



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ»**

**Σιδερά Ειρήνη**

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Ασπασία Δανιά**

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2022**

### **Σημείωμα Συγγραφέα**

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Φεβρουάριο του 2022.

Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων -όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

© Copyright

Όνοματεπώνυμο συγγραφέα  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Πρωτίστως θα ήθελα να ευχαριστήσω την Επίκουρη καθηγήτρια κ. Δανιά Ασπασία, που με την καθοδήγηση, την ενθάρρυνση και την στήριξη της εκπονήθηκε αυτή η εργασία. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα άτομα από το οικογενειακό μου περιβάλλον και μη, για το ενδιαφέρον και την υποστήριξη τους κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους που ολοκληρώνονται οι προπτυχιακές μου σπουδές.

# Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κίνητρο συγγραφής της έρευνας που θα αναλύσουμε, ήταν να αναδείξει τη στάση, τις γνώσεις και τις αντιλήψεις εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής σχετικά με τη συμβολή του μαθήματος φυσικής αγωγής στην προώθηση της καλλιέργειας της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης των παιδιών. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν δύο εν ενεργεία εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής με περισσότερα από δέκα χρόνια προϋπηρεσίας στη σχολική εκπαίδευση. Κατά τη διαδικασία της συλλογής των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν (α) δύο ημι-δομημένες συνεντεύξεις και (β) σημειώσεις ημερολογίου ερευνητή. Τα δεδομένα αναλύθηκαν συνδυαστικά με βάση τις αρχές της ποιοτικής μεθοδολογίας έρευνας. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν οι ακόλουθοι θεματικοί άξονες: (α) ορισμός της έννοιας κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, (β) σημασία της ανάπτυξης των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα, (γ) καλλιέργεια των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και ο ρόλος του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής, (δ) η σχέση εκπαιδευτικού-μαθητών. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι είναι πολύ σημαντικό να καθιερωθούν προγράμματα φυσικής αγωγής εστιασμένα στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, της συνεργασίας, και της αυτοεκτίμησης μέσω της κίνησης. Τα προγράμματα αυτά κρίνονται απαραίτητα για τη δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου ανάπτυξης των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών. Η σύγχρονη σχολική εκπαίδευση και πιο συγκεκριμένα το μάθημα φυσικής αγωγής είναι σημαντικό να υποστηρίξει την κοινωνική-συναισθηματική μάθηση των παιδιών και των νέων. Δεδομένου ότι ο ρόλος του εκπαιδευτικού κρίνεται κομβικός είναι απαραίτητη η θέσπιση προγραμμάτων επαγγελματικής μάθησης και υποστήριξης των εκπαιδευτικών προς αυτή την κατεύθυνση.

**Λέξεις-κλειδιά:** σχολική εκπαίδευση, ενσυναίσθηση, δεξιότητες 21<sup>ου</sup> αιώνα, ομαδο-συνεργατική μάθηση.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

<b>Σχήμα 2.1.</b> Παρουσίαση των τεσσάρων ικανοτήτων που απαρτίζουν το μοντέλο των Mayer & Salovey.....	13
---	----

## Περιεχόμενα

<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b>	4
<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ</b>	5
<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	6
1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	6
1.2 Σκοπός της έρευνας	9
1.3 Σημασία της έρευνας	10
1.4 Ερευνητικά ερωτήματα	10
1.5 Οριοθετήσεις και περιορισμοί	10
1.6 Λειτουργικοί ορισμοί	11
<b>II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b>	11
2.1 Ορισμός Κοινωνικής Συναισθηματικής Μάθησης	12
2.1.1 Μοντέλα Κοινωνικής Συναισθηματικής Νοημοσύνης	13
2.2 Η Κοινωνική Συναισθηματική Μάθηση στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα	15
2.3 Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής	18
2.4 Ο ρόλος του καθηγητή της Φυσικής Αγωγής στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση των παιδιών	22
<b>III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b>	23
3.1. Η συνέντευξη	24
3.2 Ερευνητικό δείγμα και συλλογή δεδομένων	26
3.3 Ανάλυση δεδομένων	27
3.4 Αντικειμενικότητα	28
<b>IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>	29
<b>V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ</b>	40
<b>VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ</b>	45
<b>VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	47
<b>VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</b>	52

# I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## 1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Η Κοινωνική-Συναισθηματική Μάθηση (ΚΣΜ) «διαδραματίζει ένα σημαντικό κομβικό ρόλο στη βελτίωση της σχολικής επίδοσης των παιδιών και συμβάλλει στο περιορισμό δραστηριοτήτων ή συνηθειών που ενδέχεται να προκαλέσουν αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνική ευημερία των παιδιών» (Durlak and Weissberg, 2007). Σύμφωνα με τους Elias et al. (1997, σελ. 57-58), Κοινωνική και Συναισθηματική μάθηση *«ορίζεται ως η διαδικασία απόκτησης βασικών ικανοτήτων αναγνώρισης και διαχείρισης συναισθημάτων, προσδιορισμού και επίτευξης θετικών στόχων, εκτίμησης των απόψεων των άλλων, δημιουργίας και διατήρησης θετικών σχέσεων, λήψης υπεύθυνων αποφάσεων και εποικοδομητικού χειρισμού διαπροσωπικών καταστάσεων»*. Θα λέγαμε λοιπόν, ότι η ΚΣΜ είναι ή θα πρέπει να είναι αναπόσπαστο στοιχείο της εκπαίδευσης σε όλες τις βαθμίδες. Το γεγονός ότι η ΚΣΜ, καταγράφεται ως μία κοινωνική διαδικασία, παρέχει σημαντικές γνώσεις στους καθηγητές ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις επιθυμίες του κάθε μαθητή κατά την διάρκεια της εκμάθησης και της διδασκαλίας τους για την ανάπτυξη σημαντικών κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με τη φύση του εκάστοτε μαθήματος.

Με βάση την πρόσφατη επιστημονική βιβλιογραφία υποστηρίζεται ευρέως η ιδέα ότι οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες είναι σημαντικές για την ανάπτυξη της προσωπικότητας, την ανάπτυξη της προκοινωνικής συμπεριφοράς και την θετική συναισθηματική ανάπτυξη (Buyse, 2005). Οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες έχουν περιγραφεί ως ένα πολυδιάστατο κατασκεύασμα που περιλαμβάνει τις ικανότητες διαχείρισης συναισθημάτων, φροντίδας και ενδιαφέροντος για τους άλλους, καθώς και την επίλυση προβλημάτων και θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους (Zins et al., 2004). Διάφορες ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της εκπαίδευσης κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο της γενικής εκπαίδευσης (Durlak et al., 2011). Αντιθέτως υπάρχουν περιορισμένες και όχι αρκετές ανασκοπήσεις, που

έχουν αναλύσει την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο του αθλητισμού ή της φυσικής αγωγής (Rasberry et al., 2011). Η εκπαίδευση συγκεκριμένων δεξιοτήτων μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι μια βιώσιμη πρόταση, επειδή μέσω του περιεχομένου του συγκεκριμένου μαθήματος προωθούνται έντονα συναισθήματα εντός ενός περιβάλλοντος που ευνοείται η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (Gagnon, 2016). Η φυσική αγωγή μπορεί να θεωρηθεί σχολικό μάθημα στο οποίο οι σχέσεις εκπαιδευτικών-μαθητών μπορούν να γίνουν πολύ καλύτερες δημιουργώντας ένα καλύτερο πλαίσιο για το μέλλον του μαθήματος (Dyson et al., 2021). Συγκεκριμένα, προηγούμενες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει τη σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας-εκπαίδευσης και βελτιωμένων κοινωνικο-συναισθηματικών δεικτών (Cañabate et al., 2018). Αυτές οι μελέτες έχουν δείξει βελτιωμένη κοινωνική ευθύνη, συνεργασία, αλληλεγγύη, αυτοέλεγχο και αυτοεκτίμηση, μεταξύ άλλων παραγόντων.

Τα ερευνητικά στοιχεία υποδηλώνουν ότι η σύγχρονη φυσική αγωγή συμβάλλει θετικά στην καλλιέργεια των συγκεκριμένων δεξιοτήτων στους μαθητές (Hunter, 2006). Μάλιστα, εντός των μαθημάτων φυσικής αγωγής οι μαθητές έχουν πολλαπλές ευκαιρίες για να καλλιεργήσουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες, όπως για παράδειγμα μέσα από το πλαίσιο δραστηριοτήτων που συμβάλλουν στον έλεγχο των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Η απόκτηση κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων παρέχει την ευκαιρία στους μαθητές να είναι επιτυχείς και ισορροπημένοι στο πλαίσιο της καθημερινής τους ζωής (Ciotto and Gagnon, 2018).

Ωστόσο, οι συγκεκριμένες δεξιότητες έχουν την δυνατότητα, μέσω του μαθήματος φυσικής αγωγής, να καλλιεργηθούν όχι μόνο μέσω των εξειδικευμένων προγραμμάτων διδασκαλίας, αλλά και μέσω του κατάλληλου σχολικού περιβάλλοντος το οποίο εμπνέει υγεία και ευημερία (Dyson et al., 2011) και αυτό γιατί ο τρόπος μάθησης των συγκεκριμένων δεξιοτήτων δεν εξαρτάται μόνο από το πλαίσιο της διδασκαλίας, αλλά και από το περιβάλλον μέσα στο οποίο γίνεται η μετάδοση και η καλλιέργεια των δεξιοτήτων (Σίσκος και Παπαϊωάννου, 2009). Επομένως, μέσα σε ένα περιβάλλον στο οποίο κυριαρχεί ο σεβασμός, η



αλληλοεκτίμηση, η ασφάλεια κ.ά., είναι ο ιδανικός χώρος ανάπτυξης των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα συγκεκριμένων ερευνών έδειξαν ότι οι μαθητές που έλαβαν μέρος στα προγράμματα παρέμβασης με απώτερο σκοπό την υλοποίηση ενός θετικού κλίματος, σε σύγκριση με εκείνους που έλαβαν μέρος στα προγράμματα παρέμβασης με στόχο την υλοποίηση ενός ανταγωνιστικού κλίματος, εμφάνισαν υψηλότερους βαθμούς στην αντίληψη του κλίματος παρακίνησης κατά την «διάρκεια της μάθησης» (Troiano et al., 2008).

Ο χώρος στον οποίο από την φύση τους κιάλας είναι εφικτό να εξελιχθούν οι δεξιότητες που δίνουν έμφαση στην κοινωνική και συναισθηματική ευημερία των μαθητών είναι κατεξοχήν ο ίδιος ο χώρος του σχολείου. Το σχολείο μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής αποτελεί το πλέον κατάλληλο πλαίσιο προαγωγής τόσο υγειών συμπεριφορών, όσο και αποτελεσματικής μάθησης. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό το περιεχόμενο του μαθήματος φυσικής αγωγής να είναι δομημένο κατάλληλα, όπως πρέπει, ώστε να καλύπτει τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών (Graham, 2008).

Ο συνδυασμός των συγκεκριμένων δεξιοτήτων μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής γενικότερα αποτελεί πολύ σημαντικό εφόδιο για την μελλοντική επιτυχία και ευημερία των μαθητών. Είναι πολύ σημαντικό επομένως, ο εκπαιδευτικός της φυσικής αγωγής να είναι κατάλληλα επιμορφωμένος ώστε να γνωρίζει ότι το μάθημα του αποτελεί τον πιο ιδανικό χώρο δημιουργίας και καλλιέργειας των συγκεκριμένων δεξιοτήτων για τους μαθητές συμβάλλοντας στην ψυχική και κοινωνική ευημερία τους. Επομένως, οφείλει να ενημερώνεται για τον τρόπο διδασκαλίας που θα υλοποιήσει τις δεξιότητες αυτές, προς τους μαθητές, καθώς και τις πιθανόν επιπτώσεις που μπορεί να προκληθούν στη σχολική απόδοση και επίδοση των μαθητών (Lintunen et al., 2007).

Για να μπορέσουν να εφαρμοστούν σωστά οι κοινωνικοί και συναισθηματικοί στόχοι που τίθενται, θα πρέπει εκτός από ένα οργανωμένο σχολικό περιβάλλον με τις σωστές μεθόδους διδασκαλίας να υπάρχουν και τα κατάλληλα όργανα έτσι ώστε, να υπάρχει ασφαλής εξαγωγή συμπερασμάτων.

Ωστόσο στην βιβλιογραφία εντοπίζεται ανεπαρκής γνώση και επιμόρφωση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής προς αυτή την κατεύθυνση.

## **1.2 Σκοπός της έρευνας**

Βασικός σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει τις γνώσεις και τις αντιλήψεις καθηγητών φυσικής αγωγής σχετικά τη συμβολή του μαθήματος φυσικής αγωγής στην προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης των παιδιών.

## **1.3 Σημασία της έρευνας**

Σημασία και κίνητρο αυτής της έρευνας είναι να διερευνήσει και να αναλύσει το «κατά πόσο» οι δάσκαλοι της φυσικής αγωγής αναγνωρίζουν και κατανοούν τη σημασία της ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από το μάθημά τους στο σχολείο. Μελετώντας διεξοδικά τις σχέσεις μεταξύ της Κοινωνικής-Συναισθηματικής μάθησης με παραμέτρους όπως η επίδοση, η υγιής ανάπτυξη και η ευημερία των μαθητών, επιχειρείται να αναδειχθεί σε ποιο σημείο βρίσκεται η εκπαίδευση και συγκεκριμένα το μάθημα της φυσικής αγωγής, στο συγκεκριμένο τομέα στην Ελλάδα.

Η παραπάνω γνώση θα μας βοηθούσε να βγάλουμε χρήσιμα συμπεράσματα σε ότι σχετίζεται με το σχεδιασμό προγραμμάτων που να βοηθούν τους μαθητές να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως: η συνεργασία, η κοινωνικότητα και η ψυχική ευημερία, μέσω της χρήσης προγραμμάτων εξωσχολικής άθλησης που να συμβάλλουν στη δημιουργία κλίματος και φροντίδας των μαθητών, αλλά και προγραμμάτων επιμόρφωσης των δασκάλων φυσικής αγωγής ως προς το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση προγραμμάτων αυτού του είδους.

## **1.4 Ερευνητικά ερωτήματα**

- Με ποιους τρόπους και τεχνικές εντάσσεται και εφαρμόζεται η Κοινωνική Συναισθηματική Μάθηση στα παιδιά μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα;
- Γνωρίζουν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής πως να εφαρμόσουν προγράμματα Φυσικής Αγωγής τα οποία να εστιάζουν στην ανάπτυξη και στην καλλιέργεια των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών;

## 1.5 Οριοθετήσεις και περιορισμοί

Τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύονται μέσα από τις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν, στις οποίες συμμετείχε συγκεκριμένος αριθμός ατόμων (για την ακρίβεια δύο) και ως πόρισμα προέκυψε ότι δεν είναι επιθυμητό να καθολικεύσουμε τα αποτελέσματα αυτών με άλλες παρόμοιες περιπτώσεις.

## 1.6 Λειτουργικοί ορισμοί

Προς διευκόλυνση των αναγνωστών, επισυνάπτεται η ανάλυση ορισμένων βασικών εννοιών που χρησιμοποιήθηκαν στο κείμενο:

- **Αυτοεκτίμηση:** «είναι η υποκειμενική αξιολόγηση ενός ατόμου για τη δική του αξία. Η αυτοεκτίμηση περιλαμβάνει πεποιθήσεις για τον εαυτό του καθώς και συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ο θρίαμβος, η απόγνωση, η υπερηφάνεια και η ντροπή» (Horowitz, 2009, σελ. 20-22).
- **Επίλυση συγκρούσεων:** «θεωρείται η μέθοδος και η διαδικασία που εμπλέκεται στην διευκόλυνση του ειρηνικού τερματισμού της σύγκρουσης και της ανταπόδοσης. Τα δεσμευμένα μέλη της ομάδας προσπαθούν να επιλύσουν ομαδικές συγκρούσεις μεταδίδοντας ενεργά πληροφορίες σχετικά με τα αντικρουόμενα κίνητρα ή τις ιδεολογίες τους στην υπόλοιπη ομάδα (π.χ. προθέσεις, λόγοι για την κατοχή ορισμένων πεποιθήσεων) και λαμβάνοντας μέρος σε συλλογικές διαπραγματεύσεις» (Graham, 2008, σελ. 30).
- **Κοινωνική-Συναισθηματική μάθηση:** «Η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση, που συνήθως αναφέρεται με το ακρωνύμιό της, SEL, είναι μια μέθοδος προώθησης της ολιστικής ανάπτυξης του παιδιού διδάσκοντας στους μαθητές δεξιότητες όπως η αυτορρύθμιση, η επιμονή, η ενσυναίσθηση, η αυτογνωσία και η επίγνωση» (Elias et al., 1997).
- **Κοινωνική υπευθυνότητα:** «ενδιαφέρον και φροντίδα για τους άλλους, το περιβάλλον και τον εαυτό μας» (Stiehl, 1993, σελ. 89-90).
- **Μεταγνώση:** «η ικανότητα του ατόμου να επιδρά, να κατανοεί και να ρυθμίζει την διαδικασία της μάθησης» (Metcalf, 1994, σελ. 102).

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### 2.1 Ορισμός Κοινωνικής Συναισθηματικής Μάθησης

Η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) συνιστά μια μορφή μάθησης που δίνει έμφαση στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες στον ίδιο βαθμό με άλλα μαθήματα, όπως τα μαθηματικά, οι θετικές επιστήμες και η ανάγνωση (Birch et al., 1998). Αντίστοιχα, η διδασκαλία με έμφαση στην ΚΣΜ είναι μια εκπαιδευτική πρακτική που ενσωματώνει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών (Birch et al., 1998).

Όπως λέει και η παροιμία, «συμπεριφέρεσαι στους άλλους όπως θέλεις να σου φέρονται» (Buyse, 2005). Με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση προάγει την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια καθώς αποτελεί επιτακτική ανάγκη για ένα επιτυχημένο σχολείο που υποστηρίζει αποτελεσματικά την ψυχική ευημερία του προσωπικού και των μαθητών (Ghabban, 2017). Σε αντίστοιχία με τα παραπάνω, η ΚΣΜ δίνει προτεραιότητα στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων ως την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και την ικανότητα του ατόμου να λογοδοτεί. Αυτές οι βασικές ιδεολογίες βοηθούν τους μαθητές να ζήσουν κοινωνικά και συναισθηματικά υγιείς ζωές καθ' όλη την διάρκεια της παραμονής τους στο σχολικό σύστημα (Brown et al., 2010).

Η ΚΣΜ ως τάση στη διδασκαλία ξεκίνησε τη δεκαετία του 1960 στο Yale School of Medicine in the Child Study Center. Εδώ, ο καθηγητής James Comer ξεκίνησε το Comer School Development Program όπου εστίασε στα εκπαιδευτικά συστήματα των χαμηλών εισοδημάτων αφροαμερικανικών κοινοτήτων, ιδιαίτερα στα δημοτικά σχολεία στο New Haven του Κονέκτικατ λόγω των κακών ακαδημαϊκών καρτών τους. Το σχολείο Comer Development εφάρμοσε προγράμματα που επικεντρώθηκαν στις κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών. Λίγο αργότερα, τα δημόσια σχολεία του New Haven έγιναν ο χάρτης για την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση λόγω της γεινιάσής τους με το Πανεπιστήμιο Yale (Ghabban, 2017).

Μιλώντας για τη σημασία της ενσυναίσθησης, ο Μοριακός Βιολόγος John Medina (2007) πιστεύει ότι όσο περισσότερη εκπαίδευση ενσυναίσθησης

αποκτούν όλοι (μαθητές και δάσκαλοι), τόσο καλύτεροι θα γίνονται (Sydney, 2019).

### 2.1.1 Μοντέλα Κοινωνικής Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η Κοινωνική Συναισθηματική Νοημοσύνη (ESI) ως θεωρητική έννοια αναπτύχθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1990 και η εργασία των Mayer και Salovey (1997) έθεσε τα θεμέλια για μεταγενέστερες εννοιολογικές ερμηνείες. Πριν από την δουλειά των Mayer και Salovey (1997), αρκετοί πίστευαν ότι το συναίσθημα είναι επιβλαβές για την εργασία και τη ζωή. Ωστόσο, οραματίστηκαν την συναισθηματική νοημοσύνη ως μια άλλη μορφή ανώτερης γνώσης, διαφορετική από την γενική νοημοσύνη, η σπουδαιότητα της οποίας δεν είχε ληφθεί υπόψη σε σχέση με την λειτουργικότητα, τα επιτεύγματα στον τρόπο ζωής και την σταδιοδρομία των ανθρώπων.

Το μοντέλο κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης των Mayer and Salovey (1997) αποτελείται από τέσσερις διασυνδεδεμένες ικανότητες ή κλάδους αντίστοιχα (σχήμα 2.1):

- **Αντίληψη.**
- **Διευκόλυνση.**
- **Κατανόηση.**
- **Διαχείριση/Ρύθμιση.**



**Σχήμα 2.1.** Παρουσίαση των τεσσάρων ικανοτήτων που απαρτίζουν το μοντέλο των Mayer & Salovey. Πηγή: Brown et al, 2015

Αν και όλες αυτές είναι αλληλένδετες διαδικασίες και δεξιότητες, υποδηλώνουν ότι υπάρχει ίσως μια ιεραρχία και πιο υψηλά επίπεδα, όπως η ρύθμιση (όπου συναίσθημα και σκέψη είναι αλληλένδετα) όπου ένα πιο υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης επιβάλλεται από το χαμηλότερο επίπεδο, την αντίληψη. Ο Daniel Goleman (1995) ήταν αυτός που έβαλε την ψυχολογική

θεωρία της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Νοημοσύνης στον χάρτη για το ευρύ κοινό. Έγραψε τρία μπεστ σέλερ για το θέμα αυτό, μέχρι σήμερα, και τόνισε τη σημασία αυτού του είδους νοημοσύνης για μια πιο πρακτική ζωή.

Καθόρισε επίσης τέσσερα κύρια στοιχεία που εμπλέκονται στην λειτουργία της συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης Goleman (1995) (σχήμα 2.2), λίγα χρόνια αφότου οι Mayer and Salovey (1997) έκαναν την έρευνά τους:

- **Αυτορρύθμιση.** «Αυτό συνίσταται σε μια ικανότητα σκέψης πριν από την δράση, καθώς και στην αναστολή της συναισθηματικής κρίσης σε περιστατικά. Επιπλέον, περιλαμβάνει τον έλεγχο των εναλλαγών της διάθεσης και των παρορμήσεων, και επομένως δεν τους επιτρέπει να διαταράξουν την ποιότητα ζωής κάποιου. Οι βασικότερες ενδείξεις αυτορρύθμισης περιλαμβάνουν το άνοιγμα στην αλλαγή, την ακεραιότητα, την αξιοπιστία και την ευκολία στην αποδοχή της ασάφειας» (Mayer and Salovey, 1997, σελ. 89-113).
- **Αυτογνωσία.** «Ένα άτομο που έχει επίγνωση του εαυτού του κατανοεί τι οδηγεί την συμπεριφορά του, καθώς και τις επιπτώσεις που έχει στους άλλους. Οι βασικότερες ενδείξεις αυτογνωσίας είναι το χιούμορ, οι ρεαλιστικές εκτιμήσεις κάποιου και μια υγιής δόση αυτοπεποίθησης» (Mayer and Salovey, 1997, σελ. 89-113).
- **Δεξιότητες σχέσεων.** «Όταν κάποιος διαθέτει ισχυρές κοινωνικές δεξιότητες, δημιουργεί αβίαστα σχέσεις με τους συνομηλίκους του και πώς να τις διαχειρίζεται σωστά. Οι βασικότερες ενδείξεις δεξιοτήτων σχέσεων είναι οι ικανότητες ηγεσίας ομάδας, οι διαχειριστικές ικανότητες και η πειστικότητα» (Mayer and Salovey, 1997, σελ. 89-113).
- **Κοινωνική ευαισθητοποίηση.** «Η κατοχή χαρακτηριστικών ενσυναίσθησης δεν συνεπάγεται απαραίτητως με το αίσθημα συμπόνιας για τους άλλους, αλλά μάλλον με την κατανόηση της συναισθηματικής τους σύνθεσης και την μεταχείρισή τους σύμφωνα με τις επόμενες αντιδράσεις. Οι βασικότερες ενδείξεις κοινωνικής ευαισθητοποίησης αφορούν σε δεξιότητες εξυπηρέτησης πελατών, ικανότητα στρατολόγησης ταλέντων και ευαισθησία σε κοινωνικο-πολιτιστικούς παράγοντες όπως το φύλο, η εθνικότητα ή ο σεξουαλικός προσανατολισμός» (Mayer and Salovey, 1997, σελ. 89-113).



**Σχήμα 2.2.** Παρουσίαση των τεσσάρων στοιχείων του μοντέλου Goleman. Πηγή: Brown et al, 2015

Ωστόσο, ο πιο ολοκληρωμένος ορισμός της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ίσως εκείνος που περιγράφει ο Ισραηλινός ψυχολόγος Reuven Bar-On, σε ποικίλες δημοσιεύσεις από το 1982.

Υπάρχουν πέντε κύριοι δείκτες συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης όπως διατυπώνονται από τον ίδιο, και συγκεκριμένα είναι η:

- Διαπροσωπική.
- Λήψη απόφασης.
- Αυτό-έκφραση.
- Αυτό-συμμετοχή.
- Διαχείριση άγχους.

## **2.2 Η Κοινωνική Συναισθηματική Μάθηση στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα**

Στις σύγχρονες εποχές που διανύουμε έχει δημιουργηθεί έντονα η αντίληψη ότι το σχολείο δεν πρέπει να επικεντρώνεται μόνο στο πλαίσιο της διδασκαλίας και της ηθικής ανάπτυξης των μαθητών. Παράλληλα, θα πρέπει να στοχεύει και στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και προσαρμογή αυτών, προσδοκώντας μία καινούργια προοπτική στο πάγιο αίτημα που έχει διαμορφωθεί, για μια πιο ποιοτική και αναβαθμισμένη εκπαίδευση, στοχεύοντας έτσι και στο κομμάτι της ψυχοσύνθεσης και της καλλιέργειας των δεξιοτήτων των παιδιών μέσα στο σχολικό περιβάλλον από πολύ μικρές ηλικίες.

Από το 2002 κιόλας η UNESCO πρότεινε να ενταχθεί στο σύστημα εκπαίδευσης όλων των χωρών η έννοια και οι αντιλήψεις της κοινωνικής συναισθηματικής μάθησης αποστέλλοντας σχετική ανακοίνωση: «Οι αρχές της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης έχουν υιοθετηθεί ως ένα σύνολο προγραμμάτων που εστιάζουν στο συναισθηματικό και κοινωνικό κόσμο των παιδιών, με την προϋπόθεση ότι τα προβλήματα τα οποία απασχολούν τα παιδιά, προέρχονται από τους ίδιους τους συναισθηματικούς κινδύνους των παιδιών». Επομένως, δημιουργείται η αντίληψη ότι η ίδια η εκπαίδευση θα πρέπει να προωθεί την μετάδοση και την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης των παιδιών, απομονώνοντας την πρωτοβουλία των εκπαιδευτικών να τις χρησιμοποιούν αποσπασματικά.

Με βάση σχετικές μελέτες έχει παρατηρηθεί ότι πολλοί από τους μαθητές ήδη από το Δημοτικό σχολείο δεν διαθέτουν ορισμένες από τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες και έτσι αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται αρνητικές συνέπειες σε ότι σχετίζεται με την ακαδημαϊκή και συναισθηματική τους υγεία (Grubb and McDaniel, 2007). Η ένταξη και η καλλιέργεια δεξιοτήτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στα σύγχρονα σχολεία μπορεί να συμβάλλει θετικά υπέρ της ολόπλευρης ανάπτυξης των παιδιών (Goldenberg et al., 2006).

Όπως τονίζει ο Elias (1997), τα σχολεία και η ίδια η εκπαίδευση θα θεωρηθεί ως επιτυχημένα στο εκπαιδευτικό της έργο, όταν προωθήσουν στο πρόγραμμα τους την μετάδοση και την καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων για τα παιδιά.

Κάτι τέτοιο όμως, για να γίνει εφικτό, θα πρέπει να προσαρμοστεί ανάλογα ο τρόπος διδασκαλίας της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης. Τα τελευταία χρόνια οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων εκπαιδευτικών πολιτικών σε όλο τον κόσμο έχουν δείξει αυξανόμενο ενδιαφέρον για την ευημερία των μαθητών ως διευκόλυνση της βελτιωμένης μάθησης εισάγοντας στο πρόγραμμα σπουδών τους την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (Ashdown and Bernard, 2012), και τούτο, διότι ήδη, από πολύ μικρή ηλικία, τα παιδιά αναπτύσσουν την αίσθηση της υποχρέωσης να ακολουθούν τους κανόνες που τους δίνουν οι γονείς και οι



δάσκαλοί τους. Σ' αυτή την ηλικία τα παιδιά απολαμβάνουν παιχνίδια και δράσεις που περιλαμβάνουν συμφωνία για κανόνες (Steinberg, 2010). Η βιβλιογραφία δείχνει ότι μετέπειτα, κατά την περίοδο της προεφηβείας, όπου η φιλία και οι κοινωνικές σχέσεις έχουν ένα αυξανόμενο νόημα και ενδιαφέρον (Hoeksema et al., 2014) είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζονται προγράμματα με έμφαση στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση.

Ωστόσο, παρατηρείται ότι εκτός από την προθυμία των εκπαιδευτικών και το πλαίσιο με το οποίο επιτυγχάνεται στην πράξη ο τρόπος μάθησης και διδασκαλίας των δεξιοτήτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, ενδέχεται να υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα της εφαρμογής τους σε σχολικό επίπεδο. Ειδικότερα, ο τρόπος που ο εκπαιδευτικός θα αποφασίσει, να σχεδιάσει το μάθημά του στο βαθμό που επιθυμεί, δίνοντας έμφαση στη διδασκαλία κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων καθορίζεται από το πόσο άνετα νιώθει για την εφαρμογή τους στην πράξη. Η ύπαρξη ενός συστήματος υποστήριξης της διδασκαλίας (π.χ. αλληλοδιδασκαλία), καθώς και ενός συστήματος παρακολούθησης της μάθησης και υποστήριξης της λήψης αποφάσεων έχει αναφερθεί ότι αυξάνει την πιστότητα τόσο της εφαρμογής όσο και της βιωσιμότητας της παροχής κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης των παιδιών (Humphrey, 2014). Ο Domitrovich και οι συνεργάτες του (2008) δημοσιεύσαν στην μελέτη τους ένα εννοιολογικό πλαίσιο πολλαπλών επιπέδων για να περιγράψουν τα επίπεδα στα οποία μπορεί να βελτιωθεί η ποιότητα υλοποίησης. Τόνισαν ότι το σχολικό επίπεδο περιλαμβάνει στοιχεία όπως το σχολικό κλίμα και την κουλτούρα, τους διαθέσιμους πόρους καθώς και την τεχνογνωσία του προσωπικού έτσι ώστε, να μεταδώσει και να καλλιεργήσει σωστά τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες προς τους μαθητές.

Από ένα πρόγραμμα που εφαρμόστηκε σε δημοτικά σχολεία στην Κύπρο την περίοδο 2001-2009 με θέμα «Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο» από το Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών σε συνεργασία με τον Τομέα Έρευνας και Αξιολόγησης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, προέκυψε ότι οι μαθητές φαίνεται να αποκτούν σημαντικά οφέλη από τις συγκεκριμένες παρεμβάσεις σχετικά με τις ανάγκες που

εμφάνισε ο εκάστοτε μαθητής. Σε ότι αφορά τους μαθητές οι οποίοι βρίσκονται στο περιθώριο μετά τις παρεμβάσεις αυτές εμφάνισαν σημαντικά πλεονεκτήματα κατά την έκφραση των συναισθημάτων τους, ειδικότερα αυτών που τους επηρέαζαν αρνητικά. Επιπλέον, οι μαθητές οι οποίοι εμφάνισαν χαμηλή επίδοση, συγκριτικά με τους μαθητές που είχαν υψηλή επίδοση μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων παρέμβασης, εμφάνισαν καλύτερευση στις δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοσεβασμού.

### **2.3 Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής**

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής το οποίο εντάσσεται μέσα στο σχολείο αποτελεί τον ιδανικό χώρο καλλιέργειας των συγκεκριμένων δεξιοτήτων για τα παιδιά (Tjeerdsma, 1999). Ένα μεγάλο σύνολο ερευνητών στην σύγχρονη εκπαίδευση τονίζει την καλλιέργεια ικανοτήτων ζωής, οι οποίες προκύπτουν μέσα από το περιβάλλον του σχολείου με συγκεκριμένα προγράμματα φυσικής αγωγής (Smede-gaard et al., 2016). Τονίζουν, ακόμα ότι η ενασχόληση των παιδιών, από πολύ μικρή ηλικία κιόλας, με την άσκηση και τον αθλητισμό προάγει την κοινωνική και συναισθηματική τους υγεία (Carlson et al., 2010). Είναι πολύ γνωστό άλλωστε ότι ο αθλητισμός και η φυσική αγωγή από την φύση τους κιόλας θεωρούνται το ιδανικό περιβάλλον για την δημιουργία των συγκεκριμένων δεξιοτήτων (Johnson et al., 2010). Το σχολικό μάθημα της φυσικής αγωγής στη σύγχρονη εκπαίδευση συνθέτει τον ιδανικό χώρο για την δημιουργία δεξιοτήτων στα παιδιά όπως: ενσυναίσθηση, ομαδικότητα, συνεργασία, αλληλοσεβασμός, αλληλοεκτίμηση, κ.ά. (Dyson, 2011). Άρα, για αυτό το λόγο οφείλει η δημιουργία των μαθημάτων Φ.Α να ενσωματώνεται στο συγκεκριμένο πλαίσιο, κάτι το οποίο θα βοηθήσει τα παιδιά να διαμορφώσουν μια πιο ολοκληρωμένη προσωπικότητα (Dyson et al., 2013). Μια τέτοια προσέγγιση θα διευκολύνει και τον ρόλο του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής να αναπτύξει τον συναισθηματικό τομέα των παιδιών (Dyson et al., 2013). Οι ευκαιρίες, οι οποίες παρέχει η Φ.Α στους μαθητές να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως: σεβασμός, αλληλεγγύη, συνεργασία και ομαδικότητα μέσα σε ένα ιδανικό περιβάλλον είναι πολύ μεγάλες (Rasberry et al.,

2020). Έρευνες που έλαβαν χώρα σε μαθητές με σκοπό την εξέταση της ηθικής τους ανάπτυξης, διδάσκοντας το μάθημα με τον παραδοσιακό τρόπο συγκριτικά με το μάθημα της φυσικής αγωγής με ειδικές στρατηγικές εστιασμένες στην ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, οι οποίες είχαν ως στόχο την ηθική ανάπτυξη, παρουσίασαν ότι τα παιδιά που διδάσκονταν παραδοσιακά το μάθημα δεν εμφάνισαν στοιχεία ηθικής ανάπτυξης, σε σχέση με τα παιδιά που διδάσκονταν το μάθημα με τις ειδικές στρατηγικές για ηθική ανάπτυξη (Rasberry et al., 2020). Σε ένα περιβάλλον που εστιάζει σε αξίες όπως: σεβασμός, ασφάλεια και υποστήριξη μεταξύ των μαθητών βελτιώνει την συναισθηματική νοημοσύνη τους. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών που εστιάζονται στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων δημιουργούν ένα καλύτερο περιβάλλον φιλίας και φροντίδας μέσα στην τάξη από το μάθημα της Φ.Α (Leisterer and Jekauc, 2019). Απεναντίας, οι αντιλήψεις για ένα περιβάλλον φιλίας και σεβασμού μεταξύ των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής, είχαν θετική και σημαντική επιρροή στη γενική διάθεση (Σίσκος και Παπαϊωάννου, 2009) και στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των μαθητών όπως η διαχείριση του άγχους και η προσαρμοστικότητα (Διγγελίδης και Παπαϊωάννου, 2010).

Η πρόσφατη επιστημονική βιβλιογραφία υποστηρίζει ευρέως την ιδέα ότι οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες είναι σημαντικές για την ανάπτυξη της προσωπικότητας, την ανάπτυξη της κοινωνικής συμπεριφοράς και την θετική συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών. Οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες έχουν περιγραφεί ως ένα πολυδιάστατο κατασκεύασμα που περιλαμβάνει τις ικανότητες διαχείρισης συναισθημάτων φροντίδας και ενδιαφέροντος για τους άλλους, καθώς και την επίλυση προβλημάτων και τις θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους (Zins et al., 2004). Διάφορες ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της εκπαίδευσης κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο της γενικής εκπαίδευσης (Durlak et al., 2011). Ωστόσο, μόνο λίγες ανασκοπήσεις έχουν αναλύσει την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο του αθλητισμού ή της φυσικής αγωγής (Rasberry et al., 2020). Εν τω μεταξύ, μια συστηματική ανασκόπηση αποκάλυψε ότι μόνο 19

μελέτες (37%) επιβεβαίωσαν την εγκυρότητα της εφαρμογής του εκάστοτε εκπαιδευτικού προγράμματος (Bessa et al., 2019).

Η εκπαίδευση των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών σε σχολεία στα οποία εντάσσεται μέσα στο πρόγραμμα σπουδών το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι μια βιώσιμη πρόταση, επειδή τα μαθήματα φυσικής αγωγής προωθούν έντονα συναισθήματα και μπορούν να καλλιεργήσουν ένα θετικό περιβάλλον που προάγει την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (Gagnon, 2016). Η φυσική αγωγή μπορεί να θεωρηθεί σχολικό μάθημα όπου οι μαθητές και οι δάσκαλοι μπορούν να δημιουργήσουν θετικές εμπειρίες (Dyson et al, 2021). Συγκεκριμένα, προηγούμενες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει τη σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας/εκπαίδευσης και βελτιωμένων κοινωνικο-συναισθηματικών δεικτών (Fernandez and Menendez, 2017). Αυτές οι μελέτες έχουν δείξει βελτιωμένη κοινωνική ευθύνη, συνεργασία, αλληλεγγύη, αυτοέλεγχο και αυτοεκτίμηση, μεταξύ άλλων παραγόντων. Τα ερευνητικά στοιχεία υποδηλώνουν ότι η ποιοτική φυσική αγωγή συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών (Hunter, 2006) και ότι τα μαθήματα φυσικής αγωγής αναπτύσσουν κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες στον συναισθηματικό τομέα (Ciotto and Gagnon, 2018).

Με καλύτερα ανεπτυγμένες κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες, οι μαθητές είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια όταν χρειάζεται, να μπορούν να ελέγχουν καλύτερα τα συναισθήματά τους και να μπορούν να λύνουν προβλήματα με μεγαλύτερη επιτυχία σε διαφορετικές καταστάσεις (Romasz et al., 2004). Η απόκτηση κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων παρέχει την ευκαιρία να είναι αυτό εφικτό όχι μόνο κατά την διάρκεια των μαθημάτων φυσικής αγωγής αλλά και στο πλαίσιο της καθημερινής ζωής (Ciotto and Gagnon, 2018 ).

Η συνεργασία και το ομαδικό πνεύμα αποτελούν από τους πιο βασικούς σκοπούς διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (Μαγκώτσιου, 2007). Η υλοποίηση περισσότερων προγραμμάτων διδασκαλίας και παρέμβασης ομαδικότητας και συνεργασίας θα συμβάλλει στην δημιουργία υπευθυνότητας και αυτονομίας των μαθητών κατά την διάρκεια της μάθησης. Επιπλέον, η μάθηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων θα πρέπει να μπορεί να ενταχθεί στις

καθημερινές δραστηριότητες των μαθητών. Οι συγκεκριμένες δεξιότητες μπορούν να αποκτηθούν βιωματικά, εφόσον γίνει σωστός προγραμματισμός. Λόγου χάρη στο μάθημα, μπορούν να οριστούν στόχοι όπως η προσπάθεια κατανόησης των άλλων σε περιπτώσεις διαφωνίας μεταξύ τους και η μη χρήση αρνητικών εκφράσεων με αποτέλεσμα να μπορούν να εφαρμοστούν σε όλες τις εξωσχολικές δραστηριότητες και σχέσεις τους (Dyson et al., 2021).

#### **2.4 Ο ρόλος του καθηγητή της Φυσικής Αγωγής στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση των παιδιών**

Ο συνδυασμός φυσικής αγωγής και κοινωνικής-συναισθηματικής μάθησης παρέχει μεγάλα οφέλη στους μαθητές. Εκτός από την διδασκαλία των βασικών εννοιών της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης των παιδιών, τους ενθαρρύνει επίσης να περνούν περισσότερες ώρες απολαμβάνοντας τον αθλητισμό και τον ενεργό τρόπο ζωής (Anfara, 2013).

Ωστόσο, προκειμένου ο δάσκαλος Φ.Α να μπορεί να διευκολύνει τους μαθητές να διαχειρίζονται σκέψεις, συναισθήματα και ενέργειες με τρόπους που οδηγούν σε επιτυχημένα αποτελέσματα για τους ίδιους και τις σχέσεις τους, θα πρέπει να λάβει κατάλληλη επιμόρφωση. Το πρόγραμμα επαγγελματικής ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Fresno Pacific αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα διότι είναι δομημένο με τρόπο που να διευκολύνει τους εκπαιδευτικούς που σχετίζονται με τον αθλητισμό και το μάθημα Φ.Α να διδάξουν τις έννοιες της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης για να προωθήσουν έναν υγιή και ενεργό τρόπο ζωής στους μαθητές (Wiley, 2015).

Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, προτείνονται πρακτικοί τρόποι δημιουργίας θετικών περιβάλλοντων μάθησης, διδάσκοντας στους μαθητές πολύτιμες δεξιότητες ζωής και εμπνέοντάς τους να ζουν ενεργά και να έχουν μία υγιή ζωή (Wiley 2015). Το πρόγραμμα διδάσκεται από τον Bill Cockerham ο οποίος έχει περισσότερα από 50 χρόνια εμπειρίας σε αυτό που αποκαλεί «μάθηση και διδασκαλία για διασκέδαση». Το επίκεντρο του μαθήματος είναι να παρέχει στους εκπαιδευτικούς ιδέες που μπορούν να βάλουν σε εφαρμογή ώστε να ενθαρρύνουν την σωματική δραστηριότητα και να βοηθήσουν τα παιδιά να καλλιεργήσουν

δεξιότητες κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης για δια βίου επιτυχία και μάθηση (Society of Health and Physical Educators, 2019).

Το περιεχόμενο του προγράμματος επικεντρώνεται σε μεθόδους διδασκαλίας και ανάπτυξης της ικανότητας κριτικής σκέψης, τρόπων ρύθμισης συναισθημάτων, καθορισμού στόχων και κατανόησης της σημασίας, της προετοιμασίας και της πρακτικής άσκησης προς αυτή την κατεύθυνση. Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να εφαρμόζουν την έννοια της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης μέσα από δραστηριότητες που επικεντρώνονται στη δημιουργία κινήτρων και χαρακτήρα, στο πλαίσιο υπαίθριων προκλήσεων συνεργασίας (Wiley, 2015).

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο αναλύεται η μεθοδολογία της έρευνας, και ειδικότερα τα στάδια τα οποία ακολουθήθηκαν μέχρι την ολοκλήρωση της μελέτης και την εξαγωγή ασφαλών και έγκυρων συμπερασμάτων. Στην έρευνα αυτή εφαρμόστηκε η ημι-δομημένη συνέντευξη ως βασικό μεθοδολογικό εργαλείο προκειμένου οι συμμετέχοντες να εκφράσουν ελεύθερα και με το δικό τους προσωπικά συμβατό τρόπο αντιλήψεις και σκέψεις σχετικές με το θέμα. Η συνέντευξη αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά εφόδια και όπλα της ποιοτικής έρευνας, η οποία όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία στοχεύει στη μελέτη σε βάθος και στην ουσιαστική κατάκτηση του προς μελέτη αντικειμένου. Η ποιοτική μελέτη ενδείκνυται για απαντήσεις σε ερωτήματα όπως το "πώς" και το "γιατί". Στοχεύει σε ολική κατανόηση ενός φαινομένου ή μιας αντίληψης και όχι μόνο σε μια περιγραφή η οποία προκύπτει από τους συμμετέχοντες, μελετώντας τις αντιλήψεις, τα κίνητρα, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές κλπ. Είναι σαφές πως οι απαντήσεις πηγάζουν από τα προσωπικά τους βιώματα και τις χαρακτηρίζει η υποκειμενικότητα.

#### 3.1. Η συνέντευξη

Η συνέντευξη αποτελεί μια από τις δημοφιλείς μεθόδους συλλογής ποιοτικών ερευνητικών δεδομένων. Ο όρος συνέντευξη μπορεί να διαχωριστεί σε δύο όρους: «*inter*» και «*view*» με την έννοια ότι το ένα μυαλό (του ερευνητή) προσπαθεί να διαβάσει το άλλο (του συνεντευξιαζόμενου). Ο κύριος σκοπός της συνέντευξης ως εργαλείο συλλογής δεδομένων, είναι η εκτενής και εντατική συλλογή δεδομένων. Ο ερευνητής προσπαθεί να αξιολογήσει τις πτυχές του ζητήματος που τον ενδιαφέρει απευθύνοντας σχετικές ερωτήσεις στους συμμετέχοντες της έρευνας (Babbie and Mouton, 2011). Οι στόχοι της συνέντευξης μπορεί να είναι η ανταλλαγή ιδεών και εμπειριών, ή και η απόσπαση πληροφοριών που σχετίζονται με ένα πολύ ευρύ φάσμα δεδομένων. Εάν ο ερευνητής έχει εμπειρία στη διεξαγωγή της συνέντευξης, η διατύπωση των κατάλληλων ερωτήσεων θα τον οδηγήσει στη συγκέντρωση σημαντικών δεδομένων. Έτσι, εν

συντομία, οι στόχοι του ερευνητή που χρησιμοποιεί την συνέντευξη είναι (Ισαρη & Πουρκός, 2015):

- Να ανταλλάξει ιδέες και εμπειρίες και
- Να αντλήσει πληροφορίες.

Τα πλεονεκτήματα της συνέντευξης ως μεθόδου συλλογής δεδομένων στην ποιοτική έρευνα συνοψίζονται ως εξής:

- Είναι η καταλληλότερη μέθοδος για την αξιολόγηση των προσωπικών ιδιοτήτων/χαρακτηριστικών.
- Βασίζεται σε συγκεκριμένες αξίες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση συναισθηματικών προβλημάτων ή για θεραπευτικές συνεδρίες.
- Είναι μια από τις κύριες βάσεις πάνω στις οποίες διεξάγονται οι διαδικασίες συμβουλευτικής.
- Παρέχει πληροφορίες για τη συμπλήρωση άλλων μεθόδων συλλογής δεδομένων.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί, εκτός από την παρατήρηση, για την επαλήθευση πληροφοριών που λαμβάνονται μέσω μεθόδων αλληλογραφίας.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι συνεντεύξεων που χρησιμοποιούνται για τη συλλογή δεδομένων της έρευνας (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Μια συνέντευξη είναι είτε δομημένη είτε μη δομημένη, ανάλογα με το εάν έχει διαμορφωθεί ένα επίσημο ερωτηματολόγιο και οι ερωτήσεις έχουν τεθεί με προκαθορισμένη σειρά ή όχι. Μια συνέντευξη είναι επίσης είτε άμεση είτε έμμεση ως αποτέλεσμα του εάν ο σκοπός των ερωτήσεων που τίθενται είναι ξεκάθαρα ή σκόπιμα συγκαλυμμένος. Η διασταύρωση αυτών των δύο χαρακτηριστικών παρέχει τέσσερις διαφορετικούς τύπους συνεντεύξεων. Δηλαδή, μια συνέντευξη μπορεί να είναι: (1) δομημένη και άμεση, (2) μη δομημένη και άμεση, (3) δομημένη και έμμεση, ή (4) μη δομημένη και έμμεση (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

- **Δομημένη-Άμεση Συνέντευξη:** Ένας συνήθης τύπος συνέντευξης που διεξάγεται κατά τη διάρκεια μιας έρευνας για τη λήψη περιγραφικών πληροφοριών. Συνήθως, χρησιμοποιεί ένα ερωτηματολόγιο που έχει σχεδιαστεί για να «συλλάβει τα γεγονότα».



- **Μη Δομημένη-Άμεση Συνέντευξη:** Στη μη δομημένη-άμεση συνέντευξη, δίνονται στον ερωτώμενο μόνο γενικές οδηγίες για το είδος των πληροφοριών που επιθυμεί ο ερευνητής. Γίνονται οι απαραίτητες άμεσες ερωτήσεις για να λάβει αυτές τις πληροφορίες, χρησιμοποιώντας τη σειρά που φαίνεται πιο κατάλληλη στο πλαίσιο κάθε συνέντευξης. Οι μη δομημένες-άμεσες συνεντεύξεις χρησιμοποιούνται συχνά σε διερευνητικές μελέτες.
- **Δομημένη-Έμμεση Συνέντευξη:** Στην περίπτωση της δομημένης-έμμεσης συνέντευξης οι ερωτήσεις είναι προαποφασισμένες και διατεταγμένες με δομημένο τρόπο. Ωστόσο, ο σκοπός της μελέτης δεν αποκαλύπτεται.
- **Μη Δομημένη-Έμμεση Συνέντευξη:** Στην περίπτωση μη δομημένης έμμεσης συνέντευξης, οι ερωτήσεις δεν είναι προαποφασισμένες και ούτε ο σκοπός της μελέτης γίνεται ρητά γνωστός.

### 3.2 Ερευνητικό δείγμα και συλλογή δεδομένων

Στη συγκεκριμένη εργασία εφαρμοσθήκαν δύο ημι-δομημένες συνεντεύξεις με δύο εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, (Σωτήρης και Στέλλα, ψευδώνυμα) οι οποίοι κατά το χρονικό διάστημα διεξαγωγής της συνέντευξης υπηρετούσαν στη δημόσια δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ως βασικό κριτήριο για την επιλογή αυτού του δείγματος χρησιμοποιήθηκαν εκείνα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και η σύνδεσή τους σχετικά με το θέμα που διερευνάται (εν ενεργεία εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής, στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα). Ειδικότερα, και οι δυο συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν ηλικία άνω των 30 ετών, διέμεναν στην Αθήνα, και είχαν παρόμοιο κοινωνικό-οικονομικό υπόβαθρο και μορφωτικό επίπεδο. Σε ότι αφορά το μορφωτικό επίπεδο και των δύο, ήταν πτυχιούχοι του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και φοιτούσαν σε διδακτορικό επίπεδο στην ίδια κατεύθυνση.

Το μέγεθος του δείγματος σε μία έρευνα εξαρτάται από τις πληροφορίες που θέλουμε να αντλήσουμε, τους λόγους που συλλέγονται οι πληροφορίες αυτές, το πως θα χρησιμοποιηθούν και τέλος τους πόρους που διατίθενται για τη μελέτη (Ισαρη και Πουρκός, 2015).

Οι συνεντεύξεις λόγω του Covid-19 πραγματοποιήθηκαν μέσω του διαδικτύου με τη βοήθεια της πλατφόρμας webex η οποία βοήθησε αρκετά τη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα για την εξ' αποστάσεως διδασκαλία και μάθηση. Διατυπώθηκαν και στους δύο συμμετέχοντες 18 ερωτήσεις (βλ. παράρτημα) συνολικά, σχετικές με το θέμα. Οι αρχικές ερωτήσεις ήταν γενικές, δηλαδή αν γνωρίζουν την έννοια της Κοινωνικής Συναισθηματικής Μάθησης και της Κοινωνικής Συναισθηματικής Υγείας σε συνδυασμό με τα χαρακτηριστικά τους και σε δεύτερο χρόνο ερωτήσεις σχετικές με το αν μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στη σχολική εκπαίδευση μπορούν να αναπτυχθούν και να καλλιεργηθούν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες στα παιδιά.

Οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν μέσω συσκευής κινητού τηλεφώνου, μετά από συγκατάθεση των συμμετεχόντων. Επιπλέον, ενημερώθηκαν πως θα τηρηθεί η ανωνυμία και προτράπηκαν να απαντήσουν με άνεση και ειλικρίνεια. Οι συνεντεύξεις, στη συνέχεια, απομαγνητοφωνήθηκαν και μελετήθηκαν για τη διεξαγωγή των αποτελεσμάτων. Καθ' όλη τη διάρκεια των δύο συνεντεύξεων κρατήθηκαν σημειώσεις του ερευνητή με τη μορφή ημερολογίου καταγραφής, οι οποίες στόχευαν στον εμπλουτισμό των δεδομένων των συνεντεύξεων και στη διεξαγωγή συμπερασμάτων που θα φώτιζαν όσο το δυνατό λεπτομερέστερα το κλίμα που επικρατούσε στις δύο συνεντεύξεις.

### **3.3 Ανάλυση δεδομένων**

Ως προς την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της ανάλυσης περιεχομένου (Bryman, 2011) η οποία είναι ένα μέσο έρευνας για να οριστεί η παρουσία ορισμένων λέξεων, θεμάτων ή εννοιών μέσα στα ποιοτικά δεδομένα (κείμενο). Μέσω αυτής της τεχνικής οι ερευνητές μπορούν να ποσοτικοποιήσουν και να αναλύσουν την ύπαρξη και τις σχέσεις αυτών των λέξεων, των θεμάτων ή των εννοιών. Επιπλέον, μπορούν να μελετήσουν τον τρόπο γραφής που χρησιμοποιήθηκε για να μπορέσουν να κρίνουν τη μεροληψία ή την αμεροληψία, να κατανοήσουν τα συμπεράσματα που προκύπτουν από τα μηνύματα μέσα στα κείμενα, να διαμορφώσουν μια γνώμη για τον συγγραφέα, το κοινό, την κουλτούρα καθώς και τον χρόνο γύρω από το κείμενο. Στην παρούσα έρευνα, ως

προς την τεχνική της ανάλυσης και της επεξεργασίας του περιεχομένου των συνεντεύξεων χρησιμοποιήθηκε η αρχή της Θεμελιωμένης Θεωρίας (Strauss and Corbin, 1998) και ακολούθως προχωρήσαμε στα εξής στάδια. Συγκεκριμένα:

- **Ανοιχτή κωδικοποίηση:** Σε πρώτο στάδιο διαβάστηκαν προσεκτικά οι συνεντεύξεις προκειμένου να εντοπιστούν βασικές ιδέες βάσει της ανασκόπησης της σχετικής βιβλιογραφίας.
- **Αξονική κωδικοποίηση:** Σε δεύτερο στάδιο οι έννοιες αυτές ομαδοποιήθηκαν ως προς το νόημα και τη συνάφειά τους και εντάχθηκαν σε νέες κατηγορίες γενικότερων εννοιών.
- **Επιλεκτική κωδικοποίηση:** Σε τελικό στάδιο αναζητήθηκαν κεντρικές ομάδες φαινομένων, οι οποίες θεωρήθηκαν ότι μπορούν να οργανώσουν επιμέρους ιδέες, έννοιες και κατηγορίες σε κεντρικές ιδέες και με αυτό τον τρόπο να δώσουν απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας μελέτης.

### 3.4 Αντικειμενικότητα

Η αντικειμενικότητα σημαίνει πως η έρευνα προϋποθέτει ότι μια αλήθεια ή μια ανεξάρτητη πραγματικότητα υπάρχει έξω από οποιαδήποτε έρευνα ή παρατήρηση. Το καθήκον του ερευνητή σε αυτό το μοντέλο είναι να αποκαλύψει αυτή την πραγματικότητα χωρίς να τη "μολύνει" με κανένα τρόπο. Αυτή η αντίληψη - ότι ένας ερευνητής μπορεί να παρατηρεί ή να αποκαλύπτει φαινόμενα χωρίς να τα επηρεάζει - απορρίπτεται όλο και περισσότερο, ειδικά στις κοινωνικές αλλά και στις φυσικές επιστήμες. Στη ποιοτική έρευνα, ένας ρεαλιστικός στόχος είναι ο ερευνητής να παραμείνει αμερόληπτος, δηλαδή να είναι αμερόληπτος ως προς το αποτέλεσμα της έρευνας, να αναγνωρίζει τις δικές του προκαταλήψεις και να χρησιμοποιεί έναν πιο αμερόληπτο και χωρίς αξίες τρόπο (Atkinson and Delamont, 2005).

Στην συγκεκριμένη έρευνα, τα κριτήρια που χρησιμοποιήθηκαν για τη διασφάλιση της αντικειμενικότητας ήταν αφενός η εμπλοκή της ερευνήτριας στο πεδίο της έρευνας, η γνωριμία αυτής με τους συμμετέχοντες και αφετέρου ο αναστοχασμός και οι εντυπώσεις της από τη διαδικασία της συνέντευξης.

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1. Θέματα που εμφανίστηκαν κατά την επεξεργασία των δεδομένων

Τα αποτελέσματα της έρευνας αναλύθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν βάσει των αρχών της Θεμελιωμένης θεωρίας, η οποία υποδεικνύει πως οι κατηγορίες προέρχονται από τα ίδια τα δεδομένα και δεν είναι προκαθορισμένα πεδία ή υποθέσεις (Charmaz, 1995).

Στη συνέχεια αναλύονται οι θεματικοί άξονες που προέκυψαν με βάση τις απαντήσεις τις οποίες έδωσαν οι δύο συμμετέχοντες στην έρευνα. Οι συγκεκριμένοι θεματικοί άξονες ήταν:

- Ορίζοντας την έννοια «κοινωνική και συναισθηματική μάθηση».
- Η σημασία της ανάπτυξης των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στην σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα.
- Η καλλιέργεια των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής και ο ρόλος του εκπαιδευτικού.
- Η σχέση εκπαιδευτικού-μαθητών ως καταλύτης της ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.

Οι παραπάνω θεματικοί άξονες αναπτύσσονται εκτενώς στις ακόλουθες παραγράφους μέσα από τις σημειώσεις ημερολογίου της συγγραφέως ως σημείο αναφοράς για τον εμπλουτισμό των αποτελεσμάτων.

### 4.2. Ορίζοντας την έννοια κοινωνική και συναισθηματική μάθηση

Μία από τις πρώτες παρατηρήσεις κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων ήταν ότι και οι δύο προσπαθήσαν να απαντήσουν όσο πιο αναλυτικά γίνεται με βάση τα δικά τους βιώματα και τις εμπειρίες, αν και όπως ανέφεραν χαρακτηριστικά πολλές φορές η πράξη απέχει πολύ από το ιδανικό. Και οι δύο μίλησαν με αρκετά συνετό, δομημένο και οργανωμένο λόγο. Η συνέντευξη ξεκίνησε με τον Σωτήρη και οι απαντήσεις είναι οι ακόλουθες.

Αρχικά, σε ότι αφορά τον ορισμό της έννοιας κοινωνική και συναισθηματική μάθηση και τα χαρακτηριστικά της ο Σωτήρης απάντησε γενικά όπως το έχει ο ίδιος στο μυαλό του. Συγκεκριμένα είπε :

*«... είναι ο τρόπος που αναπτύσσεται το παιδί τόσο κοινωνικά όσο και γνωστικά μέσα από διάφορες διαδικασίες. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι α) η επικοινωνία και β) η ενσυναίσθηση...».*

Στην προσπάθεια του να επισημάνει τι σημαίνει η συγκεκριμένη έννοια για τον ίδιο, τόνισε ότι είναι η αποδοχή του άλλου, η ενσυναίσθηση και η δυνατότητα ο άνθρωπος να μπορεί να συνεργάζεται αρμονικά μέσα σε μία ομάδα πολλών ατόμων που δεν έχει επιλέξει ο ίδιος, αλλά να μπορεί να προσαρμόζεται μέσα στα πλαίσια αυτά. Χαρακτηριστικά, ανέφερε ότι:

*«... είναι η αποδοχή του άλλου, η ενσυναίσθηση, να μπορώ να συνεργάζομαι αποτελεσματικά με άλλους, να μπορώ να συνυπάρχω μαζί τους και να νιώθω συναισθηματικά ασφαλής...»*

Σύμφωνα με την προσωπική του άποψη ο ίδιος δίνει τον δικό του ορισμό για την κοινωνική και συναισθηματική υγεία, πιο συγκεκριμένα αναφέρει ότι:

*«... ένας άνθρωπος που μπορεί να συνυπάρξει αρμονικά χωρίς προβλήματα με τους άλλους, που δεν φοβάται να εκδηλώσει τα συναισθήματά του, που δεν νιώθει βάρος γι αυτά και νιώθει ασφαλής να τα εκφράσει...»*

Η Στέλλα μας έδωσε τον δικό της ορισμό για την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση και ποια είναι τα χαρακτηριστικά της. Αυτό που ανέφερε ήταν ότι αφορά τον τρόπο που μαθαίνουν τα παιδιά να νιώθουν ασφαλείς μέσα σε ένα περιβάλλον συνεργατικό. Αφορά, κυρίως το σύστημα που βρίσκονται τα παιδιά, δηλαδή το σχολείο και το πώς αντιλαμβάνονται τις έννοιες αυτές (κοινωνικές και συναισθηματικές), πως τις διαχειρίζονται και πως τις αξιοποιούν στην πράξη. Σε ότι σχετίζεται με το κομμάτι της μάθησης, αν μιλάμε φυσικά για στρατηγικές έχει να κάνει με το πώς όλα αυτά επιστρατεύονται, ώστε να μπορέσει να νιώσει ασφαλής το παιδί κάτω από αυτές τις συνθήκες (Brown et al, 2010). Πιο αναλυτικά είπε:

*«... αφορά την κοινωνικοποίηση των παιδιών, τον τρόπο που μαθαίνουν να νιώθουν ασφαλείς, το σύστημα που βρίσκονται που δεν είναι άλλο από το σχολείο καθώς και την εξέλιξή τους από το πρώτο σύστημα που είναι η οικογένεια μέχρι το σχολείο, τον τρόπο που αντιλαμβάνονται το κομμάτι της νοημοσύνης τους και τέλος πως αντιλαμβάνονται και διαχειρίζονται τα συναισθήματα των ίδιων αλλά και των*

άλλων. *Εν συντομία κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση είναι πως τελικά όλα αυτά που αναφέραμε προηγουμένως επιστρατεύονται μέσα σ' αυτό το πλαίσιο ώστε το παιδί να μάθει...».*

#### **4.3. Η σημασία της ανάπτυξης των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα**

Ο Σωτήρης φάνηκε να θεωρεί πολύ σημαντικό στοιχείο την ένταξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στην εκπαίδευση καθώς αυτό, κατά τη γνώμη του, βοηθάει να αναβαθμίζεται το σχολικό κλίμα, χωρίς αυτό να περιορίζεται απλά στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων. Όπως ανέφερε:

*«...θεωρώ ότι οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες είναι πάρα πολύ σημαντικές. Η εκπαίδευση πρέπει να προετοιμάζει τα παιδιά κοινωνικο-συναισθηματικά για την μετέπειτα ζωή τους γι αυτό πρέπει να δοθεί πολύ μεγάλη έμφαση στην ανάπτυξή τους...».*

Παρόλο αυτά, διαπιστώνει ότι στη σύγχρονη κοινωνία τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά δεν αναπτύσσουν επαρκώς αυτές τις εξειδικευμένες δεξιότητες και αυτό συμβαίνει διότι η ίδια η εκπαίδευση από την πρώτη βαθμίδα έως και την αποφοίτηση δεν δίνει έμφαση στο να προετοιμάσει τα παιδιά κοινωνικά και συναισθηματικά, ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στην πραγματική ζωή μετά το σχολείο. Επί του θέματος αυτού, ο Σωτήρης ανέφερε τα εξής:

*«... απέχουμε αρκετά από το ιδανικό τόσο οι ενήλικες όσο και οι μαθητές. Ίσως οι μαθητές να είναι πολύ πιο μακριά γιατί δεν έχουν αναπτύξει ακόμα εκείνες τις δεξιότητες που θα τους κάνουν κοινωνικο-συναισθηματικά ολοκληρωμένα άτομα...»*

Επιπλέον, όλων αυτών που τόνισε ανέφερε ότι:

*«... ο λόγος που δεν είναι ιδανικό το σχολείο τη δεδομένη χρονική στιγμή είναι γιατί δεν διαθέτει τα κατάλληλα εργαλεία και τις σωστές μεθόδους για την ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων και δεν έχει την κατάλληλη στήριξη από το εκπαιδευτικό σύστημα γενικότερα, το οποίο σε κρίσιμα ζητήματα απουσιάζει...»*

Στην ερώτηση σχετικά με το ποιες είναι οι σημαντικότερες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, ο ερωτώμενος απάντησε ότι για τον ίδιο είναι:

*«... η ενσυναίσθηση (η δυνατότητα ο άνθρωπος να μπαίνει στην θέση του άλλου, γιατί θεωρείται η μόνη λύση να αντιμετωπίσουν δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις), η συνεργασία (γιατί μέσω αυτής θα μπορεί να φέρει με επιτυχία το έργο του) και η επικοινωνία (γιατί μέσω αυτής μπορεί το εκάστοτε παιδί από πολύ μικρή ηλικία να επικοινωνεί με τα άλλα παιδιά, να αναφέρει τα προβλήματα του, να εξωτερικεύει τα συναισθήματα του και να μπορεί να αναπτύσσει διάλογο και στο σχολικό και στο οικογενειακό του περιβάλλον)...».*

Επιπλέον, μας εξήγησε, πώς κατά τη γνώμη του θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες στο σχολείο, συγκεκριμένα είπε:

*«... μέσα από δραστηριότητες που απαιτούν τη συνεργασία αναπτύσσοντας έτσι και τις ομαδοσυνεργατικές δεξιότητες με τους συμμαθητές τους και γενικά μέσα στο σχολείο από ομαδικές εργασίες σε διάφορα μαθήματα όπου θα μάθουν να θέτουν στόχους και να τους πετυχαίνουν...».*

Ο Σωτήρης ανέφερε επιπλέον ότι στη σύγχρονη κοινωνία αυτό που παρατηρεί είναι ότι το σχολείο -έτσι όπως είναι δομημένο αυτή την στιγμή- δεν είναι ικανό να προστατεύσει το παιδί σε μια δύσκολη στιγμή που μπορεί να βρεθεί, ούτε να το βοηθήσει να αναπτύξει εξειδικευμένες δεξιότητες που θα ολοκληρώσουν την προσωπικότητα του για το μέλλον. Ιδιαίτερα τόνισε:

*«... το σχολείο θέλει αλλαγές ώστε να είναι ένα ασφαλές περιβάλλον ικανό να προστατεύσει το παιδί να μην είναι εκτεθειμένο και να μην νιώθει άσχημα...»*

Αντίστοιχα, η Στέλλα σημείωσε ότι οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες είναι άκρως απαραίτητο στοιχείο της εκπαίδευσης, γιατί χωρίς αυτές ειδικά στο σύγχρονο σχολείο, δεν λειτουργεί αρμονικά το πλαίσιο του περιβάλλοντος της τάξης. Το σχολείο δεν είναι μέρος για κατοίκον εκπαίδευση ή ιδιαίτερα μαθήματα, καθώς αφορά την κοινωνικοποίηση του παιδιού και τον τρόπο με τον οποίο στέκεται σε όλο αυτό, δηλαδή το πόσο ώριμο είναι απέναντι σε μια ομάδα παιδιών στην κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης και ειδικότερα στις μικρότερες ηλικίες. Το παιδί το οποίο δεν μπορεί να ανταπεξέλθει σε όλο αυτό είναι αδύναμο συναισθηματικά και κοινωνικά να ακολουθήσει το στάδιο της μάθησης. Ιδιαίτερα ανέφερε ότι:



«... φυσικά και είναι απαραίτητες διότι διαφορετικά δεν θα μπορέσει να λειτουργήσει το πλαίσιο του σχολείου που αφορά την κοινωνικοποίηση. Αν δεν έχει αναπτύξει το κομμάτι αυτό το παιδί δεν μπορεί να προχωρήσει στη μάθηση και να εξελιχθεί...».

«...Το σχολείο και γενικά η εκπαίδευση πρέπει να μπορούν να ανταποκριθούν στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων, διότι αυτές τις δεξιότητες ο άνθρωπος τις αποκτά από το πρώτο κιόλας στάδιο της ζωής του, είναι ο τρόπος που σχετίζεται με την οικογένειά του και τον ευρύ του κύκλο...».

Στην ερώτηση ποιες δεξιότητες, κοινωνικές και συναισθηματικές, θεωρεί σημαντικές η συμμετέχουσα απάντησε τις εξής, οι οποίες ήταν περίπου παρόμοιες με αυτές που διατύπωσε και ο Σωτήρης. Και αυτές είναι:

«...η ενσυναίσθηση (είναι πάρα πολύ σημαντική, θεωρείται και συναισθηματική και κοινωνική δεξιότητα, καθώς βοηθάει τα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους), η συνεργασία (το να μάθει το παιδί μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να συνεργάζεται. Επίσης, στο κοινωνικό κομμάτι αφορά την υιοθέτηση κάποιων ρόλων, να μπορούν δηλαδή τα παιδιά να ηγούνται, να αλλάζουν και να ακολουθούν), η παρόρμηση (είναι πολύ σημαντική στο κομμάτι της μάθησης, ταυτόχρονα όμως, είναι μια δύσκολη δεξιότητα που μέχρι και οι ενήλικες δεν έχουν καταφέρει να διαχειριστούν)...».

Μερικές φορές θεωρεί το σχολείο ως ασφαλές περιβάλλον για την καλλιέργεια των συγκεκριμένων δεξιοτήτων και κάποιες φορές σε πρακτικό επίπεδο θεωρεί ότι είναι πλήρως ακατάλληλο, αυτό οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, ένας από αυτούς και από τους πιο σημαντικούς είναι ο τρόπος με τον οποίο είναι δομημένο και οργανωμένο το πλαίσιο του σχολείου. Αυτό που τόνισε είναι:

«...το γεγονός ότι το σχολείο κάποιες φορές είναι πλήρως ακατάλληλο για την ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων οφείλεται στη σχολική κοινότητα και στην κουλτούρα της (ο τρόπος που στέκονται οι γονείς, οι δάσκαλοι αλλά και η ίδια η διεύθυνση του σχολείου). Σαφώς και τα νέα αναλυτικά προγράμματα πολλές φορές δεν είναι, αλλά πρέπει να είναι, προσανατολισμένα σ' αυτό από τις πολύ μικρές κιόλας ηλικίες...»

#### **4.4. Η καλλιέργεια των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από μάθημα της φυσικής αγωγής και ο ρόλος του εκπαιδευτικού**

Σύμφωνα με την άποψη του Σωτήρη, το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ένα από τα πιο κατάλληλα μαθήματα για την ανάπτυξη των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων καθώς όπως αναφέρει είναι ένα βιωματικό μάθημα:

*«... το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ένα βιωματικό μάθημα όπου τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται και να χειρίζονται διάφορες καταστάσεις όπως είναι η νίκη και η ήττα. Μέσω της φυσικής αγωγής μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία, την ομαδικότητα, την κατανομή ρόλων και την ανάληψη ευθύνης...»*

Στην ερώτηση αν γνωρίζει κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης που θα μπορούσε να βελτιώσει την κοινωνική και συναισθηματική υγεία των παιδιών μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής, τόνισε:

*«... αυτό που μου έρχεται πρώτο στο μυαλό είναι το "Μοντέλο του Hellison" το οποίο προάγει την κοινωνική και ατομική υπευθυνότητα...»*

Στη συνέχεια αναφέρει ότι το περιβάλλον της τάξης είναι ένας κατάλληλος χώρος ιδανικός να συμβάλλει στην καλλιέργεια κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσω της φυσικής αγωγής και αυτό θα επιτευχθεί από τις ομαδικές δραστηριότητες, αυτό που είπε είναι:

*«... τα παιδιά μέσα από την μεταξύ τους αλληλεπίδραση και τη δημιουργία σχέσεων μπορούν να βιώσουν καταστάσεις νίκης-ήττας. Είναι σημαντικό να μάθουν να διαχειρίζονται αυτές τις ισορροπίες και να αποδεχτούν τα λάθη που μπορεί να οδήγησαν στην ήττα της ομάδας τους...»*

Αντίστοιχα, η Στέλλα, ανέφερε ότι είναι πολύ σημαντικό να ασχοληθούμε μ' αυτές τις δεξιότητες πριν ακόμα ασχοληθούμε με το κομμάτι του γνωστικού αντικείμενου, μέλημα μας είναι να δούμε τις ανάγκες των παιδιών. Συγκεκριμένα είπε:

*«... είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε στρατηγικές και προσεγγίσεις που ενισχύουν την συνεργασία και τη δυναμική της ομάδας μέσα στην τάξη. Ο καθηγητής πρέπει να σχεδιάζει το μάθημά του λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικο-*

*συναισθηματικές δεξιότητες πριν ξεκινήσει να ασχολείται με το γνωστικό αντικείμενο...».*

Στην ερώτηση σχετικά με το πώς συνδέεται η Φυσική Αγωγή με την προαγωγή των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων η Στέλλα απάντησε ότι το συγκεκριμένο μάθημα θεωρείται αρκετά σημαντικό. Καθώς από τον τρόπο με το οποίο έχει δομηθεί το μάθημα της Φυσικής Αγωγής παρέχει πολλές δυνατότητες στα παιδιά όπως: η ευχαρίστηση, η διασκέδαση με την μορφή των παιχνιδιών που αποτυπώνεται και από την βιβλιογραφία (Wiley, 2015) ως ο ιδανικός τρόπος για να εξελιχθεί κοινωνικο-συναισθηματικά το παιδί, χωρίς να επηρεάζονται οι άλλες του δεξιότητες καθώς εκεί στοχεύει και προσανατολίζεται η σύγχρονη φυσική αγωγή. Σαφέστατα σ' αυτό συμβάλλει και γενικότερα το εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδας, όπου θεωρητικά όλα είναι καλά, χρειάζονται όμως κάποιες αλλαγές για να μπορέσει να ανταπεξέλθει καλύτερα στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων. Αυτό που είπε είναι :

*«...το μάθημα της φυσικής αγωγής έχει πολλές δυνατότητες οι οποίες πηγάζουν από το παιχνίδι. Το παιχνίδι είναι ο τέλειος τρόπος να αναπτυχθεί κοινωνικο-συναισθηματικά το παιδί. Σ' αυτό άλλωστε είναι προσανατολισμένη και η σύγχρονη φυσική αγωγή...».*

*«...το θέμα είναι πού στοχεύει τελικά το κομμάτι της εκπαίδευσης; Καθώς από τη μια δίνει τη δυνατότητα να αναπτυχθούν αυτές οι δεξιότητες μέσα από τα αναλυτικά προγράμματα που παρέχουν, από την άλλη όμως μέσα από την ύλη απαιτείται να καλυφθούν πολλά πράγματα που στην πράξη αυτό δεν δίνει αυτή τη δυνατότητα, της ανάπτυξης δηλαδή των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων...».*

Στη συνέχεια αναφέρεται στο πως η ίδια αντιλαμβάνεται την κοινωνικο-συναισθηματική υγεία και αν γνωρίζει κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης που μπορεί να την βελτιώσει. Αυτό που λέει είναι:

*«...δεν γνωρίζω κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα θα έλεγα ότι αυτά που χρησιμοποιούνται είναι προσεγγίσεις. Κοινωνικο-συναισθηματική υγεία είναι η διαχείριση των συναισθημάτων τόσο των δικών μου όσο και των άλλων, είναι η ασφάλεια που νιώθω ότι βρίσκομαι σ' ένα περιβάλλον όπου μπορώ να εξελιχθώ...»*

Στη συνέχεια εξηγεί ότι το περιβάλλον της τάξης είναι δυνατόν να συμβάλλει στην καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων αρκεί να είναι προσανατολισμένο σ' αυτό, διαφορετικά δεν θα μπορέσει να λειτουργήσει οποιοδήποτε πρόγραμμα παρέμβασης. Ιδιαίτερα είπε:

*«... το περιβάλλον της τάξης έχει από πίσω του το περιβάλλον της οικογένειας γι' αυτό ο καθηγητής πρέπει να οργανώνει το περιβάλλον της τάξης κατάλληλα. Πρέπει να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον που θα ενισχύει την εργασία και την ασφάλεια. Αυτό θα το πετύχουμε μέσα από την κατανόηση, το πόσο κοντά θα έρθουμε με τα παιδιά και πόσο θα δώσουμε γενικά έμφαση στον ηθικό τομέα...».*

Επιπλέον η Στέλλα αναφέρθηκε στις μεθόδους και στις τακτικές-στρατηγικές που χρησιμοποιεί η ίδια προκειμένου να συμβάλλει στην ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων των παιδιών. Όπως τόνισε είναι μια μέθοδος που έχει βοηθήσει πολύ την ίδια να καταλάβει τα συναισθήματα των παιδιών και αυτό το πετυχαίνει με τη συμμετοχή σε διάφορες φιλανθρωπικές δραστηριότητες που δεν έχουν σαν στόχο τη νίκη. Συγκεκριμένα είπε:

*«... προσπαθώ να λειτουργώ συνεργατικά χωρίζοντας τα παιδιά σε ομάδες και ζευγάρια δίνοντας έμφαση σ' εκείνα τα παιχνίδια όπου δεν θα αναδεικνύονται οι διαφορές στις δεξιότητες, τα παιδιά θα έχουν ένα στόχο, θα αναλαμβάνουν ρόλους, θα μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο και θα εξελίσσονται. Όσο μπορώ προσπαθώ να συμμετέχουμε σε διάφορες φιλανθρωπικές οργανώσεις όπου εκεί το κλίμα δεν είναι καθόλου ανταγωνιστικό...».*

Μεταξύ άλλων τόνισε και το πόσο σημαντικό είναι να αναπτύξουμε αυτές τις δεξιότητες διότι τα παιδιά που υστερούν σ' αυτό το κομμάτι αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα με σκοπό να μην τα καταφέρνουν και να δυσκολεύονται. Αυτό που είπε είναι:

*«... πολλά παιδιά συχνά τυχαίνει να είναι ανυπόμονα, δεν μπορούν να περιμένουν να βελτιωθούν και τα άλλα παιδιά που είναι λιγότερο καλά, με αποτέλεσμα ο τρόπος που το εκφράζουν να δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα σ' αυτά τα παιδιά. Προσπαθώ να μην τα αποπαίρνω γιατί είναι παιδιά και πολλές φορές η παρόρμηση και ο ενθουσιασμός τους οδηγεί σε τέτοιες συμπεριφορές...».*

Όσον αφορά για το αν έχει λάβει κάποια εξειδικευμένη επιμόρφωση πάνω στην αναπτυξιακή ή συμβουλευτική ψυχολογία η ίδια αναφέρει :

*«... φυσικά και έχω λάβει και είναι ένας από τους λόγους που μ' έχει βοηθήσει πολύ στο πως να διαχειρίζομαι το κομμάτι της ενσυναίσθησης καθώς επίσης έχω εφοδιαστεί με πολλές δεξιότητες που βέβαια αυτό από την θεωρία στην πράξη απέχει αρκετά. Συγκεκριμένα έχω ειδικευτεί πάνω στην συμβουλευτική καθώς επίσης έχω παρακολουθήσει σεμινάριο σχολικής και αναπτυξιακής ψυχολογίας...».*

Τέλος, μας αναφέρει τι αλλαγές θα πρότεινε προκειμένου να εξελιχθεί ακόμα περισσότερο η ανάπτυξη των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων και πως αυτό επιτυγχάνεται μέσω της φυσικής αγωγής η οποία θα βοηθήσει να δημιουργηθεί στο σχολείο μια κουλτούρα που θα στοχεύει στη σωματική και συναισθηματική υγεία των παιδιών. Ειδικότερα είπε:

*«... δεν πρέπει να στοχεύουμε μόνο στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, πρώτα πρέπει να στοχεύσουμε στην ανάπτυξη άλλων δεξιοτήτων και μετά σε έννοιες. Παρ' όλα αυτά φαίνεται πως η νέα εκπαιδευτική κοινότητα ανταποκρίνεται σ' αυτό...».*

*«... για μένα το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι πολύ σημαντικό διότι μέσω του μαθήματος αυτού αναπτύσσεται το κομμάτι της συνεργασίας, της υπευθυνότητας, της κοινωνικής υπευθυνότητας, του σεβασμού και της υπομονής. Σαφώς και ο δάσκαλος της φυσικής αγωγής δεν το πετύχει μόνος του αυτό, αλλά με τη βοήθεια διδακτικών προσεγγίσεων που θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων...».*

#### **4.5. Η σχέση εκπαιδευτικού-μαθητών ως καταλύτης της ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων**

Είναι επίσης πολύ σημαντικό στο συγκεκριμένο σημείο να αναφέρουμε, ότι για την επιτυχία και την προαγωγή-καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στα παιδιά, θα πρέπει οι σχέσεις καθηγητή-μαθητή να είναι πολύ καλές καθώς υπάρχει μια λεπτή γραμμή ανάμεσά τους. Ο Σωτήρης τόνισε ότι ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να αποτελεί ζωντανό παράδειγμα για το κάθε παιδί, ώστε να νιώθει ασφάλεια και σε κοινωνικό και σε συναισθηματικό επίπεδο, να τον

προστατεύει όταν νιώθει ευάλωτο και απομονωμένο και φυσικά να μπορεί να το εντάσσει μέσα από συνεργατικά προγράμματα και παιχνίδια στο κοινωνικό σύνολο της τάξης, ώστε να νιώθει και το ίδιο ότι συμβάλλει στην εξέλιξη της τάξης αλλά και του εαυτού του παράλληλα:

*«...οι σχέσεις καθηγητή-μαθητή πρέπει να είναι φιλικές αλλά πάντα με όριο λόγω της θέσης που κατέχει ο καθένας. Ο καθηγητής πρέπει να έχει το ρόλο του μέντορα έτσι ώστε ο μαθητής να τον βλέπει σαν φίλο του που θα τον εμπιστευτεί και όχι σαν αυστηρό καθηγητή που θα τον έχει απέναντι του. Το παιδί πρέπει να νιώθει ασφάλεια και σιγουριά...».*

Στη συνέχεια ο Σωτήρης αναφέρθηκε στο τι είδους μεθόδους και τακτικές-στρατηγικές χρησιμοποιεί ο ίδιος για να μπορέσει να ενισχύσει τις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών μέσω της καλλιέργειας τέτοιων δεξιοτήτων και τι παρατηρεί να συμβαίνει στα παιδιά που δεν έχουν τόσο αναπτυγμένες αυτές τις δεξιότητες ως προς τη συμπεριφορά τους και τις σχέσεις τους με τα άλλα παιδιά:

*«... οι μέθοδοι που χρησιμοποιώ είναι α) το παράδειγμα (προσπαθώ να αποτελέσω πρότυπο για τα παιδιά που θα μπορούν να το μιμηθούν) β) ο λόγος (μέσα από το διάλογο και τη συζήτηση προσπαθώ να εξηγήσω κάποιες καταστάσεις στα παιδιά. Μέσα από το λόγο πάντα πετυχαίνεις κάτι) γ) η συνεργασία (δημιουργώ ομάδες με άτομα που δεν είναι της επιλογής τους για να μάθουν να διαχειρίζονται το κλίμα που θα δημιουργηθεί μέσα από μια τέτοια συνεργασία). Φυσικά και παρατηρούμε τα παιδιά αυτά να αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα. Πολλές φορές απομονώνονται από τους υπολοίπους και γίνονται αντικείμενο χλευασμού και bullying...».*

Τέλος, εξηγεί πως όλα αυτά στα οποία αναφέρθηκε προέρχονται από τη δική του προσωπική εμπειρία ως καθηγητής φυσικής αγωγής και αυτό το οποίο προτείνει για να μπορέσει η προαγωγή των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων να εξελιχθεί ακόμα πιο ενεργά και σωστά μέσα στην εκπαίδευση είναι ότι θα πρέπει να γίνει αναθεώρηση του σχολικού προγράμματος σπουδών, δηλαδή να ενταχθούν μοντέλα τα οποία να έχουν την ικανότητα να εστιάζουν σε αυτό το οποίο μας αφορά και αυτό δεν είναι άλλο από την εκμάθηση και την ανάπτυξη της κοινωνικο-συναισθηματικής υγείας των παιδιών. Συγκεκριμένα τόνισε ότι:

*«...θα πρέπει να φύγουμε λίγο από το πρόγραμμα των ομαδικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων που έχουν σαν στόχο τη νίκη και να δουλέψουμε περισσότερο με ομαδικές εργασίες που δεν θα υπάρχει νικητής και ηττημένος. Τα παιδιά πρέπει να μοιράζονται ρόλους και να γίνεται εναλλαγή αυτών ώστε το καθένα να έχει την ευκαιρία να δείξει την αξία του, ακόμη και εκείνα που δεν έχουν αναπτύξει σε μεγάλο βαθμό τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της αναθεώρησης του αναλυτικού προγράμματος. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε μοντέλα που δεν θα εστιάζουν μόνο στην γνωστική ανάπτυξη των παιδιών αλλά και στη κοινωνικο-συναισθηματική τους ανάπτυξη...».*

Είναι επίσης, πολύ σημαντικό να αναφέρουμε πως για την επίτευξη της καλλιέργειας και της προαγωγής αυτών των δεξιοτήτων σημαντικό ρόλο παίζει η σχέση καθηγητή-μαθητή. Η Στέλλα μιλά για μια «χρυσή τομή» όπως η ίδια θα χαρακτήριζε όπου η αυστηρότητα φτάνει μέχρι ένα σημείο. Χαρακτηριστικά είπε:

*«...ο κάθε μαθητής πρέπει να νιώθει ότι το μάθημα τον αφορά, το ίδιο και ο καθηγητής. Ο καθηγητής πρέπει να ενδιαφερθεί για τα παιδιά, για την εξέλιξή τους, ώστε να πείσει το παιδί να εκφραστεί ελεύθερα και να νιώσει ήρεμο. Από την άλλη το παιδί θα πρέπει να κατανοήσει ότι η ελευθερία του έχει όρια. Όπως και να χει, η σχέση αυτή θα είναι πάντα μια σχέση εξουσίας, απλά δεν πρέπει να την τονίζουμε διαρκώς αλλά να βοηθάμε το παιδί να εξελιχθεί...».*

## **V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Κίνητρο αυτής της έρευνας ήταν να διερευνήσει τις γνώσεις και τις αντιλήψεις καθηγητών φυσικής αγωγής σχετικά με την συμβολή του μαθήματος φυσικής αγωγής στην προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης των παιδιών.

Η ανάδειξη των αντιλήψεων των εκπαιδευτικών της Φυσικής Αγωγής σε ότι σχετίζεται με το θέμα αυτό, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως σημείο αναφοράς για να διατυπωθούν προτάσεις βελτίωσης σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης της προαγωγής και της καλλιέργειας των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού χρησιμοποιήθηκαν συνεντεύξεις με δύο εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής και μέσω αυτών αναδείχθηκαν σημαντικοί παράγοντες που σχετίζονται με την μετάδοση και την καλλιέργεια των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από το σχολικό περιβάλλον και συγκεκριμένα μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Παρόλο που τα αποτελέσματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν, αντιπροσωπεύουν τις απόψεις εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής που συμμετέχουν ενεργά στη σύγχρονη σχολική πραγματικότητα.

Αναφορικά με την έννοια της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έννοια αυτή γίνεται αντιληπτή ως η αποδοχή του άλλου, η ενσυναίσθηση και η δυνατότητα ο άνθρωπος να μπορεί να συνεργάζεται αρμονικά μέσα σε μία ομάδα πολλών ατόμων που δεν έχει επιλέξει ο ίδιος, αλλά να μπορεί να προσαρμόζεται μέσα στα πλαίσια αυτά. Οι δύο συμμετέχοντες, τόνισαν ότι η συγκεκριμένη έννοια αφορά τον τρόπο που μαθαίνουν τα παιδιά να νιώθουν ασφαλείς μέσα σε ένα περιβάλλον συνεργατικό, όπως δηλαδή το σχολείο. Σημαντικό επίσης θεώρησαν και το πώς αντιλαμβάνονται τις έννοιες αυτές (κοινωνικές και συναισθηματικές), πως τις διαχειρίζονται και πως τις αξιοποιούν στην πράξη. Σε επίπεδο επιστράτευσης στρατηγικών, το σχολείο αποτυπώθηκε ως ο χώρος που μπορεί να διευκολύνει τα παιδιά να αναπτύξουν τις κατάλληλες στρατηγικές ώστε να μπορέσουν να νιώσουν ασφάλεια κατά την αλληλεπίδραση με άλλους σε διάφορες συνθήκες. Αυτό διαπιστώνεται και σε έρευνα που διεξήχθη σε παιδιά ηλικίας πέντε έως επτά ετών όπου ο σκοπός της ήταν να πραγματοποιήσει μία διεξοδική ανάλυση 213 προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής



μάθησης. Τα ευρήματα της εν λόγω μελέτης φανέρωσαν ότι όσοι έλαβαν μέρος στα προγράμματα αυτά παρουσίασαν σημαντικές βελτιώσεις στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, στην ανάπτυξη της συμπεριφοράς και στην ακαδημαϊκή επίδοση (Durlak et al., 2011).

Επιπλέον, ένας ακόμη παράγοντας ο οποίος προέκυψε στην παρούσα έρευνα, είναι η συμβολή και η σημασία της ανάπτυξης των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα. Σε ότι αφορά στις απόψεις των εκπαιδευτικών, οι δυο ερωτώμενοι είχαν ταύτιση απόψεων καθώς τόνισαν ότι οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες από την φύση τους θεωρούνται πολύ σημαντικές. Η εκπαίδευση οφείλει από το πρώτο κιόλας στάδιο να προετοιμάζει τα παιδιά κοινωνικο-συναισθηματικά για την μετέπειτα ζωή τους.

Παράλληλα, οι δύο συμμετέχοντες της έρευνας ανέφεραν ότι οι πιο σημαντικές δεξιότητες οι οποίες θα πρέπει να ενταχθούν στην σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα είναι η ενσυναίσθηση (η δυνατότητα ο άνθρωπος να καταλαβαίνει τον άλλον, γιατί θεωρείται η μόνη λύση να αντιμετωπίσουν δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις), η συνεργασία (γιατί μέσω αυτής θα μπορεί να φέρει με επιτυχία το έργο του) και η επικοινωνία (γιατί μέσω αυτής μπορεί το εκάστοτε παιδί από πολύ μικρή ηλικία να επικοινωνεί με τα άλλα παιδιά, να αναφέρει τα προβλήματα του, να εξωτερικεύει τα συναισθήματα του και να μπορεί να αναπτύσσει διάλογο και στο σχολικό και στο οικογενειακό του περιβάλλον). Αντίστοιχη έρευνα η οποία δηλώνει την συμβολή και την ανάδειξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα είναι η έρευνα του Gangon (2016) όπου σκοπός της ήταν η καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από την σχολική εκπαίδευση σε μαθητές του δημοτικού. Τα συμπεράσματα που προέκυψαν από αυτή την έρευνα επιβεβαίωσαν το πόσο σημαντικό αναδεικνύεται το σχολείο για την καλλιέργεια και την ανάπτυξη των συγκεκριμένων δεξιοτήτων.

Παράλληλα, στην παρούσα έρευνα αναδείχθηκε η σημασία της υιοθέτησης των κατάλληλων τεχνικών και μεθόδων ανάπτυξης των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής καθώς και

ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην μετάδοση των δεξιοτήτων αυτών. Αρχικά, από την έρευνά μας παρατηρούμε ότι, με βάση τις απαντήσεις που μας έδωσαν οι ερωτώμενοι της συνέντευξης, το μάθημα της φυσικής αγωγής θεωρείται από τη φύση του ένα βιωματικό μάθημα που δίνει την δυνατότητα στα παιδιά να μάθουν να συνεργάζονται και να χειρίζονται διάφορες καταστάσεις όπως είναι η νίκη και η ήττα. Μέσω της φυσικής αγωγής μπορούν να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία, την ομαδικότητα, την κατανομή ρόλων και την ανάληψη ευθύνης. Επιπλέον, ένα ακόμη στοιχείο το οποίο προέκυψε μέσα από τις συνεντεύξεις είναι ότι η φυσική αγωγή θεωρείται το ιδανικό μάθημα για την προαγωγή των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, καθώς παρέχει πολλές δυνατότητες στα παιδιά για ολόπλευρη ανάπτυξη. Αντίστοιχα αποτελέσματα φαίνονται από έρευνες στη σχετική βιβλιογραφία. Ειδικότερα, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι ο τρόπος που προβλέπεται η διεξαγωγή του μαθήματος φυσικής αγωγής σήμερα, δίνει ποικίλες δυνατότητες για κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση και ανάπτυξη των μαθητών μέσα από τη συμμετοχή σε περιεχόμενο παιχνιδιών και παιχνιδιών ασκήσεων (Carlson et al., 2010; Wiley, 2015). Σαφέστατα σ' αυτό μπορεί να συμβάλλει και γενικότερα το εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδας, όπου με βάση την άποψη των συμμετεχόντων στην παρούσα έρευνα χρειάζονται ορισμένες αλλαγές προς αυτή την κατεύθυνση. Ένας παράγοντας που αναδείχθηκε σημαντικός για την ανάπτυξη των συγκεκριμένων δεξιοτήτων είναι τα συνεργατικά προγράμματα άσκησης και συνεργασίας όπου οι ερωτώμενοι τόνισαν πόσο σημαντικά θεωρούνται ώστε να μπορέσουν τελικά τα παιδιά να αναπτύξουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες. Σε σχετική έρευνα των Bessa et al. (2019) διαπιστώνεται ότι τα προγράμματα παρέμβασης και συνεργατικότητας για την ανάπτυξη των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στα παιδιά αναδείχθηκαν αρκετά σημαντικά καθώς όπως διαφαίνεται και σε άλλες έρευνες στη βιβλιογραφία βοηθούν σημαντικά και το ρόλο του εκπαιδευτικού προς την κατεύθυνση αυτή (Lindemann, 2010). Επιπλέον, σε άλλες αντίστοιχες έρευνες (Σίσκος & Παπαιωάννου, 2010) αναδεικνύεται η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων άσκησης κινητικής, κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης ώστε να βοηθήσουν τους μαθητές να καλλιεργήσουν αυτές τις δεξιότητες. Παρόμοιες έρευνες, αναδεικνύουν τη

σημαντικότητα του μαθήματος της φυσικής αγωγής μέσω ειδικά δομημένων προγραμμάτων παρέμβασης ώστε να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες αυτές στα παιδιά συμβάλλοντας στην διαμόρφωση της κοινωνικής και συναισθηματικής τους προσωπικότητας (Johnson et al., 2010).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ανέδειξαν μέσα από τις απόψεις των συμμετεχόντων τη σημασία της ανάπτυξης της ενσυναίσθησης κατά την παιδική ηλικία. Αυτό υποστηρίζεται και από τα ευρήματα ορισμένων προηγούμενων μελετών. Για παράδειγμα, η έρευνα των Zins et al. (2014) διαπίστωσε ότι το πρόγραμμα παρέμβασης αθλητικής εκπαίδευσης θα μπορούσε να βελτιώσει την ενσυναίσθηση των μαθητών. Μια άλλη μελέτη ανέφερε ότι το αθλητικό πρόγραμμα είχε σημαντική επίδραση στην ικανότητα ενσυναίσθησης των μαθητών της επαγγελματικής εκπαίδευσης (Anfara et al., 2013).

Για την επίτευξη των παραπάνω, ένας παράγοντας που αναδείχθηκε καθοριστικός μέσα από τις απόψεις των συμμετεχόντων, ήταν η σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή, ως καταλύτης στην ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων του τελευταίου. Τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων έδειξαν και σε αυτήν την περίπτωση ταύτιση απόψεων, καθώς ανέφεραν ότι για την επιτυχία και την προαγωγή-καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στα παιδιά, θα πρέπει οι σχέσεις εκπαιδευτικού-μαθητή να είναι πολύ καλές, καθώς υπάρχει μια λεπτή γραμμή ανάμεσά τους. Επιπλέον, τόνισαν ότι ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να αποτελεί ζωντανό παράδειγμα για το κάθε παιδί, ώστε να νιώθει ασφάλεια και σε κοινωνικό και σε συναισθηματικό επίπεδο, να το προστατεύει όταν νιώθει ευάλωτο και απομονωμένο και φυσικά να μπορεί να το εντάσσει μέσα από συνεργατικά προγράμματα και παιχνίδια στο κοινωνικό σύνολο της τάξης, ώστε να νιώθει και το ίδιο ότι συμβάλλει στην εξέλιξη της.

Σχετική έρευνα, η οποία ανέδειξε ότι για την ανάπτυξη και την προαγωγή των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων καταλυτική είναι η σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή ήταν η έρευνα των Gadais et al. (2020) όπου ανέφερε τον καταλυτικό ρόλο του δάσκαλου της φυσικής αγωγή στην ανάπτυξη των συγκεκριμένων δεξιοτήτων στα παιδιά.

## **VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

Η εργασία αυτή μελέτησε την συμβολή του μαθήματος της φυσικής αγωγής στην προαγωγή κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα. Παρουσιάστηκαν συνοπτικά τα οφέλη των συγκεκριμένων δεξιοτήτων για να γίνει κατανοητό και σαφές πως το μάθημα της φυσικής αγωγής και ο ρόλος του εκπαιδευτικού παίζουν καταλυτικό ρόλο στην καλλιέργεια και στην ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Από όσα ειπώθηκαν από τους συμμετέχοντες φάνηκε ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής μέσα από την σχολική εκπαίδευση θεωρείται πολύ σημαντικό στην προαγωγή και στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων αυτών στα παιδιά.

Αρχικά, μέσα από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας προέκυψε ότι είναι πολύ σημαντικό να καθιερωθούν διάφορα προγράμματα συνεργασίας και κίνησης μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής όπου παίζουν καταλυτικό ρόλο στον τρόπο διαμόρφωσης των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων. Καθώς μέσα από αυτά τα προγράμματα καλλιεργούνται δεξιότητες όπως: η συνεργασία, η ενσυναίσθηση, η ομαδικότητα κ.λπ.

Ταυτόχρονα, ένας ακόμη παράγοντας που διατελεί στην καλλιέργεια των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων είναι η σχέση μεταξύ εκπαιδευτικού-μαθητή. Ο δάσκαλος θα πρέπει να αποτελεί ζωντανό παράδειγμα για το κάθε παιδί, ώστε να νιώθει ασφάλεια και σε κοινωνικό και σε συναισθηματικό επίπεδο. Απαραίτητο είναι ωστόσο να μπορεί ο εκπαιδευτικός να εφαρμόζει τα κατάλληλα προγράμματα και μεθόδους ώστε να κάνει τους μαθητές να αισθάνονται ασφαλείς στο κοινωνικό σύνολο της τάξης, προάγοντας τη συνεργασία, την ισότητα και την ισοτιμία.

Κλείνοντας, πρέπει να τονίσουμε ότι πρέπει να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα, πάνω στο θέμα αυτό αναφορικά με τους ακόλουθους άξονες: α) η ανάπτυξη εναλλακτικών τεχνικών διδασκαλίας από τους καθηγητές όπως για παράδειγμα το παιχνίδι ρόλων ή η μέθοδος των σχεδίων εργασίας (project) και β) η διερεύνηση της επίδρασης μεθόδων διδασκαλίας που σχετίζονται με τη χρήση της μουσικής στην κοινωνική και συναισθηματική απόδοση των παιδιών μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής. Κάτι τέτοιο θα βοηθήσει πάρα πολύ τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής να διευρύνουν ακόμα περισσότερο τις γνώσεις και τις δεξιότητές

τους αναφορικά με το πλαίσιο ανάπτυξης και καλλιέργειας των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών, αναβαθμίζοντας έτσι τον ρόλο του σχολείου και της εκπαίδευσης, δημιουργώντας ένα πιο ασφαλές και υγιές περιβάλλον για το μέλλον.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Anfara, L. (2013). Social and emotional skills: A program to promoting social and emotional competence. Presentation to the International School Psychology Association (ISPA) Colloquium. Athens - Greece.
- Ashdown, C., & Bernard, J. (2012). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivatin process. *Journal of educational psychology*, 80, 260-26.
- Babbie, T. A., & Mounon, M. (2011). Teens and screens: the influence of screen time on adiposity in adolescents. *American Journal of Epidemiology*, 172(3), 255-262.
- Benson, P. L. (2004). *All Kids are our Kids: what Communities must do to Raise Caring and Responsible Children and Adolescents* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R., and Mesquita, I. (2019). What do we know about the development of personal and social skills within the sport education model: A systematic review. *J. Sport Sci. Med.* 18, 812–829.
- Birch, T., Boisvert, J., Vezeau, C., & Larouche, C. (1998). The impact of goal orientation on self-regulation and performance among college students. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 317-329.
- Buyse, R.B. (2005). *Self-concept development and education*. Holt, Rinehart and Winston Ltd.
- Gagnon, A. G. (2016). Creating a positive social-emotional climate in your elementary physical education program. *Strategies* 29, 21–27.
- Cañabate, D., Martínez, G., Rodríguez, D., and Colomer, J. (2018). Analysing emotions and social skills in physical education. *Sustainability*. 10:1585.
- Carlson, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2010). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Sciences*, 591, 98-124.

- Charmaz, K. (1995). Grounded Theory. In J. A. Smith, R. Harr & L. van Langenhove (Eds.), *Rethinking Methods in Psychology* (pp. 27-49). London: Sage.
- Ciotto, C. M., and Gagnon, A. G. (2018). Promoting social and emotional learning in physical education. *J Phys. Educ. Recreat. Dance* 89, 27–33.
- Danish, S. J. (2008). Sport psychology: Teaching skills to athletes and coaches. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 54, 11-13.
- Διγγελίδης, Ν., Παπαϊωάννου, Α., Λαπαρίδης, Κ. (2010). Εφαρμογή του θετικού κλίματος παρακίνησης στη φυσική αγωγή: 7 μήνες παρέμβαση στο δημοτικό σχολείο. Στο Μ. Ψυχουντάκη & Γ. Ζέρβας (επιμ.), Πρακτικά του βου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας με θέμα "Έρευνα και εφαρμογές στην άσκηση και τον αθλητισμό" (Αθήνα, 1-3/12/2000) (σελ. 128-131). Αθήνα.
- Domitrovich, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Journal of Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-Analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405–432. Ανακτήθηκε από: <http://casel.org/wp-content/uploads/2011/04/MetaAnalysis-Child-Development-Full-Article.pdf>.
- Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. 2007. The Impact of After-school Programs that Seek to Promote Personal and Social Skills. Ανακτήθηκε από: <http://casel.org/publications/the-impact-of-after-school-programs-that-promotepersonal-and-social-skills-executive-summary/>.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T. & Haynes, N. M. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development.



- Fernandez-Rio, J., and Menendez-Santurio, J. I. (2017). Teachers and students' perceptions of a hybrid sport education and teaching for personal and social responsibility learning unit. *J. Teach Phys. Educ.* 36, 185–196.
- Goleman, D., (1995). A developmental education intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6, 403-415.
- Goldenberg, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2006). *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence*. Boston, MA: Harvard Business School Press
- Graham, S.L., (2017). Fair Play for Kids: Effects on the moral development of children in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 247-255.
- Grubb, S. I. & McDaniel, N. B. (2007). *Building Healthy Minds*. Cambridge, Massachusetts: Perseus Books.
- Hoeksema, J.D., Smith, B., & Catalano, R. (2014). Social development and social and emotional learning. The Seattle Social Development Project. *The CEIC Review*, 10(6), 18-24.
- Horowitz, J. L. 2009. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 401-415.
- Humphrey, K. (2014). Self-Esteem and Affect as Information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 276-288.
- Hunter, L. (2006). Research into elementary physical education programs, in *The Handjournal of Physical Education*, eds D. Kirk, D. Macdonal, and M. O'Sullivan (London: Sage Publications), 580–595.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας Εφαρμογές στην Ψυχολογία και την Εκπαίδευση*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
- Johnson, D., (2010). Cross-ethnic relationships: The impact of intergroup cooperation and intergroup competition. *Journal of Educational Research*, 71, 75-79.

- Leisterer, J. & Jekauc, K. R. (2019). Achievement goals and motivation to exercise in adolescent girls: a preliminary intervention study. *British Journal of Physical Education, Research Supplement 11*, 12-16.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. (2007). Social and emotional learning in Physical Education. In J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (eds.), *Psychology for Physical Educators: Student in Focus* (pp. 75-83). Champaign: Human Kinetics.
- Mayer, J. D. & Geher, G. (1997). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Metcalf, B. (1994). The learner-centered psychological principles: a Framework for balancing academic and social and emotional learning. *The CEIC Review*, 10, 8-10.
- Raspberry, C., Lee, S., and Robin, L. (2020). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Prev Med.* 52, S10–S20.
- Σίσκος, Β. & Παπαϊωάννου, Α. 2009. Κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη και αντιλαμβανόμενο κλίμα φροντίδας της τάξης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Στα Πρακτικά του 16ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (Κομοτηνή, 16-18/5/2008).  
[http://www.phyed.duth.gr/files/congress/2009/Teaching\\_Theory.pdf](http://www.phyed.duth.gr/files/congress/2009/Teaching_Theory.pdf).
- Smedegaard, D. L. L. & Bredemeier, B. J. L. 2016. Character development and physical activity. Champaign: Human Kinetics.
- Smith, D., Austin, E., Rohr, B. & Andrews, J. (2013). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937- 948.
- Stiehl, M. A. (1993). Impact of motivational climate on students' behaviors and perceptions in a physical education setting. *Journal of Educational Psychology*, 88, 731-738.
- Tjeerdsma, B. (1999). Physical education as a social and emotional development laboratory. *Teaching Elementary Physical Education*, 10, 12-16.

- Troiano RP, Berrigan D, Dodd KW, Masse LC, Tilert T, McDowell M. Physical. (2008). Activity in the United States measured by accelerometer. *Med Sci Sports Exerc*, 40(1):181–8.
- Wiley, P. A., (2015). Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(3).
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C. & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*. New York: Teachers College Press.

## VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Παράρτημα Ι- Ερωτήσεις συνέντευξης

1. Γνωρίζετε τον ορισμό της έννοιας Κοινωνική Συναισθηματική Μάθηση (ΚΜΣ) και τα χαρακτηριστικά της;
2. Τι σημαίνει για σας κοινωνική-συναισθηματική μάθηση;
3. Θεωρείτε ή όχι τις κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες απαραίτητο στοιχείο της εκπαίδευσης;
4. Πώς θα περιγράφατε τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των ανθρώπων και γενικότερα των παιδιών;
5. Κατά τη γνώμη σας ποιες είναι οι σημαντικότερες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες για τη σωστή και ισορροπημένη ανάπτυξη των μαθητών και γιατί;
6. Κατά την γνώμη σας, με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες στο σχολείο;
7. Πιστεύετε ότι το σχολείο είναι ένα κατάλληλο και ασφαλές περιβάλλον για την ανάπτυξη των κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων;
8. Μπορούν οι κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες να αναπτυχθούν μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής;
9. Πιστεύετε ότι το εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδας διαθέτει τα κατάλληλα όργανα και τις σωστές μεθόδους διδασκαλίας για την ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων;
10. Τι θα χαρακτηρίζατε ως κοινωνική και συναισθηματική υγεία;
11. Γνωρίζετε προγράμματα παρέμβασης μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής που βελτιώνουν την κοινωνική και συναισθηματική υγεία των παιδιών;
12. Μπορεί να συμβάλει το περιβάλλον της τάξης στην καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής; Αν ναι, πώς;
13. Ποιες πρέπει να είναι οι σχέσεις εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής- μαθητή ώστε να στεφθεί με επιτυχία τόσο η καλλιέργεια όσο και η ενθάρρυνση της χρήσης των εν λόγω δεξιοτήτων;
14. Εσείς προσωπικά, ποιες τακτικές-στρατηγικές και μεθόδους ακολουθείτε ώστε να ενθαρρύνετε την καλλιέργεια των δεξιοτήτων και την ενίσχυση των

διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών μεταξύ τους αλλά και με όλα τα μέλη του σχολείου;

15. Κατά την γνώμη σας και από την εμπειρία σας, οι μαθητές που δεν διαθέτουν σε ικανοποιητικό βαθμό κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, αντιμετωπίζουν στη συμπεριφορά και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις προβλήματα; Θα μπορούσατε να αναφέρετε μερικά από αυτά;
16. Έχετε λάβει κάποια επιμόρφωση (π.χ. γνώσεις συμβουλευτικής, αναπτυξιακής ψυχολογίας κ.ά.) πάνω στο θέμα της καλλιέργειας κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στους μαθητές;
17. Τι αλλαγές θα προτείνατε ώστε η διαδικασία καλλιέργειας και ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής να γίνει περισσότερο καρποφόρα και αποτελεσματική;
18. Θα μπορούσατε να προτείνετε τρόπους για να εξελιχθεί ακόμα περισσότερο η ένταξη της ΚΣΜ στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα μέσα από το μάθημα της Φ.Α;

## Παράρτημα II- Συνοπτική παρουσίαση της ανασκόπησης των ερευνών

Συγγραφείς	Συμμετέχοντες	Σκοπός της έρευνας	Μέθοδος Συλλογής δεδομένων	Διάρκεια έρευνας	Τρόποι αξιολόγησης και αποτελέσματα
<b>Smedegaard et al (2016)</b>	Παιδιά ηλικίας από 5 έως 10 ετών.	Η παρέμβαση επικεντρώνεται στα ψυχικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολείο.	Πρόγραμμα παρέμβασης PA για καλύτερη επίδραση στην συναισθηματική και κοινωνική ευημερία των παιδιών.	3 χρόνια από το 2014 έως το 2017.	Αρχικά η παρέμβαση PA επικεντρώθηκε στα ψυχικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο, το οποίο μάλλον ήταν παραμελημένο θέμα στην έρευνα για την προαγωγή της υγείας τις τελευταίες δεκαετίες και συνέβαλε σημαντικά στα παιδιά. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της μελέτης ήταν ο σχεδιασμός της ομαδοποίησης RCT, το οποίο καθιστά ένα από τα μεγαλύτερα προγράμματα παρέμβασης στη σωματική δραστηριότητα που προάγουν την ψυχοκοινωνική ευημερία μεταξύ των παιδιών.
<b>Johnson et al (2010)</b>	Παιδιά ηλικίας από 5 έως 8 ετών, N=150 παιδιά (n=100 αγόρια και n=50 κορίτσια).	Η μελέτη της επίδρασης τριών ειδών μάθησης α) συνεργατική β) ανταγωνιστική γ) ατομική.	Πρόγραμμα παρέμβασης συνεργατικότητας.	3 μήνες	Από την έρευνα προκύπτει ότι τα παιδιά που συνεργάζονταν παρουσίασαν καλύτερη επίδοση και είχαν πιο πολλά θετικά συναισθήματα προς τον δάσκαλο φυσικής αγωγής και τους συμμαθητές τους, αλλά ένιωθαν και το αίσθημα υποστήριξης από τους ίδιους, σε

					σχέση με τις δύο άλλες ομάδες.
<b>Dyson (2011)</b>	Μαθητές πέμπτης και έκτης τάξης δημοτικού σχολείου.	Η συγκεκριμένη μελέτη κινήθηκε γύρω από τρεις άξονες: τους στόχους του μαθήματος της Φ.Α, τους ρόλους που αποκτούν τα παιδιά μέσω της συνεργασίας και τα οφέλη αυτής της μορφής μάθησης.	Η διδασκαλία της συνεργασίας στα παιδιά.	6 μήνες	Πώς η συνεργατική μάθηση μέσα από το μάθημα της Φ.Α πέρα από τις κινητικές τους ικανότητες συνέβαλε και στην βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών, ώστε μέσα από το πρόγραμμα αυτό κατανοήσαν το αίσθημα της υπευθυνότητας και της ομαδικότητας.
<b>Smith et al (2013)</b>	Μαθητές τρίτης δημοτικού (N=50 παιδιά).	Εξέταση της επίδρασης μεθόδων διδασκαλίας μέσω της συνεργασίας στις κοινωνικές δεξιότητες και στη διάθεση των παιδιών, προκειμένου να συμμετέχουν στο μάθημα Φ.Α.	Πρόγραμμα συνεργατικών παιχνιδιών.	6 μήνες	Μετά από έξι εβδομάδες εφαρμογής των μεθόδων διδασκαλίας μέσω της συνεργασίας, οι μαθητές που είχαν λιγότερο βελτιωμένες τις κοινωνικές τους δεξιότητες βελτιώθηκαν αρκετά, ενώ παράλληλα παρατηρήθηκε βελτίωση του διαλόγου, της αλληλεπίδρασης και της κοινωνικής συμμετοχής σε όλα τα παιδιά σχετικά με την αρχική τους επίδοση.

<p><b>Rochell et al (2013)</b></p>	<p>Παιδιά ηλικίας 5 έως 10 ετών.</p>	<p>Μια συστηματική ανασκόπηση 14 ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων πραγματοποιήθηκε τον Ιούνιο του 2012 και οι μελέτες που δημοσιεύθηκαν από το 1990 εξετάστηκαν ως συμπερίληψη. Συμπεριλήφθηκαν μελέτες που αφορούσαν τα οφέλη ψυχικής και κοινωνικής υγείας από τη συμμετοχή των παιδιών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.</p>	<p>Πρόγραμμα παρέμβασης PA για την βελτίωση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης.</p>	<p>1 χρόνο</p>	<p>Συνολικά εντοπίστηκαν 3668 δημοσιεύσεις, εκ των οποίων οι 30 πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής. Αναφέρθηκαν αρκετά οφέλη στην ψυχολογική και κοινωνική υγεία, με την κατά πολύ βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και κοινωνική αλληλεπίδραση με αποτέλεσμα να παρατηρείται μείωση των καταθλιπτικών συναισθημάτων. Η ενασχόληση με οποιαδήποτε μορφή άθλησης είναι δυνατό να οδηγήσει στη βελτίωση της ψυχοκοινωνικής υγείας πιο πολύ ακόμα και από βελτιώσεις που παρατηρούνται με τη συμμετοχή σε ΠΑ. Ειδικότερα φαίνεται πως η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα οδηγεί σε βελτίωση της υγείας σε αντίθεση με τα ατομικά λόγω του κοινωνικού χαρακτήρα της συμμετοχής. Προτάθηκε ένα εννοιολογικό μοντέλο με την ονομασία Υγεία μέσω Αθλητισμού.</p>
<p><b>Cocca et al (2020)</b></p>	<p>N=229 παιδιά δημοτικού (n= 125 αγόρια, n=104 κορίτσια) και μέση ηλικία</p>	<p>Η αξιολόγηση των επιδράσεων του προγράμματος PE που βασίζεται σε παιχνίδια στη</p>	<p>Το πρόγραμμα παρέμβασης συνίστατο στην εστίαση των μαθημάτων PE</p>	<p>6 μήνες</p>	<p>Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιχνίδια μέσω της σχολικής Φ.Α μπορούσαν να είναι εξίσου αποτελεσματικά με</p>



	των συμμετεχόντων: 10,24 ± 0,50.	φυσική κατάσταση και την ψυχολογική υγεία σε μαθητές ηλικίας 7 έως 11 ετών.	σε δραστηριότητες που βασίζονται σε παιχνίδια και όχι σε παραδοσιακές προπονήσεις γυμναστικής.		τις παραδοσιακές μεθόδους προπόνησης και συνέβαλαν στην ψυχική υγεία των παιδιών σε μεγάλο βαθμό.
<b>Carlson et al (2010)</b>	Μαθητές πρώτης έως και πέμπτης δημοτικού.	Χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από τη Διαχρονική Μελέτη Early Childhood, Kindergarten Class του 1998 έως 1999, η οποία χρησιμοποίησε έναν σχεδιασμό πιθανότητας πολλαπλών σταδίων για να επιλέξει ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα μαθητών στο δημοτικό (αναλυτικό δείγμα = 5316). Ο χρόνος που αφιερώθηκε στη φυσική αγωγή (λεπτά ανά εβδομάδα) συλλέχθηκε από τους δασκάλους της τάξης και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα (μαθηματικά και ανάγνωση) βαθμολογήθηκαν σε μια κλίμακα θεωρίας απόκρισης αντικειμένων.	Πρόγραμμα συνεργατικής άθλησης μέσω του μαθήματος της Φ.Α προς το δείγμα.	6 μήνες	Ένα μικρό αλλά σημαντικό όφελος για την ακαδημαϊκή επίδοση στα Μαθηματικά και την Ανάγνωση παρατηρήθηκε για τα κορίτσια που είχαν εγγραφεί σε υψηλότερα ποσοστά (70-300 λεπτά την εβδομάδα) Φυσικής Αγωγής (αναφορά: 0-35 λεπτά την εβδομάδα). Υψηλότερα ποσοστά φυσικής αγωγής δεν συνδέθηκαν θετικά ή αρνητικά με την ακαδημαϊκή επίδοση μεταξύ των αγοριών. Μεταξύ των κοριτσιών τα υψηλότερα ποσοστά φυσικής αγωγής σχετίζονταν με το ακαδημαϊκό όφελος. Η φυσική αγωγή δεν φάνηκε να επηρεάζει αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση στους μαθητές του δημοτικού, αλλά ίσα ίσα συνέβαλε στην κοινωνική και συναισθηματική υγεία των παιδιών.
<b>Gadai et al (2020)</b>	Μαθητές δημοτικού ηλικίας 8 έως 12 ετών. N=203	Η αξιολόγηση του ρόλου ενός δασκάλου Φ.Α για την υλοποίηση του	Πρόγραμμα παρέμβασης φυσικής αγωγής με την ονομασία TP	8 εβδομάδες	Αρκετοί εκπαιδευτικοί σημείωσαν σημαντική αύξηση του PAP στο IG

	(n=91 κορίτσια n=112 αγόρια).	Team Pentathlon (TP) προκειμένου να βελτιωθεί το PAP (δηλαδή η κοινωνική και συναισθηματική υγεία) στα παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.	(το οποίο έχει σχεδιαστεί για την βελτίωση των συγκεκριμένων δεξιοτήτων).		τόσο για αγόρια όσο και για κορίτσια ( $p \leq 0,05$ ή $p < 0,01$ ), ενώ άλλοι βρήκαν μόνο μικρές βελτιώσεις στο PAP.
<b>Lindemann (2010)</b>	Μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. N= 60 (n= 20 αγόρια n= 20 κορίτσια)	Η ανάδειξη του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής βοήθησε στη προάσπιση της κοινωνικής καλλιέργειας των παιδιών.	Πρόγραμμα παρέμβασης μοντέλου που σχετίζεται με την Φ.Α.	9 εβδομάδες	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μέσω του μαθήματος της Φ.Α τα παιδιά καλλιέργησαν την ικανότητα να αποδεχτούν και να υιοθετήσουν τους τρόπους εκείνους που ρυθμίζουν τις κοινωνικές ικανότητες και ανέπτυξαν την συμπεριφορά εκείνη που θα είναι αποδεκτή από το κοινωνικό σύνολο.
<b>Σίσκος &amp; Παπαϊωάννου (2009)</b>	Ηλικίες μαθητών 7 έως 9 ετών. N= 40 παιδιά (n= 20 αγόρια και 20 κορίτσια).	Η ανάδειξη της χρησιμότητας του μαθήματος Φ.Α ως μέσο ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.	Πρόγραμμα παρέμβασης ασκήσεων μέσω της Φ.Α.	5 μήνες	Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι το μάθημα της Φ.Α συμβάλλει στην κοινωνική και ψυχική υγεία των μαθητών.
<b>Leister &amp; Jekauc (2019)</b>	N=12 μαθητές (n=6 αγόρια και n=6 κορίτσια).	Η διερεύνηση από την πλευρά του μαθητή ότι το μάθημα της Φ.Α συμβάλλει στην συναισθηματική του υγεία.	Πρόγραμμα επαγωγικής προσέγγισης της μεθόδου της θεμελίωσης.	6 μήνες	Εντοπίστηκαν τέσσερις κύριες κατηγορίες συναισθηματικών παραγόντων: 1) ελκυστικότητα της εργασίας, 2) κοινωνική ιδιοκτησία, 3) αντιληπτική ικανότητα και 4) αυτονομία μέσα από την τριβή των μαθητών με το μάθημα της Φ.Α.
<b>Siedent et al (2009)</b>	Παιδιά πέμπτης και έκτης δημοτικού	Η εφαρμογή του μοντέλου της αθλητικής εκπαίδευσης να	Μοντέλο Αθλητικής Εκπαίδευσης.	8 μήνες	Μέσα από την εφαρμογή του μοντέλου προσφέρθηκαν

	δύο σχολείων. N=100 άτομα (n= 30 αγόρια και n=70 κορίτσια).	αναπτύξουν ικανότητες, να διαφυλάξουν την συναισθηματική τους υγεία και φυσικά να εξελίξουν την κοινωνικότητα τους.			μοναδικές ευκαιρίες στους μαθητές για εφαρμογή ρόλων, αλληλεπίδραση, αλληλεξάρτηση και θέσπιση ομαδικών στόχων, γεγονός που μπορεί να συμβάλλει στην καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων.
<b>Patterson &amp; Faucett (2010)</b>	Παιδιά ηλικίας 5 έως 11 ετών. N= 70 (n= 40 κορίτσια και n= 30 αγόρια)	Ο ρόλος και η επίδραση του εκπαιδευτικού της Φ.Α στην κοινωνική και συναισθηματική υγεία των παιδιών.	Πρόγραμμα ασκήσεων και ομαδικότητας του καθηγητή της Φυσικής Αγωγής.	6 μήνες	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν το σημαντικό ρόλο που παίζουν οι καθηγητές στη διαμόρφωση των θετικών στάσεων των παιδιών προς την φυσική αγωγή.
<b>Παπαϊωάννου κ.ά. (2013)</b>	N=120 παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.	Η σημασία και η συμβολή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής από τις τάξεις του δημοτικού.	Πρόγραμμα ειδικών ασκήσεων.	6 μήνες	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η θέση των παιδιών απέναντι στην άθληση διαμορφώνεται κυρίως στο δημοτικό, με αποτέλεσμα να αναδεικνύεται η ουσιαστική σημασία της Φ.Α από το πρώτο στάδιο της εκπαίδευσης.
<b>Shields &amp; Brede-meier (2011)</b>	N= 90 παιδιά τετάρτης και πέμπτης δημοτικού.	Η δυνατότητα που προσφέρει η Φ.Α στα παιδιά να διαμορφώσουν προσωπικές αξίες μέσα από ένα μεγάλο εύρος αθλητικών δραστηριοτήτων	Πρόγραμμα παρέμβασης ειδικών ασκήσεων και στρατηγικών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών.	6 μήνες	Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι τα παιδιά που παρέλαβαν τον παραδοσιακό τρόπο μάθησης μέσα από τη Φ.Α δεν έδειξαν στοιχεία ηθικής σε αντίθεση με τα παιδιά που παρέλαβαν μεθόδους διδασκαλίας με έμφαση στις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες, μέσω της Φ.Α όπου έδειξαν στοιχεία ηθικής.
<b>Σίσκος &amp; Παπαϊω</b>	N= 150 παιδιά (n=50 κορίτσια και	Η ανάπτυξη και καλλιέργεια των	Πρόγραμμα ασκήσεων παρέμβασης	6 μήνες	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καλλιέργεια των

<b>-άννου (2010)</b>	n=100 αγόρια).	κοινωνικών και συναισθηματικών αξιών των παιδιών για ψυχική ηρεμία και άθληση μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.	κινητικής, κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης.		κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στο σχολείο δεν είναι θέμα μόνο διδασκαλίας, αλλά και επιτακτικής ανάγκης για διαμόρφωση κατάλληλου σχολικού περιβάλλοντος.
<b>Lonsdale et al (2019)</b>	Παιδιά ηλικίας 5 έως 11 ετών.	Η συμβολή του σχολείου αλλά και της οικογένειας στην ανάπτυξη κινητικής και κοινωνικής εκπαίδευσης των παιδιών.	Πρόγραμμα παρέμβασης «Active 1+ FUN».	6 μήνες	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για να αντιμετωπιστεί η σωματική αδράνεια των παιδιών σχεδιάστηκε ένα εκτεταμένο πρόγραμμα παρέμβασης με βάση την οικογένεια, για να αυξήσουν το MVPA των παιδιών και των γονέων τους κατά τον ελεύθερο χρόνο και να προωθήσουν έναν ενεργό τρόπο ζωής στις οικογένειες, μειώνοντας ουσιαστικά τα φαινόμενα ενδοοικογενειακής βίας και εγκληματικότητας, μέσω της Φυσικής Αγωγής.
<b>Mc Combs (2011)</b>	Μαθητές πρώτης και δευτέρας δημοτικού.	Η σημασία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην σχολική εκπαίδευση.	Πρόγραμμα παρέμβασης με ειδικές ασκήσεις.	4 μήνες	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα παιδιά που συμμετείχαν σε προγράμματα που στόχευαν στη δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης σε αντίθεση με τα παιδιά που συμμετείχαν σε προγράμματα που στόχευαν στο ανταγωνιστικό κλίμα ανέπτυξαν

					μεγαλύτερη αντίληψη στο κλίμα παρακίνησης με στόχο τη «μάθηση», στον προσανατολισμό στο «έργο», έδειξαν μεγαλύτερη αθλητική επίδοση, περισσότερη ευχαρίστηση και επιμονή.
<b>Διγγελίδης &amp; Παπαΐω-άννου (2010)</b>	Παιδιά ηλικίας 5 έως 11 ετών.	Η καλλιέργεια της συναισθηματικής και ψυχικής υγείας των παιδιών.	Παρεμβατικό πρόγραμμα για τη δημιουργία ενός θετικού συναισθηματικού κλίματος μέσω της Φ.Α.	6 μήνες	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι μαθητές που συμμετείχαν σε προγράμματα για τη δημιουργία θετικού συναισθηματικού κλίματος σε σχέση με τα παιδιά που συμμετείχαν σε ομάδες ελέγχου, έδειξαν θετική στάση απέναντι στην άθληση, ανέπτυξαν το αίσθημα παροχής βοήθειας προς τα άλλα παιδιά, επιπλέον παρατηρήθηκαν πιο χαμηλά ποσοστά στον προσανατολισμό στο «εγώ» και στα προγράμματα παρακίνησης στην «επίδοση». Τέλος, παρατηρήθηκαν μεγαλύτερα ποσοστά στα προγράμματα που στόχευαν στο «έργο» καθώς και σε εκείνα που στόχευαν σε ένα κλίμα προσανατολισμένο στη «μάθηση».
<b>Zins et al (2014)</b>	Παιδιά ηλικίας 5 έως 8 ετών	Η μελέτη επικεντρώθηκε στην εξέταση των σχέσεων μεταξύ της	Προγράμματα παρέμβασης στην καλλιέργεια εξειδικευμέ-	3 μήνες	Τα αποτελέσματα έδειξαν πόσο σημαντική είναι η ένταξη και χρήση των κοινωνικο-

		κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (SEL) και της σχολικής επιτυχίας	νων δεξιοτήτων στα παιδιά όπως: κίνητρο, συνεργασία, υπευθυνότητα και συνοχή μεταξύ τους		συναισθηματικών δεξιοτήτων στην σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα
<b>Durlak et al (2011)</b>	Παιδιά ηλικίας 5 έως 7 ετών	Σκοπός της έρευνας ήταν να παρουσιάσει μία διεξοδική ανάλυση 213 προγραμμάτων καθολικής κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.	213 προγράμματα καθολικής κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης	5 μήνες	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά τα οποία έλαβαν μέρος στα συγκεκριμένα προγράμματα σε σύγκριση με εκείνα τα οποία δεν έλαβαν μέρος παρουσίασαν σημαντικές βελτιωμένες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες στάσεις, συμπεριφορά και ακαδημαϊκή επίδοση.
<b>Rasberry et al (2011)</b>	Παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης	Ο σκοπός αυτής της ανασκόπησης ήταν να συνθέσει την επιστημονική βιβλιογραφία που έχει εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ της σχολικής φυσικής δραστηριότητας και της ακαδημαϊκής επίδοσης	Η σχετική έρευνα εντοπίστηκε μέσω αναζήτησης εννέα ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων χρησιμοποιώντας όρους αναζήτησης τόσο της φυσικής δραστηριότητας όσο και των ακαδημαϊκών επιδόσεων.	6 μήνες	Σε όλες τις μελέτες, υπήρχαν συνολικά 251 συσχετίσεις μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της ακαδημαϊκής απόδοσης, που αντιπροσωπεύουν μέτρα ακαδημαϊκής επιτυχίας, ακαδημαϊκής συμπεριφοράς και γνωστικών δεξιοτήτων και στάσεων. Ελαφρώς περισσότερες από τις μισές (50,5%) όλων των συσχετίσεων που εξετάστηκαν ήταν θετικές, το 48% δεν ήταν σημαντικές και το 1,5% ήταν αρνητικές. Η εξέταση των ευρημάτων από κάθε πλαίσιο φυσικής δραστηριότητας παρείχε

					πληροφορίες σχετικά με συγκεκριμένες σχέσεις.
<b>Bessa et al (2019)</b>	Παιδιά ηλικίας 5 έως 10 ετών	Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να πραγματοποιήσει μια ανασκόπηση της έρευνας σχετικά με τις μελέτες Αθλητικής Αγωγής (SE) που εξέτασαν την ανάπτυξη των προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών	Προγράμματα παρέμβασης (PA) και συνεργατικότητας.	8 μήνες	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, λαμβάνοντας υπόψη την ανάπτυξη κοινωνικών και προσωπικών ικανοτήτων, η πλειονότητα της έρευνας για SE έλαβε χώρα στην Ισπανία και τις ΗΠΑ. Η απόλαυση/ικανοποίηση, ο ενθουσιασμός και η δέσμευση ήταν τα κυρίαρχα μέτρα έκβασης, χρησιμοποιώντας έναν μη πειραματικό σχεδιασμό και πολλαπλά ποιοτικά εργαλεία σε περισσότερες από τις μισές μελέτες. Λίγες μελέτες τεκμηρίωσαν την πιστότητα της εφαρμογής του μοντέλου.
<b>Gangon (2016)</b>	Μαθητές τρίτης και τετάρτης δημοτικού	Σκοπός της έρευνας ήταν η καλλιέργεια κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στα παιδιά μέσα από το μάθημα της Φ.Α	Πρόγραμμα ασκήσεων και στρατηγικές παρέμβασης κινητικής, κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης.	2 μήνες	Τα οφέλη τα οποία προσέφερε το μάθημα της Φ.Α στα παιδιά σχετικά με την προαγωγή κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.