύει τον σύνθετο και πολυδιάστατο χαρακτήρα του πεδίου.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ΕξΑΕ) δεν μπορεί να περιοριστεί σε έναν ενιαίο και σαφή εννοιολογικό ορισμό, καθώς, παρά το γεγονός ότι αποτελεί αυτόνομο επιστημονικό πεδίο, αντλεί θεωρητικές βάσεις από ποικίλους γνωστικούς τομείς. Οι ερμηνείες που έχουν διατυπωθεί κατά καιρούς αντανakλούν δύο βασικά χαρακτηριστικά που τη διακρίνουν από την παραδοσιακή δια ζώσης διδασκαλία: πρώτον, την ύπαρξη φυσικής απόστασης μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου και, δεύτερον, την ανάγκη σχεδιασμού κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού. Σύγχρονες θεωρήσεις ενσωματώνουν επιπλέον τη συμβολή των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ), ιδιαίτερα ως προς την ενίσχυση της αλληλεπίδρασης και της διαδραστικότητας στη μαθησιακή διαδικασία (Kentnor, 2015· Λιοναράκης, 2006).

Σύμφωνα με τον Keegan (2000), η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να προσδιοριστεί μέσα από **πέντε βασικά χαρακτηριστικά στοιχεία που την διαφοροποιούν από την παραδοσιακή διδασκαλία**. Συγκεκριμένα, αναφέρεται:

- η ύπαρξη φυσικής και χρονικής απομάκρυνσης ανάμεσα στον εκπαιδευτή και τον εκπαιδευόμενο,
- η συμμετοχή ενός επίσημου εκπαιδευτικού φορέα, ο οποίος αναλαμβάνει τον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού υλικού και την παροχή υποστηρικτικών υπηρεσιών, την δημιουργία εξειδικευμένου υλικού, έντυπου, ψηφιακού και οπτικοακουστικού,



- η αξιοποίηση τεχνολογικών μέσων για την πρόσβαση και διάχυση του εκπαιδευτικού περιεχομένου,
- η διασφάλιση αμφίδρομης επικοινωνίας μεταξύ διδάσκοντα και διδασκομένων, μέσα από διαλογικές διαδικασίες,
- η προσαρμογή της διδασκαλίας στις ανάγκες του κάθε ατόμου, με δυνατότητα και συλλογικών μαθησιακών συναντήσεων όταν απαιτείται

Σχεδόν μια δεκαετία αργότερα, ο Holmberg (1989), αναφέρει ότι η αποτελεσματικότητα της ΕξΑΕ ενισχύεται όταν διενεργείται με τη μορφή καθοδηγούμενου διδακτικού, συνομιλιακού μοντέλου διδασκαλίας το οποίο πλαισιώνεται από τις αρχές της θεωρίας της συναλλακτικής απόστασης , δηλαδή της ψυχολογικής και παιδαγωγική απόστασης που δημιουργείται στη μαθησιακή διαδικασία..

Οι Simonson και συνεργάτες (2006) συμβάλλουν και εκείνοι στην προσπάθεια εννοιολογικής αποσαφήνισης της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, επισημαίνοντας την ποικιλία προσεγγίσεων που έχουν διατυπωθεί στο πεδίο. Ειδικότερα, ο Simonson (2003, όπως παρατίθεται στους Simonson et al., 2006) προτείνει έναν ορισμό που έχει τύχει ευρείας αποδοχής: η εξ αποστάσεως εκπαίδευση νοείται ως εκπαιδευτική διαδικασία που παρέχεται από θεσμικούς φορείς και βασίζεται στη χρήση διαδραστικών τεχνολογιών επικοινωνίας, προκειμένου να γεφυρωθεί η φυσική απόσταση ανάμεσα στα μέλη της μαθησιακής κοινότητας. Μέσω αυτών των τεχνολογιών καθίσταται εφικτή η ανταλλαγή εκπαιδευτικού υλικού και καθοδηγητικών πληροφοριών μεταξύ εκπαιδευτών και εκπαιδευομένων.



Από την πλευρά του, ο Λιοναράκης (2005, σ. 6, όπως παρατίθεται στο Λιοναράκης, 2006) περιγράφει την εξ αποστάσεως εκπαίδευση ως μια μορφή διδασκαλίας που στοχεύει στην καλλιέργεια της ικανότητας του μαθητή να μαθαίνει μόνος του και να λειτουργεί αυτόνομα, ακολουθώντας μια ευρετική διαδικασία αυτοκαθοδηγούμενης μάθησης. Υποστηρίζει πως, παρά τη δυσκολία διατύπωσης ενός καθολικά αποδεκτού ορισμού για την ΕξΑΕ, το ζήτημα αυτό μπορεί να αντιμετωπιστεί με την αναγνώριση συγκεκριμένων εκπαιδευτικών, γεωγραφικών, παιδαγωγικών και οργανωτικών παραμέτρων, οι οποίες μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση ενός ολοκληρωμένου πλαισίου οριοθέτησης του πεδίου. Προς αυτή την κατεύθυνση, προτείνει την αναγνώριση ορισμένων πολυδιάστατων χαρακτηριστικών που είναι κρίσιμα για την κατανόηση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Την ίδια περίπου χρονική περίοδο, ο Λιοναράκης (2006) επισημαίνει ότι ένας ευρέως αποδεκτός ορισμός της ΕξΑΕ μπορεί να διαμορφωθεί με βάση συγκεκριμένα πολυμορφικά κριτήρια. Συγκεκριμένα αναφέρεται:

- Στον μαθητή
- Στον δάσκαλο
- Στη μάθηση
- Στη διδασκαλία
- Στην επικοινωνία
- Στο εκπαιδευτικό υλικό
- Στον τόπο
- Στον χρόνο
- Στον εκπαιδευτικό φορέα
- Στην αξιολόγηση

Βάσει των προαναφερθέντων κριτηρίων, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να προσδιοριστεί ως μια μορφή μάθησης που ενθαρρύνει και καθοδηγεί τον εκπαιδευόμενο να



αναπτύξει δεξιότητες αυτορρυθμιζόμενης μάθησης και να κινηθεί αυτόνομα προς μια διαδικασία προσωπικής ανακάλυψης της γνώσης (Λιοναράκης, 2006)

Σύμφωνα με τις σύγχρονες προσεγγίσεις, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση ορίζεται ως μια μαθησιακή διαδικασία που ενσωματώνει τόσο παιδαγωγικές όσο και κοινωνικές παραμέτρους, κατά την οποία ο εκπαιδευτικός επικοινωνεί και συνεργάζεται με τον εκπαιδευόμενο εξ αποστάσεως, αξιοποιώντας τις δυνατότητες των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) για τη δημιουργία κατάλληλου διαδραστικού εκπαιδευτικού υλικού (Kentnor, 2015).

1.2. Σχολική ΕξΑΕ

Σύμφωνα με τη Βασάλα, 2005 η σχολική ΕξΑΕ είναι μια οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία η οποία πραγματοποιείται εξ αποστάσεως και αξιοποιεί ένα ποικιλόμορφο εκπαιδευτικό υλικό.. Ανάλογα με τον σκοπό της και τις ανάγκες της εκπαιδευτικής διαδικασίας η σχολική ΕξΑΕ κατηγοριοποιείται σε :

- αυτοδύναμη - ανεξάρτητη από το συμβατική σχολική τάξη
- συμπληρωματική – στοχεύοντας στην ενίσχυση της τυπικής σχολικής εκπαίδευσης.
- μικτή-πολυμορφική - συνυπάρχοντας η παραδοσιακή με την εξ αποστάσεως διδασκαλία

Η αυτοδύναμη σχολική ΕξΑΕ αποτελεί ένα πλήρες και αναγνωρισμένο πρόγραμμα σπουδών που εφαρμόζεται είτε μέσω σύγχρονου(σε πραγματικό χρόνο) είτε ασύγχρονου (με χρονική ευελιξία) διαμοιρασμού εκπαιδευτικού υλικού. Σε αυτό το μοντέλο σχολικής ΕξΑΕ τόσο το περιεχόμενο όσο και ο τρόπος σχεδιασμού του εκπαιδευτικού υλικού του διαφοροποιούνται κατά πολύ από της συμβατικής εκπαίδευσης (Μίμινου & Σπανακά, 2013).



Ο ρόλος της συμπληρωματικής σχολικής ΕξΑΕ είναι να ενισχύει τη συμβατική διδασκαλία βοηθώντας τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν καλύτερα αυτό που δεν έχουν καταλάβει ή ακόμη και να καλύψουν τυχόν κενά στη διδακτέα ύλη. Από την άλλη η συμπληρωματική σχολική ΕξΑΕ λαμβάνει χώρα, όταν ένας μαθητής επιθυμεί να εμβαθύνει τις γνώσεις του σε κάποιο γνωστικό αντικείμενο. Τέλος, μια σημαντική διάσταση της συμπληρωματικής ΕξΑΕ είναι ότι προάγει τη διασχολική και διαδικτυακή συνεργασία μεταξύ μαθητών και σχολικών κοινοτήτων, όπως για παράδειγμα το πρόγραμμα «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» (Αναστασιάδης, 2014).

Η μικτή ή πολυμορφική σχολική Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση (ΕξΑΕ) επιδιώκει τη βελτιστοποίηση της μαθησιακής διαδικασίας μέσω της δημιουργίας ενός ευέλικτου και παιδαγωγικά τεκμηριωμένου εκπαιδευτικού περιβάλλοντος, το οποίο συνδυάζει αποτελεσματικά τα πλεονεκτήματα της συμβατικής δια ζώσης διδασκαλίας με αυτά της διαδικτυακής μάθησης. Η εφαρμογή της μπορεί να είναι σύγχρονη ή ασύγχρονη και ενσωματώνει παραδοσιακές διδακτικές στρατηγικές και θεωρίες μάθησης με τις δυνατότητες των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) και των σύγχρονων ψηφιακών μέσων (Anthony, 2019; Haijian et al., 2011).

Τα κύρια χαρακτηριστικά της σχολικής ΕξΑΕ είναι ότι προσφέρει στους εκπαιδευόμενους ευελιξία ως προς τον χωροχρόνο μάθησης και μπορεί κάλλιστα να συνδυάσει εξατομικευμένα και συνεργατικά μαθησιακά μοντέλα. Η εφαρμογή της σχολικής Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ) βασίζεται στη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων μέσα από αυθεντικά και δυναμικά περιβάλλοντα αλληλεπίδρασης, τα οποία προάγουν τη συμμετοχική και βιωματική μάθηση. Το εκπαιδευτικό υλικό που αξιοποιείται είναι προσεκτικά σχεδιασμένο, ώστε να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες μαθησιακές ανάγκες των εκπαιδευομένων, ενώ η ανάπτυξή του εντάσσεται σε κατάλληλο παιδαγωγικό πλαίσιο. Ωστόσο, η εξάρτηση από τεχνολογικές υποδομές και η αναγκαία πρόσβαση στο διαδίκτυο συνιστούν αδιαμφισβήτητες προκλήσεις για την ισότιμη και απρόσκοπτη εφαρμογή της ΕξΑΕ (Σοφός & Kron, 2010).



Στην ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα, οι περισσότερες εφαρμογές της σχολικής Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ) έχουν υλοποιηθεί στο πλαίσιο της συμπληρωματικής μορφής της, κυρίως μέσω πιλοτικών προγραμμάτων που αξιοποιούν την τηλεδιάσκεψη ως βασικό εργαλείο συνεργατικής μάθησης. Χαρακτηριστικά παραδείγματα συνιστούν το πρόγραμμα «Οίκαδε» (1993–2013), το οποίο αποσκοπούσε στην ενίσχυση πνευματικών και πολιτισμικών δεσμών μεταξύ μαθητών σχολείων της Ελλάδας και της Κύπρου, καθώς και η «Σχεδία» (2001), που εισήγαγε σύγχρονες εφαρμογές πληροφορικής για τη διασύνδεση απομακρυσμένων σχολείων, αντιμετωπίζοντας το αίσθημα απομόνωσης και αναβαθμίζοντας την ποιότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Παράλληλα, η ευρωπαϊκή δράση eTwinning (2005 έως σήμερα) προωθεί την επικοινωνία και συνεργασία μαθητών και εκπαιδευτικών από διαφορετικά ευρωπαϊκά κράτη, μέσω της δημιουργίας διαδικτυακών κοινοτήτων μάθησης που αξιοποιούν τις ΤΠΕ για παιδαγωγικά και διαπολιτισμικά οφέλη (Αναστασιάδης, 2017).

Το πρόγραμμα συμπληρωματικής σχολικής ΕξΑΕ με τίτλο «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» ξεκίνησε την υλοποίησή του στην Κύπρο το έτος 2000, σε μια περίοδο με ιδιαίτερα περιορισμένες τεχνολογικές και κοινωνικές προϋποθέσεις για την εφαρμογή ενός τέτοιου εγχειρήματος. Από τεχνολογικής πλευράς, το πλαίσιο ήταν ελλιπές: δεν υπήρχε ακόμη διαμορφωμένο παιδαγωγικό υπόβαθρο για την αξιοποίηση των ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία, ενώ η εισαγωγή των ηλεκτρονικών υπολογιστών στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση βρισκόταν στα αρχικά της βήματα. Παράλληλα, οι περιορισμένες δικτυακές υποδομές και το υψηλό κόστος πρόσβασης στο διαδίκτυο καθιστούσαν την εφαρμογή του ιδιαίτερα απαιτητική. Σε κοινωνικό επίπεδο, η εκπαιδευτική κοινότητα προσέγγιζε με επιφυλακτικότητα τις νέες τεχνολογίες, κυρίως λόγω του φόβου αντικατάστασης του παραδοσιακού ρόλου του εκπαιδευτικού. Παρόλα αυτά, το πρόγραμμα εδραιώθηκε με επιτυχία στην Κύπρο και επεκτάθηκε στην Ελλάδα το 2004, με τη συμμετοχή ελληνικών δημοτικών σχολείων. Το «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» προώθησε τη θεματική προσέγγιση της γνώσης και τη δημιουργική αλληλεπίδραση μαθητών από την Ελλάδα και την Κύπρο μέσω



τηλεδιασκέψεων (Αναστασιάδης, 2017). Η παιδαγωγική αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών (ΤΠΕ) επιδιώκει, μεταξύ άλλων, να φέρει τους μαθητές σε επαφή με ζητήματα που άπτονται της καθημερινής ζωής, να ενισχύσει την ανάπτυξη κιναισθητικών δεξιοτήτων και να τους καταστήσει ικανούς να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον τεράστιο όγκο πληροφορίας που χαρακτηρίζει την εποχή της ψηφιακής επανάστασης (Αναστασιάδης, 2020). Στο πλαίσιο προγραμμάτων όπως το «ΟΔΥΣΣΕΑΣ», οι εκπαιδευτικοί διαμορφώνουν μαθησιακά περιβάλλοντα που ενισχύουν τη δημιουργικότητα των μαθητών και ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της ενσυναίσθησης. Η αξιοποίηση της διαδραστικής τηλεδιάσκεψης επιτρέπει τη συνάντηση ετερόκλητων κοινωνικών και πολιτισμικών εμπειριών των μαθητών, αλλά και τη συνδιαλλαγή μεταξύ διαφορετικών διδακτικών προσεγγίσεων. Αυτό το είδος μάθησης κινητοποιεί τους μαθητές να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να δημιουργούν σχέσεις εμπιστοσύνης με συνομηλίκους και να οικοδομούν τη γνώση μέσα από διαδικασίες διερεύνησης, ανακάλυψης και συνεργασίας (Anastasiades, 2003).

1.3. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού υλικού στην ΕξΑΕ

Μιας και η φυσική και χρονική απόσταση μεταξύ δασκάλου και μαθητή είναι δεδομένη στην ΕξΑΕ καταλαβαίνει κανείς πόσο σπουδαίο είναι το εκπαιδευτικό υλικό που θα χρησιμοποιηθεί σε αυτήν, καθώς αυτό είναι που θα μεταλαμπαδεύσει τη νέα γνώση. Εδώ ο ρόλος του δασκάλου είναι απλά υποστηρικτικός και ενθαρρυντικός. Συνεπώς, για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού υλικού, αυτό θα πρέπει να έχει σχεδιαστεί και αναπτυχθεί με πολλή λεπτομέρεια και προσοχή. (Αναστασιάδης, 2008).

Στην ΕξΑΕ το εκπαιδευτικό υλικό δε διαμορφώνεται τυχαία, αλλά σύμφωνα με τις εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών, προσαρμόζεται στις προτιμήσεις και είναι ευέλικτο ως προς τη μορφή που αυτό παρέχεται. Οφείλει να προάγει την αυτόνομη μάθηση και να ενισχύει την κατανόηση της νέας γνώσης μέσα από την ποικιλομορφία των πηγών του, όπως άρθρα, βιβλία, διαδραστικές εφαρμογές, βίντεο και προσομοιώσεις. Να ενθαρρύνει



τον μαθητή ώστε να συμμετέχει ενεργά σε συνεργατικές δραστηριότητες και διαδικτυακές συζητήσεις, αναπτύσσοντας έτσι τις κοινωνικές του δεξιότητες και την αίσθηση ότι ανήκει σε μια ομάδα. Να έχει φιλικό χαρακτήρα, να διατυπώνει με σαφήνεια τους μαθησιακούς στόχους και να ελκύει τον μαθητή. Τέλος πολύ σημαντική φαίνεται να είναι η παροχή συνεχούς ανατροφοδότησης μέσω εφαρμογών αξιολόγησης, ώστε να διασφαλίζεται η πρόοδος αναφορικά με την επίτευξη των αρχικών μαθησιακών στόχων (Λιοναράκης, 2001; Μανούσου, 2008).

Όπως επισημαίνει ο Λιοναράκης (2001), στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ΕξΑΕ) το εκπαιδευτικό υλικό διαδραματίζει κεντρικό ρόλο, καθώς αποτελεί το βασικό μέσο διδασκαλίας, ενώ ο ρόλος του εκπαιδευτικού μετατοπίζεται προς την καθοδήγηση και υποστήριξη των μαθητών. Συνεπώς, ο σχεδιασμός και η δημιουργία ποιοτικού εκπαιδευτικού υλικού συνιστούν θεμελιώδη παράγοντα για την αποτελεσματικότητα της ΕξΑΕ.

Οι επτά βασικές αρχές για τον σχεδιασμό εκπαιδευτικού υλικού στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Σπανακά & Λιοναράκης, 2017)

1. Καθορισμός διδακτικών στόχων και μαθησιακών αποτελεσμάτων

Είναι απαραίτητο οι διδακτικοί στόχοι και τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα να προσδιορίζονται από την αρχή. Η σαφής διατύπωσή τους καθοδηγεί τόσο τον εκπαιδευόμενο όσο και τον εκπαιδευτή στη δομημένη παρακολούθηση της μαθησιακής πορείας.

2. Χρήση προφορικού ύφους στον γραπτό λόγο

Το γραπτό περιεχόμενο του εκπαιδευτικού υλικού οφείλει να προσομοιάζει την προφορική επικοινωνία, ενισχύοντας την αίσθηση διαλόγου και άμεσης αλληλεπίδρασης με τον εκπαιδευόμενο.



3. Προώθηση της ανακαλυπτικής μάθησης

Η γνώση δεν παρέχεται έτοιμη αλλά αποκαλύπτεται σταδιακά, ενθαρρύνοντας τον εκπαιδευόμενο να συμμετάσχει ενεργά στη διαδικασία, σύμφωνα με τις σύγχρονες θεωρίες της ανακαλυπτικής μάθησης.

4. Εφαρμοστικότητα της γνώσης – «Τι μπορώ να κάνω με αυτά που έμαθα;»

Το εκπαιδευτικό υλικό πρέπει να προσανατολίζεται στην ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Αυτές θα πρέπει να περιγράφονται με σαφήνεια και να υποστηρίζονται από διακριτά, καθοδηγητικά βήματα.

5. Αποσαφήνιση των προϋποθέσεων – «Τα αυτονόητα»

Είναι σημαντικό να διευκρινίζονται ρητά οι γνώσεις ή οι εμπειρίες που θεωρείται ότι ήδη διαθέτουν οι εκπαιδευόμενοι, προκειμένου να μην δημιουργούνται παρανοήσεις ή κενά κατανόησης.

6. Αιτιολόγηση επιλογών και διασφάλιση συνοχής

Κάθε επιμέρους στοιχείο του υλικού (π.χ. πηγή, δραστηριότητα) θα πρέπει να συνοδεύεται από την αντίστοιχη αιτιολόγηση της επιλογής του, αλλά και να συνδέεται λειτουργικά με τα υπόλοιπα μέρη, ώστε να διατηρείται η ενότητα και η λογική ροή του περιεχομένου.

7. Οπτικοποίηση εννοιών μέσω εικόνων

Η χρήση εικόνων, βίντεο, διαγραμμάτων και άλλων πολυμεσικών στοιχείων συμβάλλει στην κατανόηση σύνθετων ή αφηρημένων εννοιών, διευκολύνοντας τη μαθησιακή διαδικασία.

Συνοψίζοντας, το εκπαιδευτικό υλικό στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση δεν περιορίζεται στην απλή παρουσίαση γνώσεων σχετικά με το διδακτικό αντικείμενο. Αντίθετα, έχει ως στόχο να κινητοποιεί ενεργά τον εκπαιδευόμενο, καθιστώντας τον συμμετοχό στη μαθησιακή διαδικασία. Επιπλέον, παρέχει συνεχή υποστήριξη και ανατροφοδότηση,



ενισχύοντας την ικανότητα του εκπαιδευόμενου για αυτοαξιολόγηση και αναστοχασμό. Παράλληλα, προωθεί τον ουσιαστικό διάλογο τόσο με τον διδάσκοντα όσο και με την υπόλοιπη μαθησιακή κοινότητα. Ο σχεδιασμός του εκπαιδευτικού υλικού βασίζεται στις τρεις βασικές λειτουργίες που καλείται να εξυπηρετήσει:

Πληροφόρηση: Το υλικό λειτουργεί ως βασικός φορέας μετάδοσης της γνώσης, προσφέροντας στους εκπαιδευόμενους τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια και καλλιεργώντας τις δεξιότητες που απαιτούνται για μια αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία.

Υποστήριξη: Παρέχει συμπληρωματικούς, φιλικούς προς τον χρήστη πόρους, οι οποίοι διευκολύνουν την αντιμετώπιση δυσκολιών που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας.

Αξιολόγηση: Ενσωματώνει δραστηριότητες που επιτελούν λειτουργία ανατροφοδότησης, δίνοντας τη δυνατότητα τόσο στους εκπαιδευόμενους όσο και στους εκπαιδευτικούς να παρακολουθούν και να αξιολογούν την πρόοδο και την εξέλιξη της μάθησης (Ρέππα, 2006; Σπανακά & Λιοναράκης, 2017).

1.4. Χαρακτηριστικά εκπαιδευτικού υλικού στην ΕξΑΕ

Οι West και Λιοναράκης εισήγαγαν ένα θεωρητικό μοντέλο, το οποίο περιγράφει τα βασικά χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού υλικού στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, με επίκεντρο το επίπεδο επικοινωνίας και διαδραστικότητας που αυτό προάγει. Η ταξινομική πρόταση των West και Λιοναράκη, όπως διατυπώθηκε από τον Λιοναράκη (2006), οργανώνεται σε τρεις βασικές κατηγορίες στοιχείων, που καθορίζουν τη δομή και λειτουργία του υλικού στο πλαίσιο της ΕξΑΕ.



Οι τρεις κατηγορίες είναι οι εξής:

Α΄ κατηγορία

- **Κείμενο:** Αποτελεί τον βασικό φορέα της γνώσης. Δεν περιορίζεται στη μετάδοση πληροφοριών, αλλά είναι διαδραστικό, πολυμεσικό και προσαρμοσμένο στα χαρακτηριστικά των εκπαιδευομένων, καθιστώντας τη μάθηση πιο ελκυστική και ενεργή.
- **Προκείμενα:** Εισάγουν τον εκπαιδευόμενο στη λογική και δομή του υλικού, καθορίζοντας στόχους, μαθησιακά αποτελέσματα και βασικές έννοιες. Περιλαμβάνουν περιεχόμενα, διαγνωστικές δραστηριότητες και σύνδεση με την προϋπάρχουσα γνώση.
- **Μετακείμενα:** Πλαισιώνουν το κυρίως υλικό με στοιχεία όπως σύνοψη, βιβλιογραφία, παραπομπές και γλωσσάριο. Συμπληρώνονται από δραστηριότητες ανατροφοδότησης και προτάσεις για περαιτέρω μελέτη.

Β΄ κατηγορία

- **Διακείμενα:** Στοιχεία που διατρέχουν το κείμενο (όπως περιλήψεις και συμπεράσματα), συνδέοντας τη νέα γνώση με την προϋπάρχουσα και προωθώντας την αυτορρυθμιζόμενη μάθηση μέσω ανατροφοδότησης και αυτοαξιολόγησης.
- **Επικείμενα:** Γλωσσικά βοηθήματα (ορισμοί, σχόλια, γλωσσάρια) που αποσαφηνίζουν έννοιες και υποστηρίζουν την επιστημονική κατανόηση του περιεχομένου.



- **Παρακείμενα:** Μη ή ημι-γλωσσικά στοιχεία (εικόνες, διαγράμματα, φωτογραφίες) που ενισχύουν την οπτικοποίηση και συμβάλλουν στην εμπέδωση και εμβάθυνση της γνώσης.
- **Περικείμενα:** Κείμενα υποστηρικτικού χαρακτήρα (παραδείγματα, σενάρια, μελέτες περίπτωσης), που ενισχύουν τη θεωρητική ανάλυση και προσφέρουν επιπλέον προσεγγίσεις του περιεχομένου.

Γ΄ Κατηγορία

Η **Γ΄ Κατηγορία**, προσθήκη του Λιοναράκη, ενισχύει την πολυμορφικότητα και τη διαδραστικότητα του υλικού στην ΕξΑΕ, περιλαμβάνοντας δύο βασικές κατηγορίες:

- **Πολυκείμενα:** Δραστηριότητες, εργασίες και έργα (projects) με τις αντίστοιχες οδηγίες, που υποστηρίζουν την επίτευξη μαθησιακών στόχων και ενισχύουν την ενεργό συμμετοχή και αλληλεπίδραση μεταξύ εκπαιδευόμενων και διδασκόντων.
- **Πολυαντικείμενα:** Ψηφιακά μέσα (ήχος, βίντεο, εικόνες, διαδραστικές εφαρμογές) που διευκολύνουν την πρόσβαση, διάδραση και αναπαραγωγή του εκπαιδευτικού περιεχομένου, αποτελώντας θεμελιώδη συνιστώσα της πολυτροπικής μάθησης (Λιοναράκης, 2014)

1.5. Η πολυμεσική μάθηση του Mayer.

Σύμφωνα με τον καθηγητή ψυχολογίας, Richard Mayer, η μάθηση γίνεται αποτελεσματικότερη όταν χρησιμοποιούνται πολυμεσικά εργαλεία (ταυτόχρονη χρήση της οπτικής και της ακουστικής διόδου). Έτσι προτείνει ένα μοντέλο το οποίο να ενισχύει την κατανόηση της νέα γνώσης και επιπλέον βοηθά στη συντήρηση αυτής (Mayer, 2014). Ο Mayer (2017) προτείνει δώδεκα αρχές για τη δημιουργία πολυμεσικού εκπαιδευτικού υλικού:

- **Αρχή της πολυμεσικότητας:** Συνδυασμός οπτικού και λεκτικού υλικού. Επομένως εικόνες, διαγράμματα και άλλες μορφές οπτικών μέσων βοηθούν στην ευκολότερη κατανόηση.



- **Αρχή της χωρικής γειτνίασης:** Κοντινή απόσταση του κειμένου με το οπτικό υλικό που το συνοδεύει, βοηθά τους μαθητές να συσχετίζουν τις πληροφορίες που τους παρέχονται.
- **Αρχή της χρονικής γειτνίασης:** Προτιμότερη η ταυτόχρονη παράθεση λεκτικού και οπτικού υλικού ώστε να γίνεται πιο εύκολα αντιληπτό από τους μαθητές. Όσον αφορά το πολυμεσικό υλικό συνιστάται ο συγχρονισμός κειμένων, ήχων και γραφικών.
- **Αρχή της συνοχής:** Απαλλαγή από περιττές πληροφορίες, ώστε να διατηρείται αμείωτη η προσοχή των μαθητών.
- **Αρχή του πλεονασμού:** Αποφυγή ταυτόχρονης παράθεσης γραπτού κειμένου, γραφικών, προφορικών αφηγήσεων, γιατί οδηγεί σε γνωστική υπερφόρτωση των μαθητών.
- **Αρχή της προσωποποίησης:** Χρήση φιλικού ύφους) βοήθα τον μαθητή να εμπλακεί πιο εύκολα στην εκπαιδευτική διαδικασία και μειώνει την ψυχολογική του επιβάρυνση .
- **Αρχή της κατάτμησης:** Η διάσπαση του εκπαιδευτικού υλικού σε μικρότερα τμήματα για να γίνει πιο εύκολη η διαχείριση και η επεξεργασία του εκπαιδευτικού υλικού από τους μαθητές.
- **Αρχή της σηματοδότησης:** Η επισήμανση σημαντικών πληροφοριών βοηθά στην απομνημόνευση και τραβά την προσοχή του μαθητή.
- **Αρχή της τροπικότητας:** Ο συνδυασμός οπτικών και ακουστικών στοιχείων στο εκπαιδευτικό υλικό κάνουν πιο εύκολη την επεξεργασία της νέας γνώσης από τον μαθητή.
- **Αρχή της προπαίδευσης:** Προκαταρκτική διδασκαλία με βασικές έννοιες και ορολογίες κάνει τους μαθητές να νιώθουν πιο οικεία και βοηθά στην εμπέδωση των σύνθετων πληροφοριών.



- **Αρχή της φωνής:** Η χρήση μιας ανθρώπινης και φιλικής φωνής στις αφηγήσεις κάνει πιο ελκυστικό το εκπαιδευτικό υλικό.
- **Αρχή της ενσωμάτωσης :** Η εικόνα του αφηγητή στο εκπαιδευτικό υλικό που κινείται και εκφράζεται ενισχύει την κατανόηση του υλικού. (Mayer, 2017).

1.6. Ανεστραμμένη τάξη

Η ανάγκη να δημιουργηθούν παιδαγωγικές παρεμβάσεις που θα αξιοποιούν συνδυαστικά διδακτικές μεθόδους και τεχνολογικά εργαλεία με σκοπό την καλύτερη επεξεργασία της γνώσης, τη διερευνητική μάθηση, την ομαδοσυνεργατικότητα και τη δημιουργία ψηφιακού υλικού (Jansen et al., 2020; Butzler, 2016) οδηγεί στην αναθεώρηση του παραδοσιακού τρόπου διδασκαλίας ενσωματώνοντας τα ΤΠΕ στη διδασκαλία και τη μάθηση. Η προσέγγιση της Ανεστραμμένης τάξης ενσωματώνει και συνδυάζει όλα τα παραπάνω. (Strelan, Osborn, & Palmer, 2020; Lee & Choi, 2019, όπως παρατίθεται στο Μουζάκης, Δανοχρήστου, & Κουτρομάνος 2021) .

Η ιστοσελίδα της Flipped learning (2014) αναφέρει ότι η ανεστραμμένη τάξη «είναι μια παιδαγωγική διαδικασία, στην οποία η άμεση εκπαίδευση κινείται από τον χώρο της ομαδικής μάθησης στον χώρο της ατομικής μάθησης και ο χώρος της ομάδας που προκύπτει, μεταμορφώνεται σε ένα δυναμικό, διαδραστικό μαθησιακό περιβάλλον, όπου ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τους μαθητές, καθώς εφαρμόζουν έννοιες και συμμετέχουν δημιουργικά στο αντικείμενο του θέματος» (Λαμπούδης, Σ., Σιάκας, Σ., & Κορακάκης, Γ. 2021)

Η μέθοδος της ανεστραμμένης τάξης απέκτησε παγκόσμια αναγνώριση μέσα από την πρωτοβουλία των Bergmann και Sams. Στην προσπάθειά τους να υποστηρίξουν μαθητές που απουσίαζαν από τα μαθήματα, αποφάσισαν να καταγράψουν τις παρουσιάσεις PowerPoint της ημέρας σε μορφή βίντεο. Τα αρχεία αυτά στη συνέχεια τα ανάρτησαν στην πλατφόρμα YouTube, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στους μαθητές να έχουν πρόσβαση στο



εκπαιδευτικό υλικό ακόμα κι αν δεν παρευρίσκονταν στο μάθημα (Λαμπούδης, Σ., Σιάκας, Σ., & Κορακάκης, Γ. 2021)

1.7. Η ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) αναδεικνύεται ως βασικός παράγοντας θετικής προσαρμογής σε δύσκολες και απαιτητικές συνθήκες, προσφέροντας μια προοπτική ελπίδας για αποκατάσταση και ενδυνάμωση. Προερχόμενη από τα πεδία της ψυχιατρικής, της ψυχολογίας και της κοινωνιολογίας, η έννοια αυτή εστιάζει στην ικανότητα των ατόμων –και ιδιαίτερα των μαθητών– να ξεπερνούν δυσκολίες αξιοποιώντας τις εσωτερικές τους δυνάμεις και δυνατότητες, αντί να επικεντρώνονται στις αδυναμίες τους (Johnson, 2008· Lambert, 2013 όπως αναφέρει Βράντση, & Δημητριάδου 2014).

Η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) ορίζεται ως μια δυναμική διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο επιδεικνύει θετική προσαρμογή, ακόμη και όταν βιώνει αντίξοες ή απειλητικές συνθήκες (Masten, 2001· Rutter, 2006). Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας στα παιδιά ενισχύεται μέσα από την αλληλεπίδραση των προσωπικών τους χαρακτηριστικών –όπως οι ικανότητες και οι κοινωνικές δεξιότητες– με εξωτερικούς παράγοντες υποστήριξης, όπως είναι το σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον (Condly, 2006 όπως αναφέρει Βράντση, & Δημητριάδου 2014).

Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (ΨΑ) των μαθητών αποτελεί έναν από τους βασικούς παιδαγωγικούς στόχους του σύγχρονου σχολείου, καθώς συνδέεται άμεσα με την ικανότητα των παιδιών να ανταποκρίνονται σε δυσκολίες και προκλήσεις με θετικό και λειτουργικό τρόπο. Η ανάπτυξη της ΨΑ βοηθά τους μαθητές να διαχειρίζονται το άγχος, την αποτυχία και τις απογοητεύσεις, να ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους και να αποκτούν κοινωνικές δεξιότητες που τους επιτρέπουν να χτίζουν σχέσεις εμπιστοσύνης και συνεργασίας με τους άλλους. Παράλληλα, προστατεύει από φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού και ενισχύει την ακαδημαϊκή τους πρόοδο, καθώς τα ψυχικά ανθεκτικά παιδιά



είναι πιο συγκεντρωμένα, έχουν υψηλότερο κίνητρο και παρουσιάζουν αυξημένη επιμονή στην επίτευξη στόχων (Masten, 2001· Rutter, 2006). Ο εκπαιδευτικός, επομένως, οφείλει να δημιουργεί ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον που ενισχύει την προσωπική ενδυνάμωση των μαθητών και τους εφοδιάζει με δεξιότητες ζωής, θεμελιώνοντας τη συνολική τους ευημερία.

2. Βιβλιογραφική επισκόπηση

2.1. Ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών σε περίοδο οικονομικής κρίσης

Μελετήθηκε η διατριβή της Αγάπης Βράντση, Φλώρινα 2022, με τίτλο «Ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών σε περίοδο οικονομικής κρίσης: Διδακτικές παρεμβάσεις στο δημοτικό σχολείο». Σε αυτό το εγχείρημα η ερευνήτρια προσπαθεί να μελετήσει :

- Πώς βιώνουν οι μαθητές την οικονομική κρίση;
- Πώς επηρεάζουν οι διδακτικές παρεμβάσεις της Ψ.Α. τους μαθητές, ώστε να αμβλυνθούν οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στον ψυχισμό τους, στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις και στην κοινωνικοποίησή τους;

Η συγκεκριμένη έρευνα, με αναπτυξιακό χαρακτήρα, εστίασε στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης, προσεγγίζοντας τη σχολική εμπειρία ως μέσο υποστήριξης σε γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Μέσα από μια ευέλικτη ερευνητική διαδικασία, εξετάστηκε πώς οι κατάλληλες διδακτικές παρεμβάσεις μπορούν να συμβάλουν θετικά στην ψυχική υγεία, την κοινωνικοποίηση και τις σχολικές επιδόσεις των παιδιών. Η μελέτη βασίστηκε σε θεωρητικές αρχές που υπογραμμίζουν τη σημασία της θετικής προσαρμογής



των παιδιών σε αντίξοες συνθήκες, τη σημασία ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος και την ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευτικών στη διαμόρφωση ανθεκτικών τάξεων.

Η ερευνήτρια επέλεξε την ποιοτική έρευνα, γιατί επιτρέπει τη διερεύνηση εσωτερικών αλλαγών των μαθητών, που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα, οι οποίες δεν αποτυπώνονται εύκολα ποσοτικά. Παράλληλα, δίνει ευελιξία στον σχεδιασμό και ενισχύει τη βιωματική συμμετοχή της ερευνήτριας στην κατανόηση του φαινομένου.

Ήταν μια συγκριτική μελέτη περίπτωσης όπου η συλλογή δεδομένων έγινε με ημιδομημένες συνεντεύξεις, άμεση & συστηματική παρατήρηση της συμπεριφοράς των μαθητών, ημερολόγιο καταγραφής, ερωτηματολόγιο προς τους γονείς που δόθηκε 32 ώρες αφού τα παιδιά τους ήρθαν σε αλληλεπίδραση με το εκπαιδευτικό υλικό.

Σε αυτή την έρευνα εφαρμόστηκε η αρχή της τριγωνοποίησης, που υποστηρίζει τη χρήση δύο ή περισσότερων μεθόδων για τη συλλογή δεδομένων, καθώς και η άντληση στοιχείων από τρεις διαφορετικές πηγές, ενισχύοντας έτσι την εγκυρότητα της έρευνας.

Στην ερευνητική διαδικασία εφαρμόστηκαν στοχευμένες διδακτικές παρεμβάσεις με σκοπό την ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (ΨΑ) των μαθητών/τριών. Οι παρεμβάσεις σχεδιάστηκαν ώστε να ενισχύσουν την ψυχική ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από δραστηριότητες βιωματικού και παιγνιώδους χαρακτήρα. Συγκεκριμένα, αξιοποιήθηκαν ιστορίες ταύτισης ρόλων, αφηγήσεις χωρίς τέλος που καλούνταν να ολοκληρώσουν οι ίδιοι οι μαθητές, καθώς και σκηνοθετημένα σενάρια με διλήμματα, τα οποία είχαν στόχο να ανιχνευθούν έμμεσα πιθανές αλλαγές στην ΨΑ τους. Οι δραστηριότητες αυτές εντάχθηκαν σε έναν γενικότερο σχεδιασμό παρέμβασης που εστίαζε στη μείωση των παραγόντων κινδύνου και στην ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων.

Η συγκεκριμένη έρευνα βασίστηκε στην παραδοχή ότι η οικονομική κρίση είχε αρνητικό αντίκτυπο στις οικογένειες των παιδιών της Δυτικής Μακεδονίας και κατ' επέκταση στους ίδιους τους μαθητές. Επιλέχθηκαν 11 μαθητές ενός σχολείου που παρουσίαζαν μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα. Έγιναν παρεμβάσεις στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου και σε



όλο το μαθητικό σύνολο, ωστόσο παρατηρήθηκε η αλλαγή αντιλήψεων σε αυτούς τους 11 μαθητές. Το πρόγραμμα περιλάμβανε εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενίσχυαν την ΨΑ μέσα από την ανάπτυξη γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.

Τα ευρήματα της έρευνας ήταν θετικά μιας και φάνηκε οι συγκεκριμένοι μαθητές να εφοδιάζονται με δεξιότητες που προωθούν την προσωπική τους ολοκλήρωση και την κοινωνική τους ένταξη και από την άλλη έμαθαν να ανταπεξέρχονται με ευελιξία στις προκλήσεις και στην αβεβαιότητα του σύγχρονου κόσμου. Επομένως διαπιστώνει κανείς ότι ένας εκπαιδευτικός μπορεί κάλλιστα με παιγνιώδεις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στο σχολείο να αναπτύξει την ΨΑ των μαθητών του.

2.2 η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο νηπιαγωγείο σχετίζεται στενά με τις παιδαγωγικές πρακτικές και αντιλήψεις των εκπαιδευτικών της προσχολικής εκπαίδευσης

Η επόμενη έρευνα των Χατζηιωαννίδου και Πεντέρη με τίτλο : «Η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο νηπιαγωγείο σχετίζεται στενά με τις παιδαγωγικές πρακτικές και αντιλήψεις των εκπαιδευτικών της προσχολικής εκπαίδευσης» έχει δημοσιευθεί σε επιστημονικό περιοδικό. Στοχεύει στην καταγραφή των διδακτικών πρακτικών που εφαρμόζονται από τις νηπιαγωγούς με σκοπό την ψυχική ενδυνάμωση των μαθητών τους, σε συνάρτηση με τις απαιτήσεις του Αναλυτικού Προγράμματος αλλά και τις κοινωνικές προκλήσεις που βιώνουν σήμερα τα παιδιά, οι οικογένειές τους και οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί.

Η Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι πολύ σημαντικό να αναπτυχθεί από την παιδική ηλικία με τη βοήθεια του σχολείου και των εκπαιδευτικών με στόχο να ενισχύσουν τους παράγοντες ενδυνάμωσης του παιδιού. Σε αυτή τη φάση ο ρόλος του Νηπιαγωγείου είναι πολύ σημαντικός μιας και αποτελεί τον πρώτο θεσμοθετημένο εκπαιδευτικό πλαίσιο στο οποίο συμμετέχει το παιδί και στοχεύει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του. (Νόμος 4521/2018)



Οι αντιλήψεις των νηπιαγωγών για την ψυχική ανθεκτικότητα συνδέονται άμεσα με τις στρατηγικές που επιλέγουν στην τάξη τους, προκειμένου να ενισχύσουν σχετικές δεξιότητες στους μαθητές τους. Η συγκεκριμένη έρευνα ανέδειξε την ανάγκη να ακουστεί η φωνή των νηπιαγωγών σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονται και εφαρμόζουν πρακτικές για την ενίσχυση της ΨΑ στο καθημερινό σχολικό πλαίσιο. Παράλληλα, επισημαίνεται το ερευνητικό κενό ως προς τη μελέτη των ενεργειών αυτών στο νηπιαγωγείο, αλλά και η σημασία της ανάδειξης του σχολείου ως μικροκοινωνίας που δρα τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά απέναντι στις σύγχρονες κοινωνικές προκλήσεις.

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ημι-δομημένες συνεντεύξεις σε 15 νηπιαγωγούς που υπηρετούσαν σε δημόσια νηπιαγωγεία της Β. Ελλάδας.

Από τις πρακτικές που ανέφεραν οι νηπιαγωγοί στην έρευνα, ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε σε εκείνες που στοχεύουν στην ενίσχυση των θετικών σχέσεων ανάμεσα σε όλους τους εμπλεκόμενους στη σχολική κοινότητα. Η καλλιέργεια σχέσεων εμπιστοσύνης και υποστήριξης μεταξύ παιδιών, εκπαιδευτικών και γονέων αναδείχθηκε ως βασικός παράγοντας για την προώθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στο νηπιαγωγείο.

Το συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι οι νηπιαγωγοί της έρευνας ανέδειξαν ιδιαίτερης σημασίας τις παρακάτω σχέσεις και συνεργασίες:

- Θετικές σχέσεις μέσα στην τάξη με τα παιδιά.
- Θετικές σχέσεις μεταξύ συναδέλφων.
- Θετικές σχέσεις νηπιαγωγών με διευθύντρια.
- Συνεργασία νηπιαγωγείου με άλλους φορείς.
- Θετικές σχέσεις με την οικογένεια.

Επομένως η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας στο νηπιαγωγείο συνδέεται άμεσα με την ποιότητα των σχέσεων και των αλληλεπιδράσεων μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων στη σχολική διαδικασία. Οι θετικές σχέσεις μεταξύ παιδιών, εκπαιδευτικών και γονέων λειτουργούν προστατευτικά και υποστηρίζουν την ευημερία και τη μάθηση των παιδιών,



ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους. Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει ιδιαίτερα η συνεργασία μεταξύ οικογένειας και σχολείου, καθώς τα δύο αυτά μικροσυστήματα αποτελούν τους βασικούς άξονες ανάπτυξης του παιδιού και μπορούν, όταν λειτουργούν με κοινούς στόχους, να ενισχύσουν ουσιαστικά την ψυχική του ανθεκτικότητα.

2.3. Σύνοψη

Στην προσπάθεια να συνοψίσουμε τα συμπεράσματα των προαναφερθέντων ερευνητικών εργασιών που στοχεύουν στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών παρατηρούμε ότι τόσο οι άμεσες, στοχευμένες, διδακτικές παρεμβάσεις όσο και οι θετικές σχέσεις μεταξύ δασκάλων, παιδιών και γονιών βοηθούν την ανάπτυξη της ΨΑ των παιδιών.

Στο επόμενο στάδιο θα ερευνήσουμε με νέα έρευνα αν το εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό υλικό και η τεχνική της ανεστραμμένης τάξης έχουν τα ίδια θετικά αποτελέσματα για την ανάπτυξη της ΨΑ των εμπλεκόμενων μαθητών.

3. Μεθοδολογία Έρευνας

3.1. Μεθοδολογία ανάπτυξης και υλοποίησης εκπαιδευτικού υλικού

Το ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό που αναπτύχθηκε κατά την εκπόνηση της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας φέρει τον τίτλο: «Ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της Στ΄ τάξης». Ο σχεδιασμός του υλικού δομήθηκε σύμφωνα με τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης του Mayer (2017) και την ταξινόμια West - Λιοναράκη (Λιοναράκης, 2001) και αποτέλεσε το κύριο εργαλείο ανάπτυξης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών στα πλαίσια της ανεστραμμένης σχολικής τάξης και της ΕξΑΕ. Το Ε.Υ. σχεδιάστηκε έτσι ώστε με τη βοήθεια της ψηφιακής δασκάλας και του πλούσιου οπτικοακουστικού υλικού να προσεγγίσει μια πολύ δύσκολη έννοια, όπως αυτή της Ψυχικής Ανθεκτικότητας. Στην πορεία χρήσης του Ε.Υ. ο μαθητής εμπλέκεται ενεργά



στην κατανόηση της Ψ.Α. , των συναισθημάτων και της ενσυναίσθησης και αναπτύσσει νέες δεξιότητες. Από την άλλη οι πληθώρα των δραστηριοτήτων στοχεύει στην αυτοαξιολόγηση των μαθητών και στην αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Ενώ η παροχή επαρκούς ανατροφοδότησης στον εκπαιδευόμενο βοηθά να αυτορρυθμίζει τη μαθησιακή του πορεία επιτυγχάνοντας τα βέλτιστα δυνατά αποτελέσματα.

Η υλοποίηση του ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού έγινε με χρήση του **H5P** ,ένα ανοικτό λογισμικό που επιτρέπει τη δημιουργία διαδραστικού εκπαιδευτικού περιεχομένου.

Στη συνέχεια το Ε.Υ. μορφοποιήθηκε ως μάθημα μέσω της δικτυακής πλατφόρμας διαχείρισης μάθησης Chamillo του Εδιβεα και βρίσκεται σε αυτή τη διεύθυνση <https://students.edivea.net/courses/97> . Οι ψηφιακές αφηγήσεις δημιουργήθηκαν μέσω των εργαλείων Plotagon και Doodly ,όπως και με την online εφαρμογή bookcreator.

Η δομή του εκπαιδευτικού υλικού είναι:

- Επεξήγηση Εικονιδίων Πλοήγησης
- 1^η Διδακτική Ενότητα: Ο ορισμός της Ψυχικής Ανθεκτικότητας
- 2^η Διδακτική Ενότητα: Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου
- 3^η Διδακτική Ενότητα: Μπαίνω στη θέση του άλλου - Ενσυναίσθηση

Κεντρικό στοιχείο του Εκπαιδευτικού Υλικού αποτελεί ένα avatar, η ψηφιακή δασκάλα, με το όνομα κυρία Ζωή, η οποία έχει δημιουργηθεί με τη χρήση του λογισμικού Plotagon. Ο ρόλος της είναι καθοριστικός, καθώς η διδακτική διαδικασία βασίζεται στη μεθοδολογία της ανεστραμμένης τάξης. Η κυρία Ζωή συνοδεύει τον μαθητή καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων, αναλαμβάνοντας την ερμηνεία, καθοδήγηση και υποστήριξη της μαθησιακής πορείας. Μέσα από τη διαρκή της παρουσία, λειτουργεί ως γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα



στο υλικό και τον εκπαιδευόμενο, προσφέροντας ένα ζεστό και ενθαρρυντικό περιβάλλον μάθησης που προάγει την αλληλεπίδραση και την εμπλοκή.



Εικόνα 1: Κυρία Ζωή, ψηφιακή δασκάλα Ε.Υ.

Στην πρώτη σελίδα του Ε.Υ. ο μαθητής ενημερώνεται για τα μονοπάτια γνώσεις που έχει χωριστεί το διδακτικό υλικό, τον τίτλο του μαθήματος, τα στοιχεία του υπεύθυνου καθηγητή καθώς και για τον γενικότερο σκοπό του μαθήματος. Όλα αυτά, σε συνδυασμό με την πολύ αντιπροσωπευτική εικόνα της κοπέλας και του δέντρου, δίνουν στον μαθητή μια πολύπλευρη και σφαιρική εικόνα για το τι πρόκειται να ακολουθήσει.

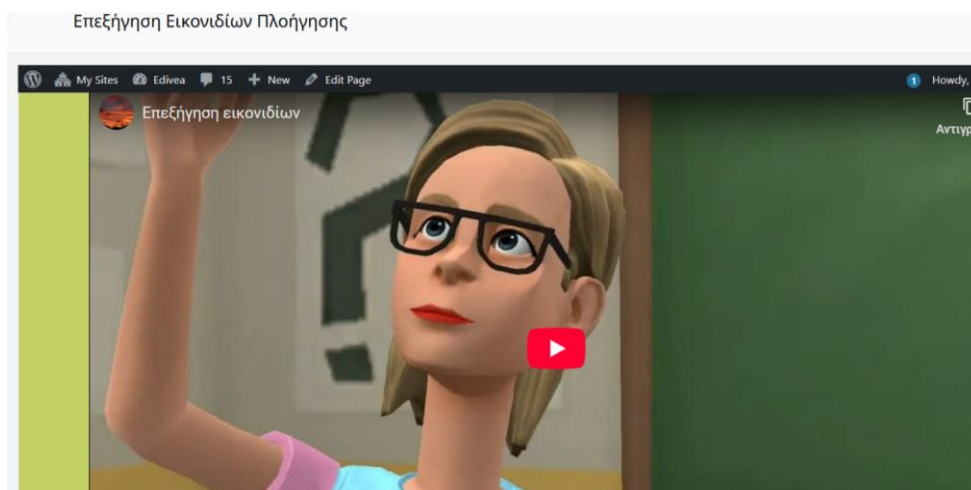


Εικόνα 2: Πρώτη σελίδα μαθήματος

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Το πρώτο μονοπάτι γνώσης με τίτλο «Επεξήγηση Εικονιδίων πλοήγησης» χρησιμοποιεί ένα βίντεο με το οποίο η κυρία Ζωή εξηγεί στους μαθητές τη λειτουργία των εικονιδίων πλοήγησης, που εμφανίζονται σε όλο το μήκος των μαθημάτων σε μία στήλη στη δεξιά πλευρά κάθε σελίδας.



Εικόνα 3: Επεξήγηση Εικονιδίων πλοήγησης

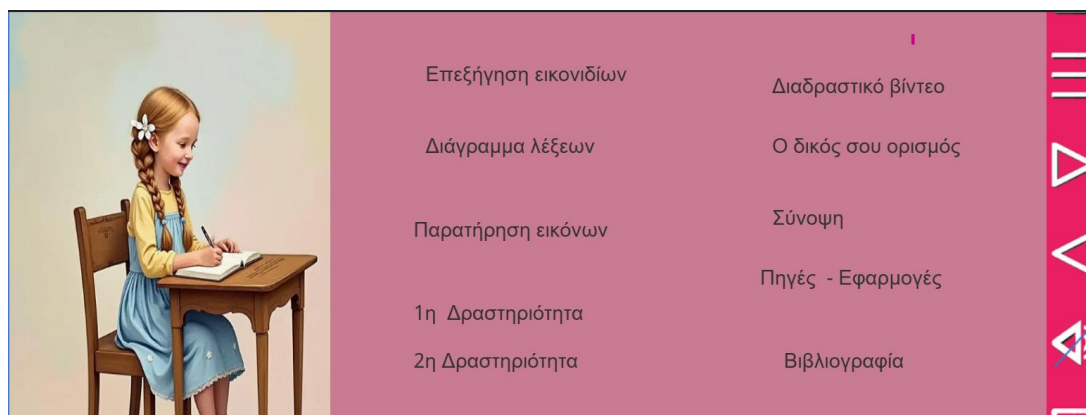
Στα εισαγωγικά στοιχεία κάθε διδακτικής ενότητας αναφέρονται: ο σκοπός, οι επιμέρους μαθησιακοί στόχοι σύμφωνα με τα τρία επίπεδα ταξινομίας του Bloom (γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων), έννοιες κλειδιά, όπως και ο εκτιμώμενος χρόνος μελέτης.

1.1 Εισαγωγικά Στοιχεία
> Σκοπός
> Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα
> Έννοιες κλειδιά
> Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης

Εικόνα 4: Εισαγωγικά στοιχεία

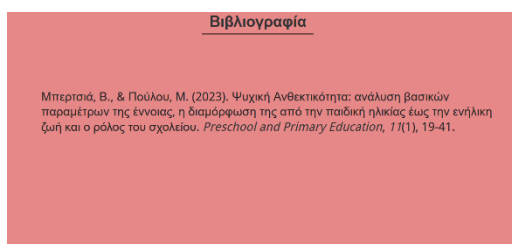


Στην αρχή κάθε διδακτικής ενότητας παρουσιάζονται τα περιεχόμενα κάθε μίας από αυτές, που κάνουν πιο εύκολα δομημένο το Ε.Υ. ανάπτυξή της.

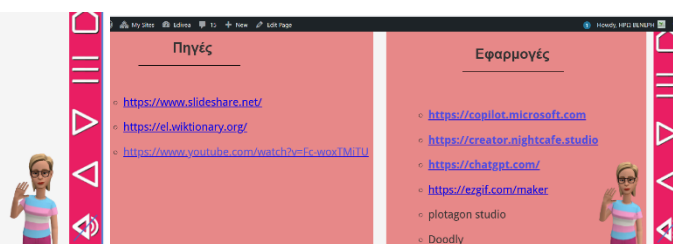


Εικόνα 5: Περιεχόμενα Δ.Ε.

Ενώ στο τέλος κάθε μίας από αυτές θα βρει κανείς τη βιβλιογραφία και τις πηγές πολυμέσων και λογισμικών που χρησιμοποιήθηκαν για την κάθε διδακτική ενότητα.



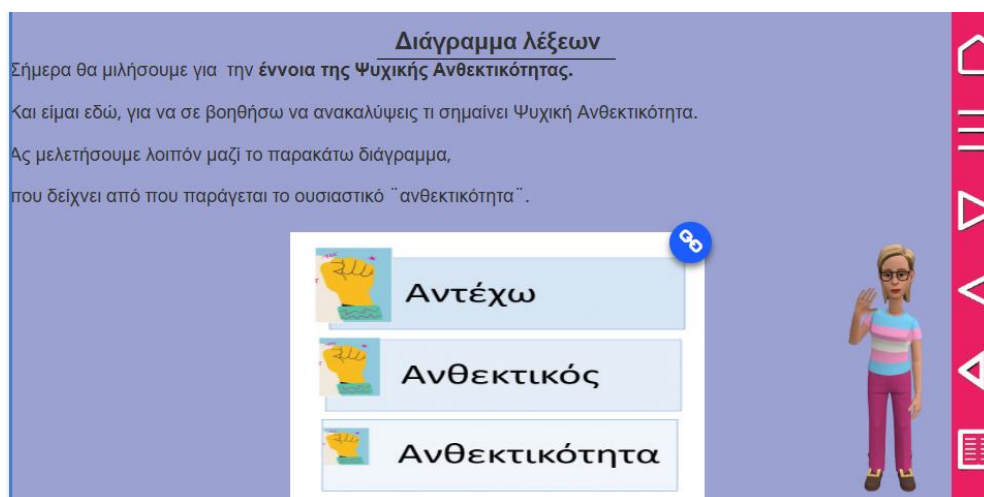
Εικόνα 6: Βιβλιογραφία



Εικόνα 7: Πηγές & Πολυμέσα



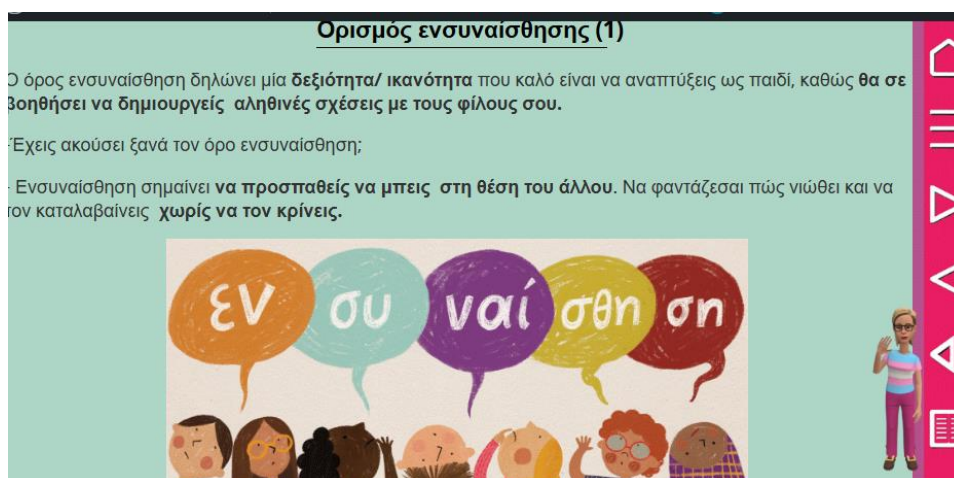
Όσον αφορά την κύρια δομή του Ε.Υ., αυτή αποτελείται από τα κείμενα που λειτουργούν ως το βασικό μέσο μέσω του οποίου ο μαθητής αλληλεπιδρά με το αντικείμενο της μάθησης. Οι πληροφορίες που περιέχονται στα κείμενα συνοδεύονται από εικόνες και γραφήματα (σύμφωνα με την αρχή της πολυμεσικότητας), τοποθετημένα κοντά στο σχετικό κείμενο (σύμφωνα με την αρχή της χωρικής συνάφειας).



Εικόνα 8: Κείμενο & Γράφημα

Για να γίνει η νέα γνώση πιο κατανοητή και να επιτευχθούν καλύτερα τα μαθησιακά αποτελέσματα, τα κείμενα πρέπει να είναι απαλλαγμένα από άχρηστες πληροφορίες (αρχή της συνοχής), να συνοδεύονται προαιρετικά από ήχους ή αφήγηση που μπορεί να ενεργοποιήσει ο μαθητής ανάλογα με την επιθυμία του (αρχή του πλεονασμού), και να τονίζονται οι πιο σημαντικές λέξεις ή φράσεις (αρχή της σηματοδότησης). Ιδιαίτερης αξίας είναι τα περιορισμένα σε μέγεθος κείμενα, που βοηθούν τον μαθητή να κατακτά τμηματικά τη νέα γνώση (αρχή της κατάτμησης).

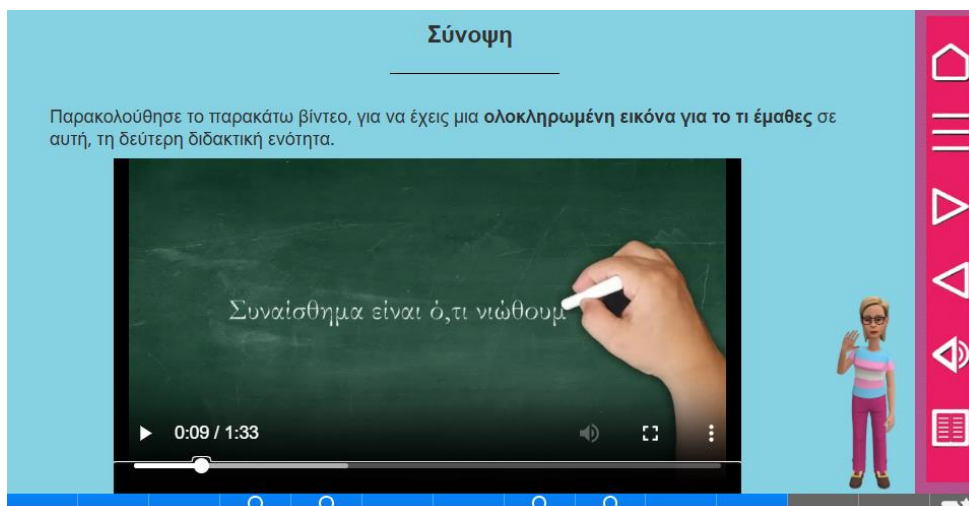
Τέλος, η χρήση του β' ενικού προσώπου «εσύ» κάνει τη γλώσσα πιο φιλική και οικεία (αρχή της προσωποποίησης), δίνοντας την αίσθηση της αμεσότητας στην επικοινωνία δασκάλας και εκπαιδευόμενου. Αυτή η έντονη αλληλεπίδραση δημιουργεί σχέσεις αμφίπλευρης εμπιστοσύνης. Διευκολύνοντας όχι μόνο την ουσιαστική επικοινωνία, αλλά ενισχύοντας ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης, που φέρνει πιο κοντά τον δασκάλου με τον μαθητή.



Εικόνα 9 : Εκπαιδευτικό Υλικό σύμφωνα με τις αρχές του Mayer.

Με την ολοκλήρωση κάθε Διδακτικής Ενότητας, ο μαθητής έχει στη διάθεσή του μια σύνοψη με τη μορφή σύντομου βίντεο, που συνοψίζει τα βασικά σημεία της θεωρίας. Στο τέλος, παρουσιάζεται μια διαφάνεια που δείχνει την απόδοση του εκπαιδευόμενου στις δραστηριότητες της ενότητας. Ενώ σε περίπτωση που ο εκπαιδευόμενος δεν είναι ικανοποιημένος από τα αποτελέσματά του, έχει τη δυνατότητα να επαναλάβει τις δραστηριότητες όσες φορές χρειαστεί, προκειμένου να κατανοήσει καλύτερα το περιεχόμενο όσων διδάχτηκε.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Εικόνα 10: Βίντεο Σύνοψης

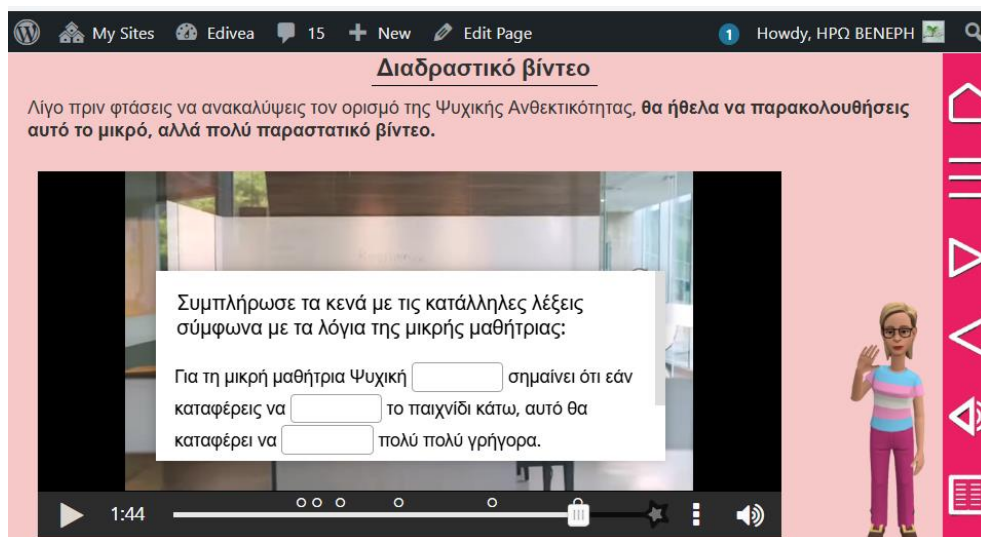
Λιγό πριν το τέλος κάθε Δ.Ε. ο μαθητής έχει την ελευθερία να εκφράσει τη γνώμη του , το συναίσθημά του, τη νέα γνώση που κατέκτησε και όλα αυτά σε ένα δημόσιο φόρουμ όπου ο ένας μπορεί να διαβάσει τα γραπτώς κείμενα και σκέψεις του άλλου.



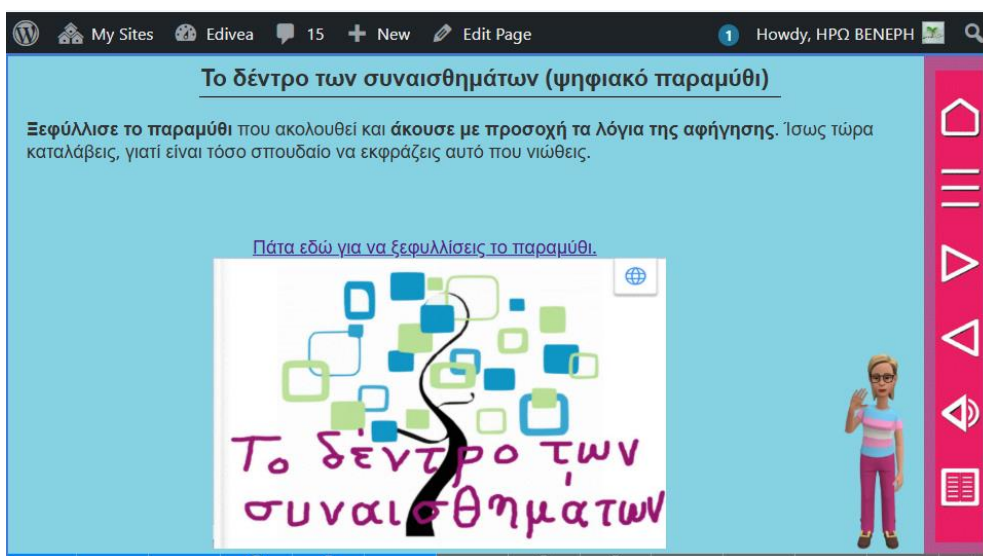
Εικόνα 11: Forum ελεύθερης έκφρασης & επικοινωνίας



Η προσέγγιση και η ανάπτυξη ενός τόσο δυσκολονόητου θέματος όπως αυτό της ψυχικής ανθεκτικότητας αν και φαντάζει ακατόρθωτη μέσω χρήσης των ΤΠΕ, ωστόσο επιτεύχθηκε πολύ καλά με τη χρήση αντιπροσωπευτικών εικόνων, ψηφιακών βιβλίων και διαδραστικών βίντεο, που στην πορεία τους εμπλουτίζονται με δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης στις οποίες η κυρία Ζωή καθοδηγεί και ενθαρρύνει την κατάκτηση της νέας γνώσης.



Εικόνα 12: Διαδραστικό βίντεο με άσκηση αυτοαξιολόγησης



Εικόνα 13: Σύνδεσμος για ψηφιακό παραμύθι

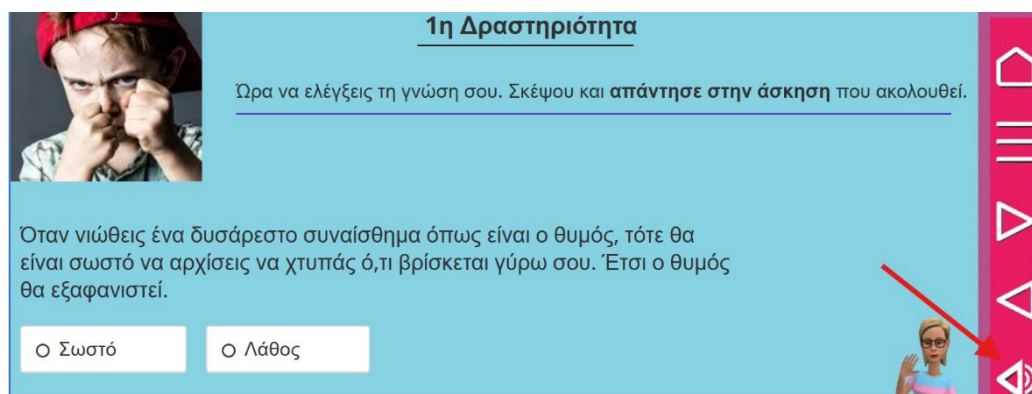


Τα παρακείμενα συνιστούν τα μη ή ήμι-γλωσσικά στοιχεία που λειτουργούν όπως και τα επικείμενα ως υποστηρικτικά εργαλεία του κειμένου και κρίνονται απαραίτητα για την ουσιαστική κατανόηση και εμβάθυνση της νέας γνώσης. Αναλυτικότερα στα παρακείμενα του Ε.Υ. περιλαμβάνονται εικόνες, φωτογραφίες και σχηματικές αναπαραστάσεις σε κοντινή απόσταση με τα κείμενα όπως άλλωστε ορίζει η αρχή της χωρικής συνάφειας.



Εικόνα 14: Παρακείμενο στοιχείο Ε.Υ.

Τέλος ας μην ξεχάσουμε ότι σχεδόν σε όλη του την έκταση του Ε.Υ. , όπως προστάζει η αρχή της φωνής, αξιοποιείται η αφήγηση με την κυρία Ζωή να αφηγείται κάθε γραπτό κείμενο και να δίνει και επιπλέον βοηθητικές πληροφορίες για τους μαθητές. Και όλα αυτά πατώντας ο μαθητής ένα εικονίδιο ηχείου.



Εικόνα 15: Δυνατότητα αφήγησης



Συνοψίζοντας, όλο το Ε.Υ. στο σύνολό του έχει αναπτυχθεί σε ένα φιλικό περιβάλλον αλληλεπίδρασης που διέπεται από το σύνολο των αρχών της ΕξΑΕ και της Πολυμεσικής μάθησης του Mayer.

3.2. Έρευνα – Επιστημονική – Εκπαιδευτική : Ποσοτική-Ποιοτική

Ο όρος έρευνα περιγράφει μια οργανωμένη και μεθοδική διαδικασία, η οποία αποσκοπεί είτε στην επιβεβαίωση υπαρχουσών γνώσεων είτε στην ανακάλυψη νέων στοιχείων. Ανάλογα με το πεδίο εφαρμογής της, μπορεί να αφορά την επίλυση επιστημονικών ζητημάτων, τη διατύπωση θεωριών ή τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων, όπως σε στατιστικές, δημογραφικές ή κοινωνικές μελέτες. Επιπλέον, περιλαμβάνει και πρακτικές μορφές αναζήτησης, όπως η ανίχνευση φυσικών πόρων ή η διερεύνηση εγκληματολογικών υποθέσεων (Μπαμπινιώτης, 2002).

Η επιστημονική έρευνα εμφανίστηκε αρχικά στις θετικές και τεχνολογικές επιστήμες και στη συνέχεια επεκτάθηκε στις επιστήμες της αγωγής, όπου άρχισε να αναπτύσσεται ιδιαίτερα μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Παρόλα αυτά, η πρόοδός της στον χώρο της αγωγής υπήρξε πιο αργή, καθώς οι ιδιαιτερότητες και η φύση των δεδομένων που τη χαρακτηρίζουν καθιστούν δύσκολη τη διατύπωση γενικευμένων και πειραματικά επιβεβαιωμένων συμπερασμάτων, όπως συμβαίνει στις φυσικές επιστήμες (Παπακωνσταντίνου, 1988).

Η εκπαιδευτική έρευνα αποτελεί ένα πεδίο στο οποίο η διατύπωση ενός κοινού και αποδεκτού ορισμού αποδεικνύεται ιδιαίτερα δύσκολη, καθώς προϋποθέτει μια πολύπλοκη και απαιτητική εννοιολογική προσέγγιση (Lovell & Lawson, 1970). Σύμφωνα με τους (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2016), πρόκειται για μια συστηματική επιστημονική διαδικασία που αποσκοπεί στην κατανόηση και επίλυση προβλημάτων εκπαιδευτικού



χαρακτήρα, συμβάλλοντας παράλληλα στην ενίσχυση του ευρύτερου επιστημονικού γνωστικού πλαισίου.

Η εκπαιδευτική έρευνα ορίζεται από τον (Travers, 1978) ως μια διαδικασία που αποσκοπεί στη συγκρότηση οργανωμένης επιστημονικής γνώσης γύρω από ζητήματα που απασχολούν την εκπαιδευτική κοινότητα. Ο (Κασσωτάκης, 1999) προσθέτει πως ο όρος αναφέρεται στην έρευνα που διερευνά τόσο τη λειτουργία όσο και τα αποτελέσματα της εκπαιδευτικής διαδικασίας, εντός και εκτός σχολικού πλαισίου. Επιπλέον, άλλοι μελετητές συνδέουν την εκπαιδευτική έρευνα με πεδία όπως η ψυχολογία και η παιδαγωγική (Βάμβουκας, 2002) , αλλά και με την εκπόνηση επιστημονικής εργασίας που οφείλει να ακολουθεί συγκεκριμένα πρότυπα επιστημονικής δεοντολογίας και μεθοδολογίας (Ανδρεαδάκης & Βάμβουκας, 2011; Robson, 2007)

Η εκπαιδευτική έρευνα αποτελεί βασικό εργαλείο για την εξέλιξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας, γι' αυτό και στηρίζεται από τα περισσότερα εκπαιδευτικά ιδρύματα διεθνώς. Εκπαιδευτικοί και μαθητές αξιοποιούν σύγχρονα μέσα και γνώσεις για να υλοποιούν ερευνητικές δράσεις που συμβάλλουν στη βελτίωση της διδασκαλίας και της μάθησης. Η γνώση που προκύπτει διαδίδεται και επηρεάζει τις εκπαιδευτικές πολιτικές. Τέλος, η ανάγκη τεκμηρίωσης των μεταρρυθμίσεων στην εκπαίδευση καθιστά την εκπαιδευτική έρευνα απαραίτητη για τον σχεδιασμό και την πρόοδο του εκπαιδευτικού συστήματος (Punch & Oancea, 2014· Συμεού, 2007). Η επιστημονική έρευνα, και κατά συνέπεια και η εκπαιδευτική, διακρίνεται κυρίως σε δύο βασικούς τύπους: την ποιοτική και την ποσοτική (Robson, 2007).

3.3. Μεθοδολογία αποτίμησης εκπαιδευτικού υλικού και εφαρμογή διερευνητικού μοντέλου μάθησης



3.3.1. Η παρούσα έρευνα και ο σκοπός της

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία της ίδιας της ερευνήτριας. Πρόκειται για επιτόπια μελέτη, η οποία διεξήχθη σε δημοτικό σχολείο και χαρακτηρίζεται ως σύγχρονη, καθώς εκτυλίσσεται εντός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου.

Η έρευνα αυτή έχει διττό σκοπό. Πρωταρχικός σκοπός είναι ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού από ειδικούς στον τομέα της Εξ αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ). Παράλληλα, επιδιώκεται οι μαθητές να αλληλεπιδράσουν με το εν λόγω υλικό και στη συνέχεια να το αξιολογήσουν, διερευνώντας ταυτόχρονα τον βαθμό μεταδοτικότητάς του, με απώτερο στόχο την ενίσχυση της Ψηφιακής Ανάπτυξής (Ψ.Α.) τους.

3.3.2. Στόχοι της έρευνας

Στο πλαίσιο διερεύνησης του σκοπού της παρούσας ερευνητικής προσπάθειας, διατυπώνονται οι ακόλουθοι ερευνητικοί στόχοι:

- Να διερευνηθεί αν το εκπαιδευτικό υλικό έχει σχεδιαστεί με βάση τις αρχές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
- Να διερευνηθεί αν το εκπαιδευτικό υλικό έχει σχεδιαστεί με βάση τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης του Mayer.
- Να διερευνηθεί αν και πώς η εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού με την τεχνική της ανεστραμμένης τάξης σε μαθητές Στ΄ Δημοτικού βοηθάει στην ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών αυτών.

3.3.3. Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που απορρέουν από τους στόχους είναι τα εξής:

- Το εκπαιδευτικό υλικό διέπεται από τις αρχές της εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης όπως ορίζουν οι West-Λιοναράκης;



- Το εκπαιδευτικό υλικό έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης του Mayer;
- Ποια χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού υλικού συμβάλλουν στην αποτελεσματική μετάδοση της γνώσης;
- Πώς δείχνουν οι μαθητές την ενσυναίσθησή τους, όταν καλούνται να αντιδράσουν σε καταστάσεις που απαιτούν αλληλεγγύη ;
- Πώς επιδρά το Ε.Υ. στους μαθητές μετά το πέρασμα του χρόνου , αφότου έχουν αλληλεπιδράσει με αυτό;

3.3.4. Χρονικό πλαίσιο διεξαγωγής της έρευνας.

1. Η έρευνα ξεκίνησε με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση του Ε.Υ γύρω στα μέσα Φεβρουαρίου 2025. Ήταν μία διαδικασία χρονοβόρα, καθώς ήθελε πολλή μελέτη και προσοχή τόσο στο υλικό αυτό καθαυτό όσο και στον τρόπο παρουσίασης του μιας και θα έπρεπε να διδαχθεί και να αναπτυχθεί μια αρκετά δυσκολονόητη έννοια, όπως αυτή της Ψ.Α με τη βοήθεια της ΕξΑΕ.
Όλο αυτόν τον καιρό η ερευνήτρια παρατηρούσε συμπεριφορές μαθητών και στα δύο τμήματα της ΣΤ΄ τάξης. Όμως η συμπεριφορά του ενός τμήματος της κίνησε το ενδιαφέρον και αποφάσισε να καταγράψει στο ημερολόγιό τις πράξεις και τις αντιδράσεις παιδιών αυτών προς τους συμμαθητές τους (ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΠΡΙΝ).
2. Αφού ελέγχθηκε το Ε.Υ . από καταρτισμένους καθηγητές, έφτασε με email «στα χέρια» των ειδικών της ΕξΑΕ μαζί με το επισυναπτόμενο ερωτηματολόγιο. Τέλη Μαρτίου.
3. Ταυτόχρονα μαθητές Στ΄ τάξης έλαβαν και αυτοί στο email τους το Ε.Υ. για την ανάπτυξη της Ψ.Α. και ένα δισέλιδο ερωτηματολόγιο με απαντήσεις ανοιχτού τύπου. Οι γονείς των συγκεκριμένων μαθητών είχαν υπογράψει από πριν υπεύθυνη δήλωση «ότι επιτρέπουν στο παιδί τους να συμμετάσχει στην έρευνα».
4. Επειδή η μελέτη και η αξιολόγηση του Ε.Υ. ήθελε αρκετό χρόνο , τα ερωτηματολόγια ειδικών ΕξΑΕ και μαθητών , συλλέχθηκαν ολοκληρωμένα αρχές Μαΐου . Όλο αυτό το



- χρονικό διάστημα προκειμένου να μην πάει χαμένο, ξεκίνησε η συγγραφή τόσο του Θεωρητικού Πλαισίου της εργασίας όσο και της Βιβλιογραφικής Επισκόπησης..
5. Ξεκίνησε η επεξεργασία των δεδομένων και άρχισαν σιγά σιγά να εξάγονται τα πρώτα συμπεράσματα τα οποία δεν ήταν και τόσο ενθαρρυντικά μιας και τα δείγματα ενσυναίσθησης των μαθητών ήταν πολύ «φτωχά».
 6. Έτσι για τις επόμενες δύο εβδομάδες άρχισε πάλι η παρατήρηση των συγκεκριμένων μαθητών ως προς το πώς συμπεριφέρονται στους συμμαθητές τους και αν μπορούν πλέον να μουν στη θέση του άλλου.(ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕΤΑ)
 7. Η παρούσα έρευνα ολοκληρώθηκε αρχές Ιουλίου του 2025.

3.3.5. Είδος έρευνας

Η επεξεργασία των δεδομένων του ερευνητικού εγχειρήματος πραγματοποιήθηκε μέσω ποιοτικής μεθοδολογικής προσέγγισης. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα διενεργήθηκε αξιολόγηση και αποτίμηση της ποιότητας του εκπαιδευτικού υλικού τόσο από ειδικούς στην Εξ αποστάσεως Εκπαίδευση (ΕξΑΕ), όσο και από μαθητές, στα πλαίσια της Ανεστραμμένης τάξης. Σύμφωνα με τον Βάμβουκα (2002), η μέθοδος αυτή προσφέρει σημαντική ερευνητική αξία, καθώς αναδεικνύει τις στάσεις των πομπών επικοινωνίας και τις αντιδράσεις των αποδεκτών.

Κύριο πλεονέκτημα της ποιοτικής έρευνας αποτελεί η ικανότητά της να διευκολύνει την ανάλυση μεγάλου όγκου δεδομένων, μετατρέποντας πλήθος λεκτικών στοιχείων σε συμπυκνωμένες κατηγορίες (Weber, 1985).

Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι, παρόλο που η επιλογή των κατηγοριών βασίζεται στην κρίση του ερευνητή και επηρεάζεται από το θεωρητικό υπόβαθρο της μελέτης, υπόκειται σε ορισμένους μεθοδολογικούς κανόνες.

Πιο συγκεκριμένα, η διαδικασία της κατηγοριοποίησης πρέπει να:



- **Ευθυγραμμίζεται με τα ερευνητικά ερωτήματα** (αρχή της καταλληλότητας),
- **Εξασφαλίζει ότι κάθε μονάδα ανάλυσης εντάσσεται μόνο σε μία κατηγορία**, ώστε να αποφεύγεται η αμφισημία (αρχή του αμοιβαίου αποκλεισμού),
- **Διατυπώνεται με σαφήνεια και αντικειμενικότητα** (αρχή της αντικειμενικότητας),
- **Και είναι εξαντλητική**, ώστε καμία μονάδα ανάλυσης να μην μένει εκτός ταξινόμησης (αρχή της εξαντλητικότητας) (Τζάνη, 2005).

Επιπλέον, η ποιοτική έρευνα δεν περιορίζεται σε μια απλή περιγραφική προσέγγιση των φαινομένων που μελετά, αλλά αποσκοπεί στην κατανόησή τους, μέσα από τις απόψεις και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων. Τονίζεται, επίσης, ο καθοριστικός ρόλος του ερευνητή, ο οποίος, υιοθετώντας διερευνητική προσέγγιση, αναλαμβάνει τη συλλογή, ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων, ώστε να καταλήξει, με περιγραφικό τρόπο, σε συμπεράσματα που απαντούν στα εκάστοτε ερευνητικά ερωτήματα (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2016).

3.3.6. Πληθυσμός & Δείγμα

Σύμφωνα με τον Frey (2018), στην ποιοτική έρευνα η επιλογή των συμμετεχόντων δεν γίνεται βάσει πιθανοτήτων, αλλά με γνώμονα τη σχετικότητα και το βάθος της γνώσης τους σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα.

Με βάση το παραπάνω, επιλέχθηκαν συμμετέχοντες που είχαν άμεση εμπλοκή με το εκπαιδευτικό υλικό και εμπειρία σχετική με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, προκειμένου να παρέχουν πληροφορίες ουσιαστικές και χρήσιμες για την αξιολόγηση της εφαρμογής. Έτσι ως ειδικοί της ΕξΑΕ επιλέχθηκαν τρεις τελειόφοιτοι του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α. με τίτλο «Επιστήμες της Αγωγής-Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με χρήση των ΤΠΕ (e-learning)».

Όσον αφορά τον πληθυσμό των μαθητών, αυτός δεν επιλέχτηκε τυχαία, αλλά αντιθέτως ήταν πολύ στοχευμένος. Ο μαθητικός πληθυσμός αποτελούνταν από δέκα μαθητές Στ΄



τάξης οι οποίοι παρατηρούνταν από τη μία να έχουν πολύ υψηλό μαθησιακό επίπεδο, αλλά από την άλλη υστερούσαν αρκετά στην ψυχική ανθεκτικότητά τους και κατ' επέκταση και στην ενσυναίσθησή τους προς τους συμμαθητές τους.

Η ερευνήτρια ήταν δασκάλα του Ολοήμερου στο σχολείο που φοιτούσαν οι μαθητές και είχε την τύχη – ατυχία να παρατηρήσει συμπεριφορές αυτών των δέκα παιδιών που τις είχαν κινήσει το ενδιαφέρον στην καθημερινότητά τους. Οι παρατηρήσεις της ερευνήτριας περιγράφονται παρακάτω.

3.3.7. Μέσα Συλλογής Δεδομένων & Διαδικασία Ανάλυσης

Η παρούσα έρευνα στοχεύει αφενός στην αποτίμηση της ποιότητας του ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού και αφετέρου στην αξιολόγηση της εκπαιδευτικής του αποτελεσματικότητας, όπως αυτή προκύπτει από την εφαρμογή του στο πλαίσιο της μεθόδου της ανεστραμμένης τάξης. Η ποιοτική έρευνα αποτελεί μορφή εκπαιδευτικής διερεύνησης που επικεντρώνεται στις εμπειρίες και απόψεις των συμμετεχόντων (Creswell, 2011). Χαρακτηρίζεται από τη χρήση λεκτικών και παραστατικών δεδομένων, τα οποία συλλέγονται μέσω τεχνικών όπως η παρατήρηση, οι συνεντεύξεις, οι ανοικτές ερωτήσεις ή κ.ά. (Lund, 2005, όπως αναφέρεται στο Ίσαρη & Πούρκας, 2015). Κύριο γνώρισμά της είναι η αναζήτηση νοήματος όχι μέσα από ποσοτικές μετρήσεις, αλλά μέσα από αποδεικτικά στοιχεία που αναδύονται με φυσικό τρόπο από τις ανθρώπινες δράσεις, τον λόγο, τη δημιουργία, τη γραφή και άλλα παρόμοια μέσα (Newby, 2019).

Η συλλογή των δεδομένων για την παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσω δύο βασικών ερευνητικών εργαλείων: της **άμεσης παρατήρησης** των μαθητών και της χρήσης **ερωτηματολογίων ανοικτού τύπου**, τα οποία συμπληρώθηκαν από τους ειδικούς της ΕξΑΕ και από τους μαθητές μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης.

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, η **παρατήρηση** αξιοποιήθηκε ως βασικό εργαλείο συλλογής δεδομένων, με σκοπό την καταγραφή πράξεων ενσυναίσθησης εκ μέρους των μαθητών τόσο **πριν** όσο και **μετά** την αλληλεπίδρασή τους με το εκπαιδευτικό υλικό. Μέσω συστηματικής και



δομημένης παρατήρησης, επιδιώχθηκε να αποτυπωθεί η ενδεχόμενη μεταβολή στις συμπεριφορές των μαθητών, εστιάζοντας σε εκφράσεις κατανόησης, συνεργασίας, φροντίδας και συναισθηματικής ανταπόκρισης προς τους συμμαθητές τους. Το εργαλείο αυτό παρείχε πολύτιμα ποιοτικά δεδομένα, καθώς επέτρεψε την άμεση παρακολούθηση των μαθητών σε πραγματικές συνθήκες αλληλεπίδρασης και χωρίς τη διαμεσολάβηση λόγου ή γραπτών απαντήσεων.

Παράλληλα, τα **ερωτηματολόγια ανοικτού τύπου** παρείχαν τη δυνατότητα στους ειδικούς της ΕξΑΕ και στους μαθητές να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις και τις εντυπώσεις τους από τη χρήση του εκπαιδευτικού υλικού. Τα ερωτηματολόγια παρατίθενται αυτούσια στο τέλος της γραπτής αυτής εργασίας. Η επιλογή ανοιχτών ερωτήσεων κρίθηκε κατάλληλη, καθώς διευκολύνει την ελεύθερη διατύπωση σκέψεων και επιτρέπει στον ερευνητή να ανιχνεύσει ποιοτικά δεδομένα σε μεγαλύτερο βάθος (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2016).

Ο συνδυασμός αυτών των δύο εργαλείων προσέφερε ένα πολύπλευρο σύνολο δεδομένων, που συνέβαλε ουσιαστικά στην ερμηνεία των ερευνητικών ευρημάτων και στην αξιολόγηση του εκπαιδευτικού υλικού τόσο από την πλευρά της παιδαγωγικής του αποτελεσματικότητας όσο και της μεταδοτικότητάς του. Τα δεδομένα που προέκυψαν καταγράφηκαν, κωδικοποιήθηκαν και αξιοποιήθηκαν για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων.

Η ανάλυση περιεχομένου επιλέχθηκε ως κατάλληλη μέθοδος για την ερμηνεία των ανοιχτών ερωτήσεων και των παρατηρήσεων, καθώς επέτρεψε την ομαδοποίηση των δεδομένων σε θεματικές κατηγορίες που απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα. Η μέθοδος αυτή επιδιώκει τον εντοπισμό επαναλαμβανόμενων νοημάτων, μοτίβων και εννοιών, με στόχο την παραγωγή συμπερασμάτων με βάση τις εμπειρίες των συμμετεχόντων (Mayring, 2000 · Τζάνης, 2005).



3.3.8. Επεξεργασία και κωδικοποίηση των ερευνητικών δεδομένων

Σε αυτό το στάδιο της έρευνας εφόσον έχουν συλλεχτεί όλα τα δεδομένα , αρχίζει η επεξεργασία τους και σε αυτό βοηθά πολύ η συστηματική ταξινόμηση των δεδομένων σε θεματικές κατηγορίες, δηλαδή η κατηγοριοποίηση τους. Για να κατηγοριοποιηθεί αυτή η πληθώρα δεδομένων ορίστηκε ως μονάδα ανάλυσης η πρόταση.

Ενώ η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με τη χρήση του λογισμικού ανάλυσης ποιοτικών δεδομένων atlas.ti.

3.3.9. Περιορισμοί έρευνας

Ένας από τους βασικότερους περιορισμούς της παρούσας μελέτης υπήρξε **ο περιορισμένος διαθέσιμος χρόνος**. Η χρονική συγκυρία, καθώς η σχολική χρονιά πλησίαζε στη λήξη της, περιόρισε σημαντικά τη δυνατότητα συστηματικής και μακροχρόνιας παρατήρησης των συμμετεχόντων.

Επιπλέον, η ποιοτική φύση της ανάλυσης ενδέχεται να εμπεριέχει **υποκειμενικά στοιχεία ερμηνείας**. Οι περιορισμοί αυτοί λαμβάνονται υπόψη στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων και δεν αναιρούν τη συμβολή της μελέτης.

3.3.10. Δεοντολογία έρευνας

Η ηθική διάσταση αποτελεί καθοριστικό στοιχείο σε κάθε μορφή εκπαιδευτικής έρευνας, ανεξάρτητα από τη μεθοδολογική προσέγγιση που ακολουθείται. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μελέτης, δεν αναδείχθηκαν ζητήματα δεοντολογικής φύσεως. Οι συμμετέχοντες αντιμετωπίστηκαν με σεβασμό, ενώ τους δόθηκε η δυνατότητα να αποχωρήσουν από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμούσαν. Επιπροσθέτως, η συλλογή των δεδομένων μέσω ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε ανώνυμα, ενώ για τη



Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»

συμμετοχή των ανήλικων μαθητών είχε προηγηθεί η προσκόμιση γραπτής συγκατάθεσης από τους γονείς ή κηδεμόνες τους.

4. Αποτελέσματα έρευνας

4.1. Εισαγωγή

Στο τέταρτο κεφάλαιο της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας γίνεται λεπτομερής παρουσίαση των ευρημάτων της έρευνας, όπως αυτά αναδείχθηκαν από την ανάλυση και την ερμηνεία των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν μέσω ερωτηματολογίων και παρατήρησης.

Μετά από κάθε διατυπωμένο ερευνητικό ερώτημα, παρατίθενται αυτούσιες οι απαντήσεις των συμμετεχόντων, με σκοπό την πιστή αναπαράσταση των απόψεών τους και την ενίσχυση της αξιοπιστίας των ερευνητικών συμπερασμάτων.

4.2. Παρουσίαση δεδομένων ερωτηματολογίου ειδικών ΕξΑΕ

4.2.1. Δημογραφικά στοιχεία και τεχνολογικό υπόβαθρο ειδικών ΕξΑΕ

- 1. Οι ειδικοί της ΕξΑΕ ήταν τρεις γυναίκες.**
- 2. Οι ηλικία και των τριών ήταν 41 -50 χρονών.**
- 3. Οι προϋπηρεσία και των τριών ήταν 11- 20 χρόνια.**
- 4. Και οι τρεις δήλωσαν ότι αξιοποιούν τα ΤΠΕ στην εκπαιδευτική πράξη, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα 1.**
- 5. Και οι τρεις φαίνεται να είναι εξοικειωμένες με την ΕξΑΕ , αφού είναι μεταπτυχιακές φοιτήτριες του εδιβεα στο πρόγραμμα ΕξΑΕ με τη χρήση των ΤΠΕ. Βλέπε πίνακα 2.**



Χρησιμοποιείτε τις ΤΠΕ στην εκπαιδευτική πράξη;	
A	Χρησιμοποιώ ΤΠΕ στην τάξη .
B	Χρησιμοποιώ τις ΤΠΕ συστηματικά στη διδασκαλία μου.
Γ	Χρησιμοποιώ τις ΤΠΕ αρκετά συχνά στη διδακτική πράξη. αισθάνομαι άνετα με τη χρήση τους στην καθημερινή μου διδασκαλία.

Πίνακας 1: Τεχνολογικό υπόβαθρο ειδικών ΕξΑΕ-αξιοποίηση ΤΠΕ

Είστε εξοικειωμένοι με τη μέθοδο της ΕξΑΕ με τη χρήση των ΤΠΕ;	
A	Είμαι αρκετά εξοικειωμένη με τη μέθοδο της ΕξΑΕ τόσο από το σχολείο όσο και από το μεταπτυχιακό πρόγραμμα του εδιβεα που ολοκληρώνω.
B	Ναι, είμαι εξοικειωμένη με τη μέθοδο της ΕξΑΕ, καθώς συμμετέχω στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΕΔΙΒΕΑ του Πανεπιστημίου Κρήτης με αντικείμενο την Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και τη χρήση ΤΠΕ.
Γ	Ναι, καθώς είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια του εδιβεα με αντικείμενο την ΕξΑΕ και τη χρήση των ΤΠΕ.

Πίνακας 2: Τεχνολογικό υπόβαθρο ειδικών ΕξΑΕ- εξοικείωση με ΕξΑΕ με χρήση των ΤΠΕ

- ✓ Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι και οι τρεις γυναίκες είναι ικανότες να αξιολογήσουν το Ε.Υ της έρευνας αυτής.

4.2.2. Αποτελέσματα, παράθεση και σχολιασμός δεδομένων ερωτηματολογίου αποτίμησης Ε.Υ. ειδικών ΕξΑΕ

- 1^{ος} ερευνητικός άξονας: Επιστημονική συνοχή και τεκμηρίωση Ε.Υ.



Κατηγορία Ανάλυσης: 1.Βιβλιογραφική τεκμηρίωση

Α.1. Στο Ε.Υ. γίνεται παράθεση πληροφοριών / απόψεων με την σχετική βιβλιογραφική τεκμηρίωση;	
A	Οι περισσότερες πληροφορίες που παρατίθενται τεκμηριώνονται με την παραπομπή σε ερμηνευτικό λεξικό.
B	Το εκπαιδευτικό υλικό βασίζεται σε αξιόπιστες πηγές, καθώς τεκμηριώνει τις πληροφορίες μέσω παραπομπών σε έγκριτα λεξικά.
Γ	Το υλικό είναι εμπλουτισμένο με τεκμηριωμένες πληροφορίες, βασισμένες σε έγκυρα λεξικά και πηγές.

Πίνακας 3: Βιβλιογραφική τεκμηρίωση Ε.Υ.

Κατηγορία Ανάλυσης: 2. Αναφορά ποικίλων πηγών πληροφοριών

Α.2. Στο Ε.Υ. γίνεται αναφορά σε διαφορετικές πηγές πληροφοριών (βιβλία, επιστημονικά περιοδικά, επιστημονικά συνέδρια κλπ);	
A	Κάθε διδακτική ενότητα έχει τουλάχιστον μία πηγή πληροφοριών.
B	Στο τέλος κάθε διδακτικής ενότητας αναφέρεται μία πηγή, αλλά θεωρώ ότι το εύρος των πηγών είναι μικρό.
Γ	Κάθε ενότητα παρουσιάζει πηγή, χωρίς να υπάρχει ποικιλία πηγών.

Πίνακας 4 :Αναφορά ποικίλων πηγών πληροφοριών

Κατηγορία Ανάλυσης: 3. Δυνατότητα για περαιτέρω μελέτη

Α.3. Το Ε.Υ. παρέχει τη δυνατότητα στον εκπαιδευόμενο για περαιτέρω μελέτη σε διαφορετικές πηγές;



A	Δεν παρατηρώ κάπου να παρέχει περαιτέρω μελέτη.
B	Παρέχει πληροφορίες , αλλά δε δίνει τη δυνατότητα για περαιτέρω μελέτη.
Γ	Το εκπαιδευτικό υλικό δε δίνει τη δυνατότητα στον μαθητή να μάθει κάτι παραπάνω.

Πίνακας 5: Δυνατότητα για περαιτέρω μελέτη

Σχολιασμός δεδομένων 1^{ου} ερευνητικού άξονα:

Οι τρεις ειδικοί συμφωνούν ότι το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει **τεκμηριωμένες πληροφορίες**, οι οποίες βασίζονται κυρίως σε **έγκριτα λεξικά**. Παρότι η τεκμηρίωση αυτή είναι θετική, δεν γίνεται αναφορά σε **ποικιλία πηγών**, όπως επιστημονικά άρθρα ή συνέδρια, στοιχείο που θα μπορούσε να ενισχύσει την εγκυρότητα και την ακαδημαϊκή πληρότητα του υλικού. Επομένως, παρατηρείται ένα **θετικό στοιχείο αξιοπιστίας**, αλλά ενδεχομένως μια **έλλειψη επιστημονικού βάθους** σε ό,τι αφορά τη διαφοροποίηση των πηγών. Τέλος κανένας από τους ειδικούς δεν θεωρεί ότι το υλικό προσφέρει **πραγματικές δυνατότητες για περαιτέρω μελέτη**. Αυτό υποδεικνύει πως, παρά την ύπαρξη βασικής τεκμηρίωσης, το υλικό είναι **κλειστό και καθοδηγητικό**, χωρίς να ενθαρρύνει την αυτενέργεια του μαθητή.

2^{ος} ερευνητικός άξονας: Απλή και κατανοητή παρουσίαση γνωστικού αντικειμένου

Αριθμός ερωτήσεων ερωτηματολογίου: B₁, B₂, B₃, B₄



Κατηγορία Ανάλυσης: 1. Φιλικό ύφος

B.1. Το ύφος γραφής του Ε.Υ. είναι φιλικό για τον αναγνώστη;	
A	Το ύφος γραφής του Ε.Υ. είναι εξαιρετικά φιλικό για τους μικρούς αναγνώστες..
B	Το ύφος του κειμένου είναι ιδιαίτερα προσιτό και φιλικό για το επίπεδο των μικρών μαθητών.
Γ	Το εκπαιδευτικό υλικό απευθύνεται με κατάλληλο τρόπο στους μαθητές μικρής ηλικίας, διατηρώντας ένα φιλικό και παιγνιώδες ύφος.

Πίνακας 6: Φιλικό ύφος

Κατηγορία Ανάλυσης: 2. Ευανάγνωστη γραφή

B.2. Η γραφή του Ε.Υ. είναι ευανάγνωστη;	
A	Η γραφή είναι πολύ ευανάγνωστη με μεγάλη γραμματοσειρά.
B	Η γραμματοσειρά είναι ευδιάκριτη και βοηθά σημαντικά στην ανάγνωση του υλικού.
Γ	Η γραμματοσειρά είναι εμφανής και καλοσχεδιασμένη για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα.

Πίνακας 7: Ικανοποιητική πυκνότητα πληροφοριών

Κατηγορία Ανάλυσης: 3. Κείμενο, εικόνες και βίντεο

B.3. Το Ε.Υ περιέχει κείμενο, εικόνες και video;
--



A	Το Ε.Υ. περιέχει ποικιλία οπτικοακουστικού υλικού , που το κάνει πολύ προσιτό και κατανοητό.
B	Το υλικό περιλαμβάνει πληθώρα από οπτικοακουστικά μέσα, τα οποία ενισχύουν σημαντικά τη διαδραστικότητα και την κατανόηση.
Γ	Η ύπαρξη εικόνων, ήχων και βίντεο καθιστά την εμπειρία πλούσια και ενισχύει την κατανόηση.

Πίνακας 8: Κείμενο, εικόνες και βίντεο

Κατηγορία Ανάλυσης: 4. Χρωματικές συνθέσεις για άνετη αλληλεπίδραση

B.4. Οι χρωματικές συνθέσεις του Ε.Υ. συμβάλλουν στην άνετη αλληλεπίδραση;	
A	Τέλειες χρωματικές συνθέσεις που συμβάλλουν στην άνετη αλληλεπίδραση.
B	Οι χρωματικές επιλογές είναι ευχάριστες και συμβάλλουν στη θετική εμπειρία χρήσης.
Γ	Η χρωματική παλέτα είναι ευχάριστη και δεν κουράζει τον αναγνώστη, συμβάλλοντας σε ένα ευχάριστο ψηφιακό περιβάλλον.

Πίνακας 9: Χρωματικές συνθέσεις για άνετη αλληλεπίδραση

Σχολιασμός δεδομένων 2^{ου} ερευνητικού άξονα: Σύμφωνα και με τις τρεις ειδικούς της ΕξΑΕ το Ε.Υ. διακρίνεται για το φιλικό, προσιτό και παιγνιώδες ύφος του, το οποίο είναι πλήρως προσαρμοσμένο στις ανάγκες και το επίπεδο των μαθητών. Η επιλογή ευανάγνωστης και κατάλληλης γραμματοσειράς ενισχύει σημαντικά την προσβασιμότητα



στο Ε. Υ., καθιστώντας το φιλικό και λειτουργικό για τους εκπαιδευόμενους. Ενώ η χρήση οπτικοακουστικού υλικού ενισχύει τη διαδραστικότητα και καθιστά το περιεχόμενο πιο κατανοητό. Τέλος όσον αφορά τις χρωματικές επιλογές, αυτές είναι ευχάριστες και ενισχύουν την άνετη πλοήγηση, δημιουργώντας ένα ευχάριστο ψηφιακό περιβάλλον που βοηθά την άνετη αλληλεπίδραση των μαθητών με το Ε.Υ .

3^{ος} ερευνητικός άξονας: Ευχρηστία Ε.Υ.

Αριθμός ερωτήσεων ερωτηματολογίου: Γ₁, Γ₂

Κατηγορία ανάλυσης: 1. Εύκολη πλοήγηση

Γ.1. Η πλοήγηση στο Ε.Υ. είναι εύκολη;	
A	Εύκολη πλοήγηση με τη χρήση των εικονιδίων καθ' όλη την έκταση του Ε.Υ.
B	Η πλοήγηση στο εκπαιδευτικό υλικό είναι απλή, χάρη στη χρήση σαφών και κατανοητών εικονιδίων.
Γ	Η δομή του υλικού διευκολύνει την πλοήγηση, καθώς τα εικονίδια καθοδηγούν με σαφήνεια τη ροή της μελέτης.

Πίνακας 10: Εύκολη πλοήγηση

Κατηγορία ανάλυσης: 2. Αξιοπιστία υπερσυνδέσμων

Γ.2. Οι υπερσυνδέσμοι του Ε.Υ. οδηγούν στο αναμενόμενο περιεχόμενο;



A	Όσοι υπερσύνδεσμοι υπάρχουν στο Ε.Υ. οδηγούν όλοι στο αναμενόμενο περιεχόμενο.
B	Οι υπερσύνδεσμοι λειτουργούν άψογα και οδηγούν σε σχετικό και ουσιαστικό περιεχόμενο.
Γ	Οι σύνδεσμοι είναι ενεργοί και επαρκώς ελεγμένοι – οδηγούν σε περιεχόμενο που σχετίζεται άμεσα με το θέμα.

Πίνακας 11: Αξιολογία υπερσυνδέσμων

Σχολιασμός δεδομένων 3^{ου} ερευνητικού άξονα: Οι δηλώσεις και των τριών ειδικών της ΕξΑΕ συγκλίνουν στην ευχρηστία του Ε.Υ. χάρη στα ξεκάθαρα εικονίδια και την καλή του οργάνωση, που κάνουν την πλοήγηση πολύ εύκολη. Συν τοις άλλοις οι υπερσύνδεσμοι φαίνεται να λειτουργούν σωστά και να οδηγούν σε σχετικό περιεχόμενο, διευκολύνοντας τη μελέτη του Ε.Υ. και εμπλουτίζοντας το με επιπλέον πληροφορίες.

4^{ος} ερευνητικός άξονας: Υποστήριξη και καθοδήγηση εκπαιδευόμενου στη μελέτη του

Αριθμός ερωτήσεων ερωτηματολογίου: Δ₁, Δ₂, Δ₃

Κατηγορία ανάλυσης: **1. Συμβουλές μελέτης**

Δ.1. Παρέχονται συμβουλές για το πώς να μελετηθεί το εκπαιδευτικό υλικό;	
A	Τόσο οι γραπτές πληροφορίες όσο και οι προφορικές αφηγήσεις της ψηφιακής δασκάλας παρέχουν άριστα συμβουλές μελέτης.
B	Οι οδηγίες και οι προφορικές παρεμβάσεις από τη «ψηφιακή δασκάλα» παρέχουν πολύ χρήσιμη καθοδήγηση στους μαθητές.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Γ	Οι πληροφορίες που παρέχονται τόσο γραπτά όσο και μέσω της προφορικής αφήγησης είναι ιδιαίτερα υποστηρικτικές για την αυτόνομη μελέτη.
---	--

Πίνακας 12: Συμβουλές μελέτης

Κατηγορία ανάλυσης: 2. Έμφαση σε ορισμένα σημεία

Δ.2. Το Ε.Υ. υποστηρίζει τον εκπαιδευόμενο προκειμένου να δώσει έμφαση σε συγκεκριμένα σημεία (Υπάρχουν πλαίσια ή έντονη γραφή (σήμανση) ώστε να τονίζονται σημαντικές έννοιες);	
Α	Υπάρχει έντονη γραφή σχεδόν σε όλη την έκταση του Ε.Υ., ώστε να τονίζονται οι σημαντικές πληροφορίες.
Β	Η χρήση έντονης γραφής (bold) στις βασικές πληροφορίες διευκολύνει τον εντοπισμό τους.
Γ	Η χρήση bold σε σημαντικά σημεία βοηθά στην εστίαση της προσοχής των μαθητών στα βασικά στοιχεία.

Πίνακας 13: Έμφαση σε συγκεκριμένα σημεία

Κατηγορία ανάλυσης: 3. Επεξηγηματικά σχόλια

Δ.3. Στο Ε.Υ. υπάρχουν επεξηγηματικά σχόλια τα οποία υποστηρίζουν τον σπουδαστή στη μελέτη του;	
Α	Όπου είναι αναγκαίο υπάρχουν εξαιρετικά επεξηγηματικά σχόλια για την υποστήριξη της μελέτης.



B	Τα επεξηγηματικά σχόλια είναι διαφωτιστικά και προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη στη μελέτη του μαθητή.
Γ	Τα επεξηγηματικά σχόλια που έχουν προστεθεί είναι σαφή και προσφέρουν ουσιαστική ενίσχυση της κατανόησης.

Πίνακας 14: Σχόλια επεξήγησης

Σχολιασμός δεδομένων 4^{ου} ερευνητικού άξονα: Οι τρεις ειδικοί της ΕξΑΕ υποστηρίζουν ότι τόσο οι γραπτές οδηγίες όσο και οι προφορικές αφηγήσεις της ψηφιακής δασκάλας καθοδηγούν τον μαθητή και ενισχύουν την αυτόνομη μελέτη. Επιπλέον η χρήση έντονης γραφής στο Ε. Υ. φαίνεται να διευκολύνει την ανάγνωση και να βοηθά, ώστε να εστιάζουν οι μαθητές στις βασικές πληροφορίες. Τέλος τα επεξηγηματικά σχόλια του Ε. Υ. είναι σαφή και υποστηρικτικά, ενισχύοντας την κατανόηση και υποστηρίζοντας τη μαθησιακή διαδικασία στο σύνολό της.

5^{ος} ερευνητικός άξονας: Υποστήριξη της αλληλεπίδρασης με τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του.

Αριθμός ερωτήσεων ερωτηματολογίου: E1, E2, E3, E4

Κατηγορία ανάλυσης: **1. Δραστηριότητες ενθάρρυνσης μαθητή για έκφραση απόψεων**

Ε.1. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εκφράσει τις δικές απόψεις (κρίσεις) ;	
A	Το συγκεκριμένο Ε.Υ. σε κάθε διδακτική ενότητα περιέχει αρκετές δραστηριότητες ενθάρρυνσης του μαθητή να εκφράσει τις απόψεις του.
B	Κάθε ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες που ενισχύουν την προσωπική έκφραση του μαθητή.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Γ	Το υλικό περιλαμβάνει δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τον μαθητή να αναπτύξει προσωπική άποψη και να εκφραστεί ελεύθερα.
---	---

Πίνακας 15: Δραστηριότητες ενθάρρυνσης μαθητή για έκφραση απόψεων

Κατηγορία ανάλυσης: **2. Δραστηριότητες ενθάρρυνσης μαθητή για συναισθηματική εμπλοκή**

Ε.2. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εμπλακεί συναισθηματικά με βάση τις προσωπικές του εμπειρίες;	
Α	Το Ε.Υ. περιέχει δραστηριότητες στις οποίες ο μαθητής μπορεί να εμπλακεί συναισθηματικά με βάση τις προσωπικές του εμπειρίες.
Β	Το περιεχόμενο ενθαρρύνει τη συναισθηματική εμπλοκή του μαθητή, δίνοντάς του τη δυνατότητα να συνδέσει τη γνώση με προσωπικά βιώματα.
Γ	Οι ασκήσεις αγγίζουν συχνά τον συναισθηματικό κόσμο του παιδιού, κάνοντάς το να συνδέει το μάθημα με τις δικές του εμπειρίες.

Πίνακας 16: Δραστηριότητες ενθάρρυνσης μαθητή για συναισθηματική εμπλοκή

Κατηγορία ανάλυσης: **3. Δραστηριότητες ενθάρρυνσης μαθητή για ανταλλαγή απόψεων με τους συμμαθητές του**

Ε.3. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να ανταλλάξει απόψεις με τους άλλους εκπαιδευόμενους (να εκφράσει ελεύθερα την άποψή του);
--



A	Υπάρχουν τα φόρουμ σε κάθε Δ.Ε. που επιτρέπουν στον εκπαιδευόμενο να εκφράσει δημοσίως και ελεύθερα την άποψη του.
B	Η δυνατότητα αλληλεπίδρασης μέσω των φόρουμ προσφέρει ένα πολύτιμο μέσο έκφρασης και ανταλλαγής απόψεων.
Γ	Η ύπαρξη φόρουμ σε κάθε ενότητα προωθεί τη διαδραστικότητα και την κοινωνική μάθηση μεταξύ των μαθητών.

Πίνακας 17: Δραστηριότητες ενθάρρυνσης ανταλλαγής απόψεων

Σχολιασμός δεδομένων 5^{ου} ερευνητικού άξονα: Και οι τρεις ειδικοί της ΕξΑΕ συμφωνούν, ότι το Ε.Υ. ενθαρρύνει σταθερά την προσωπική έκφραση των μαθητών, μέσω δραστηριοτήτων που τους καλούν να διατυπώσουν και να αναπτύξουν τις απόψεις τους. Ενώ ενισχύει και τη συναισθηματική εμπλοκή τους, δίνοντάς του τη δυνατότητα να συνδέσουν τη γνώση με τις προσωπικές του εμπειρίες και βιώματα. Τέλος ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στην ενσωμάτωση του φόρουμ σε κάθε διδακτική ενότητα, η οποία προάγει τη διαδραστικότητα, ενισχύει την κοινωνική μάθηση και δίνει στους μαθητές τη δυνατότητα ελεύθερης έκφρασης και ανταλλαγής απόψεων.

6^{ος} ερευνητικός άξονας: Παροχή στον εκπαιδευόμενο δυνατότητας αναστοχασμού και αυτοαξιολόγησης

Αριθμός ερωτήσεων ερωτηματολογίου: Στ₁, Στ₂, Στ₃

Κατηγορία ανάλυσης: **1. Δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης**

Στ.1. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την αυτοαξιολόγηση του εκπαιδευόμενου;	
A	Υπάρχει πληθώρα δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν την αυτοαξιολόγηση του εκπαιδευόμενου.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



B	Παρέχονται αρκετές ευκαιρίες για τον μαθητή να αξιολογήσει μόνος του την πρόοδό του.
Γ	Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αυτορρύθμιση της μάθησης, μέσω δραστηριοτήτων αυτοαξιολόγησης.

Πίνακας 18: Δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης

Κατηγορία ανάλυσης: **2. Δραστηριότητες ανάπτυξης αυτόνομης κριτικής σκέψης**

Στ.2. Το Ε.Υ. περιέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της αυτόνομης κριτικής σκέψης του εκπαιδευόμενου;

A	Το Ε.Υ . περιέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την αυτόνομη κριτική σκέψη.
B	Το υλικό προωθεί την αυτόνομη σκέψη και ενθαρρύνει την κριτική προσέγγιση των θεμάτων.
Γ	Ο μαθητής ενθαρρύνεται να σκεφτεί μόνος του, να αναλύσει και να αξιολογήσει τις πληροφορίες που του δίνονται.

Πίνακας 19: Δραστηριότητες ανάπτυξης αυτόνομης κριτικής σκέψης

Κατηγορία ανάλυσης: **3. Δραστηριότητες συσχέτισης νέων δεδομένων με την δική του πραγματικότητα**



Στ.3. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να συσχετίσει τα νέα δεδομένα με τη δική του πραγματικότητα;	
A	Βεβαίως και υπάρχουν δραστηριότητες που επιτρέπουν στον μαθητή να συσχετίσει τη νέα γνώση με τη δική του πραγματικότητα.
B	Υπάρχουν δραστηριότητες που βοηθούν τον εκπαιδευόμενο να συσχετίσει τη νέα γνώση με την καθημερινότητά του.
Γ	Γίνεται προσπάθεια σύνδεσης της νέας γνώσης με καταστάσεις που προέρχονται από την καθημερινότητά του.

Πίνακας 20: Δραστηριότητες συσχέτισης νέων δεδομένων με την δική του πραγματικότητα

Σχολιασμός δεδομένων 6^{ου} ερευνητικού άξονα: Και οι τρεις ειδικοί της ΕξΑΕ συγκλίνουν στην άποψη ότι το Ε.Υ. δίνει πολλές ευκαιρίες στους μαθητές να αξιολογούν μόνοι τους την πρόοδό τους και να οργανώνουν καλύτερα τη μάθησή τους. Επίσης φαίνεται να ενισχύει την αυτόνομη και κριτική σκέψη, βοηθώντας τους μαθητές να αναλύουν και να αξιολογούν μόνοι τους τις πληροφορίες. Τέλος το σύνολό του το Ε. Υ. τους βοηθά να συνδέσουν τη νέα γνώση με τη δική τους καθημερινή ζωή και εμπειρίες.

7^{ος} ερευνητικός άξονας: Σαφήνεια σκοπού και προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

Αριθμός ερωτήσεων ερωτηματολογίου: Z₁, Z₂

Κατηγορία ανάλυσης: **1. Σαφής διατύπωση σκοπού σε κάθε Δ.Ε.**

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Ζ.1. Στο Ε.Υ. διατυπώνεται σαφώς ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας;	
A	Στην αρχή κάθε διδακτικής ενότητας διατυπώνεται πολύ καλά ο σκοπός της.
B	Σε κάθε διδακτική ενότητα παρουσιάζεται με σαφήνεια ο σκοπός της.
Γ	Οι διδακτικοί στόχοι στην αρχή κάθε ενότητας είναι ξεκάθαρα διατυπωμένοι και επιτρέπουν στον μαθητή να προσανατολιστεί.

Πίνακας 21: Σαφής διατύπωση σκοπού σε κάθε Δ.Ε.

Κατηγορία ανάλυσης: **2. Σαφής διατύπωση προσδοκώμενων αποτελεσμάτων σε κάθε Δ.Ε.**

Ζ.2. Στο Ε.Υ. διατυπώνονται σαφώς τα προσδοκώμενα αποτελέσματα σε κάθε διδακτική ενότητα;	
A	Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα διατυπώνονται ξεκάθαρα σε κάθε διδακτική ενότητα.
B	Τα μαθησιακά αποτελέσματα είναι ξεκάθαρα διατυπωμένα και βοηθούν τον μαθητή να κατανοήσει τι αναμένεται να κατακτήσει.
Γ	Τα μαθησιακά αποτελέσματα είναι ρεαλιστικά και κατανοητά, κάτι που ενισχύει τον εκπαιδευτικό προγραμματισμό.

Πίνακας 22: Σαφής διατύπωση προσδοκώμενων αποτελεσμάτων σε κάθε Δ.Ε.

Σχολιασμός δεδομένων 7^{ου} ερευνητικού άξονα: Και οι τρεις ειδικοί της ΕξΑΕ υποστηρίζουν ότι ο σκοπός κάθε διδακτικής ενότητας παρουσιάζεται με σαφήνεια στην



αρχή κάθε διδακτικής ενότητας . Ενώ και τα μαθησιακά αποτελέσματα διατυπώνονται με σαφήνεια έτσι ώστε ο μαθητής να κατανοήσει τι πρέπει να πετύχει σε κάθε ενότητα.

8^{ος} ερευνητικός άξονας: Σχεδιασμός Ε.Υ. σύμφωνα με τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης

Αριθμός ερωτήσεων ερωτηματολογίου: H₁, H₂, H₃, H₄, H₅, H₆, H₇, H₈, H₉, H₁₀, H₁₁, H₁₂, H₁₃ H₁₄, H₁₅

Κατηγορία ανάλυσης: 1. Συνδυασμός κειμένου και εικόνας (Πολυμεσική Αρχή)

Η.1. Στο Ε.Υ. υπάρχει συνδυασμός κείμενου και εικόνας για την παρουσίαση του γνωστικού αντικείμενου; (Πολυμεσική Αρχή)	
A	Υπάρχει πολύ καλός συνδυασμός εικόνας και κειμένου που ενισχύουν την κατανόηση του Εκπαιδευτικού Υλικού.
B	Το υλικό αξιοποιεί αποτελεσματικά τόσο το κείμενο όσο και τις εικόνες, προσφέροντας έναν ισορροπημένο και κατανοητό τρόπο παρουσίασης του περιεχομένου.
Γ	Η ενσωμάτωση εικόνων στο κείμενο είναι ιδιαίτερα επιτυχής, καθώς υποστηρίζει τη διευκόλυνση της κατανόησης, ενισχύοντας τη μαθησιακή διαδικασία.

Πίνακας 23: Συνδυασμός κειμένου και εικόνας

Κατηγορία ανάλυσης: 2. Χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή)

Η.2. Στο Ε.Υ. η χρήση των εικόνων σας βοηθάει να κατανοήσετε το γνωστικό αντικείμενο; (Πολυμεσική Αρχή)	
A	Οι εικόνες βοηθούν απίστευτα πολύ στην κατανόηση του γνωστικού αντικείμενου.



B	Μέσω των εικόνων, το Εκπαιδευτικό Υλικό γίνεται πιο κατανοητό και ελκυστικό, διευκολύνοντας τον μαθητή.
Γ	Οι εικόνες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διευκόλυνση της κατανόησης του περιεχομένου, κάνοντας το γνωστικό αντικείμενο πιο προσιτό.

Πίνακας 24: Χρήση εικόνων

Κατηγορία ανάλυσης: 3. Στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας)

Η.3. Στο Ε.Υ. υπάρχουν στοιχεία αφήγησης (μονόλογος, διάλογος, περιγραφή, σχόλια κ.ά.); (Αρχή της Τροπικότητας)	
A	Στο Ε.Υ. υπάρχουν ποικίλα στοιχεία αφήγησης.
B	Σε όλη την έκταση του Ε.Υ συναντάμε από όλα τα στοιχεία αφήγησης .
Γ	Η παρουσία αφηγηματικών στοιχείων σε όλο το Ε. Υ. συμβάλλει στην αύξηση του ενδιαφέροντος των μαθητών, καθιστώντας το πιο ευχάριστο στη μελέτη.

Πίνακας 25: Στοιχεία αφήγησης

Κατηγορία ανάλυσης: 4. Μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής)

Η.4. Στο Ε.Υ. συμπεριλαμβάνονται μη σχετικές πληροφορίες (λέξεις, εικόνες, ήχοι) με το γνωστικό αντικείμενο; (Αρχή της Συνοχής)



A	Όχι το Ε.Υ. συμπεριλαμβάνει πληροφορίες που είναι απολύτως σχετικές και διευκρινιστικές.
B	Όλες οι πληροφορίες είναι σχετικές και βοηθούν στην καλύτερη κατανόησή του.
Γ	Στο Ε.Υ δεν υπάρχουν άσχετες πληροφορίες .

Πίνακας 26: Μη σχετικές πληροφορίες

Κατηγορία ανάλυσης: 5. Φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης)

Η.5. Στο Ε.Υ. γίνεται χρήση φιλικής γλώσσας; (Αρχή της Προσωποποίησης)	
A	Η γλώσσα που χρησιμοποιείται είναι φιλική και βοηθάει τον μαθητή να νιώσει πιο οικεία .
B	Απλή , κατανοητή και φιλική γλώσσα χρησιμοποιείται σε όλη την έκταση του Ε.Υ.
Γ	Το φιλικό γλωσσικό ύφος του Ε.Υ. ενισχύει την εμπλοκή των μαθητών.

Πίνακας 27: Φιλική γλώσσα

Κατηγορία ανάλυσης: 6. Χρήση δεύτερου προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης)

Η.6. Στο Ε.Υ. γίνεται χρήση δεύτερου προσώπου; (Αρχή της Προσωποποίησης)	
A	Σε όλη την έκταση χρησιμοποιείται το δεύτερο ενικό πρόσωπο κάνοντας πολύ οικείο το Ε.Υ.
B	Η επιλογή του δεύτερου προσώπου στο κείμενο ενισχύει την ενεργή συμμετοχή του μαθητή.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Γ	Η χρήση του δεύτερου προσώπου στο μεγαλύτερο μέρος του Ε.Υ κάνει τον εκπαιδευόμενο να εμπλακεί περισσότερο.
---	---

Πίνακας 28: Χρήση δεύτερου ενικού προσώπου

Κατηγορία ανάλυσης: 7. Ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης)

Η.7. Στο Ε.Υ. γίνεται ηχητική παρουσίαση του γνωστικού αντικειμένου; (Αρχή της Προσωποποίησης)	
A	Σε όλες τις διαφάνειες υπάρχει η επιλογή ενεργοποίησης ηχητικής παρουσίασης.
B	Ναι, πατώντας ένα κουμπί ο μαθητής μπορεί να ακούσει το μάθημα.
Γ	Η ηχητική παρουσίαση γίνεται σε κάθε διαφάνεια του Ε.Υ.

Πίνακας 29: Ηχητική παρουσίαση - αφήγηση

Κατηγορία ανάλυσης: 8. Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής)

Η.8. Στο Ε.Υ. το ύφος της ηχητικής παρουσίασης είναι φιλικό για τον εκπαιδευόμενο; (Αρχή της Φωνής)	
A	Το ύφος είναι απολύτως φιλικό προς τον μαθητή.
B	Ο λόγος στις ηχογραφήσεις είναι φιλικός και κατανοητός, γεγονός που κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον του μαθητή.



Γ	Η ήπια και οικεία χροιά της φωνής στις αφηγήσεις δημιουργεί ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον, ενισχύοντας τη διάθεση του μαθητή να συνεχίσει τη μελέτη.
---	--

Πίνακας 30: Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης

Κατηγορία ανάλυσης: 9. Φιλικός χαρακτήρας – Avatar (Αρχή Εικόνας)

Η.9. Στο Ε.Υ. εμφανίζεται ένας φιλικός χαρακτήρας (avatar) που ενισχύει τη διαδικασία μάθησης των εκπαιδευόμενων; (Αρχή της Εικόνας)

A	Η ψηφιακή δασκάλα εμφανίζεται σε κάθε διαφάνεια και με τον λόγο της επεξηγεί και παροτρύνει τον μαθητή.
B	Η κυρία Ζωή εμφανίζεται σε όλες τις διαφάνειες και ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους .
Γ	Το avatar , η κυρίας Ζωή έχει πρόσχαρη εμφάνιση και αλληλοεπιδρά συνεχώς με τους μαθητές.

Πίνακας 31: Φιλικός χαρακτήρας- avatar

Κατηγορία ανάλυσης: 10. Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης)

Η.10. Στο Ε.Υ. η παρουσίαση του γνωστικού αντικειμένου γίνεται τμηματικά; (Αρχή της Κατάτμησης)



A	Το υλικό είναι ομοιόμορφα διασπασμένο και αυτό βοηθά πολύ στη μάθηση.
B	Η τμηματική παρουσίαση του Ε.Υ το κάνει ευχάριστο και εύκολα κατανοητό.
Γ	Το Ε.Υ. έχει διασπαστεί τόσο όμορφα που το μάθημα γίνεται απλό και κατανοητό ακόμη και από απόσταση.

Πίνακας 32: Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου

Κατηγορία ανάλυσης: **11. Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης)**

Η.11. Στο Ε.Υ. υπάρχουν διαδραστικές δραστηριότητες που παρέχουν ανατροφοδότηση στους εκπαιδευόμενους; (Αρχή της Προσωποποίησης)	
A	Οι διαδραστικές δραστηριότητες του Ε.Υ. συνοδεύονται από ανατροφοδότηση και καθοδηγούν τον μαθητή στην καλύτερη κατανόηση.
B	Οι δραστηριότητες εμπλουτίζονται με επεξηγηματική ανατροφοδότηση, η οποία ενισχύει τη μαθησιακή διαδικασία, διορθώνοντας παρερμηνείες και κατευθύνοντας τον εκπαιδευόμενο.
Γ	Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει στοχευμένα σχόλια μετά από κάθε δραστηριότητα, προσφέροντας καθοδήγηση τόσο σε σωστές όσο και σε λανθασμένες απαντήσεις,

Πίνακας 33: Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση



Κατηγορία ανάλυσης: 12. Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης)

Η.12. Στο Ε.Υ. υπάρχουν μακροσκελή κείμενα για την παρουσίαση του γνωστικού αντικειμένου; (Αρχή της Κατάτμησης)	
A	Δε συνάντησα πουθενά μακροσκελή κείμενα, αντιθέτως είχε γίνει μια τέλεια κατάτμηση του γνωστικού αντικειμένου.
B	Μικρά, περιεκτικά και απολύτως κατανοητά κείμενα υπάρχουν σε όλη την έκταση του Ε.Υ.
Γ	Η πληροφορία παρουσιάζεται με τρόπο συνοπτικό και κατανοητό, δίνοντας έμφαση στα βασικά σημεία, γεγονός που συμβάλλει στην αποτελεσματική επεξεργασία της γνώσης χωρίς να επιβαρύνει τον μαθητή.

Πίνακας 34: Μακροσκελή κείμενα

Κατηγορία ανάλυσης: 13. Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες και εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης)

Η.13. Το Ε.Υ. παρέχει σαφείς οδηγίες στους εκπαιδευόμενους για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και εργασιών; (Αρχή της Σηματοδότησης)	
A	Η καθοδήγηση που παρέχεται στο Ε.Υ. είναι σαφής και ευδιάκριτη, διευκολύνοντας τον εκπαιδευόμενο σε κάθε στάδιο της μελέτης του.
B	Σε όλο το Ε.Υ, οι οδηγίες είναι κατανοητές και απλές, προσφέροντας συνεχή υποστήριξη και προσανατολισμό στον μαθητή.
Γ	Οι οδηγίες του Ε.Υ. είναι διατυπωμένες με τρόπο κατανοητό και λειτουργικό, επιτρέποντας στον μαθητή να προχωρά αυτόνομα χωρίς να συγχέεται.

Πίνακας 35: Σαφείς οδηγίες δραστηριοτήτων και εργασιών



Κατηγορία ανάλυσης: **14. Στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης)**

Η.14. Στο Ε.Υ. υπάρχουν στοιχεία επισήμανσης (έντονη γραφή, υπογράμμιση, χρωματισμός κ.ά.); (Αρχή της Σηματοδότησης)	
A	Όπου υπάρχουν σημαντικές πληροφορίες, αυτές είναι έντονα υπογραμμισμένες.
B	Οι σημαντικές πληροφορίες είναι γραμμένες με έντονη γραφή για να ξεχωρίζουν.
Γ	Τα σημαντικά στοιχεία έχουν έντονη γραφή για να γίνονται εύκολα αντιληπτά.

Πίνακας 36: Στοιχεία επισήμανσης

Κατηγορία ανάλυσης: **15. Εισαγωγικές δραστηριότητες κατανόησης (Αρχή Προπαίδευσης)**

Η.15. Στο Ε.Υ. υπάρχουν εισαγωγικές δραστηριότητες που βοηθούν στη μελέτη του γνωστικού αντικείμενου; (Αρχή της Προπαίδευσης)	
A	Σε κάθε διδακτική ενότητα θα βρει κανείς δραστηριότητες που εισάγουν τον εκπαιδευόμενο στο νέο γνωστικό αντικείμενο.
B	Από καμία διδακτική ενότητα δε λείπουν εισαγωγικές δραστηριότητες, που βοηθούν τον μαθητή να εμπεδώσει καλύτερα τη νέα γνώση.
Γ	Σε κάθε διδακτική ενότητα εντοπίζονται εισαγωγικές δραστηριότητες που διευκολύνουν την ομαλή εισαγωγή του στα νέο γνωστικό αντικείμενο.

Πίνακας 37: Εισαγωγικές δραστηριότητες κατανόησης



Σχολιασμός δεδομένων 8^{ου} ερευνητικού άξονα: Σύμφωνα με τις απαντήσεις των ειδικών Το Εκπαιδευτικό Υλικό παρουσιάζει εξαιρετική εφαρμογή πολυμεσικών και παιδαγωγικών αρχών, ενισχύοντας τη μαθησιακή εμπειρία των εκπαιδευομένων. Υπάρχει πολύ καλός συνδυασμός εικόνας και κειμένου, προσφέροντας έναν ισορροπημένο και κατανοητό τρόπο παρουσίασης του γνωστικού αντικειμένου. Οι εικόνες υποστηρίζουν ενεργά τη διευκόλυνση της κατανόησης, καθιστώντας το περιεχόμενο ελκυστικό και προσιτό.

Στο Ε.Υ. ενσωματώνονται ποικίλα αφηγηματικά στοιχεία, όπως διάλογοι, περιγραφές και σχόλια, τα οποία καθιστούν το υλικό πιο ευχάριστο και ενδιαφέρον. Παράλληλα, δεν περιλαμβάνονται άσχετες πληροφορίες· όλο το περιεχόμενο είναι σχετικό, διευκρινιστικό και συμβάλλει στην κατανόηση του γνωστικού αντικειμένου.

Η χρήση φιλικής και απλής γλώσσας σε δεύτερο ενικό πρόσωπο προσδίδει οικειότητα και ενισχύει την ενεργή συμμετοχή του μαθητή. Επιπλέον, το Ε.Υ. προσφέρει ηχητική παρουσίαση σε όλες τις διαφάνειες, με φιλικό και κατανοητό ύφος αφήγησης, το οποίο δημιουργεί ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον.

Ένας φιλικός χαρακτήρας (avatar), η κυρία Ζωή, εμφανίζεται σε όλες τις διαφάνειες, καθοδηγώντας και ενθαρρύνοντας τους μαθητές με θετική διάθεση και επεξηγήσεις. Η παρουσίαση του περιεχομένου είναι τμηματική, διαρθρωμένη σε μικρά, περιεκτικά τμήματα, κάτι που διευκολύνει σημαντικά την κατανόηση και διατηρεί το ενδιαφέρον αμείωτο.

Το υλικό περιλαμβάνει διαδραστικές δραστηριότητες που συνοδεύονται από στοχευμένη ανατροφοδότηση, καθοδηγώντας τον μαθητή και διορθώνοντας παρερμηνείες. Τα κείμενα είναι σύντομα και περιεκτικά, αποφεύγοντας τη μακρηγορία, ενώ δίνονται σαφείς και κατανοητές οδηγίες για κάθε εργασία ή δραστηριότητα.

Τέλος, το Ε.Υ. αξιοποιεί αποτελεσματικά στοιχεία επισήμανσης, όπως έντονη γραφή και χρωματική επισήμανση, για την ανάδειξη σημαντικών πληροφοριών. Σε κάθε διδακτική



ενότητα υπάρχουν εισαγωγικές δραστηριότητες που προετοιμάζουν κατάλληλα τον μαθητή για τη νέα γνώση, διευκολύνοντας την ομαλή εισαγωγή στο γνωστικό αντικείμενο .

4.3. Παρουσίαση δεδομένων ερωτηματολογίου μαθητών

Στην ερευνητική διαδικασία πήραν μέρος 10 μαθητές Στ΄ τάξης του 32^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ηρακλείου , που αποτέλεσαν τον πληθυσμό της έρευνας. Στα πλαίσια της ανεστραμμένης τάξης και της ΕξΑΕ διδασκαλίας οι μαθητές επιχειρήθηκε να αναπτύξουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα αλληλοεπιδρώντας με το Ε.Υ.

Αφού έλαβε χώρα μια σύντομη παρατήρηση της συμπεριφοράς των μαθητών, στη συνέχεια στάλθηκε στον καθένα από αυτός ένα email με τον υπερσύνδεσμο του μαθήματος και έπειτα ακολούθησε μια πολύ σύντομη επαναπαρατήρηση προκειμένου να παρατηρηθεί τυχών αλλαγή στη συμπεριφορά των συμμετεχόντων. Να τονιστεί ότι η έρευνα ήταν ανώνυμη , άρα οι απαντήσεις τους απλά απορρυθμίζονται από το 1- 10 και ο κάθε αριθμός αντιστοιχεί σε έναν μαθητή.

4.3.1. Αποτελέσματα, παράθεση και σχολιασμός δεδομένων ερωτηματολογίου αποτίμησης Ε.Υ. από μαθητές.

1^{ος} ερευνητικός άξονας:

Αριθμός ερώτησης ερωτηματολογίου: 1

Κατηγορία ανάλυσης: **1. Βοηθητικό υλικό κατανόησης της έννοια της Ψ.Α**

1.Με ποιον τρόπο βοήθησε το εκπαιδευτικό υλικό στην κατανόηση της έννοιας;	
1	Με βοήθησε στην κατανόηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ειδικά με το βίντεο της τάξης και τις κούκλες.
2	Με βοήθησε το βίντεο με τις κούκλες



3	Με βοήθησαν να καταλάβω την ψυχική ανθεκτικότητα οι εικόνες , το βίντεο και η ψηφιακή δασκάλα
4	Με βοήθησαν οι εικόνες και τα βίντεο.
5	Με βοήθησαν οι εικόνες και τα βίντεο.
6	Με βοήθησαν η εικόνα με την κούκλα και το λουλούδι.
7	Με βοήθησαν οι εικόνες και τα βίντεο.
8	Με βοήθησε η εικόνα με το λουλούδι.
9	Με βοήθησαν πολύ τα βίντεο και οι εικόνες.
10	Με βοήθησαν περισσότερο οι εικόνες να κατανοήσω την ψυχική ανθεκτικότητα..

Πίνακας 38: Βοηθητικό υλικό κατανόησης της έννοιας της Ψ.Α.

Σχολιασμός δεδομένων 1^{ου} ερευνητικού άξονα: Όλοι οι συμμετέχοντες φαίνεται να βοηθήκαν αρκετά από το κατάλληλο οπτικοακουστικό υλικό (εικόνες και βίντεο) που στόχο είχαν να διδάξουν μια δύσκολη έννοια όπως αυτή της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στο σημείο αυτό κατανοεί κανείς πόσο σπουδαίο είναι για τους μαθητές όχι μόνο το κείμενο και η αφήγηση, αλλά πολύ περισσότερο η απεικόνιση μιας δυσκολονόητης έννοιας, όπως αυτής



της Ψυχικής Ανθεκτικότητας, με εικόνες και η ερμηνεία της μέσα από ένα βίντεο που όσο και αν προσπαθούσαν οι μαθητές να ρίξουν κάτω την κούκλα τους, αυτή έβρισκε τη δύναμη να σηκωθεί ξανά. Για την ερευνήτρια και σχεδιάστρια του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού υλικού ήταν μια πρόκληση το πώς θα διδάξει με τη μέθοδο της εξΑΕ την έννοια της Ψ.Α.

2^{ος} ερευνητικός άξονας: Ορισμός Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Αριθμός ερώτησης ερωτηματολογίου: 2

Κατηγορία ανάλυσης: **1. Κατανόηση και προσωπικός ορισμός της έννοιας της Ψ.Α.**

2. Τι σημαίνει για σένα ο όρος Ψ.Α.; (ορισμός)

1	Ψυχική ανθεκτικότητα για μένα είναι η ικανότητα που έχει ο άνθρωπος να ξεπερνάει τις δυσκολίες του.
2	Ψυχική ανθεκτικότητα για μένα είναι η ικανότητα να ξεπερνάς τις δυσκολίες σου.
3	Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η δύναμη να ξεπερνώ τις δυσκολίες μου.
4	Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η δύναμη να ξεπερνάς τις δυσκολίες της ζωής.
5	Ψυχική ανθεκτικότητα για μένα είναι ότι όλοι οι άνθρωποι είναι ικανοί να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους.
6	Ψυχική ανθεκτικότητα για μένα είναι η ικανότητα του ανθρώπου να μην τα παρατάει στα δύσκολα.
7	Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ξεπερνάς τις δυσκολίες σου.



8	Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η προσπάθεια να ξεπερνάμε τις δυσκολίες.
9	Ψυχική ανθεκτικότητα είναι οι δυσκολίες του ανθρώπου.
10	Ψυχική ανθεκτικότητα είναι ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να αντέχουμε ότι μας συμβαίνει.

Πίνακας 39: Ορισμός Ψ.Α. από τους μαθητές

Σχολιασμός δεδομένων 2^{ου} ερευνητικού άξονα: Όλοι οι συμμετέχοντες μαθητές συμφώνησαν σχεδόν στον ίδιο ορισμό της Ψ.Α. εστιάζοντας στην ικανότητα του ανθρώπου να ξεπερνάμε τις δυσκολίες της ζωής. Ωστόσο ένας μόνο μαθητής φαίνεται να μην κατανόησε ακριβώς την έννοια της Ψ.Α. καθώς έγραψε ότι «Ψυχική ανθεκτικότητα είναι οι δυσκολίες του ανθρώπου.». Το 90% των συμμετεχόντων έδωσε έναν πλήρες και σωστό ορισμό γεγονός που φανερώνει τη συμβολή του ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού που σχεδιάστηκε για τον σκοπό αυτό.

3^{ος} ερευνητικός άξονας: Αναφορά σε προσωπικό παράδειγμα που έδειξαν Ψ.Α

Αριθμός ερώτησης ερωτηματολογίου: 3

Κατηγορία ανάλυσης: **Προσωπική δυσκολία που κατάφεραν να ξεπεράσουν**



3. Ποια δυσκολία αντιμετώπισες εσύ και έπρεπε να δείξεις Ψ.Α. ;	
1	Όταν η αδερφή μου ανέβασε παλμούς.
2	Δυσκολεύομαι να ξεπεράσω το άγχος μου.
3	Σε ομαδική σκυταλοδρομία ακυρώθηκε η ομάδα μου και στενοχωρήθηκα πολύ, επειδή εγώ κούνησα στην εκκίνηση.
4	Στενοχωρήθηκα όταν αποχωρίστηκα τις φίλες μου από τη ρυθμική.
5	Μια δύσκολη στιγμή της ζωής μου ήταν όταν είχα χάσει τον ξάδερφό μου.
6	Όταν η γιαγιά μου έσπασε το πόδι της δυσκολευτήκαμε πολύ.
7	Στενοχωρήθηκα όταν κάποιος δηλητηρίασε ένα σκύλο και αυτός πέθανε.
8	Φοβάμαι να κοιμάμαι μόνος στο σκοτάδι.
9	Όταν πέθανε η γιαγιά μου είχα πάθει κατάθλιψη.
10	Στη Δευτέρα τάξη έτρωγα πολύ μπούλινγκ για το επίθετό μου.

Πίνακας 40: Προσωπικό παράδειγμα Ψ.Α.



Σχολιασμός δεδομένων 3^{ου} ερευνητικού άξονα:

Απαντώντας στο ερώτημα σχετικά με κάποια προσωπική δυσκολία που αντιμετώπισαν και στην οποία χρειάστηκε να επιδείξουν ψυχική ανθεκτικότητα, οι μαθητές περιέγραψαν εμπειρίες που αποκαλύπτουν την ποικιλομορφία των προκλήσεων που βιώνουν στην καθημερινότητά τους. Από την απώλεια αγαπημένων προσώπων (γιαγιά, ξάδερφος), την ασθένεια μέλους της οικογένειας και τη θλίψη για ένα αγαπημένο ζώο, μέχρι τον σχολικό εκφοβισμό, την ενοχή για την αποτυχία μιας ομάδας και το άγχος για την απόδοση ή τη μοναξιά, τα παιδιά φανέρωσαν έναν συναισθηματικό κόσμο γεμάτο δυσκολίες που απαιτούν από αυτά ψυχική ανθεκτικότητα. Με βάση αυτές τις καταθέσεις, διαφαίνεται ότι η εφαρμογή του Εκπαιδευτικού Υλικού με στόχο την ενίσχυση της ενσυναίσθησης είχε τη δυναμική να λειτουργήσει υποστηρικτικά, ενισχύοντας την αυτογνωσία και την ικανότητα των μαθητών να κατανοούν και να ανταπεξέργονται με μεγαλύτερη ψυχική ετοιμότητα στις δυσκολίες της ζωής τους. Έτσι, το Εκπαιδευτικό Υλικό φαίνεται να συμβάλλει θετικά στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, στοιχείο που συνδέεται άμεσα με τον βασικό σκοπό της παρούσας έρευνας.

4^{ος} ερευνητικός άξονας: Αντιμετώπιση δυσκολίας

Αριθμός ερώτησης ερωτηματολογίου: 3

Κατηγορία ανάλυσης: **1. Αντιμετώπιση δυσκολίας**

5.Με ποιον τρόπο ξεπέρασες τη δυσκολία;	
1	έπρεπε να φανώ δυνατή.
2	αλλά προσπαθώ συνέχεια να το αντιμετωπίσω.



3	Ζήτησα συγνώμη στους συμπαίκτες μου.
4	ο ξεπέρασα κάνοντας νέες φίλες.
5	Προσπαθώ να σκέφτομαι ότι εκεί που είναι ευτυχισμένος.
6	αλλά κάναμε υπομονή να περάσει.
7	Σκέφτηκα ότι εγώ ποτέ δε θα έκανα κάτι τέτοιο.
8	γι' αυτό ανάβω ένα φωτάκι το βράδυ.
9	και κατάφερα να το ξεπεράσω γιατί δεν τους έδινα σημασία.
10	(δεν έδωσε κάποια σχετική απάντηση)

Πίνακας 41: Αντιμετώπιση δυσκολίας

Σχολιασμός δεδομένων 5^{ου} ερευνητικού άξονα:



Σχετικά με τον τρόπο που αντιμετώπισαν τις δυσκολίες που περιέγραψαν, οι μαθητές ανέδειξαν ποικίλες στρατηγικές διαχείρισης και προσαρμογής, χαρακτηριστικές της ψυχικής ανθεκτικότητας. Κάποιοι ανέφεραν ότι προσπάθησαν να φανούν δυνατοί και να κάνουν υπομονή έως ότου περάσει η δύσκολη κατάσταση, ενώ άλλοι δήλωσαν ότι συνεχίζουν ακόμα και σήμερα να προσπαθούν να την ξεπεράσουν. Υπήρξαν μαθητές που επέλεξαν ενεργητικούς τρόπους, όπως να ζητήσουν συγγνώμη, να κάνουν νέες φίλιες ή να αλλάξουν στάση απέναντι σε καταστάσεις που δεν μπορούν να ελέγξουν. Κάποια παιδιά χρησιμοποίησαν τη θετική σκέψη ως στήριγμα (π.χ. “σκέφτομαι ότι εκεί που είναι είναι ευτυχισμένος”), ενώ άλλοι βρήκαν πρακτικές λύσεις για να μειώσουν το άγχος ή τον φόβο (π.χ. “ανάβω ένα φωτάκι το βράδυ”). Τέλος, ορισμένοι ανέφεραν πως κατάφεραν να ξεπεράσουν αρνητικές εμπειρίες, αγνοώντας επιθετικές συμπεριφορές από άλλους. Οι παραπάνω απαντήσεις δείχνουν ότι οι μαθητές ενεργοποίησαν προσωπικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης και καλλιέργησαν δεξιότητες συναισθηματικής διαχείρισης, γεγονός που μπορεί να συνδεθεί με την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, στόχο τον οποίο εξυπηρετεί και το Εκπαιδευτικό Υλικό της παρούσας έρευνας

6^{ος} ερευνητικός άξονας: Αλλαγή στον τρόπο σκέψης και πράξης

Αριθμός ερώτησης ερωτηματολογίου: 4

Κατηγορία ανάλυσης: Αλλαγή σκέψης και πράξης

2. Το εκπαιδευτικό υλικό σε βοήθησε να αλλάξεις και να μπαίνεις στη θέση του άλλου πριν μιλήσεις, πράξεις ή αντιδράσεις;	
1	Με βοήθησε το εκπαιδευτικό υλικό.
2	Ναι με βοήθησε.
3	αλλά το εκπαιδευτικό υλικό με βοήθησε να γίνω καλύτερη.



4	Το εκπαιδευτικό υλικό με βοήθησε πολύ.
5	Ναι με έκανε καλύτερη.
6	Πιστεύω ότι με έκανε καλύτερη .
7	Με έκανε καλύτερο.
8	Με έκανε καλύτερο.
9	αλλά τώρα τη κατάλαβα καλύτερα!
10	Νιώθω ότι θα με κάνει να αλλάξω τη σκέψη μου.

Πίνακας 42: Αλλαγή προσωπικής στάσης

Σχολιασμός δεδομένων 6^{ου} ερευνητικού άξονα: Όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα απάντησαν θετικά αναφέροντας ότι το Ε.Υ . τους έκανε καλύτερους και ότι θα τους κάνει να αλλάξουν τρόπο σκέψης . Αναφέρονται λοιπόν με θετικό πρόσημο ως προς την θετική επίδραση του Ε.Υ. στην αλλαγή του τρόπου σκέψης και πράξεις απέναντι στους συμμαθητές τους. Επομένως από εδώ και στο εξής περιμένουμε αυτά παιδιά να συμπεριφέρονται με ενσυναίσθηση!



7^{ος} ερευνητικός άξονας: Ενσυναίσθηση στην πράξη

Αριθμός ερώτησης ερωτηματολογίου: 5

Κατηγορία ανάλυσης: Ενσυναίσθηση στην πράξη

5. Γράψε ένα παράδειγμα όπου φαίνεται ότι έχεις έρθει στη θέση του συμμαθητή σου και έχεις δείξει την ενσυναίσθηση σου.	
1	(Πολλές φορές τα παιδιά στην τάξη μου μιλάνε και δεν αφήνουν τα υπόλοιπα παιδιά να συγκεντρωθούν.) Εγώ προσπαθώ να μην μιλάω και να μην κάνω φασαρία.
2	(Όταν οι συμμαθητές μου είναι λυπημένοι) εγώ θα είμαι πάντα εκεί να τους βοηθήσω.
3	Αυτές τις μέρες έχω σταθεί πολύ στη Θ.
4	(Είχε έρθει ένα παιδί πρώτη φορά στο νήπιο και δεν ήξερε που ήταν οι τουαλέτες)και το βοήθησα δείχνοντας του.
5	(Όταν η κολλητή μου έκλαιγε γιατί πέθανε ο ξάδερφός της) <u>Εδώ δε μας έδωσε απάντηση πώς έδειξε την ενσυναίσθησή της.</u>
6	(Όταν είχε πεθάνει το σκυλάκι της Ι.)Είχα σταθεί δίπλα της.
7	Μια φορά είχα δώσει λεφτά σε συμμαθητή μου και έχω δώσει και τσίχλες.
8	Έχω βοηθήσει αρκετούς συμμαθητές μου στα μαθήματα.



9	Έδωσα στον Κ. φαγητό.
10	Δε θυμάμαι κάποιο συμβάν που να έχω βοηθήσει κάποιον.

Πίνακας 43: : Πράξεις ενσυναίσθησης

Σχολιασμός δεδομένων 7^{ου} ερευνητικού άξονα: Από την ανάλυση των απαντήσεων των μαθητών, διαπιστώνεται ότι αρκετοί μαθητές είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να περιγράψουν στιγμές ενσυναίσθησης μέσα από καθημερινές, απλές πράξεις φροντίδας, υποστήριξης ή μοιράσματος. Η πλειονότητα των παραδειγμάτων δείχνει ότι τα παιδιά αντιλαμβάνονται τις ανάγκες και τα συναισθήματα των συμμαθητών τους και προσπαθούν να ανταποκριθούν με θετικό και υποστηρικτικό τρόπο.

Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις καταγράφεται έλλειψη συγκεκριμένων περιγραφών ή αδυναμία σύνδεσης της πράξης με το συναίσθημα του άλλου, γεγονός που υποδηλώνει την ανάγκη για περαιτέρω ενίσχυση και καλλιέργεια της ενσυναίσθησης ή το ενδεχόμενο οι μαθητές να χρειάζονταν λίγο χρόνο παραπάνω για να εμπεδώσουν και να κάνουν πράξη τη νέα γνώση.

Αυτό το αποτέλεσμα με τη σειρά του θα οδηγήσει την ερευνήτρια σε νέα παρατήρηση της καθημερινότητας των συγκεκριμένων μαθητών προσπαθώντας να αναγνωρίσει νέες και πιο ουσιώδεις πράξεις ενσυναίσθησης .

4.3.2. Αποτελέσματα, παράθεση και σχολιασμός δεδομένων παρατηρήσεων ΠΡIN & ΜΕΤΑ την αλληλεπίδραση με το Ε.Υ.



ΠΡΙΝ	
1 ^η	Σήμερα τα παιδιά είχαν σχολικούς αγώνες ποδοσφαίρου. Όσο τα αγόρια έπαιζαν καλά και κέρδιζαν, τα κορίτσια ζητωκραύγαζαν και χειροκροτούσαν. Τελικά τα αγόρια έχασαν και τα κορίτσια κοροϊδεύαν και κατηγορούσαν ασταμάτητα τα αγόρια. Επικράτησε αναστάτωση.
2 ^η	Ένας μαθητής έλυνε μία άσκηση στον πίνακα. Ο μαθητής μπερδεύτηκε σε κάποιο σημείο και έκανε λάθος. Οι συμμαθητές του άρχισαν να τον χλευάζουν.
3 ^η	Μία μαθήτρια κάθεται στο διάλειμμα μόνη και στενοχωρημένη. Κανένας δε νοιάζεται για αυτήν.
4 ^η	Ένας μαθητής δε νιώθει καλά την ώρα της προσευχής και οι υπόλοιποι απλά τον κοιτάνε.

Πίνακας 44: Ενσυναίσθηση πριν την επαφή με το Ε.Υ.

Σχολιασμός: Από τις παρατηρήσεις προκύπτει ότι πριν από την έναρξη της μαθησιακής δραστηριότητας, το σχολικό κλίμα χαρακτηρίζεται από συναισθηματική αστάθεια, αδυναμία στήριξης μεταξύ μαθητών, και ελλιπή ενσυναίσθηση. Οι σχέσεις εμφανίζουν χαμηλό επίπεδο συνεργατικότητας και υψηλή κοινωνική αποστασιοποίηση, ενώ συμπεριφορές όπως η κοροϊδία, η αδιαφορία και ο ανταγωνισμός υπερισχύουν της στήριξης και της αποδοχής.

Μετά	
1 ^η	Τα παιδιά ετοιμάζουν γιορτή λήξης στο σχολείο. Μία μαθήτρια δίνει το χέρι στον συμμαθητή της για να χορέψουν και αυτός αρνείται επιδεικτικά.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



2η	Ένας μαθητής πάει να πάρει νερό από το κυλικείο και ακούει ότι διγιάει και κάποιος άλλος που δεν έχει χρήματα. Ο μαθητής προσφέρει νερό και στον συμμαθητή του.
3η	Η δασκάλα μοιράζει δώρα στους μαθητές . Ένας μαθητής λείπει και οι συμμαθητές υπενθυμίζουν στη δασκάλα να κρατήσει δώρο και για τον απών.

Πίνακας 45: Ενσυναίσθηση μετά την επαφή με το Ε.Υ.

Σχολιασμός: Αν και το χρονικό διάστημα της νέας παρατήρησης είναι πάρα πολύ σύντομο, εξαιτίας της πίεσης του χρόνου, φαίνεται να υπάρχουν θετικές αλλαγές στο γενικό κλίμα μετά την παρέμβαση :

- Αύξηση της ενσυναίσθησης και της αλληλεγγύης
- Στροφή από την αδιαφορία στη συμπερίληψη
- Ανάδυση θετικών κοινωνικών πρωτοβουλιών
- Ενίσχυση της ομαδικότητας και της κοινωνικής υπευθυνότητας

Το εκπαιδευτικό υλικό δημιούργησε ερέθισμα για αλλαγή στη στάση των μαθητών, κυρίως μέσα από ενσυνείδητη παρατήρηση του άλλου, σεβασμό και υποστήριξη.

6. Συμπεράσματα – Συζήτηση

Στην παρούσα ενότητα επιχειρείται η ερμηνεία των αποτελεσμάτων της έρευνας, με στόχο τη σύνδεση των ευρημάτων με τη θεωρητική προσέγγιση που παρουσιάστηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο. Επίσης, εξετάζεται κατά πόσο οι στόχοι της έρευνας επιτεύχθηκαν, ενώ αναδεικνύονται πιθανοί περιορισμοί και προτείνονται κατευθύνσεις για μελλοντική διερεύνηση του θέματος.

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι αφενός, ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και η αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού, το οποίο δημιουργήθηκε με βάση τις αρχές της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ) και αξιολογήθηκε από εξειδικευμένους επιστήμονες του χώρου.



Αφετέρου, διερευνάται η αλληλεπίδραση των μαθητών με το εν λόγω υλικό και η αξιολόγησή του από τη δική τους σκοπιά, με έμφαση στην αποτελεσματικότητά του και τη συμβολή του στην ανάπτυξη των ψηφιακών τους δεξιοτήτων και της Ψηφιακής τους Ανάπτυξης (Ψ.Α.).

Ο πληθυσμός της έρευνας είναι τρεις (3) ειδικοί της ΕξΑΕ, και δέκα (10) μαθητές της Στ΄ του Δημοτικού οι οποίοι επιπλέον αλληλεπίδρασαν με το Ε.Υ. στα πλαίσια της ανεστραμμένης τάξης και έπειτα απάντησαν ανώνυμα σε ένα ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Ωστόσο πριν και μετά την επαφή τους με το Ε. Υ. οι μαθητές παρατηρήθηκαν από την ερευνήτρια, που ήταν καις εκπαιδευτικός του σχολείου. Τα δεδομένα συλλέχτηκαν και τα συμπεράσματα παρουσιάζονται παρακάτω.

6.1. Αποτίμηση Ε.Υ. από ειδικούς της ΕξΑΕ

1^ο ερευνητικό ερώτημα: Ο σχεδιασμός του εκπαιδευτικού υλικού διέπεται από τις αρχές της εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης όπως ορίζουν οι West-Λιοναράκης;

*Οι τρεις ειδικοί συγκλίνουν στην άποψη ότι το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει τεκμηριωμένες πληροφορίες, οι οποίες στηρίζονται κυρίως σε αναγνωρισμένα λεξικά. Αν και η ύπαρξη τεκμηρίωσης θεωρείται θετικό στοιχείο, εντοπίζεται ταυτόχρονα η απουσία ποικιλίας στις πηγές, όπως για παράδειγμα επιστημονικά άρθρα ή παρουσιάσεις σε συνέδρια. Αυτή η μονομερής τεκμηρίωση ενδέχεται να περιορίζει την ακαδημαϊκή πληρότητα και την εγκυρότητα του υλικού. Επομένως, ενώ αναγνωρίζεται ένα βασικό επίπεδο αξιοπιστίας, διαπιστώνεται παράλληλα έλλειψη επιστημονικού βάθους. Επιπλέον, κανένας από τους ειδικούς δεν θεωρεί ότι το υλικό προσφέρει ευκαιρίες για περαιτέρω διερεύνηση ή αυτοτελή εμβάθυνση. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει έναν καθοδηγητικό και κλειστό χαρακτήρα του υλικού, το οποίο δεν φαίνεται να προάγει την αυτενέργεια και τον κριτικό στοχασμό του μαθητή.



*Κοινή διαπίστωση των τριών ειδικών της ΕξΑΕ αποτελεί το γεγονός ότι το Εκπαιδευτικό Υλικό διακρίνεται για το φιλικό, προσιτό και παιγνιώδες ύφος του, το οποίο φαίνεται να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στο μαθησιακό επίπεδο και τις ανάγκες των μαθητών. Η επιλογή ευανάγνωστης και κατάλληλης γραμματοσειράς συμβάλλει ουσιαστικά στην προσβασιμότητα και στη γενικότερη λειτουργικότητα του υλικού. Παράλληλα, η αξιοποίηση οπτικοακουστικού περιεχομένου ενισχύει τη διαδραστικότητα και καθιστά το γνωστικό περιεχόμενο πιο κατανοητό, σύμφωνα με τις αρχές της πολυτροπικής μάθησης. Επιπλέον, οι χρωματικές επιλογές κρίνονται εύστοχες και ευχάριστες, καθώς διευκολύνουν την πλοήγηση και δημιουργούν ένα θετικό ψηφιακό περιβάλλον, ευνοϊκό για την αλληλεπίδραση και τη συναισθηματική εμπλοκή των μαθητών.

Η θετική αισθητική εμπειρία και η ευχάριστη αλληλεπίδραση με το Εκπαιδευτικό Υλικό φαίνεται να συμβάλλουν όχι μόνο στη γνωστική κατανόηση αλλά και στη συναισθηματική εμπλοκή των μαθητών — στοιχείο το οποίο, σύμφωνα με τη Masten (2001), σχετίζεται με την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς δημιουργεί ασφαλές περιβάλλον μάθησης. Επιπλέον, οι αρχές της εξατομικευμένης εκπαίδευσης υποστηρίζουν τη σημασία της προσαρμογής του περιβάλλοντος στις ανάγκες του μαθητή (Tomlinson, 2014), κάτι που φαίνεται να επιτυγχάνεται με επιτυχία στο συγκεκριμένο Ε.Υ.

* Οι απόψεις των τριών ειδικών της ΕξΑΕ συγκλίνουν στο ότι το Εκπαιδευτικό Υλικό χαρακτηρίζεται από υψηλό βαθμό ευχρηστίας, κυρίως χάρη στη σαφή και λειτουργική δομή του. Η ύπαρξη ξεκάθαρων εικονιδίων και η καλά οργανωμένη διάταξη των πληροφοριών συμβάλλουν στην εύκολη πλοήγηση, ενώ η ενσωμάτωση ενεργών υπερσυνδέσμων που οδηγούν σε σχετικό και συμπληρωματικό περιεχόμενο ενισχύει την αυτοκατευθυνόμενη μελέτη των μαθητών. Το στοιχείο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς σύμφωνα με τις αρχές της ανεστραμμένης τάξης, η εύκολη πρόσβαση και πλοήγηση στο υλικό αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ενεργή εμπλοκή του μαθητή στη διαδικασία της μάθησης.



Η σημασία της εργονομίας και της προσβασιμότητας στον σχεδιασμό ψηφιακού υλικού έχει τονιστεί στη σχετική βιβλιογραφία (Mayer, 2009), καθώς επηρεάζει θετικά τόσο τη γνωστική επεξεργασία όσο και τη συναισθηματική στάση του μαθητή. Η σωστή χρήση υπερσυνδέσμων, σύμφωνα με τον Horton (2011), μπορεί να ενισχύσει τη μάθηση μέσω της πλοήγησης σε πολλαπλά επίπεδα πληροφορίας, ενδυναμώνοντας την αίσθηση αυτονομίας — στοιχείο συνδεδεμένο με την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στο μαθησιακό πλαίσιο.

* Οι τρεις ειδικοί της ΕξΑΕ επισημαίνουν ότι τόσο οι γραπτές οδηγίες όσο και οι προφορικές αφηγήσεις της ψηφιακής δασκάλας λειτουργούν υποστηρικτικά και καθοδηγητικά για τον μαθητή, ενισχύοντας την αυτονομία και διευκολύνοντας την ανεξάρτητη μελέτη. Η χρήση έντονης γραφής στο Εκπαιδευτικό Υλικό (Ε.Υ.) φαίνεται να βελτιώνει την προσβασιμότητα, καθώς συμβάλλει στην ανάδειξη των βασικών εννοιών, διευκολύνοντας τους μαθητές να εστιάσουν σε κρίσιμες πληροφορίες. Επιπλέον, τα επεξηγηματικά σχόλια κρίνονται σαφή, λειτουργικά και ενισχυτικά της κατανόησης, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που προάγει τη γνωστική επεξεργασία και μειώνει την πιθανότητα σύγχυσης. Τα παραπάνω χαρακτηριστικά συνδέονται άμεσα με την ανάπτυξη αυτορρυθμιζόμενης μάθησης, η οποία αποτελεί βασικό παράγοντα ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας στο σύγχρονο μαθησιακό πλαίσιο.

Η σαφής καθοδήγηση και η διαβάθμιση των πληροφοριών, σύμφωνα με τον Zimmerman (2002), ενισχύουν τη μεταγνωστική επίγνωση και προωθούν την αυτορρυθμιζόμενη μάθηση. Παράλληλα, η δυνατότητα επιλογής ρυθμού και η αυτονομία στη μελέτη, στοιχεία που υποστηρίζονται από την καλή οργάνωση και δομή του Ε.Υ., έχουν αναγνωριστεί ως προστατευτικοί παράγοντες στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας (Masten, 2001).

* Σύμφωνα με τους τρεις ειδικούς της ΕξΑΕ, το Εκπαιδευτικό Υλικό ενθαρρύνει με συνέπεια την προσωπική έκφραση των μαθητών, μέσα από δραστηριότητες που προωθούν τη διατύπωση και την ανάπτυξη προσωπικών απόψεων. Παράλληλα, ενισχύει τη συναισθηματική εμπλοκή, δίνοντας στους μαθητές τη δυνατότητα να συνδέσουν τη



μαθησιακή εμπειρία με τα προσωπικά τους βιώματα και τις εμπειρίες τους, στοιχείο που έχει αναγνωριστεί ως καθοριστικό στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στην ενσωμάτωση ψηφιακού φόρουμ σε κάθε διδακτική ενότητα, το οποίο διευκολύνει τη διαδραστικότητα, ενισχύει την κοινωνική μάθηση και προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για την ελεύθερη έκφραση και την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μαθητών.

Η ενίσχυση της προσωπικής έκφρασης και η διασύνδεση της γνώσης με τις εμπειρίες των μαθητών αποτελούν βασικές αρχές της βιωματικής και κοινωνικο-πολιτισμικής μάθησης (Vygotsky, 1978). Επιπλέον, η ύπαρξη διαλόγου και η καλλιέργεια κοινωνικών δεσμών εντός μαθησιακών κοινοτήτων — όπως αυτή που αναπτύσσεται μέσω του φόρουμ — έχει βρεθεί ότι ενισχύει τη συναισθηματική σταθερότητα και την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών (Rutter, 1987; Masten, 2001).

* Και οι τρεις ειδικοί της ΕξΑΕ συμφωνούν ότι το Εκπαιδευτικό Υλικό προσφέρει ουσιαστικές ευκαιρίες για την ενίσχυση της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης, καθώς ενθαρρύνει τους μαθητές να αξιολογούν μόνοι τους την πρόοδό τους και να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τη μαθησιακή διαδικασία. Παράλληλα, συμβάλλει στην καλλιέργεια της αυτόνομης και κριτικής σκέψης, δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να αναλύουν και να αξιολογούν τις πληροφορίες που λαμβάνουν. Το Ε.Υ. ενισχύει, επίσης, τη βιωματική διάσταση της μάθησης, καθώς προάγει τη σύνδεση της νέας γνώσης με τις προσωπικές εμπειρίες και την καθημερινή ζωή των μαθητών — στοιχείο που ενισχύει την ενσυναίσθηση, τη γνωστική ενεργοποίηση και, κατ' επέκταση, την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

Η ικανότητα αυτοαξιολόγησης και η αυτονομία στη μάθηση σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα μεταγνωστικής επίγνωσης και συναισθηματικής αυτορρύθμισης (Zimmerman, 2002). Παράλληλα, η σύνδεση της γνώσης με προσωπικά βιώματα θεωρείται καθοριστική



για τη μακροπρόθεσμη εμπέδωση και την εσωτερίκευση αξιών, που αποτελούν βασικά θεμέλια της ψυχικής ανθεκτικότητας (Masten, 2001; Bruner, 1996).

* Και οι τρεις ειδικοί της ΕξΑΕ επιβεβαιώνουν ότι ο σκοπός κάθε διδακτικής ενότητας παρουσιάζεται με σαφήνεια από την αρχή, παρέχοντας στους μαθητές έναν ξεκάθαρο προσανατολισμό ως προς το περιεχόμενο και τη μαθησιακή πορεία που πρόκειται να ακολουθήσουν. Επιπλέον, τα μαθησιακά αποτελέσματα διατυπώνονται με ακρίβεια και κατανοητό τρόπο, επιτρέποντας στους μαθητές να γνωρίζουν εξ αρχής τι αναμένεται να επιτύχουν σε κάθε ενότητα. Η πρακτική αυτή ενισχύει την αυτοκαθοδηγούμενη μάθηση, διευκολύνει την κατανόηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και ενισχύει την ενεργή συμμετοχή, συμβάλλοντας κατ' επέκταση στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω της ενδυνάμωσης της αυτοαποτελεσματικότητας.

Η σαφής διατύπωση στόχων και μαθησιακών αποτελεσμάτων αποτελεί βασική προϋπόθεση για την προώθηση της αυτορρύθμισης και της μαθησιακής αυτονομίας (Zimmerman, 2002), ενώ, σύμφωνα με τον Tomlinson (2014), η εξατομικευμένη και σαφής καθοδήγηση ενισχύει την εμπλοκή και μειώνει το άγχος, διευκολύνοντας τη μάθηση.

Συμπέρασμα 1^ο ερευνητικού ερωτήματος: Το Εκπαιδευτικό Υλικό που αναπτύχθηκε φαίνεται να έχει σχεδιαστεί με ιδιαίτερη φροντίδα και συστηματικότητα, τηρώντας με συνέπεια τις βασικές αρχές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, όπως αυτές προσδιορίζονται μέσα από το εννοιολογικό πλαίσιο της τυπολογίας των West και Λιοναράκη.

Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι το υλικό παρουσιάζει περιορισμένες δυνατότητες για περαιτέρω διερεύνηση και αυτοτελή εμβάθυνση, γεγονός που του προσδίδει έναν περισσότερο καθοδηγητικό και «κλειστό» χαρακτήρα. Η απουσία στοιχείων που να ενθαρρύνουν την αυτενέργεια και τον κριτικό στοχασμό αποτελεί ένα σημαντικό πεδίο προς ενίσχυση, ώστε το Ε.Υ. να ανταποκρίνεται πιο ολοκληρωμένα στις απαιτήσεις της σύγχρονης, μαθητοκεντρικής προσέγγισης.



2^ο ερευνητικό ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης του Mayer;

- **Πολυμεσική Αρχή:** Η εικόνα και ο ήχος φαίνεται να συνδυάζονται με επιτυχία σε όλη την έκταση του Ε.Υ. Ενώ η χρήση των εικόνων βοηθάει καθοριστικά στην κατανόηση του γνωστικού αντικειμένου, της Ψ.Α.
- **Αρχή Τροπικότητας:** Στο Ε.Υ. αξιοποιούνται ποικίλες μορφές αφήγησης, προσδίδοντας ζωντάνια και παιδαγωγικό βάθος στο περιεχόμενο.
- **Αρχή Συνοχής:** Στο Ε.Υ. δεν υπάρχουν άσχετες πληροφορίες με το γνωστικό αντικείμενο, γεγονός που κάνει ευκολότερη την κατανόησή του.
- **Αρχή Προσωποποίησης:** Σε όλο το Ε.Υ. γίνεται χρήση φιλικής γλώσσας στο β' ενικό πρόσωπο. Ο μαθητής μπορεί να ακούσει όλο το μάθημα και με ηχητική παρουσίαση. Ενώ κάθε δραστηριότητά του παρέχει άμεση ανατροφοδότηση στον μαθητή.
- **Αρχή Φωνής:** Η φωνή της ηχητικής παρουσίασης είναι ήρεμη και οικεία δημιουργώντας ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον.
 - **Αρχή Ευκόνας:** Σε όλη την έκταση του Ε.Υ. εμφανίζεται ένας φιλικός χαρακτήρας, η ψηφιακή δασκάλα που ενθαρρύνει και καθοδηγεί τους μαθητές.
- **Αρχή Κατάτμησης:** Οι πληροφορίες όλου του Ε.Υ. είναι σωστά διασπασμένες, ώστε να παρουσιάζουν τμηματικά τη νέα γνώση. Δεν υπάρχουν πουθενά μακροσκελή κείμενα που να επιβαρύνουν τον μαθητή.
- **Αρχή Σηματοδότησης:** Όλες οι καθοδηγητικές πληροφορίες του Ε.Υ. διέπονται από απλότητα και σαφήνεια ώστε να γίνονται πολύ εύκολα κατανοητές. Ενώ κάθε σημαντικό στοιχείο επισημαίνεται με έντονη γραφή.



- **Αρχή Προπαίδευσης:** Οι εισαγωγικές δραστηριότητες στην αρχή κάθε διδακτικής ενότητας , βοηθούν ώστε να εμπεδωθεί καλύτερα η νέα γνώση.

Συμπέρασμα 2^{ου} ερευνητικού ερωτήματος: Σύμφωνα με τους τρεις ειδικούς της ΕξΑΕ, ο σχεδιασμός του Εκπαιδευτικού Υλικού ευθυγραμμίζεται πλήρως με τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης, όπως αυτές διατυπώνονται από τον Mayer, αξιοποιώντας αποτελεσματικά τον συνδυασμό κειμένου, εικόνας και ήχου για την ενίσχυση της κατανόησης και της γνωστικής επεξεργασίας.

3^ο ερευνητικό ερώτημα: Ποια χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού υλικού συμβάλλουν στην αποτελεσματική μετάδοση της γνώσης; (Σύμφωνα με τους μαθητές)

Όλος ο μαθητικός πληθυσμός που συμμετείχε στην έρευνα αυτή απάντησε ότι βοηθήθηκε πάρα πολύ από τις εικόνες και τα βίντεο ώστε να κατανοήσει τη σύνθετη και συχνά αφηρημένη έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Συμπέρασμα 3ου ερευνητικού ερωτήματος: Η αξιοποίηση οπτικοακουστικού υλικού συμβάλλει καθοριστικά στην ερμηνεία της πολυδιάστατης έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας, προσφέροντας παραδείγματα και συναισθηματικά ερεθίσματα που ενισχύουν τη μαθησιακή εμπλοκή.

4^ο ερευνητικό ερώτημα: Πώς δείχνουν οι μαθητές την ενσυναίσθησή τους, όταν καλούνται να αντιδράσουν σε καταστάσεις που απαιτούν αλληλεγγύη;



Η ανάλυση των απαντήσεων δείχνει ότι αρκετοί μαθητές μπορούν να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν πράξεις ενσυναίσθησης στην καθημερινότητά τους. Παράλληλα, παρατηρείται σε ορισμένες περιπτώσεις έλλειψη σαφούς σύνδεσης ανάμεσα στην πράξη και το συναίσθημα του άλλου, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω ενίσχυση αυτής της δεξιότητας

Συμπέρασμα 4^ο ερευνητικού ερωτήματος: Οι 10 μαθητές υστερούν αρκετά σε πράξεις ενσυναίσθησης, γεγονός που υποδεικνύει στην ερευνήτρια την ανάγκη να αφιερώσει ακόμη λίγο χρόνο για παρατήρηση των καθημερινών πράξεων των μαθητών, σκεπτόμενη ότι τα παιδιά χρειάζονται χρόνο να εμπεδώσουν, να αφομοιώσουν και να πράξουν σύμφωνα με τη νέα γνώση που πήραν.

5^ο ερευνητικό ερώτημα: • Πώς επιδρά το Ε.Υ. στους μαθητές μετά το πέρας του χρόνου, αφού του έχουν αλληλεπιδράσει με αυτό;

Συγκριτική αποτύπωση πριν και μετά την παρέμβαση με το Ε.Υ.

Πριν από την υλοποίηση της μαθησιακής δραστηριότητας, το σχολικό κλίμα χαρακτηριζόταν από συναισθηματική αστάθεια, περιορισμένη συνεργατικότητα και έντονη κοινωνική αποστασιοποίηση. Οι μαθητές δεν φάνηκε να επιδεικνύουν ουσιαστική ενσυναίσθηση ή διάθεση αλληλοϋποστήριξης, ενώ συχνότερες ήταν οι συμπεριφορές κοροϊδίας, αδιαφορίας ή ανταγωνισμού, παρά εκείνες της αποδοχής και του σεβασμού.

Μετά την εφαρμογή του Εκπαιδευτικού Υλικού, παρατηρήθηκαν ουσιαστικές αλλαγές στο κοινωνικό και συναισθηματικό κλίμα της τάξης. Οι μαθητές φάνηκαν πιο πρόθυμοι να κατανοήσουν και να στηρίξουν τους συμμαθητές τους, με σαφή αύξηση της ενσυναίσθησης και της αλληλεγγύης. Η στάση τους μετατοπίστηκε από την αδιαφορία προς τη συμπερίληψη, με θετικές κοινωνικές πρωτοβουλίες να αναδύονται και την ομαδικότητα να ενισχύεται. Το Ε.Υ. λειτούργησε ως καταλύτης, ενισχύοντας την κοινωνική υπευθυνότητα των μαθητών και ενεργοποιώντας την ενσυνείδητη παρατήρηση, τον σεβασμό και την έμπρακτη υποστήριξη προς τον άλλο.



Συμπέρασμα 5^ο ερευνητικού ερωτήματος: Η σύγκριση της συμπεριφοράς των μαθητών πριν και μετά την εφαρμογή του Εκπαιδευτικού Υλικού καταδεικνύει με σαφήνεια την παιδαγωγική του αποτελεσματικότητα. Αρχικά, κυριαρχούσε ένα κλίμα κοινωνικής αποστασιοποίησης, συναισθηματικής αστάθειας και απουσίας ενσυναίσθησης. Οι μαθητές φαινόταν εγκλωβισμένοι σε ανταγωνιστικές ή αδιάφορες συμπεριφορές, χωρίς διάθεση συνεργασίας ή στήριξης.

Μετά την υλοποίηση της παρέμβασης, παρατηρήθηκε αισθητή μεταστροφή στο κλίμα της τάξης. Οι μαθητές άρχισαν να δείχνουν μεγαλύτερη ευαισθησία απέναντι στους συμμαθητές τους, να ενεργούν με ενσυναίσθηση και να υιοθετούν στάσεις αποδοχής, αλληλεγγύης και κοινωνικής ευθύνης. Το Ε.Υ. φαίνεται να συνέβαλε ουσιαστικά στην καλλιέργεια θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς ενθάρρυνε την αυτεπίγνωση, τη συμπερίληψη και τη συνεργατικότητα.

Συνολικά, το εκπαιδευτικό περιβάλλον μετασχηματίστηκε από ένα πλαίσιο ατομισμού και συναισθηματικής απομόνωσης σε μια κοινότητα αλληλοϋποστήριξης και κατανόησης, γεγονός που αναδεικνύει τη δυναμική των στοχευμένων παιδαγωγικών παρεμβάσεων στο πεδίο της κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης.

5.3. Προτάσεις για βελτίωση της έρευνας

1. Προτείνεται το Ε.Υ. αυτής της έρευνας να εμπλουτιστεί με περισσότερες πηγές για να ενθαρρύνει με αυτόν τον τρόπο την αυτενέργεια του μαθητή.
2. Να δοθεί περισσότερος χρόνος για την παρατήρηση των μαθητών ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ την αλληλεπίδρασή τους με το εκπαιδευτικό υλικό, για να υπάρξει περισσότερο συγκρίσιμο υλικό για αξιοπιστία της έρευνας.

5.4. Σύγκριση με προγενέστερες έρευνες

Και οι τρεις έρευνες συμφωνούν στον καθοριστικό ρόλο που παίζουν οι στοχευμένες παιδαγωγικές παρεμβάσεις στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών. Ωστόσο, κάθε μία εστιάζει σε διαφορετική διάσταση ή συνθήκη ενδυνάμωσης της ΨΑ:



Η πρώτη έρευνα της Αγάπης Βράντση(2022) αναδεικνύει την αποτελεσματικότητα των βιωματικών και παιγνιωδών δραστηριοτήτων, όπως αφηγήσεις, σενάρια και ρόλοι, για την καλλιέργεια ενσυναίσθησης, συναισθηματικής νοημοσύνης και αυτενέργειας. Οι δραστηριότητες συνέβαλαν στην αναγνώριση συναισθημάτων και στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών στη διαχείριση διλημμάτων.

Η δεύτερη έρευνα των Χατζιωαννίδου και Πεντέρη προσεγγίζει την ΨΑ από κοινωνικοσυστημική σκοπιά, υπογραμμίζοντας τη σημασία των θετικών σχέσεων και συνεργασιών μεταξύ παιδιών, εκπαιδευτικών, οικογένειας και φορέων. Η ψυχική ανθεκτικότητα παρουσιάζεται ως αποτέλεσμα ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος, όπου κυριαρχούν η εμπιστοσύνη και η αλληλεπίδραση.

Ενώ η παρούσα έρευνα, αξιοποιώντας την ανεστραμμένη τάξη και την ΕξΑΕ, έδειξε ότι ακόμα και σε ψηφιακά περιβάλλοντα μπορεί να ενισχυθεί η ενσυναίσθηση, η κοινωνική υπευθυνότητα και η ομαδικότητα. Το καινοτόμο εκπαιδευτικό υλικό συνέβαλε στη θετική αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών, αν και παρουσίασε περιορισμούς ως προς την αυτενέργεια και την εμβάθυνση, δείχνοντας έναν πιο καθοδηγητικό χαρακτήρα.

Οι τρεις μελέτες συγκλίνουν στο ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αναπτύσσεται αυτόματα, αλλά καλλιεργείται συστηματικά, μέσα από:

- παιδαγωγικές μεθόδους (1η και 3η έρευνα),
- υποστηρικτικό πλαίσιο σχέσεων (2η έρευνα),
- και ποιοτικά εκπαιδευτικά υλικά που ενεργοποιούν τους μαθητές (3η έρευνα).

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Κάθε προσέγγιση συμβάλλει από διαφορετική γωνία στην ενδυνάμωση των παιδιών, με την συναισθηματική εμπλοκή, την ομαδικότητα, την εμπιστοσύνη και την αυτενέργεια να αποτελούν κοινά σημεία αναφοράς.

Βιβλιογραφία

ΠΜΣ «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)»: Διπλωματική Εργασία



Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»

Anastasiades, P. S. (2003). Distance learning in elementary schools in Cyprus: the evaluation methodology and results. *Computers & Education*, 40(1), 17–40. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(02\)00077-5](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(02)00077-5)

Anthony, E. (2019). (Blended) Learning: How Traditional Best Teaching Practices Impact Blended Elementary Classrooms. *Journal of Online Learning Research*, 5(1), 25–48.

Bruner, J. S. (1961). The act of discovery. → Τονίζει τη σημασία της ανακάλυψης και της αυτενέργειας στη μάθηση.

Bruner, J. (1996). The culture of education. Harvard University Press.

Creswell, J. (2011). Η έρευνα στην εκπαίδευση: Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας. Εκδόσεις Έλλην.

Flipped Learning Network (2014). Definition of flipped learning. <https://flippedlearning.org/definition-of-flipped-learning>

Frey, B. B. (Επιμ.). (2018). The SAGE encyclopedia of educational research, measurement, and evaluation

Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. → Αναφέρει τον «τραπέζικό» τρόπο εκπαίδευσης, δηλαδή τον καθοδηγητικό και παθητικό χαρακτήρα του υλικού. (Vols. 1–4). SAGE Publications.

ΠΜΣ «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)»: Διπλωματική Εργασία

Haijian, C., Hexiao, H., Lei, W., Weiping, C., & Kunru, J. (2011). Education and Management Engineering. 3, 67–72. <https://doi.org/10.5815/ijeme.2011.03.10>

Holmberg, B. (1989). The Concept, Basic Character and Development Potentials of Distance Education. Journal of Distance Education, 10(1), 143–156.

Horton, W. (2011). E-learning by design (2nd ed.). Pfeiffer.

Keegan, D. (2000). Οι βασικές αρχές της Ανοικτής και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης. Μεταίχμιο

Kentnor, H. (2015). Distance Education and the Evolution of Online Learning in the United States United States. Curriculum and Teaching Dialogue, 17, 21–34–21–34. https://digitalcommons.du.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1026&context=law_facpu_b

Lovell, K., & Lawson, K. S. (1970). Understanding Research in Education. University of London Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Mayer, R. E. (2009). Multimedia learning (2nd ed.). Cambridge University Press.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Mayer, R. E. (2014). Introduction to Multimedia Learning. . In R. E. Mayer (Ed.), The Cambridge Handbook of Multimedia Learning (pp. 22–40). Cambridge University Press. http://molwave.chem.auth.gr/sigalas_edu/files/Multimedia_Learning.pdf

Mayer, R. E. (2017). Using multimedia for e-learning. Journal of Computer Assisted Learning, 33(5), 403–423. <https://doi.org/10.1111/JCAL.12197>

Mayring, P. (2000). Qualitative content analysis. Forum: Qualitative Social Research, 1(2). <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2385>

Newby, P. (2019). Μέθοδοι έρευνας στην εκπαίδευση (Γ. Μανωλίτσης, Επιμ.). Εκδόσεις Πεδίο.

Punch, K. F., & Oancea, A. (2014). Introduction to research methods in education. Sage.

Robson, C. (2007). Real world research: A resource for social scientists and practitioner-researchers (2η έκδ.). Blackwell Publishing.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094(1), 1–12.

Simonson, M., Smaldino, Sh., Albright, M. & Zvacek, S. (2006). Teaching and Learning at a

Distance Foundations of Distance Education. IAP

Tomlinson, C. A. (2014). The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners (2nd ed.). ASCD.

Travers, R. M. W. (1978). An introduction to educational research (4η έκδ.). Macmillan Publishing.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.

Weber, R. (1985). Basic Content Analysis. Sage.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory Into Practice, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Αναστασιάδης, Π. (2008). Ζητήματα παιδαγωγικού σχεδιασμού για την διδακτική αξιοποίηση της διαδραστικής τηλεδιάσκεψης σε περιβάλλον μικτής-πολυμορφικής μάθησης. Μια κοινωνικο-εποικοδομητική προσέγγιση. Η περίπτωση του προγράμματος “Παιδεία Ομογενών” για την επιμόρφωση εκπαιδευτικών της ομογένειας στο Πανεπιστήμιο Κρήτης (ΕΔΙΑΜΜΕ). In Η τηλεδιάσκεψη στην υπηρεσία της δια βίου μάθησης και της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης: Παιδαγωγικές εφαρμογές συνεργατικής μάθησης από απόσταση στην ελληνική τριτοβάθμια εκπαίδευση (pp. 17– 91). Gutenberg.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



<https://www.dardanosnet.gr/product/tilediaskepsi-stin-ypiresia-tisdia-viou-mathisis-ke-tis-ex-apostaseos-ekpedefsis/>

Αναστασιάδης, Π. (2014). Η έρευνα για την ΕξΑΕ με τη χρήση των ΤΠΕ (e-learning) στο Ελληνικό Τυπικό Εκπαιδευτικό Σύστημα. Ανασκόπηση και προοπτικές για την Πρωτοβάθμια, Δευτεροβάθμια και Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. *Ανοικτή Εκπαίδευση: Το Περιοδικό Για Την Ανοικτή Και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση Και Την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 10(1), 5. <https://doi.org/10.12681/jode.9809>

Αναστασιάδης, Π. (2017). «ΟΔΥΣΣΕΑΣ 2000-2015»: Σχολική Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Μια αποτίμηση της ερευνητικής συνεισφοράς. *Ανοικτή Εκπαίδευση: Το Περιοδικό Για Την Ανοικτή Και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση Και Την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 13(1), 88–128. <https://doi.org/10.12681/jode.14057>

Αναστασιάδης Π. (2020). Η Σχολική Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση στην εποχή του Κορωνοϊού

COVID-19: το παράδειγμα της Ελλάδας και η πρόκληση της μετάβασης στο «Ανοικτό Σχολείο της Διερευνητικής Μάθησης, της Συνεργατικής Δημιουργικότητας και της Κοινωνικής Αλληλεγγύης». *Ανοικτή εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 16(2), 20-48.

Ανδρεαδάκης, Σ. Ν., & Βάμβουκας, Ι. Μ. (2011). Οδηγός για την εκπόνηση και τη σύνταξη γραπτής ερευνητικής εργασίας – Σεμιναριακής, πτυχιακής, διπλωματικής. Εκδόσεις Διάδραση.

ΠΜΣ «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)»: Διπλωματική Εργασία

Βάμβουκας, Μ. (2002). Εισαγωγή στην ψυχοπαιδαγωγική έρευνα και μεθοδολογία (5η έκδ.). Εκδόσεις Γρηγόρη.

Βασάλα, Π. (2005). Εξ αποστάσεως σχολική εκπαίδευση. Ανοικτή Και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση: Παιδαγωγικές Και Τεχνολογικές Εφαρμογές.

Βράντση, Α., & Δημητριάδου, Κ. (2014). Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών: μια εκπαιδευτική παρέμβαση στην Α΄ δημοτικού.

Βράντση, Α. (2022). Ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών σε περίοδο οικονομικής κρίσης: Διδακτικές παρεμβάσεις στο δημοτικό σχολείο (Διδακτορική διατριβή). Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας.

Γκότοβος, Α. (2016). Η γενίκευση ως απώτατος σκοπός της επιστήμης και η συμβολή των ποιοτικών και των ποσοτικών μεθόδων στην επίτευξή του. Στο Ι. Πυργιωτάκης & Χ. Θεοφιλίδης (Επιμ.), Η μεθοδολογία Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες και την Εκπαίδευση. Εκδόσεις Πεδίο.

Καραγεώργος, Λ. Δ. (2002). Μεθοδολογία έρευνας στις επιστήμες της αγωγής. Εκδόσεις Σαββάλας.

Κασσωτάκης, Μ. (1999). Το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας: Οι σκοποί της δημιουργίας του, το μέχρι σήμερα έργο του και οι προοπτικές του. Στο Κ. Χάρης, Ν. Πετρουλάκης & Σ. Νικόδημος (Επιμ.), Πρακτικά του 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου: Ελληνική Παιδαγωγική και Εκπαιδευτική Έρευνα (σσ. 61–71). Εκδόσεις Ατραπός.

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Λαμπούδης, Σ., Σιάκας, Σ., & Κορακάκης, Γ. (2021). Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της ανεστραμμένης τάξης. Στο Πρακτικά 13th Conference on Informatics in Education – Η Πληροφορική στην Εκπαίδευση, 361–376.

Λιοναράκης, Α. (2001). Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Πολυμορφική Εκπαίδευση: Προβληματισμοί για μία ποιοτική προσέγγιση σχεδιασμού διδακτικού υλικού. In Α. Λιοναράκης (Ed.), *Απόψεις και προβληματισμοί για την ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση*. Προπομπός.

Λιοναράκης, Α. (2005). *Ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση: Από τη θεωρία στην πράξη* (2η έκδ.). Αθήνα: Προπομπός.

Λιοναράκης, Α. (2006). Η θεωρία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και η πολυπλοκότητα της πολυμορφικής της διάστασης. In *Ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση - Στοιχεία θεωρίας και πράξης* (pp. 7–41). Προπομπός.

Λιοναράκης, Α. (2014). Ταξινόμηση και διαμόρφωση μοντέλων επιστημονικού λόγου για σχεδιασμό και ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.) *Καινοτόμες διδακτικές τεχνικές–Γραπτός Επιστημονικός Λόγος*. Ελληνικό Δίκτυο Ανοικτής και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης.

Μανούσου, Ε. (2008). Προδιαγραφές παιδαγωγικού πλαισίου για την εφαρμογή πολυμορφικής, συμπληρωματικής εξ αποστάσεως περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, σε



μαθητές πρωτοβάθμιας, ολιγοθέσιων και απομακρυσμένων σχολείων της Ελλάδας [Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο (ΕΑΠ), Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών].
<https://doi.org/10.12681/eadd/15961>

Μίμινου, Α., & Σπανακά, Α. (2013). Σχολική εξ αποστάσεως εκπαίδευση: Καταγραφή και συζήτηση μίας βιβλιογραφικής επισκόπησης . Διεθνές Συνέδριο Για Την Ανοικτή & Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση,.

<https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/openedu/article/view/580/560>

Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας (2η έκδ.). Κέντρο Λεξικολογίας.

Μουζάκης, Χ., Δανοχρήστου, Π., & Κουτρομάνος, Γ. (2021). Η ανεστραμμένη τάξη στη σχολική εξ αποστάσεως εκπαίδευση: Μια ανασκόπηση της διεθνούς εμπειρίας. *Ανοικτή Εκπαίδευση*, 17(1), 38–57.

Παπακωνσταντίνου, Π. (1988). Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας των επιστημών της αγωγής.

Παπαναστασίου, Κ. Ε., & Παπαναστασίου, Κ. (2016). Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας (3η έκδ.).

Ρέππα, Α. (2006). Ο ρόλος του Καθηγητή-Συμβούλου στην Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. In Α. Λιοναράκης (Ed.), *Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, Στοιχεία θεωρίας και πράξης* (pp. 78–107). Προπομπός.



Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»

Σοφός, Α., & Kron, F. W. (2010). Αποδοτική διδασκαλία με νέα μέσα. Από τα πρωτογενή και προσωπικά στα τεταρτογενή και ψηφιακά μέσα. In Σοφός Α. Γρηγόρης.

<https://www.politeianet.gr/books/9789603336372-sofos-alibizos-loizos-grigoriapodotiki-didaskalia-me-ti-chrisi-meson-151699>

Σπανακά, Α. Κων., & Λιοναράκης, Α. (2017). Οι Επτά Αρχές Δημιουργίας Εκπαιδευτικού Υλικού. Διεθνές Συνέδριο Για Την Ανοικτή & Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, 9(6B), 121–123. <https://doi.org/10.12681/ICODL.1363>

Στασινός, Δ. (2020). Η Ειδική Συμπεριληπτική Εκπαίδευση 2027: Η ελκυστική εκδίπλωσή της στο νέο ψηφιακό σχολείο με ψηφιακούς πρωταθλητές. Εκδόσεις Παπαζήση.

Συμεού, Λ. (2007). Εγκυρότητα και αξιοπιστία στην ποιοτική εκπαιδευτική έρευνα: Παρουσίαση, αιτιολόγηση και πράξη. Στο Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Παιδαγωγικής Εταιρείας Ελλάδας, 333–339.

Τζάνης, Χ. (2005). Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες: Μεθοδολογία και πρακτική. Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Τζάνη, Μ. (2005). Μεθοδολογία Έρευνας Κοινωνικών Επιστημών: Πανεπιστημιακές Σημειώσεις. Πανεπιστήμιο Αθηνών.



Χατζιωαννίδου, Β., & Πεντέρη, Ε. (2021). Η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο νηπιαγωγείο: Αντιλήψεις για τις αναφερόμενες πρακτικές των εν-ενεργεία νηπιαγωγών. *Ερευνώντας τον κόσμο του παιδιού*, 18, 111–121.

Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο Ειδικών ΕξΑΕ»

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ'»



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)».



Διπλωματική Εργασία

«Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ που στοχεύει στην ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ' Δημοτικού, με την υποστήριξη της πρακτικής της ανεστραμμένης τάξης.»

Επιβλέπων Καθηγητής: Μουζάκης Χαράλαμπος

Υπεύθυνη Έρευνας: Βενέρη Ηρώ

Οδηγίες:

Το παρόν ερωτηματολόγιο αποσκοπεί στη διερεύνηση των απόψεών σας σχετικά με το Εκπαιδευτικό Υλικό (Ε.Υ.) που μελετήσατε. Ο σκοπός του είναι διττός: αφενός να αξιολογηθεί κατά πόσο το υλικό



ευθυγραμμίζεται με τις αρχές και τη μεθοδολογία της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ), και αφετέρου να εξεταστεί αν ανταποκρίνεται στις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης.

Για την εξαγωγή αξιόπιστων και έγκυρων συμπερασμάτων, είναι σημαντική η αντικειμενική και ειλικρινής συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Κατά την επεξεργασία των δεδομένων του ερωτηματολογίου, το οποίο προορίζεται αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς, θα διασφαλιστεί πλήρως η ανωνυμία και το απόρρητο των απαντήσεών σας. Τα συνολικά αποτελέσματα της έρευνας θα σας κοινοποιηθούν μετά την ολοκλήρωση της ανάλυσης των δεδομένων.

Η υπεύθυνη έρευνας: Βενέρη Ηρώ

Δημογραφικά στοιχεία

1. Φύλο (Κυκλώστε)	Άντρας	Γυναίκα		
2. Ηλικία (Κυκλώστε)	22-30	31-40	41-50	>50
3. Χρόνια Προϋπηρεσίας (Κυκλώστε)	0-4	5-10	11-20	>20

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



4. Χρησιμοποιείτε τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ) στην εκπαιδευτική πράξη;

5. Είστε εξοικειωμένοι με τη μέθοδο της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ) με τη χρήση των ΤΠΕ;

1^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό διέπεται από τις αρχές και τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης;

A. Επιστημονική συνοχή / Τεκμηρίωση του Ε.Υ.

A.1. Στο Ε.Υ. γίνεται παράθεση πληροφοριών / απόψεων με την σχετική βιβλιογραφική τεκμηρίωση;

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



A.2. Στο Ε.Υ. γίνεται αναφορά σε διαφορετικές πηγές πληροφοριών (Βιβλία, λεξικά, επιστημονικές εργασίες, επιστημονικά περιοδικά κλπ);

A.3. Το Ε.Υ. είναι εμπλουτισμένο με την ερμηνεία των πληροφοριών που προσφέρει;

B. Το Ε.Υ. συμβάλλει στην απλή και κατανοητή παρουσίαση του

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Γνωστικού Αντικειμένου.

B.1. Το ύφος γραφής του Ε.Υ. είναι φιλικό για τον αναγνώστη;

B.2. Η γραφή του Ε.Υ. είναι ευανάγνωστη;

B.3. Το Ε.Υ περιέχει κείμενο, εικόνες και video;

B.4. Οι χρωματικές συνθέσεις του Ε.Υ. συμβάλλουν στην άνετη αλληλεπίδραση;



Γ. Ευχρηστία του Ε.Υ.

Γ.1. Η πλοήγηση στο Ε.Υ. είναι εύκολη;

Γ.2. Οι υπερσύνδεσμοι του Ε.Υ. οδηγούν στο αναμενόμενο περιεχόμενο;

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Δ. Το Ε.Υ. υποστηρίζει - καθοδηγεί τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του.

Δ.1. Παρέχονται συμβουλές για το πώς να μελετηθεί το εκπαιδευτικό υλικό;

Δ.2. Το Ε.Υ. υποστηρίζει τον εκπαιδευόμενο προκειμένου να δώσει έμφαση σε συγκεκριμένα σημεία (Υπάρχουν πλαίσια ή έντονη γραφή (σήμανση) ώστε να

τονίζονται σημαντικές έννοιες);

Δ.3. Στο Ε.Υ. υπάρχουν επεξηγηματικά σχόλια τα οποία υποστηρίζουν τον σπουδαστή στη μελέτη του;



Ε. Το Ε.Υ υποστηρίζει την αλληλεπίδραση με τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του.

Ε.1. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εκφράσει τις δικές απόψεις (κρίσεις) πάνω σε σημαντικά ζητήματα;

Ε.2. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εμπλακεί συναισθηματικά με βάση τα προσωπικές του εμπειρίες;



Ε.4. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να ανταλλάξει απόψεις με τους άλλους εκπαιδευόμενους (να εκφράσει ελεύθερα την άποψή του);

Στ. Το Ε.Υ. παρέχει δυνατότητα Αναστοχασμού - Αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευόμενο.

Στ.1. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την αυτοαξιολόγηση του εκπαιδευόμενου;

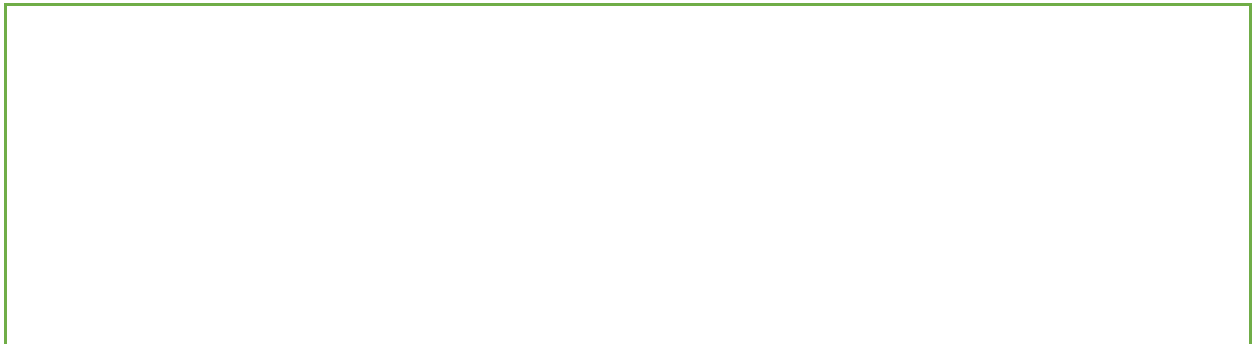
Στ.2. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της αυτόνομης κριτικής σκέψης του εκπαιδευόμενου;



Στ.3. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την ανάπτυξη διάυλων επικοινωνίας με στόχο την ανατροφοδότηση του εκπαιδευόμενου;



Στ.4. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον



εκπαιδευόμενο να συσχετίσει τα νέα δεδομένα με τη δική του πραγματικότητα;

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Z. Σκοπός / Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

Z.1. Στο Ε.Υ. διατυπώνεται σαφώς ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας;

Z.2. Στο Ε.Υ. διατυπώνονται σαφώς τα προσδοκώμενα αποτελέσματα σε κάθε διδακτική ενότητα;

2^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης;

H.1. Στο Ε.Υ. υπάρχει συνδυασμός κείμενου και εικόνας για την παρουσίαση του γνωστικού αντικείμενου; (Πολυμεσική Αρχή)



Η.2. Στο Ε.Υ. η χρήση των εικόνων σας βοηθάει να κατανοήσετε το γνωστικό αντικείμενο; (Πολυμεσική Αρχή)

Η.3. Στο Ε.Υ. υπάρχουν στοιχεία αφήγησης (μονόλογος, διάλογος, περιγραφή, σχόλια κ.ά.); (Αρχή της Τροπικότητας)

Η.4. Στο Ε.Υ. συμπεριλαμβάνονται μη σχετικές πληροφορίες (λέξεις, εικόνες, ήχοι) με το γνωστικό αντικείμενο; (Αρχή της Συνοχής)

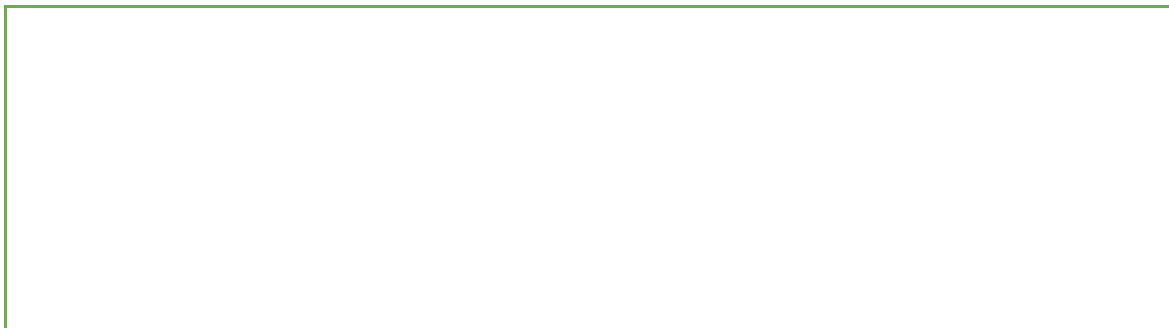
Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



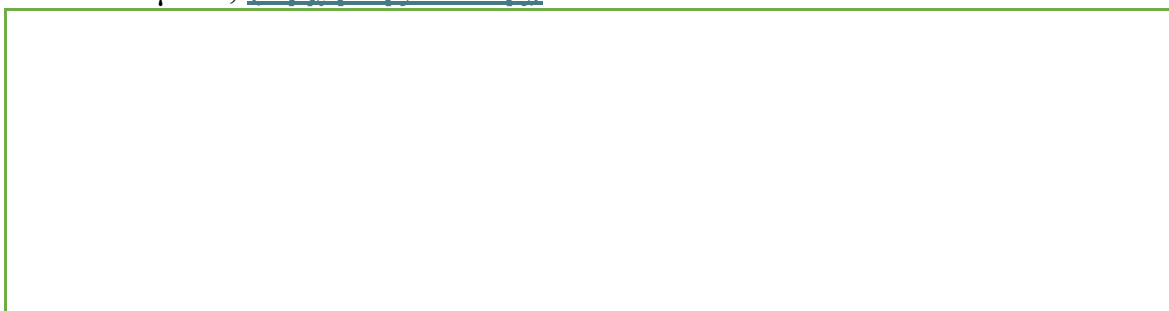
Η.5. Στο Ε.Υ. γίνεται χρήση φιλικής γλώσσας; (Αρχή της Προσωποποίησης)

Η.6. Στο Ε.Υ. γίνεται χρήση δεύτερου προσώπου; (Αρχή της Προσωποποίησης)

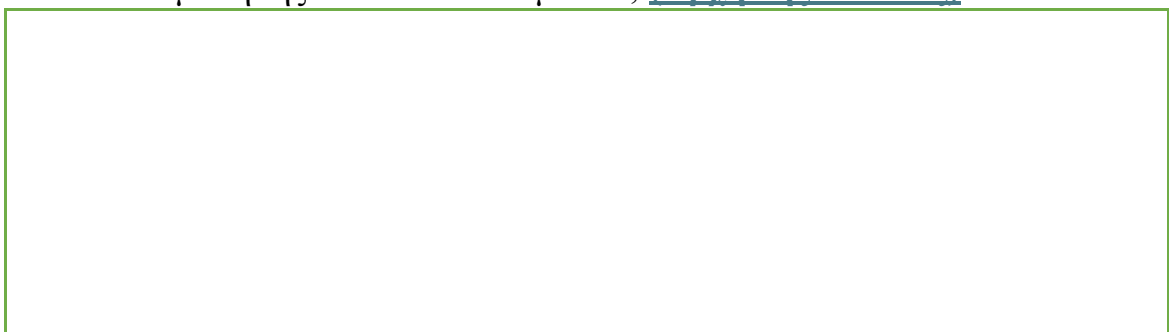
Η.7. Στο Ε.Υ. γίνεται ηχητική παρουσίαση του γνωστικού αντικείμενου; (Αρχή της Προσωποποίησης)



Η.8. Στο Ε.Υ. το ύφος της ηχητικής παρουσίασης είναι φιλικό για τον εκπαιδευόμενο; (Αρχή της Φωνής)



Η.9. Στο Ε.Υ. εμφανίζεται ένας φιλικός χαρακτήρας (avatar) που ενισχύει τη διαδικασία μάθησης των εκπαιδευόμενων; (Αρχή της Εικόνας)



Η.10. Στο Ε.Υ. η παρουσίαση του γνωστικού αντικειμένου γίνεται τμηματικά; (Αρχή της Κατάταξης)

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



H.11. Στο Ε.Υ. υπάρχουν διαδραστικές δραστηριότητες που παρέχουν ανατροφοδότηση στους εκπαιδευόμενους; (Αρχή της Προσωποποίησης)

H.12. Στο Ε.Υ. υπάρχουν μακροσκελή κείμενα για την παρουσίαση του γνωστικού αντικειμένου; (Αρχή της Κατάταξης)

H.13. Το Ε.Υ. παρέχει σαφείς οδηγίες στους εκπαιδευόμενους για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και εργασιών; (Αρχή της Σηματοδότησης)

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Η.14. Στο Ε.Υ. υπάρχουν στοιχεία επισήμανσης (έντονη γραφή, υπογράμμιση, χρωματισμός κ.ά.); (Αρχή της Σηματοδότησης)

Η.15. Στο Ε.Υ. υπάρχουν εισαγωγικές δραστηριότητες που βοηθούν στη μελέτη του γνωστικού αντικείμενου; (Αρχή της Προπαίδευσης)

Ευχαριστώ για τη συνεργασία σας

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



Παράρτημα Β: «Ερωτηματολόγιο μαθητών»

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)».



Αγαπητέ μαθητή/μαθήτρια,

Το ερωτηματολόγιο που έχεις στα χέρια σου είναι ανώνυμο και αποσκοπεί στην αποτίμηση του συμπληρωματικού

εκπαιδευτικού υλικού που σχεδιάστηκε για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄ τάξης»

Το εκπαιδευτικό υλικό που μελέτησες έχει σχεδιαστεί με βάση τις αρχές και τη μεθοδολογία της σχολικής εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Η παρούσα έρευνα εντάσσεται στο πλαίσιο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με τη χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)» του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Αφού παρακολούθησες το εκπαιδευτικό υλικό με την κυρία Ζωή, διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω ερωτήσεις και απάντησε με ειλικρίνεια. **Μην αφήσεις καμία ερώτηση κενή!**

Πριν ξεκινήσεις διάβασε τον Ορισμό της ανεστραμμένης τάξης:

Η ανεστραμμένη τάξη είναι ένας διαφορετικός τρόπος διδασκαλίας στον οποίο η διδασκαλία γίνεται εκτός της σχολικής αίθουσας (συνήθως μέσω ψηφιακού υλικού κα με τη βοήθεια ψηφιακής δασκάλας). Το εκπαιδευτικό υλικό που παρακολούθησες εφάρμοσε την τεχνική της ανεστραμμένης

Βενέρη Ηρώ, «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού διαδραστικού υλικού με την μέθοδο της ΕξΑΕ για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των μαθητών της ΣΤ΄»



τάξης, αφού παρακολούθησες το μάθημα στο σπίτι σου με τη βοήθεια της ψηφιακής δασκάλας, κυρίας Ζωής.

Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης:

1. Πιστεύεις ότι ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάστηκε το υλικό (μέσω ανεστραμμένης τάξης) βοήθησε στην κατανόηση της έννοιας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας;(Με ποιον τρόπο;)

.....

.....

.....

2. Τι σημαίνει για εσένα ο όρος «Ψυχική Ανθεκτικότητα»;
Πώς τον καταλαβαίνεις με βάση το εκπαιδευτικό υλικό που παρακολούθησες;

.....

.....

.....

3. Μπορείς να αναφέρεις ένα παράδειγμα από τη ζωή σου που χρειάστηκε να δείξεις ψυχική ανθεκτικότητα ; Δηλαδή ανέφερε μια δυσκολία που κατάφερες να ξεπεράσεις και με ποιον τρόπο;



.....

.....

.....

4. Πιστεύεις ότι το εκπαιδευτικό υλικό σε βοήθησε να αλλάξεις τρόπο σκέψης και να μπαίνεις στη θέση του άλλου πριν μιλήσεις, πράξεις ή αντιδράσεις;

.....

.....

5. Γράψε ένα παράδειγμα όπου φαίνεται ότι έχεις έρθει στη θέση του συμμαθητή σου και έχεις δείξει την ενσυναίσθησή σου.

.....

.....

.....

.....

Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου!