



**sofia**

Strategies to Strengthen Executive Functions in Adults

**«Εργαλειοθήκη» Μεθοδολογιών για την ανάπτυξη,  
ενίσχυση και βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών  
στους ενήλικες**

**Παραδοτέο 2  
Δραστηριότητα 5**

**Δημιουργός:**

Institut Corse de Formation et de Recherche en Travail Social (IFRTS)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Το πρόγραμμα (2017-1-FR01-KA204-037216) χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το παρόν αντανακλά αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο και την χρήση του.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**Τίτλος:** 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

**Αριθμός αναφοράς:** 2017-1-FR01-KA204-037216

Το πρόγραμμα χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το παρόν αντανακλά αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο και τη χρήση του.

**Εταίροι προγράμματος:** Το πρόγραμμα SOFIA υλοποιείται με τη συμμετοχή των ακόλουθων 7 οργανισμών:

 <p>IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Santé</p> <p>Institut Corse de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Συντονιστής, Γαλλία <a href="http://www.ifrtscorse.eu">www.ifrtscorse.eu</a></p>	
 <p>Civiform Società Cooperativa Sociale Εταίρος και Υπεύθυνος παραδοτέου O1, Ιταλία <a href="http://www.civiform.it">www.civiform.it</a></p>	 <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureș Εταίρος, Ρουμανία <a href="http://www.upm.ro">www.upm.ro</a></p>
 <p>Danmar Computers LLC Εταίρος και Υπεύθυνος παραδοτέου O4, Πολωνία <a href="http://www.danmar-computers.com.pl">www.danmar-computers.com.pl</a></p>	 <p>Ison Psychometrica Εταίρος και Υπεύθυνος παραδοτέου O3, Ελλάδα <a href="http://www.ison.gr">www.ison.gr</a></p>
 <p>Volkshochschule im Landkreis Cham e.V. Εταίρος, Γερμανία <a href="http://vhs-cham.de">vhs-cham.de</a></p>	 <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Εταίρος, Αυστρία <a href="http://www.best.at">www.best.at</a></p>

Για περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα SOFIA, επισκεφθείτε την επίσημη σελίδα: [www.sofia.erasmus.site](http://www.sofia.erasmus.site) ή κάντε like στη σελίδα [facebook](https://www.facebook.com/sofia.erasmus) !



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## Πίνακας Περιεχομένων

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Τι είναι η εργαλειοθήκη μεθόδων του προγράμματος SOFIA; Δομή και περιεχόμενο

Η προσέγγισή μας: mindfulness και διαλογισμός

Μεθοδολογία: τα διαφορετικά βήματα για τη δημιουργία της Εργαλειοθήκης

### I. ΜΝΗΜΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Ελλειμματική μνήμη εργασίας: θεωρίες, πλαίσια, πραγματικότητες
2. Εργαλεία και μέθοδοι για την ανάπτυξη της μνήμης εργασίας των ενηλίκων
3. Εικονικά εργαλεία για την προώθηση των γνωστικών δεξιοτήτων γενικά και ειδικότερα της μνήμης εργασίας

### II. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

1. Συναισθηματική δυσλειτουργία: θεωρίες, πλαίσια, πραγματικότητες
2. Εργαλεία και μέθοδοι για την ανάπτυξη της συναισθηματικής διαχείρισης των ενηλίκων
3. Εικονικά εργαλεία για την προώθηση των γνωστικών δεξιοτήτων γενικά, αλλά και ειδικότερα της διαχείρισης συναισθημάτων

### III. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

1. Ελλείμματα οργανωτικών δεξιοτήτων: θεωρίες, πλαίσια, πραγματικότητες
2. Εργαλεία και μέθοδοι για την ανάπτυξη οργανωτικών δεξιοτήτων
3. Εικονικά εργαλεία για την προώθηση των γνωστικών δεξιοτήτων γενικά, αλλά και ειδικότερα των ικανοτήτων οργάνωσης

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθατε στη Εργαλειοθήκη μεθόδων του προγράμματος SOFIA για την ανάπτυξη, την ενίσχυση, τη βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών στους ενήλικες (O2). Το παρόν συντάχθηκε από τους εταίρους του προγράμματος Erasmus + SOFIA, στους οποίους συγκαταλέγονται οργανισμοί από 7 χώρες που δραστηριοποιούνται στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (ΟΕΚ), στην ανάπτυξη καινοτόμων εργαλείων ηλεκτρονικής μάθησης και την εκπαίδευση σε τριτοβάθμιο επίπεδο. Η εργαλειοθήκη μεθόδων του προγράμματος SOFIA αναπτύχθηκε από και για εκπαιδευτές οργανισμών επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, εκπαιδευτικούς και συμβούλους σταδιοδρομίας. Δίνει μια εικόνα για το τι είναι η Έλλειψη Εκτελεστικών Λειτουργιών (ΕΕΛ), πως επηρεάζει τις μαθησιακές εμπειρίες των ενηλίκων στην καθημερινή ζωή και πώς ένας εκπαιδευτής μπορεί να βελτιώσει τρεις Εκτελεστικές Λειτουργίες- κλειδιά στους ενήλικες εκπαιδευόμενους τους.

## Θεωρητικό υπόβαθρο

Το έργο **SOFIA - Strategies to strengthen executive Functions In Adults** – επικεντρώνεται στην βελτίωση των Εκτελεστικών Λειτουργιών στους ενήλικες. Ο όρος Εκτελεστικές Λειτουργίες (ΕΛ) αναφέρεται στις διανοητικές διεργασίες που ελέγχουν άλλες εγκεφαλικές λειτουργίες και μας βοηθούν στο σχεδιασμό, στην εστίαση προσοχής, στο να θυμόμαστε οδηγίες και να συνδυάζουμε πολλές δραστηριότητες ταυτόχρονα. Με άλλα λόγια, οι ΕΛ μπορούν να οριστούν ως ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας. Ο ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας βοηθά τους πιλότους να προσγειώσουν τα αεροπλάνα στο έδαφος και μέσα από τον εναέριο χώρο και να παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες στο αεροπλάνο σε χώρο που δε ελέγχεται. Ο στόχος είναι να αποτραπούν συγκρούσεις, να οργανωθεί και να ελέγχεται η ροή της εναέριας κυκλοφορίας, να παρέχονται πληροφορίες και υποστήριξη στους πιλότους. Οι εκτελεστικές λειτουργίες – με τον ίδιο τρόπο – βοηθούν τα άτομα να ρυθμίζουν τη ροή των πληροφοριών, να εστιάζουν την προσοχή τους, να σχεδιάζουν από πριν, να θυμούνται σημαντικά πράγματα και να ακολουθούν τους κανόνες. Οι ενήλικες ενθαρρύνουν τον έλεγχο της «εναέριας κυκλοφορίας» καθιερώνοντας ρουτίνες, διαμορφώνοντας την κοινωνική συμπεριφορά, δημιουργώντας και διατηρώντας υποστηρικτικές και αξιόπιστες σχέσεις.

Η Εργαλειοθήκη μεθόδων του προγράμματος SOFIA (O2) βασίζεται κατά κύριο λόγο στα συμπεράσματα ενός άλλου εγγράφου: Τον Οδηγό SOFIA. Οι εταίροι του προγράμματος SOFIA έχουν αναπτύξει αυτόν τον Οδηγό κατά τη διάρκεια του πρώτου σταδίου του προγράμματος. Ενημερωτικά, ο Οδηγός βασίστηκε σε έρευνες που έγιναν σε ενήλικες μαθητές και εκπαιδευτές ΟΕΚ (π.χ. οι ομάδες στόχων) από τις 7 χώρες που συμμετέχουν στο έργο SOFIA. Η ανάλυση των ερευνών έδειξε πως οι εκπαιδευτές ΟΕΚ και οι ενήλικες μαθητές με διαταραχές των εκτελεστικών



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

λειτουργιών διεγνωσμένες και/ ή μη διεγνωσμένες, ανέδειξε τις ακόλουθες τρεις Εκτελεστικές Λειτουργίες (ΕΛ) ως αυτές που χρειάζεται να αναπτυχθούν, να ενισχυθούν και να βελτιωθούν κατά προτεραιότητα:

- 1) **Μνήμη εργασίας** είναι η ΕΛ που μας επιτρέπει να αποθηκεύουμε, για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, όλες τις απαραίτητες πληροφορίες, να επεξεργαζόμαστε και να χειριζόμαστε τη σύνδεση του παρελθόντος και του παρόντος. Οι περισσότεροι από τους ενήλικες που ερωτήθηκαν ανέφεραν ότι η μεγαλύτερη δυσκολία τους έγκειται στη μνήμη εργασίας, όπως η δυσκολία στην αλληλουχία διαφορετικών δραστηριοτήτων, η δυσκολία στην κατανόηση και απομνημόνευση οδηγιών, καθώς και η αδυναμία οργάνωσης και ολοκλήρωσης της εργασίας.
- 2) **Η διαχείριση συναισθημάτων** αφορά τις ΕΛ που επιτρέπουν σε ένα άτομο να αυτό-ρυθμίζει τα συναισθήματά του/ της. Είναι η δεύτερη πιο σημαντική ΕΛ που αναφέρθηκε από τους ερωτηθέντες (βλ Οδηγό Ο1). Η αποτελεσματική διαχείριση του συναισθήματος επηρεάζει τις γνωστικές ικανότητες. Με άλλα λόγια, επηρεάζει την ικανότητα μάθησης. Στην πραγματικότητα, όταν τα συναισθήματά μας φτάσουν σε ένα υψηλό επίπεδο έντασης, γινόμαστε ασταθείς και η γνωστική λειτουργία φθίνει. Ερευνητικά ευρήματα δείχνουν πως τα συναισθήματα μπορεί να είναι τρομαχτικά για τους ενήλικες και αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι δεν ξέρουν πώς να τα χειριστούν. Η αναγνώριση των συναισθημάτων είναι το πρώτο βήμα για να μάθουμε πώς να χειριζόμαστε τα συναισθήματά μας.
- 3) **Η ικανότητα οργάνωσης** αναφέρεται στις διαδικασίες που μας επιτρέπουν να σχεδιάζουμε πράγματα. Οι δυσκολίες σχεδιασμού οφείλονται κατά κύριο λόγο στη μαθησιακή εμπειρία, στην εργασία ή γενικότερα στην καθημερινή μας ζωή. Αναφέρεται στην ικανότητα διαχείρισης του χρόνου μας, της ενέργειας, των πόρων και ούτω καθεξής. Συχνά σχετίζεται με την αυτοπειθαρχία. Το να έχουμε καλές οργανωτικές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για να επιτύχουμε τα πράγματα που θέλουμε, όπως η ολοκλήρωση ενός προγράμματος κατάρτισης.

### Τι είναι η Εργαλειοθήκη μεθόδων του προγράμματος SOFIA; Δομή και περιεχόμενο

Το παρόν έγγραφο είναι μια Εργαλειοθήκη μεθόδων για την ανάπτυξη, την ενίσχυση και τη βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών στους ενήλικες (Ο2). Από τη μια πλευρά, βασίζεται σε μια επιθεώρηση της διεθνούς επιστημονικής βιβλιογραφίας και ειδικότερα στην έρευνα που διεξάγεται στις χώρες των εταίρων. Από την άλλη πλευρά, οι τρεις εκτελεστικές λειτουργίες- κλειδιά που αναφέρονται στην Εργαλειοθήκη, έχουν επιλεγεί σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες που εκφράζονται από τους ενήλικες μαθητές και τους εκπαιδευτές του ΟΕΚ που ερωτήθηκαν στην δράση 1 του SOFIA (Ο1).



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Η Εργαλειοθήκη παρέχει στοιχεία για τη δημιουργία μιας θεωρητικής βάσης και περιλαμβάνει συστάσεις και προτάσεις μεθόδων που οι εκπαιδευτές της ΕΕΚ μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην καθημερινότητά τους με τους μαθητές τους. Απαντούν στις ανάγκες που εκφράστηκαν στις τοπικές ομάδες εργασίας που πραγματοποιήθηκαν στις 7 χώρες των εταίρων. Πιο συγκεκριμένα, η Εργαλειοθήκη του προγράμματος SOFIA παρέχει:

- a. μια ανασκόπηση των θεωριών που χρησιμοποιούνται σήμερα για να εξηγήσουν τις Διαταραχές Γνωστικών Λειτουργιών (ΔΕΛ)
- b. μια ανασκόπηση εργαλείων, μέσων και μεθόδων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους εκπαιδευτές για τη βελτίωση των Εκτελεστικών Λειτουργιών (ΕΛ) των ενήλικων εκπαιδευόμενων και για τη βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας τους
- c. μια ανασκόπηση εικονικών εργαλείων ή εφαρμογών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση των γνωστικών δεξιοτήτων γενικά, αλλά και της μνήμης εργασίας, της συναισθηματικής διαχείρισης και των οργανωτικών δεξιοτήτων ειδικότερα.

Η καινοτόμος πτυχή αυτής της Εργαλειοθήκης είναι η αλλαγή της εστίασης από τη διεθνή βιβλιογραφία (που στην πραγματικότητα είναι κυρίως αγγλοσαξονική) στις καλύτερες πρακτικές και μεθόδους που αναπτύχθηκαν στα πλαίσια των 7 χωρών της ΕΕ που συμμετέχουν στο έργο. Παρόλο που οι εταίροι του SOFIA έχουν να παρουσιάσουν ένα ήδη ισχυρό θεωρητικό υπόβαθρο, η συστηματοποίηση των μεθόδων, στρατηγικών και εργαλείων ποιότητας που έχουν χρησιμοποιηθεί μέχρι στιγμής για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων στις χώρες των εταίρων δεν έχει ακόμη επιτευχθεί. Ως εκ τούτου, η ανάλυση της διεθνούς βιβλιογραφίας παρέχει ένα ευρύ όραμα για τις Εκτελεστικές Λειτουργίες, αλλά η ανασκόπηση των εργαλείων και των μεθόδων από τους εταίρους δίνει πληροφορίες στους εκπαιδευτές για τη βελτίωση της συνολικής μαθησιακής εμπειρίας των ενηλικών εκπαιδευόμενων.

## Η προσέγγισή μας: mindfulness και διαλογισμός

Η προσέγγιση του προγράμματος SOFIA επικεντρώνεται σε τεχνικές όπως η προσοχή και ο διαλογισμός, προκειμένου να αντιμετωπιστεί η πρόκληση της ενίσχυσης των ικανοτήτων που σχετίζονται με τις εκτελεστικές λειτουργίες. Έμφαση δίνεται στη βασική δραστηριότητα του εγκεφάλου ώστε να αναπτυχθεί η εστίαση και συγκέντρωση της προσοχής (π.χ. mindfulness), ενώ το άτομο είναι αρκετά χαλαρό και με αρκετό οξυγόνο στον εγκέφαλο (διαλογισμός).

Ο εγκέφαλος και το σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα. Αυτό είναι το σημείο όπου το 'mindfulness' βρίσκει το συνδεδεμένο του κομμάτι στις τρεις αλληλένδετες



## sofia

δραστηριότητες του συστήματος σώμα-εγκέφαλος: την ικανότητα αυτορρύθμισης των εσωτερικών καταστάσεων, την αισθητικοκινητική σύζευξη με το περιβάλλον και την αλληλεπίδραση με άλλους παράγοντες (Thompson και Varela , 2001). Οι κινήσεις του σώματος μπορούν ενεργά να επηρεάσουν τα συναισθήματα (Strack et al., 1988; Niedenthal et al., 2005). Ο σωστός χειρισμός της στάσης σώματος μπορεί να αλλάξει τη ρύθμιση της διάθεσης (Veenstra et al., 2016), και η εκούσια κίνηση μπορεί να αλλάξει τις συναισθηματικές καταστάσεις (Shafir et al., 2013), και όλα αυτά αποτελούν μέρος της εμπειρίας του 'mindfulness'. Η έννοια της ενσωμάτωσης ή της γνωστικής ενσωμάτωσης υποστηρίζει ότι ολόκληρο το σώμα, και όχι μόνο ο εγκέφαλος, εμπλέκεται στη δημιουργία συναισθημάτων (Colombetti and Thompson, 2008; Slaby et al., 2013; Colombetti, 2014). Η συνειδητή ρύθμιση των συναισθημάτων, η οποία είναι μια τεχνική διαλογισμού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κλινικό πλαίσιο, θεωρείται ως μια μοναδική στρατηγική ρύθμισης συναισθημάτων, που προκύπτει από την αντιμετώπιση διαφορετικών συναισθηματικών καταστάσεων από μια νοητή ψυχική κατάσταση, η οποία περιλαμβάνει την ευαισθητοποίηση και την αποδοχή (Chambers et al., 2009; Farb and Segal, 2012; Chiesa et al., 2013; Grecucci et al., 2015a). Προηγούμενες συναισθηματικές καταστάσεις μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό τις γνωστικές λειτουργίες και τις διαδικασίες προσοχής (Okon-Singer et al., 2015), οι οποίες μετά θα καθοδηγήσουν τη διαδικασία της συναισθηματικής ρύθμισης. Επιπλέον, το 'mindfulness' απαιτεί αυξημένη προσοχή στο παρόν και αφήνει αυτόματα το παρελθόν και μη σχετικά θέματα στην άκρη. Από αυτή την οπτική, η μνήμη εργασίας συνδέεται άμεσα με το 'mindfulness'

Από κλινική άποψη, το 'mindfulness' αποτελείται από δύο κύριες πτυχές: τη συνειδητοποίηση της στιγμής και την αποδοχή των συναισθημάτων και των συναισθηματικών καταστάσεων (Cardaciotto et al., 2008). Είναι ένα είδος συνειδητοποίησης, που δεν δημιουργεί αντίδραση και κριτική, κατά την οποία το άτομο δίνει σκόπιμα προσοχή στην ουσία της παρούσας εμπειρίας. Με άλλα λόγια, η προσοχή επικεντρώνεται σε αυτό που υπάρχει φυσικά, αμόλυντο από διανοητικές διεργασίες και σχήματα που το κατηγοριοποιούν ως αληθινό ή ψεύτικο.

Ο Shapiro υποστηρίζει ότι το mindfulness μπορεί να δράσει με την αλλαγή της προσοχής, της πρόθεσης και της στάσης (Shapiro et al., 2006). Επιπλέον, ο Hölzel πρότεινε ότι το mindfulness ενεργοποιεί τα αποτελέσματά του μέσω αλλαγών στις νοητικές και εγκεφαλικές λειτουργίες που σχετίζονται με τη ρύθμιση της προσοχής, την σωματική συνείδηση, τη ρύθμιση των συναισθημάτων (Hölzel et al., 2011). Μια επιπλέον θέση δηλώνει ότι το mindfulness οδηγεί σε αλλαγές στην αυτο-επεξεργασία, μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας, της αυτορρύθμισης (Vago και Silbersweig, 2012).

Το 'mindfulness' επηρεάζει πολύ τις γνωστικές, εκτελεστικές και συναισθηματικές λειτουργίες. Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός τεχνικών μέσω των οποίων μπορεί κανείς να ασκεί το "mindfulness". Ο διαλογισμός είναι ένας πολύ δημοφιλής τρόπος εξάσκησης στο "mindfulness". Υπάρχουν διάφοροι τύποι



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

διαλογισμού, όπως η «Αναγνώριση της Αναπνοής», ο «Διαλογισμός Αγάπης-Καλοσύνης», ο «Διαλογισμός του Mindfulness», η «Σάρωση Σώματος / Προοδευτική Χαλάρωση» και ο «Διαλογισμός Zen». Αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα τύπων διαλογισμού, τα οποία μοιράζονται δύο σημαντικά στοιχεία: την έλλειψη κριτικής του εαυτού ή των άλλων και την πειθαρχία. Ο διαλογισμός μπορεί να λειτουργήσει για πολλούς ανθρώπους, αφού μπορεί κανείς να προσαρμόσει την πρακτική ανάλογα με τις ανάγκες και το χρόνο του/της.





O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### **Μεθοδολογία: τα διαφορετικά βήματα για τη δημιουργία της Εργαλειοθήκης**

Προκειμένου να δημιουργηθεί η Εργαλειοθήκη μεθόδων, οι εταίροι του προγράμματος SOFIA διεξήγαγαν κατ' αρχήν μια έρευνα με στόχο την επισκόπηση της υπάρχουσας ερευνητικής εργασίας που υλοποιήθηκε στις χώρες τους (O2, δραστηριότητα 1). Στη συνέχεια, η IFRTS και η UPM διευκόλυναν μια διεθνή συνάντηση καταιγισμού ιδεών που πραγματοποιήθηκε στο Cividale del Friuli της Ιταλίας τον Ιούλιο του 2018, όπου όλες οι χώρες-εταίροι παρουσίασαν τα ευρήματά τους (O2, δραστηριότητα 2). Αυτή η συνάντηση καταιγισμού ιδεών διεξήχθη σύμφωνα με την τεχνική Nominal group (TOO), η οποία είναι ένας δομημένος τύπος τεχνικής συζήτησης σε μια μικρή ομάδα προκειμένου να επιτευχθεί συναίνεση. Η NGT συγκεντρώνει πληροφορίες ζητώντας από τα άτομα να απαντήσουν σε διάφορες ερωτήσεις που θέτει ένας συντονιστής και στη συνέχεια ζητάει από τους συμμετέχοντες να δώσουν προτεραιότητα στις ιδέες ή τις προτάσεις όλων των μελών της ομάδας. Αυτή η μεθοδολογία αποτρέπει την κυριαρχία ενός οργανισμού-εταίρου και επιτρέπει στους εταίρους του προγράμματος SOFIA να προσδιορίσουν και να δώσουν προτεραιότητα στις πιο σχετικές μεθόδους. Αυτό επέτρεψε στην IFRTS να μοιραστεί μια πρόταση με τις σημαντικότερες μεθόδους μαζί με όλους τους εταίρους του προγράμματος (O2, δραστηριότητα 3). Από αυτή την πρόταση, όλοι οι εταίροι του προγράμματος SOFIA διεξήγαγαν τοπικές ομάδες εργασίας με 4-6 εμπειρογνώμονες (O2, δραστηριότητα 4). Τέλος, όλοι οι εταίροι του προγράμματος παρουσίασαν την αναφορά αποτελεσμάτων από την ομάδα εργασίας που υλοποίησαν στη χώρα τους, και στη συνέχεια IFRTS ανέπτυξε την παρούσα Εργαλειοθήκη βάσει των συμπερασμάτων και των προτάσεων από τις τοπικές ομάδες εργασίας (O2, δραστηριότητα 5).

Αυτή είναι η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε διεξοδικά από όλους τους εταίρους του SOFIA προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η Εργαλειοθήκη του προγράμματος SOFIA ανταποκρίνεται στις ανάγκες των εκπαιδευτών και των ενηλίκων με ΔΕΛ διεγνωσμένες και/ ή μη διεγνωσμένες.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## I. ΜΝΗΜΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### 1. Ελλειμματική μνήμη εργασίας: θεωρίες, πλαίσια, πραγματικότητες

Παρόλο που δεν υπάρχει σημαντική ερευνητική εργασία σχετικά με τις Διαταραχές Εκτελεστικών Λειτουργιών (ΕΕΛ), ανεπτυγμένη αποκλειστικά από ειδικούς από τις 7 χώρες που εκπροσωπούνται στο πρόγραμμα SOFIA, η αγγλοσαξονική βιβλιογραφία έχει να παρουσιάσει σημαντικά στοιχεία στον τομέα αυτό.

#### a) Το «The Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)

Οι ερευνητές από τη Φλόριντα, τις ΗΠΑ μαζί με την Psychological Assessment Resources (PAR) ανέπτυξαν μια τυποποιημένη κλίμακα βαθμολόγησης που ονομάζεται «The Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)». Αυτό το εργαλείο εντοπίζει μια πιθανή εκτελεστική δυσλειτουργία και παρέχει ένα ανοιχτό παράθυρο σε «καθημερινές συμπεριφορές που σχετίζονται με συγκεκριμένους τομείς των εκτελεστικών λειτουργιών σε ενήλικες ηλικίας 18 έως 90 ετών». Το BRIEF-A αποτελείται από έντυπα αυτοαναφοράς και φόρμες αναφορών, καθένα από τα οποία περιλαμβάνει 75 ερωτήσεις σε εννέα κλίμακες ανεξάρτητες μεταξύ τους, καθώς και δύο κλίμακες συνοπτικών δεικτών και μια κλίμακα που αντικατοπτρίζει τη συνολική λειτουργία (Global Executive Composite [GEC]) βάσει θεωρητικών και στατιστικών προσεγγίσεων. Ο Δείκτης Ρύθμισης της Συμπεριφοράς (ΔΡΣ) αποτελείται από τέσσερις κλίμακες: Αναστολή, Μετατόπιση, **Συναισθηματικό Έλεγχο και Αυτο-Παρακολούθηση**. Ο Δείκτης Μεταγνώσεων (ΔΜ) αποτελείται από πέντε κλίμακες: Ενεργοποίηση, **Μνήμη Εργασίας, Σχεδιασμός/ οργάνωση**, Παρακολούθηση Εργασιών και Οργάνωση Υλικών. Υπάρχουν επίσης τρεις κλίμακες εγκυρότητας: Αρνητικότητα, Σπανιότητα και Ανακολουθία. Το BRIEF-A μπορεί να χρησιμεύσει ως «δείκτης της επίγνωσης των ατόμων για τη λειτουργία αυτορρύθμισης τους», όπου ο χρήστης -ή ο πελάτης- μπορεί να αυτό-αξιολογήσει τις εκτελεστικές λειτουργίες του/της.

Από αυτό, πολλές «ερμηνευτικές αναφορές» BRIEF-A (τα οποία είναι τα έγγραφα που βγαίνουν όταν ένας πελάτης έχει ολοκληρώσει το τεστ BRIEF-A) δείχνουν ότι οι πελάτες μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στη μνήμη εργασίας. Για να αξιολογήσουν αυτήν την πολύ ιδιαίτερη δυσκολία, οι Αμερικανοί ερευνητές έχουν αναπτύξει μια **Κλίμακα Μνήμης Εργασίας** που μετρά on-line την



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

«αντιπροσωπευτική μνήμη» που ορίζεται ως «η ικανότητα να διατηρεί το άτομο πληροφορίες στο μυαλό του με σκοπό την ολοκλήρωση μιας εργασίας, την κωδικοποίηση πληροφοριών ή τη δημιουργία στόχων, σχεδίων και διαδοχικών βημάτων για την επίτευξη των στόχων». Όπως έχει ήδη επισημανθεί στο ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε στους εκπαιδευτές και ενήλικες με ΔΕΛ διαγνωσμένη ή/ και μη διαγνωσμένη από 7 διαφορετικές χώρες της ΕΕ, η «μνήμη εργασίας είναι απαραίτητη για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων που έχουν πολλά βήματα, και την ακολουθία σύνθετων οδηγιών».

Για παράδειγμα, μια «ερμηνευτική έκθεση» BRIEF-A που προέκυψε από την ολοκλήρωση του τεστ BRIEF-A από έναν άνδρα πελάτη ηλικίας 20 ετών, με 12ετή εκπαίδευση, χωρίς διαγνωσμένη ΔΕΛ, δείχνει ότι ένας νεαρός άνδρας που φαινομενικά δείχνει να μην έχει ΔΕΛ αντιμετώπισε «σημαντική δυσκολία στο να κρατήσει σημαντικό αριθμό πληροφοριών στο μυαλό ή στην ενεργό μνήμη για περαιτέρω επεξεργασία, κωδικοποίηση ή / και διανοητική χειραγώγηση». Η υψηλή βαθμολογία στην κλίμακα αυτή υποδηλώνει ότι αυτός ο νεαρός άνδρας είχε πράγματι «δυσκολίες στη διατήρηση της μνήμης εργασίας, η οποία έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ικανότητα να παραμείνει προσεκτικός και συγκεντρωμένος για κατάλληλα χρονικά διαστήματα. Τα άτομα με ευαίσθητη ή περιορισμένη μνήμη εργασίας μπορεί να έχουν πρόβλημα στο να θυμούνται τα πράγματα (π.χ. αριθμοί τηλεφώνου, οδηγίες) ακόμη και για λίγα δευτερόλεπτα, στο να παρακολουθούν τι έχουν κάνει όσο δουλεύουν. Και αυτό το μέρος της έκθεσης που επικεντρώνεται στη μνήμη εργασίας κατέληξε στο συμπέρασμα ότι: «τα άτομα αυτά μπορεί να χάσουν πληροφορίες που ξεπερνούν τη χωρητικότητα μνήμης εργασίας τους, όπως οδηγίες για μια εργασία».

Στην πραγματικότητα, το εργαλείο αυτόματης αξιολόγησης BRIEF-A που βασίστηκε σε εκτεταμένες ερευνητικές εργασίες, επιβεβαιώνει ότι η ΔΕΛ επηρεάζει όλους τους ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που δεν έχουν διαγνωστεί με έλλειμμα εκτελεστικών λειτουργιών. Μια τέτοια έρευνα επιβεβαιώνει την ανάγκη ανάπτυξης καινοτόμων μεθόδων για την ανάπτυξη, την ενίσχυση, τη βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών στον ενήλικο πληθυσμό.



### **b) Ο Μαγικός Αριθμός του Miller (Miller, 1956)**

Ο George A. Miller αμφισβήτησε τα όρια της χωρητικότητας της βραχυπρόθεσμης μνήμης. Σε ένα διάσημο άρθρο του 1956 που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Psychological Review*, ο Miller ανέφερε τα αποτελέσματα προηγούμενων πειραμάτων μνήμης, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι τείνουν να θυμούνται κατά μέσο όρο 7 κομμάτια πληροφοριών (συν ή μείον δύο) στη βραχυπρόθεσμα μνήμη πριν χρειαστεί να τις επεξεργαστούν περισσότερο για μεγαλύτερη διάρκεια απομνημόνευσης. Για παράδειγμα, οι περισσότεροι άνθρωποι θα μπορούσαν να θυμούνται έναν 7ψήφιο τηλεφωνικό αριθμό, αλλά θα δυσκολευτούν να θυμούνται έναν 10ψήφιο αριθμό. Αυτό οδήγησε τον Miller να περιγράψει τον αριθμό  $7 \pm 2$  ως έναν «μαγικό» αριθμό στην κατανόηση της μνήμης.

Με σπουδές στη γλωσσολογία, ο Miller κατάλαβε ότι ο εγκέφαλος ήταν σε θέση να «ενώσει» στοιχεία μαζί και ότι τα κομμάτια αυτά υπολογίζονταν στο όριο των 7 τεμαχίων. Μια μεγάλη λέξη, για παράδειγμα, αποτελείται από πολλά γράμματα, τα οποία με τη σειρά τους σχηματίζουν πολλά φωνήματα. Αντί να είναι σε θέση μόνο να θυμάται μια λέξη των 7 γραμμάτων, ο νους το "επανακαθαρίζει", αποκόπτοντας τα επιμέρους στοιχεία των δεδομένων. Αυτή η διαδικασία μας επιτρέπει να ενισχύσουμε τα όρια της ανάκλησης σε μια λίστα με 7 ξεχωριστές λέξεις.

Η κατανόηση του Miller για τα όρια της ανθρώπινης μνήμης ισχύει τόσο για τη βραχυπρόθεσμη αποθήκευση στο μοντέλο πολλαπλών αποθηκεύσεων όσο και για τη μνήμη εργασίας του Baddeley και του Hitch. Μόνο μέσω της συνεχούς προσπάθειας της επανάληψης πληροφοριών μπορούμε να απομνημονεύσουμε τα δεδομένα για περισσότερο από ένα σύντομο χρονικό διάστημα.

### **c) Η Θεωρία της παρεμβολής**

Η θεωρία της παρεμβολής θέλει να ξεχνάμε τις μνήμες εξαιτίας άλλων αναμνήσεων που παρεμβαίνουν στην ανάκληση. Οι παρεμβολές μπορούν να είναι είτε αναδρομικές είτε προδρομικές: οι νέες πληροφορίες μπορούν να επηρεάσουν παλαιότερες μνήμες, ενώ πληροφορίες που ήδη γνωρίζουμε μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά μας να απομνημονεύουμε νέες πληροφορίες.

Και οι δύο τύποι παρεμβολής είναι πιο πιθανό να συμβούν όταν δύο μνήμες σχετίζονται σημασιολογικά, όπως αποδείχθηκε σε ένα πείραμα του 1960 στο οποίο



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

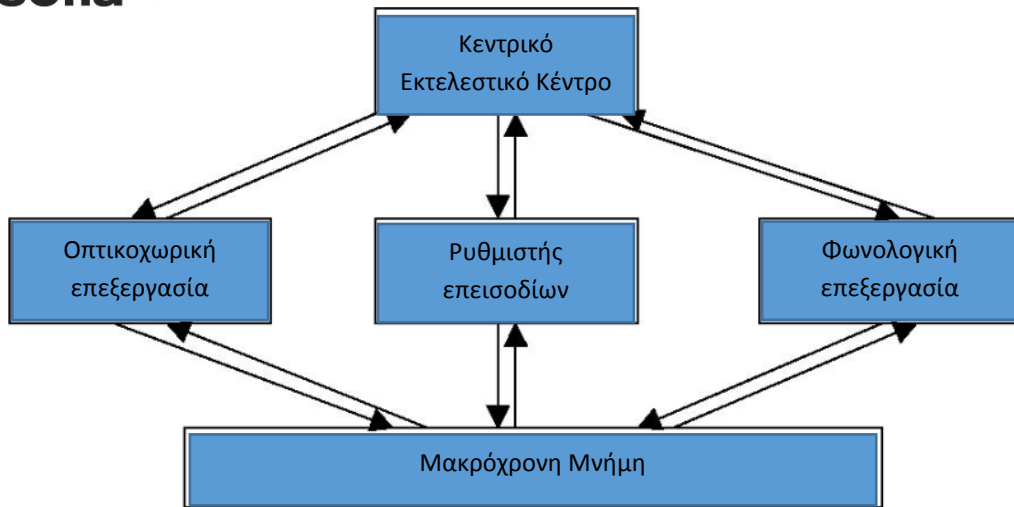
δύο ομάδες συμμετεχόντων έλαβαν μια λίστα με ζεύγη λέξεων για να θυμούνται, ώστε να μπορούν να θυμούνται τη δεύτερη λέξη «απόκρισης» όταν τους δινόταν η πρώτη ως ερέθισμα. Μια δεύτερη ομάδα έλαβε επίσης μια λίστα απομνημόνευσης, αλλά στη συνέχεια ζητήθηκε να απομνημονεύσουν μια δεύτερη λίστα με ζεύγη λέξεων. Όταν και οι δύο ομάδες κλήθηκαν να ανακαλέσουν τις λέξεις από την πρώτη λίστα, όσοι είχαν μόλις μάθει τη λίστα μπόρεσαν να ανακαλέσουν περισσότερες λέξεις από την ομάδα που είχε μάθει μια δεύτερη λίστα (Underwood & Postman, 1960). Αυτό υποστήριξε την έννοια της αναδρομικής παρεμβολής: η δεύτερη λίστα επηρέασε την απομνημόνευση των λέξεων από την πρώτη λίστα.

Η παρεμβολή λειτουργεί επίσης και από την αντίθετη κατεύθυνση: οι υπάρχουσες μνήμες εμποδίζουν μερικές φορές την ικανότητά μας να απομνημονεύουμε νέες πληροφορίες. Για παράδειγμα, αυτό μπορεί να συμβεί όταν λάβετε ένα πρόγραμμα εργασίας. Όταν σας δοθεί ένα νέο πρόγραμμα μερικούς μήνες αργότερα, μπορεί να βρεθείτε να τηρείτε τους αρχικούς χρόνους. Το πρόγραμμα που γνωρίζατε ήδη παρεμβαίνει στη μνήμη σας για το νέο πρόγραμμα.

### d) Η θεωρία του Baddeley για την μνήμη εργασίας

Ο Alan Baddeley ανέπτυξε ένα μοντέλο μνήμης εργασίας που υποθέτει πως η μνήμη εργασίας είναι ένα σύστημα με πολλά διαφορετικά μέρη που ελέγχουν τις πληροφορίες που επεξεργάζονται. Κάθε στοιχείο έχει περιορισμένη χωρητικότητα και είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητο από τα άλλα.

Το τωρινό μοντέλο πολλαπλών στοιχείων για μνήμη εργασίας, το οποίο ανανεώθηκε το 2000, περιέχει τέσσερα στοιχεία (αρχικά περιείχε τρία στοιχεία) και παρουσιάζεται γραφικά ως εξής:



1

**Η φωνολογική επεξεργασία** είναι η διαδικασία επεξεργασίας ήχων και καταγράφει πληροφορίες που βασίζονται στην ομιλία. Ωστόσο, το μέρος της μνήμης εργασίας είναι αυτό που ασχολείται με τα προφορικά και γραπτά τμήματα. Υποστηρίζει την απόκτηση γλώσσας και νέου λεξιλογίου, καθώς και να θυμόμαστε οδηγίες και την επίλυση προβλημάτων. Η φωνολογική επεξεργασία αποτελείται από 2 μέρη:

1. Τη φωνολογική αποθήκευση: συνδέεται με την αντίληψη της ομιλίας και κρατάει πληροφορίες σε μορφή ομιλίας για 1-2 δευτερόλεπτα
2. Τη διαδικασία ελέγχου άρθρωσης: συνδέεται με την παραγωγή ομιλίας και λειτουργεί σαν μια εσωτερική φωνή που προβάρει τις πληροφορίες από τη φωνολογική αποθήκευση. Έτσι μπορούμε να διατηρήσουμε τις πληροφορίες στη μνήμη εργασίας, αρκεί να συνεχίσουμε να τις επαναλαμβάνουμε.

**Η οπτικό- χωρική επεξεργασία** οδηγεί στην αποθήκευση και επεξεργασία πληροφοριών σε οπτική και χωρική μορφή, καθώς και ως προς τη θέση και την κίνηση αντικειμένων στο χώρο. Βοηθά να παρακολουθούμε τη θέση μας σε σχέση με τα αντικείμενα γύρω μας και να αποφεύγουμε να χτυπάμε πάνω σε πράγματα όταν περπατάμε για παράδειγμα μέσα σε μια αίθουσα. Η συνειδητή επίγνωση θεωρείται ότι είναι ο κύριος τρόπος ανάκτησης από τον ρυθμιστή δεδομένων.

<sup>1</sup><http://mercercognitivepsychology.pbworks.com/w/page/61198759/Baddeley%27s%20Model%20of%20Working%20Memory>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

Ο ρυθμιστής «επεισοδίων» θεωρείται ότι διαθέτει ένα σύστημα περιορισμένης χωρητικότητας (περίπου τέσσερα επεισόδια) που επιτρέπει την προσωρινή αποθήκευση πληροφοριών και παίζει ενεργό ρόλο στη σύνδεση των πληροφοριών από διαφορετικές πηγές και από τη μακροπρόθεσμη μνήμη. Η συνειδητή επίγνωση θεωρείται ότι είναι ο κύριος τρόπος ανάκτησης από τον ρυθμιστή.

**Το εκτελεστικό κέντρο** θεωρείται ότι είναι το πιο σημαντικό στοιχείο του μοντέλου. Δεν λειτουργεί ως αποθήκευση μνήμης, αλλά μάλλον είναι υπεύθυνο για το συντονισμό και την κατανομή δεδομένων στα υποσυστήματα, όπως στο οπτικό-χωρικό, στο φωνολογικό και για τη σύνδεσή τους με τη μακροπρόθεσμη μνήμη. Το εκτελεστικό κέντρο θεωρείται ότι δίνει προτεραιότητα σε συγκεκριμένες δραστηριότητες και λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με το ποια θέματα χρήζουν προσοχής, και ποια λιγότερης προσοχής ή να αγνοηθούν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Ασχολείται με τις γνωστικές διεργασίες και την επίλυση προβλημάτων.

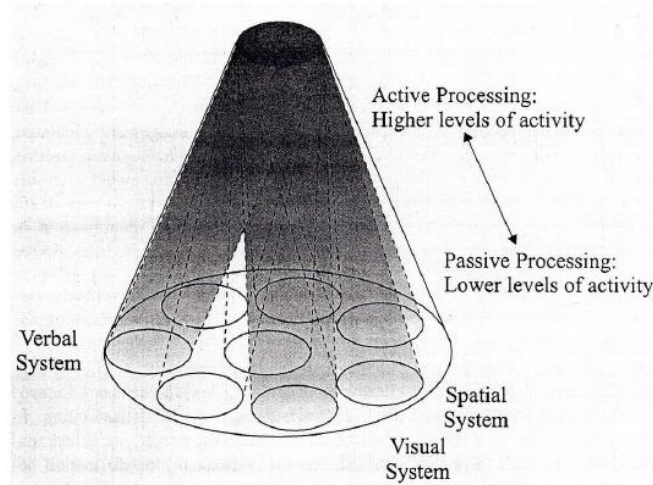
Συνοπτικά, είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι το μοντέλο μνήμης εργασίας του Baddeley εξηγεί το εύρος των εργασιών που επεξεργάζεται η μνήμη: λεκτική λογική, κατανόηση, ανάγνωση, επίλυση προβλημάτων και οπτική και χωρική επεξεργασία και υποστηρίζεται από σημαντικές πειραματικές αποδείξεις. Το μοντέλο υποθέτει ότι μπορεί κανείς να εκτελέσει δύο εργασίες ταυτοχρόνως χωρίς ιδιαίτερο πρόβλημα, αν δεν παρεμβαίνουν μεταξύ τους και δεν χρειάζεται επεξεργασία πληροφοριών από το ίδιο υποσύστημα.

### e) Το μοντέλο των Cornoldi και Vecchi

Η μνήμη εργασίας είναι η ικανότητα διατήρησης ενεργών πληροφοριών που προέρχονται από έξω και με αυτό τον τρόπο επιτρέπει στους ανθρώπους να κατανοούν και να αναπαραστούν το εξωτερικό περιβάλλον, να κρατούν πληροφορίες για τις εμπειρίες τους, να αποκτούν νέες γνώσεις και να επιλύουν προβλήματα. Ένα μοντέλο που επεκτείνεται σε ορισμένες έννοιες του μοντέλου Baddeley προτάθηκε το 2003 από τους Cornoldi και Vecchi.

## The Continua Model

Cornoldi & Vecchi, 2003



Είναι ένα κωνικό μοντέλο που έχει δύο διαστάσεις: μια συνεχή κάθετη και μια οριζόντια. Κατά μήκος του κάθετου συνεχούς ομαδοποιούνται οι πιο αυτοματοποιημένες δεξιότητες, στις οποίες η συμμετοχή της μνήμης εργασίας είναι χαμηλή, και οριζόντια οι πιο κεντρικές διαδικασίες, οι οποίες όμως απαιτούν μεγαλύτερο ενεργό έλεγχο. Καθώς το επίπεδο ελέγχου αυξάνεται και αυξάνεται και η ζήτηση για γνωστικούς πόρους, τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός ελέγχου που απαιτείται για μια δραστηριότητα.

Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, οι πιο απλές δραστηριότητες σχετίζονται αυστηρά με ένα συγκεκριμένο τύπο πληροφορίας (π.χ την αντίληψη και την άμεση ανάμνηση των χρωμάτων), ενώ μια δραστηριότητα σε ενδιάμεσο επίπεδο διατηρεί μια ασθενέστερη σχέση και μια κεντρική δραστηριότητα είναι σχεδόν αποκομμένη από τις επεξεργασμένες πληροφορίες.

Το δεύτερο χαρακτηριστικό του μοντέλου είναι η παρουσία ενός οριζόντιου σχεδίου που συνδέει το περιεχόμενο διαφορετικών τύπων πληροφοριών και των μικρότερων ή μεγαλύτερων αποστάσεων μεταξύ τους. Το γλωσσικό υλικό και το οπτικό - χωρικό υλικό μπορούν να τοποθετηθούν σε δύο αντίθετα σημεία αυτού του επιπέδου, ενώ το οπτικό και χωρικό υλικό, ενώ καταλαμβάνει ξεχωριστά σημεία, μπορεί να έχει μεγαλύτερη συνοχή.





#### f) Η θεωρία του νου των Premack και Woodruff (ToM)

Η θεωρία του νου αναφέρεται στην ικανότητα να παρατηρούμε την ασυνήθιστη προοπτική των άλλων και την επιρροή της στη συμπεριφορά τους – “δηλαδή, άλλοι άνθρωποι έχουν ιδιαίτερες σκέψεις, σχέδια και απόψεις που είναι διαφορετικές από τις δικές σας”. Οι κλασικές υποθέσεις του ToM προτάθηκαν το 1978 από τους Premack και Woodruff, πρωτευοντολόγοι, που μελετούσαν χιμπατζήδες.

Προσεγγίζοντας τη θεωρία από την άποψη των προβλημάτων που σχετίζονται με τις διαταραχές εκτελεστικών λειτουργιών, <<το ToM ορίζεται ως μια σιωπηρή κατανόηση των ατομικών ψυχικών καταστάσεων των άλλων και της επιρροής τους στη συμπεριφορά. Είναι η κατανόηση ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων είναι μοναδικά και συχνά διαφορετικά από τις προσωπικές σκέψεις και τα συναισθήματά κάποιου και ότι και τα δύο μπορεί να διαφέρουν από την πραγματικότητα. Η ικανότητα κατανόηση των άλλων κατά το ToM σχετίζεται με διάφορες πτυχές της κοινωνικής αλληλεπίδρασης όπως τη συνεργασία, το ψέμα, την τήρηση οδηγιών και την ενσυναίσθηση. Η έλλειψη αυτών των στοιχείων θα προκαλέσει δυσκολία στην κατανόηση και την πρόβλεψη της συμπεριφοράς των άλλων. >>[Θεωρία του Νου: Πώς τα Παιδιά Κατανοούν τις Σκέψεις και τα Αισθήματα των Άλλων]

Η κλασική εκδοχή θεωρεί ότι το ToM ισχύει για όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από τις πολιτιστικές τους διαφορές. Τα άλλα εμπειρικά δεδομένα για το ToM, που αναπτύχθηκαν πρωτίστως στον τομέα της έρευνας για τον αυτισμό, επέτρεψαν στην προβολή της άποψης ότι το ToM δεν είναι μόνο μια θεωρία που απαιτεί τη γνώση του παρατηρητή, αλλά έχει επίσης ένα συστατικό στοιχείο ανεξάρτητο από τις συνειδητές διαδικασίες υπό μορφή γνωστικού μηχανισμού γνωστού στη βιβλιογραφία ως "Μηχανισμός της θεωρίας του νου" (TOMM)

Πολιτιστική διαφοροποίηση και "Θεωρία του νου"

Η δυσκολία αντίληψης των άλλων αναφέρεται στην κατάσταση στην οποία το ToM (αντίληψη για τους άλλους) δεν αναπτύσσεται όπως θα έπρεπε. Αυτή η κατάσταση μπορεί να οφείλεται σε μια νευρολογική, γνωστική ή συναισθηματική βλάβη. Αυτή η ανικανότητα εμφανίζεται προτίστως στις διαταραχές του φάσματος του αυτισμού (ΔΦΑ) και αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά. Τα άτομα με ΔΦΑ που παρουσιάζουν υψηλές γνωστικές ικανότητες και λεκτικές γνώσεις, εξακολουθούν να παρουσιάζουν δυσκολίες στο να φέρουν εις πέρας τα καθήκοντα ToM. [Premack, D., & Woodruff, G. (1978). [ Ο χιμπατζής έχει μια θεωρία του νου ;. Συμπεριφορές και επιστήμες του εγκεφάλου]



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## 2. Εργαλεία και μέθοδοι για την ανάπτυξη της μνήμης εργασίας στους ενήλικες

### α) Εργαλείο#1

#### Τίτλος δραστηριότητας:

Tratak- Συγκέντρωση στη φλόγα ενός κεριού

#### Μαθησιακοί στόχοι:

Μέσα από αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες θα μάθουν να:

- Συγκεντρώνουν την προσοχή τους σε ένα αντικείμενο. Διαλογισμός με εστίαση στη φλόγα του κεριού ακολουθώντας συγκεκριμένες οδηγίες
- Αδειάζουν το μυαλό τους από σκέψεις και/ ή να αποτρέψουν την εμφάνιση σκέψεων που αποσπούν την προσοχή
- Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, μπορούν να εισαχθούν σε μια χαλαρωτική, σχεδόν υπνωτική κατάσταση, όπου το μυαλό ηρεμεί επιτρέποντας στο μυαλό τους να παραμείνουν ακίνητοι και ήσυχοι.
- Ελέγχουν τη συναισθηματική κατάστασή τους και να δημιουργούν μια κατάσταση εσωτερικής γαλήνης βελτιώνοντας την ικανότητα συγκέντρωσης και δημιουργώντας περισσότερο χώρο στο μυαλό τους για την αποθήκευση νέων πληροφοριών.
- Βιώνουν την εσωτερική γαλήνη και να αποσιωπούν τις σκέψεις τους επιτρέποντας στην εσωτερική φωνή / διαίσθηση τους να ενισχυθεί.

**Διάρκεια άσκησης:** 5λ.

#### Οδηγίες για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

Επιλέξτε ένα ήσυχο δωμάτιο. Βρείτε ένα μέρος όπου δεν θα ενοχληθείτε κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Χαμηλώστε τα φώτα και αφαιρέστε τυχόν περισπάσεις, απενεργοποιώντας το τηλέφωνό σας και / ή οποιεσδήποτε άλλες συσκευές που μπορεί να διακόψουν την άσκηση.

Φορέστε άνετα ρούχα. Καθίστε άνετα σε μια στάση που είναι πιο βολική για σας.

Τοποθετήστε το κεριό ή την εικόνα του κεριού στην ευθεία των ματιών.

Βολευτείτε και αρχίστε παίρνοντας λίγες μεγάλες, βαθιές αναπνοές για να χαλαρώσετε. Στρέψτε την προσοχή σας στο κεριό. Μελετήστε τη μορφή του κεριού.



## sofia

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Παρακολουθήστε το κερύ (ή την εικόνα του) και αφήστε τη φλόγα να καταλάβει το μυαλό σας.

Αφήστε τον εαυτό σας να απορροφηθεί από το φως. Ίσως παρατηρήσετε ότι οι σκέψεις σας θα αρχίσουν φυσικά να περιπλανούνται. Κάθε φορά που πιάνετε το μυαλό σας να “φεύγει”, απλά ανακατευθύνετε την προσοχή σας στη φλόγα. Ένας πολύ καλός τρόπος για να εμβαθύνετε έναν διαλογισμό με κερύ είναι να φανταστείτε ότι εισπνέετε το φως του κεριού μέσα και εκπνέετε έξω από τον εαυτό σας. Απλά κρατήστε τα μάτια σας σταθερά στη φλόγα του κεριού και αφήστε τον φυσικό ρυθμό αναπνοής σας να γεμίσει τη σκέψη σας. Σε μια τέτοια κατάσταση, ο εγκέφαλός σας δεν λαμβάνει νέες πληροφορίες για επεξεργασία. Είναι τα νεύρα των ματιών που στέλνουν σήματα στον εγκέφαλό. Αλλά σε αυτή την περίπτωση, δεν στέλνεται κανένα νέο σήμα. Ως αποτέλεσμα, οι εικόνες εκτός του κεριού αρχίζουν να ξεθωριάζουν από την όρασή σας. Κατά τη διάρκεια της εμπειρίας, ενώ τα μάτια σας είναι ανοιχτά, βλέπετε μόνο τη φλόγα και τίποτα άλλο, αρκεί να βλέπετε μόνο τη φλόγα. Για να επιτευχθεί αυτό απαιτείται τόσο η νοητική ακινησία όσο και η φυσική ακινησία των ματιών σας. Με το που κουνήσετε τα μάτια σας, ο εγκέφαλός σας πλημμυρίζει με νέα αισθητήρια ερεθίσματα και θα μπορείτε αμέσως να ξανά δείτε το δωμάτιο γύρω σας. Παραμείνετε ακίνητοι και επικεντρωμένοι στο κερύ, και θα επιστρέψετε σε αυτή την βαθιά κατάσταση διαλογισμού αρκετά γρήγορα.

Μετά από 3 λεπτά διαλογισμού στη φλόγα του κεριού, κλείστε τα μάτια σας και προσπαθήστε να κρατήσετε την εικόνα του κεριού στο μυαλό σας για άλλα 2 λεπτά. Εάν χάσετε κάποια στιγμή την εικόνα, ανοίξτε τα μάτια σας, κοιτάξτε ξανά το κερύ και επαναλάβετε. Κάνετε αυτό για ακόμα 3-5 λεπτά.

\*\*Πριν από την άσκηση βάλτε ένα χρονόμετρο ανάλογα με το χρόνο που θέλετε να εξασκηθείτε. Θα χρειαστεί να εκπαιδεύσετε τόσο το σώμα όσο και το μυαλό σας για να διαλογιστείτε, επομένως είναι καλύτερο να ξεκινήσετε με σύντομες συνεδρίες 3-5 λεπτών η καθεμία. Μπορείτε να επαναλάβετε αυτές τις σύντομες συνεδρίες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σταδιακά μπορείτε να αυξήσετε τη διάρκεια της άσκησης σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Μετά από αρκετές εβδομάδες 3-λεπτου διαλογισμού, αυξήστε το χρόνο άλλα 3 λεπτά, στη συνέχεια 5 λεπτά κ.λπ.

### Λίστα αντικειμένων που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Ένα κερύ ή μια κινούμενη εικόνα κεριού (βίντεο, κινούμενο gif κλπ)
- Ένα smartphone, PC ή τηλεόραση για να βλέπετε την κινούμενη φλόγα κεριού GIF στην οθόνη.
- Χρονόμετρο για να ρυθμίσετε το χρόνο για διαλογισμό

### Υλικά που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Βίντεο με φλόγα κεριού: [https://www.youtube.com/watch?v=poNHx\\_rCf\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=poNHx_rCf_Y)



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

- Βίντεο με φλόγα κεριού και μουσική για διαλογισμό:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JuSDmsoK4wc>
- Κινούμενο gif: <https://giphy.com/gifs/candle-fi9iBFsZXieAg>

### Περισσότερες πηγές:

- [www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation](http://www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation)
- <https://blog.mindvalley.com/candle-meditation/>
- <https://yogainternational.com/article/view/candlelight-insight-trataka>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Tr%C4%81%E1%B9%ADaka>
- <https://awakeandmindful.com/how-to-do-a-candle-gazing-meditation-trataka/>
- <http://yogawithsubhash.com/2012/04/03/trataka-candle-gazing-cleansing-technique/>
- <https://surginglife.com/candle-meditation/>



**sofia**

## β) Εργαλείο #2 Ταίριασμα ζευγαριών

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### Τίτλος δραστηριότητας:

#### Ταίριασμα ζευγαριών

#### Μαθησιακοί στόχοι:

- Ενίσχυση της δύναμης συγκέντρωσης: Οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επικεντρώνονται περισσότερο σε μια συγκεκριμένη εργασία
- Καλύτερη οπτική αντίληψη: Οι συμμετέχοντες βελτιώνουν την ικανότητα οπτικής αντίληψής τους
- Βελτίωση του χρόνου διατήρησης της πληροφορίας: Οι συμμετέχοντες θα θυμούνται το διδακτικό υλικό γρηγορότερα και για μεγαλύτερο διάστημα

**Διάρκεια δραστηριότητας:** 20-30 λ

#### Οδηγίες για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε παιχνίδι καρτών μνήμης (αγοράστε / φτιάξτε το μόνοι σας). Ανακατέψτε τις κάρτες και βάλτε τις ανάποδα στο τραπέζι. Τη μια μετά την άλλη (παίζεται με 2 έως 10 συμμετέχοντες) - περιστρέψτε δύο κάρτες ανάποδα ταυτόχρονα. Αν το άτομο βρει ένα ζευγάρι που ταιριάζει, παίρνει το ζευγάρι και το βάζει μπροστά του και μπορεί να προσπαθήσει ξανά. Ο συμμετέχων με τα περισσότερα ζευγάρια είναι ο νικητής.

Μπορείτε επίσης να φτιάξετε το δικό σας παιχνίδι μνήμης με τους συμμετέχοντες. Για παράδειγμα, στην εκμάθηση γλωσσών: τραβήξτε μια φωτογραφία διαφορετικών αντικειμένων, τα οποία είναι νέες λέξεις για τους συμμετέχοντες. Εκτυπώστε δύο φορές (σε τετράγωνο πλαίσιο) σε ένα σκληρό χαρτί και κόψτε τα.

Υπάρχουν επίσης παιχνίδια μνήμης διαθέσιμα στον υπολογιστή ή το κινητό τηλέφωνο που παίζονται με τους ίδιους κανόνες.

#### Λίστα αντικειμένων που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- παιχνίδι καρτών μνήμης (αγοράστε / φτιάξτε το μόνοι σας)
- Υπολογιστή με σύνδεση στο ίντερνετ
- Κινητό τηλέφωνο.....



**sofia**

Υλικά που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

-

**Περισσότερες πηγές:**

- <https://www.spielregeln.de/memory.html>
- <http://spiels.at/memory-spiele/>
- [http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg\\_page\\_labels&searchTerm=memory](http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg_page_labels&searchTerm=memory)
- <http://spiele.woxikon.de/denkspiele/memory>
- <https://www.meinspiel.de/memory-kaufen-oder-memospiel-mit-fotos-gestalten-drucken>



**sofia**

γ) Εργαλείο #3 Εκπαιδευτικές κάρτες

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### Τίτλος της δραστηριότητας: Εκπαιδευτικές κάρτες

Η μέθοδος με τις Εκπαιδευτικές κάρτες είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αύξηση των δεξιοτήτων μνήμης και αποτελεί μια προτιμώμενη μέθοδο μελέτης στη Γερμανία για δεκαετίες. Αυτά είναι φορητά εκπαιδευτικά υλικά, λιγότερο ογκώδη σε σχέση με τα βιβλία και μπορούν να μεταφερθούν οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Χρησιμοποιούνται ειδικά για τη μάθηση μιας ξένης γλώσσας και νέου λεξιλογίου. Ωστόσο, αποδείχθηκε μια καλή μέθοδος μελέτης για τους κλάδους όπου οι εκπαιδευόμενοι έχουν ένα μεγάλο φόρτο εργασίας με πραγματικές πληροφορίες, ιστορικές ημερομηνίες, απομνημονεύοντας βασικά γεγονότα, μαθηματικούς, χημικούς ή φυσικούς τύπους. Τώρα, υπάρχουν πολλές εφαρμογές με εκπαιδευτικές κάρτες και προγράμματα που σχετίζονται με διαφορετικά θέματα, τα οποία μπορεί κάποιος να «κατεβάσει» δωρεάν ή με κάποια χρηματική επιβάρυνση. Στο εξής θα αναφερόμαστε στο "κλασικό" μοντέλο που είναι οι χάρτινες Εκπαιδευτικές κάρτες και στον τρόπο δημιουργίας τους.

### Μαθησιακοί στόχοι:

Με τη χρήση των καρτών σκοπός είναι να:

- Μάθετε νέες πληροφορίες αποτελεσματικά και δημιουργικά
- Προωθήσετε την αυτόνομη μάθηση και αναπτύξετε δεξιότητες για τον τρόπο οργάνωσης και διαχείρισης της μαθησιακής διαδικασίας
- Βελτιώσετε τη δέσμευση των εκπαιδευομένων και ενεργοποιήσετε την "ενεργό ανάκληση". Οι Εκπαιδευτικές κάρτες διευκολύνουν την επανάληψη, δημιουργώντας πολλαπλά γεγονότα ανάκλησης που ενισχύουν τη μνήμη
- Καλλιεργήσετε τον αυτοστοχασμό και τις μεταγνωστικές δυνατότητες. Συμβαίνει όταν συγκρίνουμε και αξιολογούμε την ορθότητα της δικής μας απάντησης με την απάντηση που δίνεται στην εκπαιδευτική κάρτα.
- Ενεργοποιήσετε την οπτική μνήμη, ειδικά όταν οι πληροφορίες που είναι γραμμένες στις χάρτινες εκπαιδευτικές κάρτες ταξινομούνται σε κατηγορίες και χρώματα.
- Βελτιώσετε την ικανότητα να εντοπίζετε τους συσχετισμούς μεταξύ των γεγονότων. Βοηθά στο να ανακαλύψετε συσχετισμούς μεταξύ δύο πληροφοριών, που μπορεί να είχαν παραληφθεί.



**sofia**

Διάρκεια της δραστηριότητας: 15-20 λ.

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### Οδηγίες για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

Οι χάρτινες εκπαιδευτικές κάρτες είναι διπλής όψης: στη μία πλευρά γράφεται η ερώτηση και στην άλλη η απάντηση. Η ιδέα είναι να πούμε σωστά την απάντηση, όταν παρουσιάζεται η αντίθετη πλευρά. Μετά την ανάκληση των πληροφοριών από τη μνήμη, κάποιος έχει τη δυνατότητα να ελέγξει την ορθότητα της δικής του απάντησης.

Οι κάρτες μπορούν να ταξινομηθούν σε διαφορετικά πεδία και για κάθε πεδίο να επιλέξετε ένα συγκεκριμένο χρώμα. (π.χ. για να μάθετε νέο λεξιλόγιο, γράψτε όλα τα επίθετα σε πράσινες εκπαιδευτικές κάρτες και όλα τα ουσιαστικά σε κίτρινες).

Οι εκπαιδευτικές κάρτες είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την απομνημόνευση των τεκμηριωμένων γνώσεων όταν χρησιμοποιούνται έξυπνα. Ο καλύτερος τρόπος για να τις δημιουργήσετε είναι:

- Γράψτε σε κάθε κάρτα σύντομες και απλές πληροφορίες με δικά σας λόγια
- Σπάστε τις πολύπλοκες πληροφορίες σε πολλαπλές ερωτήσεις
- Αναμείξτε εικόνες και λέξεις: μια πρόταση μετά την εικόνα βελτιώνει την προσοχή, βοηθά την ενεργοποίηση της οπτικής μνήμης και αυξάνει την ικανότητα του εγκεφάλου να θυμάται τι έχει μάθει.
- Μελετήστε τις εκπαιδευτικές κάρτες και από τις δύο κατευθύνσεις, ελέγξτε τις και από τις δύο πλευρές
- Κάντε ομάδες καρτών: που σχετίζονται με ένα πεδίο.

Εάν η σωστή απάντηση δόθηκε περισσότερο από 3 φορές στη διαδικασία εκμάθησης, αυτή η κάρτα ή / και η σωρός καρτών θα τοποθετηθεί στην άκρη.

### Λίστα αντικειμένων που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Πολύχρωμες εκπαιδευτικές κάρτες (διαθέσιμες και στο εμπόριο) με διαφορετικό μέγεθος και βάρος
- Στυλό / μολύβια
- Χρησιμοποιήστε φωτογραφίες από το διαδίκτυο ή ζωγραφίστε τες.

### Περισσότερες πηγές:

- <https://www.brainscape.com/blog/2011/04/reasons-why-flashcards-are-so-effective/>
- <https://www.myprivatetutor.ae/blog/5-benefits-of-using-flash-cards-in-education>





### 3. Εικονικά εργαλεία για την ενίσχυση των γνωστικών δεξιοτήτων γενικά και ειδικότερα για την μνήμη εργασίας

#### a) Το HAPPYneuron & ανάπτυξη μνήμης εργασίας

Σύνδεσμος: <http://www.happyneuron.fr/jeux#memory>

- **Tidy up!**: Αυτή η άσκηση συνδυάζει την απομνημόνευση μιας σειράς λέξεων που διευκολύνονται από την ομαδοποίησή τους σε λογικές κατηγορίες και την εκμάθηση της χωρικής διεύθυνσης των επιμέρους κατηγοριών. Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας. Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να εξασκηθεί η ικανότητα λογικής ομαδοποίησης στοιχείων σε διαφορετικές κατηγορίες (γλωσσική λειτουργία) και να συσχετιστεί κάθε λέξη με μια κατηγορία (η οποία διευκολύνει την απομνημόνευσή τους), τη σημασιολογική μνήμη (μνήμη λέξεων), τη χωρική μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης.
- **Αντικείμενα, πού είστε;**: η άσκηση συνίσταται στην απομνημόνευση της θέσης 6, 8 ή 10 εικόνων (εικονικών ή αφηρημένων) σε κελιά δικτύου και στη συνέχεια να βρεθεί αυτή η συσχέτιση σύμφωνα με διαφορετικά μοντέλα απόκρισης. Αυτή η άσκηση κάνει το χρήστη να δημιουργεί συνδέσμους μεταξύ δύο στοιχείων πληροφορίας: ένα για το σχήμα μιας εικόνας και το άλλο για τη θέση της. Αυτός ο σύνδεσμος διευκολύνει την απομνημόνευση. Απαιτείται καλή οπτική ανάλυση και συγκέντρωση.
- **Σχήματα και χρώματα**: Αρχικά, ο χρήστης πρέπει να απομνημονεύσει 6, 8 ή 10 φιγούρες και στη συνέχεια να τις αναγνωρίσει μεταξύ άλλων που διαφέρουν ως προς το σχήμα ή το χρώμα τους. Αυτή η άσκηση ενεργοποιεί την οπτική μνήμη των γεωμετρικών σχημάτων. Χρειάζεται επίσης εξαιρετική συγκέντρωση επειδή αυτές οι μορφές είναι δύσκολο να λεκτικοποιηθούν, δηλαδή δεν μπορούμε να τους δώσουμε ένα όνομα (σε αντίθεση με ένα συγκεκριμένο αντικείμενο) και πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στις λεπτομέρειες
- **Μνήμη ελέφαντα**: Ο χρήστης πρέπει να απομνημονεύσει 25 λέξεις που παρουσιάζονται σε έναν πίνακα. Στη συνέχεια, αυτός/ αυτή πρέπει να βρει αυτές τις λέξεις που ανακατεύονται με άλλες σε πίνακες 15 λέξεων. Αυτή η άσκηση τον/ την οδηγεί στο να εντοπίζει εύκολα τις λέξεις μιας λίστας και να αναπτύξει τις δικές του/ της μεθόδους



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

απομνημόνευσης (με την ομαδοποίηση στοιχείων ...), απαραίτητες όταν ο χρήστης θέλει να απομνημονεύσει πολλές πληροφορίες.

## b) Ανάπτυξη μνήμης εργασίας με το CogniFit

Link: [www.cognifit.com](http://www.cognifit.com)

- **Candy Factory:** Για να πετύχει σε αυτό το παιχνίδι, ο χρήστης θα πρέπει να κωδικοποιήσει, να αποθηκεύσει και να ανακτήσει τα διάφορα είδη πληροφοριών που βλέπει. Κάνοντας αυτή την άσκηση θα ενεργοποιηθούν τα νευρικά μοτίβα που χρησιμοποιούνται κατά την αποθήκευση των μνημών. Η βελτίωση αυτής της ικανότητας μπορεί να βοηθήσει τον χρήστη να γίνει πιο αποτελεσματικός στις καθημερινές δραστηριότητες όπως η μελέτη ή το να θυμάται πού βρίσκονται τα κλειδιά του αυτοκινήτου.
- **Water Lilies:** Σε αυτό το παιχνίδι εγκεφάλου, ο χρήστης θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τη μνήμη του για να διατηρήσει και να θυμάται τη σειρά με την οποία ανάβουν τα ερεθίσματα στην οθόνη. Με αυτό το παιχνίδι, μπορούμε να ερεθίσουμε τις συνδέσεις εγκεφάλου που χρησιμοποιούνται σε διαφορετικούς τύπους μνήμης. Αυτή η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αποθήκευση πληροφοριών στη μνήμη πιο εύκολα.
- **Piece Making:** Σε αυτό το παιχνίδι, ο χρήστης θα πρέπει να θυμάται το ερέθισμα που είχε εμφανιστεί προηγουμένως. Αυτή η δραστηριότητα θα ενεργοποιήσει και θα ενδυναμώσει τα νευρικά κυκλώματα που χρησιμοποιούνται στη μνήμη. Η ενίσχυση αυτών των συνδέσεων μπορεί να σας βοηθήσει όταν πρόκειται για καθημερινές δραστηριότητες, όπως να θυμάστε τα ονόματα ή τα πρόσωπα των πελατών, να ξέρετε πού σταθμεύσατε το αυτοκίνητο ή να κάνετε τα ψώνια σας.
- **Numbers Line:** Αυτό το παιχνίδι μνήμης δημιουργήθηκε για να ελέγξει την ικανότητα του χρήστη να αποθηκεύει και να χειρίζεται πληροφορίες. Ο χρήστης θα πρέπει να θυμάται τους διαφορετικούς αριθμούς στην οθόνη και να μπορεί να κάνει νοητικά μαθηματικά για να φτάσει στον αριθμό-στόχο. Κάνοντας αυτό θα ενισχυθούν τα νευρωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούνται στη μνήμη εργασίας και η βελτίωση της μνήμης εργασίας μπορεί να μας βοηθήσει να είμαστε πιο αποτελεσματικοί σε σύνθετα γνωστικά καθήκοντα, όπως η κατανόηση της γλώσσας, η ανάγνωση, τα μαθηματικά, η μάθηση ή ο συλλογισμός.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**c) Αναπτύξτε τη μνήμη εργασίας με το Lumosity**

Link: [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com)

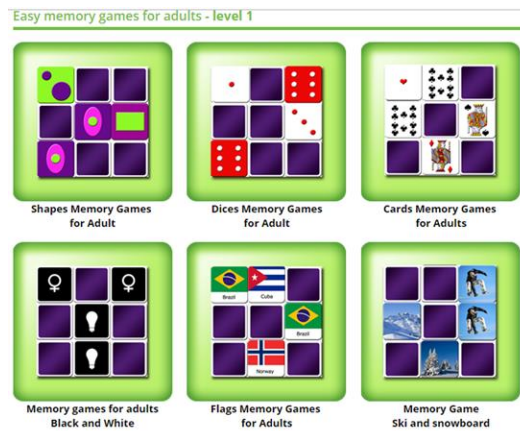
Οι ασκήσεις **Memory Match** και **Monster Garden** στοχεύουν στη βελτίωση της μνήμης εργασίας. Το Memory Match είναι ένα γρήγορο n-backtask όπου οι χρήστες πρέπει να συγκρίνουν το τρέχον ερέθισμα με αυτά που παρουσιάστηκαν προηγουμένως – και να απομνημονεύσουν γρήγορα μια ομάδα τετράγωνων σε ένα πλέγμα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει ο χρήστης να θυμάται την τοποθεσία τους, και ίσως ακόμη και τα σχήματα που δημιουργούν. Ο στόχος του Monster Garden είναι να περιηγηθείτε μέσα σε έναν λαβύρινθο ενώ στηρίζεστε στη χωρική μνήμη για να αποφύγετε τα εμπόδια. Ο αριθμός των εμποδίων αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η ικανότητα του χρήστη να περιηγηθεί στον λαβύρινθο. Και οι δύο ασκήσεις ενσωματώνουν στοιχεία που μοιάζουν με παιχνίδι όπως σημεία βαθμολόγησης και μπόνους.

**d) Ενίσχυση μνήμης εργασίας με το Memozor**

Link: [www.memozor.com](http://www.memozor.com)

Αυτά τα παιχνίδια μνήμης έχουν σχεδιαστεί για ενήλικες και τους επιτρέπουν να εκπαιδεύουν τη μνήμη τους ή απλώς να παίζουν. Αυτά τα παιχνίδια μνήμης χωρίζονται σε διάφορα επίπεδα με αυξανόμενη δυσκολία:

- ✓ Επίπεδο 1: εύκολα παιχνίδια μνήμης για αρχάριους ενήλικες
  - Απλά σχήματα, χωρίς παγίδες
  - 16 κάρτες
  - Πολλά θέματα διαθέσιμα



- ✓ Επίπεδο 2: παιχνίδια μνήμης χαμηλής δυσκολίας
  - Πιο πολύπλοκα σχήματα, μερικές παγίδες
  - 20 κάρτες
  - Πολλά θέματα διαθέσιμα
  
- ✓ Επίπεδο 3: μνήμη για τη μέση δυσκολία των ενηλίκων
  - Πολύπλοκα σχήματα, πολλές παγίδες
  - 20 κάρτες
  - Πολλά θέματα διαθέσιμα
  
- ✓ Επίπεδο 4: δύσκολη μνήμη για ενήλικες
  - Πολύπλοκα σχήματα, πολλές παγίδες
  - 36 κάρτες
  - Πολλά θέματα διαθέσιμα



## II. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

### 1. Συναισθηματική δυσλειτουργία: θεωρίες, πλαίσια, πραγματικότητες

#### a) Εργαλεία και όργανα για την μέτρηση της συναισθηματικής διαχείρισης

Η «συναισθηματική ρύθμιση» είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται γενικά για να περιγράψει την ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά και να ανταποκρίνεται σε μια συναισθηματική εμπειρία. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ασυνείδητα στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης για να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι περισσότεροι από εμάς χρησιμοποιούμε μια ποικιλία στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης και είμαστε σε θέση να τις εφαρμόζουμε σε διαφορετικές καταστάσεις προκειμένου να προσαρμοστούμε στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός μας. Μερικές από αυτές είναι υγιείς, μερικές όχι. Οι υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η διαχείριση του άγχους με ένα πρόγραμμα βαδίσματος, δεν προκαλούν βλάβη. Μπορούν να βοηθήσουν στην εξουδετέρωση ισχυρών συναισθημάτων, επιτρέποντας συχνά την καλύτερη κατανόηση του τι μας οδήγησε στη συναισθηματική εμπειρία. "Συναισθηματική δυσλειτουργία" είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια ανικανότητα να χρησιμοποιούμε συχνά υγιείς στρατηγικές για την εξουδετέρωση ή τον μετριασμό των αρνητικών συναισθημάτων. Ενώ όλοι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν κατά περιόδους κατ'ελάχιστον λιγότερο από ιδανικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, τα άτομα που συχνά βιώνουν έντονα αρνητικά συναισθήματα είναι πολύ πιο πιθανό να βασίζονται σε ανθυγιεινές στρατηγικές, όπως ο αυτοτραυματισμός.

Μια από τις πιο δημοφιλείς κλίμακες για τη μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης είναι η ΔΣΡ. Η κλίμακα Δυσκολίας Συναισθηματικής Ρύθμισης (ΔΣΡ DERS, Gratz and Roemer, 2004) είναι ένα δημοφιλές, αλλά αμφιλεγόμενο μέτρο αυτοαναφοράς, το οποίο στοχεύει στην εκτίμηση της συναισθηματικής δυσλειτουργίας, όπως τη γνωρίζουμε. Το μοντέλο στο οποίο βασίζεται η ΔΣΡ (Gratz and Roemer, 2004) προτείνει τέσσερις ευρείες πτυχές συναισθηματικής ρύθμισης: (α) επίγνωση και κατανόηση των συναισθημάτων, (β) αποδοχή των συναισθημάτων, (γ) ικανότητα ελέγχου των παρορμήσεων και συμπεριφοράς σύμφωνα με τους στόχους που θέτουμε, όταν παρουσιάζονται αρνητικές επιπτώσεις και (δ) πρόσβαση σε στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων που θεωρούνται αποτελεσματικές για να



**sofia**

αισθανόμαστε καλύτερα. Αυτό το μοντέλο χαίρει επιδοκμασίας κυρίως μέσα στα πλαίσια της εφαρμοσμένης κλινικής έρευνας και θεραπείας.

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Ένα άλλο σημαντικό εργαλείο για την αξιολόγηση του συναισθήματος είναι το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης των Συναισθημάτων (ΕΡΣ), το οποίο είναι μια κλίμακα αυτοελέγχου 10 στοιχείων που σχεδιάστηκε για να αξιολογήσει τη συνήθη χρήση δύο κοινώς χρησιμοποιούμενων στρατηγικών για την αλλαγή συναισθημάτων: γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε ερώτημα χρησιμοποιώντας μια 7βάθμια κλίμακα Likert που κυμαίνεται από 1 (διαφωνώ έντονα) έως 7 (συμφωνώ απόλυτα). Η γνωστική επανεξέταση περιλαμβάνει τη διαφορετική σκέψη για μια κατάσταση, προκειμένου να αλλάξει το νόημά της, προκειμένου να αλλάξει η συναισθηματική εμπειρία κάποιου. Η εκφραστική καταστολή περιλαμβάνει τη μείωση της εξωτερικής έκφρασης του συναισθήματος. Έξι στοιχεία συμβάλλουν στην υποκλίμακα για τη γνωστική επανεκτίμηση (π.χ. "Όταν έρχομαι αντιμέτωπος με μια αγχωτική κατάσταση, το σκέφτομαι με τρόπο που με βοηθάει να μείνω ήρεμος"). Τέσσερα στοιχεία συνεισφέρουν στην υποκλίμακα της εκφραστικής καταστολής (π.χ. "Όταν αισθάνομαι αρνητικά συναισθήματα, φροντίζω να μην τα εκφράσω").

#### **b) The Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)**

Το τεστ αυτοαξιολόγησης BRIEF-A καλύπτει επίσης αυτή την πολύ συγκεκριμένη ΔΕΛ: τη συναισθηματική δυσλειτουργία. Οι Αμερικανοί ερευνητές έχουν αναπτύξει δύο διαφορετικές κλίμακες που επιτρέπουν στους ενήλικες που κάνουν το τεστ να αυτο-αξιολογήσουν τον συναισθηματικό τους έλεγχο και την ικανότητά τους να αυτο-παρακολουθούνται.

Από τη μία πλευρά, η **Κλίμακα Συναισθηματικού Ελέγχου** μετρά «την επιρροή των προβλημάτων της εκτελεστικής λειτουργίας στη συναισθηματική έκφραση και αξιολογεί την ικανότητα ενός ατόμου να διαμορφώνει ή να ελέγχει τις συναισθηματικές αντιδράσεις του». Για παράδειγμα, αν αναφερθούμε στην περίπτωση του άνδρα πελάτη ηλικίας 20 ετών που έλαβε τη BRIEF-A δοκιμασία αυτοαξιολόγησης το 2006<sup>2</sup>, φαίνεται ότι αυτός ο νέος άνθρωπος είναι «μέσα στο μέσο όρο σε σύγκριση με τους συνομηλίκους του». Αυτό σημαίνει ότι θεωρεί τον εαυτό του επαρκώς ικανό να διαμορφώνει ή να ρυθμίζει τα συναισθήματά του γενικά. Ο ίδιος

<sup>2</sup> BRIEF-A: Behavior Rating Inventory of Executive Function - Adult Version™, [Interpretive report, Sample Client](#), PAR Psychological Assessment Resources, Inc. 25/09/2006



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

γενικά περιγράφει τον εαυτό του πως «αντιδρά με κατάλληλο τρόπο στα γεγονότα, χωρίς εκρήξεις, ξαφνικές και / ή συχνές αλλαγές στη διάθεση ή με μεγάλες περιόδους συναισθηματικής αναστάτωσης». Από την άλλη πλευρά, η **Κλίμακα Αυτοπαρακολούθησης** αξιολογεί πτυχές της κοινωνικής ή διαπροσωπικής συνειδητοποίησης. Καταγράφει το βαθμό στον οποίο ένας άνθρωπος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως άτομο με επίγνωση του αποτελέσματος που έχει η συμπεριφορά του στους άλλους». Όσον αφορά αυτή την πολύ συγκεκριμένη πτυχή, ο νεαρός άνδρας που αναφέρθηκε παραπάνω θεωρεί τον εαυτό του ότι δεν έχει «αντιληπτή δυσκολία στην παρακολούθηση των επιπτώσεων της δικής του συμπεριφοράς στο κοινωνικό περιβάλλον». Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι τα αποτελέσματα του τεστ του σε αυτές τις πολύ συγκεκριμένες κλίμακες είναι θετικά, αν και παρατηρήσαμε ότι η δοκιμασία αυτοαξιολόγησης BRIEF-A έδειξε πως αυτός ο νέος άνθρωπος αντιμετωπίζει δυσκολίες στο να κρατάει και να κωδικοποιεί πληροφορίες (βλ. Κεφάλαιο I μνήμη εργασίας) και θα δούμε αργότερα ότι το ίδιο άτομο έχει άλλες διαταραχές εκτελεστικών λειτουργιών.

### c) Το μοντέλο του Gross για τη Συναισθηματική Ρύθμιση

Μία από τις πιο δημοφιλείς και χρήσιμες θεωρίες της ρύθμισης των συναισθημάτων προέρχεται από τον ψυχολόγο James Gross (2014). Το «μοντέλο της διαδικασίας της ρύθμισης των συναισθημάτων», υποθέτει ότι τα συναισθήματα είναι αντιδράσεις στον κόσμο, οπότε αν κάποιος θέλει να αισθάνεται διαφορετικά, πρέπει να δοκιμάσει να σκέφτεται ή να δίνει προσοχή με διαφορετικό τρόπο ή ακόμα και να ενεργεί διαφορετικά. Ο Gross πιστεύει ότι η ρύθμιση των συναισθημάτων είναι η διαδικασία που κάνει το άτομο για να επιλέγει ποια συναισθήματα, όταν αυτά εμφανίζονται, και πώς θα τα εκφράσει και θα τα βιώσει. Η ρύθμιση του συναισθήματος περιλαμβάνει τη διαδικασία της αλλαγής της λανθάνουσας περιόδου του συναισθήματος, του χρόνου εμφάνισης, της διάρκειας, της συμπεριφορικής έκφρασης, της ψυχολογικής εμπειρίας, της φυσιολογικής αντίδρασης και ούτω καθεξής (Gross, 2002).

Ο Gross (2001) περιγράφει ένα μοντέλο επεξεργασίας της ρύθμισης συναισθήματος χρησιμοποιώντας τον ακόλουθο ορισμό: «Η ρύθμιση του συναισθήματος περιλαμβάνει όλες τις συνειδητές και μη συνειδητές στρατηγικές που χρησιμοποιούμε για να αυξήσουμε, να διατηρήσουμε ή να μειώσουμε ένα ή περισσότερα συστατικά μιας συναισθηματικής αντίδρασης» (Gross, 2001). Η αύξηση των συστατικών μιας συναισθηματικής απόκρισης ονομάζεται υπέρ- ρύθμιση των συναισθημάτων, και η μείωση αυτών των συστατικών ονομάζεται υπό- ρύθμιση του συναισθήματος. Τα συστατικά που σκέφτεται είναι (1) το βιωματικό μέρος, (η υποκειμενική αίσθηση του συναισθήματος), (2) το συμπεριφορικό μέρος



## sofia

(συμπεριφορικές αποκρίσεις), και 3) το φυσιολογικό μέρος (αποκρίσεις όπως ο καρδιακός ρυθμός και η αναπνοή). Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν στρατηγικές για να επηρεάσουν το επίπεδο συναισθηματικής απόκρισης τους για ένα συγκεκριμένο είδος συναισθήματος. Διακρίνει στρατηγικές εστιασμένες σε παρελθοντικές εμπειρίες και στρατηγικές εστιασμένες στην αντίδραση. Οι στρατηγικές που επικεντρώνονται σε παρελθοντικές εμπειρίες εφαρμόζονται στη διαδικασία προετοιμασίας μιας αντίδρασης πριν καν ενεργοποιηθεί το συναίσθημα. Οι στρατηγικές που επικεντρώνονται στην αντίδραση εφαρμόζονται στην ενεργοποίηση της πραγματικής συναισθηματικής αντίδρασης, όταν υπάρχει ήδη συναίσθημα.

Σε αυτό το μοντέλο, ο Gross διακρίνει τέσσερις διαφορετικούς τύπους στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων που εστιάζουν σε παρελθούσες εμπειρίες, οι οποίοι μπορούν να εφαρμοστούν σε διαφορετικά σημεία της διαδικασίας δημιουργίας συγκινήσεων:

a. Επιλογή της κατάστασης: ένα άτομο επιλέγει να βρίσκεται σε μια κατάσταση που ταιριάζει με το επίπεδο της συναισθηματικής αντίδρασης που επιθυμεί για ένα συγκεκριμένο συναίσθημα

b. Τροποποίηση της κατάστασης: ένα άτομο τροποποιεί μια υπάρχουσα κατάσταση έτσι ώστε να αποκτήσει ένα διαφορετικό επίπεδο συναισθήματος,

c. ανάπτυξη προσοχής: μετατοπίζοντας την προσοχή σε μια συγκεκριμένη πτυχή και επιφέροντας την γνωστική αλλαγή

d. γνωστική αλλαγή: επιλέγοντας ένα γνωστικό νόημα για ένα γεγονός.

Η πέμπτη στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος, η **διαμόρφωση αντίδρασης**, η στρατηγική που επικεντρώνεται στην ίδια την αντίδραση. Ο Gross προβλέπει ότι οι στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης που εφαρμόζονται νωρίς είναι περισσότερο αποδοτικές από τις στρατηγικές που εφαρμόζονται σε ένα μετέπειτα σημείο της διαδικασίας (Gross, 2001).

### d) Το Μοντέλο A-B-C-D για τη Διαχείριση Θυμού

Ένα από τα βασικότερα συναισθήματα μας είναι ο θυμός.

Ο θυμός είναι ένα είδος ψυχικής κατάστασης, είναι μια αντίδραση στην απογοήτευση που εμφανίζεται όταν στερούμαστε μια από τις ανάγκες μας, στη μη ικανοποίηση όταν έχουμε δυσκολία στην επίτευξη του στόχου και προσθέτουμε σε ολόκληρη την κατάσταση κάποια «φιλοσοφία» - ερμηνεία. Με άλλα λόγια, σε δύσκολες καταστάσεις που εμφανίζονται στη ζωή μας, δημιουργούμε τη δική μας ερμηνεία, καταλήγοντας στο σχηματισμό μιας συγκεκριμένης στάσης, ενός συγκεκριμένου





O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

τρόπου συμπεριφοράς και αντιδράσεων. Η βάση του θυμού είναι επομένως μια "θυμωμένη" στάση απέναντι στον εαυτό μας, απέναντι στους ανθρώπους ή στην πραγματικότητα που μας περιβάλλει.

Ο θυμός είναι ένα από τα συναισθήματα που φέρνει μαζί του πολλή ενέργεια. Γι' αυτό όταν είμαστε ενοχλημένοι, θυμωμένοι, γεμάτοι θυμό και δυσαρέσκεια, αισθανόμαστε γεμάτοι ενέργεια. Έπειτα, έχουμε την επιθυμία και τη δύναμη να δράσουμε, το οποίο οδηγεί σε μια συγκεκριμένη πράξη. Ωστόσο, αυτό που είναι σημαντικό είναι η πράξη και το που κατευθύνεται η ροή αυτής της ενέργειας.

Ο θυμός είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό ανθρώπινο συναίσθημα και, όταν αντιμετωπιστεί κατάλληλα, μπορεί ακόμη και να θεωρηθεί ως ένα υγιές συναίσθημα. Όλοι μας αισθανόμαστε θυμωμένοι κάποιες φορές, όμως αυτό το συναίσθημα μπορεί να μας οδηγήσει να πούμε ή να κάνουμε πράγματα για τα οποία αργότερα μετανιώνουμε. Ο θυμός μπορεί να μειώσει τις αναστολές μας και να μας κάνει να αντιδράσουμε ανάρμοστα. [[www.skillsyouneed.com](http://www.skillsyouneed.com)]

Το μοντέλο A-B-C-D είναι μια κλασική τεχνική γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) που αναπτύχθηκε από έναν από τους ιδρυτές της CBT, τον Albert Ellis. Όταν εφαρμόζεται αποτελεσματικά, αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση πολλών συναισθηματικών δυσκολιών, συμπεριλαμβανομένων προβλημάτων διαχείρισης θυμού. Ακολουθεί η εξήγηση πώς λειτουργεί το μοντέλο και πώς να αρχίσετε να το χρησιμοποιείτε.

Επισκόπηση του μοντέλου A-B-C-D στο πλαίσιο της διαχείρισης θυμού:

- A = Γεγονός ενεργοποίησης.

*Αυτό αναφέρεται στην αρχική κατάσταση ή που "ενεργοποιεί" το θυμό σας.*

- B = Σύστημα πεποιθήσεων

*Το σύστημα πεποιθήσεων σας αναφέρεται στο πώς ερμηνεύετε το γεγονός ενεργοποίησης (A). Τι λέτε στον εαυτό σας για αυτό που συνέβη; Ποιες είναι οι πεποιθήσεις και οι προσδοκίες σας για το πώς πρέπει να συμπεριφέρονται οι άλλοι;*

- C = Συνέπειες

*Πώς αισθάνεστε και τι κάνετε ανταποκρινόμενοι στο σύστημα πεποιθήσεών σας. Με άλλα λόγια, οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές συνέπειες που προκύπτουν από το A + B. Όταν θυμώνουμε, είναι φυσικό να αισθανόμαστε και άλλα συναισθήματα, όπως φόβο, μίας και ο θυμός είναι δευτερεύον συναίσθημα. Άλλες "συνέπειες"*



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

*μπορεί να περιλαμβάνουν μικρές φυσιολογικές αλλαγές, όπως αίσθημα ζεστασιάς, σφίξιμο των γροθιών και κοφτές αναπνοές. Οι πιο δραματικές εκδηλώσεις θυμού περιλαμβάνουν φωνές, βρισιές και σωματική βία*

- *D = Διαφωνία*

Το D αναφέρεται σε ένα πολύ σημαντικό βήμα στη διαδικασία διαχείρισης θυμού. Πρέπει να εξετάσετε τις πεποιθήσεις και τις προσδοκίες σας. Είναι μη ρεαλιστικές ή παράλογες; Εάν ναι, ποιος μπορεί να είναι ένας εναλλακτικός και πιο ήρεμος τρόπος να κατανοήσετε την κατάσταση; Με την «αμφισβήτηση» των πεποιθήσεων που έχετε για την κατάσταση, μπορείτε να ακολουθήσετε μια πιο ρεαλιστική και ισορροπημένη προσέγγιση, η οποία μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε το θυμό σας. [Managing Anger: A Manual of Cognitive-Behavioral Therapy]



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**sofia**

## **2. Εργαλεία και όργανα για την ανάπτυξη της συναισθηματικής διαχείρισης των ενηλίκων**

### **a) Εργαλείο #1 Η τεχνική της Αναπνοής**

Η αναπνοή καθορίζει την ύπαρξή μας. Αυτό είναι προφανές αλλά δεν εκτιμάται. Παίρνουμε χιλιάδες αναπνοές κάθε μέρα χωρίς να σκεφτόμαστε ότι η σωστή αναπνοή επηρεάζει την υγεία και τη διάθεσή μας. Η αναπνοή δεν είναι μόνο μια πηγή ενέργειας - είναι επίσης ένα φάρμακο για τα κλονισμένα νεύρα και ένα κλειδί για την κατανόηση του εαυτού μας.

**Κάντε το - μια απλή άσκηση για να μειώσετε τον θυμό** (προσπαθήστε να βρείτε λίγα λεπτά άσκησης κατά τη διάρκεια της ημέρας):

- Καθίστε πίσω, χαλαρώστε τους μυς σας, κλείστε τα μάτια σας.
- Αναπνεύστε από τη μύτη, εκπνεύστε από το στόμα σας.
- Ενώ αναπνέετε, πιέστε την κοιλιακή περιοχή (χρησιμοποιώντας τους κοιλιακούς μύες και το διάφραγμα), πιέζοντας τον αέρα στο κάτω μέρος των πνευμόνων.
- Κρατήστε την αναπνοή σας και μετρήστε έως το πέντε.
- Στη συνέχεια εκπνεύστε αργά, χαλαρώνοντας τους ώμους, τον κορμό και το στομάχι.
- Αναπνεύστε ελεύθερα, βαθιά.
- Φανταστείτε τον αέρα που εισπνέετε σαν ένα σύστημα καθαρισμού που δίνει ζωή. Με την εκπνοή, φανταστείτε να καθαρίζει το σώμα σας.

Η κοιλιακή αναπνοή είναι ο βασικός τρόπος για να αναπνέετε σύμφωνα με τη Βουδιστική πρακτική και το Tai-Chi. Περιλαμβάνει το φούσκωμα της κοιλιάς κατά την εισπνοή και το «ρούφηγμα» κατά την εκπνοή. Διδάσκεται, μεταξύ άλλων, στις σχολές μητρότητας, επειδή βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες κατά τη διάρκεια του τοκετού. Στο tai-chi, χρησιμοποιείται και η αντίστροφη αναπνοή: κατά την εισπνοή, η κοιλιά τραβιέται και αφήνεται κατά την εκπνοή. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται για τη συσσώρευση ενέργειας και την αύξηση της αποτελεσματικότητας του σώματος. Αναπνέουμε έτσι, για παράδειγμα όταν σηκώνουμε κάποιο βάρος.

Οι άνθρωποι που ασκούν τη γιόγκα χρησιμοποιούν την Pranaayama - μια τεχνική αναπνοής που συνίσταται στην αναπνοή, την εκπνοή και τη διακοπή της αναπνοής. Η εισπνοή παρέχει δύναμη ζωής, η εκπνοή καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες. Τη στιγμή που κρατάμε την αναπνοή, η ενέργεια εξαπλώνεται σε όλο το σώμα.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Στη δεκαετία του 1980, η Αναγέννηση, που διαδόθηκε από τον Αμερικάνο Leonard Orr, ήταν μια δημοφιλής μέθοδος συνειδητής αναπνοής. Ο έλεγχος της αναπνοής είναι εδώ ένα στοιχείο αυτο-ανάπτυξης και αποσκοπεί στην αναγέννηση φτάνοντας στις εμπειρίες της γέννησης και ξεπερνώντας τα εμπόδια που συνδέονται με αυτές. Τώρα, η "Σύνδεση αναπνοής" χρησιμοποιείται στις θεραπείες, συνδυάζοντας διάφορες μεθόδους. Αυτή η τεχνική αναπτύχθηκε από έναν Αυστραλό δάσκαλο γιόγκα τον Nemi Nath. Η σύνδεση αναπνοής λειτουργεί επίσης σε εσάς. Η συνειδητή αναπνοή περιλαμβάνει μια απαλή αναπνοή κατά την εκπνοή. Κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας διάρκειας μιας ώρας, το νευρικό σύστημα ηρεμεί, τα συναισθήματα αποφορτίζονται, και ηρεμούμε.

Όλες οι τεχνικές αναπνοής διδάσκουν ένα πράγμα - ότι η αναπνοή είναι μια ισχυρή πηγή υγείας και ηρεμίας. Μπορεί να είναι ο εσωτερικός μας οδηγός, με τον οποίο φτάνουμε στο υποσυνείδητο, διδάσκουμε ο ένας τον άλλον, επικοινωνούμε με τη διαίσθησή μας. Η έντονη, βαθιά αναπνοή μπορεί να φέρει άμεση ανακούφιση κατά τη διάρκεια του στρες. Συχνά τη χρησιμοποιούμε ενστικτωδώς ... ακόμα και στο χασμουρητό. Η αναπνοή είναι ένα εξαιρετικό φάρμακο, το οποίο, επιπλέον, δεν κοστίζει τίποτα και το οποίο μπορούμε πάντα να χρησιμοποιήσουμε.

**Χρήσιμη γνώση:** Ο άνθρωπος κάνει 12-14 αναπνοές το λεπτό. Μέσα σε ένα λεπτό, εισπνέει και εκπνέει 6 λίτρα αέρα



**sofia**

b) Εργαλείο #2 Η τεχνική “Έλα στη θέση μου” παιχνίδι ρόλου

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### Τίτλος δραστηριότητας:

“Έλα στη θέση μου”- παιχνίδι ρόλου

### Μαθησιακοί στόχοι:

- Να ενισχύσετε τις επικοινωνιακές δεξιότητες και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν διάφορες μεθόδους επικοινωνίας και συμπεριφοράς σε προσομοιωμένο περιβάλλον και να μάθουν ποια λύση είναι αποτελεσματική και ποια όχι
- Να επεκτείνετε νέες προοπτικές: Ο συμμετέχων εξοικειώνεται περισσότερο με διάφορες πτυχές και προοπτικές και μπορεί να διευρύνει την ικανότητα της επίλυσης προβλημάτων
- Καλύτερη αυτοπαρατήρηση και παρατήρηση των άλλων: Οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να αντανακλούν καλύτερα τη συμπεριφορά τους και των άλλων

**Διάρκεια άσκησης:** 15-30 λ (Η διάρκεια ποικίλλει)

### Οδηγίες για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

Μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ αυθόρμητου και καθοδηγούμενου παιχνιδιού ρόλου. Ένα αυθόρμητο παιχνίδι ρόλων περιλαμβάνει καθημερινές καταστάσεις και προβλήματα, π.χ. μια σύγκρουση στην τάξη. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να δοθεί μόνο μια σύντομη κατάληξη και ένα ιστορικό, η διαδικασία του παιχνιδιού και ο σχεδιασμός του ρόλου θα πρέπει να είναι ευέλικτα.

Σε ένα καθοδηγούμενο παιχνίδι ρόλων, επεξεργάζονται καθορισμένες καταστάσεις και προβλήματα, π.χ. μια συνέντευξη για δουλειά, συζήτηση με έναν πελάτη, κλπ. Τα καθοδηγούμενα παιχνίδια ρόλων υποδιαιρούνται στη φάση προετοιμασίας, την περίοδο παιχνιδιού του ρόλου και τη φάση αξιολόγησης. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να προετοιμάσει το παιχνίδι ρόλων: ίσως προετοιμάσει το ενημερωτικό υλικό και τον απαραίτητο εξοπλισμό, να καθορίσει διάφορους ρόλους κλπ. Κατά τη φάση της προετοιμασίας οι συμμετέχοντες παίρνουν πληροφορίες για την αρχική κατάσταση (π.χ. συνέντευξη εργασίας) και διαφορετικούς ρόλους (π.χ. συνεντευκτής, συνεντευξιζόμενος).

Κατά τη διάρκεια της περιόδου παιχνιδιού ρόλου, όταν κάποιος εκτελούν ρόλους, άλλοι συμμετέχοντες παρατηρούν το παιχνίδι ρόλων και κοιτάνε τη συμπεριφορά των ηθοποιών. Ο δάσκαλος δεν πρέπει να διορθώνει. Εάν είναι διαθέσιμη μια βιντεοκάμερα, μπορείτε να καταγράψετε το παιχνίδι ρόλων σε βίντεο, έτσι ώστε οι «ηθοποιοί» να μπορούν μετά να παρακολουθήσουν την επίδοσή τους.

Στη φάση αξιολόγησης οι ηθοποιοί έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν για τις επιδόσεις, τον ρόλο και τα συναισθήματά τους. Οι συμμετέχοντες που έχουν παρακολουθήσει το



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

παιχνίδι ρόλων, καλούνται να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με το παιχνίδι ρόλων. Προτάσεις για βελτίωση μπορούν να αναπτυχθούν ως ένα παραπάνω βήμα και για κλείσιμο της δραστηριότητας.

### Λίστα αντικειμένων που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Ανάλογα με την περίπτωση: γραφείο, καρέκλες, ενημερωτικό υλικό, κάρτες ρόλων, ...

### Υλικά που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

-

### Περισσότερες πηγές:

- <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/rollenspiele.pdf>
- <http://www.bpb.de/lernen/grafstat/grafstat-bundestagswahl-2013/148888/rollenspiel-durchfuehren>
- [https://de.islcollective.com/resources/search\\_result?Tags=rollenspiel](https://de.islcollective.com/resources/search_result?Tags=rollenspiel)
- <https://bewerbung.com/rollenspiel/>



**sofia**

c) Εργαλείο #3 Η "εσωτερική ομάδα"

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**Τίτλος δραστηριότητας:** Η "εσωτερική ομάδα" - Friedemann Schulz von Thun

Ο Friedemann Schulz von Thun ισχυρίστηκε ότι όταν ακούμε μέσα μας, κάποιες φορές ακούμε μια "φωνή" όταν αντιμετωπίζουμε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή ένα θέμα. Οι διαφορετικές "εσωτερικές φωνές", που μπορούν να θεωρηθούν και ως εσωτερική ομάδα, τις περισσότερες φορές δεν συμφωνούν. Ορισμένα μέλη της ομάδας είναι πιο θορυβώδη και κυρίαρχα, προσπαθώντας να επηρεάσουν την ομαδική εργασία. Έτσι, η "εσωτερική ομάδα" επηρεάζει σταθερά την επικοινωνία μας και τις ενέργειές μας. Κατά συνέπεια, «οι φωνές» που διαφωνούν μέσα σε ένα άτομο μπορεί να είναι εξαιρετικά ενοχλητικές και ανησυχητικές και μπορεί να οδηγήσουν σε παραλυτική συμπεριφορά. Ωστόσο, αυτή δεν είναι μια ψυχική διαταραχή, αλλά μια φυσιολογική ανθρώπινη κατάσταση. Αυτή η "εσωτερική πολυφωνία" είναι τελικά επιθυμητή, διότι εκφράζει τις διαφορετικές οπτικές και απόψεις. Μπορούν επίσης να αντανάκλουν διαφορετικές εμπειρίες του παρελθόντος, ανάγκες, προτεραιότητες στη ζωή. Μόνο όταν ένα άτομο έχει «ενώσει» όλες τις «φωνές», με άλλα λόγια όταν τα μέλη της ομάδας κάνουν έναν συμβιβασμό, κάποιος θα αντιδράσει εξωτερικά. Η πρόκληση είναι να προσδιοριστούν τα κατάλληλα "εσωτερικά μέλη της ομάδας" και η ισορροπία μεταξύ τους, προκειμένου να συμφωνήσουν για ένα δεδομένο πρόβλημα.

**Μαθησιακοί στόχοι:**

- Να είστε σε θέση να εντοπίσετε τα αίτια που επηρεάζουν τη συναισθηματική κατάσταση
- Να αυξήσετε την επίγνωση σχετικά με τις ανησυχίες και να αναπτύξετε κριτική σκέψη
- Να μάθετε να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα και να μην τα παρατείνετε
- Να προωθήσετε την υπευθυνότητα του εαυτού σας

**Διάρκεια άσκησης:** 20-25 λεπτά

**Οδηγίες για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:**

Αυτή η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια καθοδηγητική συνάντηση, χρησιμοποιώντας άδειες καρτέκλες τοποθετημένες σε έναν κύκλο. Κάθε "μέλος της εσωτερικής ομάδας" τοποθετείται σε μία καρτέκλα. Ο προπονητής έχει τον έλεγχο αυτής της "ομάδας" και διοργανώνει μια "συνάντηση εσωτερικής ομάδας". Ο πελάτης θα καθίσει στις διάφορες καρτέκλες και θα προσπαθήσει να αντιπροσωπεύσει την αντίστοιχη άποψη αυτής της «εσωτερικής» προσωπικότητας. Θα μπορούσαν να συζητηθούν τα ακόλουθα θέματα:



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

- Ποιες είναι οι δυνάμεις σας και ο ρόλος σας στην ομάδα;
- Ποιοι κίνδυνοι σχετίζονται με τις ενέργειές σας;
- Πώς αντιμετωπίζετε τα άλλα μέλη της ομάδας;
- Τι χρειάζεστε για να αναπτύξετε πλήρως τις δυνατότητές σας;

Σε μια «εσωτερική συνάντηση ομάδας», ο πελάτης συχνά αντιλαμβάνεται τις εσωτερικές «κρυφές» διαμάχες και αναγνωρίζει ποιο "μέλος" στην "εσωτερική ομάδα" του/ της μπορεί να είναι πολύ ισχυρό, πολύ αδύναμο ή να συνειδητοποιήσει ότι ο "αρχηγός της ομάδας" μεροληπτεί και δεν λαμβάνει υπόψη άλλες οπτικές.

### Λίστα αντικειμένων που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- 4-5 άδειες καρέκλες
- Ένα δωμάτιο για ατομική καθοδήγηση.

### Περισσότερες πηγές:

- <http://psyche-und-arbeit.de/?p=6152>
- <https://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklaert/das-innere-team-bist-du-nur-einer-oder-doch-viele/>





O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

### 1. Εικονικά εργαλεία για την προώθηση γνωστικών δεξιοτήτων γενικότερα και της συναισθηματικής διαχείρισης ειδικότερα

#### a) Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Ινστιτούτου Υγείας και Ανθρώπινου Δυναμικού

Σύνδεσμος: <http://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>

- **Ελέγξτε τη Συναισθηματική Νοημοσύνη σας:** Το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Ινστιτούτου Υγείας και Ανθρώπινου Δυναμικού περιγράφει καταστάσεις που όλοι βιώνουν στην καθημερινή ζωή (π.χ. λήψη αρνητικής ανατροφοδότησης). Η απάντηση στις ερωτήσεις θα δώσει την πιο ακριβή αξιολόγηση του επιπέδου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 26 ερωτήσεις σύμφωνα με μια κλίμακα ικανοποίησης: «διαφωνώ απόλυτα», «διαφωνώ», «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ», «συμφωνώ» ή «συμφωνώ απόλυτα».

#### Test Your Emotional Intelligence (EQ)

1. I do not become defensive when criticized. \*

Strongly  
Disagree



Disagree



Neither  
Agree Nor  
Disagree



Agree



Strongly  
Agree



Το πρώτο μέρος αφορά τον τρόπο με τον οποίο ο χρήστης αντιδρά σε διαφορετικές καταστάσεις. Στο δεύτερο μέρος, ο χρήστης καλείται να απαντήσει σε ερωτήσεις σχετικά με τις απόψεις του / της για το αφεντικό του / της. Για παράδειγμα, τέσσερα ερωτήματα αφορούν το εκτιμώμενο ποσοστό χρόνου που ο χρήστης απέφυγε μια συγκεκριμένη κατάσταση στην δουλειά. Οι δύο τελευταίες ερωτήσεις επικεντρώνονται στην επίδραση της αποφυγής στον χρήστη.

Μόλις ο χρήστης συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο, θα πάρει αποτελέσματα καθώς και προτάσεις για το πώς μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τα συναισθήματά του/ της και να συνδεθεί πιο αποτελεσματικά με τους άλλους, ειδικά όταν βρίσκεται υπό πίεση.





**sofia**

b) «Retiaperte – Αποσυρθείτε»

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

- [To Eserciziperlamente](#) είναι μια συλλογή από απλό λογισμικό ειδικά σχεδιασμένο για εκπαίδευση σε θέματα συναισθημάτων. Πρόκειται για ένα ετερογενές σύνολο καθηκόντων, μεταξύ των οποίων ο θεραπευτής μπορεί να επιλέξει τον τύπο των ασκήσεων που ταιριάζει καλύτερα στα χαρακτηριστικά του πελάτη, διαμορφώνοντας τις δυσκολίες και πώς να ανταποκριθεί. Το λογισμικό δεν απαιτεί ειδική εγκατάσταση. Μετά τη λήψη, απλά αποσυμπιέστε το φάκελο για να το χρησιμοποιήσετε. Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να αντιγραφεί, να διανεμηθεί και να κυκλοφορήσει δωρεάν.

### c) Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Σύνδεσμος: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm>

Η Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Νοημοσύνης είναι ένας εικονικός οδηγός για τη διαχείριση δυσάρεστων σκέψεων, τη διαχείριση του άγχους και των ισχυρών συναισθημάτων, την ικανότητα βελτίωσης των σχέσεών σας. Η Εργαλειοθήκη μπορεί να σας βοηθήσει να:

- Αλλάξετε τις αυτοκαταστροφικές διαθέσεις και στάσεις
- Διαχειριστείτε γρήγορα το άγχος και το στρες
- Μείνετε συνδεδεμένοι με αυτό που αισθάνεστε και σκέφτεστε
- Πραγματοποιήσετε τις ελπίδες και τα όνειρά σας

Η Εργαλειοθήκη είναι σχεδιασμένη με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε τμήμα να περιέχει υλικό βίντεο, ενεργητικές συμβουλές υπό μορφή κειμένου και ασκήσεις που βασίζονται στον διαλογισμό.

Beginning meditation – 16 minutes

Learn how to relax and open yourself up to discovering physical and emotional sensations throughout your body. **Move up to the intermediate meditation** when you feel attuned to the feelings and sensations throughout your body.



Η Εργαλειοθήκη βασίζεται στις πρόσφατες αλλαγές που έγιναν στον τομέα της ψυχολογίας. Το συναίσθημα βρίσκεται τώρα στο επίκεντρο της κλινικής θεωρίας και θεωρείται ως το θεμέλιο της ψυχολογικής αλλαγής. Επίσης, τώρα γνωρίζουμε ότι όλες



## sofia

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

οι σκέψεις μας ωφελούνται πολύ από το να έχουμε ένα συναισθηματικό στοιχείο. Καθώς αναπτύσσετε την ικανότητα να αναγνωρίζετε και να κατανοείτε καλύτερα τα συναισθήματά σας, θα είναι ευκολότερο να εκτιμήσετε το πως αισθάνονται οι άλλοι, βελτιώνοντας τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε και βοηθώντας τις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις σας να ανθίσουν. Και καθώς φέρνετε το άγχος σε ισορροπία και μαθαίνετε να ανέχεστε ακόμα και τα δυσάρεστα συναισθήματα, θα ανακαλύψετε ότι η ικανότητά σας να βιώνετε θετικά συναισθήματα θα αυξηθεί και θα γίνει πιο έντονη. Θα είναι ευκολότερο να παίξετε, να γελάσετε και να βιώσετε χαρά. Ανεξάρτητα από το πόσο αγχωμένος ή συναισθηματικά εκτός ελέγχου αισθάνεστε τώρα, χρησιμοποιώντας αυτά τα εργαλεία, η ζωή μπορεί και θα γίνει ελαφρύτερη και φωτεινότερη. [Συν-ιδρυτής της HelpGuide, Δρ Jeanne Segal]

### d) Η PsyTech-MATRIX Πλατφόρμα

**Link:** <http://www.cognitrom.ro/platforma-paxonline> - περιλαμβάνει Προγράμματα Προσωπικής Ανάπτυξης: διαχείριση άγχους, βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων, θετικά συναισθήματα, διαχείριση χρόνου και ποιότητα ύπνου.

Το κέντρο ψυχοθεραπείας Cognitrom είναι ένα ιδιωτικό ψυχοθεραπευτικό και ερευνητικό κέντρο, στα πλαίσια του οποίου συνεργάζονται ειδικοί στην ψυχολογία, τις γνωστικές νευροεπιστήμες και IT. Δραστηριότητες: Ψυχοθεραπεία για την αντιμετώπιση του άγχους, και στην κλασική μορφή (συναντήσεις δια ζώσης), είτε online (ή σε συνδυασμό) μέσω της επαγγελματικής ψυχοθεραπευτικής πλατφόρμας PAXonline; • ψυχολογική αξιολόγηση και διάγνωση, μέσα από έγκυρες κλινικές συνεντεύξεις και ψυχομετρικά εργαλεία, καθώς και έρευνα και ανάπτυξη στην ψυχοδιαγνωστική (π.χ. PAXonline πλατφόρμα).

[https://www.paxonline.ro/?q=ce\\_este\\_PAX](https://www.paxonline.ro/?q=ce_este_PAX)

Για κάθε διαταραχή άγχους, υπάρχει ένα πρόγραμμα ψυχοθεραπείας και προσωπικής ανάπτυξης που αποτελείται από διάφορες ενότητες. Κάθε ενότητα αποτελείται από μια σειρά από πληροφορίες και ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για να βελτιώσουν την προσωπική κατάσταση. Οι ενότητες αυτές μπορούν να λειτουργούν ανεξάρτητα ή με τη βοήθεια ενός ψυχοθεραπευτή, σύμφωνα με τις επιθυμίες του κάθε χρήστη. Ο ψυχοθεραπευτής βοηθάει είτε με ασύγχρονη επικοινωνία (γραπτά μηνύματα) είτε με σύγχρονη επικοινωνία (videochat). Η ανάπτυξη αυτών των προγραμμάτων ψυχοθεραπείας βασίστηκε στις αρχές της ψυχοθεραπείας γνωστικής συμπεριφοριστικής (TCC). Αυτό συνεπάγεται ενεργό συμμετοχή, επαναλαμβανόμενη πρακτική, επιμονή, συνέπεια και υπομονή. Αυτό που είναι εθιστικό σε αυτή τη μορφή ψυχοθεραπείας είναι ότι λειτουργεί πραγματικά. Η CBT είναι πιο αποτελεσματική από τη φαρμακευτική αγωγή στη θεραπεία της κατάθλιψης, των διαταραχών άγχους και δεν έχει αρνητικές παρενέργειες, όπως τα φάρμακα. Πέρα από ένα ή περισσότερα προγράμματα ψυχοθεραπείας και προσωπικής ανάπτυξης, υπάρχουν αρκετές άλλες εφαρμογές μέσα στην πλατφόρμα PAX που θα συμβάλλουν στην αύξηση της αποτελεσματικότητας. Τα 6 προγράμματα ψυχοθεραπείας και προσωπικής ανάπτυξης



## sofia

καθώς και οι γειτονικές εφαρμογές που περιγράφονται παραπάνω είναι διαθέσιμα μετά την εγγραφή στην πλατφόρμα [https://www.paxonline.ro/?q=cine\\_suntem](https://www.paxonline.ro/?q=cine_suntem)

Η πλατφόρμα PsyTech-MATRIX είναι η πρώτη στη Ρουμανία και ένα από τα πιο προηγμένα συστήματα στον κόσμο, βασισμένο στην "τεχνολογία αιχμής" και συνδυάζοντας σημαντικές ψυχοθεραπευτικές μεθόδους.

Ο καθηγητής Daniel David, ειδικός στην θεραπεία εικονικής πραγματικότητας στο BBU, είναι ο διευθυντής του φιλόδοξου έργου Star-Gate Psy. Διεξάγει θεραπεία και έρευνα για διάφορα συμπτώματα όπως άγχος, φοβίες, κατάθλιψη και ADHD. "Η θεραπεία εικονικής πραγματικότητας έχει πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με τον έλεγχο, την ασφάλεια, τις ακριβείς μετρήσεις, τη μείωση του χρόνου και, μερικές φορές, ακόμη και την αποτελεσματικότητα από πλευράς κόστους σε σύγκριση με τις παραδοσιακές μεθόδους ψυχοθεραπείας. Οι εικονικές τεχνικές μπορούν να ενσωματωθούν σε οποιαδήποτε γνωστή μορφή ψυχοθεραπείας, από γνωστικές-συμπεριφορικές έως ψυχοδυναμικές και ανθρωπιστικές-υπαρξιακές", δήλωσε ο Daniel David.

"Ένα εντυπωσιακό περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά σε ένα πραγματικό περιβάλλον. Μας επιτρέπει να έχουμε ακριβή αποτελέσματα και να ελέγξουμε τις πληροφορίες που λαμβάνει ο πελάτης σε μια φυσική διαδικασία. Σε μια οριακή επίδοση, αυτός ο τύπος θεραπείας είναι πολύ χρήσιμος καθώς μας διευκολύνει να εξετάσουμε πιο πολύπλοκες διαδικασίες, την ενσωμάτωση και την κατανόηση των ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών.

Η πλήρης εγκατάσταση του διαδραστικού συστήματος Icube 3D, που παρέχεται από την EON Reality, πραγματοποιήθηκε ως μέρος του έργου Star-Gate Psy, με βάση επιχορήγηση από την κυβέρνηση της Ρουμανίας.

Η πλατφόρμα αποτελείται από ένα «κέντρο για τη θεραπεία με ρομπότ και τη θεραπεία εικονικής πραγματικότητας» και αποτελείται από πέντε εργαστήρια, το καθένα από τα οποία είναι εξοπλισμένο με συστήματα, όπως το περιβάλλον EON Icube, συμπεριλαμβανομένου ενός εργαστηρίου Star Trek-Holodeck, Εργαστήριο Ελέγχου Στρες, Εικονική Τάξη, Εργαστήριο Ελέγχου Πόνου και Εργαστήριο Δεδομένων που επικεντρώνεται στη χρήση ρομπότ στην ψυχοθεραπεία. Και τα πέντε κορυφαία εργαστήρια είναι εξοπλισμένα με την τελευταία τεχνολογία, υποστηριζόμενη κυρίως από τις εθνικές και διεθνείς επιχορηγήσεις του καθηγητή Ph.D., Daniel David.

Το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με κορυφαία πανεπιστήμια, διεθνείς οργανισμούς και επιχειρήσεις που ασχολούνται με τις νέες τεχνολογίες και τη θεραπεία εικονικής πραγματικότητας

<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presa-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>

<http://www.psytech.ro>

<http://www.psychotherapy.ro>

[www.eonreality.com](http://www.eonreality.com)



**sofia**

### III. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

#### 1. Ελλείμματα οργάνωσης & προσοχής: θεωρίες, πλαίσια, πραγματικότητες

##### a) **To Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)**

Για άλλη μια φορά, το **Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)** έχει εντοπίσει τα ελλείμματα οργανωτικής προσοχής ως κύρια δυσκολία, καθώς ο πληθυσμός του δείγματός μας δήλωσε ότι αντιμετώπιζε προβλήματα με τον προγραμματισμό και την οργάνωση, που με τη σειρά τους παρεμπόδιζαν την ικανότητα ολοκλήρωσης των καθημερινών εργασιών στο σπίτι ή στη δουλειά.

**Η κλίμακα προγραμματισμού/ οργάνωσης** μετράει την *"ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τις τρέχουσες και τις μελλοντικές απαιτήσεις μιας εργασίας"*. Η κλίμακα αποτελείται από δύο στοιχεία: προγραμματισμός και οργάνωση. Από τη μία πλευρά, το στοιχείο του Προγραμματισμού καταγράφει *«την ικανότητα να προβλέπουμε μελλοντικά γεγονότα, να θέτουμε στόχους και να αναπτύσσουμε κατάλληλα διαδοχικά βήματα πριν την ώρα τους για να εκτελέσουμε ένα έργο ή δραστηριότητα»*. Από την άλλη πλευρά, το στοιχείο της Οργάνωσης αναφέρεται στην *«ικανότητα να βάζουμε τάξη στις πληροφορίες και να εκτιμούμε τις βασικές ιδέες ή τις έννοιες-κλειδιά κατά την εκμάθηση ή την επικοινωνία πληροφοριών»*.

Αναφορικά με το παράδειγμα που αναφέρθηκε προηγουμένως (π.χ. άνδρας πελάτης ηλικίας 20 ετών που έκανε τη δοκιμασία αυτοαξιολόγησης BRIEF-A το 2006), ο νεαρός άνδρας έδειξε σχετικά μεγάλες δυσκολίες στον *«προγραμματισμό και την οργάνωση των πληροφοριών, τα οποία έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην προσέγγισή του για την επίλυση προβλημάτων»*. Για άλλη μια φορά, η δοκιμή BRIEF-A επιβεβαιώνει ότι τα ελλείμματα οργανωτικής προσοχής μπορούν να επηρεάσουν τον καθένα από εμάς. Αυτό μπορεί να έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στην καθημερινότητά μας και ιδιαίτερα στις επαγγελματικές μας δραστηριότητες.

##### b) **The Posner and Rothbart Posner Development**

The Posner and Rothbart Posner Development Theory provides information on the potential role played by conflict resolution in the development of the executive function (Posner and Rothbart, 2001). They suggest that the previous attentional system is important to the executive function and call it the executive attention network. The role of this network would be to resolve the conflict, thus regulating



**sofia**

activity in other brain networks. Furthermore, Posner, Rothbart et al. Have identified major advances in the functioning of the executive attention network during the pre-school period.

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### **c) Το Τεστ Wisconsin Card Sorting (WCST)**

Το Τεστ Wisconsin Card Sorting (WCST) χρησιμοποιείται ευρέως στην νευροψυχολογία για την αξιολόγηση της αφαιρετικής λογικής και της ικανότητας για αλλαγή των γνωστικών στρατηγικών ως απάντηση στις αλλαγές του περιβάλλοντος.

Αυτό το τεστ εξετάζει την οργάνωση και τις δεξιότητες προγραμματισμού ενός ατόμου. Το άτομο πρέπει να χρησιμοποιήσει την ανατροφοδότηση του περιβάλλοντος του για να τροποποιήσει το σχήμα απόκρισης του, να κατευθύνει τη συμπεριφορά του προς την επίτευξη του στόχου και να μετριάσει τις παρορμητικές αντιδράσεις του.

Τα στοιχεία είναι κάρτες στις οποίες έχουν σχεδιαστεί γεωμετρικά σχήματα με διαφορετικό χρώμα (κόκκινο, πράσινο, κίτρινο ή μπλε), διαφορετικό σχήμα (τρίγωνο, αστέρι, σταυρός ή στρογγυλό) ή διαφορετικός αριθμός (ένας, δύο, τρία ή τέσσερα ψηφία).

Το άτομο πρέπει στη συνέχεια να ταιριάζει κάθε μία από τις κάρτες με μια από τις τέσσερις κάρτες αναφοράς που παρουσιάζονται μπροστά του, σύμφωνα με έναν κανόνα που δεν του υποδεικνύεται και τον οποίο πρέπει να ανακαλύψει. Σύμφωνα με τα σχόλια του εξεταστή, το θέμα πρέπει στη συνέχεια να αιτιολογεί την σωστή απάντηση.

Σε αντίθεση με άλλες αξιολογήσεις αφηρημένης σκέψης, το WCST παρέχει πληροφορίες για τη συνολική επιτυχία αλλά και για τις συγκεκριμένες δυσκολίες του έργου που μπορεί να σχετίζονται με δυσλειτουργίες όπως: δυσκολία στην ανάπτυξη κατηγοριών, αποτυχία στη διατήρηση στρατηγικής ανταπόκρισης, επιμονή, μαθησιακές δυσκολίες κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης.

Το WCST επιτρέπει την αξιολόγηση των εκτελεστικών λειτουργιών και πιο συγκεκριμένα της πνευματικής ευελιξίας και της εννοιολογικής σκέψης. Είναι ένα διασκεδαστικό εργαλείο, ενδιαφέρον, χρήσιμο και εύκολο στη χρήση.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**sofia**

## 2. Εργαλεία και μέθοδοι για την ανάπτυξη των ικανοτήτων οργάνωσης των ενηλίκων

### α) Εργαλείο #1 Το πολύχρωμο ημερολόγιο

#### Τίτλος δραστηριότητας:

#### Το πολύχρωμο ημερολόγιο

#### Μαθησιακοί στόχοι:

- Να μπορέσουμε να καθορίσουμε τις προτεραιότητές μας ρυθμίζοντας τα προσωπικά και επαγγελματικά ραντεβού μας
- Να μπορέσουμε να ολοκληρώνουμε αρκετούς τύπους εργασιών ταυτόχρονα ή σε σύντομο χρονικό διάστημα (π.χ. με χρήση υπενθυμίσεων για μια συνάντηση, μια πληρωμή, κάποια γενέθλια, μια σημαντική επαγγελματική ή προσωπική προθεσμία, μια υποχρέωση ή ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή)

**Διάρκεια της δραστηριότητας:** από λίγα λεπτά έως περισσότερο από μια ώρα καθημερινά (αναλόγως τον αριθμό των δραστηριοτήτων)

#### Οδηγίες:

Είναι όλο και πιο σημαντικό να διαθέτουμε ένα εργαλείο που να μας βοηθά να κανονίζουμε τις εργασίες μας και τις προσωπικές υποχρεώσεις / ραντεβού μας. Ακολουθούν περισσότερα παραδείγματα για τα ημερολόγια που είναι διαθέσιμα διαδικτυακά ή εκτός σύνδεσης:



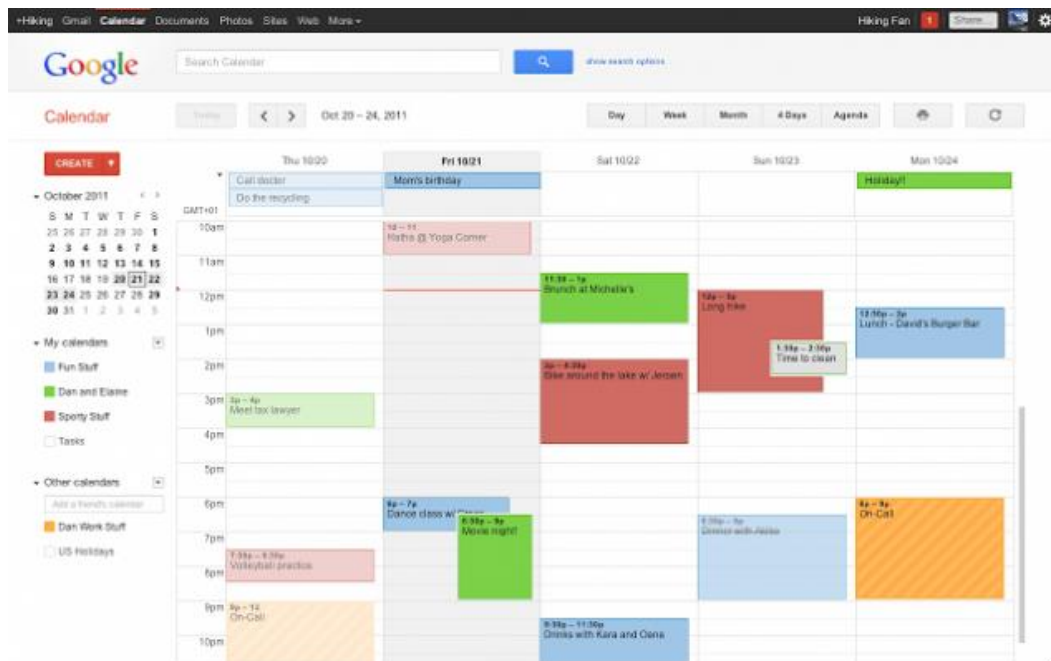
## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### -Ημερολόγιο Google

Το πρώτο δωρεάν εργαλείο που σκεφτόμαστε όταν πρόκειται για την οργάνωση συναντήσεων, υποχρεώσεων και διάφορων δραστηριοτήτων είναι το Ημερολόγιο Google. Μας αρέσει για πολλούς λόγους: είναι απλό και με καλή αισθητική, συγχρονίζεται σε όλες τις συσκευές με τις οποίες έχουμε πρόσβαση στον Λογαριασμό Google (PC, smartphone, tablet) και μας επιτρέπει να οργανώνουμε εύκολα όλες τις δραστηριότητές μας.

Μπορείτε να σημειώσετε ένα ραντεβού, να καταγράψετε διάφορες δραστηριότητες και να δώσετε στο καθένα ένα συγκεκριμένο χρώμα, ώστε να τα κατηγοριοποιήσετε και να τα αναγνωρίσετε αμέσως, ενώ μπορείτε επίσης να αποθηκεύσετε ένα γεγονός που επαναλαμβάνεται συνεχώς και για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Σε λίγα μόνο βήματα, το Ημερολόγιο Google προσφέρει ένα αποτελεσματικό δωρεάν ημερολόγιο ακόμη και για όσους δεν εμπιστεύονται τον υπολογιστή και το διαδίκτυο.







## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### - Microsoft Office

Με το Word και το Excel, μπορείτε να επωφεληθείτε από τα δωρεάν ημερήσια, μηνιαία ή ετήσια πρότυπα ημερολογίου, τα οποία σας επιτρέπουν να παρακολουθείτε και να οργανώνετε όλες τις δραστηριότητές σας.

Το Office σας προσφέρει πολλά δωρεάν πρότυπα, τα οποία μπορείτε να προσαρμόσετε όπως επιθυμείτε. Όχι μόνο αυτό, μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ατζέντες διαφορετικών τύπων και με διαφορετικούς στόχους: ατζέντα για συνέδρια, ατζέντα για επαγγελματικές συναντήσεις, αυτόματη ατζέντα συνάντησης, η οποία σας επιτρέπει να προγραμματίσετε στοιχεία της ατζέντας των οποίων η διάρκεια προσαρμόζεται αυτόματα ανάλογα με την προσθήκη ή την επεξεργασία άλλων δεδομένων.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
29	30	31	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	NOTE					



**sofia**

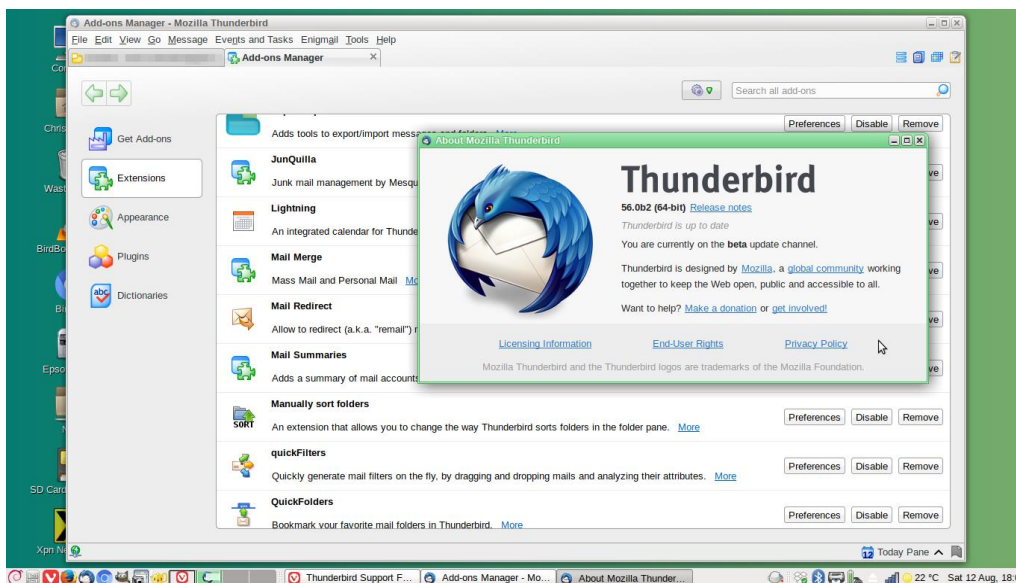
- Mozilla Thunderbird

## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Το Mozilla Thunderbird είναι ένα από τα πιο προηγμένα και αποτελεσματικά λογισμικά για τη διαχείριση e-mail, ημερολογίου και ατζέντας. Είναι εύκολο στη διαμόρφωση και την προσαρμογή και έχει πολλές δυνατότητες.

Το Thunderbird είναι ένα δωρεάν λογισμικό ανοιχτού κώδικα που σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε ταυτόχρονα διαφορετικά γραμματοκιβώτια, να αποθηκεύετε τα μηνύματα που στέλνετε και λαμβάνετε στο PC σας, για να προγραμματίζετε το πρόγραμμά σας.

Επιπλέον, το λογισμικό είναι συμβατό με όλα τα μεγάλα λειτουργικά συστήματα (Linux, Windows, MacOS) και σας παρέχει μια σειρά δωρεάν επεκτάσεων που σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε καλύτερα την εμπειρία σας ανάλογα με τις ανάγκες σας.



## - Reservio

Το Reservio είναι ένα πλήρες πρόγραμμα, με το οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε πολλές λειτουργίες και να οργανώσετε τόσο την εργασία σας όσο και τις καθημερινές σας δραστηριότητες με αποτελεσματικότητα και απλότητα.

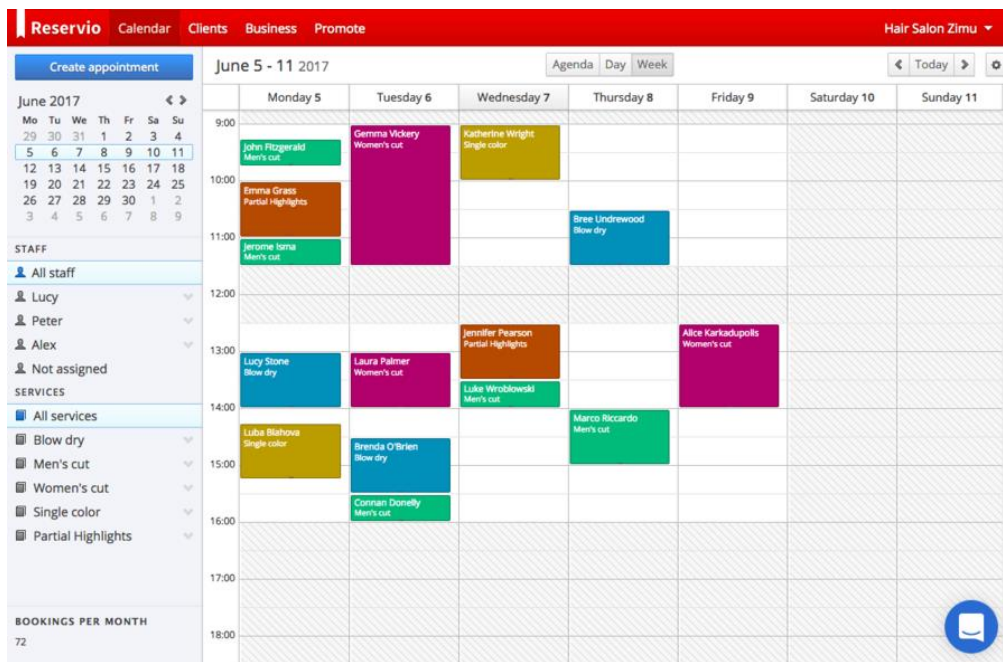
Το Reservio σας επιτρέπει να προγραμματίζετε ομαδικές συναντήσεις και ραντεβού, δωρεάν, να σας υπενθυμίζει ραντεβού με τους πελάτες σας και επίσης να τους



# sofia

παρέχετε μια υπηρεσία υπενθύμισης των ραντεβού, στέλνοντας μια ειδοποίηση μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματος κειμένου.

Επιπλέον, το λογισμικό σας επιτρέπει να προγραμματίζετε online κρατήσεις 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα, να λαμβάνετε αναφορές σχετικά με δραστηριότητες, ραντεβού, πελάτες και να ενσωματώνετε άλλα εργαλεία επικοινωνίας που χρησιμοποιείτε, όπως το Ημερολόγιο Google και την ιστοσελίδα σας.



## - Rainlendar

Το Rainlendar είναι ένα δωρεάν online πρόγραμμα για ημερολόγια: στην επιφάνεια εργασίας σας μπορείτε να δείτε, να προσαρμόσετε και να οργανώσετε δραστηριότητες, και συναντήσεις. Το Rainlendar έχει δύο πολύ σημαντικές ιδιότητες: σας προσφέρει μια εύκολα προσαρμόσιμη διεπιφάνεια και σας προσφέρει ένα πολύ χρήσιμο και απλό σύστημα εγκατάστασης υπενθυμίσεων.



sofia

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population



Λίστα αντικειμένων που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Ένας υπολογιστής, ένα tablet και/ή ένα smartphone
- Κατεβάστε τις εφαρμογές και τα λογισμικά που αναφέρονται παραπάνω

Υλικά που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

-

Περισσότερες πηγές:

- <https://calendar.google.com/calendar/r>
- <https://office.live.com/start/Calendar.aspx>
- <https://www.thunderbird.net/en-US/calendar/>
- <https://www.reservio.com/features/calendar/>
- <https://www.rainlendar.net/cms/index.php>



**sofia**

## β) Εργαλείο #2 Η τεχνική Pomodoro

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### Τίτλος δραστηριότητας:

#### Η τεχνική Pomodoro

#### Μαθησιακοί στόχοι:

- Ενίσχυση ενδιαφέροντος και συγκέντρωσης: Οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί να κάνουν μια εργασία συγκεντρωμένοι
- Βελτίωση διαχείρισης του προσωπικού χρόνου: Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να θέτουν προτεραιότητες και να αντιμετωπίζουν τις πολλαπλές δραστηριότητες
- Καλύτερη νοητική ευκινησία: η αλλαγή της εστίασης στην εργασία και των περιοδικών διαλειμμάτων θα ενισχύσει την πνευματική κινητικότητα των συμμετεχόντων

**Διάρκεια της δραστηριότητας:** 30-150 λ (Η διάρκεια μεταβάλλεται)

#### Οδηγίες:

Η τεχνική Pomodoro βασίζεται στην ιδέα ότι τα συχνά διαλείμματα ενισχύουν τη νοητική ευκινησία. Η τεχνική αποτελείται από πέντε βήματα: 1) Δώστε στους συμμετέχοντες γραπτές εργασίες. 2) Ρυθμίστε το χρονόμετρο για 25 λεπτά. 3) Η δουλειά των συμμετεχόντων θα επικεντρώνεται στις καθορισμένες δραστηριότητες τους μέχρι να χτυπήσει το χρονόμετρο. 4) Οι συμμετέχοντες κάνουν ένα σημάδι (X) και μετά κάνουν 5 λεπτά διάλειμμα. 5) Συνεχίστε με την ίδια / άλλη εργασία για τα επόμενα 25 λεπτά έως ότου χτυπήσει ξανά το χρονόμετρο. Κάντε ένα διάλειμμα, εργαστείτε συγκεντρωμένα, ... Μετά από τέσσερις pomodoros / επαναλήψεις ένα μεγαλύτερο διάλειμμα (15-20 λεπτά) είναι χρήσιμο.

Η τεχνική pomodoro μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μεγάλες εργασίες. Είναι χρήσιμο να ταξινομήσετε τη λίστα εργασιών κατά προτεραιότητα. Μετά την ολοκλήρωση μιας εργασίας, αυτή σβήνεται. Αυτό δίνει μια αίσθηση επιτυχίας στους συμμετέχοντες.

#### Λίστα αντικειμένων που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

- Χρονόμετρο, ξυπνητήρι
- Διάφορες γραπτές εργασίες (οποιοδήποτε μολύβι και χαρτί, ένας υπολογιστής...)



**sofia**

Υλικά που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

-

Περισσότερες πηγές:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Pomodoro-Technik>
- <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>
- <https://tomato-timer.com/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### γ) Εργαλείο #3 Η τεχνική του project

#### Τίτλος δραστηριότητας:

#### Η τεχνική του project

#### Μαθησιακοί στόχοι:

- Ικανότητα να κάνετε επιλογές
- Ενίσχυση της ελευθερίας λήψης αποφάσεων
- Ικανότητα να εξετάζετε αναλυτικά θέματα και προβλήματα
- Ικανότητα δημιουργίας ενός χάρτη οφέλους και κινδύνου
- Δυνατότητα ανάθεσης και εκτέλεσης των καθηκόντων που δίνονται
- Ικανότητα εργασίας σε μια ομάδα

**Διάρκεια άσκησης:** 60-180 λ. (Η διάρκεια ποικίλλει)

#### Οδηγίες:

Η εργασία με τη μέθοδο του project είναι ένα καλό και αποδεδειγμένα διδακτικό και εκπαιδευτικό εργαλείο. Θέτει τους συμμετέχοντες του project μπροστά στην ανάγκη να αναλάβουν την πρωτοβουλία στη διδακτική διαδικασία, η οποία τροποποιεί τη στάση τους, οδηγώντας τους σε μεγαλύτερη ανεξαρτησία και δραστηριότητα. Αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους στην ομαδική εργασία και την αποτελεσματική επικοινωνία. Επίσης, προετοιμάζονται για επαγγελματική εργασία, επειδή οι δεξιότητες αυτές αναζητούνται όλο και πιο συχνά από τους εργαζομένους.

Σε αυτή τη μέθοδο, είναι σημαντικό να υπάρχει σαφής διαχωρισμός των ρόλων στον υπεύθυνο του έργου και στις ομάδες project μεταξύ των συμμετεχόντων.

#### Τα καθήκοντα του υπεύθυνου του project είναι:

- Ο καθορισμός του θεματικού πεδίου εφαρμογής του project.
- Η λήψη απόφασης σχετικά με τη διάρκεια του project.
- Η λήψη απόφασης σχετικά με τη σύνθεση των ομάδων.  
Οι ομάδες πρέπει να αποτελούνται από 4 έως 6 άτομα και τα μέλη τους μπορούν να επιλεγούν κατά την κρίση του υπεύθυνου, των συμμετεχόντων ή τυχαία.
- Η επεξήγηση ή υπενθύμιση των αρχών των καθηκόντων με τη μέθοδο του project.
- Η παρουσίαση των κριτηρίων αξιολόγησης του project.
- Βοήθεια προς τις ομάδες να καθορίσουν τους στόχους και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

- Μέριμνα για δίκαιη κατανομή καθηκόντων και προσαρμογή στις δεξιότητες των συμμετεχόντων.
- Απόφαση για το σχεδιασμό των συμβουλευτικών συνεδριών και τη διεξαγωγή τους.
- Εποπτεία των ομάδων κατά την υλοποίηση του project, βοηθώντας στην εύρεση απαντήσεων σε ερωτήσεις που θα εμφανιστούν.
- Ενθάρρυνση προς τους συμμετέχοντες.
- Βοήθεια στην επίλυση όλων των προβλημάτων και συγκρούσεων στην ομάδα.

### Τα καθήκοντα της ομάδας έργου είναι:

- Η δημιουργία ενός σχεδίου και χρονοδιαγράμματος δραστηριοτήτων σύμφωνα με τους στόχους του project.
- Η επιμελής και ανεξάρτητη εκτέλεση των καθηκόντων σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα που υιοθέτησε η ομάδα.
- Να κρατάει επαφή με τον υπεύθυνο του έργου, ενημερώνοντάς τον κατά τη διάρκεια των συναντήσεων για την πρόοδο της εργασίας και για πιθανά προβλήματα.
- Η συστηματική συμπλήρωση των φύλλων εργασίας.
- Η προετοιμασία της γραπτής καταγραφής των διαδικασιών του project που μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία της τελικής παρουσίασης των αποτελεσμάτων.
- Η προετοιμασία μιας ελκυστικής παρουσίασης για τα αποτελέσματα του project.

### Οι συνήθεις εργασίες είναι:

- Ο καθορισμός ημερομηνιών που βολεύουν όλους για τις συναντήσεις
- Η υποστήριξη της επαφής του υπεύθυνου και των ομάδων έργου
- Η συνειδητή εκτέλεση των καθηκόντων.
- Η φροντίδα για μια καλή εργασιακή ατμόσφαιρα.
- Η διατήρηση της στάσης του να είσαι ανοιχτός σε νέες εμπειρίες και στις ιδέες των άλλων ανθρώπων.
- Η συζήτηση και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του project.

Μια καλή και με κίνητρο ιδέα είναι να παρουσιάσετε τα αποτελέσματα της ομαδικής εργασίας σε ένα ευρύτερο κοινό. Μπορείτε να το κάνετε με τη μορφή μιας έκθεσης, ενός φεστιβάλ ή να τις δημοσιεύσετε στο ίντερνετ.





O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**sofia**

### 3. Εικονικά εργαλεία για την προώθηση των γνωστικών δεξιοτήτων γενικά και ειδικότερα αναφορικά με τις ικανότητες οργάνωσης

#### a) Η Δοκιμασία οργάνωσης και προγραμματισμού Quizmoz

Σύνδεσμος: [www.quizmoz.com](http://www.quizmoz.com)

- **Δεξιότητες Οργάνωσης και Προγραμματισμού** Η Δοκιμασία οργάνωσης και προγραμματισμού Quizmoz έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο που βοηθάει τον χρήστη να εκτιμήσει το πόσο μεθοδικός/ μεθοδική είναι τόσο στην προσωπική, όσο και στην επαγγελματική ζωή του/ της. Αυτή η δοκιμασία θα βοηθήσει επίσης τον χρήστη να εκτιμήσει πόσο καλά οργανώνει τη ζωή του/της. Αυτή η δοκιμασία θα του/ της δώσει επίσης μια λεπτομερή, εις βάθος ανάλυση των δεξιοτήτων στον τομέα της οργάνωσης και του προγραμματισμού και τρόπους πώς μπορεί να βελτιώσει τις αδυναμίες του/ της. Ο χρήστης πρέπει να απαντήσει σε 25 ερωτήσεις σύμφωνα με την κλίμακα ικανοποίησης που ακολουθεί:

1. Μ' αρέσει τα πράγματα γύρω μου να είναι οργανωμένα με συγκεκριμένο τρόπο, και αυτός ο τρόπος οργάνωσης να είναι σταθερός μέσα στον χρόνο:

Αυτή η δήλωση για μένα είναι:

α. Απολύτως αληθής

β. Αληθής

γ. Κάποιες φορές αληθής, κάποιες όχι

δ. Ψευδής

ε. Απολύτως ψευδής

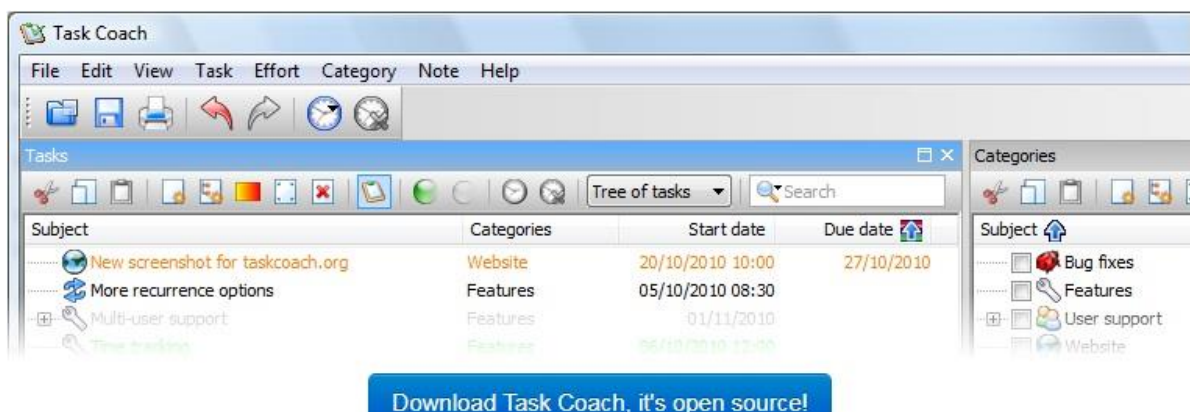


**sofia**

**b) Task Coach**

Σύνδεσμος: <https://www.taskcoach.org/>

Δημοφιλής εφαρμογή για τη διαχείριση των εργασιών σας, διαθέσιμη εντελώς δωρεάν και βασισμένη σε ανοικτές πηγές. Τα κεντρικά αντικείμενα του Task Coach είναι επίσης εργασίες. Η εφαρμογή έχει τη δυνατότητα να συγχρονίζει τις εργασίες με το ταχυδρομείο και το ημερολόγιό σας.



Έχει σχεδιαστεί για σύνθετα καθήκοντα και προσφέρει επίσης παρακολούθηση προσπάθειας, κατηγορίες, σημειώσεις και άλλα. Το Task Coach είναι διαθέσιμο για Windows, Mac OS X, Linux, BSD, iPhone, iPad, and iPod Touch.

Η έκδοση για υπολογιστές του Task Coach έχει τις ακόλουθες βασικές λειτουργίες:

- Δημιουργία, επεξεργασία και διαγραφή εργασιών και υποεργασιών  
Οι εργασίες έχουν θέμα, περιγραφή, προτεραιότητα, ημερομηνία έναρξης, ημερομηνία λήξης, ημερομηνία ολοκλήρωσης και προαιρετική υπενθύμιση. Οι εργασίες μπορούν να επαναληφθούν σε καθημερινή, εβδομαδιαία ή μηνιαία βάση.
- Οι εργασίες μπορούν να θεωρηθούν ως λίστα ή ως δέντρο.
- Οι εργασίες μπορούν να ταξινομηθούν με βάση όλα τα χαρακτηριστικά εργασιών, π.χ. θέμα, προϋπολογισμός, ημερομηνία ολοκλήρωσης, κλπ.
- Αρκετά φίλτρα, π.χ. για να κρύψετε τις ολοκληρωμένες εργασίες ή για να δείτε μόνο τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν άμεσα.
- Οι εργασίες μπορούν να δημιουργηθούν μεταφέροντας ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από έναν χρήστη αλληλογραφίας σε ένα πρόγραμμα προβολής εργασιών.
- Τα συνημμένα μπορούν να προστεθούν σε εργασίες, σημειώσεις και κατηγορίες, μεταφέροντας αρχεία, μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή διευθύνσεις URL σε μια εργασία, σημείωση ή κατηγορία.



**sofia**

- Η κατάσταση της εργασίας εξαρτάται από την υποεργασία και αντίστροφα. Π.χ. εάν μαρκάρετε την τελευταία μη ολοκληρωμένη υποεργασία ως ολοκληρωμένη, η αρχική εργασία μαρκάρεται αυτόματα ως ολοκληρωμένη.

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c) The “Virtual Classroom Intervention” system for ADHD”

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presa-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>

<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

Με την εφαρμογή τεχνικών που χρησιμοποιούνται στη γνωστική θεραπεία συμπεριφοράς σε ένα εικονικό περιβάλλον, οι ερευνητές του πανεπιστημίου Babes-Bolyai στη Ρουμανία έχουν αναπτύξει ένα πρόγραμμα που υπόσχεται μεγάλη επιτυχία στη θεραπεία ADHD.

Ο καθηγητής Daniel David, ειδικός στη θεραπεία εικονικής πραγματικότητας στο Τμήμα Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοθεραπείας του Πανεπιστημίου Babes-Bolyai στην Cluj-Napoca της Ρουμανίας, ανέπτυξε μαζί με μια ομάδα ερευνητών μια νέα ιδέα για μια "Εικονική Παρέμβαση στην Τάξη" για διαχείριση ADHD.

Προηγουμένως, τα συστήματα "Εικονικής Τάξης" για την διαταραχή ADHD επικεντρώνονταν κυρίως στην αξιολόγηση παρά στις παρεμβάσεις. Πρόκειται για το πρώτο πρόγραμμα για τη θεραπεία ADHD που επιτρέπει στους κλινικούς γιατρούς να χρησιμοποιούν τεχνικές γνωστικής συμπεριφοράς (CBT) σε ένα δυναμικό περιβάλλον 3D, όπου είναι δυνατή η αλληλεπίδραση, η παρακολούθηση της συμπεριφοράς και η καταγραφή επιδόσεων.

Το σύστημα "εικονικής παρέμβασης στην τάξη" παρέχει ένα οικονομικά αποδοτικό εργαλείο και από άποψη χρόνου, για τις μετρήσεις και τη θεραπεία της προσοχής, πέρα από τις υπάρχουσες παραδοσιακές μεθόδους.

"Η ικανότητα εφαρμογής των τεχνικών CBT που έχουν σχεδιαστεί για μια πραγματική αίθουσα διδασκαλίας σε μια εικονική πραγματικότητα, σε συνδυασμό με τη δυνατότητα βελτιωμένου ελέγχου, ασφάλειας, μετρήσεων, καθιστά την εφαρμογή αυτή πολύ καινοτόμο", λέει ο καθηγητής Daniel David. "Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα αυτού του νέου προγράμματος είναι ότι η διαδικασία είναι πολύ ακριβής και απαιτεί πολύ μικρότερο χρόνο σε σύγκριση με τη χρήση μιας παραδοσιακής προσέγγισης", προσθέτει ο David Opris.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing,  
improving executive functions in adult population

## **sofia**

Το σύστημα «Εικονικής Παρέμβασης στην Τάξη» αποτελεί ένα πρόγραμμα συνεργασίας μεταξύ του Ινστιτούτου για δημιουργικές τεχνολογίες στο Σαν Ντιέγκο, ΗΠΑ, του Digital Mediaworks, στον Καναδά και το Τμήμα Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοθεραπείας στο Πανεπιστήμιο Babes-Bolyai στη Ρουμανία.



**sofia**  
**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

- BRIEF-A: Behavior Rating Inventory of Executive Function - Adult Version™, Interpretive report, Sample Client, PAR Psychological Assessment Resources, Inc. 25/09/2006
- Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*. 2008;15:204–23.
- Chambers R., Gullone E., Allen N. B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clin. Psychol. Rev.* 29, 560–572. 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Chiesa A., Serretti A., Christian Jakobsenc J. (2013). Mindfulness: top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clin. Psychol. Rev.* 33, 82–96. 10.1016/j.cpr.2012.10.006
- Colombetti G. (2014). *The Feeling Body: Affective Science Meets the Enactive Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Colombetti G., Thompson E. (2008). The feeling body: towards an enactive approach to emotion, in *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness*, eds Overton W. F., Müller U., Newman J. L., editors. (New York, NY: Erlbaum; ), 45–68.
- Farb N. A., Segal Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Can. J. Psychiatry* 57, 70–77. 10.1177/070674371205700203
- Grecucci A., Pappaianni E., Siugzdaite R., Theuninck A., Job R. (2015a). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed. Res. Int.* 2015:670724. 10.1155/2015/670724
- Gross, J.J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J.J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281- 291. <http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J.J. (2001) Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Holzel BK, Ott U, Hempel H, et al. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*. 2007;421:16–21.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing,  
improving executive functions in adult population

## sofia

- Niedenthal P. M., Barsalou L. W., Winkielman P., Krauth-Gruber S., Ric F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 9, 184–211. 10.1207/s15327957pspr0903\_1
- POSNER, M.I., ROTHBART, M.K., Summary and commentary: Developing Attentional Skills, in J.E. RICHARDS (Ed.), *Cognitive neuroscience of attention: A developmental perspective*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 1998, p. 317-323. 38
- Okon-Singer H., Hendler T., Pessoa L., Shackman A. (2015). The neurobiology of emotion–cognition interactions: fundamental questions and strategies for future research. *Front. Hum. Neurosci.* 9:58. 10.3389/fnhum.2015.00058
- Shafir T., Taylor S. F., Atkinson A. P., Langenecker S. A., Zubieta J.-K. (2013). Emotion regulation through execution, observation, and imagery of emotional movements. *Brain Cogn.* 82, 219–227. 10.1016/j.bandc.2013.03.001
- Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. (2006). Mechanism of mindfulness. *J. Clin. Psychol.* 62, 373–386. 10.1002/jclp.20237
- Slaby J., Paskaleva A., Stephan A. (2013). Enactive emotion and impaired agency in depression. *J. Conscious. Stud.* 20, 33–55. Retrieved from: <http://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/2013/00000020/F0020007/art00003>
- Strack F., Martin L., Stepper S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54, 768–777. 10.1037/0022-3514.54.5.768
- Thompson E., Varela F. J. (2001). Radical embodiment: neural dynamics and consciousness. *Trends Cogn. Sci.* 5, 418–425. 10.1016/S1364-6613(00)01750-2
- Underwood, B. J., & Postman, L. (1960). Extraexperimental sources of interference in forgetting. *Psychological Review*, 67(2), 73-95
- Vago D. R., Silbersweig D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Front. Hum. Neurosci.* 6:296. 10.3389/fnhum.2012.00296
- Veenstra L., Schneider I. K., Koole S. L. (2016). Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall. *Cogn. Emot.* [Epub ahead of print]. 10.1080/02699931.2016.1225003
- <https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing,  
improving executive functions in adult population

## sofia

- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presa-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>
- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>
- <http://www.pystech.ro>
- <http://www.psychotherapy.ro>
- [www.eonreality.com](http://www.eonreality.com)
- <http://psychomot.free.fr/mem/pdf/2002-5.pdf>