



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 ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΘΕΜΑ:
ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ**

ΣΟΥΣΜΑ-ΣΕΛΗΝΗ ΡΟΥΚΣΤΟΥΛ

Επιβλέπων καθηγητής: «Μιχαήλ Καλογιαννάκης»

Ρέθυμνο, «Ιούλιος» «2019»

**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 ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΜΕ ΘΕΜΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

ΣΟΥΣΜΑ-ΣΕΛΗΝΗ ΡΟΥΚΣΤΟΥΛ

Υπεύθυνη 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, 2018

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 διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς»

«Σούσμα-Σελήνη Ρούκστουλ»

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

«Μιχαήλ Καλογιαννάκης»

«Αναπληρωτής Καθηγητής, Π.Τ.Π.Ε Πανεπιστημίου Κρήτης»

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

«Νικόλαος Ζαράνης»

«Καθηγητής, Π.Τ.Π.Ε Πανεπιστημίου Κρήτης»

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

«Μιχαήλ Κλεισαρχάκης»

«Ε.ΔΙ.Π., Π.Τ.Δ.Ε Πανεπιστημίου Κρήτης»

Ρέθυμνο, «Ιούλιος» «2019»

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά όσους με βοήθησαν να ολοκληρώσω τη διπλωματική αυτή εργασία.

Αρχικά, τον επιστημονικό υπεύθυνο καθηγητή του Π.Μ.Σ. κ. Αναστασιάδη Παναγιώτη, που με ενθάρρυνε στην επιλογή του συγκεκριμένου θέματος.

Ιδιαίτερα ευχαριστώ τον επιβλέποντα καθηγητή κ. Καλογιαννάκη Μιχαήλ για την καθοδήγηση, την εμπύχωση, την εμπιστοσύνη και τις πολύτιμες συμβουλές που μου έδωσε, καθώς και τα μέλη της επιτροπής κ. Ζαράνη Νικόλαο και κ. Κλεισαρχάκη Μιχαήλ για τις οδηγίες και τις επισημάνσεις τους.

Θερμές ευχαριστίες οφείλω στη συντονίστρια εκπαιδευτικού έργου κ. Μπαγιάτη Ειρήνη, για την πολύτιμη βοήθεια που μου πρόσφερε, καθώς και στην οικογένειά μου και στον σύντροφό μου, που με στήριζαν καθ' όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Περίληψη

Στη διπλωματική αυτή εργασία περιγράφονται τα χαρακτηριστικά, ο σχεδιασμός, η υλοποίηση, η μεθοδολογία εφαρμογής και η αποτίμηση ενός διαδικτυακού περιβάλλοντος εξ αποστάσεως επιμόρφωσης για εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς. Το εκπαιδευτικό υλικό, που αναπτύχθηκε στα πλαίσια της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης, δημιουργήθηκε με βάση τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και τις αρχές Εκπαίδευσης ενηλίκων. Το εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα, εφαρμόστηκε στην 8η Ενότητα Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης, σε συνεργασία με τη συντονίστρια εκπαιδευτικού έργου Δρ. Μπαγιάτη Ειρήνη. Η έρευνα, που πραγματοποιήθηκε, είχε ως σκοπό τη διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και την Ενσυνειδητότητα, καθώς και για την τελική αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι επιμορφούμενοι, στην πλειοψηφία τους, είναι θετικοί με την άποψη ότι οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις μπορούν να καλύψουν τις επιμορφωτικές ανάγκες ενός εκπαιδευτικού, παράλληλα δήλωσαν ότι η εμπειρία συμμετοχής τους στις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις ήταν και παρέμεινε πολύ ικανοποιητική μετά από τη συμμετοχή τους στην εν λόγω επιμόρφωση. Παρόμοια, υπήρξαν θετικοί στην άποψη ότι η Ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών και στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των εκπαιδευτικών, άποψη που ενισχύθηκε από τη συμμετοχή τους στην εν λόγω επιμόρφωση. Η αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια μεικτής έρευνας. Τα συμπεράσματα της έρευνας είναι πολύ ενθαρρυντικά, καθώς οι επιμορφούμενοι, κατά την πλειοψηφία τους, δήλωσαν πολύ ικανοποιημένοι από το περιεχόμενο, την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού υλικού, που εφαρμόστηκε για τους σκοπούς της εν λόγω εξ αποστάσεως επιμόρφωσης.

Λέξεις – Κλειδιά

Ενσυνειδητότητα, εξ αποστάσεως εκπαίδευση, επιμόρφωση εκπαιδευτικών, αξιολόγηση εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού

Abstract

This thesis describes the characteristics, approach, design, implementation and evaluation of a distance learning environment for primary school teachers on Mindfulness for Teachers. The educational material developed within the framework of this on-line training was created on the basis of distance learning and the principles of adult education. The distance learning training was implemented in the 8th Heraklion Section of PECES of the PWD of Crete, in collaboration with the coordinating counselor Dr. Bajiati Irini. The purpose of the research was to investigate the views of teachers on Distance education and Mindfulness, as well as the final evaluation of the educational material.

The investigation showed that the majority of the participants agreed with the statement that distance learning could meet the educational needs of a teacher. They stated that their experience of participating in distance learning programs was and still is very satisfactory. In addition, teachers agreed that Mindfulness could contribute to managing teacher's stress and enhance the educational work of teachers, a statement that has been confirmed by their participation in this training. The evaluation of the educational material was carried out in the framework of a mixed research. The findings were very encouraging, the majority of the participants were very satisfied with the content, quality and effectiveness of the training material used.

Keywords

Mindfulness, distance education, teacher training, evaluation of distance learning material.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	v
Abstract	vi
Περιεχόμενα.....	vii
Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων	ix
Κατάλογος Πινάκων	xi
Συνομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xii
Εισαγωγή.....	1
Μέρος Α: Θεωρητικό πλαίσιο.....	3
Εισαγωγή.....	3
1. Εξ αποστάσεως εκπαίδευση.....	4
1.1 Εννοιολογικοί προσδιορισμοί	4
1.2 Βασικές Θεωρητικές Προσεγγίσεις	5
1.3 Ο ρόλος του Καθηγητή- Συμβούλου στο περιβάλλον της εξΑΕ	7
1.4 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού υλικού στο περιβάλλον της εξΑΕ.....	8
1.5 Σύνοψη	10
2. Εκπαίδευση Ενηλίκων.....	11
2.1 Εννοιολογικοί προσδιορισμοί.....	11
2.2 Θεωρίες Εκπαίδευσης Ενηλίκων.....	12
2.3 Επιμόρφωση εκπαιδευτικών σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης.....	14
2.4 Σύνοψη	15
3. Ενσυνειδητότητα.....	16
3.1 Εννοιολογικές προσεγγίσεις.....	16
3.2 Τα οφέλη της ενσυνειδητότητας	17
3.3 Νευροεπιστήμη και Ενσυνειδητότητα	18
3.4 Συναισθήματα και Ενσυνειδητότητα	19
3.4.1 Θετικά συναισθήματα.....	20
3.4.2 Αρνητικά συναισθήματα	21
3.4.2.1 Στρες και Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς	23
3.5 Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση.....	24
3.6 Σύνοψη	25
Μέρος Β: Σχεδιασμός διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης στην Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς	27
Εισαγωγή.....	27
4. Μεθοδολογία Σχεδιασμού.....	27
4.1 Θεωρητικό πλαίσιο για το σχεδιασμό εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού	27
4.2 Σκοπός του διαδικτυακού περιβάλλοντος για την ενσυνειδητότητα	31
4.3 Εφαρμογή και υλοποίηση της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης στην ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς	32
4.4 Η δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού	35
4.4.1 Οι διδακτικές ενότητες του εκπαιδευτικού υλικού	37
4.4.2. Δομικά στοιχεία των διδακτικών ενοτήτων	38
Μέρος Γ: Η Έρευνα	40
Εισαγωγή.....	40

5.	Έρευνα-Αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού	40
5.1	Η Μεθοδολογία της Έρευνας.....	40
5.1.1	Σκοπός & Ερευνητικά Ερωτήματα.....	40
5.1.2	Είδος Έρευνας	41
5.1.3	Εργαλεία Συλλογής Δεδομένων	42
5.1.4	Η ερευνητική διαδικασία.....	44
5.1.5	Το δείγμα της έρευνας.....	44
5.1.6	Επεξεργασία Δεδομένων – Κωδικοποίηση	45
5.1.7	Περιορισμοί έρευνας	47
5.2	Αποτελέσματα-Ανάλυση δεδομένων	47
5.2.1	Α΄ Φάση: σύγκριση αρχικής (EXANTE) και τελικής (EXPOST) αξιολόγησης .	48
5.2.1.1	Απόψεις επιμορφούμενων για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση, πριν και μετά την επιμόρφωση (1 ^ο ερευνητικό ερώτημα)	48
5.2.1.2	Απόψεις επιμορφούμενων για την Ενσυνειδητότητα, πριν και μετά την επιμόρφωση (2 ^ο ερευνητικό ερώτημα).....	49
5.2.2	Β΄ Φάση: Αξιολόγηση εκπαιδευτικού υλικού (3 ^ο ερευνητικό ερώτημα).....	50
5.2.2.1	Αξιολόγηση μεμονωμένων διδακτικών ενοτήτων	50
5.2.2.2	Καθολική αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού	58
5.3	Συζήτηση.....	73
5.4	Συμπεράσματα	76
5.5	Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	80
	Βιβλιογραφικές αναφορές.....	82
	Παράρτημα Α: «Εκπαιδευτικό Υλικό»	93
	Παράρτημα Β: «Ερωτηματολόγια»	98

Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

Εικόνα 1: Διαδικτυακό περιβάλλον επιμόρφωσης.....	31
Εικόνα 2: Αρχική σελίδα ΕΥ	35
Εικόνα 3: Περιγραφή μαθήματος.....	36
Εικόνα 4: Οδηγός πλοήγησης	36
Εικόνα 5: Χώρος επικοινωνίας-chat	36
Εικόνα 6: Μονοπάτι της γνώσης.....	36
Εικόνα 7: Διαδικτυακό περιβάλλον	93
Εικόνα 8: Αρχική Σελίδα	93
Εικόνα 9: Περιγραφή μαθήματος- Οδηγός μελέτης	94
Εικόνα 10: Οδηγός πλοήγησης	94
Εικόνα 11: Μονοπάτι γνώσης	94
Εικόνα 12: Αρχικό Ερωτηματολόγιο	95
Εικόνα 13: Εισαγωγικά στοιχεία.....	95
Εικόνα 14: Εισαγωγή	96
Εικόνα 15: Θεωρητικό μέρος.....	96
Εικόνα 16: Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας	96
Εικόνα 17: 1η Δραστηριότητα	97
Εικόνα 18: Βιβλιογραφία	97
Εικόνα 19: 1ο Ενδιάμεσο Ερωτηματολόγιο.....	97
Εικόνα 20: Αρχικό Ερωτηματολόγιο(1/3)	98
Εικόνα 21: Αρχικό Ερωτηματολόγιο(2/3)	99
Εικόνα 22: Αρχικό Ερωτηματολόγιο (3/3)	100
Εικόνα 23: 1ο Ενδιάμεσο Ερωτηματολόγιο(1/2).....	101
Εικόνα 24: 1ο Ενδιάμεσο Ερωτηματολόγιο(2/2).....	102
Εικόνα 25: Τελικό Ερωτηματολόγιο (1/14).....	103
Εικόνα 26: Τελικό Ερωτηματολόγιο (2/14).....	104
Εικόνα 27: Τελικό Ερωτηματολόγιο (3/14).....	105
Εικόνα 28: Τελικό Ερωτηματολόγιο (4/14).....	106
Εικόνα 29: Τελικό Ερωτηματολόγιο (5/14).....	107
Εικόνα 30: Τελικό Ερωτηματολόγιο (6/14).....	108
Εικόνα 31: Τελικό Ερωτηματολόγιο (7/14).....	109
Εικόνα 32: Τελικό Ερωτηματολόγιο (8/14).....	110
Εικόνα 33: Τελικό Ερωτηματολόγιο (9/14).....	111
Εικόνα 34: Τελικό Ερωτηματολόγιο (10/14).....	112
Εικόνα 35: Τελικό Ερωτηματολόγιο (11/14).....	113
Εικόνα 36: Τελικό Ερωτηματολόγιο (12/14).....	114
Εικόνα 37: Τελικό Ερωτηματολόγιο (13/14).....	115
Εικόνα 38: Τελικό Ερωτηματολόγιο (14/14).....	116
Σχήμα 1: Οι συντελεστές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης: (Μουζάκης, 2006).....	9
Σχήμα 2: Η κατηγοριοποίηση των «κειμένων» West και Λιοναράκη (Λιοναράκης, 2014).....	28

Διάγραμμα 1: Απόψεις επιμορφούμενων για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση	48
Διάγραμμα 2: Απόψεις επιμορφούμενων για την Ενσυνειδητότητα	49
Διάγραμμα 3: Ενδιαφέρον επιμορφούμενων για κάθε ΔΕ	51
Διάγραμμα 4: Κατανόηση διδακτικού αντικειμένου- Δραστηριότητες	52
Διάγραμμα 5: Κατανόηση της έννοιας της Ενσυνειδητότητας- Βιωματικές ασκήσεις.....	53
Διάγραμμα 6: Καθοδήγηση ΕΥ.....	59
Διάγραμμα 7: Πόσο κατανοητά είναι τα διδακτικά κείμενα του ΕΥ	61
Διάγραμμα 8: Διαδικασίες Αυτομάθησης του ΕΥ.....	63
Διάγραμμα 9: Δυνατότητα χώρου και χρόνου επιλογής για τη μελέτη του ΕΥ	64
Διάγραμμα 10: Εμφάνιση ΕΥ	66
Διάγραμμα 11: Αποτελεσματικότητα αλληλεπίδρασης επιμορφούμενων με το ΕΥ.....	67

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα στην ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς ΠΕ.....	34
Πίνακας 2: Σύνδεση των ερωτηματολογίων με τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας ...	43
Πίνακας 3: Τα βασικά αντικείμενα ανά άξονα-Αξιολόγηση ΕΥ.....	47
Πίνακας 4: Απόψεις επιμορφούμενων για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση	48
Πίνακας 5: Απόψεις επιμορφούμενων για την Ενσυνειδητότητα.....	49
Πίνακας 6: Ενδιαφέρον επιμορφούμενων για κάθε ΔΕ	50
Πίνακας 7: Κατανόηση διδακτικού αντικειμένου- Δραστηριότητες	51
Πίνακας 8: Κατανόηση της έννοιας της Ενσυνειδητότητας- Βιωματικές ασκήσεις	52
Πίνακας 9: Καθοδήγηση ΕΥ.....	59
Πίνακας 10: Πόσο κατανοητά είναι τα διδακτικά κείμενα του ΕΥ	61
Πίνακας 11: Διαδικασίες Αυτομάθησης του ΕΥ	62
Πίνακας 12: Δυνατότητα χώρου και χρόνου επιλογής για τη μελέτη του ΕΥ.....	64
Πίνακας 13: Εμφάνιση ΕΥ.....	65
Πίνακας 14: Αποτελεσματικότητα αλληλεπίδρασης επιμορφούμενων με το ΕΥ.....	67



«Σούσμα-Σελήνη Ρούκστουλ», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς»

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

ΑεξΑΕ	Ανοιχτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση
ΔΕ	Διπλωματική Εργασία
ΚΣ	Καθηγητής-Σύμβουλος
ΕΥ	Εκπαιδευτικό Υλικό
ΠΕ	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση
εξΑΕ	εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Εισαγωγή

Η συζήτηση και η έρευνα για την έννοια της ενσυνειδητότητας και τα οφέλη της έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών παγκοσμίως τα τελευταία χρόνια. Η έννοια της ενσυνειδητότητας αποτελεί μία από τις βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας, που έχει ως στόχο την προαγωγή της ευημερίας, την επίτευξη της υποκειμενικής ευτυχίας και την ικανοποίηση από τη ζωή (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Όλο και περισσότερα είναι τα ερευνητικά δεδομένα που αποδεικνύουν τα οφέλη της ενσυνειδητότητας, στη ψυχική και σωματική υγεία τόσο των ενηλίκων όσο και των ανηλίκων.

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, θεωρείται ένα αρκετά στρεσογόνο επάγγελμα που μπορεί να οδηγήσει τον εργαζόμενο σε «επαγγελματική εξουθένωση» (Πάππα, 2006). Ερευνητικά δεδομένα για τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στη μείωση του στρες και την βελτίωση της ψυχικής υγείας του διδακτικού προσωπικού, αποδεικνύουν τα οφέλη της ενσυνειδητότητας για τους εκπαιδευτικούς (Franco, Mañas, Cangas, Moreno & Gallego, 2010; Jennings, 2013; Roeser et al, 2013).

Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον των ερευνητών έχει στραφεί προς τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση. Όλο και περισσότερες μελέτες εξετάζουν τα οφέλη της καλλιέργειας της ενσυνειδητότητας για παιδιά, εφήβους (Rechtschaffen, 2014) και το διδακτικό προσωπικό των σχολείων (Emerson et al., 2017). Στην Ελλάδα, η έρευνα και η συζήτηση για την ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση βρίσκεται ακόμα σε αρχικό στάδιο, αν και προσελκύει το ενδιαφέρον των ερευνητών όλο και περισσότερο.

Στο πλαίσιο της βιβλιογραφικής αναζήτησης, σε συνδυασμό με την προσωπική εμπειρία της ερευνήτριας – ως εκπαιδευτικός πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΠΕ) και τη μακροχρόνια ενασχόλησή της με την ενσυνειδητότητα– προέκυψε η επιλογή του συγκεκριμένου θέματος. Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας (ΔΕ) είναι ο σχεδιασμός εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού (ΕΥ), το οποίο να βασίζεται στις αρχές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (εξΑΕ) και στις βασικές αρχές Εκπαίδευσης ενηλίκων, με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, η πιλοτική εφαρμογή της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης σε εκπαιδευτικούς ΠΕ, μέσω της πλατφόρμας chamilo, και η αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού από τους επιμορφούμενους εκπαιδευτικούς. Επιπλέον, η ΔΕ έχει ως στόχο τη διερεύνηση των απόψεων των επιμορφούμενων εκπαιδευτικών για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και την Ενσυνειδητότητα, καθώς και την αποτίμηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του εξ αποστάσεως ΕΥ, μέσα από την πιλοτική

εφαρμογή του και εν τέλει τον έλεγχο για το αν και κατά πόσο επηρεάστηκαν οι αρχικές απόψεις των εκπαιδευτικών από τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση.

Το εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε πιλοτικά σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης της 8ης Ενότητας Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης, με στόχο την εισαγωγή των επιμορφούμενων στην έννοια της ενσυνειδητότητας και την παρουσίαση τρόπων εφαρμογής της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή για τη μείωση του στρες και την ενίσχυση του διδακτικού τους έργου.

Η παρούσα εργασία αποτελείται από τρία μέρη, το Θεωρητικό Πλαίσιο, τον Σχεδιασμό του διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης και την Έρευνα. Στο πρώτο μέρος, επιχειρείται η ανάλυση των εννοιών που αφορούν άμεσα τη ΔΕ και συναντώνται σε αυτή: Εξ αποστάσεως εκπαίδευση, Εκπαίδευση Ενηλίκων, Ενσυνειδητότητα. Στο δεύτερο μέρος, παρουσιάζεται η μεθοδολογία δημιουργίας του ΕΥ, καθώς και οι βασικές αρχές σχεδιασμού, στις οποίες βασίστηκε ο σχεδιασμός και η δομή του διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης. Στο τρίτο μέρος, αναλύεται όλη η διερευνητική διαδικασία που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια αυτής της ΔΕ και παρουσιάζονται τα συμπεράσματα της έρευνας και οι προτάσεις για μελλοντικές έρευνες. Τέλος, στα δύο παραρτήματα που συνοδεύουν την ΔΕ, περιλαμβάνονται στιγμιότυπα του ΕΥ, καθώς και τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για τους ερευνητικούς σκοπούς της ΔΕ.

Μέρος Α: Θεωρητικό πλαίσιο

Εισαγωγή

Το Θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας εργασίας έχει ως σκοπό την αναφορά και ανάλυση των βασικών θεωρητικών θεμάτων και την αποσαφήνιση των βασικών εννοιών, που σχετίζονται άμεσα με το αντικείμενο της εν λόγω εργασίας. Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει τρεις ενότητες, οι οποίες αναδεικνύουν τα βασικά θεωρητικά θέματα: η εξ αποστάσεως εκπαίδευση (εξΑΕ), η Εκπαίδευση ενηλίκων και η Ενσυνειδητότητα.

Στην πρώτη ενότητα αποσαφηνίζονται οι βασικές έννοιες της εξΑΕ και αναφέρονται οι βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις. Επιπλέον, αναδεικνύεται ο ρόλος του Καθηγητή-Συμβούλου και του εκπαιδευτικού υλικού στην εξΑΕ.

Στη δεύτερη ενότητα επιχειρείται η αποσαφήνιση των βασικών εννοιολογικών προσδιορισμών και η αναφορά των βασικών θεωριών και χαρακτηριστικών της Εκπαίδευσης ενηλίκων. Παράλληλα, γίνεται μια σύντομη αναφορά στην Επιμόρφωση εκπαιδευτικών σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης.

Η τρίτη ενότητα πραγματεύεται την έννοια της ενσυνειδητότητας. Πιο συγκεκριμένα, επιχειρείται η αποσαφήνιση του όρου, αναδεικνύονται τα οφέλη της και παρουσιάζεται σύντομα η συμβολή της ενσυνειδητότητας στη δομή και λειτουργία του εγκεφάλου, σύμφωνα με τη Νευροεπιστήμη. Παράλληλα, επιχειρείται η συσχέτιση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων με την ενσυνειδητότητα και αναδεικνύεται η συμβολή της στη μείωση του στρες και στη γενικότερη βελτίωση της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών. Τέλος, παρουσιάζονται σύντομα οι παρεμβάσεις και η συμβολή της ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση.

1. Εξ αποστάσεως εκπαίδευση

1.1 Εννοιολογικοί προσδιορισμοί

Στο ταχέως μεταβαλλόμενο και πολυδιάστατο περιβάλλον, στο οποίο ασκείται η εξ αποστάσεως εκπαίδευση (εξΑΕ), είναι δύσκολο να διατυπωθεί ένας καθολικός ορισμός για την εξΑΕ. Νέες τεχνολογίες, παγκοσμιοποίηση και νέες ιδέες αμφισβητούν τις παραδοσιακές προσεγγίσεις και επηρεάζουν την έννοια της εξΑΕ, παρέχοντας περιθώρια αναζήτησης νέων ορισμών που να συμβαδίζουν με έναν μεταβαλλόμενο κόσμο.

Όπως αναδεικνύεται στη διεθνή βιβλιογραφία, έχουν προταθεί ποικίλοι ορισμοί της εξΑΕ από διάφορους ερευνητές, οι οποίοι προσεγγίζουν διαφορετικές πτυχές της έννοιας, ανάλογα με τα κριτήρια και τις παραμέτρους της εποχής τους. Σύμφωνα με τον Holmberg (1985, όπ. αναφ. στο Simonson, Smaldino & Zvacek, 2015), *«η εξΑΕ περιλαμβάνει διάφορες μορφές σπουδών, σε όλα τα επίπεδα της εκπαίδευσης, οι οποίες διεξάγονται χωρίς την άμεση και συνεχή επίβλεψη εκπαιδευτών και στηρίζονται στην οργάνωση, καθοδήγηση και διδασκαλία, που παρέχονται από κάποιον εκπαιδευτικό φορέα».*

Ο Peters (1988 όπ. αναφ. στο Simonson, Smaldino & Zvacek, 2015), αναφέρεται στην εξΑΕ ως *ένα σύστημα παροχής γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων το οποίο χαρακτηρίζεται από την βέλτιστη χρήση της τεχνολογίας, αλλά και την ορθολογική εφαρμογή μεθόδων παραγωγής και διανομής του εκπαιδευτικού υλικού, καθιστώντας δυνατή την ταυτόχρονη διδασκαλία μεγάλου αριθμού μαθημάτων σε ένα ευρύ κοινό φοιτητών, ανεξάρτητα από τον τόπο διαμονής τους.* Είναι μια βιομηχανοποιημένη μορφή διδασκαλίας και μάθησης.

Ο Moore (1993) δίνει έμφαση στο διαχωρισμό του εκπαιδευτικού από τον εκπαιδευόμενο, επισημαίνοντας ότι στην εξΑΕ η διδασκαλία εκτελείται ανεξάρτητα από τη μάθηση. Ορίζει την εξ αποστάσεως διδασκαλία ως *μια οικογένεια διδακτικών μεθόδων, στην οποία συμπεριλαμβάνονται όμως οι μέθοδοι που εφαρμόζονται σε συνθήκες συνύπαρξης διδάσκοντος και διδασκόμενων στον ίδιο χώρο, έτσι ώστε η επικοινωνία ανάμεσα στον εκπαιδευτικό και τον εκπαιδευόμενο να μπορεί να διευκολυνθεί μέσω έντυπου υλικού, μηχανικών, ηλεκτρονικών ή άλλων μέσων* (Moore, 1973, όπ. αναφ. στο Keegan, 2006).

Για τον Keegan (1996, όπ. αναφ. στο Keegan 2003), η εξΑΕ προσδιορίζεται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά στοιχεία: τη γεωγραφική απόσταση, την ευθύνη κάποιου εκπαιδευτικού ιδρύματος, τη χρήση τεχνολογικών μέσων, την προσπάθεια για αμφίδρομη

επικοινωνία και την οργάνωση της μαθησιακής διαδικασίας με βάση την κατ' ιδίαν μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού, παράλληλα με ομαδικές συναντήσεις για την εξυπηρέτηση διδακτικών και κοινωνικών σκοπών.

Σύμφωνα με τον Simonson (2010, όπ. αναφ. στο Simonson, et al., 2015), η εξ αποστάσεως εκπαίδευση βασίζεται σε έναν εκπαιδευτικό φορέα και ορίζεται ως *«η επίσημη εκπαίδευση, κατά την οποία οι εκπαιδευόμενοι βρίσκονται σε μια φυσική απόσταση μεταξύ τους και χρησιμοποιούν κάποιας μορφής τεχνολογία για να επικοινωνήσουν με τους εκπαιδευτές, αλλά και μεταξύ τους, και να έχουν πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό»*.

Ο Λιοναράκης (2001) διατυπώνει ένα νέο ορισμό της εξΑΕ με παιδαγωγική διάσταση, σύμφωνα με τον οποίο η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι αυτή *«που διδάσκει και ενεργοποιεί τον μαθητή πώς να μαθαίνει μόνος του και πώς να λειτουργεί αυτόνομα προς μία ευρετική πορεία αυτομάθησης και γνώσης»*. Παράλληλα, καθιερώνει τον όρο «πολυμορφική εκπαίδευση», υποστηρίζοντας ότι τα δέκα κριτήρια που προσδιορίζουν έναν ορισμό της εξΑΕ (ο μαθητής, ο δάσκαλος, η μάθηση, η διδασκαλία, η επικοινωνία, το διδακτικό υλικό, ο τόπος, ο χρόνος, ο εκπαιδευτικός φορέας και η αξιολόγηση) οφείλουν να χαρακτηρίζονται από πολυμορφικότητα, ευελιξία, μετρησιμότητα, διευκόλυνση και μαθητοκεντισμό (Λιοναράκης, 2006).

1.2 Βασικές Θεωρητικές Προσεγγίσεις

Ο όρος εξΑΕ συνδέεται, επίσης, με το ιδεώδες της Ανοικτής Εκπαίδευσης (Μαυροειδής, Γκιάσος & Κουτσούμπα, 2014), η οποία εκφράζει μια φιλοσοφική διάθεση, σύμφωνα με την οποία ο καθένας έχει δικαίωμα να σπουδάσει ελεύθερα, χωρίς τους περιορισμούς της συμβατικής εκπαίδευσης (Κουστουράκης & Παναγιωτακόπουλος, 2000).

Στο πολυδιάστατο περιβάλλον της ανοικτής και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (ΑεξΑΕ), παρέχονται στους εκπαιδευόμενους δυνατότητες επιλογής του χρόνου, του τόπου, του αντικειμένου σπουδών και του ρυθμού μελέτης τους (Μουζάκης, 2006). Παράλληλα, η μαθησιακή λειτουργία χαρακτηρίζεται από την υψηλή μορφωτική αυτονομία του μαθητευόμενου, καθώς ο μαθητευόμενος έχει την ευθύνη για τη μαθησιακή του πορεία, η οποία διεκπεραιώνεται μέσα από την προσωπική του αναζήτηση και ανακάλυψη (Γιαγλή, Γιαγλής & Κουτσούμπα, 2010· Νικολάκη & Κουτσούμπα, 2013). Στο περιβάλλον αυτό της ΑεξΑΕ δημιουργούνται οι ανάλογες προϋποθέσεις, συνθήκες και ευκαιρίες για αυτορυθμιζόμενη μάθηση (Νικολάκη, Κουτσούμπα & Λυκέσας, 2013).

Ο τρόπος εμπλοκής του εκπαιδευόμενου στην εκπαιδευτική και μαθησιακή διαδικασία από απόσταση, αποτέλεσε σημαντικό σημείο εστίασης του ενδιαφέροντος των ερευνητών στον τομέα της ΑεξΑΕ και συνέβαλλε στις προσπάθειες διατύπωσης μιας ενιαίας θεωρίας (Μουζάκης, 2006). Από την άλλη, η αλματώδης ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών σε συνδυασμό με τις συνεχείς αλλαγές στην κοινωνία, την πολιτική και την οικονομία δημιουργούν δυσκολίες στην προσπάθεια διατύπωσης μιας ενιαίας θεωρίας στην εξΑΕ (Γκιόσος, Μαυροειδής & Κουτσούμπα, 2008· Μουζάκης, 2006· Simonson, et al., 2015). Ποικίλες είναι οι θεωρίες που έχουν προταθεί για να περιγράψουν μια ενιαία θεωρία της εξΑΕ. Αυτές περιλαμβάνουν θεωρίες που δίνουν έμφαση στην ανεξαρτησία και την αυτονομία του εκπαιδευόμενου, στην βιομηχανοποιημένη μορφή διδασκαλίας και μάθησης, στην αλληλεπίδραση και επικοινωνία (Garrison, 2000; Simonson, et al., 2015). Σύμφωνα με τον Keegan (1986) οι θεωρίες της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως εξής:

- Θεωρία "Ανεξαρτησίας και αυτονομίας", με κυριότερους εκπροσώπους τον Charles Wedemeyer, τον Rudolf Delling και τον Michael G. Moore. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, ο εκπαιδευόμενος βρίσκεται στο επίκεντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας (Saba, 2003).
- Θεωρία της "Βιομηχανοποίησης της διδασκαλίας", με κυριότερο εκπρόσωπο τον Otto Peters. Στην προσέγγιση του αντιμετώπισε την εξΑΕ ως μια βιομηχανοποιημένη μορφή διδασκαλίας, καθώς μπορεί να οργανωθεί έχοντας ως βάση την εφαρμογή του καταμερισμού εργασίας και των οργανωτικών αρχών (Saba, 2003), εστιάζοντας λιγότερο στην μαθησιακή και εκπαιδευτική διαδικασία (Garrison, 2000)
- Θεωρία της "Αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας", με κυριότερο εκπρόσωπο τον Börje Holmberg. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η αποτελεσματικότητα της εξ αποστάσεως εκπαιδευτικής διαδικασίας επηρεάζεται από την επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου, αλλά και από τα συναισθήματα και την αλληλεπίδραση του εκπαιδευόμενου με το εκπαιδευτικό υλικό (Holmberg, 2003 ; Keegan, 2006).

Η ραγδαία ανάπτυξη των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) συνέβαλε σε σημαντικές αλλαγές στο περιβάλλον της ΑεξΑΕ. Οι δυνατότητες αλληλεπίδρασης του εκπαιδευόμενου, τόσο με τον εκπαιδευτή του, όσο και με το ψηφιακό πλέον εκπαιδευτικό

υλικό, έχουν πολλαπλασιαστεί και εξελίσσονται συνεχώς. Σήμερα, η εξΑΕ μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους τους τομείς της εκπαίδευσης, της επιμόρφωσης και της κατάρτισης, καθώς με τη συνεχή ανάπτυξη των ΤΠΕ διαθέτει ποικιλία εργαλείων διάδοσης, μεταφοράς και επεξεργασίας των πληροφοριών, αλλά και εναλλακτικές μορφές διδασκαλίας και μάθησης (Bates, 2000, Hammond, 2000, όπ. αναφ. στο Μουζάκης, 2006).

1.3 Ο ρόλος του Καθηγητή- Συμβούλου στο περιβάλλον της εξΑΕ

Στην Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση (ΑεξΑΕ) η διαδικασία της μάθησης συμβαίνει ανεξάρτητα από τη διδασκαλία (Keegan, 2003). Η διδασκαλία πραγματοποιείται κυρίως από το εκπαιδευτικό υλικό, ενώ ο Καθηγητής – Σύμβουλος (ΚΣ) αποκτά έναν υποστηρικτικό και καθοδηγητικό ρόλο, ώστε να διευκολύνει τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού (Ματραλής, 1998, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Καρβούνης, 2010).

Ο ρόλος του ΚΣ στο πολυδιάστατο περιβάλλον της ΑεξΑΕ διαφέρει από το ρόλο του διδάσκοντα σ' ένα συμβατικό σύστημα εκπαίδευσης. Οι δεξιότητες που απαιτούνται από τον ΚΣ χαρακτηρίζονται από πολυπλοκότητα, καθώς η εκπαιδευτική και μαθησιακή διαδικασία στην ΑεξΑΕ ασκείται υπό διαφορετικές συνθήκες σε σχέση με τη συμβατική εκπαίδευση (Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2011). Ο ρόλος του ΚΣ είναι πολύπλοκος και πολυδιάστατος, αφού ο ΚΣ οφείλει να είναι: εμπυχωτής, συντονιστής διεργασιών μάθησης, δημιουργός ευνοϊκών καταστάσεων προς τη μάθηση (Αθανασούλα-Ρέππα, 2006 όπ. αναφ. στο Παπαδημητρίου & Λιοναράκης, 2011). Εμπυχωτής, επειδή υποστηρίζει και ενθαρρύνει τον σπουδαστή να συνεχίσει τις προσπάθειές του, κατά τη διάρκεια των σπουδών του, και να μην τις εγκαταλείψει (Αναστασιάδης & Καρβούνης, 2010 · Βασάλα & Ανδρεάδου, 2010). Συντονιστής των διεργασιών μάθησης, γιατί παρέχει αξιολόγηση, καθοδήγηση και ανατροφοδότηση στον σπουδαστή σχετικά με τις επιδόσεις του έτσι ώστε να σκιαγραφείται η πρόοδός του (Race, 1999). Δημιουργός ευνοϊκών καταστάσεων μάθησης, που να προάγουν την αλληλεπίδραση του σπουδαστή με το εκπαιδευτικό υλικό, αλλά και με τους συμφοιτητές του, δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες για επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας, προσφέροντας έτσι την ευκαιρία στους σπουδαστές να ανταλλάξουν απόψεις, σκέψεις και προβληματισμούς (Clair & Faite, 2005, όπ. αναφ. στο Βασάλα & Ανδρεάδου, 2010).

Σύμφωνα με τον Tait (2000 όπ. αναφ. στο Kalogiannakis & Tounlatzis, 2015), ένα πρόγραμμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης το οποίο παρέχει την κατάλληλη υποστήριξη στους σπουδαστές του, θα πρέπει να εμπεριέχει τις εξής βασικές λειτουργίες: (α) γνωστική, (β) συστημική και (γ) συναισθηματική λειτουργία. Στο περιβάλλον αυτό, θα πρέπει να δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες ενίσχυσης της μαθησιακής διαδικασίας, έτσι ώστε να καλλιεργείται η αυτοεκτίμηση και η δέσμευση του σπουδαστή απέναντι στις ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις.

Για να επιτευχθούν τα παραπάνω, ο ΚΣ θα πρέπει να εστιάσει στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, όπως η εμπιστοσύνη και η φιλία, ώστε ο ρόλος του να είναι αποτελεσματικός (Ματραλής, 1998, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Καρβούνης, 2010). Στην προσπάθειά του αυτή, συμβάλλει η αποτελεσματική επικοινωνία με τους σπουδαστές (Μέγγου & Καλογιαννάκης, 2018), η οποία είναι ικανή να ενισχύσει τα θετικά συναισθήματα και να μειώσει τα αρνητικά (Kalogiannakis & Tounlatzis, 2015), υποστηρίζοντας έτσι τον σπουδαστή στη μοναχική πορεία αυτομάθησης, ενισχύοντας την αυτόνομη και αυτό-ρυθμιζόμενη μάθηση και τη μεταγνωστική του σκέψη (Γιαγλή, κ.ά. 2010· Τσιτλακίδου & Μανούσου, 2013 · Φαναρίτη & Σπανακά, 2010), με απώτερο στόχο την ολοκλήρωση των σπουδών του (Αναστασιάδης & Καρβούνης, 2010).

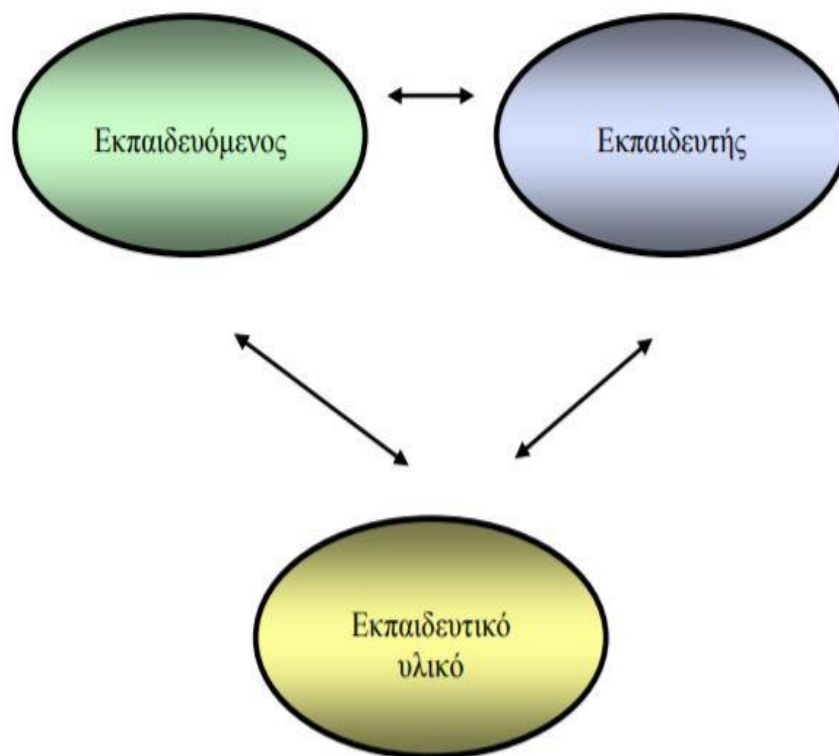
1.4 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού υλικού στο περιβάλλον της εξΑΕ

Το εκπαιδευτικό υλικό (ΕΥ) αποτελεί το κύριο μέσο διδασκαλίας στο περιβάλλον της εξΑΕ, καθώς φέρνει σε επαφή τους εκπαιδευόμενους με το διδακτικό αντικείμενο, κατέχει έτσι το βασικότερο ρόλο στη διαδικασία μάθησης (Μουζάκης, 2006). Το ΕΥ αποτελεί ένα ολοκληρωμένο και σημαντικό εργαλείο μάθησης μέσα από το οποίο ο εκπαιδευόμενος μαθαίνει μόνος του και αυτόνομα (Λιοναράκης, 2001).

Βασικό χαρακτηριστικό του ΕΥ είναι η αμφίδρομη επικοινωνία με τον εκπαιδευόμενο, η οποία αντισταθμίζει την έλλειψη άμεσης επικοινωνίας του εκπαιδευόμενου με τον εκπαιδευτή, λόγω της φυσικής απόστασης στα περιβάλλοντα εξΑΕ. Σύμφωνα με τον Κόκκο (2005), το ΕΥ πρέπει να διαμορφώνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να: καθοδηγεί και υποστηρίζει τον εκπαιδευόμενο, παρέχει συνεχής ανατροφοδότηση, εμπλέκει ενεργά τον εκπαιδευόμενο στη διαδικασία μάθησης, παρέχει τη δυνατότητα αυτοαξιολόγησης,

εμπνυχώνει και ενθαρρύνει τον εκπαιδευόμενο να συνεχίσει, επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να επιλέγει ελεύθερα τον τόπο και τον χρόνο, καθώς και τον ρυθμό της μελέτης του.

Ο σχεδιασμός και η δημιουργία ενός ποιοτικού και αποτελεσματικού ΕΥ, αποτελεί μια πολύπλοκη και πολύπλευρη διαδικασία και απασχολεί έντονα τους εκπαιδευτικούς φορείς, καθώς το ΕΥ οφείλει να εκπληρώσει τον πρωταρχικό και πολυδιάστατο ρόλο του στο περιβάλλον της ΑεξΑΕ (Μενα, 1993, όπ. αναφ. στο Λιοναράκης, 2009). Το ΕΥ σύμφωνα με τον Rowntree (1994 όπ. αναφ. στο Λιοναράκης, 2009) «*περιέχει έναν δάσκαλο σε ετοιμότητα, ο οποίος ενεργοποιείται αμέσως μόλις αυτό ανοιχτεί και είναι έτοιμος να βοηθήσει τον διδασκόμενο να μάθει*». Συνεπώς, όπως αναδεικνύεται από τα παραπάνω, η εξΑΕ βασίζεται σε τρεις άξονες τον εκπαιδευτή, τον εκπαιδευόμενο και το εκπαιδευτικό υλικό (Μουζάκης, 2006), όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα.



Σχήμα 1: Οι συντελεστές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης: (Μουζάκης, 2006)

1.5 Σύνοψη

Σε έναν κόσμο που συνεχώς μεταβάλλεται και εξελίσσεται με ταχύτατους ρυθμούς, είναι δύσκολο να διατυπωθεί ένας καθολικός εννοιολογικός προσδιορισμός για την εξΑΕ. Από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισής της μέχρι σήμερα, η εξΑΕ έχει λάβει πολλές μορφές και έχει εξεταστεί από διαφορετικές πτυχές, ανάλογα με τις παραμέτρους και τα κριτήρια της κάθε εποχής. Το ιδεώδες της ΑεξΑΕ ήρθε να καλύψει την ανάγκη για συνεχή και ελεύθερη πρόσβαση στην εκπαίδευση, χωρίς τους περιορισμούς της συμβατικής εκπαίδευσης.

Παράλληλα, έχουν αναπτυχθεί πολλές θεωρητικές προσεγγίσεις σε μια προσπάθεια περιγραφής μιας ενιαίας θεωρίας της εξΑΕ, στην οποία να εφαρμόζονται οι νέες μέθοδοι και πρακτικές στη διαδικασία της μάθησης. Οι περισσότερες θεωρίες δίνουν έμφαση στην ανεξαρτησία και στην αυτονομία του εκπαιδευόμενου, στην αλληλεπίδραση και αμφίδρομη επικοινωνία του εκπαιδευόμενου, λόγω της φυσικής απόστασης μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου, και στον πρωταρχικό ρόλο του εκπαιδευτικού υλικού. Επιπλέον, η εξΑΕ ευνοείται από την αλματώδη και συνεχή ανάπτυξη των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ), δημιουργώντας νέα περιβάλλοντα μάθησης, μέσω αλληλεπιδραστικών και πολυμεσικών εργαλείων, που μπορούν να εφαρμοστούν σε όλους τους τομείς της εκπαίδευσης, της επιμόρφωσης και της κατάρτισης.

Στην εξΑΕ η μάθηση δεν είναι συνυφασμένη με τη διδασκαλία, ο Καθηγητής-Σύμβουλος αποκτά έναν διαφορετικό ρόλο σε σχέση με αυτόν της συμβατικής εκπαίδευσης. Ο ρόλος του είναι περισσότερο υποστηρικτικός, συμβουλευτικός και καθοδηγητικός, ώστε να διευκολύνει τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού. Από την άλλη, το εκπαιδευτικό υλικό έχει το βασικότερο και κυρίαρχο ρόλο στη διαδικασία της μάθησης στο περιβάλλον της εξΑΕ, καθώς αποτελεί το κύριο μέσο διδασκαλίας. Συνεπώς, λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, η εξΑΕ βασίζεται σε τρεις άξονες τον εκπαιδευτή, τον εκπαιδευόμενο και το εκπαιδευτικό υλικό.

2. Εκπαίδευση Ενηλίκων

2.1 Εννοιολογικοί προσδιορισμοί

Ο όρος «Εκπαίδευση ενηλίκων» αναφέρεται σε οποιαδήποτε οργανωμένη και σχεδιασμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα, που απευθύνεται σε ενήλικες (Καράλης, 2013). Στην εκπαίδευση ενηλίκων ή έννοια «ενήλικας» δεν συμβαδίζει με το ηλικιακό ή νομικό όριο, αλλά είναι μια έννοια που χαρακτηρίζεται από: ωριμότητα, υπευθυνότητα, αυτοπροσδιορισμό, αυτοδυναμία επιλογών. Το ενήλικο άτομο αναγνωρίζει στον εαυτό του τα χαρακτηριστικά αυτά, παράλληλα αναγνωρίζεται από τους άλλους με τον ίδιο τρόπο (Κόκκος, 2005). Σύμφωνα με το Jarvis (1983, όπ. αναφ. στο Κόκκος, 2005, σ. 371), «η ενηλικιότητα αποκτάται όταν το άτομο αντιμετωπίζεται από τους άλλους ως κοινωνικά ώριμο και ταυτόχρονα θεωρεί ότι έχει κατακτήσει αυτό το επίπεδο».

Οι ενήλικες διαφέρουν από τους ανήλικους τόσο στα χαρακτηριστικά τους, όσο και στις ανάγκες και εμπειρίες τους, συνεπώς διαφέρουν και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που διέπουν την Εκπαίδευση ενηλίκων σε σχέση με αυτήν των ανηλίκων. Η βασική ή αρχική εκπαίδευση πραγματώνεται πριν από την ένταξη του ατόμου στον κοινωνικό ή επαγγελματικό του ρόλο, ενώ η Εκπαίδευση ενηλίκων ή συνεχιζόμενη εκπαίδευση πραγματοποιείται όταν το άτομο έχει αναλάβει ενεργά τους ρόλους αυτούς (Κοντάκος & Γόβαρης, 2006).

Ο ορισμός για την Εκπαίδευση ενηλίκων, που εμφανίζεται συχνά στη διεθνή βιβλιογραφία, είναι αυτός της Unesco, σύμφωνα με τον οποίο η Εκπαίδευση ενηλίκων είναι κάθε εκπαιδευτική διεργασία, κάθε περιεχομένου, επιπέδου ή μεθόδου, είτε πρόκειται για τυπική εκπαίδευση είτε όχι, είτε για διεργασία που επεκτείνει χρονικά ή αντικαθιστά την αρχική εκπαίδευση στα σχολεία, κολέγια και πανεπιστήμια, καθώς και για μαθητεία, μέσω των οποίων άτομα που θεωρούνται ενήλικα από την κοινωνία στην οποία ανήκουν αναπτύσσουν τις ικανότητές τους, εμπλουτίζουν τις γνώσεις τους, βελτιώνουν τα τεχνικά και επαγγελματικά τους προσόντα ή τα προσανατολίζουν προς άλλη κατεύθυνση και επιφέρουν αλλαγές στις στάσεις ή τη συμπεριφορά τους με τη διπλή προοπτική της πλήρους προσωπικής ανάπτυξης και της συμμετοχής σε μια εναρμονισμένη και αυτοδύναμη κοινωνική οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη (Unesco, 1976, όπ. αναφ. στο Κόκκος, 2005, σ.371).

Η έννοια της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης ή Δια βίου μάθησης συμβαδίζει με την έννοια της Εκπαίδευσης ενηλίκων. Η Ευρωπαϊκή Ένωση ορίζει τη δια βίου μάθηση ως: «Κάθε μαθησιακή δραστηριότητα η οποία αναλαμβάνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής με σκοπό τη βελτίωση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των εφοδίων, στο πλαίσιο μιας προσωπικής, κοινωνικής οπτικής και/ ή μιας οπτικής που σχετίζεται με την απασχόληση» (European Commission, 2001, 678, όπ αναφ. στο Λιοναράκης, 2009). Η Ευρωπαϊκή Ένωση δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη Δια βίου μάθηση έχοντας ως στόχο την οικοδόμηση μιας κοινωνίας της γνώσης, μιας κοινωνίας πολιτών (Κοντάκος & Γόβαρης, 2006). Άλλωστε, για τα ανεπτυγμένα κράτη και τους υπερεθνικούς οργανισμούς η Δια βίου μάθηση αποτελεί την σημαντικότερη προτεραιότητα στις αρχές του 21ου αιώνα (Λιοναράκης, 2009).

2.2 Θεωρίες Εκπαίδευσης Ενηλίκων

Όπως αναδεικνύεται από την παραπάνω αποσαφήνιση των εννοιολογικών προσδιορισμών, η Εκπαίδευση Ενηλίκων διαφοροποιείται από τη βασική εκπαίδευση, εξαιτίας των διαφορετικών χαρακτηριστικών, αναγκών και εμπειριών των εκπαιδευομένων. Παράλληλα, διαφέρει και ο τρόπος που οι ενήλικοι μαθαίνουν σε σχέση με τους ανήλικους (Κοντάκος & Γόβαρης, 2006). Σε αυτές τις διαφορές μεταξύ ενηλίκων-ανηλίκων στηρίχτηκαν οι θεμελιωτές της Εκπαίδευσης Ενηλίκων στην προσπάθειά τους ανάπτυξης μια θεωρίας, η οποία να αναγνωρίζει ότι ο σκοπός της Εκπαίδευσης Ενηλίκων είναι διαφορετικός από αυτόν της βασικής εκπαίδευσης (Κόκκος, 2017).

Στα τέλη της δεκαετίας του 1960 αναπτύχθηκε η “θεωρία της Ανδραγωγικής”, με κύριο εκπρόσωπο τον Μ. Knowles. Σύμφωνα με τον οποίο, η Ανδραγωγική είναι «η τέχνη και επιστήμη αρωγής των ενηλίκων στη μάθηση» (Knowles, 1970). Η θεωρία της Ανδραγωγικής υποστηρίζει ότι η μάθηση είναι μια ερμηνευτική διεργασία μετασχηματισμού των βιωμάτων των ενηλίκων εκπαιδευομένων. Βασίζεται στην ιδέα ότι η ενηλικίωση συμβαδίζει με την ικανότητα των ενηλίκων να αντιληφθούν τους εαυτούς τους ως αυτοκατευθυνόμενα άτομα (Brookfield, 1986, όπ. αναφ. στο Simonson, et al., 2015).

Για τον Knowles (1970), η Ανδραγωγική περιλαμβάνει πέντε βασικά σημεία ως προς τα οποία διαφοροποιείται από την παιδαγωγική επιστήμη. Πιο συγκεκριμένα, οι ενήλικες διαφέρουν από τους ανήλικους, ως προς τα ακόλουθα σημεία:

- Αυτο-ιδέα: έχουν την ανάγκη και την ικανότητα να αυτοκαθορίζονται.

- Εμπειρία: καθώς ένα άτομο ωριμάζει, συσσωρεύεται ένα απόθεμα εμπειριών, το οποίο τον συνοδεύει στην εκπαιδευτική διεργασία.
- Μαθησιακοί προσανατολισμοί: οι μαθησιακοί τους προσανατολισμοί έχουν ως επίκεντρο το πρόβλημα και όχι την απόκτηση αφηρημένων, ακαδημαϊκών γνώσεων.
- Χρησιμότητα μάθησης: έχουν την ανάγκη να γνωρίζουν για ποιο λόγο χρειάζεται να μάθουν κάτι, καθώς θέλουν να αποκτήσουν γνώσεις που να συμβαδίζουν με τις ανάγκες τους και να τους καθιστούν αποτελεσματικούς.
- Κίνητρο για μάθηση: τα πιο σημαντικά κίνητρα μάθησης είναι εσωτερικά (Knowles 1984, όπ. αναφ. στο Smith, 2002).

Η θεωρία της Ανδραγωγικής, επικράτησε ως τις αρχές της δεκαετίας του 1990, όταν ο J. Mezirow έθεσε τα θεμέλια μιας κριτικής θεωρίας για τη μάθηση και την Εκπαίδευση ενηλίκων, που την ονόμασε “Θεωρία Μετασχηματίζουσας Μάθησης” (Κόκκος, 2017). Η θεωρία αυτή βασίζεται στην ιδέα ότι το άτομο, που βρίσκεται αντιμέτωπο με καταστάσεις δυσαρμονίας, μετασχηματίζει τις προσωπικές οπτικές του μέσα από τον αναλογισμό των εμπειριών του, αξιοποιώντας τον κριτικό στοχασμό των εμπειριών αυτών και αποτιμώντας την όλη κατάσταση (Αθανασίου, Μπαλντούκας & Παναούρα, 2014).

Η Μετασχηματίζουσα Μάθηση είναι μάθηση που μετασχηματίζει πλαίσια αναφοράς, με στόχο τα πλαίσια αυτά να αποκτήσουν περισσότερη περιεκτικότητα, ανοικτότητα, στοχαστικότητα και συναισθηματική ετοιμότητα για αλλαγή (Mezirow, 1991, όπ. αναφ. στο Αθανασίου κ.ά., 2014). Συγκεκριμένα, ο Mezirow (1991, σ. XIII, όπ. αναφ. στο Κόκκος, 2017) ορίζει τη “Θεωρία Μετασχηματίζουσας Μάθησης” ως μια «θεωρία που επιδιώκει να εξηγήσει τον τρόπο με τον οποίο δομείται η ενήλικη μάθηση και να προσδιορίσει τις διεργασίες σύμφωνα με τις οποίες μπορούν να μετασχηματίζονται τα πλαίσια αναφοράς με βάση τα οποία αντιλαμβανόμαστε και ερμηνεύουμε τις εμπειρίες μας».

Ο σκοπός, λοιπόν, της Μετασχηματίζουσας Μάθησης είναι η καλλιέργεια αυτόνομης και κριτικής σκέψης των ενηλίκων εκπαιδευομένων, μέσα από την οποία θα μπορέσουν να μετασχηματίσουν τις αντιλήψεις τους, να αποκτήσουν μεγαλύτερη αποδοχή και ανοικτότητα στις απόψεις των άλλων και στις νέες ιδέες (Κόκκος, 2005).

2.3 Επιμόρφωση εκπαιδευτικών σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης

Στη σύγχρονη εποχή, η εκπαίδευση ενηλίκων έχει αποκτήσει άλλη διάσταση, λόγω των συνεχών και γρήγορων μεταβολών στον πολιτικό, κοινωνικό και εργασιακό τομέα, καθίσταται όλο και πιο επιτακτική η ανάγκη για συνεχή εκπαίδευση, επιμόρφωση και κατάρτιση των ενηλίκων. Η διαρκής ανανέωση και ο συνεχής εμπλουτισμός των γνώσεων και των δεξιοτήτων, αναδεικνύουν την αναγκαιότητα των προγραμμάτων επιμόρφωσης ενηλίκων και Δια βίου μάθησης. Παράλληλα η ανάπτυξη της εξΑΕ ήρθε να καλύψει, σε σημαντικό βαθμό, την ανάγκη αυτή. Άλλωστε, όπως αναφέρει ο Κόκκος (2005, σ.376), *«τα πεδία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και της εκπαίδευσης ενηλίκων αποτελούν ‘συγκοινωνούντα δοχεία’ σε ό,τι αφορά τόσο το θεωρητικό τους πλαίσιο όσο και τις εφαρμογές τους στην πράξη»*.

Η αλματώδης και ραγδαία ανάπτυξη των Τ.Π.Ε συνέβαλε στην εφαρμογή της εξΑΕ σε όλους τους κλάδους της εκπαίδευσης, της επιμόρφωσης και της κατάρτισης (Μουζιάκης, 2006). Προγράμματα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων, αξιοποιούνται όλο και περισσότερο από την εκπαιδευτική κοινότητα και έρχονται να καλύψουν την ανάγκη των εκπαιδευτικών για διαρκή αναβάθμιση, ενίσχυση και εξέλιξη των γνώσεων και δεξιοτήτων τους, ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της σύγχρονης σχολικής πραγματικότητας (Αναστασιάδης & Μανούσου, 2017). Από την άλλη, οι Τ.Π.Ε και οι νέες τεχνολογίες, θα πρέπει να αξιοποιηθούν με παιδαγωγικά κριτήρια (Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017), όπως επισημαίνει και ο Λιοναράκης (2006), *«η παιδαγωγική μέθοδος είναι το κλειδί στη μάθηση και η τεχνολογία είναι απλά ένα διαμεσολαβητικό μέσο»*.

Μια πρόσφατη βιβλιογραφική επισκόπηση και έρευνα για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση των εκπαιδευτικών των Αναστασιάδη & Μανούσου (2017), συστηματοποίησε το πεδίο σε τρεις βασικές κατηγορίες: α) τις μικτές μορφές συνδυαστικής μάθησης στο σχεδιασμό των επιμορφωτικών προγραμμάτων, β) τα διαδικτυακά εργαλεία, τις τεχνολογίες και τις υπηρεσίες που αξιοποιούνται στην ανάπτυξη των σχετικών δράσεων και παρεμβάσεων, και γ) τις καινοτόμες επιμορφωτικές προσεγγίσεις στην οργάνωση και εφαρμογή της εξ αποστάσεως επαγγελματικής ανάπτυξης των εκπαιδευτικών.

Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα της παραπάνω έρευνας, η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών γίνεται μέσα από ειδικά διαμορφωμένα διαδικτυακά περιβάλλοντα, που αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχουν οι σύγχρονες τεχνολογίες. Τα μικτά μαθησιακά

μοντέλα, συνδυάζουν την παραδοσιακή εκπαίδευση με την εξΑΕ και προσφέρονται για την υλοποίηση των επιμορφωτικών αναγκών των εκπαιδευτικών (Αναστασιάδης & Μανούσου, 2017).

Παράλληλα, γίνεται όλο και πιο επιτακτική η ανάγκη ένταξης δράσεων με δημιουργικό και παιδαγωγικό χαρακτήρα, που να προάγουν την ανάπτυξη συνεργατικής οικοδόμησης της γνώσης (Anastasiades, 2012), την αλληλεπίδραση, τη σύνδεση των θεμάτων με αυθεντικές καταστάσεις, την επίλυση προβλημάτων (Αναστασιάδης & Μανούσου, 2017) και τέλος την ανάπτυξη της διερευνητικής και κριτικής σκέψης (Brusilovsky, 1999· De Bra et al., 2000· Kemmis 1985· Mezirow 1991· Κωστούλα-Μακράκη & Μακράκης, 2006, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017).

2.4 Σύνοψη

Τα τελευταία εξήντα χρόνια το ενδιαφέρον των θεωρητικών έχει στραφεί στους τρόπους με τους οποίους μαθαίνουν οι ενήλικες, οι οποίοι διαφέρουν από τους ανήλικους τόσο στα χαρακτηριστικά τους, όσο και στις ανάγκες και εμπειρίες τους. Συνεπώς διαφέρουν και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που διέπουν την Εκπαίδευση ενηλίκων σε σχέση με αυτήν των ανηλίκων. Η Εκπαίδευση ενηλίκων διαφοροποιείται από τη βασική εκπαίδευση, εξαιτίας των διαφορετικών χαρακτηριστικών, αναγκών και εμπειριών των εκπαιδευομένων. Σε αυτές τις διαφορές μεταξύ ενηλίκων-ανηλίκων βασίστηκαν οι θεμελιωτές της Εκπαίδευσης ενηλίκων στην προσπάθειά τους ανάπτυξης μια θεωρίας, η οποία να αναγνωρίζει ότι ο σκοπός της Εκπαίδευσης ενηλίκων είναι διαφορετικός από αυτόν της βασικής εκπαίδευσης. Οι κυριότερες θεωρίες που αναπτύχθηκαν είναι η “Θεωρία της Ανδραγωγικής” και η “Θεωρία της Μετασχηματίζουσας Μάθησης”.

Η Εκπαίδευση ενηλίκων συμβαδίζει με την έννοια της Δια βίου μάθησης. Η ανάπτυξη της εξΑΕ σε συνδυασμό με τη ραγδαία ανάπτυξη των Τ.Π.Ε συνέβαλε στην εφαρμογή προγραμμάτων Εκπαίδευσης Ενηλίκων και Δια βίου μάθησης σε όλους τους κλάδους της εκπαίδευσης, της επιμόρφωσης και της κατάρτισης. Όμοια και η εκπαιδευτική κοινότητα αξιοποιεί όλο και περισσότερο προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και επιμόρφωσης, τα οποία έρχονται να καλύψουν την ανάγκη των εκπαιδευτικών για διαρκή αναβάθμιση, ενίσχυση και εξέλιξη των γνώσεων και δεξιοτήτων τους.

3. Ενσυνειδητότητα

3.1 Εννοιολογικές προσεγγίσεις

Η έννοια της ενσυνειδητότητας (mindfulness) αποτελεί μία από τις βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας, ένας κλάδος της Ψυχολογίας που ιδρύθηκε το 1998 από τον Martin Seligman και που στόχο έχει την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας του ατόμου, την ανάπτυξη του δυναμικού του, τη δημιουργία αρμονικών διαπροσωπικών και εργασιακών σχέσεων και την επίτευξη των προσωπικών στόχων του (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Η Langer (2000) ορίζει την ενσυνειδητότητα *«ως μία ευέλικτη κατάσταση του νου, στην οποία βρισκόμαστε ενεργά συνδεδεμένοι με το παρόν, παρατηρώντας νέα πράγματα με ευαισθησία και διαθεσιμότητα στο περιεχόμενο του πλαισίου στο οποίο βρισκόμαστε»*. Η ενσυνειδητότητα είναι ένας τρόπος να γνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας, ο οποίος μας δίνει τη δυνατότητα να είμαστε πλήρως παρόντες στην κάθε στιγμή, εστιάζοντας την προσοχή μας στην εμπειρία της παρούσας στιγμής. Αντί να ανησυχούμε για το παρελθόν ή το μέλλον, ανταποκρινόμαστε επιδέξια σε ό, τι συμβαίνει στην πραγματικότητα στην κάθε στιγμή (Jennings, 2015). Η ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει την προσοχή στις εσωτερικές καταστάσεις, όπως οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι φυσικές αισθήσεις, καθώς και σε ό, τι συμβαίνει στο εξωτερικό μας περιβάλλον.

Καθώς η ενσυνειδητότητα μας επιτρέπει να παρατηρούμε το εξωτερικό μας περιβάλλον, βγαίνουμε από τον αυτόματο πιλότο και ανακτούμε πάλι τον έλεγχο της προσοχής μας, έτσι έχουμε ένα «χώρο σκέψης» που μας δίνει τη δυνατότητα να κάνουμε μια παύση πριν απλά αντιδράσουμε χωρίς νόημα (Rechtschaffen, 2014)

Η ενσυνειδητότητα αναφέρεται, επίσης, σε μια μετέωρη επίγνωση που παρακολουθεί οτιδήποτε βιώνουμε χωρίς να κρίνει ή να αντιδρά (Goleman & Davidson, 2018). Σύμφωνα με τον Kabat Zinn (1996) η ενσυνειδητότητα ορίζεται ως *«η επίγνωση που αναδύεται μέσα από την εμπρόθετη εστίαση της προσοχής, στην παρούσα στιγμή, και χωρίς κριτική διάθεση προς το ζετύλιγμα της εμπειρίας»*.

Η πρακτική της ενσυνειδητότητας, περιλαμβάνει τη μη-κριτική, που σημαίνει ότι παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας με τη στάση ενός αμερόληπτου μάρτυρα - χωρίς να τα αποδεχόμαστε ή να τα απορρίπτουμε. Απλά παρατηρούμε πότε ο νους περιπλανιέται και προσπαθούμε να εστιάζουμε την προσοχή μας σε ένα πράγμα. Κάθε

φορά που αντιλαμβανόμαστε ότι ο νους μας περιπλανιέται σε κάτι άλλο, επαναφέρουμε ενσυνείδητα την προσοχή μας στο αρχικό σημείο εστίασης. Αυτή η διαδικασία θα μπορούσε επίσης να λέγεται συγκέντρωση, όπου η ενσυνειδητότητα ενισχύει την προσπάθειά μας να εστιάσουμε σε ένα πράγμα (Goleman & Davidson, 2018).

3.2 Τα οφέλη της ενσυνειδητότητας

Έρευνες δείχνουν ότι τα προγράμματα βασισμένα στην ανάπτυξη και καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας μπορούν να επιφέρουν οφέλη στην ψυχική και σωματική υγεία, στη συμπεριφορική αυτορρύθμιση, στην επίδοση σε διάφορους τομείς, στην ποιότητα ζωής και στην ευημερία (Baer, 2003; Keng, Smoski & Robins, 2011).

Αρκετές μελέτες επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας στη μείωση εμφάνισης ενός εξαιρετικά ευρύ φάσματος φυσικών παθήσεων σε ενήλικες και νέους. Σε αυτές περιλαμβάνονται ο χρόνιος πόνος, η κόπωση, ο καρκίνος, οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης τύπου 2 και η ψωρίαση (Baer, 2003). Κάποιες πρώτες ενδείξεις σχετικά με τον αντίκτυπο των επιμορφώσεων ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευτικούς στη σωματική τους υγεία, δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί αναφέρονται σε γενική βελτίωση της σωματικής τους υγείας (Poulin, Mackenzie, Soloway, & Karayolas, 2008). Οι Jennings, Frank, Snowberg, Coccia & Greenberg (2013) από το πρόγραμμα επιμόρφωσης ενσυνειδητότητας που παρείχαν σε ασκούμενους εκπαιδευτικούς, διαπίστωσαν σημαντική μείωση στα καθημερινά φυσικά συμπτώματα ασθενειών των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα.

Η επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ψυχική υγεία είναι ο τομέας στον οποίο έχει αποδειχτεί ότι έχει τα περισσότερα οφέλη τόσο στους ενήλικες (Virgili, 2013) όσο και στους νέους (Zoogman, Simon, Goldberg, Hoyt, & Miller, 2014). Έρευνες σε εργαζόμενους ενήλικες, που ασκούνται σε τεχνικές ενσυνειδητότητας, υποστηρίζουν τη μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης και συμπεραίνουν ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματική θεραπεία των ποικίλων ψυχολογικών προβλημάτων στους εργαζόμενους ενήλικες (Khoury et al, 2013; Virgili, 2013). Πιο συγκεκριμένα, παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας, που έχουν πραγματοποιηθεί για την καταπολέμηση της κατάθλιψης, υποστηρίζουν ότι η συμβολή της ενσυνειδητότητας εμπεριέχεται στην δεξιότητα εκείνη, που τους επιτρέπει να δημιουργήσουν μια αίσθηση χώρου και

αντικειμενικότητας γύρω από τις σκέψεις τους και να εξέλθουν από τον αυτόματο πιλότο του νου, με αποτέλεσμα να μαθαίνουν να διαχειρίζονται τον αρνητισμό τους (Hölzel et al, 2011; Segal, Williams & Teasdale, 2013). Παράλληλα, έχει αποδειχθεί η συμβολή της ενσυνειδητότητας στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης (Hölzel et al, 2011; Semple, Reid & Miller, 2005) και στην ικανότητα χαλάρωσης (Singh, Wahler, Adkins & Myers, 2003).

3.3 Νευροεπιστήμη και Ενσυνειδητότητα

Πρόσφατες μελέτες στον κλάδο της νευροεπιστήμης αποδεικνύουν ότι η δομή και η λειτουργία του εγκεφάλου δεν παραμένουν σταθερές στην παιδική ηλικία, καθώς ο εγκέφαλος έχει νευροπλαστικότητα, έχει την ικανότητα να δημιουργήσει καινούρια δίκτυα νευρώνων με αποτέλεσμα να μπορεί να αλλάξει την πραγματικότητά του, έχει δηλαδή τη δυνατότητα να μεταβάλλεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής (Paulson, Davidson, Jha, & Kabat-Zinn, 2013). Σύγχρονες τεχνικές απεικόνισης του εγκεφάλου και μαγνητικής τομογραφίας (MRI), έχουν διευρύνει τις δυνατότητες των ερευνητών και μπορούν πλέον να επιβεβαιώσουν την συμβολή της ενσυνειδητότητας σε μεταβολές της δομής και της λειτουργίας του εγκεφάλου, που βελτιώνουν την ποιότητα τόσο των σκέψεων, όσο και των αισθήσεων (Goleman & Davidson, 2018).

Ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας φαίνεται να αναμορφώνει τα δίκτυα νευρώνων, αυξάνοντας την πυκνότητα και την πολυπλοκότητα των νευρωνικών συνδέσεων σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με γνωστικές ικανότητες, όπως η επίγνωση, η αυτογνωσία και η ενδοσκόπηση, αλλά και σε περιοχές που σχετίζονται με τα συναισθήματα, όπως η καλοσύνη, η συμπόνια και ο ορθολογισμός. Παράλληλα, φαίνεται να μειώνει τη δραστηριότητα και την ανάπτυξη τους, σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με το άγχος, την ανησυχία και την παρορμητικότητα (Davidson et al, 2003; Davidson and Lutz, 2008; Hölzel et al, 2011).

Αν και οι πιο εντυπωσιακές αλλαγές παρατηρούνται σε μακροχρόνιους διαλογιζόμενους, οι σύντομες παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας έχουν σαφείς και ορατές επιδράσεις στη λειτουργία και στις επιδόσεις του εγκεφάλου (Hölzel et al, 2011). Παράλληλα, μέσω της πρακτικής της ενσυνειδητότητας μπορεί να ενισχυθεί η ικανότητά ενσωμάτωσης

ενσυνειδητής στάσης στην καθημερινότητα μέχρι να γίνει συνήθεια του νου (Roeser & Zelazo, 2012, οπ. αναφ. στο Jennings, 2015).

Η ενσυνειδητότητα συνδέεται με την αυξανόμενη ενεργοποίηση περιοχών του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τη ρύθμιση της προσοχής και των θετικών συναισθηματικών στάσεων, όπως η ενσυναίσθηση (Davidson et al., 2003; Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, & Davidson, 2004; Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008, οπ. αναφ. στο Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson, 2013). Πιο συγκεκριμένα, η νευροεπιστήμη επιβεβαιώνει ότι η ενσυνειδητότητα καθησυχάζει την αμυγδαλή (Desbordes, 2012; Kral et al , 2018; Wallace, 2006).

Η αμυγδαλή βρίσκεται στον κροταφικό λοβό και είναι μια μικρή δομή που φαίνεται μακροσκοπικά ως προέκταση του ιπποκάμπου (Σιδηροπούλου, 2015). Η αμυγδαλή συνδέεται πολύ στενά με το εγκεφαλικό κύκλωμα που είναι υπεύθυνο τόσο για την εστίαση της προσοχής μας όσο και για τις έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις μας. Η αμυγδαλή λαμβάνει άμεσα μηνύματα από τις αισθήσεις μας, τα οποία αποκωδικοποιεί είτε σε ασφαλή είτε σε μη ασφαλή μηνύματα (Parkers 1997, Ray 2004 όπ. αναφ. στο Feldman, 2010). Αν αντιληφθεί κίνδυνο το σύστημα της αμυγδαλής ενεργοποιεί την απόκριση του εγκεφάλου «ακινητοποίηση-μάχη-φυγή», ορμόνες όπως η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη μας κινητοποιούν για δράση. Επομένως όταν μας έχει κυριεύσει το άγχος ή κάτι μας ανησυχεί, η αμυγδαλή καθιλώνει την προσοχή μας σε αυτό που βρίσκει μη ασφαλές και γι' αυτό το μυαλό μας περιπλανιέται διαρκώς γύρω από αυτό (Goleman & Davidson, 2018).

3.4 Συναισθήματα και Ενσυνειδητότητα

Σύμφωνα με τη Βοσνιάδου (2001) *«τα συναισθήματα είναι εσωτερικές υποκειμενικές καταστάσεις που μπορούν να αλλάξουν από στιγμή σε στιγμή»*. Η περιγραφή κάποιων γνωστικών χαρακτηριστικών δεν αρκεί για την ερμηνεία της φύσης των συναισθημάτων, καθώς αυτές οι υποκειμενικές καταστάσεις συνοδεύονται από αλλαγές στο σώμα, στις εκφράσεις του προσώπου αλλά και την γνωστική ερμηνεία τους.

Οι σωματικές αλλαγές που εμφανίζονται όταν βιώνουμε ένα αρνητικό ή δυσάρεστο συναίσθημα όπως ο φόβος ή ο θυμός είναι αποτέλεσμα της «αντίδρασης εγρήγορσης ή φυγής» του συμπαθητικού συστήματος του αυτόνομου νευρικού συστήματος, με την οποία προετοιμάζεται ο οργανισμός για μια ξαφνική απειλή ή κατάσταση εκτάκτου ανάγκης

(Feldman, 2010). Αντιθέτως, η λειτουργία του παρασυμπαθητικού συστήματος είναι να επαναφέρει τον οργανισμό στην φυσιολογική του κατάσταση. Παράλληλα φαίνεται να ενεργοποιούνται κάποιες περιοχές του εγκεφάλου, κυρίως η αμυγδαλή (Phelps & Le Doux, 2005 όπ. αναφ. στο Kral et al, 2018) και ο υποθάλαμος (Βοσνιάδου, 2011).

Ο κύριος τρόπος εκδήλωσης των συναισθημάτων είναι μέσω των εκφράσεων του προσώπου, οι οποίες δημιουργούνται από τις κινήσεις των μυών του ανθρώπινου προσώπου. Ο Ekman (1972, όπ. αναφ. στο Παπαδάκη-Μιχαηλίδη 2012) αναφέρεται στις κύριες συναισθηματικές καταστάσεις που μπορούν να εκδηλώνονται στο πρόσωπο. Αυτές είναι η χαρά, η έκπληξη, ο φόβος, η θλίψη, ο θυμός και η αηδία.

Σημαντικός παράγοντας για την κατανόηση και αναγνώριση των συναισθημάτων είναι η γνωστική εκτίμηση, καθώς τα ερεθίσματα ερμηνεύονται από το γνωστικό σύστημα των προσωπικών θεωριών του κάθε ατόμου και στη συνέχεια αξιολογούνται από το πλαίσιο των στόχων και των κινήτρων του (Βοσνιάδου, 2011).

Τα συναισθήματα σχετίζονται με τη διάθεση αλλά διαφέρουν στη διάρκειά τους. Τα συναισθήματα που εμπλέκονται στη διάθεση έχουν περισσότερη διάρκεια. Για παράδειγμα, αν κάποιος βιώσει το συναίσθημα του θυμού για λίγο ή ακόμα και για μία ώρα, τότε ο θυμός είναι συναίσθημα. Εάν όμως νιώθει θυμό κατά τη διάρκεια όλης της μέρας ή και περισσότερο χρόνο, τότε ο θυμός είναι διάθεση και θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως «εκνευρισμός». Επομένως, τα συναισθήματα εμφανίζονται ως αποτέλεσμα μιας αυτόματης εκτίμησης μιας κατάστασης και έχουν σύντομη έναρξη και διάρκεια (Ekman, 2003).

3.4.1 Θετικά συναισθήματα

Σύμφωνα με τον Seligman (2002) ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας αφορά τα εξής επίπεδα: α) *το υποκειμενικό επίπεδο* σχετίζεται με τη θετική υποκειμενική εμπειρία: ευημερία και ικανοποίηση για το παρελθόν, ροή, χαρά, αισθητηριακές απολαύσεις και ευτυχία στο παρόν και εποικοδομητικές γνώσεις για το μέλλον, όπως αισιοδοξία, ελπίδα και πίστη, β) *το ατομικό επίπεδο*, αφορά θετικά προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως: η ικανότητα για αγάπη, η επίδοση, το θάρρος, οι διαπροσωπικές δεξιότητες, η επιμονή, η συγχώρεση, η πρωτοτυπία, η αντίληψη του μέλλοντος, τα ταλέντα και η σοφία, γ) *το ομαδικό επίπεδο* αφορά τις αρετές του πολίτη και τα θεσμικά όργανα που παρακινούν τους πολίτες να γίνουν καλύτεροι: ευθύνη, νοσηρότητα, αλτρουισμός, ευγένεια, μετριοπάθεια,

ανοχή και ηθική εργασία (Gillham & Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, οπ. αναφ. στο Seligman 2002). Η Θετική Ψυχολογία στοχεύει λοιπόν στην προαγωγή της ευημερίας, στην επίτευξη της υποκειμενικής ευτυχίας και στην ικανοποίηση από τη ζωή. Τα θετικά συναισθήματα είναι ευχάριστα και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων των αρνητικών συναισθημάτων, υποβοηθώντας την αυτορρύθμισή τους (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade, 2000). Η Barbara Fredrickson (2004) ανέπτυξε τη θεωρία διεύρυνσης & δόμησης των θετικών συναισθημάτων (broaden and build). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, τα θετικά συναισθήματα όπως είναι η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η περηφάνια και η αγάπη, εξελίχθηκαν για να υποστηρίξουν την επιβίωση του ανθρώπου, καθώς διευρύνουν τον ορίζοντα των σκέψεων των ανθρώπων που τα βιώνουν, δίνοντας περισσότερες επιλογές στο άτομο για στιγμιαία δράση σε μια σκέψη και συμβάλλουν στη δόμηση των προσωπικών ψυχικών πόρων του ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των φυσικών, πνευματικών και κοινωνικών πόρων, που ενισχύουν την ψυχική του ανθεκτικότητα (Fredrickson, 1998).

Όταν εξοικειωνόμαστε με τις φυσικές αισθήσεις, που μας προκαλούν τα θετικά συναισθήματα, είναι πιο πιθανό να παρατηρήσουμε ότι αισθανόμαστε θετικοί και να απολαύσουμε το συναίσθημα αυτό. Το Απολαμβάνειν (Savoring) είναι η ικανότητα να παρατηρούμε, να εκτιμούμε και να ενδυναμώνουμε τις θετικές συναισθηματικές εμπειρίες μας, διευρύνοντας έτσι την διάρκειά τους (Μπενέτου & Μαλικιώση, 2011)

Όσοι ασκούνται σε πρακτικές ενσυνειδητότητας φαίνεται να βιώνουν γενικότερα περισσότερα θετικά συναισθήματα από αρνητικά, αντιμετωπίζουν καλύτερα το άγχος, έχουν καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις και περισσότερη ευημερία (Poulin et al, 2008). Οι δεξιότητες που αποκτούνται μέσω της ενσυνειδητότητας μπορούν να διευκολύνουν την αποκατάσταση των επιπτώσεων που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα και αυξάνουν την αυτοεκτίμηση τόσο στους ενήλικες (Ciarrochi, Kasdhan & Harris, 2013) όσο και στους νέους (Ciarrochi & Hayes, 2016).

3.4.2 Αρνητικά συναισθήματα

Τα αρνητικά συναισθήματα αποτελούν μέρος της εξέλιξής μας ως ανθρώπινο είδος, καθώς μας βοηθούν να επιβιώσουμε υπό συνθήκες απειλής. Στις μέρες μας, αντιμετωπίζουμε υψηλά επίπεδα συναισθηματικού στρες, κυρίως λόγω ψυχολογικών απειλών και όχι

φυσικών απειλών. Η αρνητική συναισθηματική αντίδραση, ως απάντηση στην ψυχολογική απειλή, προκαλεί συναισθηματικό στρες. Ενώ μπορεί να είναι μόνο η αυτοεκτίμησή μας, που πραγματικά απειλείται, το σώμα μας αντιδρά σαν να απειλείται η ζωή μας (Lewis, Haviland-Jones & Barrett, 2008). Με την πάροδο του χρόνου, το στρες μπορεί να είναι επιβλαβές για την υγεία μας.

Όλοι έχουμε μια βάση δεδομένων με αποθηκευμένες συναισθηματικές μνήμες, που επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης, αίσθησης και συμπεριφοράς μας (Jennings, 2015). Οι εμπειρίες που σχετίζονται με ισχυρά αρνητικά συναισθήματα δημιουργούν μοτίβα νευρικών δικτύων στον εγκέφαλο, που είναι αποθηκευμένα στη μνήμη. Ο Ekman (2003) ονομάζει αυτές τις συναισθηματικές μνήμες "σενάρια".

Κάθε αρνητικό συναίσθημα έχει μια εξελικτική λειτουργία - ένα γεγονός που προωθείται στο σύστημά μας για να μας προστατεύει από τον κίνδυνο (Lewis, et al., 2008). Για παράδειγμα, αν ένα αυτοκίνητο έρχεται κατά πάνω μας, ενστικτωδώς αντιδρούμε με φόβο και απομακρυνόμαστε από τον δρόμο χωρίς δεύτερη σκέψη.

Ωστόσο, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, αναπτύσσουμε τα δικά μας εξατομικευμένα συναισθηματικά σενάρια, βασισμένα στην εμπειρία μας. Τα σενάρια είναι συντομεύσεις, μας επιτρέπουν να αντιδρούμε γρήγορα και αυτόματα σε μια κατάσταση, χωρίς σκέψη (Ekman, 2007, όπ. αναφ. στο Jennings, 2015). Στις μέρες μας, τα σενάρια μας μπορούν να μας δημιουργήσουν προβλήματα. Μπορούν να μας κάνουν να αντιδράσουμε αυτόματα σε καταστάσεις, με συμπεριφορές που δεν είναι πάντα κατάλληλες. Αυτό συμβαίνει επειδή τα σενάρια παρεμποδίζουν την αντίληψή μας για την πραγματικότητα (Goleman & Davidson, 2018).

Όταν μας συμβαίνει κάτι αρνητικό το ερμηνεύουμε αυτόματα ως απειλή, έχοντας ως βάση ένα παρελθοντικό σενάριο. Ακόμα και αν το τρέχον συμβάν δεν είναι το ίδιο με το προηγούμενο συμβάν, το ερμηνεύουμε ως παρόμοιο. Με την ενσυνειδητότητα, παρατηρώντας τα συναισθηματικά μας σενάρια με τη στάση ενός αμερόληπτου μάρτυρα, μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθηματικά μας σενάρια και να αποδυναμώνουμε την επίδραση, που μπορεί να έχουν στον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε ή συμπεριφερόμαστε (Goleman & Davidson, 2018; Jennings, 2015; Rechtschaffen, 2014). Συνεπώς, μαθαίνουμε να ανταποκρινόμαστε σε καταστάσεις με επίγνωση και όχι αυτόματα και ασυνείδητα.

3.4.2.1 Στρες και Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς

Σύμφωνα με τον Feldman (2010), «*το στρες είναι η σωματική και συναισθηματική αντίδραση του ατόμου σε γεγονότα που αποτελούν απειλή ή πρόκληση*». Ο Lazarus (1993, οπ. αναφ. στο Πάππα, 2006) επισημάνει ότι «*το στρες είναι το αποτέλεσμα της ενεργητικής αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του και ότι μπορεί να έχει φυσιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνιολογικές παραμέτρους, οι οποίες δεν είναι απαραίτητα ανεξάρτητες η μία απ' την άλλη*».

Στη σύγχρονη εποχή ο άνθρωπος βρίσκεται, όλο και περισσότερο, αντιμέτωπος με περιστάσεις και γεγονότα που προκαλούν στρες. Η συνεχής έκθεση του ατόμου σε στρεσογόνους παράγοντες, μπορεί να επιφέρει σημαντικές αλλαγές στη σωματική και ψυχική υγεία του. Παράλληλα, φαίνεται να μειώνεται η ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει το στρες, όταν βρίσκεται συνέχεια αντιμέτωπο με στρεσογόνους παράγοντες (Feldman, 2010). Οι άνθρωποι που βιώνουν μακροχρόνιο στρες, χάνουν την ικανότητα να καθοδηγούν εσκεμμένα ό, τι κάνει το μυαλό τους, με αποτέλεσμα να μεταβαίνουν στη λειτουργία του «αυτόματου πιλότου» του μυαλού τους. Όσοι όμως διαθέτουν ψυχική ανθεκτικότητα, έχουν την ικανότητα να προσαρμόζονται στο στρες και τις αντιξοότητες της ζωής, αντιμετωπίζοντάς το αποτελεσματικά (Paulson et al, 2013).

Τα ανθρωπιστικά επαγγέλματα, όπως το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, θεωρούνται επαγγέλματα που υποβάλλουν τους εργαζόμενους τους σε συνθήκες έντονου στρες, με συνέπεια να τους οδηγούν σε «επαγγελματική εξουθένωση» (burnout) (Πάππα, 2006) Σύμφωνα με τον Hendrickson (1979, οπ. αναφ. στο Πάππα, 2006), «*η εργασιακή εξουθένωση των εκπαιδευτικών είναι η σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική εξάντληση, που αρχίζει όταν ο εκπαιδευτικός διακατέχεται από ένα συναίσθημα απώλειας ενδιαφέροντος για τη διδασκαλία*».

Οι Έλληνες εκπαιδευτικοί αν και βιώνουν έντονο στρες στον εργασιακό τους χώρο (Πολυχρόνη & Αντωνίου, 2006), φαίνεται να βιώνουν μέτρια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Αντωνίου & Ντάλλα, 2010· Λεοντάρη, Κυρίδης & Γιαλαμάς, 2015). Οι κυριότερες πηγές που προκαλούν στρες στους εκπαιδευτικούς προέρχονται από τον εργασιακό τους χώρο και σχετίζονται με τη διαχείριση και αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων μέσα στην τάξη (Πολυχρόνη & Αντωνίου, 2006) και από τη διαχείριση του χρόνου (Ζουγανέλη, Κατσιφή-Χαραλαμπίδη & Μαστροθανάσης, 2017). Οι εκπαιδευτικοί που υπόκεινται σε μακροχρόνιο στρες δυσκολεύονται να διαχειριστούν αποτελεσματικά

την τάξη, επηρεάζονται από το κλίμα της τάξης και οδηγούνται σταδιακά σε «επαγγελματική εξουθένωση» (Jennings & Greenberg, 2009).

Ερευνητικά δεδομένα για τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στη μείωση του στρες και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του διδακτικού προσωπικού, αποδεικνύουν τα οφέλη της ενσυνειδητότητας για τους εκπαιδευτικούς. Πιο συγκεκριμένα οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευτικούς φαίνεται να μειώνουν το στρες και το άγχος των εκπαιδευτικών (Franco, et al, 2010; Jennings, 2013; Roeser et al, 2013; Ρούκστουλ & Καλογιαννάκης, 2020), την εμφάνιση ψυχολογικών συμπτωμάτων και του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) (Flook, et al, 2013).

3.5 Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια σημαντική αύξηση του ενδιαφέροντος, παγκοσμίως, προς τη συζήτηση και έρευνα για την ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση. Όλο και περισσότερες είναι οι παρεμβάσεις που σχεδιάζονται και υλοποιούνται σε σχολεία όλου του κόσμου. Αν και το αρχικό ενδιαφέρον στράφηκε κυρίως στη διδασκαλία της ενσυνειδητότητας σε παιδιά και εφήβους, γίνεται όλο και πιο επιτακτική η ανάγκη για επιμόρφωση του διδακτικού προσωπικού του σχολείου (Jennings, 2015). Σχολικά προγράμματα επιμόρφωσης στην ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, είτε μεμονωμένα είτε στο πλαίσιο ενός προγράμματος για παιδιά ή εφήβους, σε μερικές περιπτώσεις και για γονείς, γίνονται όλο και πιο διαδεδομένα ανά τον κόσμο (Albrecht, Albrecht & Cohen, 2012).

Πολλοί οργανισμοί έχουν επικεντρωθεί στη δημιουργία και εφαρμογή επιμορφώσεων που έχουν ως στόχο την καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας στους εκπαιδευτικούς. Οι επιμορφώσεις αυτές βασίζονται στην ιδέα ότι οι εκπαιδευτικοί πρέπει να βιώσουν οι ίδιοι τα οφέλη της ενσυνειδητότητας για να μπορέσουν να την διδάξουν στους μαθητές τους (Jennings, 2015). Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποιους από αυτούς τους οργανισμούς: Inner Resilience Program, CARE for Teachers, SMART in Education, Parker Palmer's Courage (Rechtschaffen, 2014).

Ερευνητικά δεδομένα για τη συμβολή της καλλιέργειας της ενσυνειδητότητας σε παιδιά και εφήβους δείχνουν ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη σχολική

επίδοση, στην αυτοεκτίμηση, στην ψυχική υγεία και στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και εφήβων (Rempel, 2012).

Η δημιουργία και εφαρμογή αναλυτικών προγραμμάτων σπουδών για την καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας σε παιδιά και εφήβους έχει ως κύριο στόχο την προαγωγή της ψυχοκοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών, μέσα από ασκήσεις αναπνοών, μαθήματα αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων και βιωματικές ασκήσεις χαλάρωσης. Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποια από αυτά τα προγράμματα: Mind Up Curriculum, .b curriculum, Learning to BREATHE Curriculum, Stress Reduction Workbook for Teens (Rechtschaffen, 2014).

Στην Ελλάδα ένα δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής είναι η Πυξίδα του Εαυτού Μου, που δημιουργήθηκε για παιδιά δημοτικού στα πλαίσια της αγωγής υγείας στη Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής στο Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού. Σκοπός του προγράμματος είναι η ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από τη μάθηση δεξιοτήτων ζωής στο σχολείο για μεγαλύτερη ευεξία και περισσότερη επίγνωση. Το πρόγραμμα βασίζεται στη μέθοδο της Επίγνωσης ή Ενσυνειδητότητας (Mindfulness in Education), διαθέτει σχετική έγκριση από το ΙΕΠ και το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων και εφαρμόζεται πιλοτικά από το Μάρτιο του 2017 σε δημόσια δημοτικά σχολεία της Αθήνας (Μπάδα, 2018).

3.6 Σύνοψη

Η συζήτηση και η έρευνα για την έννοια της ενσυνειδητότητας και τα οφέλη της έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών παγκοσμίως τα τελευταία χρόνια. Η έννοια της ενσυνειδητότητας αποτελεί μία από τις βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας, που έχει ως στόχο την προαγωγή της ευημερίας, την επίτευξη της υποκειμενικής ευτυχίας και την ικανοποίηση από τη ζωή. Όλο και περισσότερα είναι τα ερευνητικά δεδομένα που αποδεικνύουν τα οφέλη της ενσυνειδητότητας, στην ψυχική και σωματική υγεία τόσο των ενηλίκων όσο και των ανηλίκων.

Πρόσφατες μελέτες στον κλάδο της νευροεπιστήμης αποδεικνύουν τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στη δομή και λειτουργία του εγκεφάλου, λόγω της νευροπλαστικότητας που διαθέτει. Ακόμα και οι σύντομες παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας φαίνεται να έχουν σαφείς και ορατές επιδράσεις στη λειτουργία και στις επιδόσεις του εγκεφάλου. Πιο

συγκεκριμένα, η νευροεπιστήμη επιβεβαιώνει ότι η ενσυνειδητότητα καθησυχάζει την αμυγδαλή, η οποία συνδέεται πολύ στενά με το εγκεφαλικό κύκλωμα που είναι υπεύθυνο τόσο για την εστίαση της προσοχής όσο και για τις έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις. Όσοι ασκούνται σε πρακτικές ενσυνειδητότητας φαίνεται να βιώνουν γενικότερα περισσότερα θετικά συναισθήματα από αρνητικά, καθώς οι δεξιότητες που αποκτούνται μέσω της ενσυνειδητότητας ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα και διευκολύνουν την αποκατάσταση των επιπτώσεων που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα.

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, θεωρείται ένα αρκετά στρεσογόνο επάγγελμα που μπορεί να οδηγήσει τον εργαζόμενο σε «επαγγελματική εξουθένωση». Ερευνητικά δεδομένα για τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας του διδακτικού προσωπικού, αποδεικνύουν τα οφέλη της ενσυνειδητότητας για τους εκπαιδευτικούς. Παράλληλα, η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας σε παιδιά και εφήβους, φαίνεται να έχει θετικό αντίκτυπο στη σχολική επίδοση, στην αυτοεκτίμηση, στην ψυχική υγεία και στην ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη.

Σχολικά προγράμματα επιμόρφωσης στην ενσυνειδητότητα, τόσο για το διδακτικό προσωπικό όσο και για παιδιά ή εφήβους, σε μερικές περιπτώσεις και για γονείς, γίνονται όλο και πιο διαδεδομένα ανά τον κόσμο, με αποτέλεσμα το ενδιαφέρον των ερευνητών να στρέφεται όλο και περισσότερο στην έρευνα για τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση και στους τρόπους εφαρμογής της στα σχολεία όλων των βαθμίδων.

Μέρος Β: Σχεδιασμός διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης στην Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς

Εισαγωγή

Το κεφάλαιο αυτό αναφέρεται σε ζητήματα σχεδιασμού του διαδικτυακού περιβάλλοντος για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς. Σκοπός του κεφαλαίου είναι να παρουσιάσει τη μεθοδολογία δημιουργίας του εκπαιδευτικού υλικού, καθώς και τις βασικές αρχές σχεδιασμού, στις οποίες βασιστήκαμε για τον σχεδιασμό του διαδικτυακού περιβάλλοντος στο οποίο εφαρμόστηκε πιλοτικά το ΕΥ για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση των εκπαιδευτικών.

Η δομή του κεφαλαίου έχει ως εξής: Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζονται οι βασικές αρχές σχεδιασμού περιβαλλόντων ΕξΑΕ και δημιουργίας ΕΥ. Στη δεύτερη ενότητα περιγράφεται συνοπτικά ο σκοπός του διαδικτυακού περιβάλλοντος. Στην τρίτη ενότητα γίνεται αναφορά στην πρακτική εφαρμογή και υλοποίηση της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης, καθώς περιγράφεται η διαδικασία εφαρμογής του ΕΥ στους επιμορφούμενους. Τέλος, στην τέταρτη ενότητα περιγράφεται η διαδικασία δημιουργίας και ανάπτυξης του ΕΥ, παρουσιάζεται το τελικό αποτέλεσμα και αναφέρονται οι διδακτικές ενότητες του ΕΥ και τα δομικά τους στοιχεία.

4. Μεθοδολογία Σχεδιασμού

4.1 Θεωρητικό πλαίσιο για τον σχεδιασμό εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού

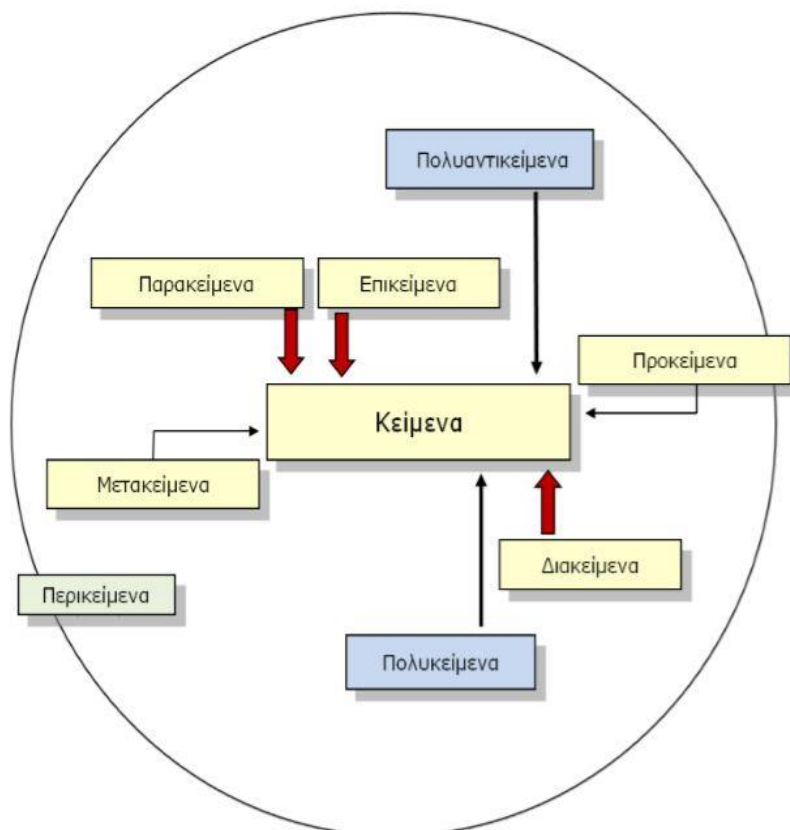
Ο σχεδιασμός και η δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού (ΕΥ) στο πολυδιάστατο περιβάλλον της εξΑΕ, αποτελεί τον κύριο μοχλό της διδακτικής διαδικασίας. Η αξιοποίηση πολυμορφικού διδακτικού υλικού με παιδαγωγικά κριτήρια δίνει δυνατότητες αυτενέργειας στους επιμορφούμενους (Λιοναράκης, 2009).

Σύμφωνα με τον Λιοναράκη (1999, όπ. αναφ. στο Λιοναράκη, 2014), τα βασικά στοιχεία που θα πρέπει να εμπεριέχονται σε ένα πολυμορφικό εκπαιδευτικό υλικό, είναι:

- το κυρίως διδακτικό κείμενο

- τα παράλληλα κείμενα (readers)
- τον αναλυτικό οδηγό σπουδών και μελέτης
- τα βιβλιογραφικά βοηθήματα
- τον φάκελο εργασίας των ασκήσεων, δραστηριοτήτων και εργασιών (assignments)
- τα οπτικοακουστικά μέσα και τις νέες τεχνολογίες

Μεταγενέστερα, ο Λιοναράκης (2001), προσάρμοσε τη μεθοδολογία που ανέπτυξε ο West για την εξΑΕ στην Αγγλία στα ελληνικά δεδομένα, εμπλουτίζοντας τα βασικά στοιχεία που περιέχει ένα ποιοτικό ΕΥ που έχει δημιουργηθεί για την εξΑΕ. Σύμφωνα με τη μεθοδολογία West και Λιοναράκη (2001), το βασικό κορμό του γνωστικού αντικείμενου αποτελούν τα κείμενα, τα οποία υποστηρίζονται και συμπληρώνονται, από τα παρακάτω στοιχεία (σχήμα 2) και χωρίζονται σε τρεις δέσμες:



Σχήμα 2: Η κατηγοριοποίηση των «κειμένων» West και Λιοναράκη (Λιοναράκης, 2014)

1. Πρώτη δέσμη:

- **Τα Προκείμενα:** Εισάγουν τον εκπαιδευόμενο στο βασικό κείμενο, καθώς τον βοηθούν να ενσωματωθεί στη ροή των νέων στοιχείων, συμβάλλουν στην αλληλεπίδραση του με το ΕΥ και στη γεφύρωση της προϋπάρχουσας γνώσης με τη νέα γνώση. Περιλαμβάνουν τον σκοπό, τους στόχους, τα προσδοκώμενα αποτελέσματα, τα περιεχόμενα, τους ερμηνευτικούς τίτλους και τις λέξεις και έννοιες κλειδιά.
- **Τα Μετακείμενα:** Είναι τα στοιχεία εκείνα που αποτελούν μηχανισμό ελέγχου και εμπέδωσης του εκπαιδευόμενου απέναντι σε όλα τα δεδομένα της νέας γνώσης. Εμπεριέχουν τις συνόψεις, τα παραρτήματα, τις περιλήψεις, τη βιβλιογραφία, τις παραπομπές, τους οδηγούς για περαιτέρω μελέτη, τα γλωσσάρια και τις δραστηριότητες ελέγχου.

2. Δεύτερη δέσμη:

- **Τα Διακείμενα:** Είναι τα στοιχεία εκείνα που υπάρχουν μέσα στα κείμενα και επιχειρούν να εναρμονίσουν την προϋπάρχουσα γνώση του εκπαιδευόμενου με τη νέα γνώση που αποκτά μέσα από τη μαθησιακή του πορεία. Αποτελούνται από τα συμπεράσματα, τις συνόψεις και περιλήψεις, που διαπερνούν τα κείμενα, τις δραστηριότητες και τις ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, τους μηχανισμούς ανατροφοδότησης και παραπομπών σε πηγές πληροφοριών και απαντήσεων, τους μηχανισμούς κατανόησης και εφαρμογής των νέων δεδομένων.
- **Τα Επικείμενα:** Συνιστούν το συμπληρωματικό υλικό, που επεξηγεί, υποστηρίζει και καθοδηγεί τον εκπαιδευόμενο έτσι ώστε να κατανοήσει την νέα γνώση. Βρίσκονται διάσπαρτα σε όλο το φάσμα των κειμένων και περιλαμβάνουν τις διασαφηνίσεις, τα γλωσσάρια, τους ορισμούς, τα σχόλια μελέτης.
- **Τα Παρακείμενα:** Είναι μη-γλωσσικά ή ημι-γλωσσικά στοιχεία που υποστηρίζουν την επιστημονική ανάπτυξη των κειμένων, προσδίδοντάς τους σαφήνεια και νοηματική καθαρότητα. Αποτελούνται από το φωτογραφικό υλικό, τις εικόνες, τα γραφήματα, τα σχήματα και τις τυπογραφικές ιδιαιτερότητες.
- **Τα Περικείμενα:** Είναι όλα τα κείμενα που βρίσκονται διάσπαρτα στο εκπαιδευτικό υλικό και εμπλουτίζουν τα βασικά κείμενα. Αποτελούνται από τις

μελέτες περίπτωσης, τα παραδείγματα, τα κείμενα αναφοράς, τα ανθολόγια, τα παράλληλα κείμενα, τα κείμενα σε παράθυρα και επεξηγήσεις και τα βιβλία για αναλυτικότερη εμβάθυνση των κειμένων.

3. Τρίτη δέσμη:

- **Τα Πολυκείμενα:** Πρόκειται για όλα εκείνα τα στοιχεία, τα οποία κατά τη διάρκεια της μελέτης του ΕΥ ζητούν και κατευθύνουν τον εκπαιδευόμενο να συντάξει εργασίες. Αφορούν στον τρόπο επικοινωνίας εκπαιδευτή-εκπαιδευόμενου, όπως οδηγίες για τον τρόπο συγγραφής των γραπτών εργασιών και οδηγίες για την αξιολόγησή τους.
- **Τα Πολυαντικείμενα:** Πρόκειται για όλα τα ηλεκτρονικά μέσα, που σκοπό έχουν να υποστηρίξουν τη διδακτική πράξη. Αποτελούνται από τη μεταφορά κειμένου, εικόνων και ήχου σε ψηφιακές μονάδες, κασέτες εικόνας και ήχου, CD ROM και τη χρήση διαδικτύου.

Παράλληλα με τη μεθοδολογία West και Λιοναράκη (2001), για τον σχεδιασμό και τη δημιουργία διαδικτυακών περιβαλλόντων εξΑΕ, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι βασικές αρχές σχεδιασμού περιβαλλόντων ΕξΑΕ της American Distance Education Consortium (Adec,2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017). Σύμφωνα με τις αρχές αυτές:

- Το περιβάλλον μάθησης θα πρέπει να διέπεται από ξεκάθαρους μαθησιακούς στόχους και να εστιάζει σε σαφώς καθορισμένα προσδοκώμενα αποτελέσματα, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των εκπαιδευόμενων στα πλαίσια μιας ανοιχτής, ευέλικτης, μαθητοκεντρικής προσέγγισης.
- Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να ενθαρρύνεται έτσι ώστε να λαμβάνει ενεργά μέρος, συνδυάζοντας τη μάθηση μέσα από την πράξη (learning by doing), τη μάθηση με αναστοχασμό (learning by reflection), τη μάθηση μέσα από τη μελέτη περιπτώσεων (case - based learning) και τέλος τη μάθηση μέσα από την εξερεύνηση (learning by exploring).
- Η σύνδεση των μαθησιακών στόχων με μαθησιακές εμπειρίες από την πραγματική ζωή αποτελεί σημαντική προτεραιότητα.
- Το περιβάλλον μάθησης θα πρέπει να συνδυάζει τη χρήση των τεχνολογικών μέσων στη βάση της επίτευξης των μαθησιακών στόχων που έχουν τεθεί

καλύπτοντας τις διαφορετικές ανάγκες μάθησης των εκπαιδευομένων. Η επιλογή των τεχνολογικών μέσων που θα χρησιμοποιηθούν εξαρτάται από τη φύση του εκπαιδευτικού υλικού, τις τεχνολογικές δυνατότητες της ομάδας στόχου αλλά και από τη γενικότερη εκπαιδευτική φιλοσοφία που διέπει το διδακτικό προσωπικό.

- Το περιβάλλον μάθησης θα πρέπει να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπινων πόρων του, δημιουργώντας τις συνθήκες και υποστηρίζοντας ενεργά την ανάπτυξη κοινοτήτων κοινών ενδιαφερόντων με στόχο την υλοποίηση της συνεργατικής μάθησης.

Επιπλέον, σύμφωνα με τις Βασικές Αρχές Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Κόκκος, 2005) το ΕΥ πρέπει να σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να: καθοδηγεί και υποστηρίζει τον εκπαιδευόμενο, παρέχει συνεχή ανατροφοδότηση, εμπλέκει ενεργά τον εκπαιδευόμενο στη διαδικασία μάθησης, παρέχει τη δυνατότητα αυτοαξιολόγησης, εμπυχώνει και ενθαρρύνει τον εκπαιδευόμενο να συνεχίσει, επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να επιλέγει ελεύθερα τον τόπο και τον χρόνο, καθώς και τον ρυθμό της μελέτης του.

4.2 Σκοπός του διαδικτυακού περιβάλλοντος για την ενσυνειδητότητα

Στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής εργασίας δημιουργήθηκε εκπαιδευτικό υλικό εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, το οποίο βασίστηκε στις προαναφερθείσες βασικές αρχές σχεδιασμού περιβαλλόντων ΕξΑΕ και Εκπαίδευσης Ενηλίκων. Σκοπός του διαδικτυακού περιβάλλοντος ήταν η επιμόρφωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΠΕ) στην έννοια της Ενσυνειδητότητας και η παρουσίαση τρόπων εφαρμογής της Ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή, για τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της διδασκαλίας.



Εικόνα 1: Διαδικτυακό περιβάλλον επιμόρφωσης

4.3 Εφαρμογή και υλοποίηση της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης στην ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς

Το εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, εφαρμόστηκε στα πλαίσια της 8ης Ενότητας Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης, σε συνεργασία με τη συντονίστρια εκπαιδευτικού έργου, και υλοποιήθηκε από 8 Απριλίου 2019 έως 28 Μαΐου 2019. Στην επιμόρφωση δήλωσαν ενδιαφέρον 30 εκπαιδευτικοί, συμμετείχαν τελικά 25 εκπαιδευτικοί, οι οποίοι ολοκλήρωσαν επιτυχώς την επιμόρφωση.

Στην έναρξη της επιμόρφωσης οι επιμορφούμενοι έλαβαν ενημερωτικό e-mail με οδηγίες εισόδου στην πλατφόρμα καθώς και ένα σύντομο βίντεο, το οποίο αποτελεί τον οδηγό πλοήγησης του ΕΥ και περιλαμβάνει οδηγίες και συμβουλές χρήσης της πλατφόρμας chamilo, όπως ο τρόπος εισαγωγής στην πλατφόρμα, η επεξεργασία του προφίλ, αλλά και οδηγίες πλοήγησης στην πλατφόρμα, όπως η εισαγωγή στο μάθημα και στον χώρο ανάρτησης των διδακτικών ενοτήτων. Παράλληλα, έλαβαν ένα e-mail με τα στοιχεία εισόδου (Όνομα χρήστη, συνθηματικό) στην πλατφόρμα από τον διαχειριστή της πλατφόρμας εξ αποστάσεως εκπαίδευσης chamilo.

Στις αρχές κάθε εβδομάδας αναρτιόταν η νέα διδακτική ενότητα. Το ΕΥ βρισκόταν υπό διαμόρφωση καθ' όλη τη διάρκεια της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης, καθώς τα χρονικά πλαίσια δημιουργίας και εφαρμογής του ΕΥ ήταν περιορισμένα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, από τη μια να υπάρχει αρκετή πίεση χρόνου για τη δημιουργία του ΕΥ και ταυτόχρονα την επικοινωνία μέσω e-mail για στήριξη και καθοδήγηση των επιμορφούμενων, από την άλλη στη διαμόρφωση του ΕΥ λαμβάνονταν υπόψιν οι αξιολογήσεις και τα σχόλια των επιμορφούμενων από τα ενδιάμεσα ερωτηματολόγια, το οποίο επηρέασε θετικά την επιμόρφωση καθώς το ΕΥ προσαρμόστηκε, όσο ήταν δυνατόν, στις ανάγκες των επιμορφούμενων.

Οι επιμορφούμενοι μελετούσαν κάθε διδακτική ενότητα και υπέβαλλαν τις υποχρεωτικές δραστηριότητες κάθε ενότητας, ανάλογα με το χρονοδιάγραμμα υποβολής είχαν από δύο έως και τρεις εβδομάδες να ολοκληρώσουν τις δραστηριότητες. Η ανατροφοδότηση παρεχόταν είτε άμεσα από τη δραστηριότητα (π.χ. τεστ, άσκηση αυτοαξιολόγησης), είτε έμμεσα από τις απαντήσεις των υπόλοιπων επιμορφούμενων (π.χ. φόρουμ/padlet).

Η εφαρμογή της επιμόρφωσης είχε θετική εξέλιξη, καθώς δεν παρουσιάστηκαν σημαντικά προβλήματα. Οι επιμορφούμενοι έδειχναν ενδιαφέρον για το ΕΥ, οι περισσότεροι

επεξεργάζοταν αυτόνομα το ΕΥ και υπέβαλαν τις δραστηριότητες με συνέπεια. Όσοι χρειαζόταν βοήθεια, στήριξη ή διευκρινίσεις δεν δίσταζαν να επικοινωνήσουν με την επιμορφώτρια. Η επικοινωνία των επιμορφούμενων με την επιμορφώτρια διεξαγόταν κυρίως μέσω e-mail, καθώς ο χώρος επικοινωνίας (chat) της πλατφόρμας είχε ως αρνητικό στοιχείο την αυτόματη διαγραφή των συνομιλιών μετά από μια ημέρα, στοιχείο που λειτούργησε επίσης αρνητικά στην αλληλεπίδραση των επιμορφούμενων με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες στην επιμόρφωση.

Παρακάτω (πίνακας 1), αναφέρονται οι Διδακτικές Ενότητες (ΔΕ) του εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος, οι στόχοι κάθε ΔΕ, καθώς και το χρονοδιάγραμμα δημοσίευσής τους στην πλατφόρμα.

Εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς			
	Διδακτικές Ενότητες (ΔΕ)	Ημερομηνία Δημοσίευσης	Στόχος κάθε ενότητας είναι οι επιμορφούμενοι να:
1.	Γνωριμία με την πλατφόρμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Chamilo	Δευτέρα 8/04/2019	<ul style="list-style-type: none"> εξοικειωθούν με τη χρήση της πλατφόρμας εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Chamilo
2.	1 ^η ΔΕ: Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα	Δευτέρα 8/04/2019	<ul style="list-style-type: none"> μάθουν τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της εξοικειωθούν με τις βιωματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας

3.	2 ^η ΔΕ: Νευροεπιστήμη και Ενσυνειδητότητα	Δευτέρα 15/04/2019	<ul style="list-style-type: none"> • μάθουν τι συμβαίνει στο μυαλό όταν εξασκούμαστε στην ενσυνειδητότητα σύμφωνα με τη Νευροεπιστήμη • εξοικειωθούν με τις βιωματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας
4.	3 ^η ΔΕ: Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων -Μέρος Α'	Δευτέρα 22/04/2019	<ul style="list-style-type: none"> • να γνωρίσουν τι είναι τα αρνητικά συναισθήματα και τους τρόπους διαχείρισης μέσω πρακτικών ενσυνειδητότητας
5.	4 ^η ΔΕ: Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων - Μέρος Β'	Δευτέρα 06/05/2019	<ul style="list-style-type: none"> • να γνωρίσουν τι είναι τα θετικά συναισθήματα και τρόπους ενίσχυσης μέσω πρακτικών ενσυνειδητότητας
6.	5 ^η ΔΕ: Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση	Δευτέρα 13/05/2019	<ul style="list-style-type: none"> • να εξοικειωθούν με την ενσυνείδητη στάση στην τάξη • να έρθουν σε επαφή με την ενσυνειδητότητα για παιδιά

Πίνακας 1: εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα στην ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς ΠΕ

4.4 Η δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού

Το εκπαιδευτικό υλικό (ΕΥ) της παρούσας εργασίας αναπτύχθηκε στην πλατφόρμα εξΑΕ chamilo, με τη χρήση του συγγραφικού εργαλείου ανοικτού κώδικα H5P, το οποίο παρέχει δυνατότητες δημιουργίας διαδραστικού περιεχομένου HTML5, όπως διαδραστικές παρουσιάσεις και βίντεο.

Η αρχική σελίδα του ΕΥ (Εικόνα 2) εισάγει τους επιμορφούμενους στο θέμα της επιμόρφωσης με ένα **βίντεο αφόρμησης**, το οποίο εστιάζει στο στρεσογόνο και συναισθηματικά απαιτητικό επάγγελμα του εκπαιδευτικού και παρουσιάζει κάποια από τα οφέλη της ενσυνειδητότητας, παράλληλα ενημερώνει τον επιμορφούμενο για τους μαθησιακούς στόχους του μαθήματος και τους τρόπους εφαρμογής του θέματος (παραδείγματα, βιωματικές ασκήσεις, δραστηριότητες). Επιπρόσθετα, η Αρχική Σελίδα συνοδεύεται από την περιγραφή του μαθήματος, τον οδηγό πλοήγησης, τον χώρο επικοινωνίας (Chat) και το μονοπάτι της γνώσης.



Εικόνα 2: Αρχική σελίδα ΕΥ

Πιο συγκεκριμένα, η **περιγραφή του μαθήματος** (Εικόνα 3) περιλαμβάνει τον σκοπό, τους στόχους και τα περιεχόμενα του μαθήματος. Παράλληλα, εμπεριέχεται ο οδηγός μελέτης, που καθοδηγεί τους επιμορφούμενους στον τρόπο οργάνωσης του χρόνου της μελέτης τους και παρέχει συμβουλές για τις δραστηριότητες, τις βιωματικές ασκήσεις και την ανατροφοδότηση. Υπάρχει επίσης το γλωσσάρι των εικονιδίων, το οποίο επεξηγεί τη χρήση των εικονιδίων που πρόκειται να συναντήσουν οι επιμορφούμενοι στο μάθημα. Τέλος, αναφέρεται και ο τρόπος επικοινωνίας με την επιμορφώτρια, σε περίπτωση που οι επιμορφούμενοι χρειαστούν βοήθεια.



Περιγραφή μαθήματος



Οδηγός πλοήγησης

Εικόνα 3: Περιγραφή μαθήματος

Εικόνα 4: Οδηγός πλοήγησης

Ο **οδηγός πλοήγησης** (Εικόνα 4) περιλαμβάνει ένα σύντομο βίντεο με οδηγίες χρήσης της πλατφόρμας *chamilo*, όπως ο τρόπος εισαγωγής στην πλατφόρμα, η επεξεργασία του προφίλ, αλλά και οδηγίες πλοήγησης στην πλατφόρμα, όπως η εισαγωγή στο μάθημα και στον χώρο ανάρτησης των διδακτικών ενοτήτων.

Ο **χώρος επικοινωνίας-chat** (Εικόνα 5) αποτελεί τον χώρο στον οποίο οι επιμορφούμενοι έχουν τη δυνατότητα να συνομιλήσουν, αλλάζοντας ιδέες και απόψεις, αλλά και να επικοινωνήσουν για τυχόν προβλήματα ή διευκρινήσεις, τόσο με την επιμορφώτρια όσο και με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες στο εξ αποστάσεως πρόγραμμα.



Chat



Μονοπάτι της γνώσης

Εικόνα 5: Χώρος επικοινωνίας-chat

Εικόνα 6: Μονοπάτι της γνώσης

Τέλος, το **μονοπάτι της γνώσης** (Εικόνα 6) αποτελεί το βασικό στοιχείο του ΕΥ, καθώς περιλαμβάνει τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος, τις οποίες οι επιμορφούμενοι καλούνται να μελετήσουν και να επεξεργαστούν.

4.4.1 Οι διδακτικές ενότητες του εκπαιδευτικού υλικού

Για τον σχεδιασμό, τη στοχοθεσία και τη δημιουργία των διδακτικών ενοτήτων του εκπαιδευτικού υλικού, βασιστήκαμε στο θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, το μονοπάτι της γνώσης περιλαμβάνει τις εξής διδακτικές ενότητες:

1^η διδακτική ενότητα: Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα

Η πρώτη ενότητα εισάγει τον επιμορφούμενο στην έννοια της Ενσυνειδητότητας με ένα σύντομο θεωρητικό πλαίσιο το οποίο περιλαμβάνει ορισμούς, παραδείγματα, βίντεο σε μορφή animation. Παράλληλα παρουσιάζει τα οφέλη της, εστιάζοντας στα οφέλη για τους εκπαιδευτικούς. Παρέχει συμβουλές για την πρακτική εφαρμογή της Ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα των εκπαιδευτικών και παρουσιάζει δύο βιωματικές ασκήσεις (το κόμμα, ενσυνείδητη αναπνοή), σε μορφή καθοδηγούμενου διαλογισμού μέσα από αφήγηση.

2^η διδακτική ενότητα: Νευροεπιστήμη και Ενσυνειδητότητα

Στη δεύτερη διδακτική ενότητα αναφέρονται τα ερευνητικά ευρήματα για την Ενσυνειδητότητα σύμφωνα με τη Νευροεπιστήμη, μέσα από ένα σύντομο θεωρητικό πλαίσιο, το οποίο περιλαμβάνει βίντεο σε μορφή animation, ομιλίες, παραδείγματα κ.ά. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η έννοια της νευροπλαστικότητας και η λειτουργία της αμυγδαλής στον εγκέφαλο. Παράλληλα, αναδεικνύεται η συμβολή της ενσυνειδητότητας σε μεταβολές της δομής και της λειτουργίας του εγκεφάλου. Τέλος περιλαμβάνει δύο βιωματικές ασκήσεις (καλλιεργώντας την περιέργεια, σάρωση σώματος), σε μορφή καθοδηγούμενου διαλογισμού μέσα από αφήγηση.

3^η διδακτική ενότητα: Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων -Μέρος Α'

Η ενότητα αυτή αναφέρεται στην αναγνώριση, κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων και στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού, το οποίο είναι ένα ιδιαίτερα συναισθηματικά απαιτητικό επάγγελμα, παρουσιάζοντας την έννοια του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Επιπλέον, εστιάζει στα αρνητικά συναισθήματα, αναδεικνύοντας τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στη διαχείριση και αναγνώριση των αρνητικών συναισθημάτων, τόσο στη σχολική τάξη όσο και στην καθημερινή ζωή. Τέλος, περιλαμβάνει δύο βιωματικές ασκήσεις (καλλιεργώντας την ευγένεια, παρατηρώντας τα αρνητικά μας συναισθήματα), σε μορφή καθοδηγούμενου διαλογισμού μέσα από αφήγηση.

4^η διδακτική ενότητα: Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων -Μέρος Β'

Η ενότητα αυτή αναφέρεται στην αναγνώριση, κατανόηση και διαχείριση των θετικών συναισθημάτων. Γίνεται μια σύντομη αναφορά στη Θετική Ψυχολογία, στη Θετικότητα και στη θεωρία διεύρυνσης και δόμησης, παράλληλα αναδεικνύεται η συμβολή της ενσυνειδητότητας στην αναγνώριση και ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων, τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και στο χώρο της εκπαίδευσης. Επίσης, περιλαμβάνει δύο βιωματικές ασκήσεις (καλλιτεργώντας τη θετικότητα, περπάτημα με επίγνωση), σε μορφή καθοδηγούμενου διαλογισμού μέσα από αφήγηση.

5^η διδακτική ενότητα: Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση

Η τελική ενότητα αποτελείται από μια σύντομη ανακεφαλαίωση, στην οποία παρουσιάζονται με συντομία όλες οι θεωρητικές έννοιες που συνάντησε ο εκπαιδευόμενος καθ' όλη τη διάρκεια αλληλεπίδρασής του με το ΕΥ. Περιλαμβάνει επίσης έναν συγκεντρωτικό πίνακα με όλες τις βιωματικές ασκήσεις, που συνάντησαν οι εκπαιδευόμενοι στις προηγούμενες ενότητες. Τέλος, η ενότητα αυτή εισάγει τον επιμορφούμενο στην Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση, παρουσιάζοντας ενδεικτικούς τρόπους εφαρμογής της Ενσυνειδητότητας στη σχολική τάξη και παραδείγματα βιωματικών ασκήσεων ενσυνειδητότητας για παιδιά, όπως ασκήσεις εστίασης της προσοχής, παιχνίδια, δραστηριότητες και ασκήσεις χαλάρωσης για παιδιά.

4.4.2. Δομικά στοιχεία των διδακτικών ενότητων

Παρακάτω παρουσιάζονται τα δομικά στοιχεία που περιλαμβάνονται στις διδακτικές ενότητες του εκπαιδευτικού υλικού, που έχουν ως στόχο την ενεργή εμπλοκή του εκπαιδευόμενου με το διδακτικό αντικείμενο και τη διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης του εκπαιδευόμενου τόσο με το ΕΥ όσο και με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες στην επιμόρφωση.

Εισαγωγικά στοιχεία: Τα εισαγωγικά στοιχεία βρίσκονται στην αρχή κάθε διδακτικής ενότητας, καθώς ενημερώνουν τον εκπαιδευόμενο για τον σκοπό, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, τις έννοιες-κλειδιά και τη δομή της διδακτικής ενότητας.

Εισαγωγή: Η εισαγωγή λειτουργεί ως αφορμή του θέματος που πραγματεύεται η κάθε διδακτική ενότητα. Αποτελείται από παρουσιάσεις, με ή χωρίς αφήγηση, ή βίντεο σε μορφή animation, τα οποία συνδυάζουν κείμενα, γραφικά, εικόνες και κινούμενα σχέδια με συνοδεία προφορικού κειμένου ή ήχου.

Θεωρητικό πλαίσιο: Το Θεωρητικό πλαίσιο αναφέρει τα κυρίως θέματα με τα οποία ασχολείται η κάθε διδακτική ενότητα και βασίζεται στο θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας εργασίας. Απαρτίζεται από παρουσιάσεις με τη χρήση του H5p, οι οποίες περιλαμβάνουν τα διδακτικά κείμενα συνοδευόμενα από εικόνες, επεξηγήσεις, διευκρινήσεις, υπερσυνδέσμους, κινούμενα σχέδια σε μορφή gif, βίντεο, ομιλίες, βίντεο σε μορφή animation και ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, όπως ασκήσεις σωστού/λάθους, σωστής επιλογής, συμπλήρωσης κενών, αντιστοίχισης κ.ά.

Βιωματικές ασκήσεις: Οι βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας έχουν ως στόχο την πρακτική εφαρμογή και εξάσκηση του διδακτικού αντικειμένου. Σε κάθε διδακτική ενότητα, περιλαμβάνονται δυο βίντεο (με εικόνα, ήχο και προφορική αφήγηση) με βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας σε μορφή καθοδηγούμενου διαλογισμού. Παράλληλα, εμπεριέχονται χρήσιμες συμβουλές τόσο για τις βιωματικές ασκήσεις, όσο για την εφαρμογή της Ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ζωή, αλλά και αρχεία ήχου των βιωματικών ασκήσεων σε μορφή mp3, τα οποία μπορεί να κατεβάσει ο εκπαιδευόμενος για να έχει εύκολη πρόσβαση σε αυτά, οποιαδήποτε στιγμή τα χρειαστεί.

Δραστηριότητες: Οι δραστηριότητες του ΕΥ, αποτελούνται κυρίως από υποχρεωτικές αλλά και προαιρετικές δραστηριότητες και έχουν ως στόχο τη βαθύτερη κατανόηση και εμπέδωση του διδακτικού αντικειμένου. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν ερωτήσεις κατανόησης/εμπέδωσης ή ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, τις οποίες ο εκπαιδευόμενος καλείται να απαντήσει είτε μέσα από κάποιο τεστ ή κουίζ, το οποίο έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να λαμβάνει άμεση ανατροφοδότηση. Επιπλέον, υπάρχουν και ερωτήσεις που ζητείται η άποψη των εκπαιδευόμενων, την οποία οφείλουν να αναρτήσουν στο φόρουμ ή padlet, όπου μπορούν να λάβουν ανατροφοδότηση επικοινωνώντας με τους άλλους επιμορφούμενους, αλλά και μέσα από τις απαντήσεις τους στο φόρουμ/padlet.

Βιβλιογραφία: Η βιβλιογραφία αποτελείται από τις βιβλιογραφικές αναφορές που χρησιμοποιούνται στα διδακτικά κείμενα αλλά και από υπερσυνδέσμους που παραπέμπουν σε άρθρα και παρουσιάσεις για περαιτέρω μελέτη και εμπάθυνση του θέματος.

Ερωτηματολόγια: Τα ερωτηματολόγια (αρχικό, ενδιάμεσα, τελικό) περιλαμβάνονται σε όλες τις διδακτικές ενότητες και αποσκοπούν στη διαμορφωτική αξιολόγηση του μαθήματος, στην αποτίμηση του ΕΥ αλλά και στην καταγραφή της άποψης των επιμορφούμενων για την εξΑΕ και την Ενσυνειδητότητα πριν και μετά την συμμετοχή τους στην εξ αποστάσεως επιμόρφωση.

Μέρος Γ: Η Έρευνα

Εισαγωγή

Έρευνα είναι η διαδικασία που ακολουθεί ο ερευνητής για τη γνώση ή τη δημιουργία ενός αντικειμένου ή μιας πραγματικότητας. Η διεξαγωγή μιας έρευνας έχει ως αφορμή έναν προβληματισμό και προσπαθεί να απαντήσει σε συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα. Ο ερευνητής καλείται να σχεδιάσει την ερευνητική διαδικασία, με βάση τον προβληματισμό του (Βάμβουκας, 2002).

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να παρουσιαστεί όλη η διερευνητική διαδικασία που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο αυτής της ΔΕ. Πιο συγκεκριμένα, στην 1^η ενότητα παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας και περιλαμβάνεται ο σκοπός, τα ερευνητικά ερωτήματα, το είδος της έρευνας, τα εργαλεία συλλογής δεδομένων, η ερευνητική διαδικασία, το δείγμα της έρευνας, ο τρόπος επεξεργασίας των δεδομένων – κωδικοποίηση, καθώς και οι περιορισμοί της έρευνας. Στη συνέχεια, στη 2^η ενότητα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας και γίνεται η ανάλυσή τους. Στην 3^η ενότητα γίνεται συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την 4^η και 5^η ενότητα, που απαρτίζονται από τα συμπεράσματα και τις προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

5. Έρευνα-Αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού

5.1 Η Μεθοδολογία της Έρευνας

5.1.1 Σκοπός & Ερευνητικά Ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας (ΔΕ) είναι ο σχεδιασμός εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού, το οποίο να βασίζεται στις αρχές της εξΑΕ και τη Εκπαίδευσης ενηλίκων, με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, η πιλοτική εφαρμογή της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΠΕ) και η αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού από τους επιμορφούμενους εκπαιδευτικούς. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα επιδιώκει τη διερεύνηση των απόψεων των επιμορφούμενων εκπαιδευτικών για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και την Ενσυνειδητότητα, αλλά και κατά πόσο επηρεάστηκαν οι αρχικές τους απόψεις με τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση,

καθώς και την αποτίμηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού.

Στο πλαίσιο αυτό τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώθηκαν ως εξής:

1. Ποιες είναι οι αρχικές απόψεις των εκπαιδευτικών για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις; Κατά πόσο επηρεάστηκαν οι αρχικές τους απόψεις με τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση;
2. Ποιες είναι οι αρχικές απόψεις των εκπαιδευτικών για την Ενσυνειδητότητα; Κατά πόσο επηρεάστηκαν οι αρχικές τους απόψεις με τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση;
3. Ποιες είναι οι απόψεις των επιμορφούμενων σχετικά με την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού;

5.1.2 Είδος Έρευνας

Οι επιστημονικές έρευνες διαχωρίζονται συνήθως σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τις ποσοτικές και τις ποιοτικές, ανάλογα με το είδος των δεδομένων τους, ποσοτικών ή ποιοτικών και τον τρόπο συλλογής, ανάλυσης και παρουσίασής τους (Βάμβουκας, 2002).

Οι ποσοτικές αναλύουν την ποσότητα εμφάνισης του φαινομένου που εξετάζεται. Ο ερευνητής της ποσοτικής έρευνας θέτει συγκεκριμένες ερωτήσεις ή υποθέσεις, μετράει μεταβλητές που τον διευκολύνουν στην εύρεση απαντήσεων, χρησιμοποιεί τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων για να εξάγει αποτελέσματα, τα οποία στη συνέχεια παρουσιάζει και ερμηνεύει (Creswell, 2014). Από την άλλη, οι ποιοτικές έρευνες αναφέρονται στο συγκεκριμένο χαρακτήρα του φαινομένου, *«οι ποιοτικοί ερευνητές μελετούν τα πράγματα στο φυσικό τους πλαίσιο, επιχειρώντας να δώσουν νόημα ή να ερμηνεύσουν τα φαινόμενα με όρους των νοημάτων που οι άνθρωποι δίνουν σε αυτά»* (Denzin & Lincoln, 2005, όπ. αναφ. στο Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

Τα τελευταία χρόνια εφαρμόζονται όλο και περισσότερο μεικτές μέθοδοι έρευνας, οι οποίες συνδυάζουν ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα στο πλαίσιο της έρευνας, με αποτέλεσμα να προσφέρεται στους ερευνητές μια πιο ολοκληρωμένη και σφαιρική προσέγγιση κατά τη συλλογή, επεξεργασία, ανάλυση και παρουσίαση των δεδομένων (Creswell, 2014). Παράλληλα, η μεικτή έρευνα παρέχει τη δυνατότητα στον ερευνητή να αντισταθμίσει τα αδύνατα σημεία της έρευνας, καθώς τα ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα λειτουργούν

συμπληρωματικά, αλλά και να διασταυρώσει τα αποτελέσματά της έρευνας με αποτέλεσμα να έχει πιο τεκμηριωμένα συμπεράσματα (Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

Στην παρούσα διπλωματική εργασία η απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων επιχειρείται στο πλαίσιο μεικτής έρευνας, καθώς θεωρήθηκε πληρέστερη αναφορικά με τη συγκέντρωση δεδομένων και στοιχείων. Παράλληλα, η εν λόγω έρευνα αποτελεί μελέτη αξιολόγησης, καθώς εκτός από τη διερεύνηση των απόψεων εκπαιδευτικών ΠΕ για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και την Ενσυνειδητότητα, επιχειρείται η αποτίμηση του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού του διαδικτυακού περιβάλλοντος, που σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε για την πιλοτική εφαρμογή του σε εκπαιδευτικούς ΠΕ.

Σύμφωνα με τον Robson (2007, όπ. αναφ. στο Ίσαρη & Πουρκός, 2015) η μελέτη αξιολόγησης έχει ως στόχο την αποτίμηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων και διακρίνεται σε δύο βασικούς τύπους: τη διαμορφωτική αξιολόγηση (formative), με την οποία αξιολογούνται προγράμματα που βρίσκονται σε εξέλιξη, και την αθροιστική αξιολόγηση (summative), με την οποία αξιολογούνται προγράμματα που έχουν ολοκληρωθεί. Η μεικτή μέθοδος έρευνας, πολλαπλών φάσεων, χρησιμοποιείται συχνά για την αξιολόγηση ενός προγράμματος (Creswell, 2014), στην εν λόγω έρευνα κρίθηκε σκόπιμη η εφαρμογή τόσο της διαμορφωτικής αξιολόγησης, όσο της αθροιστικής αξιολόγησης του εξ αποστάσεως ΕΥ.

5.1.3 Εργαλεία Συλλογής Δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων και των πληροφοριών της εν λόγω έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο, ως εργαλείο διεξαγωγής της έρευνας. Σύμφωνα με τον Βάμβουκα (2002), το ερωτηματολόγιο είναι «ένα όργανο έρευνας με το οποίο συγκεντρώνονται έμμεσα πολλές και διάφορες πληροφορίες». Ο σχεδιασμός του ερωτηματολογίου εξαρτάται από τους στόχους της έρευνας. Για να είναι αποτελεσματικό το ερωτηματολόγιο θα πρέπει να είναι οργανωμένο, σαφές, σύντομο, και να εμπεριέχει τις αναγκαίες οδηγίες και υποδείξεις (Χαλικιάς, Λάλου & Μανωλέσου, 2015).

Τα δεδομένα της έρευνας αυτής συλλέχθηκαν μέσα από τη συμπλήρωση ανώνυμων ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων, τα οποία είχαν ερωτήσεις κλειστού, αλλά και ανοικτού τύπου, καθώς όπως αναφέρθηκε παραπάνω η παρούσα έρευνα συγκαταλέγεται στις μεικτές έρευνες. Επιλέχθηκε το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο καθώς δε δεσμεύει τον ερωτώμενο ή

τον ερευνητή χρονικά ή τοπικά και μπορούσε να συμπεριληφθεί άμεσα στο εξ αποστάσεως ΕΥ.

Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 7 ερωτηματολόγια:

- Το αρχικό ερωτηματολόγιο, είχε ως σκοπό να συλλέξει δεδομένα και πληροφορίες για: τη δημιουργία προφίλ του δείγματος της έρευνας, τη διερεύνηση της προϋπάρχουσας γνώσης και εμπειρίας των ερωτηθέντων, αλλά και την καταγραφή των αρχικών τους απόψεων, πάνω στις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και στην Ενσυνειδητότητα.
- 5 ενδιάμεσα ερωτηματολόγια τα οποία αποσκοπούσαν στη μερική αξιολόγηση κάθε διδακτικής ενότητας και στη διαμορφωτική αξιολόγηση του ΕΥ. Πιο συγκεκριμένα, συλλέχθηκαν δεδομένα που αφορούσαν το πόσο ενδιαφέρον φάνηκε στους ερωτηθέντες η κάθε διδακτική ενότητα ξεχωριστά, αν τους βοήθησαν οι δραστηριότητες και οι βιωματικές ασκήσεις στην κατανόηση του διδακτικού αντικείμενου και αν συνάντησαν κάποιο πρόβλημα ή ήθελαν να προτείνουν κάποιες βελτιώσεις.
- Το τελικό ερωτηματολόγιο είχε ως σκοπό: από τη μία την καταγραφή των απόψεων των ερωτηθέντων για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και την Ενσυνειδητότητα μετά το πέρας της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης, ενώ από την άλλη είχε ως στόχο την αθροιστική αξιολόγηση του ΕΥ.

Παρακάτω παρατίθεται αναλυτικά η συσχέτιση των ερωτηματολογίων με τα τρία ερευνητικά ερωτήματα της εν λόγω έρευνας (Πίνακας 2):

Σύνδεση ερωτηματολογίων με τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας		
Ερωτηματολόγια	Σκοπός	Ερευνητικό ερώτημα
Αρχικό ερωτηματολόγιο	Καταγραφή αρχικών απόψεων πάνω στις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και στην Ενσυνειδητότητα.	1 ^ο ερευνητικό ερώτημα 2 ^ο ερευνητικό ερώτημα
5 Ενδιάμεσα ερωτηματολόγια	Μερική αξιολόγηση κάθε διδακτικής ενότητας και διαμορφωτική αξιολόγηση του ΕΥ	3 ^ο ερευνητικό ερώτημα
Τελικό ερωτηματολόγιο	Καταγραφή των τελικών απόψεων για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και την Ενσυνειδητότητα	1 ^ο ερευνητικό ερώτημα 2 ^ο ερευνητικό ερώτημα
	Αθροιστική αξιολόγηση ΕΥ	3 ^ο ερευνητικό ερώτημα

Πίνακας 2: Σύνδεση των ερωτηματολογίων με τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας

Ο σχεδιασμός των ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του εργαλείου Google Forms <https://docs.google.com/forms/> και τα ερωτηματολόγια (αρχικό, ενδιάμεσο, τελικό) παρατίθενται στο Παράρτημα ΙΙ.

5.1.4 Η ερευνητική διαδικασία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος, με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, το οποίο εφαρμόστηκε στην 8η Ενότητα Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης, σε συνεργασία με τη συντονίστρια εκπαιδευτικού έργου Δρ. Μπαγιάτη Ειρήνη, και υλοποιήθηκε από 8 Απριλίου 2019 έως 28 Μαΐου 2019. Στην επιμόρφωση δήλωσαν ενδιαφέρον 30 εκπαιδευτικοί, συμμετείχαν τελικά 25 εκπαιδευτικοί, οι οποίοι ολοκλήρωσαν επιτυχώς την επιμόρφωση. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά οι 25 εκπαιδευτικοί, οι οποίοι παρακολούθησαν την εξ αποστάσεως επιμόρφωση.

5.1.5 Το δείγμα της έρευνας

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 25 άτομα, 23 γυναίκες και 2 άντρες. Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά του δείγματος, οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονται από τα 25 έτη έως και τα 54 έτη, το 56% του δείγματος αποτελείται από μόνιμους εκπαιδευτικούς (14/25), ενώ το 44% του δείγματος από αναπληρωτές (11/25). Τέλος, τα χρόνια προϋπηρεσίας των εκπαιδευτικών κυμαίνονται από τα 0 έτη έως και τα 30 έτη.

Σχετικά με την εμπειρία των εκπαιδευτικών πάνω στην εξΑΕ και στις πρακτικές Ενσυνειδητότητας, το 68% των εκπαιδευτικών (17 από τους 25) δήλωσε ότι είχε παρακολουθήσει στο παρελθόν προγράμματα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης, ενώ το 32% των εκπαιδευτικών (8 από τους 25) δεν είχε παρακολουθήσει στο παρελθόν πρόγραμμα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης. Όσον αφορά την εμπειρία του δείγματος πάνω σε πρακτικές Ενσυνειδητότητας, το 40% των εκπαιδευτικών (10/25) δήλωσε ότι δεν είχε καθόλου εμπειρία, το 48% των εκπαιδευτικών (12/25) ότι είχε λίγη εμπειρία και το 12% των εκπαιδευτικών (3/25) δήλωσε ότι είχε αρκετή εμπειρία.

5.1.6 Επεξεργασία Δεδομένων – Κωδικοποίηση

Στην εν λόγω διπλωματική εργασία η απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων επιχειρείται στο πλαίσιο μεικτής έρευνας, με ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου.

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσα από τις ερωτήσεις κλειστού τύπου, επεξεργάστηκαν με τη χρήση του προγράμματος στατιστικής επεξεργασίας PASW (SPSS) 20.0 για Windows, έγινε σύγκριση μέσων όρων (M.O) με τη βοήθεια του εργαλείου t-test και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Αρχικά στη στατιστική ανάλυση δίνονται στοιχεία για το δείγμα της έρευνας (τον αριθμό των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών στην έρευνα, το φύλο τους, την εργασιακή τους κατάσταση και τα χρόνια προϋπηρεσίας). Αυτά τα στοιχεία συμπληρώνονταν από τους εκπαιδευτικούς μόνο μια φορά στο αρχικό ερωτηματολόγιο (EXANTE).

Στη συνέχεια η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε δυο φάσεις. Κατά την πρώτη φάση διεξήχθη σύγκριση αρχικής (EXANTE) και τελικής (EXPOST) αξιολόγησης, που αφορούσε τα δύο πρώτα ερευνητικά ερωτήματα και έγινε σύγκριση των αντίστοιχων ερωτήσεων, καθώς και σύγκριση M.O με τη βοήθεια του εργαλείου t-test για εξαρτημένα δείγματα. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$.

Η μηδενική μας υπόθεση σε αυτή την έρευνα είναι η πρόταση: «Οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις δεν μεταβάλλουν τις απόψεις των επιμορφούμενων». Στις κοινωνικές επιστήμες μπορούμε να απορρίψουμε τη μηδενική υπόθεση όταν το sig. ή p. είναι μικρότερο από 0,05. Τότε θα λέμε ότι η συγκεκριμένη άποψη των επιμορφούμενων επηρεάστηκε από τη μεσολάβηση της επιμόρφωσης.

Η δεύτερη φάση αφορά το τρίτο ερευνητικό ερώτημα και αποτελείται από την αξιολόγηση των μεμονωμένων διδακτικών ενοτήτων του ΕΥ και την καθολική αποτίμηση του. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τα ενδιάμεσα ερωτηματολόγια και το τελικό ερωτηματολόγιο, τα οποία αποτελούνταν από ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου.

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις ερωτήσεις κλειστού τύπου, επεξεργάστηκαν με τη χρήση του προγράμματος στατιστικής επεξεργασίας PASW (SPSS) 20.0 για Windows. Οι απόψεις των επιμορφούμενων ποσοτικοποιήθηκαν με βάση την πενταβάθμια κλίμακα Likert (Τζάνη, 2005), με διαβάθμιση απαντήσεων, καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ, πάρα πολύ. Παράλληλα, τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις ερωτήσεις ανοικτού τύπου κωδικοποιήθηκαν με το ειδικό λογισμικό (atlas-it 7.0), το οποίο είναι ένα πρόγραμμα επεξεργασίας δεδομένων ποιοτικής έρευνας. Πιο συγκεκριμένα εφαρμόστηκε η μέθοδος

ανάλυσης περιεχομένου. Ως μονάδα ανάλυσης ορίστηκε η νοηματική περίοδος και ως μονάδα μέτρησης λήφθηκε υπόψη το καινούριο η αξία που παρουσιάζει η κάθε περίοδος ανάλυσης ως προς τον σκοπό της έρευνας ανεξαρτήτως της συχνότητας εμφάνισης κάθε στοιχείου. Ακόμη και τα στοιχεία που εμφανίζονται σπανιότατα μπορεί να έχουν μεγάλη αξία (Τζάνη, 2005).

Το atlas-it 7.0 δίνει τη δυνατότητα ταξινόμησης των αξόνων και των βασικών αντικειμένων τους, αλλά και καταμέτρησης της συχνότητας εμφάνισης του κάθε άξονα και κάθε βασικού του αντικειμένου στο σύνολο των απόψεων που διερευνώνται (Gregorio, 2009), σαν αποτέλεσμα το πρόγραμμα δίνει τη δυνατότητα στο χρήστη, να επιλέγει το βασικό αντικείμενο και να παίρνει το σύνολο των απόψεων, που είναι καταχωρημένο σε αυτό τον κωδικό.

Οι απόψεις των επιμορφούμενων κατατάχθηκαν σε 4 άξονες (με κάθε άξονα να περιλαμβάνει ξεχωριστά αντικείμενα-υποάξονες). Τα βασικά αντικείμενα ανά άξονα σύμφωνα με την αξιολόγηση του εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος «Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς» παρατίθενται στη συνέχεια:

Τα βασικά αντικείμενα ανά άξονα-Αξιολόγηση ΕΥ
1ος άξονας: Αναφορά προβλημάτων
Τεχνικά προβλήματα
Δυσκολίες με τις βιωματικές ασκήσεις
Προβλήματα με τη Βιβλιογραφία
Κανένα πρόβλημα
Άλλο
2ος άξονας: Προτάσεις βελτίωσης του εκπαιδευτικού υλικού
Εμπλουτισμός διδακτικού υλικού
Εμπλουτισμός Βιβλιογραφίας
Αλληλεπίδραση ομάδας
Βελτίωση βιωματικών ασκήσεων
Βελτίωση πλοήγησης
Καμία πρόταση για βελτίωση
Άλλο
3ος άξονας : Πλεονεκτήματα εκπαιδευτικού υλικού
Η Αυτονομία του ΕΥ

Η γλώσσα γραφής του ΕΥ
Η εμφάνιση και η δομή του ΕΥ
Επάρκεια γνωστικού αντικειμένου
Χρηστικότητα και εφαρμοσιμότητα του ΕΥ
Αλληλεπίδραση
4ος άξονας: Μειονεκτήματα εκπαιδευτικού υλικού
Αλληλεπίδραση ομάδας
Βιβλιογραφία
Βίντεο
Βιωματικές ασκήσεις-ασκήσεις αυτοαξιολόγησης
Παραδείγματα- συμβουλές
Κανένα
Άλλο

Πίνακας 3: Τα βασικά αντικείμενα ανά άξονα-Αξιολόγηση ΕΥ

5.1.7 Περιορισμοί έρευνας

Στην παρούσα έρευνα έγινε προσπάθεια διερεύνησης των απόψεων των επιμορφούμενων εκπαιδευτικών για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και την Ενσυνειδητότητα, αλλά και κατά πόσο επηρεάστηκαν οι αρχικές τους απόψεις με τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση, καθώς και την αποτίμηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού, επειδή όμως το δείγμα της έρευνας ήταν μικρό, η στατιστική ανάλυση και η μέθοδος της ανάλυσης περιεχομένου, που ακολουθήθηκε, δεν δίνει δικαίωμα γενίκευσης των αποτελεσμάτων.

5.2 Αποτελέσματα-Ανάλυση δεδομένων

Παρακάτω παρουσιάζεται η ανάλυση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της έρευνας. Στους πίνακες δεδομένων και στα διαγράμματα που ακολουθούν, όπως και στην ανάλυση των αποτελεσμάτων, ο μέσος όρος συμβολίζεται με Μ.Ο., η τυπική απόκλιση με S.D. ή T.A., το πλήθος των ερωτηθέντων με N, το ποσοστό με % και η στατιστική σημαντικότητα με sig. ή με p., ενώ οι απόψεις των επιμορφούμενων ποσοτικοποιήθηκαν με βάση την πενταβάθμια κλίμακα Likert, με διαβάθμιση απαντήσεων, καθόλου (1), λίγο (2), αρκετά (3), πολύ (4), πάρα πολύ (5).

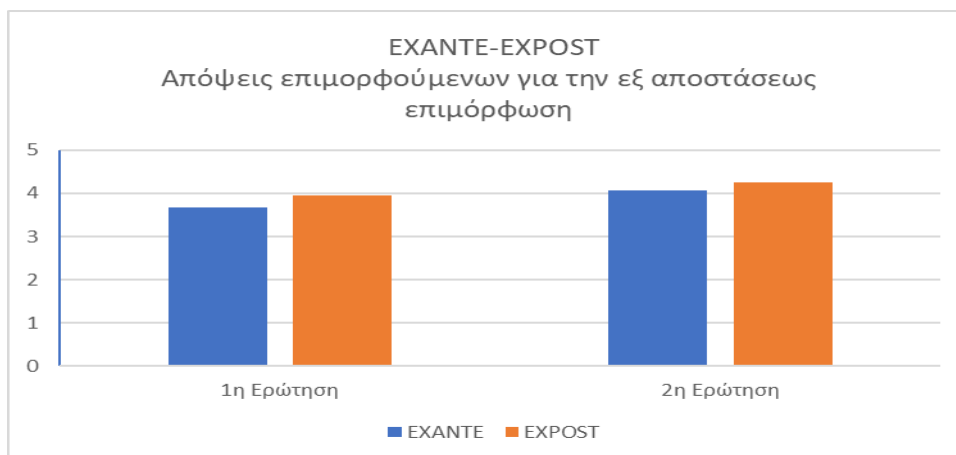
5.2.1 Α΄ Φάση: σύγκριση αρχικής (EXANTE) και τελικής (EXPOST) αξιολόγησης

Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα της σύγκρισης αρχικής (EXANTE) και τελικής (EXPOST) αξιολόγησης σύμφωνα με τις απόψεις των επιμορφούμενων, που προκύπτουν από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από το αρχικό και τελικό ερωτηματολόγιο, καθώς και τα αποτελέσματα της επεξεργασίας των ερευνητικών δεδομένων αναφορικά με το πρώτο και δεύτερο ερευνητικό ερώτημα.

5.2.1.1 Απόψεις επιμορφούμενων για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση, πριν και μετά την επιμόρφωση (1^ο ερευνητικό ερώτημα)

Ερωτήσεις	Φάση	N	M.O.	S.D.	Sig.
1η Πιστεύεις ότι οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες επιμόρφωσης ενός εκπαιδευτικού πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης;	EXANTE	25	3,68	0,690	
	EXPOST	25	3,96	0,676	
2η Πόσο ικανοποιητική θα χαρακτήριζες την εμπειρία συμμετοχής σου σε προγράμματα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης;	EXANTE	17	4,06	0,659	
	EXPOST	25	4,24	0,663	

Πίνακας 4: Απόψεις επιμορφούμενων για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση



Διάγραμμα 1: Απόψεις επιμορφούμενων για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση

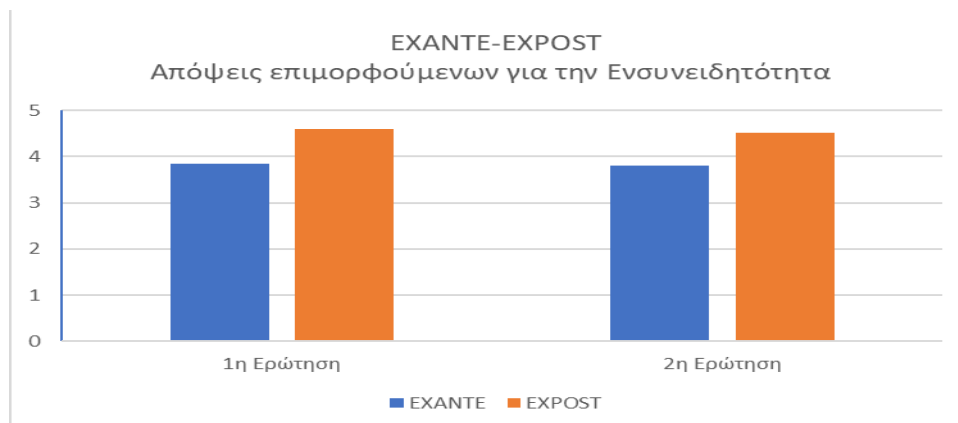
Οι επιμορφούμενοι απαντήσανε θετικά, τόσο στην αρχική τους απάντηση (3,68) όσο και στην τελική (3,96), σχετικά με το αν οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών. Παράλληλα, στην αρχή της επιμόρφωσης (4,06) χαρακτήρισαν πολύ ικανοποιητική την εμπειρία συμμετοχής τους σε εξ αποστάσεως

προγράμματα επιμόρφωσης, η άποψη αυτή παρέμεινε σταθερή και μετά το τέλος της επιμόρφωσης (4,24).

5.2.1.2 Απόψεις επιμορφούμενων για την Ενσυνειδητότητα, πριν και μετά την επιμόρφωση (2^ο ερευνητικό ερώτημα)

Ερωτήσεις	Φάση	N	M.O.	S.D.	Sig.
1η Θεωρείς ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών;	EXANTE	25	3,84	0,746	0,000
	EXPOST	25	4,60	0,577	
2η Θεωρείς ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των εκπαιδευτικών;	EXANTE	25	3,80	0,764	0,001
	EXPOST	25	4,52	0,714	

Πίνακας 5: Απόψεις επιμορφούμενων για την Ενσυνειδητότητα



Διάγραμμα 2: Απόψεις επιμορφούμενων για την Ενσυνειδητότητα

Οι επιμορφούμενοι είναι θετικοί στην ιδέα ότι η Ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών, με τις απαντήσεις τους αρχικά να τείνουν στην απάντηση πολύ (3,84) και στη συνέχεια στην απάντηση πάρα πολύ (4,60), έχοντας στατιστική σημαντικότητα ίση με 0,000. Επιπλέον, είναι θετικοί στην ιδέα ότι η Ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των εκπαιδευτικών, καθώς οι αρχικές τους απαντήσεις τείνουν στο πολύ (3,80) και οι τελικές τους απαντήσεις στο πάρα πολύ (4,52), μάλιστα με στατιστική σημαντικότητα ίση με 0,001.

5.2.2 Β' Φάση: Αξιολόγηση εκπαιδευτικού υλικού (3^ο ερευνητικό ερώτημα)

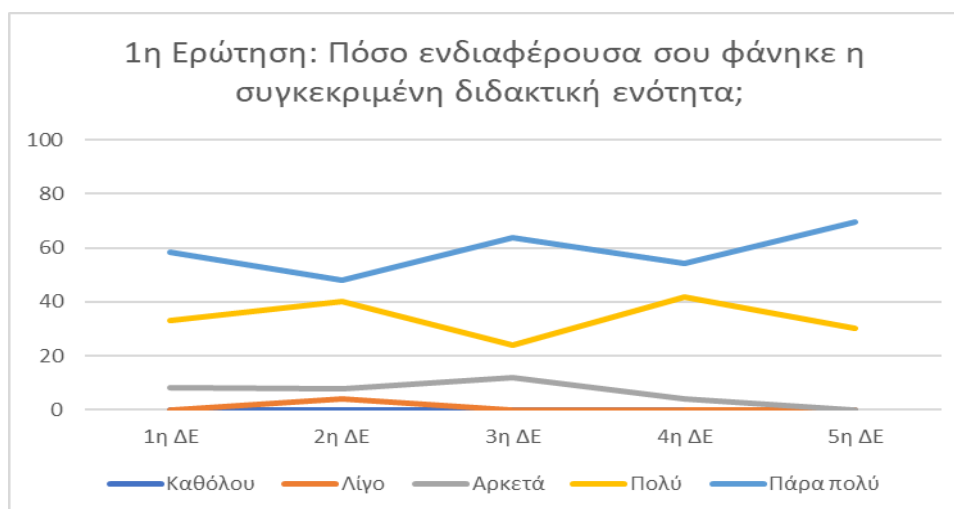
Η δεύτερη φάση της έρευνας αφορά το τρίτο ερευνητικό ερώτημα και αποτελείται από την αξιολόγηση των μεμονωμένων διδακτικών ενοτήτων του ΕΥ και την καθολική αποτίμηση του. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τα ενδιάμεσα ερωτηματολόγια και το τελικό ερωτηματολόγιο, τα οποία αποτελούνταν από ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου.

5.2.2.1 Αξιολόγηση μεμονωμένων διδακτικών ενοτήτων

Παρακάτω παρουσιάζονται τα δεδομένα που προκύπτουν από τα ενδιάμεσα ερωτηματολόγια και αφορούν την αξιολόγηση των διδακτικών ενοτήτων. Τα ενδιάμεσα ερωτηματολόγια περιλάμβαναν τρεις ερωτήσεις κλειστού τύπου και δύο ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Στους παρακάτω πίνακες και στα διαγράμματα, παρουσιάζονται τα στατιστικά δεδομένα που προέκυψαν για κάθε διδακτική ενότητα χωριστά, το πλήθος (N) των ατόμων που απάντησαν σε κάθε ερώτηση και το ποσοστό (%), αλλά και ο αριθμός (N) και το ποσοστό (%) των ερωτηματολογίων που δεν συμπληρώθηκαν (missing) σε κάθε διδακτική ενότητα. Στις ερωτήσεις ανοικτού τύπου εφαρμόστηκε η ποιοτική ανάλυση των απαντήσεων των επιμορφούμενων, επειδή τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα οι αριθμοί, που αναφέρονται μπροστά από κάθε αυτούσια απάντηση των συμμετεχόντων, είναι τυχαίοι.

1 ^η Ερώτηση: Πόσο ενδιαφέρουσα σου φάνηκε η συγκεκριμένη διδακτική ενότητα;												
Διδακτική Ενότητα	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ		Missing	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1η	0	0	0	0	2	8,3	8	33,3	14	58,3	1	4
2η	0	0	1	4	2	8	10	40	12	48	0	0
3η	0	0	0	0	3	12	6	24	16	64	0	0
4η	0	0	0	0	1	4,2	10	41,7	13	54,2	1	4
5η	0	0	0	0	0	0	7	30,4	16	69,6	2	8

Πίνακας 6: Ενδιαφέρον επιμορφούμενων για κάθε ΔΕ



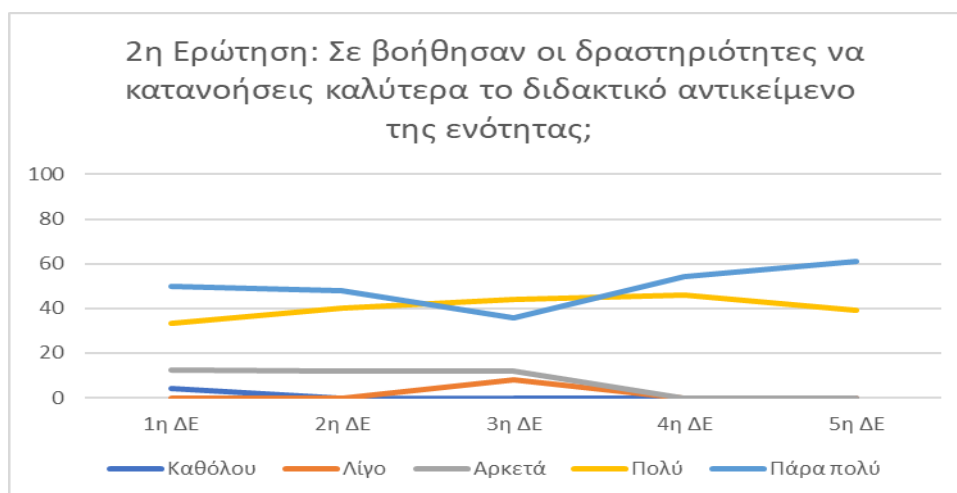
Διάγραμμα 3: Ενδιαφέρον επιμορφούμενων για κάθε ΔΕ

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω δεδομένα, το ενδιαφέρον των επιμορφούμενων κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης φαίνεται να ήταν έντονο, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων κυμαίνεται από το πολύ στο πάρα πολύ, ένα μικρό ποσοστό ήταν στο αρκετά, ένα πολύ μικρό ποσοστό στο λίγο, ενώ μηδενικό ποσοστό στο καθόλου ενδιαφέρον. Οι διδακτικές ενότητες που συγκέντρωσαν τα μεγαλύτερα ποσοστά στην απάντηση πάρα πολύ είναι η 5^η (Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση), με ποσοστό (69.6%) και η 3^η (Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων -Μέρος Α), με ποσοστό (64%). Τέλος τα ερωτηματολόγια που δεν έχουν απαντηθεί (missing) έχουν μηδενικό έως πολύ μικρό ποσοστό στις περισσότερες διδακτικές ενότητες.

2^η Ερώτηση: Σε βοήθησαν οι δραστηριότητες να κατανοήσεις καλύτερα το διδακτικό αντικείμενο της ενότητας;

Διδακτική Ενότητα	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ		Missing	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1η	1	4,2	0	0	3	12,5	8	33,3	12	50	1	4
2η	0	0	0	0	3	12	10	40	12	48	0	0
3η	0	0	2	8	3	12	11	44	9	36	0	0
4η	0	0	0	0	0	0	11	45,8	13	54,2	1	4
5η	0	0	0	0	0	0	9	39,1	14	60,9	2	8

Πίνακας 7: Κατανόηση διδακτικού αντικείμενου- Δραστηριότητες

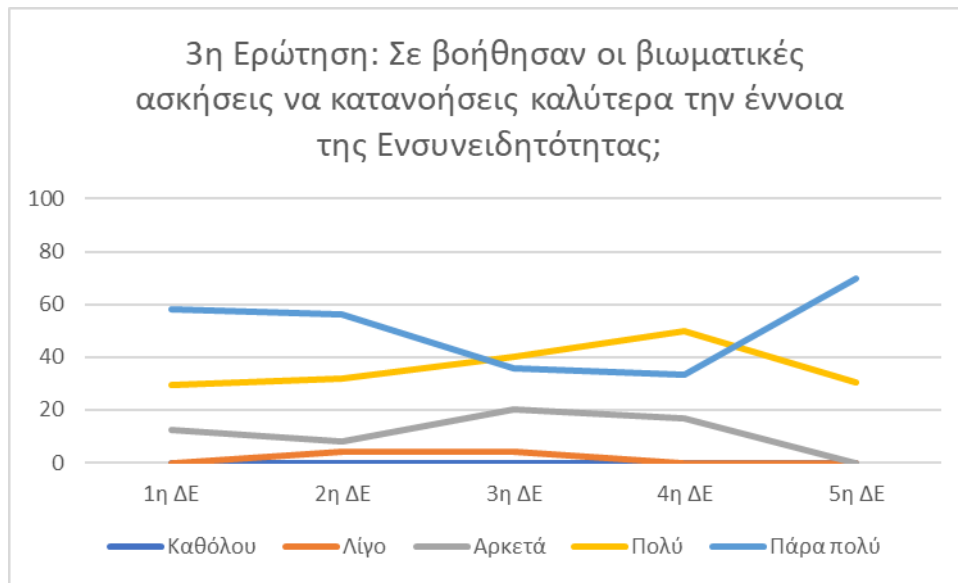


Διάγραμμα 4: Κατανόηση διδακτικού αντικειμένου- Δραστηριότητες

Από τα παραπάνω δεδομένα φαίνεται ότι οι δραστηριότητες των διδακτικών ενότητων, βοήθησαν σε ικανοποιητικό βαθμό τους επιμορφούμενους να κατανοήσουν το διδακτικό αντικείμενο, κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων ήταν ανάμεσα στο πολύ και στο πάρα πολύ, ένα μικρό ποσοστό ήταν στο αρκετά, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό στο λίγο και στο καθόλου. Οι διδακτικές ενότητες που συγκέντρωσαν τα μεγαλύτερα ποσοστά στην απάντηση πάρα πολύ είναι η 5^η (Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση), με ποσοστό (60.6%) και η 4^η (Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων - Μέρος Β), με ποσοστό (54,2%). Τέλος τα ερωτηματολόγια που δεν έχουν απαντηθεί (missing) έχουν μηδενικό έως πολύ μικρό ποσοστό στις περισσότερες διδακτικές ενότητες.

3 ^η Ερώτηση: Σε βοήθησαν οι βιωματικές ασκήσεις να κατανοήσεις καλύτερα την έννοια της Ενσυνειδητότητας;;													
Διδακτική Ενότητα	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ		Missing		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
1η	0	0	0	0	3	12,5	7	29,2	14	58,3	1	4	
2η	0	0	1	4	2	8	8	32	14	56	0	0	
3η	0	0	1	4	5	20	10	40	9	36	0	0	
4η	0	0	0	0	4	16,7	12	50	8	33,3	1	4	
5η	0	0	0	0	0	0	7	30,4	16	69,6	2	8	

Πίνακας 8: Κατανόηση της έννοιας της Ενσυνειδητότητας- Βιωματικές ασκήσεις



Διάγραμμα 5: Κατανόηση της έννοιας της Ενσυνειδητότητας- Βιωματικές ασκήσεις

Από τα παραπάνω δεδομένα φαίνεται ότι οι επιμορφούμενοι νιώθουν ότι βοηθήθηκαν σε μεγάλο ποσοστό από τις βιωματικές ασκήσεις των διδακτικών ενοτήτων στην κατανόηση της έννοιας της Ενσυνειδητότητας, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων ήταν ανάμεσα στο πολύ και στο πάρα πολύ, ένα μικρό ποσοστό ήταν στο αρκετά, ένα πολύ μικρό ποσοστό στο λίγο, ενώ μηδενικό ποσοστό στο καθόλου. Οι διδακτικές ενότητες που συγκέντρωσαν τα μεγαλύτερα ποσοστά στην απάντηση πάρα πολύ είναι η 5^η (Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση), με ποσοστό (69.6%) και η 1^η (Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα), με ποσοστό (58,3%). Τέλος τα ερωτηματολόγια που δεν έχουν απαντηθεί (missing) έχουν μηδενικό έως πολύ μικρό ποσοστό στις περισσότερες διδακτικές ενότητες.

4^η Ερώτηση (1ος άξονας-Αναφορά προβλημάτων): Ανάφερε τυχόν προβλήματα που αντιμετώπισες.

Τεχνικά προβλήματα

Σε αυτό το αντικείμενο αναφέρονται οι δηλώσεις των επιμορφούμενων σχετικά με την αναφορά τεχνικών προβλημάτων, που συνάντησαν. Τα τεχνικά αυτά προβλήματα αποτελούν προβλήματα υποβολής απαντήσεων στο forum της πλατφόρμας εξ αποστάσεως εκπαίδευσης chamilo ή στο padlet, καθώς και προβλήματα που αφορούν κάποια βίντεο του ΕΥ. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρονται σε δυσκολία στην εισαγωγή υπότιτλων σε αγγλόφωνο βίντεο στο YouTube, αν και υπήρχε βίντεο με οδηγίες και συμβουλές, αλλά και σε κάποιες

δυσκολίες στην απάντηση ερωτήσεων σε διαδραστικό βίντεο, που είχε δημιουργηθεί με τη χρήση του H5p.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

1: Δυσκολεύτηκα λιγάκι στην υποχρεωτική εργασία γιατί δεν ήμουν σίγουρη με ποιο τρόπο θα την υποβάλλω.

3: Δεν μπόρεσα να βάλω ελληνικούς υπότιτλους στο βίντεο ακολούθησα οδηγίες αλλά ήταν αδύνατο.

4: Δεν ξέρω αν έχει αναρτηθεί η απάντησή μου στην εργασία.

7: Δεν μπόρεσα να δω το πρώτο βίντεο.

15: Στο διαδραστικό βίντεο δε μπόρεσα να απαντήσω.

23: Σε ένα βίντεο δεν μπορούσα να τσεκάρω την απάντησή μου.

Δυσκολίες με τις βιωματικές ασκήσεις

Στο αντικείμενο αυτό αναφέρονται οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που αφορούν δυσκολίες που αντιμετώπισαν στις βιωματικές ασκήσεις. Σε κάθε διδακτική ενότητα, περιλαμβάνονται δυο βίντεο με βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας σε μορφή καθοδηγούμενου διαλογισμού. Οι δυσκολίες που συνάντησαν οι επιμορφούμενοι αναφέρονται στη μη επιτυγχάνομενη απαραίτητη συγκέντρωση, στη διάρκεια της άσκησης και στο γεγονός ότι απαιτείται πολύ πρακτική εξάσκηση για την επίτευξη των στόχων της άσκησης.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

5: Η τρίτη βιωματική δραστηριότητα μου φάνηκε κάπως μεγάλη.

9: Δεν επιτυγχάνω την απαραίτητη συγκέντρωση στις βιωματικές ασκήσεις.

12: Το θέμα που με δυσκόλεψε περισσότερο ήταν η συγκέντρωση στο παρόν καθώς έκανα τις δραστηριότητες...

17: Χρειάζεται πολύ εξάσκηση.

20: Έλλειψη συγκέντρωσης.

25: Δυσκολία αντιμετώπισα στο να μην σκέφτομαι κριτικά καταστάσεις όπου βίωσα αρνητικά συναισθήματα.

Προβλήματα με τη Βιβλιογραφία

Στο συγκεκριμένο αντικείμενο μπορούμε να δούμε τις δηλώσεις επιμορφούμενων, οι οποίες αφορούν την υποενότητα Βιβλιογραφία, που εμπεριέχεται σε κάθε διδακτική ενότητα. Στο αντικείμενο αυτό έχουμε μια καταγραφή και αναφέρεται στη ξενόγλωσση βιβλιογραφία του ΕΥ. Παρακάτω παρατίθενται αυτούσια η δήλωση του επιμορφούμενου:

1: Η ξένη βιβλιογραφία

Κανένα

Σε αυτό το αντικείμενο εντάχθηκαν οι απαντήσεις των επιμορφούμενων που δήλωσαν ότι δε συνάντησαν κάποιο πρόβλημα.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες ενδεικτικές δηλώσεις των επιμορφούμενων:

5: Κανένα

18: Δεν αντιμετώπισα κάποιο πρόβλημα.

22: Δεν αντιμετώπισα καμιά δυσκολία.

25: Κανένα απολύτως.

Άλλο

Στο αντικείμενο αυτό εντάχθηκαν απαντήσεις των επιμορφούμενων που αφορούν σχόλια που δεν είχαν σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό καθώς και θετικά σχόλια για το εκπαιδευτικό υλικό. Τα θετικά σχόλια αναφέρονταν κυρίως στην παρουσίαση, στην πρόκληση ενδιαφέροντος, σε ένα βοηθητικό βίντεο και στην κατανόηση του διδακτικού αντικειμένου.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

3: Όλα ήταν κατανοητά και το βίντεο στο Youtube πολύ βοηθητικό!

5: Ήταν εξαιρετικά ενδιαφέρουσα η παρουσίαση της ενότητας.

9: αλλά δεν τα παρατάω

19: συνεχίζω την προσπάθεια

23: Ναι ανέφερε

5^η Ερώτηση (2ος άξονας-Προτάσεις βελτίωσης του εκπαιδευτικού υλικού): Έχεις να κάνεις κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση του εκπαιδευτικού υλικού;

Εμπλουτισμός διδακτικού υλικού

Στο αντικείμενο αυτό εντάχθηκαν οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που αφορούν τις προτάσεις βελτίωσης και εμπλουτισμού του διδακτικού υλικού. Πιο συγκεκριμένα, οι επιμορφούμενοι προτείνουν το διδακτικό υλικό να εμπλουτιστεί με συνεντεύξεις, περισσότερα βίντεο και διαλέξεις, ένα αρχικό quiz με θέμα "έχετε ενσυνειδητότητα;" και εικονίδια, που να συνοδεύουν την επιστημονική ορολογία. Παράλληλα, προτείνουν τη δυνατότητα εκτύπωσης του υλικού, η οποία προστέθηκε στο ΕΥ, καθώς το ΕΥ βρισκόταν υπό διαμόρφωση καθ' όλη τη διάρκεια της επιμόρφωσης.

1: Συνεντεύξεις με συναδέλφους που εφαρμόζουν ή έχουν εφαρμόσει την εν λόγω πρακτική

5:Θα μπορούσε να ενσωματωθεί ερωτηματολόγιο- quiz με θέμα "έχετε ενσυνειδητότητα;"

6: ίσως στα κειμενάκια που υπάρχουν ιατρικοί ορισμοί να βοηθούσαν τα εικονίδια

9: Θα ήθελα να είναι εκτυπώσιμο.

10: Θα ήθελα να υπάρχουν περισσότερα βίντεο

18: περισσότερα βίντεο με διαλέξεις

21: περισσότερο οπτικοακουστικό υλικό από διαλέξεις και δραστηριότητες

23: Να βελτιωθεί το θέμα με τους υπότιτλους

Εμπλουτισμός Βιβλιογραφίας

Στο αντικείμενο αυτό εντάχθηκαν απαντήσεις των επιμορφούμενων που αφορούν προτάσεις βελτίωσης της υποενότητας Βιβλιογραφία των διδακτικών ενοτήτων. Πιο συγκεκριμένα έχουμε δυο καταγραφές που αναφέρονται στον εμπλουτισμό του ΕΥ με περισσότερη ελληνική βιβλιογραφία. Λόγω της ιδιαιτερότητας του θέματος του διδακτικού αντικείμενου η ελληνική βιβλιογραφία είναι περιορισμένη και δεν υπήρχε η δυνατότητα αυτή σε κάποιες διδακτικές ενότητες.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

7: Θα το εκτιμούσα αν υπήρχε και ελληνική βιβλιογραφία.

10: Περισσότερη βιβλιογραφία στα ελληνικά.

Αλληλεπίδραση ομάδας

Στο συγκεκριμένο αντικείμενο αναφέρονται οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που σχετίζονται με προτάσεις βελτίωσης της παροχής αλληλεπίδρασης της ομάδας μέσα από το ΕΥ. Δυνατότητες αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της ομάδας παρεχόταν από το forum ή padlet, αλλά και από το χώρο επικοινωνίας-chat, ο οποίος ήταν δυσλειτουργικός καθώς οι συνομιλίες των επιμορφούμενων διαγραφόταν μετά το πέρας μιας ημέρας και δεν υπήρχε η δυνατότητα αποθήκευσης τους. Στο αντικείμενο αυτό έχουμε μόνο την παρακάτω δήλωση:

5: Θα μπορούσε να γίνει πιο διαδραστικό μεταξύ της ομάδας

Βελτίωση βιωματικών ασκήσεων

Στο αντικείμενο αυτό αναφέρονται οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που αφορούν προτάσεις βελτίωσης της υποενότητας βιωματικές ασκήσεις. Πιο συγκεκριμένα, οι δηλώσεις των επιμορφούμενων αναφέρονται στον εμπλουτισμό της υποενότητας με περισσότερες οδηγίες, βιωματικές ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης. Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

1: Περισσότερες βιωματικές ασκήσεις

9: Περισσότερες οδηγίες στις ασκήσεις

15: περισσότερα Βίντεο με τεχνικές χαλάρωσης

Βελτίωση πλοήγησης

Στο αντικείμενο αυτό αναφέρονται οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που αφορούν προτάσεις βελτίωσης της πλοήγησης στο ΕΥ. Πιο συγκεκριμένα έχουμε μια δήλωση που αναφέρεται στην παροχή δυνατότητας παραπομπής με υπερσύνδεσμο από το διδακτικό κείμενο των παρουσιάσεων μιας συγκεκριμένης υποενότητας σε επόμενη υποενότητα του ΕΥ, δυνατότητα που δεν παρεχόταν από το εργαλείο H5p, με το οποίο δημιουργήθηκαν οι παρουσιάσεις του ΕΥ. Παρακάτω παρατίθεται αυτούσια η δήλωση:

2: Το μόνο που ίσως έκανε πιο εύκολη τη διαδικασία ανάγνωσης του υλικού ήταν να υπάρχει link στην διαφάνεια και να σε παραπέμπει αμέσως στην βιωματική άσκηση και όχι να μπαίνεις και να βγαίνεις και έτσι να χάνεις τη διαφάνεια που είχες φτάσει.

Καμία πρόταση για βελτίωση

Στο αντικείμενο αυτό εντάχθηκαν οι απαντήσεις επιμορφούμενων που ανέφεραν ότι το ΕΥ δε χρειάζεται βελτίωση.

Αυτούσιες ενδεικτικές δηλώσεις των επιμορφούμενων παρατίθενται παρακάτω:

17: Προς το παρόν όχι

22: Όχι, καμία

Άλλο

Στο συγκεκριμένο αντικείμενο εντάχθηκαν γενικά σχόλια που δεν αποτελούν προτάσεις για τη βελτίωσή του αλλά και θετικά σχόλια για το ΕΥ. Πιο συγκεκριμένα οι επιμορφούμενοι αναφέρθηκαν στο ΕΥ χαρακτηρίζοντάς το κατανοητό, κατατοπιστικό, καλαίσθητο, πολύ καλά δομημένο, εξαιρετικό, πλήρες, ενδιαφέρον και λέγοντας ότι εισάγει τον επιμορφούμενο σταδιακά στο θέμα, χωρίς να κουράζει ή να αφήνει απορίες, έχει αρκετά παραδείγματα σε κάθε ενότητα και καινούρια έννοια. Παράλληλα, αναφέρονται στα στοιχεία του ΕΥ που τους άρεσαν περισσότερο, τα οποία αποτελούνται από τις βιωματικές ασκήσεις, τις ενδιάμεσες ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και το θεωρητικό μέρος.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

2: είναι αρκετά καλό και κατανοητό

5: Το εκπαιδευτικό υλικό είναι καλαίσθητο και πολύ καλά δομημένο.

7: Εισάγει τον επιμορφούμενο σταδιακά στο θέμα, χωρίς να κουράζει ή να αφήνει απορίες.

8: Θεωρώ ότι είναι εξαιρετικό.

12: Μου αρέσει και η εμφάνιση της πλατφόρμας αλλά και του υλικού

13: Ευχαριστούμε..

- 14: το πιο ενδιαφέρον είναι οι βιωματικές ασκήσεις είναι πολύ χαλαρωτικές
 15: Είναι εξαιρετικό
 16: Μου άρεσαν οι ενδιάμεσες αυτοαξιολόγησης ακόμα και στο βίντεο!
 17: ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΕΥΣΤΟΧΟ
 18: Όλα ήταν κατανοητά και κατατοπιστικά.
 19: είναι αρκετά κατανοητά και ενδιαφέρον
 20: εκτός από το θεωρητικό μέρος το αγαπημένο μου είναι οι βιωματικές ασκήσεις
 21: Ωραίο το padlet!
 22: Όλα είναι υπέροχα
 23: Είναι πλήρες
 24: Όλα ήταν πολύ κατανοητά και με αρκετά παραδείγματα για κάθε υποενότητα και καινούρια έννοια που εισαγόταν.
 25: Θέλουμε να το συνεχίσεις!

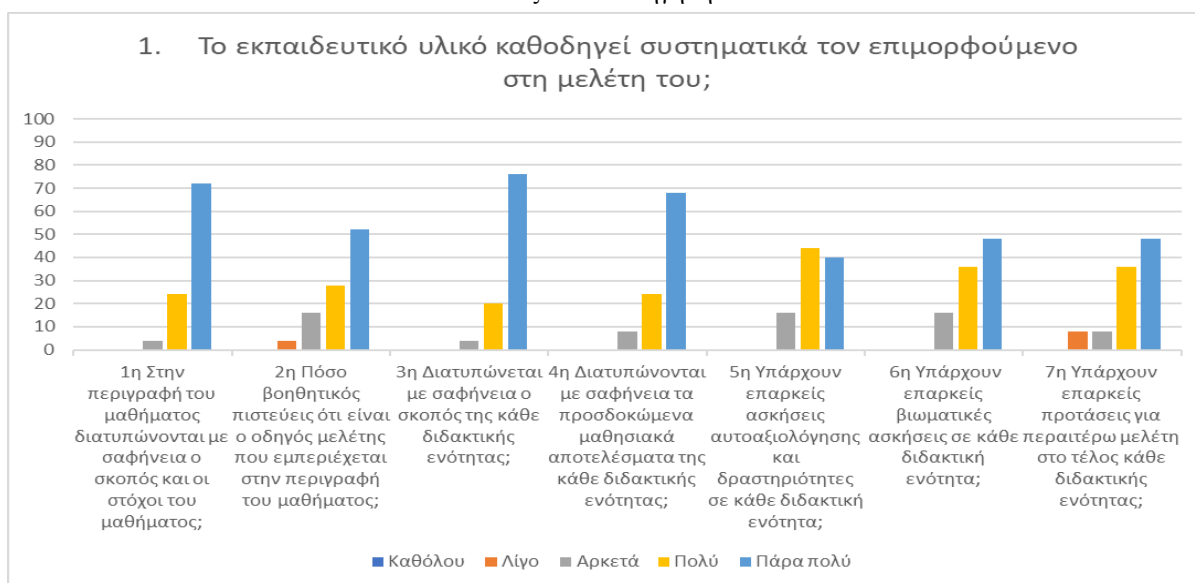
5.2.2.2 Καθολική αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού

Παρακάτω γίνεται η παρουσίαση των δεδομένων που προκύπτουν από το τελικό ερωτηματολόγιο και αφορούν την καθολική αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού, καθώς και τα αποτελέσματα της επεξεργασίας των ερευνητικών δεδομένων αναφορικά με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα. Το τελικό ερωτηματολόγιο, αποτελείται από 40 ερωτήσεις κλειστού τύπου και δύο ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Οι ερωτήσεις αυτές χωρίζονται σε 7 κατηγορίες. Στους πίνακες και στα διαγράμματα, που ακολουθούν παρουσιάζονται τα στατιστικά δεδομένα που προέκυψαν, το ποσοστό (%) και το πλήθος (N) των ατόμων που επέλεξαν κάθε απάντηση. Το τελικό ερωτηματολόγιο απαντήθηκε από όλους τους επιμορφούμενους, με αποτέλεσμα να μην υπάρχουν ερωτήσεις που δεν απαντήθηκαν (missing).

1. Το εκπαιδευτικό υλικό καθοδηγεί συστηματικά τον επιμορφούμενο στη μελέτη του;										
Ερωτήσεις	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1η Στην περιγραφή του μαθήματος διατυπώνονται με σαφήνεια ο σκοπός και οι στόχοι του μαθήματος;	0	0	0	0	1	4	6	24	18	72

2η Πόσο βοηθητικός πιστεύεις ότι είναι ο οδηγός μελέτης που εμπεριέχεται στην περιγραφή του μαθήματος;	0	0	1	4	4	16	7	28	13	52
3η Διατυπώνεται με σαφήνεια ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας;	0	0	0	0	1	4	5	20	19	76
4η Διατυπώνονται με σαφήνεια τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της κάθε διδακτικής ενότητας;	0	0	0	0	2	8	6	24	17	68
5η Υπάρχουν επαρκείς ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και δραστηριότητες σε κάθε διδακτική ενότητα;	0	0	0	0	4	16	11	44	10	40
6η Υπάρχουν επαρκείς βιωματικές ασκήσεις σε κάθε διδακτική ενότητα;	0	0	0	0	4	16	9	36	12	48
7η Υπάρχουν επαρκείς προτάσεις για περαιτέρω μελέτη στο τέλος κάθε διδακτικής ενότητας;	0	0	2	8	2	8	9	36	12	48
Ερωτήσεις	Ναι		Όχι							
	N	%	N	%						
8η Παρέχονται συμβουλές για τον τρόπο μελέτης του εκπαιδευτικού υλικού;	24	96	1	4						

Πίνακας 9: Καθοδήγηση ΕΥ



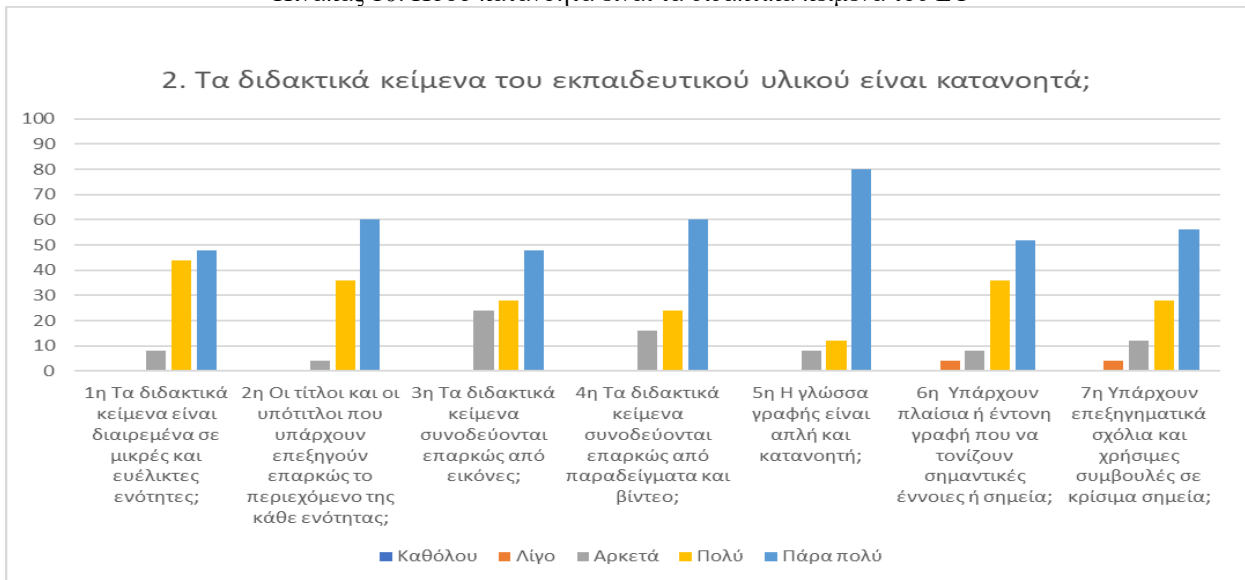
Διάγραμμα 6: Καθοδήγηση ΕΥ

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των επιμορφούμενων, όπως φαίνεται από τα παραπάνω δεδομένα, το ΕΥ καθοδηγούσε συστηματικά τον επιμορφούμενο στη μελέτη του, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων βρίσκεται ανάμεσα στο πολύ και το πάρα πολύ, ενώ οι απαντήσεις που βρίσκονται στο καθόλου, λίγο και αρκετά ανταποκρίνονται σε μηδενικά έως μικρά ποσοστά. Πιο συγκεκριμένα, οι επιμορφούμενοι πιστεύουν ότι διατυπώνονται με σαφήνεια ο σκοπός και οι στόχοι στην περιγραφή του μαθήματος (72%-πάρα πολύ), ο οδηγός μελέτης που εμπεριέχεται στην περιγραφή του μαθήματος είναι βοηθητικός (28%-πολύ, 52%-πάρα πολύ), διατυπώνεται με σαφήνεια ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας (76%-πάρα πολύ), όπως και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (68%-πάρα πολύ), υπάρχουν επαρκείς ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και δραστηριότητες σε κάθε διδακτική ενότητα (44%-πολύ, 40%-πάρα πολύ), όπως και επαρκείς βιωματικές ασκήσεις (36%-πολύ, 48%-πάρα πολύ), υπάρχουν επίσης επαρκείς προτάσεις για περαιτέρω μελέτη στο τέλος κάθε ενότητας (36%-πολύ, 48%-πάρα πολύ) και ότι παρέχονται συμβουλές για τον τρόπο μελέτης του εκπαιδευτικού υλικού (96% - ναι).

2. Τα διδακτικά κείμενα του εκπαιδευτικού υλικού είναι κατανοητά;										
Ερωτήσεις	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1η Τα διδακτικά κείμενα είναι διαιρεμένα σε μικρές και ευέλικτες ενότητες;	0	0	0	0	2	8	11	44	12	48
2η Οι τίτλοι και οι υπότιτλοι που υπάρχουν εξηγούν επαρκώς το περιεχόμενο της κάθε ενότητας;	0	0	0	0	1	4	9	36	15	60
3η Τα διδακτικά κείμενα συνοδεύονται επαρκώς από εικόνες;	0	0	0	0	6	24	7	28	12	48
4η Τα διδακτικά κείμενα συνοδεύονται επαρκώς από παραδείγματα και βίντεο;	0	0	0	0	4	16	6	24	15	60
5η Η γλώσσα γραφής είναι απλή και κατανοητή;	0	0	0	0	2	8	3	12	20	80
6η Υπάρχουν πλαίσια ή έντονη γραφή που να τονίζουν σημαντικές έννοιες ή σημεία;	0	0	1	4	2	8	9	36	13	52

7η Υπάρχουν επεξηγηματικά σχόλια και χρήσιμες συμβουλές σε κρίσιμα σημεία;	0	0	1	4	3	12	7	28	14	56
Ερωτήσεις	Ναι		Όχι							
	N	%	N	%						
8η Στερούνται ορθογραφικών και συντακτικών λαθών;	17	68	8	32						

Πίνακας 10: Πόσο κατανοητά είναι τα διδακτικά κείμενα του ΕΥ

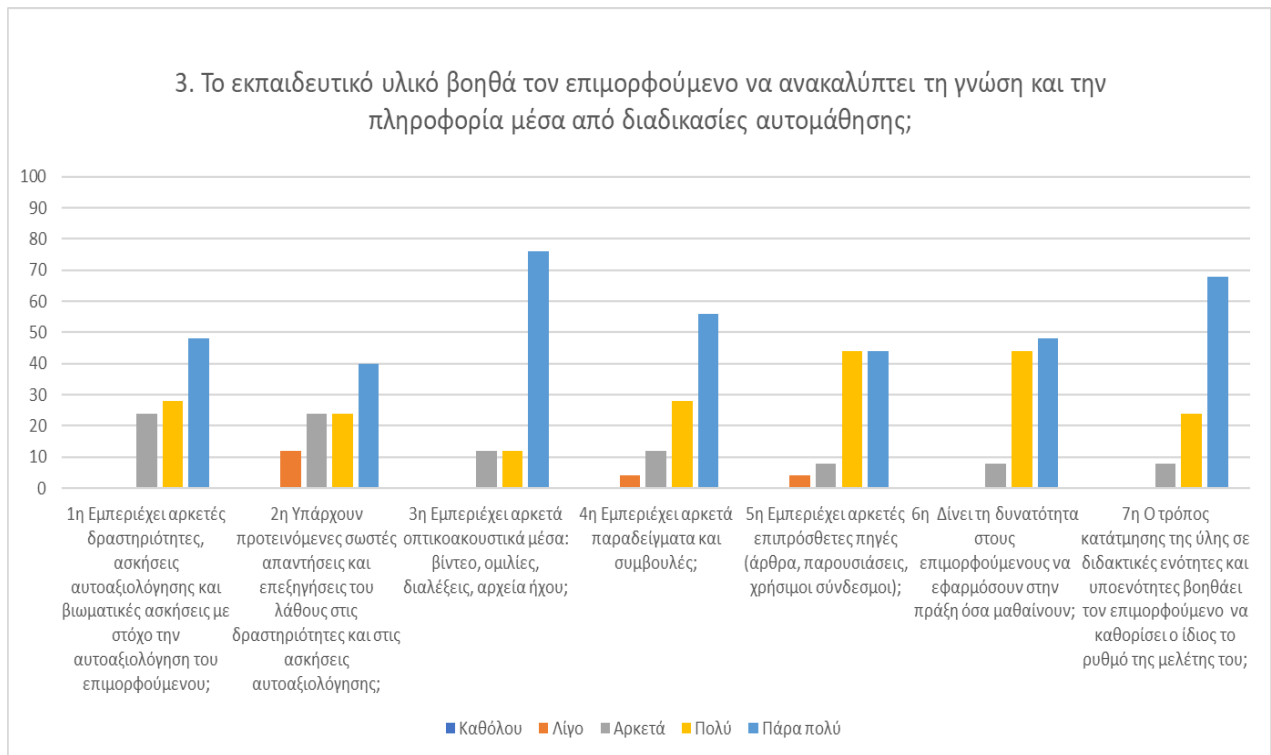


Διάγραμμα 7: Πόσο κατανοητά είναι τα διδακτικά κείμενα του ΕΥ

Από τα παραπάνω δεδομένα φαίνεται ότι οι επιμορφούμενοι πιστεύουν ότι τα διδακτικά κείμενα του ΕΥ είναι κατανοητά, καθώς οι περισσότερες απαντήσεις κυμαίνονται από το πολύ στο πάρα πολύ, ενώ οι απαντήσεις που βρίσκονται στο καθόλου, λίγο και αρκετά συγκεντρώνουν μηδενικό έως μικρό ποσοστό. Πιο συγκεκριμένα, οι επιμορφούμενοι αναφορικά με τα διδακτικά κείμενα δηλώνουν ότι: είναι διαιρεμένα σε μικρές και ευέλικτες ενότητες (44%-πολύ, 48%- πάρα πολύ), οι τίτλοι και οι υπότιτλοι που υπάρχουν επεξηγούν επαρκώς το περιεχόμενο της κάθε ενότητας (36%-πολύ, 60%- πάρα πολύ), συνοδεύονται επαρκώς από εικόνες (28%-πολύ, 48%-πάρα πολύ), συνοδεύονται επαρκώς από παραδείγματα και βίντεο, (24%-πολύ, 60%-πάρα πολύ), η γλώσσα γραφής είναι απλή και κατανοητή (80%- πάρα πολύ), υπάρχουν πλαίσια ή έντονη γραφή που τονίζουν σημαντικές έννοιες ή σημεία (36%-πολύ, 52%-πάρα πολύ), υπάρχουν επεξηγηματικά σχόλια και χρήσιμες συμβουλές σε κρίσιμα σημεία (28%-πολύ, 56%-πάρα πολύ) και ότι στερούνται ορθογραφικών και συντακτικών λαθών (68%-ναι).

3. Το εκπαιδευτικό υλικό βοηθά τον επιμορφούμενο να ανακαλύπτει τη γνώση και την πληροφορία μέσα από διαδικασίες αυτομάθησης;										
Ερωτήσεις	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1η Εμπεριέχει αρκετές δραστηριότητες, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και βιωματικές ασκήσεις με στόχο την αυτοαξιολόγηση του επιμορφούμενου;	0	0	0	0	6	24	7	28	12	48
2η Υπάρχουν προτεινόμενες σωστές απαντήσεις και επεξηγήσεις του λάθους στις δραστηριότητες και στις ασκήσεις αυτοαξιολόγησης;	0	0	3	12	6	24	6	24	10	40
3η Εμπεριέχει αρκετά οπτικοακουστικά μέσα: βίντεο, ομιλίες, διαλέξεις, αρχεία ήχου;	0	0	0	0	3	12	3	12	19	76
4η Εμπεριέχει αρκετά παραδείγματα και συμβουλές;	0	0	1	4	3	12	7	28	14	56
5η Εμπεριέχει αρκετές επιπρόσθετες πηγές (άρθρα, παρουσιάσεις, χρήσιμοι σύνδεσμοι);	0	0	1	4	2	8	11	44	11	44
6η Δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν;	0	0	0	0	2	8	11	44	12	48
7η Ο τρόπος κατάκτησης της ύλης σε διδακτικές ενότητες και υποενότητες βοηθάει τον επιμορφούμενο να καθορίσει ο ίδιος το ρυθμό της μελέτης του;	0	0	0	0	2	8	6	24	17	68

Πίνακας 11: Διαδικασίες Αυτομάθησης του ΕΥ

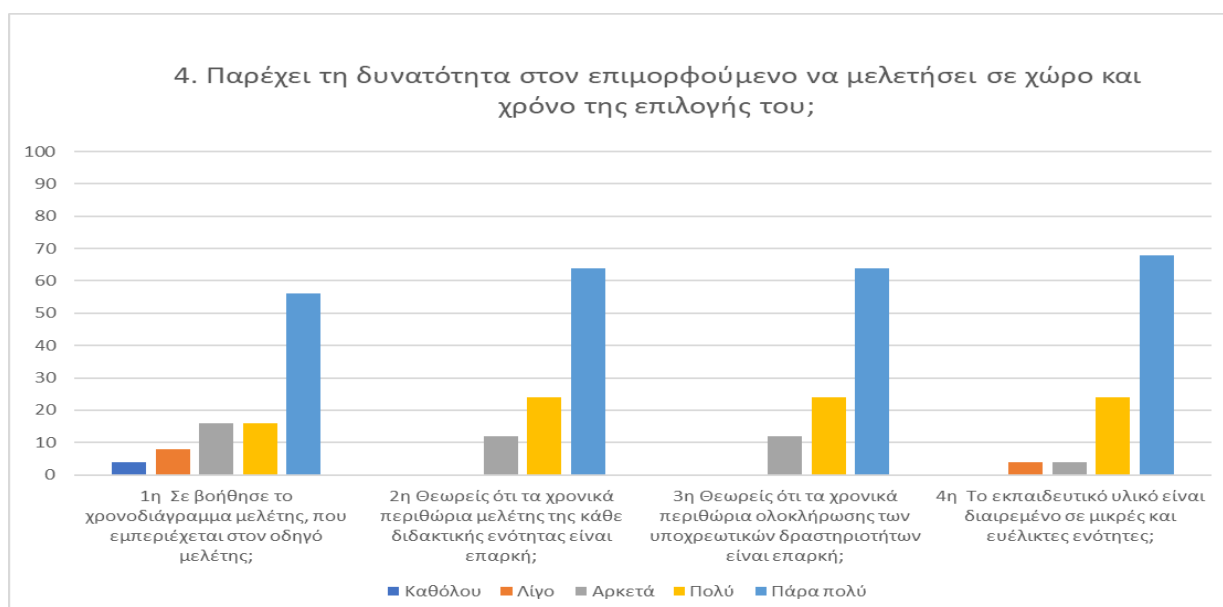


Διάγραμμα 8: Διαδικασίες Αυτομάθησης του ΕΥ

Από τα παραπάνω δεδομένα φαίνεται ότι οι επιμορφούμενοι συμφωνούν με τη δήλωση ότι το ΕΥ βοηθά τον επιμορφούμενο να ανακαλύπτει τη γνώση και την πληροφορία μέσα από διαδικασίες αυτομάθησης, καθώς οι περισσότερες απαντήσεις κυμαίνονται από το αρκετά στο πάρα πολύ, ενώ οι απαντήσεις που βρίσκονται στο καθόλου και στο λίγο συγκεντρώνουν μηδενικό έως μικρό ποσοστό. Πιο συγκεκριμένα, οι επιμορφούμενοι δηλώνουν ότι το εκπαιδευτικό υλικό: εμπεριέχει αρκετές δραστηριότητες, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και βιωματικές ασκήσεις με στόχο την αυτοαξιολόγηση του επιμορφούμενου (28%-πολύ, 48%-πάρα πολύ), υπάρχουν προτεινόμενες σωστές απαντήσεις και επεξηγήσεις του λάθους στις δραστηριότητες και στις ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (24%-πολύ, 40%-πάρα πολύ), εμπεριέχει αρκετά οπτικοακουστικά μέσα (76%-πάρα πολύ), εμπεριέχει αρκετά παραδείγματα και συμβουλές (28%-πολύ, 56%-πάρα πολύ), εμπεριέχει αρκετές επιπρόσθετες πηγές (44%-πολύ, 44%-πάρα πολύ) και ότι δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν (44%-πολύ, 48%-πάρα πολύ). Επίσης, ο τρόπος κατάτμησης της ύλης σε διδακτικές ενότητες και υποενότητες φαίνεται να βοηθάει τον επιμορφούμενο να καθορίσει ο ίδιος τον ρυθμό της μελέτης του (24%-πολύ, 68%-πάρα πολύ).

4. Παρέχει τη δυνατότητα στον επιμορφούμενο να μελετήσει σε χώρο και χρόνο της επιλογής του;										
Ερωτήσεις	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1η Σε βοήθησε το χρονοδιάγραμμα μελέτης, που εμπεριέχεται στον οδηγό μελέτης;	1	4	2	8	4	16	4	16	14	56
2η Θεωρείς ότι τα χρονικά περιθώρια μελέτης της κάθε διδακτικής ενότητας είναι επαρκή;	0	0	0	0	3	12	6	24	16	64
3η Θεωρείς ότι τα χρονικά περιθώρια ολοκλήρωσης των υποχρεωτικών δραστηριοτήτων είναι επαρκή;	0	0	0	0	3	12	6	24	16	64
4η Το εκπαιδευτικό υλικό είναι διαιρεμένο σε μικρές και ευέλικτες ενότητες;	0	0	1	4	1	4	6	24	17	68
Ερωτήσεις	Ναι		Όχι							
	N	%	N	%						
5η Η μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού απαιτεί από τον επιμορφούμενο να βρίσκεται σε συγκεκριμένο χώρο;	8	32	17	68						

Πίνακας 12: Δυνατότητα χώρου και χρόνου επιλογής για τη μελέτη του ΕΥ

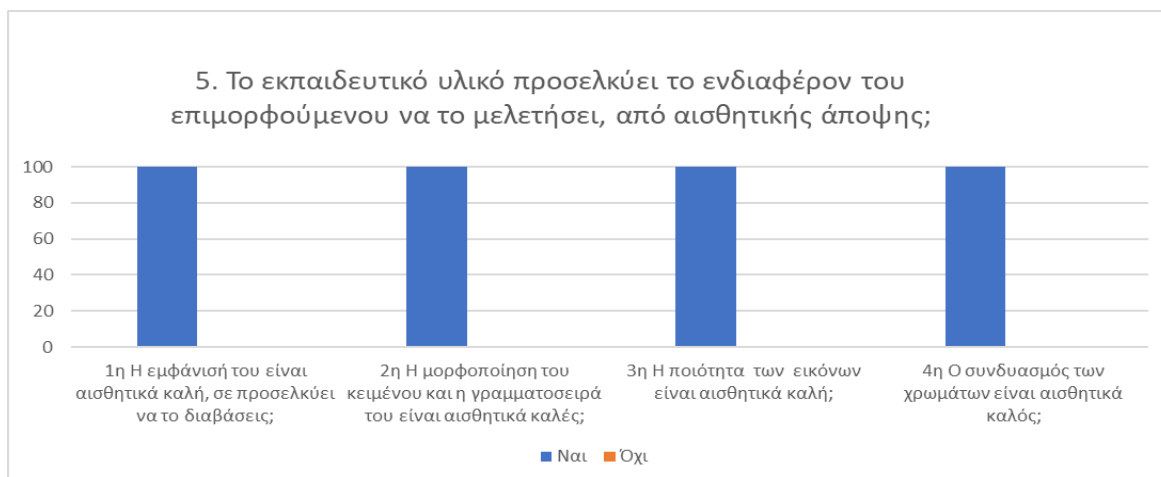


Διάγραμμα 9: Δυνατότητα χώρου και χρόνου επιλογής για τη μελέτη του ΕΥ

Από τα παραπάνω δεδομένα φαίνεται ότι οι απαντήσεις των επιμορφούμενων συγκλίνουν στο ότι το ΕΥ παρέχει τη δυνατότητα στον επιμορφούμενο να μελετήσει σε χώρο και χρόνο της επιλογής του. Οι περισσότερες απαντήσεις τους κυμαίνονται μεταξύ του πολύ και του πάρα πολύ, με το ποσοστό των απαντήσεων που τείνουν στο πάρα πολύ να υπερσχύει των υπολοίπων. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις απαντήσεις τους, στην πλειοψηφία τους δηλώνουν ότι τους βοήθησε το χρονοδιάγραμμα μελέτης, που εμπεριέχεται στον οδηγό μελέτης (16%-πολύ, 56%-πάρα πολύ), τα χρονικά περιθώρια μελέτης της κάθε διδακτικής ενότητας είναι επαρκή, (24%-πολύ, 64%-πάρα πολύ), τα χρονικά περιθώρια ολοκλήρωσης των υποχρεωτικών δραστηριοτήτων είναι επαρκή (16%-πολύ, 64%-πάρα πολύ) και ότι το εκπαιδευτικό υλικό είναι διαιρεμένο σε μικρές και ευέλικτες ενότητες (24%-πολύ, 68%-πάρα πολύ). Τέλος, στη διχοτομική ερώτηση για το αν η μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού απαιτεί από τον επιμορφούμενο να βρίσκεται σε συγκεκριμένο χώρο, οι περισσότερες απαντήσεις τείνουν στο όχι (68%).

5. Το εκπαιδευτικό υλικό προσελκύει το ενδιαφέρον του επιμορφούμενου να το μελετήσει, από αισθητικής άποψης;				
Ερωτήσεις	Ναι		Όχι	
	N	%	N	%
1η Η εμφάνισή του είναι αισθητικά καλή, σε προσελκύει να το διαβάσεις;	25	100	0	0
2η Η μορφοποίηση του κειμένου και η γραμματοσειρά του είναι αισθητικά καλές;	25	100	0	0
3η Η ποιότητα των εικόνων είναι αισθητικά καλή;	25	100	0	0
4η Ο συνδυασμός των χρωμάτων είναι αισθητικά καλός;	25	100	0	0

Πίνακας 13: Εμφάνιση ΕΥ



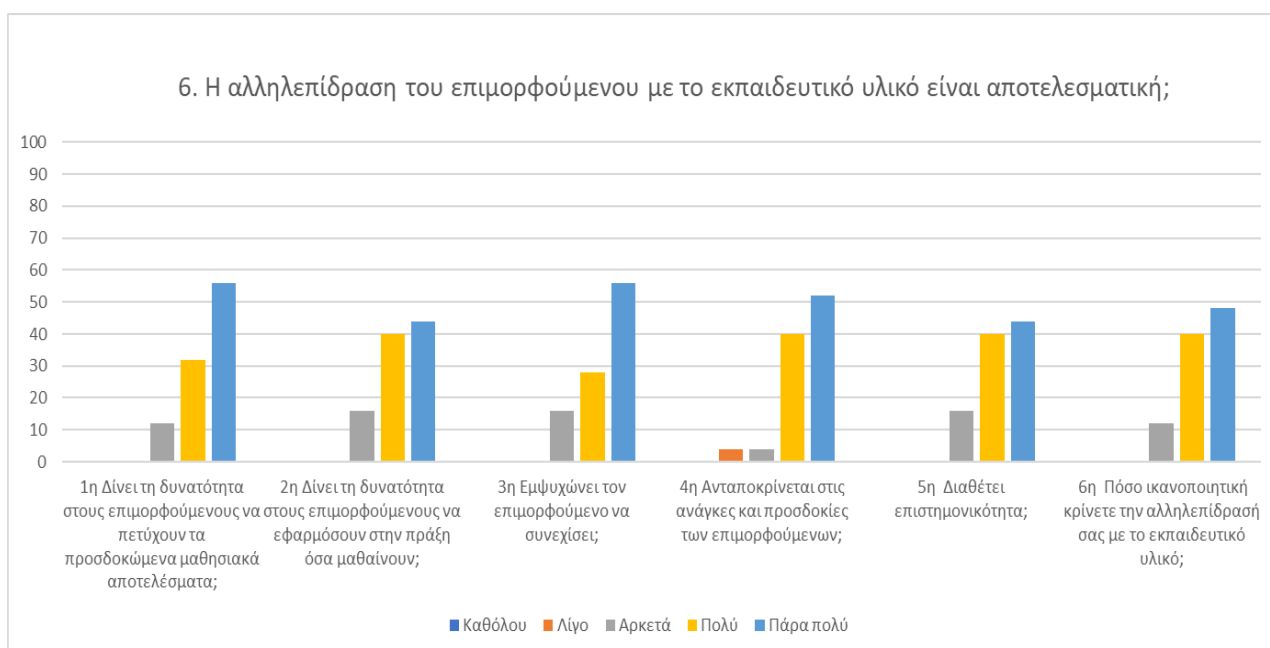
Διάγραμμα 10: Εμφάνιση ΕΥ

Σύμφωνα με τα παραπάνω δεδομένα οι απαντήσεις των επιμορφούμενων επιβεβαιώνουν ότι το ΕΥ προσελκύει το ενδιαφέρον του επιμορφούμενου να το μελετήσει, από αισθητικής άποψης, αφού όλες οι απαντήσεις τους είναι θετικές. Πιο συγκεκριμένα, οι επιμορφούμενοι αναφέρουν ότι: η εμφάνιση του ΕΥ είναι αισθητικά καλή και σε προσελκύει να το διαβάσεις (100% - ναι), η μορφοποίηση του κειμένου και η γραμματοσειρά του είναι αισθητικά καλές (100% - ναι), η ποιότητα των εικόνων είναι αισθητικά καλή (100% - ναι), αλλά και ο συνδυασμός των χρωμάτων είναι αισθητικά καλός (100% - ναι).

6. Η αλληλεπίδραση του επιμορφούμενου με το εκπαιδευτικό υλικό είναι αποτελεσματική;										
Ερωτήσεις	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1η Δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να πετύχουν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα;	0	0	0	0	3	12	8	32	14	56
2η Δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν;	0	0	0	0	4	16	10	40	11	44
3η Εμπνυχώνει τον επιμορφούμενο να συνεχίσει;	0	0	0	0	4	16	7	28	14	56
4η Ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προσδοκίες των επιμορφούμενων;	0	0	1	4	1	4	10	40	13	52

5η Διαθέτει επιστημονικότητα;	0	0	0	0	4	16	10	40	11	44
6η Πόσο ικανοποιητική κρίνετε την αλληλεπίδρασή σας με το εκπαιδευτικό υλικό;	0	0	0	0	3	12	10	40	12	48

Πίνακας 14: Αποτελεσματικότητα αλληλεπίδρασης επιμορφούμενων με το ΕΥ



Διάγραμμα 11: Αποτελεσματικότητα αλληλεπίδρασης επιμορφούμενων με το ΕΥ

Από τα παραπάνω δεδομένα φαίνεται ότι οι επιμορφούμενοι συμφωνούν ότι η αλληλεπίδρασή τους με το εκπαιδευτικό υλικό είναι αποτελεσματική, καθώς οι απαντήσεις τους κυμαίνονται μεταξύ του πολύ και του πάρα πολύ, με το ποσοστό των απαντήσεων που τείνουν στο πάρα πολύ να υπερσχύει των υπολοίπων. Πιο συγκεκριμένα, αναφορικά με την αποτελεσματικότητα της αλληλεπίδρασής τους με το ΕΥ, οι επιμορφούμενοι δηλώνουν ότι το ΕΥ δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να πετύχουν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (32%-πολύ, 56%-πάρα πολύ) και να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν (40%-πολύ, 44%-πάρα πολύ). Παράλληλα, εμψυχώνει τον επιμορφούμενο να συνεχίσει (28%-πολύ, 56%-πάρα πολύ), ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προσδοκίες των επιμορφούμενων (40%-πολύ, 52%-πάρα πολύ) και διαθέτει επιστημονικότητα (40%-πολύ, 44%-πάρα πολύ). Τέλος, οι απαντήσεις των επιμορφούμενων στην ερώτηση για το πόσο ικανοποιητική κρίνουν την αλληλεπίδρασή τους με το εκπαιδευτικό υλικό είναι πολύ θετικές (40%-πολύ, 48%-πάρα πολύ).

7^η Ερώτηση(3^{ος} Άξονας-Πλεονεκτήματα ΕΥ): Κατά τη γνώμη σου, ποια είναι τα θετικά στοιχεία του εκπαιδευτικού υλικού;

Η Αυτονομία του ΕΥ

Σε αυτό το αντικείμενο εντάσσονται οι απόψεις των επιμορφούμενων, οι οποίες αναφέρονται στην αυτονομία του ΕΥ. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι το ΕΥ καθοδηγεί τον επιμορφούμενο, εξηγεί δύσκολα σημεία και έννοιες, το περιεχόμενό του είναι κατανοητό, αναλυτικό, σαφές, εμπεριέχει πολλά παραδείγματα, επιπρόσθετες πηγές, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και βίντεο, ώστε ο επιμορφούμενος να μπορεί να μάθει μόνος του χωρίς να χρειάζεται βοήθεια. Παράλληλα, παρέχει την αυτονομία και ευελιξία του χώρου και χρόνου μελέτης.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

1: Το εκπαιδευτικό υλικό προάγει την αυτόνομη μελέτη του από τον επιμορφούμενο, περιέχοντας ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, βίντεο και πηγές τα οποία σε καθοδηγούν και σου επιλύουν κάθε απορία, χωρίς να έχεις ανάγκη συνεχούς επικοινωνίας και καθοδήγησης από τον επιμορφωτή.

3: Είναι ένα πρόγραμμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης που μας έδωσε τη δυνατότητα από όπου εμείς επιθυμούσαμε και οποιαδήποτε στιγμή να μάθουμε νέα πράγματα.

5:επεξηγηματικό

6:έχει πολλά παραδείγματα, είτε σε μορφή κειμένου, είτε σε μορφή βίντεο

9:Σαφήνεια

11: Είναι κατανοητά

13: το βίντεο στην πρώτη ενότητα με animation ήταν πολύ εύστοχο

14:Είναι επεξηγηματικό, αναλυτικό και βοηθάει στην κατανόηση των εννοιών.

15: ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

20:ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΚΑΤΑΝΟΗΤΟ

Η γλώσσα γραφής του ΕΥ

Σε αυτό το αντικείμενο εντάχθηκαν οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που αναφέρονται στη γλώσσα γραφής του ΕΥ. Πιο συγκεκριμένα, οι επιμορφούμενοι χαρακτήρισαν τη γλώσσα γραφής απλή, προσιτή, βατή και κατανοητή. Παράλληλα, δήλωσαν ότι το ΕΥ είναι ευανάγνωστο και εύλωτο.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

2:η απλή γλώσσα

4:με απλό προσιτό λόγο

5:ευανάγνωστο

12:κατανοητά κείμενα

14:Βατή γλώσσα

21:ΔΙΑΒΑΖΕΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ

23:ευγλωττία

Η εμφάνιση και η δομή του ΕΥ

Στο αντικείμενο αυτό εντάσσονται οι απαντήσεις των επιμορφούμενων, οι οποίες αναφέρονται στην εμφάνιση και στη δομή του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι το ΕΥ είναι καλαίσθητο και πολύ καλά δομημένο, καθώς είναι χωρισμένο σε μικρές ενότητες που δεν κουράζουν τον επιμορφούμενο. Παράλληλα, η παρουσίαση του ΕΥ το καθιστά εύληπτο, κατανοητό και εύκολο στην πλοήγηση, όπως δείχνουν οι απαντήσεις των επιμορφούμενων:

7:Οι μικρές ενότητες,

10:Το εκπαιδευτικό υλικό είναι πολύ καλά δομημένο

15:είναι καλαίσθητο

16: Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΟ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΤΟ

19:μικρές διδακτικές ενότητες

23:Ξεκούραστο μιας και ήταν χωρισμένο σε μικρές ενότητες.

24:εύληπτη παρουσίαση

25:εύκολη πλοήγηση

Επάρκεια γνωστικού αντικειμένου

Στο αντικείμενο αυτό αναφέρονται οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που σχετίζονται με την επάρκεια ανάπτυξης του γνωστικού αντικειμένου. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι το γνωστικό αντικείμενο έχει αναπτυχθεί επαρκώς, καθώς χαρακτηρίζεται από περιεκτικότητα, ποικιλία περιεχομένου και επιστημονικότητα, όπως δείχνουν οι απαντήσεις των επιμορφούμενων:

3:καλές επιστημονικές παρουσιάσεις.

6:Επιστημονικότητα

10:Υπήρχε ποικιλία εκπαιδευτικού υλικού: Άρθρα, βιβλιογραφία, βιωματικές ασκήσεις, βίντεο κ.α.

17:Περιείχε όλα τα απαραίτητα αρχεία, άρθρα και βίντεο.

24:περιεκτικότητα

Χρηστικότητα και εφαρμοσιμότητα του ΕΥ

Σε αυτό το αντικείμενο εντάχθηκαν οι αναφορές των επιμορφούμενων που συγκλίνουν στη χρηστικότητα και εφαρμοσιμότητα του ΕΥ. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι το ΕΥ είναι πολύ χρήσιμο και εφαρμόσιμο, τόσο για τους ίδιους όσο και για τους μαθητές τους.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

1:Πιστεύω πως η συστηματική και οργανωμένη εφαρμογή των όσων μάθαμε στην πράξη, ιδανικά σε συνδυασμό με την παράλληλη υποστήριξη ειδικών, θα είχε τεράστιο θετικό αντίκτυπο στην σχολική τάξη (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς).

3:Δόθηκαν συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογής στη σχολική τάξη.

6:εφαρμόσιμα.

9:Τα θετικά στοιχεία είναι ότι η θεωρία και οποιαδήποτε επιστημονική ορολογία συνδυάζεται και τεκμηριώνεται με βιωματικά παραδείγματα ασκήσεων, βιντεοπαρουσιάσεις και προτάσεις/συμβουλές που μπορούν να εφαρμοστούν στην εκπαιδευτική διαδικασία.

10: το εκπαιδευτικό υλικό καταλήγει σε πολύ χρήσιμα εργαλεία για τον εκπαιδευτικό.

17:χρήσιμο και για εμένα ως εκπαιδευτικό αλλά και για τους μαθητές μου

20:χρήσιμο

Αλληλεπίδραση

Σε αυτό το αντικείμενο εντάχθηκαν οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που αναφέρονται στα θετικά στοιχεία του ΕΥ, που προάγουν την αλληλεπίδρασή τους, τόσο με το ΕΥ όσο με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι το ΕΥ είναι ενδιαφέρον, διαδραστικό, πολυαισθητηριακό, καθώς περιέχει πολλά οπτικοακουστικά μέσα, και χαρακτηρίζεται από τη βιωματική του προσέγγιση, όπως φαίνεται και στις παρακάτω δηλώσεις τους:

2:Τα βίντεο

4:οι ομιλίες

5:οπτικοακουστικά μέσα

6: χαρακτηρίζεται από αλληλεπιδραστικότητα

11:Πολύ θετική ήταν επίσης η χρήση των φόρουμ, στα οποία μπορούσες να δεις και τις απόψεις άλλων συναδέλφων.

13:τα ενδιαφέροντα βίντεο

15: ενδιαφέρον περιβάλλον

17: Απλά εξαιρετικό

18:Η πολυαισθητηριακή προσέγγιση του αντικειμένου

20: Ό,τι χρειάζεται κάποιος για να γίνει η μάθηση πιο ενδιαφέρουσα

22:Το ότι υπήρχε βιωματική δράση και δεν ήμασταν παθητικοί δέκτες

25:Οι βιωματικές ασκήσεις

8η Ερώτηση(4^{ος} Αξονας-Μειονεκτήματα ΕΥ): Ποια είναι τα σημεία του εκπαιδευτικού υλικού που, κατά τη γνώμη σου, χρήζουν βελτίωσης;

Αλληλεπίδραση ομάδας

Στο συγκεκριμένο αντικείμενο αναφέρονται οι δηλώσεις των επιμορφούμενων που σχετίζονται με προτάσεις βελτίωσης της παροχής αλληλεπίδρασης της ομάδας μέσα από το ΕΥ. Δυνατότητες αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της ομάδας, παρεχόταν από το forum ή padlet, αλλά και από το χώρο επικοινωνίας-chat, ο οποίος, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ήταν δυσλειτουργικός. Στο αντικείμενο αυτό έχουμε την παρακάτω δήλωση:

4:Θα έπρεπε να υπάρχει μεγαλύτερη αλληλεπίδραση μεταξύ των επιμορφούμενων μέσα από παρακίνηση να σχολιάσουμε και να συζητήσουμε ιδέες μεταξύ μας όπως σε ένα τύπο φόρουμ.

Βιβλιογραφία

Στο αντικείμενο αυτό εντάχθηκαν απαντήσεις των επιμορφούμενων που αφορούν μειονεκτήματα της υποενότητας Βιβλιογραφία των διδακτικών ενοτήτων. Πιο συγκεκριμένα έχουμε μια καταγραφή που αναφέρεται στον εμπλουτισμό του ΕΥ με περισσότερη ελληνική βιβλιογραφία. Λόγω της ιδιαιτερότητας του θέματος του διδακτικού αντικείμενου η ελληνική βιβλιογραφία είναι περιορισμένη και δεν υπήρχε η δυνατότητα αυτή σε κάποιες διδακτικές ενότητες. Αυτούσια η δήλωση του επιμορφούμενου παρατίθεται παρακάτω:

2: Θα ήθελα περισσότερη ελληνική βιβλιογραφία

Βίντεο

Στο αντικείμενο βίντεο κατατάχθηκαν οι δηλώσεις των επιμορφούμενων σχετικά με τα αγγλόφωνα βίντεο, που αφορούσαν κυρίως ομιλίες και διαλέξεις, οι οποίες-σύμφωνα με τις παρακάτω αναφορές- δεν είχαν μεταφραστεί σωστά στην ελληνική γλώσσα:

6:Τα ξενόγλωσσα βίντεο δεν έχουν μεταφραστεί

8:τα βίντεο ίσως έπρεπε να μην είχαν απόδοση στη νέα ελληνική, σε κάποιες περιπτώσεις η απόδοση στη νέα ελληνική δεν απέδιδε επακριβώς λεπτά νοήματα.

11: καλύτερη απόδοση αγγλόφωνων διαλέξεων

Βιωματικές ασκήσεις-ασκήσεις αυτοαξιολόγησης

Σε αυτό το αντικείμενο εντάχθηκαν οι αναφορές των επιμορφούμενων που προτείνουν τον εμπλουτισμό του ΕΥ με περισσότερες βιωματικές ασκήσεις και ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, όπως δείχνουν οι παρακάτω αναφορές τους:

2:Θα ήθελα πιο πολλές βιωματικές ασκήσεις

10:Θα μπορούσε να έχει ακόμα πιο πολλές ερωτήσεις κατανόησης. Όταν υπήρχαν η προσοχή ήταν ακόμα πιο εστιασμένη στο μάθημα.

Παραδείγματα- συμβουλές

Στο συγκεκριμένο αντικείμενο κατατάχθηκαν οι αναφορές των επιμορφούμενων που προτείνουν τον εμπλουτισμό του ΕΥ με περισσότερα παραδείγματα και συμβουλές. Πιο συγκεκριμένα, προτείνουν τον εμπλουτισμό του ΕΥ με περισσότερα παραδείγματα εφαρμογής στη σχολική τάξη, όπως φαίνεται και από τις παρακάτω αναφορές τους:

1:οι συμβουλές

4:Ίσως περισσότερες πρακτικές ασκήσεις που μπορούν να εφαρμοστούν στην σχολική τάξη.

7:Περισσότερο υλικό για εφαρμογή στη σχολική τάξη

12:ΙΣΩΣ ΠΙΟ ΠΟΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

20:Ίσως θα ήθελα λίγο περισσότερα παραδείγματα σχολικής εφαρμογής της ενσυνειδητότητας σε τάξεις με ιδιαίτερους μαθητές (πχ παιδιά με αυτισμό ή υπερκινητικότητα)

Κανένα

Στο αντικείμενο αυτό ανήκουν οι απαντήσεις των επιμορφούμενων, που αναφέρουν ότι το ΕΥ δε χρήζει βελτίωσης, όπως δείχνουν οι παρακάτω δηλώσεις:

2:Δε χρήζει καμίας αλλαγής.

8:Κανένα

10:Δεν θα σημείωνα κάποιο.

11:Δεν πιστεύω ότι τα σημεία του εκπαιδευτικού υλικού χρήζουν βελτίωσης, ήταν πολύ εύστοχα και σαφή.

15:Δεν κρίνω ότι χρήζει βελτίωσης κάτι από αυτά.

17:Δεν χρειάζεται βελτίωση.

21:ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ.

23:Εγώ προσωπικά δε βρήκα κάτι που να θέλει βελτίωση.

24:Τίποτα

25:Προσωπικά είμαι πλήρως καλυμμένη από το εκπαιδευτικό υλικό

Άλλο

Στο αντικείμενο αυτό εντάχθηκαν σχόλια των επιμορφούμενων που δεν σχετίζονται με μειονεκτήματα του ΕΥ. Στα σχόλια αυτά περιλαμβάνονται θετικά σχόλια για το ΕΥ, στα οποία το ΕΥ χαρακτηρίζεται αξιόλογο, κατανοητό, επαρκές και δηλώνεται η επιθυμία να παραμείνει ανοιχτό προς τους χρήστες για να μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτό, όποτε το επιθυμούν.

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσιες οι δηλώσεις των επιμορφούμενων:

1:Το εκπαιδευτικό υλικό είναι πολύ αξιόλογο

4:Όλα ήταν απολύτως κατανοητά.

14:Το εκπαιδευτικό υλικό ήταν αρκετά επαρκές.

19:Θα ήθελα μόνο η πλατφόρμα να παραμείνει ανοιχτεί για να τα μελετήσουμε ξανά και ξανά.

19:Και να μας οργανώσεις και νέα παρόμοια προγράμματα!

19:Καλή επιτυχία!

5.3 Συζήτηση

Όπως φαίνεται από τις απαντήσεις των επιμορφούμενων, η συμμετοχή τους στην επιμόρφωση δεν επηρέασε την αρχική θετική τους άποψη ότι οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών. Παράλληλα, χαρακτήρισαν πολύ ικανοποιητική την εμπειρία συμμετοχής τους σε εξ αποστάσεως προγράμματα επιμόρφωσης, τόσο στην αρχή της επιμόρφωσης όσο και μετά την ολοκλήρωσή της.

Η συμμετοχή των επιμορφούμενων στην επιμόρφωση φαίνεται όμως να επηρέασε τις αρχικές θετικές τους απόψεις για την Ενσυνειδητότητα, οι οποίες ενισχύθηκαν ακόμα περισσότερο από τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση ($p < 0,05$). Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί είναι πολύ θετικοί στη δήλωση ότι η Ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών και στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των εκπαιδευτικών.

Περνώντας στο κομμάτι της αξιολόγησης του ΕΥ, συλλέχθηκαν στοιχεία για την εν εξελίξει αξιολόγησή του, αλλά και για την τελική και συνολική του αξιολόγηση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των μεμονωμένων διδακτικών ενοτήτων, που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης, μπορούμε να πούμε ότι το ενδιαφέρον των επιμορφούμενων διατηρήθηκε σε υψηλά επίπεδα καθ' όλη τη διάρκεια της επιμόρφωσης, φαίνεται επίσης ότι, τόσο οι δραστηριότητες, όσο οι βιωματικές ασκήσεις, υπήρξαν πολύ βοηθητικές στην κατανόηση του διδακτικού αντικειμένου.

Από την άλλη, οι επιμορφούμενοι συνάντησαν και κάποια προβλήματα κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης. Τα προβλήματα αυτά αναφέρονται κυρίως σε τεχνικά θέματα, όπως ο τρόπος υποβολής απαντήσεων στο forum της πλατφόρμας εξ αποστάσεως εκπαίδευσης chamilo ή στο padlet, καθώς και προβλήματα που αφορούν τον υποτιτλισμό σε κάποια

βίντεο του ΕΥ, αν και υπήρχε βίντεο με οδηγίες και συμβουλές, αλλά και σε κάποιες δυσκολίες στην απάντηση ερωτήσεων σε διαδραστικό βίντεο, που είχε δημιουργηθεί με τη χρήση του H5p. Παράλληλα, συνάντησαν και κάποιες δυσκολίες με τις βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας, όπως η μη επιτυγχανόμενη απαραίτητη συγκέντρωση, κατά τη διάρκεια της άσκησης, και το γεγονός ότι απαιτείται πολύ πρακτική εξάσκηση για την επίτευξη των στόχων της άσκησης. Ένα άλλο θέμα, που φαίνεται να απασχόλησε έναν επιμορφούμενο, είναι η ξενόγλωσση βιβλιογραφία.

Στις προτάσεις βελτίωσης του ΕΥ, κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης, οι επιμορφούμενοι προτείνουν το διδακτικό υλικό να εμπλουτιστεί με συνεντεύξεις, περισσότερα βίντεο, διαλέξεις και βιωματικές ασκήσεις, ένα αρχικό quiz με θέμα "έχετε ενσυνειδητότητα;" και περισσότερα εικονίδια, που να συνοδεύουν την επιστημονική ορολογία, αλλά και περισσότερη ελληνική βιβλιογραφία, όπου λόγω της ιδιαιτερότητας του θέματος του διδακτικού αντικείμενου η ελληνική βιβλιογραφία είναι περιορισμένη και δεν υπήρχε η δυνατότητα αυτή σε κάποιες διδακτικές ενότητες. Παράλληλα, προτείνουν τη δυνατότητα εκτύπωσης του υλικού, η οποία προστέθηκε στο ΕΥ, καθώς το ΕΥ βρισκόταν υπό διαμόρφωση καθ' όλη τη διάρκεια της επιμόρφωσης. Προτείνουν, επίσης, περισσότερες δυνατότητες αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της ομάδας, που παρεχόταν από το forum ή padlet, αλλά και από το χώρο επικοινωνίας-chat, ο οποίος ήταν δυσλειτουργικός, καθώς οι συνομιλίες των επιμορφούμενων διαγραφόταν μετά το πέρας μιας ημέρας και δεν υπήρχε η δυνατότητα αποθήκευσής τους. Τέλος, όσον αφορά την πλοήγηση στο ΕΥ, προτείνεται η παροχή δυνατότητας παραπομπής με υπερσύνδεσμο από το διδακτικό κείμενο των παρουσιάσεων μιας συγκεκριμένης υποενότητας σε επόμενη υποενότητα του ΕΥ, δυνατότητα που δεν παρεχόταν από το εργαλείο H5p, με το οποίο δημιουργήθηκαν οι παρουσιάσεις του ΕΥ.

Στη συνέχεια, θα ασχοληθούμε με την καθολική αξιολόγηση του ΕΥ μέσα από την οποία αναδείχθηκαν τα προτερήματά του, αλλά και τα σημεία του, που σύμφωνα με τους επιμορφούμενους, χρήζουν βελτίωσης. Στην πλειοψηφία τους τα αποτελέσματα της τελικής αξιολόγησης ήταν πολύ θετικά με τις περισσότερες απαντήσεις στις ποσοτικές ερωτήσεις να βρίσκονται ανάμεσα στο πολύ και στο πάρα πολύ και τις απαντήσεις στις διχοτομικές ερωτήσεις να είναι κατά το πλείστον 100% θετικές.

Από τα αποτελέσματα λοιπόν των δεδομένων της έρευνας, που συλλέχθηκαν, τόσο από τις ερωτήσεις κλειστού, όσο και από τις ερωτήσεις ανοικτού τύπου, φαίνεται οι επιμορφούμενοι

να συμφωνούν σε μεγάλο βαθμό με τα παρακάτω χαρακτηριστικά του ΕΥ:

- Καθοδηγούσε συστηματικά τον επιμορφούμενο στη μελέτη του.
- Διατυπώνονται με σαφήνεια ο σκοπός και οι στόχοι στην περιγραφή του μαθήματος.
- Ο οδηγός μελέτης που εμπεριέχεται στην περιγραφή του μαθήματος είναι πολύ βοηθητικός.
- Διατυπώνεται με σαφήνεια ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας, όπως και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα.
- Υπάρχουν επαρκείς ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, βιωματικές ασκήσεις και δραστηριότητες σε κάθε διδακτική ενότητα, όπως και επαρκείς προτάσεις για περαιτέρω μελέτη στο τέλος κάθε ενότητας.
- Παρέχονται επαρκείς συμβουλές για τον τρόπο μελέτης του εκπαιδευτικού υλικού.
- Τα διδακτικά κείμενα του ΕΥ είναι κατανοητά, καθώς είναι διαιρεμένα σε μικρές και ευέλικτες ενότητες, συνοδεύονται επαρκώς από εικόνες, παραδείγματα και βίντεο και στερούνται ορθογραφικών και συντακτικών λαθών.
- Οι τίτλοι και οι υπότιτλοι που υπάρχουν επεξηγούν επαρκώς το περιεχόμενο της κάθε ενότητας.
- Η γλώσσα γραφής είναι απλή, βατή και κατανοητή.
- Υπάρχουν πλαίσια ή έντονη γραφή που τονίζουν σημαντικές έννοιες ή σημεία, αλλά και επεξηγηματικά σχόλια και χρήσιμες συμβουλές σε κρίσιμα σημεία.
- Καθοδηγεί τον επιμορφούμενο να ανακαλύπτει τη γνώση και την πληροφορία μέσα από διαδικασίες αυτομάθησης.
- Εμπεριέχει αρκετές δραστηριότητες, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και βιωματικές ασκήσεις με στόχο την αυτοαξιολόγηση του επιμορφούμενου, υπάρχουν αρκετές προτεινόμενες σωστές απαντήσεις και επεξηγήσεις του λάθους στις δραστηριότητες και στις ασκήσεις αυτοαξιολόγησης.
- Προάγει την αυτονομία του επιμορφούμενου, περιέχοντας ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, βίντεο και πηγές τα οποία τον καθοδηγούν και επιλύουν κάθε απορία, χωρίς να έχει ανάγκη συνεχούς επικοινωνίας και καθοδήγησης από τον επιμορφωτή.
- Εμπεριέχει αρκετά οπτικοακουστικά μέσα, παραδείγματα και συμβουλές αλλά και αρκετές επιπρόσθετες πηγές.
- Είναι χρήσιμο και εφαρμόσιμο, καθώς δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν.
- Ο τρόπος κατάτμησης της ύλης σε μικρές και ευέλικτες διδακτικές ενότητες και υποενότητες βοηθάει τον επιμορφούμενο να καθορίσει ο ίδιος τον ρυθμό της μελέτης του.

- Παρέχει τη δυνατότητα στον επιμορφούμενο να μελετήσει σε χώρο και χρόνο της επιλογής του.
- Το χρονοδιάγραμμα μελέτης, που εμπεριέχεται στον οδηγό μελέτης, είναι πολύ βοηθητικό.
- Τα χρονικά περιθώρια ολοκλήρωσης των υποχρεωτικών δραστηριοτήτων είναι επαρκή.
- Η εμφάνισή του είναι καλαίσθητη και προσελκύει το ενδιαφέρον του επιμορφούμενου να το μελετήσει, από αισθητικής άποψης.
- Η μορφοποίηση του κειμένου και η γραμματοσειρά του είναι αισθητικά καλές.
- Η ποιότητα των εικόνων είναι αισθητικά καλή, όπως και ο συνδυασμός των χρωμάτων.
- Η αλληλεπίδραση με το ΕΥ είναι αποτελεσματική.
- Παρέχει τη δυνατότητα επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.
- Επιτρέπει στον επιμορφούμενο να εφαρμόζει στην πράξη όσα μαθαίνει.
- Εμπνυχώνει τον επιμορφούμενο να συνεχίσει.
- Ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προσδοκίες των επιμορφούμενων.
- Διαθέτει επιστημονικότητα.
- Είναι ενδιαφέρον, διαδραστικό, πολυαισθητηριακό, καθώς περιέχει πολλά οπτικοακουστικά μέσα, και χαρακτηρίζεται από τη βιωματική του προσέγγιση.
- Το γνωστικό αντικείμενο του ΕΥ έχει αναπτυχθεί επαρκώς, καθώς διαθέτει περιεκτικότητα, ποικιλία περιεχομένου και επιστημονικότητα.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των επιμορφούμενων, εκτός από τα προτερήματα υπάρχουν και κάποια σημεία του ΕΥ που χρήζουν βελτίωσης. Στις προτάσεις βελτίωσης, προτείνεται η παροχή περισσότερων δυνατοτήτων αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της ομάδας, η οποία παρεχόταν από το forum ή radlet, αλλά και από το χώρο επικοινωνίας-chat, ο οποίος όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ήταν δυσλειτουργικός. Παράλληλα, προτείνεται ο εμπλουτισμός του ΕΥ με περισσότερες βιωματικές ασκήσεις και ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, περισσότερη ελληνική βιβλιογραφία, περισσότερα παραδείγματα εφαρμογής στη σχολική τάξη και συμβουλές. Τέλος, προτείνεται η καλύτερη απόδοση στην ελληνική γλώσσα στους υπότιτλους των αγγλόφωνων διαλέξεων.

5.4 Συμπεράσματα

Κάνοντας μία γενική ανασκόπηση των αποτελεσμάτων της ερευνητικής διαδικασίας, που προέκυψαν από τη συλλογή, επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων, και από τη

συζήτηση που ακολούθησε, μπορούμε να καταλήξουμε σε μερικά γενικά συμπεράσματα, που αναδείχθηκαν μέσα από αυτά και προκύπτουν ως απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων της παρούσας ΔΕ.

1^ο ερευνητικό ερώτημα

Η συμμετοχή των επιμορφούμενων στην επιμόρφωση δεν επηρέασε την αρχική θετική τους άποψη ότι οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών, καθώς χαρακτήρισαν πολύ ικανοποιητική την εμπειρία συμμετοχής τους σε εξ αποστάσεως προγράμματα επιμόρφωσης, τόσο στην αρχή της επιμόρφωσης όσο και μετά την ολοκλήρωσή της.

Οι θετικές απόψεις και στάσεις των εκπαιδευτικών απέναντι στις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις επιβεβαιώνονται και από τα αποτελέσματα άλλων ερευνών (Μουζάκης, Μπουρλετίδης, Μαγκλογιάννης & Μπουρλετίδης, 2009· Οικονόμου, 2017), μάλιστα οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης φαίνεται να είναι πιο θετικοί και ικανοποιημένοι από την εμπειρία συμμετοχής τους σε εξ αποστάσεως επιμορφώσεις από τις υπόλοιπες ειδικότητες εκπαιδευτικών (Μπίκος & Τζιφόπουλος, 2013).

2^ο ερευνητικό ερώτημα

Οι απόψεις των επιμορφούμενων για την Ενσυνειδητότητα είναι θετικές στην αρχή της επιμόρφωσης και ενισχύονται ακόμα περισσότερο από τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση ($p < 0,05$). Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί είναι πολύ θετικοί στη δήλωση ότι η Ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών και στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των εκπαιδευτικών.

Συμπέρασμα, που ενισχύεται από τα αποτελέσματα διεθνών ερευνών. Σύμφωνα με τους Emerson et al. (2017), τα αποτελέσματα πολλών μελετών έχουν δείξει ότι η Ενσυνειδητότητα συμβάλλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών. Παρόμοια, άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι παρεμβάσεις Ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευτικούς φαίνεται να μειώνουν το στρες και το άγχος των εκπαιδευτικών (Franco et al, 2010; Jennings, 2013; Roeser et al, 2013), ενισχύοντας έτσι το εκπαιδευτικό τους έργο και αυξάνοντας την γενικότερη ευημερία τους (Beshai et al, 2016). Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Jennings & Greenberg (2009), διαπίστωσαν ότι η Ενσυνειδητότητα συμβάλλει στη συναισθηματική αυτορρύθμιση των εκπαιδευτικών, που έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας στο διδακτικό τους έργο. Ωστόσο, στο πεδίο της συμβολής της

Ενσυνειδητότητας στην αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας και στο κλίμα της τάξης, παρατηρείται έλλειψη δεδομένων στις διεθνείς έρευνες, καθώς στο πεδίο αυτό απαιτούνται μακροπρόθεσμες μελέτες για την αξιολόγηση των αλλαγών αυτών (Emerson et al., 2017).

3^ο ερευνητικό ερώτημα

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα αναφέρεται στην εμπειρία συμμετοχής των επιμορφούμενων στην επιμόρφωση και στην αξιολόγηση της ποιότητας και αποτελεσματικότητας του ΕΥ, που σχεδιάστηκε με βάση τις αρχές της ΕξΑΕ και της Εκπαίδευσης ενηλίκων. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας:

- Υπάρχουν επαρκή και σαφώς διατυπωμένα προκείμενα (σκοπός, στόχοι, προσδοκώμενα αποτελέσματα, περιεχόμενα, ερμηνευτικοί τίτλοι, λέξεις και έννοιες κλειδιά), τα οποία εισάγουν τον εκπαιδευόμενο στο βασικό κείμενο, καθώς τον βοηθούν να ενσωματωθεί στη ροή των νέων στοιχείων (Λιοναράκης, 2001), συμβάλλουν στην αλληλεπίδραση του με το ΕΥ και στη γεφύρωση της προϋπάρχουσας γνώσης με τη νέα γνώση (Adec 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017).
- Υπάρχουν επαρκή μετακείμενα (βιβλιογραφία, παραπομπές, οδηγούς για περαιτέρω μελέτη, κλπ.) που αποτελούν μηχανισμό ελέγχου και εμπέδωσης του εκπαιδευόμενου απέναντι σε όλα τα δεδομένα της νέας γνώσης (Λιοναράκης, 2001).
- Υπάρχουν επαρκή διακείμενα (δραστηριότητες, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, μηχανισμούς ανατροφοδότησης και παραπομπών σε πηγές πληροφοριών και απαντήσεων, κλπ.), τα οποία βοηθάνε στη σύνδεση της προϋπάρχουσας γνώσης του εκπαιδευόμενου με τη νέα γνώση (Λιοναράκης, 2001).
- Τα Επικείμενα (διασαφηνίσεις, γλωσσάρια, ορισμοί, σχόλια μελέτης), που βρίσκονται διάσπαρτα σε όλο το ΕΥ εξηγούν, υποστηρίζουν και καθοδηγούν τον εκπαιδευόμενο προς την κατανόηση της νέας γνώσης (Λιοναράκης, 2001).
- Υπάρχουν επαρκή παρακείμενα (εικόνες, γραφήματα, τυπογραφικές ιδιαιτερότητες, κλπ.), τα οποία προσδίδουν σαφήνεια και νοηματική καθαρότητα στα κυρίως διδακτικά κείμενα (Λιοναράκης, 2001).
- Υπάρχουν επαρκή περικείμενα (παραδείγματα, παράλληλα κείμενα, επεξηγήσεις κλπ.) σε όλες τις διδακτικές ενότητες του ΕΥ, που εμπλουτίζουν τα βασικά κείμενα (Λιοναράκης, 2001).

- Υπάρχουν επαρκή πολυκείμενα (οδηγίες, επεξηγήσεις, συμβουλές) τα οποία κατευθύνουν και υποστηρίζουν τον εκπαιδευόμενο στις δραστηριότητες, στις ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, αλλά και στις βιωματικές ασκήσεις (Λιοναράκης, 2001).
- Υπάρχουν επαρκή πολυαντικείμενα (οπτικοακουστικά μέσα), που υποστηρίζουν τη διδακτική πράξη (Λιοναράκης, 2001), η οποία συνδυάζει τη χρήση των τεχνολογικών μέσων στη βάση της επίτευξης των μαθησιακών στόχων που έχουν τεθεί καλύπτοντας τις διαφορετικές ανάγκες μάθησης των εκπαιδευομένων (Adec, 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017).
- Το ΕΥ καθοδηγεί συστηματικά τον επιμορφούμενο στη μελέτη του (Κόκκος, 2005).
- Τα διδακτικά κείμενα του ΕΥ είναι κατανοητά.
- Η αλληλεπίδραση των επιμορφούμενων με το ΕΥ είναι αποτελεσματική, καθώς δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να πετύχουν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν (Adec, 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017). Παράλληλα, εμπνυχώνει τον επιμορφούμενο να συνεχίσει, ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προσδοκίες των επιμορφούμενων και διαθέτει επιστημονικότητα (Κόκκος, 2005).
- Το ΕΥ βοηθά τον επιμορφούμενο να ανακαλύπτει τη γνώση και την πληροφορία μέσα από διαδικασίες αυτομάθησης (Σπανακά & Λιοναράκης, 2017).
- Η γλώσσα γραφής είναι απλή και κατανοητή (Σπανακά & Λιοναράκης, 2017), υπάρχουν πλαίσια ή έντονη γραφή που τονίζουν σημαντικές έννοιες ή σημεία, υπάρχουν επεξηγηματικά σχόλια και χρήσιμες συμβουλές σε κρίσιμα σημεία και στερείται ορθογραφικών και συντακτικών λαθών. Επομένως, είναι ευανάγνωστο και εύλωτο.
- Ο τρόπος κατάτμησης της ύλης σε διδακτικές ενότητες και υποενότητες φαίνεται να βοηθάει τον επιμορφούμενο να καθορίσει ο ίδιος τον ρυθμό της μελέτης του (Κόκκος, 2005).
- Το ΕΥ παρέχει τη δυνατότητα στον επιμορφούμενο να μελετήσει σε χώρο και χρόνο της επιλογής του (Κόκκος, 2005).
- Το ΕΥ προσελκύει το ενδιαφέρον του επιμορφούμενου να το μελετήσει, από αισθητικής άποψης, είναι καλαίσθητο και πολύ καλά δομημένο, καθώς είναι χωρισμένο σε μικρές ενότητες που δεν κουράζουν τον επιμορφούμενο. Παράλληλα, η παρουσίαση του ΕΥ το καθιστά εύληπτο, κατανοητό και εύκολο στην πλοήγηση.

- Το γνωστικό αντικείμενο του ΕΥ έχει αναπτυχθεί επαρκώς, καθώς χαρακτηρίζεται από περιεκτικότητα, ποικιλία περιεχομένου και επιστημονικότητα.
- Είναι χρήσιμο, εφαρμόσιμο, ενδιαφέρον, διαδραστικό, πολυαισθητηριακό, καθώς περιέχει πολλά οπτικοακουστικά μέσα, και χαρακτηρίζεται από τη βιωματική του προσέγγιση, συνδυάζοντας τη μάθηση μέσα από την πράξη (Adec,2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017).
- Τέλος, δεν παραλείπουμε να αναφέρουμε τα προβλήματα που αντιμετώπισαν οι επιμορφούμενοι, τα οποία αναφέρονται σε κάποια τεχνικά θέματα, τα οποία λύθηκαν κατά το πλείστον στην πορεία της επιμόρφωσης, αλλά και στην έλλειψη αρκετής ελληνικής βιβλιογραφίας του διδακτικού αντικειμένου, λόγω της ιδιαιτερότητας του θέματος.

Καταλήγοντας, συμπεραίνουμε ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, με θέμα την Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, ενδεχομένως να είναι χρήσιμο στη διαχείριση του στρες και στην ενίσχυση του διδακτικού έργου των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην έρευνα αποδέχθηκαν θετικά τη διαδικασία επιμόρφωσής τους με τη μέθοδο της εξΑΕ. Επιπλέον, όπως διαπιστώνεται από τις απαντήσεις των επιμορφούμενων, το ΕΥ που σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε στην παρούσα έρευνα με βάση τις αρχές της εξΑΕ και της Εκπαίδευσης ενηλίκων, εφαρμόστηκε με επιτυχία ικανοποιώντας τους επιμορφούμενους. Θα μπορούσε, επομένως, να χρησιμοποιηθεί για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην Ενσυνειδητότητα.

5.5 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Τα αποτελέσματα της έρευνας και η επιτυχής διενέργεια της εν λόγω εξ αποστάσεως επιμόρφωσης με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, μας προδιαθέτουν θετικά για τη μελλοντική διεξαγωγή εξ αποστάσεως επιμορφώσεων με βάση τις αρχές της εξΑΕ και της Εκπαίδευσης ενηλίκων. Παράλληλα, το συνεχές ενδιαφέρον των επιμορφούμενων, η επιτυχής ολοκλήρωση της επιμόρφωσης από όλους τους επιμορφούμενους και η θετική τους απόκριση κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης, ενισχύουν το ενδεχόμενο οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις να αποτελέσουν μια σημαντική προοπτική για την κάλυψη των επιμορφωτικών αναγκών των εκπαιδευτικών στο μέλλον.

Η παρούσα εργασία θα μπορούσε να αποτελέσει έναυσμα για περαιτέρω μελέτες, με συνδυασμό ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών, γύρω από την υλοποίηση και χρήση εκπαιδευτικών υλικών με τη μεθοδολογία ΕξΑΕ για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, αλλά και για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην ενσυνειδητότητα. Επιπλέον, θα μπορούσαμε να συλλέξουμε ακόμα περισσότερα δεδομένα για τις απόψεις των εκπαιδευτικών, όσον αφορά τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις και την ενσυνειδητότητα, αλλά και για την βελτίωση του ΕΥ, μέσα από την εφαρμογή της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης σε ευρύτερο κοινό, το οποίο μπορεί να αποτελείται από εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης όλων των ειδικοτήτων.

Εκτίμησή μας είναι ότι το ΕΥ μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τη διαχείριση του στρες μέσω της Ενσυνειδητότητας και την ενίσχυση του διδακτικού έργου των εκπαιδευτικών, οι οποίοι, λόγω του συναισθηματικά απαιτητικού επαγγέλματος, έρχονται συχνά αντιμέτωποι με στρεσογόνους παράγοντες. Τέλος, το ΕΥ θα μπορούσε να εμπλουτιστεί αλλά και να προεκταθεί με περισσότερες ενότητες, που να αφορούν την Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση και την Ενσυνειδητότητα για παιδιά και να εφαρμοστεί στα πλαίσια ενός δομημένου εκπαιδευτικού προγράμματος κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής στα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μιας ευρύτερης περιοχής.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom: a Literature Review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12). Retrieved March 20, 2019, from <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2012v37n12.2>
- Anastasiades, P. S. (2012). Design of a Blended Learning Environment for the Training of Greek Teachers: Results of the Survey on Educational Needs. In P. Anastasiades (ed.), *Blended learning environments for adults: Evaluations and frameworks* (pp. 230–256). Hershey, PA: Information Science Reference.
- Baer, R. A. (2003). “Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125– 143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015
- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, K. (2016). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 7, 198–208. doi: [10.1007/s12671-015-0436-1](https://doi.org/10.1007/s12671-015-0436-1).[CrossRefGoogle Scholar](#)
- Ciarrochi, J., Kasdhan, T., & Harris, R. (2013). The foundations of flourishing. In T. Kashdan & J. Ciarrochi(Eds), *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology. The Seven Foundations of Well-Being* (pp. 1-29). Oakland, United States: Context Press.
- Ciarrochi, J., & Hayes, L. (2016). Mindfulness-based social and emotional learning: a new approach to promoting positive development in young people. *Online Journal for Educators*, 35, 37-46.
- Creswell, J. W., (2014). *Research Design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M. A., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. doi:10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE signal processing magazine*, 25(1), 176-174.

- Desbordes, G. (2012). Effects of Mindful- Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non Meditative State. *Frontiers in human Neuroscience*, 6:292, 1-15.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. (2nd ed.) New York, NY: Henry Holt.
- Emerson, L.M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136-1149. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>
- Feldman, R.S. (2010). *Εξελικτική Ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη*, τόμος 2. Αθήνα: Gutenberg.
- Flook, L., Goldberg, S.B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R.J. (2013). Mindfulness for teachers: a pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Mind, Brain and Education* 7 (3), 182-195.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A., Moreno, E., & Gallego, J. (2010). Reducing teachers psychological distress through mindfulness training. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367-1378. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237-258. doi: 10.1023/A:1010796329158
- Garrison, R. (2000). Theoretical Challenges for Distance Education in the 21st Century: A Shift from Structural to Transactional Issues. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 1(1). <https://doi.org/10.19173/irrodl.v1i1.2>
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2018). *Ο Δρόμος προς τη μόνιμη Μεταμόρφωση: Η Επιστήμη αποκαλύπτει πώς ο Διαλογισμός αλλάζει το Νου, τον Εγκέφαλο και το Σώμα μας*. Αθήνα: Πεδίο.
- Gregorio, S. (2009). *Introduction To Atlas.Ti Software For Qualitative Data Analysis*. London: SdG Associates

- Holmberg, B. (2003). A theory of distance education based on empathy. In M.G. Moore & W.G. Anderson (Eds.), *Handbook of distance education* (79-86). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research Neuroimaging*, *191*(1), 36-43. doi: 10.1016/j.psychresns.2010.08.006
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, *79*, 491–525. doi:10.3102/00346543083256
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T., (2013). Improving classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial. *School Psychology Quarterly*, *28*(4), 374-390. doi: 10.1037/spq0000035
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. The Norton Series on the Social Neuroscience of Education. W. W. Norton & Company.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Full Catastrophe Living*. London: Piakus Books.
- Kalogiannakis, M., & Touvlatzis, S. (2015). Emotions experienced by learners and their development through communication with the tutor-counselor. *European Journal of Open, Distance and e-Learning*, *18*(2), 37-49.
- Keegan, D. (1986). *The foundations of distance education*. London: Croom Helm.
- Keegan, D. (2003). *Distance training: Taking stock at a time of change*. Routledge.
- Keegan, D. (2006) On defining distance education, *Distance Education*, *1*(1), pp. 13-36. Doi: 10.1080/0158791800010102
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical psychology review*, *31*(6), 1041-56.

- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G. Masse, M., Therien, P., Bouchard, V. Chapleau, M., Paquin, K., & Hofmann, S.G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33 (6), 763-771.
- Knowles, M. (1970). *The modern practice of Adult Education: Andragogy versus Pedagogy*. New York: Association Press.
- Kral, T.R. A., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2018). Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *NeuroImage*, 181, 301-313.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 220-223.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F., (2008). *Handbook of emotions* (3rd ed.). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Moore, M. G. (1993). Theory of transactional distance. In D. Keegan (ed.), *Theoretical principles of distance education* (pp. 22-38). New York: Routledge.
- Paulson, S., Davidson, R. J., Jha, A., & Kabat-Zinn, J. (2013). Becoming conscious: the science of mindfulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303, 87–104.
- Poulin, P., Mackenzie, C., Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidence-based approach to reducing stress and promoting well-being among human service professionals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 46, 72-80. Doi: 10.1080/14635240.2008.10708132.
- Race, P. (1999). *Το εγχειρίδιο της Ανοικτής Εκπαίδευσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο.
- Rechtschaffen, D. J. (2014). *The way of mindful education: Cultivating well-being in teachers and students*. New York, NY: Norton.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, 46(3). Retrieved March 15, 2019, from <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/59860>
- Roeser, R.W., Schonert-Reichl, K.A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., et al. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105 (3), 787– 804. doi: 10.1037/a0032093

- Saba, F. (2003). Distance education theory, methodology, and epistemology: A pragmatic paradigm. In M.G. Moore & W.G. Anderson (Eds.), *Handbook of distance education* (pp. 3-20). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: 2nd Edition*. London: Guilford.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Semple, R.J., Reid, E.F., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19 (4), 379–392.
- Simonson, M. , Smaldino, S., & Zvacek, S. (2015). *Teaching and Learning at a Distance*, 6th Edition: Foundations of Distance Education.
- Singh, N., Wahler, R., Adkins, A., & Myers, R. (2003). Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24 (3), 158–169. doi:10.1016/S0891- 4222(03)00026-X
- Smith, M. K. (2002). Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and andragogy, The Encyclopedia of Informal Education, www.infed.org/thinkers/et-knowl.htm.
- Virgili, M. (2013). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: a meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness*, 6, 326–337. doi:10.1007/s12671-013-0264-0.
- Wallace, A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Zoogman, S., Simon B., Goldberg, S., Hoyt, W., & Miller, L., (2014). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6 (2), doi: 10.1007/s12671-013-0260-4
- Αθανασίου, Α., Μπαλντούκας, Α., & Παναούρα, Ρ. (2014). Εγχειρίδιο προς εκπαιδευτές ενηλίκων. Εκδ. Πανεπιστήμιο Frederick, Ανακτήθηκε στις 2 Ιουνίου 2019, από

http://www.moec.gov.cy/aethee/synedria/2014_teliko/2014_06_26_handbook_greek.pdf

- Αναστασιάδης, Θ., & Μανούσου, Ε. (2017). Η συμβολή των νέων τεχνολογιών στην επιμόρφωση και επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών: ζητήματα ανάπτυξης και οργάνωσης. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 9, 182-190.
- Αναστασιάδης, Π., & Καρβούνης, Λ. (2010). Απόψεις των μεταπτυχιακών φοιτητών της Θεματικής Ενότητας ΕΚΠ 65 «Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση» για το ρόλο και την αποστολή του Καθηγητή-Συμβούλου στο ΕΑΠ. *Ανοικτή Εκπαίδευση. Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*, 6(1-2), 79-91.
- Αναστασιάδης, Π., & Κωτσίδης, Κ. (2017). Παιδαγωγικός Σχεδιασμός και Υλοποίηση Εξ αποστάσεως προγράμματος επιμόρφωσης εκπαιδευτικών : Η Αξιοποίηση του web 2.0 στο Σύγχρονο Σχολείο» με έμφαση στη συνεργασία και την δημιουργικότητα. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 9, 116-137.
- Αντωνίου, Α.-Σ., & Ντάλλα, Μ. (2010). Επαγγελματική εξουθένωση και ικανοποίηση από το επάγγελμα Ελλήνων δασκάλων (ειδικής και γενικής αγωγής) και καθηγητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης: Συγκριτική μελέτη. Στο: Χ. Καρακιουλάφη & Μ. Σπυριδάκη (Επιμ.), *Εργασία & Κοινωνία* (365-399). Αθήνα: Διόνικος.
- Βάμβουκας, Μ. (2000). *Εισαγωγή Στην Ψυχοπαιδαγωγική Έρευνα Και Μεθοδολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Βασάλα, Π., & Ανδρεάδου, Δ. (2010). Η υποστήριξη από τους Καθηγητές-Συμβούλους και τους συμφοιτητές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Οι αντιλήψεις των αποφοίτων του μεταπτυχιακού προγράμματος «Σπουδές στην Εκπαίδευση» του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου. *Ανοικτή Εκπαίδευση. Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*, 6(1-2), 123-137.
- Βοσνιάδου, Σ. (2001). *Εισαγωγή στην ψυχολογία: Βιολογικές, αναπτυξιακές και συμπεριφοριστικές Προσεγγίσεις – Γνωστική Ψυχολογία*, τόμος Α'. Αθήνα: Gutenberg.
- Γιαγλή, Σ., Γιαγλής, Γ., & Κουτσούμπα, Μ. (2010). Αυτονομία στη μάθηση στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 6, 92-105.

- Γκικόσος, Ι., Μαυροειδής, Η., & Κουτσούμπα, Μ. (2008). Η έρευνα στην από απόσταση εκπαίδευση: ανασκόπηση και προοπτικές. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 4(1), 49-60. doi:<http://dx.doi.org/10.12681/jode.9724>
- Ζουγανέλη, Α., Κατσιφή-Χαραλαμπίδη, Σπ., & Μαστροθανάσης, Κ. (2017). Διερεύνηση του εργασιακού στρες και των στρεσογόνων παραγόντων των εκπαιδευτικών: Ο ρόλος του εργασιακού περιβάλλοντος, οι τρόποι εκδήλωσης άγχους και η διαχείρισή του (σελ. 70-81). Στο Γ. Αλεξανδράτος, Τ. Αρβανίτη-Παπαδοπούλου, Π. Ορφανός (επιμ.), *Προοπτικές για ένα σύγχρονο και δημοκρατικό σχολείο. Πρακτικά εργασιών 3ου Επιστημονικού Συνεδρίου*, Τόμος II. Αθήνα: ΠΕΣΣ.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε από: <http://hdl.handle.net/11419/5826>
- Καραλής, Θ. (2013). *Κίνητρα και εμπόδια για τη συμμετοχή των ενηλίκων στη Διά Βίου Εκπαίδευση*. Αθήνα: ΙΝΕ ΓΣΕΕ & ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ.
- Κόκκος, Α. (2005). Σχέσεις ανάμεσα στη δια βίου μάθηση, την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και την εκπαίδευση ενηλίκων. Στο Α. Λιοναράκης (επιμ.), *πρακτικά 3rd international conference on open and distance learning*, τόμος Α, (368-379). Αθήνα: Προπομπός.
- Κόκκος, Α. (2017). Η Ιδιαιτερότητα και ο Σκοπός της Εκπαίδευσης Ενηλίκων. *Εκπαίδευση και Χειραφέτηση: Μετασχηματίζοντας Στερεοτυπικές Αντιλήψεις στο Σχολείο και στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*, 23-33. Αθήνα: Επιστημονική Ένωση Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Κοντάκος, Α., & Γκόβαρης, Χ. (2006). Εκπαίδευση Ενηλίκων. 1. Εκπαίδευση ή παιδαγωγική ενηλίκων στην Ευρώπη και στην Ελλάδα;. Αθήνα: Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (ΙΔΕΚΕ). Ανακτήθηκε από: <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/777>
- Κουστουράκης, Γ., & Παναγιωτακόπουλος, Χ. (2000). Η «Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση» στο σύγχρονο κόσμο: Ιστορική – Κοινωνιολογική Προσέγγιση. *Νέα Παιδεία*, 94, 13-26.
- Λιοναράκης, Α. (2001). Ανοικτή και εξ αποστάσεως πολυμορφική εκπαίδευση: Προβληματισμοί για μια ποιοτική προσέγγιση σχεδιασμού διδακτικού υλικού. Στο

- Α. Λιοναράκης (Επιμ.), *Απόψεις και Προβληματισμοί για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση* (σσ. 33-52). Αθήνα: Προπομπός.
- Λιοναράκης, Α. (2001). «Για ποια εξ αποστάσεως εκπαίδευση μιλάμε;». 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης. Πάτρα.
- Λιοναράκης, Α. (2006). Η θεωρία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και η πολυπλοκότητα της πολυμορφικής της διάστασης. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.) *Ανοικτή και εξ αποστάσεως Εκπαίδευση. Στοιχεία Θεωρίας και Πράξης*. Αθήνα: Προπομπός.
- Λιοναράκης, Α. (2009). Η εκπόνηση μεθοδολογικής προσέγγισης (διδασκτική) των προγραμμάτων διά βίου εκπαίδευσης από απόσταση. Αθήνα: Υπουργείο Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων/Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης/Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Λιοναράκης, Α., (2014). Ταξινόμηση και διαμόρφωση μοντέλων επιστημονικού λόγου για σχεδιασμό και ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.) *Καινοτόμες διδακτικές τεχνικές – Γραπτός Εποσημοπνικός Λόγος*, Εκδόσεις του Ελληνικού Δικτύου Ανοικτής και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης.
- Λεοντάρη, Α., Κυρίδης, Α., & Γιαλαμάς, Β. (2015). Το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Παιδαγωγική επιθεώρηση*, 30, 139-161. Ανακτήθηκε 15 Μαρτίου, 2019, από <https://ojs.lib.uom.gr/index.php/paidagogiki/article/view/6806/6835>
- Μαυροειδής, Η., Γκίτσος, Ι., & Κουτσούμπα, Μ. (2014). Επισκόπηση θεωρητικών εννοιών στην εκπαίδευση από απόσταση. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 10(1), 88-100. doi:<http://dx.doi.org/10.12681/jode.9814>
- Μέγγου, Μ., & Καλογιαννάκης, Μ. (2018). Η συμβολή του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην επικοινωνία και συνεργασία φοιτητών και Καθηγητή Συμβούλου στην Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. *Ανοικτή Εκπαίδευση - Το Περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 14(1), 22-38.
- Μουζάκης Χ. (2006). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην εκπαίδευση ενηλίκων. Παραδείγματα και περιπτώσεις εφαρμογής. Αθήνα: Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (ΙΔΕΚΕ). Ανακτήθηκε από <https://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/2535/790.pdf>

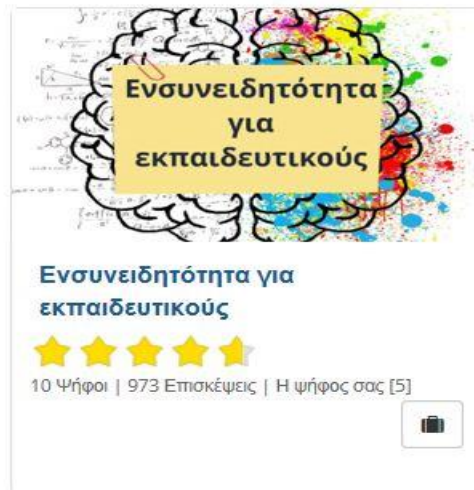
- Μουζάκης Χ. Μπουρλετίδης, Κ., Μαγκλογιάννης, Η., & Μπουρλετίδης, Δ. (2009). Εξ αποστάσεως Εκπαίδευση Εκπαιδευτικών της Αν. Μακεδονίας-Θράκης και Ηπείρου. Στο Α. Λιοναράκης (επιμ.) Πρακτικά του 5ου Διεθνούς Συνεδρίου για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση 'Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση για Διεθνείς Συνεργασίες και Εκπαιδευτική Ανάπτυξη', Αθήνα: Προπομπός.
- Μπάδα, Η. (2018). Σχολικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής με τη μέθοδο της επίγνωσης σε δημοτικά σχολεία στην Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 15 Ιουνίου 2019, από <https://tasxoleiaanapneoun.wordpress.com/2018/01/26/σχολικό-εκπαιδευτικό-πρόγραμμα-κοιν/>
- Μπενέτου, Α., & Μαλικιώση – Λοΐζου, (2011). « Απολαμβάνειν »: μία διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Στο Α. Σταλίκας, & Π. Μυτσίδου, (Επιμ.) *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σσ. 97 – 116). Αθήνα: Τόπος.
- Μπίκος, Κ., & Τζιφόπουλος, Μ. (2013). Η επαγγελματική ανάπτυξη των σύγχρονων εκπαιδευτικών: Μοντέλο εφαρμογής της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης στη διαπολιτισμική εκπαίδευση. Στο Λιοναράκης, Α. (Επιμ.), *7ο Συνέδριο για την Ανοικτή & την Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, Τόμος 4, Μέρος Α, 8-10 Νοεμβρίου 2013* (σσ. 60-77). Αθήνα: Ελληνικό Δίκτυο Ανοικτής & Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης.
- Νικολάκη, Ε., & Κουτσούμπα, Μ. (2013). Η αυτο-ρυθμιζόμενη μάθηση στην εξΑΕ. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 9 (1), 19-31.
- Νικολάκη, Ε., Κουτσούμπα, Μ. & Λυκέσας, Γ. (2013). Οι Γραπτές Εργασίες και οι Ομαδικές Συμβουλευτικές Συναντήσεις ως σημαντικά παιδαγωγικά εργαλεία στην υποστήριξη στρατηγικών αυτορυθμιζόμενης μάθησης στο περιβάλλον του ΕΑΠ. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.), *7ο Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. Μεθοδολογίες Μάθησης*, 8-10 Νοεμβρίου 2013 (σσ. 167-180). Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικό Δίκτυο Ανοικτής & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης.
- Οικονόμου, Χ. (2017). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στο πλαίσιο της μη τυπικής εκπαίδευσης και μάθησης: Διερεύνηση των απόψεων και στάσεων εκπαιδευομένων που συμμετείχαν σε προγράμματα επιμόρφωσης/κατάρτισης εξ αποστάσεως/μικτής εκπαίδευσης του Ινστιτούτου Εργασίας της ΓΣΕΕ. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το*

- περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία. 13(2),(σφ. 17-34). doi:<http://dx.doi.org/10.12681/jode.11504>
- Παπαδάκη- Μιχαηλίδη, Ε. (2012). *Η σιωπηλή Γλώσσα των Συναισθημάτων: Η μη λεκτική Επικοινωνία στις διαπροσωπικές Σχέσεις*. Αθήνα:Πεδίο.
- Παπαδημητρίου, Σ. & Λιοναράκης, Α. (2011). Ο ρόλος του Καθηγητή - Σύμβουλου και η ανάπτυξη μηχανισμού υποστήριξης του στην εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. *Ανοικτή Εκπαίδευση. Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*, 6(1-2), 106-122.
- Παπαθεοδωρόπουλος, Κ., (2015). Έννοιες στην Επιστήμη της Μνήμης. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε 10 Απριλίου, 2019, από <http://hdl.handle.net/11419/3244>
- Παππά, Β. (2006). Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 11, 135-142. Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2019, από <http://www.pi-schools.gr/download/publications/epitheorisi/teyxos11/f14.pdf>
- Πολυχρόνη, Φ., & Αντωνίου, Α.-Σ. (2006). Εργασιακό στρες και επαγγελματική εξουθένωση των Ελλήνων εκπαιδευτικών στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στο: Χ. Φ. Παπαηλιού, Γ. Ξανθάκου, & Σ. Χατζηχρήστου (Επιμ.), *Εκπαιδευτική Σχολική Ψυχολογία* (Τομ. Γ', σφ. 161-186). Αθήνα: Ατραπός.
- Ρούκστουλ, Σ.-Σ., & Καλογιαννάκης, Μ. (2020). Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς. Στα Πρακτικά του 10ου Διεθνούς Συνεδρίου Ανοικτής & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης: Διαμορφώνοντας από κοινού το μέλλον της εκπαίδευσης, Αθήνα, 22-24 Νοεμβρίου 2019 (υπό κρίση).
- Σιδηροπούλου, Κ., (2015). Βασικές Αρχές Λειτουργίας του Νευρικού Συστήματος. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα:Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε 20 Απριλίου, 2019, από <http://hdl.handle.net/11419/4828>
- Σοφός, Α., Κώστας, Α., & Παράσχου, Β. (2015). Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. Online εξ αποστάσεως εκπαίδευση (σφ. 38-62) Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε 20 Μαΐου, 2019, από: <http://hdl.handle.net/11419/183>

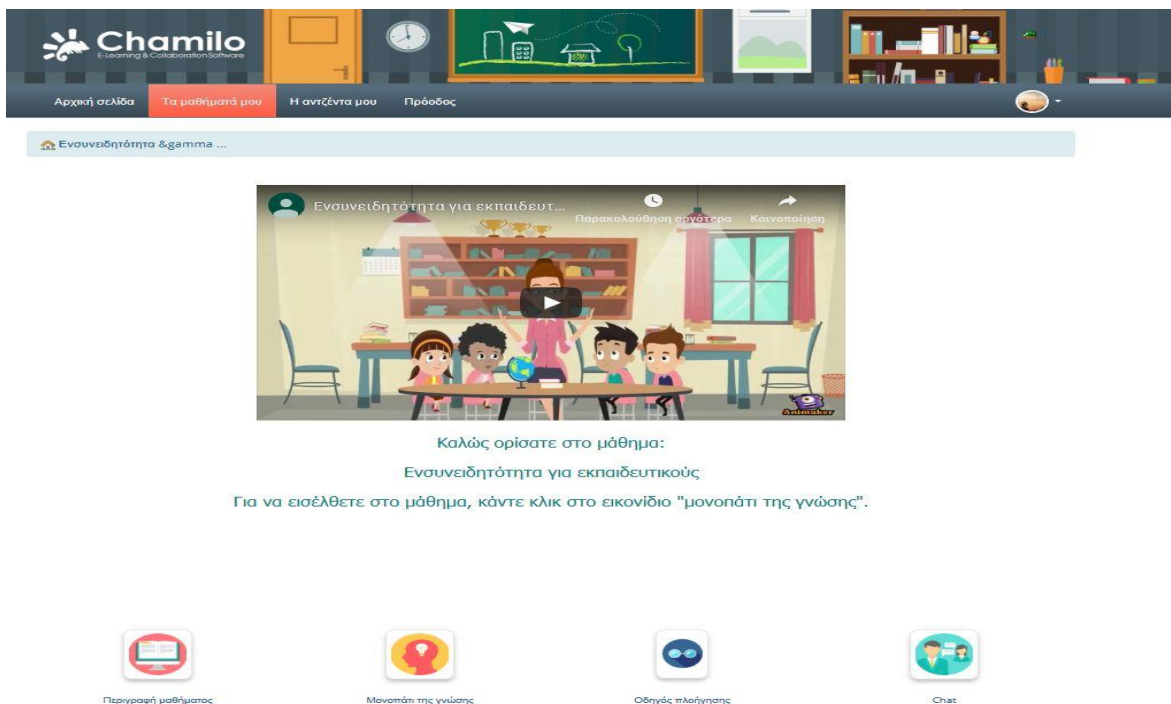
- Σπανακά, Α., & Λιοναράκης, Α. (2017). Οι Επτά Αρχές Δημιουργίας Εκπαιδευτικού Υλικού. Στο Α. Λιοναράκης, Σ. Ιωακειμίδου, Γ. Μανούσου, Μ. Νιάρη, Γ. Χαρτοφύλακα, Σ. Παπαδημητρίου & Α. Αποστολίδου, (Επιμ.), *9ο Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. Ο Σχεδιασμός της Μάθησης*, 23-26 Νοεμβρίου 2017, (σ.σ. 121-123). Ανακτήθηκε 28 Ιουνίου, 2019, από: <https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/openedu/article/view/1363>
- Τζανή, Μ., (2005). Σημειώσεις για το Μάθημα «*Μεθοδολογία Έρευνας Κοινωνικών Επιστημών*». Ανακτήθηκε 20 Ιουνίου, 2019, από <http://benl.primedu.uoa.gr/database1/method.pdf>
- Τσιτλακίδου, Ε., & Μανούσου, Ε. (2013). Ο ρόλος του διδάσκοντα στην υποστήριξη της αυτονομίας στην εξ αποστάσεως μαθησιακή διαδικασία. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 9 (1), 47-61.
- Φαναρίτη, Μ., & Σπανακά, Α. (2010). Μεταγνώση και μαθησιακή αυτονομία κατά την εκπόνηση γραπτών εργασιών. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 6 (1-2), 138-151.
- Χαλικιάς, Μ., Λάλου, Π., & Μανωλέσου, Α. (2015). *Μεθοδολογία έρευνας και εισαγωγή στη Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων με το IBM SPSS STATISTICS*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε 2 Ιουλίου, 2019, από: <http://hdl.handle.net/11419/5075>

Παράρτημα Α: «Εκπαιδευτικό Υλικό»

Στο παράρτημα αυτό περιλαμβάνονται μερικά στιγμιότυπα από το εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε στα πλαίσια της ΔΕ και βρίσκεται αναρτημένο στο: http://chamilo.datacenter.uoc.gr/metchamilo/courses/ENSYNEIDHTOTHTAGIAEKPAI DEYTIKOYS/index.php?id_session=0




Εικόνα 7: Διαδικτυακό περιβάλλον



Εικόνα 8: Αρχική Σελίδα

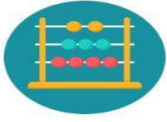
Ενσυνειδητότητα &gamma ... / Περιγραφή

Σκοπός μαθήματος



Σκοπός του μαθήματος είναι να έρθετε σε επαφή με την έννοια της Ενσυνειδητότητας, να γνωρίσετε τα οφέλη της στην καθημερινή ζωή και να μάθετε τους τρόπους εφαρμογής της για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της διδασκαλίας.

Στόχοι μαθήματος




Στόχος του μαθήματος είναι να αποκτήσετε τις κατάλληλες γνώσεις ώστε να είστε σε θέση:

- να ορίσετε την έννοια της Ενσυνειδητότητας και να γνωρίζετε τα οφέλη της
- να γνωρίζετε πώς λειτουργεί η Ενσυνειδητότητα σύμφωνα με τη Νευροεπιστήμη
- να μάθετε να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας (αρνητικά/θετικά) με Ενσυνειδητότητα
- να γνωρίσετε τρόπους εφαρμογής ενσυνειδητής στάσης στην καθημερινή ζωή
- να γνωρίσετε τρόπους εφαρμογής ενσυνειδητής στάσης στη σχολική τάξη
- να εξασκηθείτε σε βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας

Εικόνα 9: Περιγραφή μαθήματος- Οδηγός μελέτης

Ενσυνειδητότητα &gamma ... / Σύνδεσμοι






γενικά

 Οδηγός πλοήγησης

Κάνοντας κλικ στον σύνδεσμο αυτό, μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα σύντομο βίντεο με οδηγίες για τον τρόπο χρήσης της πλατφόρμας εξ αποστάσεως εκπαίδευσης chamilia, καθώς και μερικές συμβουλές για τη χρήση της (π.χ. πώς επεξεργάζομαστε το προφίλ μας).

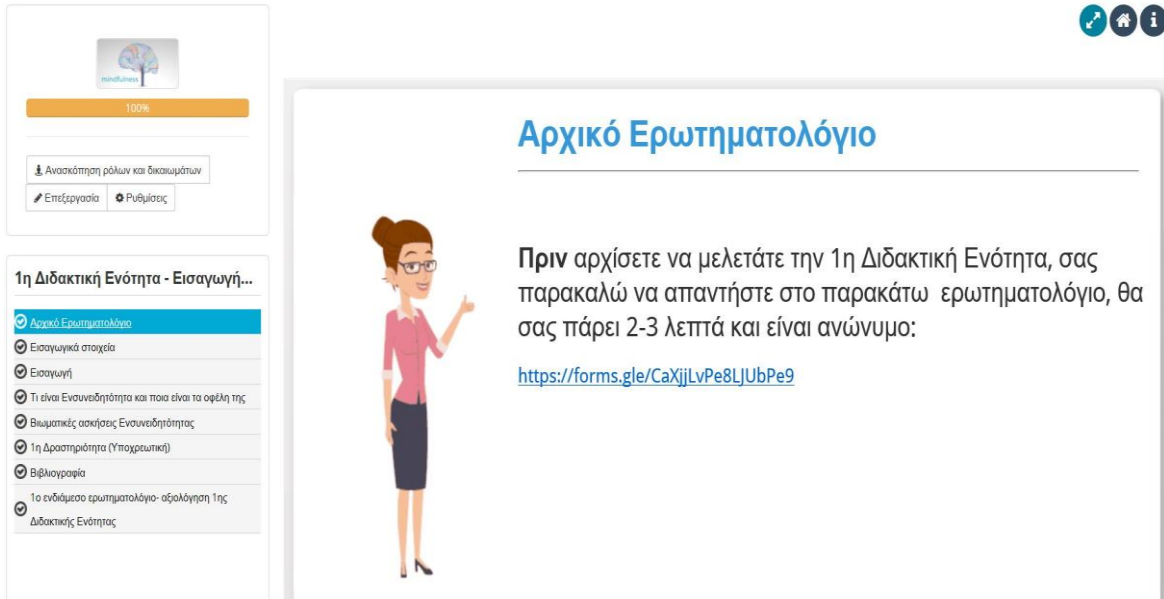
Εικόνα 10: Οδηγός πλοήγησης

Ενσυνειδητότητα &gamma ... / Μονοπάτια γνώσης

Τίτλος	Πρόοδος
 1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα	100%
 2η Διδακτική Ενότητα - Νευροεπιστήμη και Ενσυνειδητότητα	100%
 3η Διδακτική Ενότητα - Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων (Μέρος Α')	100%
 4η Διδακτική Ενότητα - Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων (Μέρος Β')	100%
 5η Διδακτική Ενότητα - Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση	100%

Εικόνα 11: Μονοπάτι γνώσης

Ακολουθούν, ως παράδειγμα, τα στιγμιότυπα της 1^{ης} Διδακτικής Ενότητας:



Αρχικό Ερωτηματολόγιο

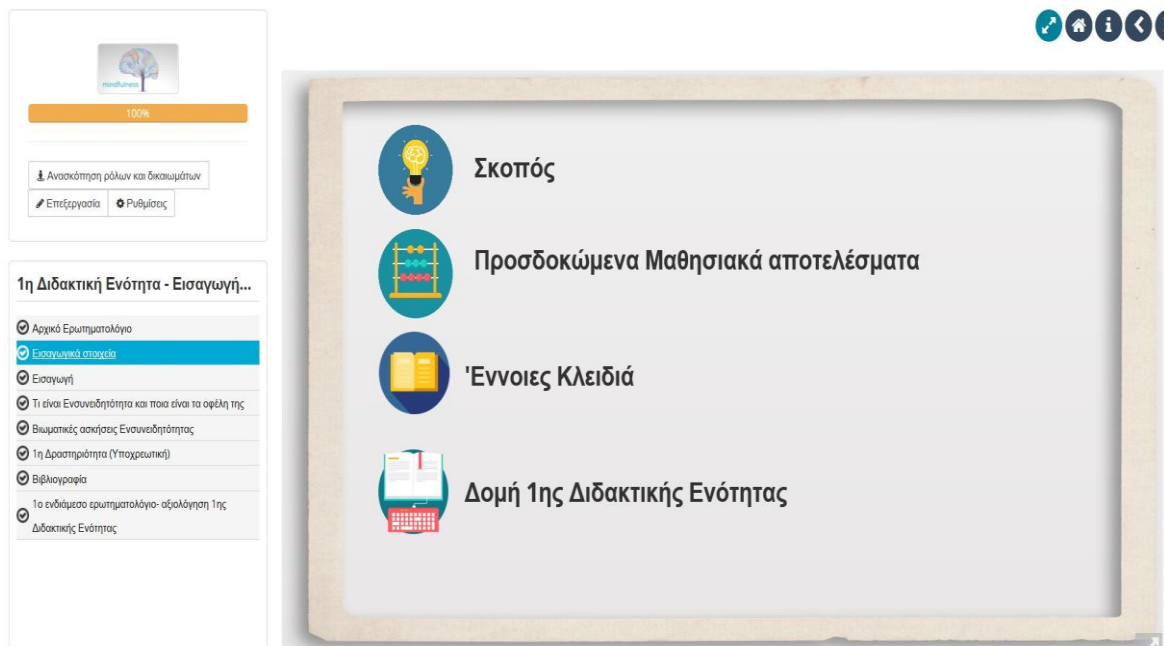
Πριν αρχίσετε να μελετάτε την 1η Διδακτική Ενότητα, σας παρακαλώ να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο, θα σας πάρει 2-3 λεπτά και είναι ανώνυμο:

<https://forms.gle/CaXijLvPe8LJUbPe9>

1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή...

- Αρχικό Ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
- Εισαγωγή
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)
- Βιβλιογραφία
- 1ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο- αξιολόγηση 1ης Διδακτικής Ενότητας

Εικόνα 12: Αρχικό Ερωτηματολόγιο



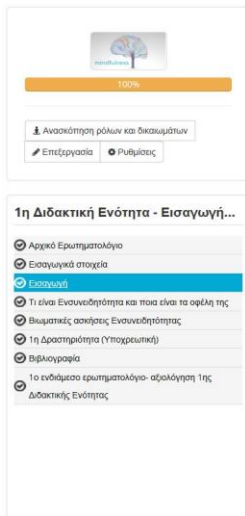
Εισαγωγικά στοιχεία

- Σκοπός
- Προσδοκώμενα Μαθησιακά αποτελέσματα
- Έννοιες Κλειδιά
- Δομή 1ης Διδακτικής Ενότητας

1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή...

- Αρχικό Ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
- Εισαγωγή
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)
- Βιβλιογραφία
- 1ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο- αξιολόγηση 1ης Διδακτικής Ενότητας

Εικόνα 13: Εισαγωγικά στοιχεία



100%

Ανασκόπηση ρόλων και δικαιωμάτων
Επέξεργασία Ρυθμίσεις

1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή...


- Αρχικό Ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
- Εισαγωγή**
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)
- Βιβλιογραφία
- 1ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο- αξιολόγηση 1ης Διδακτικής Ενότητας

Πατώντας τα συννεφάκια στην εικόνα, μπορείτε να δείτε ένα παράδειγμα του περιπλανώμενου νου και ένα του μη περιπλανώμενου.



Mind Full, or Mindful?

Εικόνα 14: Εισαγωγή



100%

Ανασκόπηση ρόλων και δικαιωμάτων
Επέξεργασία Ρυθμίσεις

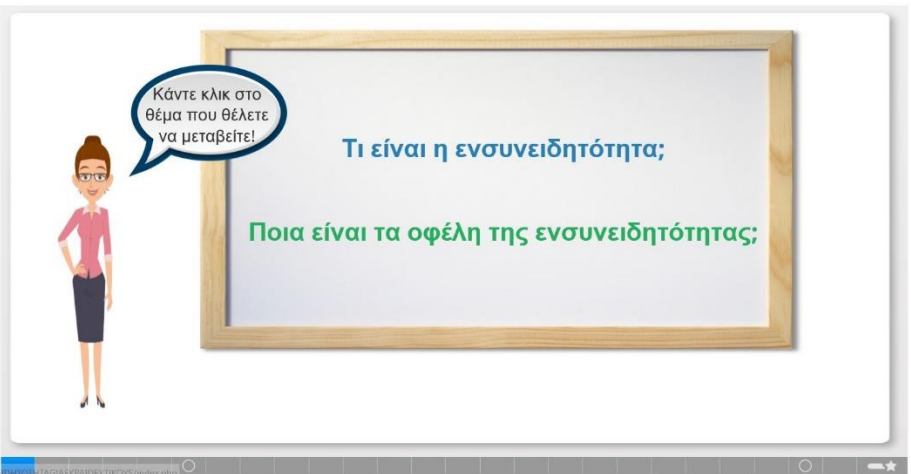
1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή...

- Αρχικό Ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
- Εισαγωγή
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της**
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)
- Βιβλιογραφία
- 1ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο- αξιολόγηση 1ης Διδακτικής Ενότητας

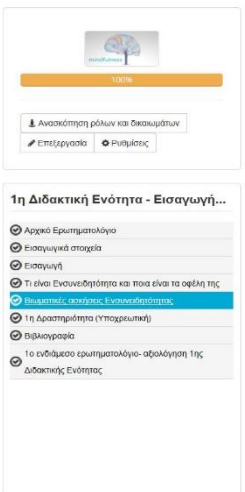
Κάντε κλικ στο θέμα που θέλετε να μεταβείτε!

Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

Ποια είναι τα οφέλη της ενσυνειδητότητας;



Εικόνα 15: Θεωρητικό μέρος



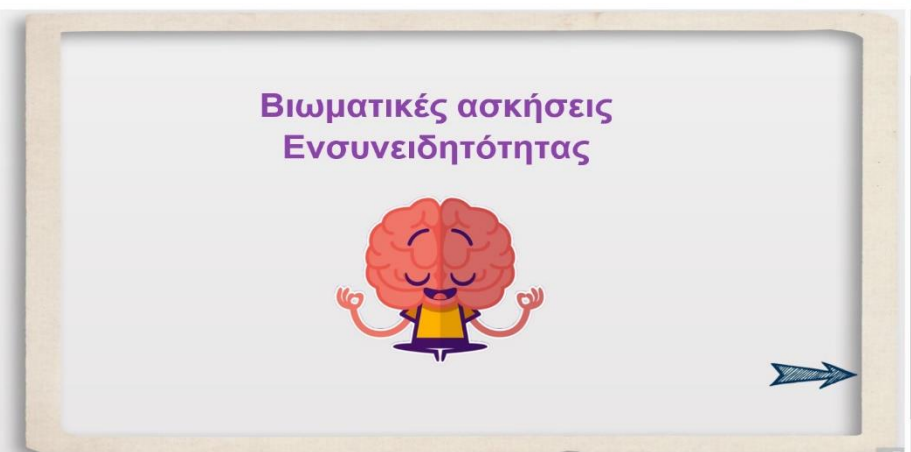
100%

Ανασκόπηση ρόλων και δικαιωμάτων
Επέξεργασία Ρυθμίσεις


1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή...

- Αρχικό Ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
- Εισαγωγή
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας**
- 1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)
- Βιβλιογραφία
- 1ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο- αξιολόγηση 1ης Διδακτικής Ενότητας

Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας




Εικόνα 16: Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας



1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή...

- Αρχικό Ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
- Εισαγωγή
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)
- Βιβλιογραφία
- Το ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο- αξιολόγηση της Διδακτικής Ενότητας



1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)


#1 | Σούσμα-Σελήνη Ρούκστουλ

Μάρ 31, 2019 στις 18:58


1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)

Αφού μελετήσατε την υποσημείωση "Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της", δείτε το παρακάτω βίντεο από τους ιδρυτές του Center for Mindfulness στο University of Massachusetts.

Εάν δεν υπάρχουν υπότιτλοι στο βίντεο, πατήστε εδώ, για να ρυθίσετε πώς ενεργοποιούμε τους υπότιτλους σε ένα βίντεο στο youtube.



Εικόνα 17: 1η Δραστηριότητα



1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή...

- Αρχικό Ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
- Εισαγωγή
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)
- Βιβλιογραφία
- Το ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο- αξιολόγηση της Διδακτικής Ενότητας

Βιβλιογραφία

- Baer, R. A. (2003). "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143. doi: 10.1003/clipsy.bpg015
- Hölzel, B, Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z. Vago & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537. doi: 10.1177/1745691611419871
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. The Norton Series on the Social Neuroscience of Education. W. W. Norton & Company.
- Kabat-Zinn, J. (1996) *Full Catastrophe Living*. London: Plaisus Books.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011) Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-56.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G. Masse, M., Therien, P., Bouchard, V. Chapleau, M., Paquin, K. & Hofmann, S.G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33 (6), 783-771.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 220–223.
- Rechtschaffen, D. J. (2014). *The way of mindful education: Cultivating well-being in teachers and students*. New York, NY: Norton.
- Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005). "Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children". *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19 (4), 378-392.
- Virgili, M. (2013). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: a meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness*, 6, 328–337. doi:10.1007/s12671-013-0264-0

Για τη Βιβλιοθήκη σου!

- [Oxford Mindfulness Center: Is Mindfulness safe?](#)
- [Carson, Shelley & Langer, Ellen. \(2006\). Mindfulness and self-acceptance. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 24, 29-43. 10.1007/s10942-006-0022-5.](#)

Εικόνα 18: Βιβλιογραφία




1η Διδακτική Ενότητα - Εισαγωγή...

- Αρχικό Ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
- Εισαγωγή
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 1η Δραστηριότητα (Υποχρεωτική)
- Βιβλιογραφία
- Το ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο- αξιολόγηση της Διδακτικής Ενότητας

1ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο

Αφού ολοκληρώσατε την 1η Διδακτική Ενότητα, σας παρακαλώ να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο, θα σας πάρει 2-3 λεπτά και είναι ανώνυμο:

<https://forms.gle/mYfE5dTEkjtscFN6>



Εικόνα 19: 1ο Ενδιάμεσο Ερωτηματολόγιο

Παράρτημα Β: «Ερωτηματολόγια»

Στη συνέχεια ακολουθούν τα ερωτηματολόγια (Αρχικό, Ενδιάμεσα, Τελικό) που χρησιμοποιήθηκαν για την έρευνα της ΔΕ:

Αρχικό Ερωτηματολόγιο

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Εργάζομαι ως αναπληρώτρια δασκάλα στο Δ.Σ. Σίβα και παράλληλα είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)» του ΠΤΔΕ του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης θα κληθείτε να συμπληρώσετε μερικά ολιγόλεπτα, ανώνυμα ερωτηματολόγια, τα οποία θα συνεισφέρουν στη διεξαγωγή της έρευνας για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση, την Ενσυνειδητότητα και την αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού της επιμόρφωσης. Τα προσωπικά σας στοιχεία θα παραμείνουν ανώνυμα και οι απαντήσεις σας εμπιστευτικές που θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Παρακλώ να απαντήσετε με κάθε ειλικρίνεια, η άποψή σας μας ενδιαφέρει είτε είναι θετική, είτε αρνητική. Η παρούσα έρευνα διεξάγεται στα πλαίσια της Διπλωματικής μου εργασίας. Η συμβολή σας είναι πολύτιμη προκειμένου να διεξαχθεί η έρευνα αυτή.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για την συνεργασία σας και το χρόνο σας.

Ρούκστουλ Σούσμα-Σελήνη

* Απαιτείται

Δημογραφικά στοιχεία

Ζητείται η συμπλήρωση δημογραφικών στοιχείων.

1. Φύλο *

Άντρας

Γυναίκα

2. Ηλικία *

Η απάντησή σας _____

3. Εργασιακή κατάσταση *

Μόνιμος

Αναπληρωτής

4. Χρόνια προϋπηρεσίας *

Η απάντησή σας _____

Εικόνα 20: Αρχικό Ερωτηματολόγιο(1/3)

Εξ αποστάσεως επιμόρφωση

Ερευνώνται οι απόψεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις

5. Πιστεύεις ότι οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες επιμόρφωσης ενός εκπαιδευτικού πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

6. Έχεις παρακολουθήσει προγράμματα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης στο παρελθόν; *

- Ναι
- Όχι

7. Αν έχεις παρακολουθήσει προγράμματα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης στο παρελθόν, πόσο ικανοποιητική θα χαρακτήριζες την εμπειρία συμμετοχής σου σε αυτά;
(διαβαθμίστε κάνοντας κλικ στο ανάλογο κουτάκι)

1 2 3 4 5

Καθόλου ικανοποιητική Πάρα πολύ ικανοποιητική

Εικόνα 21: Αρχικό Ερωτηματολόγιο(2/3)

Ενσυνειδητότητα

Ερευνώνται οι απόψεις και γνώσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης πάνω στην ενσυνειδητότητα

8. Έχεις εμπειρία σε πρακτικές ενσυνειδητότητας; *

- Καθόλου
- Λίγη
- Αρκετή
- Πολύ
- Πάρα πολύ

9. Θεωρείς ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

10. Θεωρείς ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των εκπαιδευτικών; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 22: Αρχικό Ερωτηματολόγιο (3/3)

1ο Ενδιάμεσο Ερωτηματολόγιο

Τα ενδιάμεσα ερωτηματολόγια έχουν σκοπό την άμεση αξιολόγηση κάθε διδακτικής ενότητας, έτσι ώστε να βελτιώνεται η επιμορφωτική σας εμπειρία και να ενισχύεται η διαδικασία της μάθησης.

* Απαιτείται

1. Πόσο ενδιαφέρουσα σου φάνηκε η συγκεκριμένη διδακτική ενότητα; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

2. Σε βοήθησαν οι δραστηριότητες να κατανοήσεις καλύτερα το διδακτικό αντικείμενο της ενότητας; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 23: 1ο Ενδιάμεσο Ερωτηματολόγιο(1/2)

3. Σε βοήθησαν οι βιωματικές ασκήσεις να κατανοήσεις καλύτερα την έννοια της ενσυνειδητότητας; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

4. Ανάφερε τυχόν προβλήματα που αντιμετώπισες *

Η απάντησή σας

5. Έχεις να κάνεις κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση του εκπαιδευτικού υλικού; *

Η απάντησή σας

ΥΠΟΒΟΛΗ

Εικόνα 24: 1ο Ενδιάμεσο Ερωτηματολόγιο(2/2)

Τελικό Ερωτηματολόγιο

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει ως σκοπό την τελική αξιολόγηση της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης, με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς. Θα σας πάρει 10-12 λεπτά και είναι ανώνυμο.

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας και το χρόνο σας!

Ρούκστουλ Σούσμα-Σελήνη

* Απαιτείται

Εξ αποστάσεως επιμόρφωση

Ερευνώνται οι απόψεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για τις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις

1. Πιστεύεις ότι οι εξ αποστάσεως επιμορφώσεις μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες επιμόρφωσης ενός εκπαιδευτικού πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

2. Πόσο ικανοποιητική θα χαρακτήριζες την εμπειρία συμμετοχής σου σε προγράμματα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης; *

(διαβαθμίστε κάνοντας κλικ στο ανάλογο κουτάκι)

1 2 3 4 5

Καθόλου ικανοποιητική Πάρα πολύ ικανοποιητική

Εικόνα 25: Τελικό Ερωτηματολόγιο (1/14)

Ενσυνειδητότητα

Ερευνώνται οι απόψεις και γνώσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης πάνω στην ενσυνειδητότητα

3. Θεωρείς ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

4. Θεωρείς ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των εκπαιδευτικών; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 26: Τελικό Ερωτηματολόγιο (2/14)

Τελικό Ερωτηματολόγιο

* Απαιτείται

Αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού

Ακολουθούν ερωτήσεις σχετικά με την αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού.

Το εκπαιδευτικό υλικό καθοδηγεί συστηματικά τον επιμορφούμενο στη μελέτη του;

5. Στην περιγραφή του μαθήματος διατυπώνονται με σαφήνεια ο σκοπός και οι στόχοι του μαθήματος; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

6. Πόσο βοηθητικός πιστεύεις ότι είναι ο οδηγός μελέτης που εμπεριέχεται στην περιγραφή του μαθήματος ; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 27: Τελικό Ερωτηματολόγιο (3/14)

7. Διατυπώνεται με σαφήνεια ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

8. Διατυπώνονται με σαφήνεια τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της κάθε διδακτικής ενότητας; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

9. Υπάρχουν επαρκείς ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και δραστηριότητες σε κάθε διδακτική ενότητα; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 28: Τελικό Ερωτηματολόγιο (4/14)

10. Υπάρχουν επαρκείς βιωματικές ασκήσεις σε κάθε διδακτική ενότητα; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

11. Υπάρχουν επαρκείς προτάσεις για περαιτέρω μελέτη στο τέλος κάθε διδακτικής ενότητας; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

12. Παρέχονται συμβουλές για τον τρόπο μελέτης του εκπαιδευτικού υλικού; *

- Ναι
- Όχι

Εικόνα 29: Τελικό Ερωτηματολόγιο (5/14)

Τα διδακτικά κείμενα του εκπαιδευτικού υλικού είναι κατανοητά;

13. Τα διδακτικά κείμενα είναι διαιρεμένα σε μικρές και ευέλικτες ενότητες; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

14. Οι τίτλοι και οι υπότιτλοι που υπάρχουν επεξηγούν επαρκώς το περιεχόμενο της κάθε ενότητας; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

15. Τα διδακτικά κείμενα συνοδεύονται επαρκώς από εικόνες; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 30: Τελικό Ερωτηματολόγιο (6/14)

16. Τα διδακτικά κείμενα συνοδεύονται επαρκώς από παραδείγματα και βίντεο; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

17. Η γλώσσα γραφής είναι απλή και κατανοητή; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

18. Στερούνται ορθογραφικών και συντακτικών λαθών; *

- Ναι
- Όχι

19. Υπάρχουν πλαίσια ή έντονη γραφή που να τονίζουν σημαντικές έννοιες ή σημεία; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

20. Υπάρχουν επεξηγηματικά σχόλια και χρήσιμες συμβουλές σε κρίσιμα σημεία; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 31: Τελικό Ερωτηματολόγιο (7/14)

Το εκπαιδευτικό υλικό βοηθά τον επιμορφούμενο να ανακαλύπτει τη γνώση και την πληροφορία μέσα από διαδικασίες αυτομάθησης;

21. Εμπεριέχει αρκετές δραστηριότητες, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και βιωματικές ασκήσεις με στόχο την αυτοαξιολόγηση του επιμορφούμενου; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

22. Υπάρχουν προτεινόμενες σωστές απαντήσεις και επεξηγήσεις του λάθους στις δραστηριότητες και στις ασκήσεις αυτοαξιολόγησης; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

23. Εμπεριέχει αρκετά οπτικοακουστικά μέσα: βίντεο, ομιλίες, διαλέξεις, αρχεία ήχου; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 32: Τελικό Ερωτηματολόγιο (8/14)

24. Εμπεριέχει αρκετά παραδείγματα και συμβουλές; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

25. Εμπεριέχει αρκετές επιπρόσθετες πηγές (άρθρα, παρουσιάσεις, χρήσιμοι σύνδεσμοι); *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

26. Δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

27. Ο τρόπος κατάτμησης της ύλης σε διδακτικές ενότητες και υποενότητες βοηθάει τον επιμορφούμενο να καθορίσει ο ίδιος το ρυθμό της μελέτης του; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 33: Τελικό Ερωτηματολόγιο (9/14)

Παρέχει τη δυνατότητα στον επιμορφούμενο να μελετήσει σε χώρο και χρόνο της επιλογής του;

28. Σε βοήθησε το χρονοδιάγραμμα μελέτης, που εμπεριέχεται στον οδηγό μελέτης; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

29. Θεωρείς ότι τα χρονικά περιθώρια μελέτης της κάθε διδακτικής ενότητας είναι επαρκή; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 34: Τελικό Ερωτηματολόγιο (10/14)

30. Θεωρείς ότι τα χρονικά περιθώρια ολοκλήρωσης των υποχρεωτικών δραστηριοτήτων είναι επαρκή; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

31. Το εκπαιδευτικό υλικό είναι διαιρεμένο σε μικρές και ευέλικτες ενότητες; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

32. Η μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού απαιτεί από τον επιμορφούμενο να βρίσκεται σε συγκεκριμένο χώρο; *

- Ναι
- Όχι

Εικόνα 35: Τελικό Ερωτηματολόγιο (11/14)

Το εκπαιδευτικό υλικό προσελκύει το ενδιαφέρον του επιμορφούμενου να το μελετήσει, από αισθητικής άποψης;

33. Η εμφάνισή του είναι αισθητικά καλή, σε προσελκύει να το διαβάσεις; *

Ναι

Όχι

34. Η μορφοποίηση του κειμένου και η γραμματοσειρά του είναι αισθητικά καλές; *

Ναι

Όχι

35. Η ποιότητα των εικόνων είναι αισθητικά καλή; *

Ναι

Όχι

36. Ο συνδυασμός των χρωμάτων είναι αισθητικά καλός; *

Ναι

Όχι

Εικόνα 36: Τελικό Ερωτηματολόγιο (12/14)

Η αλληλεπίδραση του επιμορφούμενου με το εκπαιδευτικό υλικό είναι αποτελεσματική;

37. Δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να πετύχουν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

38. Δίνει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

39. Εμπυγχώνει τον επιμορφούμενο να συνεχίσει; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Εικόνα 37: Τελικό Ερωτηματολόγιο (13/14)

40. Ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προσδοκίες των επιμορφούμενων; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

41. Διαθέτει επιστημονικότητα; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

42. Πόσο ικανοποιητική κρίνετε την αλληλεπίδρασή σας με το εκπαιδευτικό υλικό; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Διατύπωση Απόψεων

Παρακαλώ απάντησε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις.

43. Κατά τη γνώμη σου, ποια είναι τα θετικά στοιχεία του εκπαιδευτικού υλικού; *

Η απάντησή σας

44. Ποια είναι τα σημεία του εκπαιδευτικού υλικού που, κατά τη γνώμη σου, χρήζουν βελτίωσης; *

Η απάντησή σας

Εικόνα 38: Τελικό Ερωτηματολόγιο (14/14)