



# SIMPLY4EMOTIONS

Έκθεση σχετικά με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση για τη συναισθηματική αυτορρύθμιση, την ανθεκτικότητα και την ανάπτυξη παιχνιδιών με σκοπό τη δημιουργία ενός παιχνιδιού για επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας.



Simply4emotions by [Erasmus + Project](#)  
[Simply4emotions](#) is licensed under a  
[Creative Commons Attribution-](#)

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
(Project Code: 2023-1-DE02-KA220-VET-000157799)

## Πίνακας Περιεχομένων

1. ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	7
2. ΜΟΝΤΕΛΟ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ.....	13
3. ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	15
4. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ.....	20
6. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ.....	34
ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	36



## 1. Ιστορικό

Οι επαγγελματίες της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας (ΕΥΚΦ) εργάζονται γενικά σε αγχωτικά εργασιακά περιβάλλοντα και έρχονται συχνά αντιμέτωποι με συναισθηματικές προκλήσεις στην επαγγελματική τους ζωή. Λόγω των πολλαπλών προκλήσεων, όπως η φροντίδα ασθενών σε τελικό στάδιο, η ανάληψη ευθύνης για δύσκολες αποφάσεις ή η αντιμετώπιση επιθετικής συμπεριφοράς στο χώρο εργασίας και άλλων συναισθηματικά απαιτητικών καταστάσεων, οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας μπορεί συχνά να αισθάνονται σωματικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά εξαντλημένοι (Maslach et al., 2001). Αυτό μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες, ιδίως σε σχέση με την επαγγελματική εξουθένωση, η οποία για παράδειγμα εμφανίζεται δύο φορές συχνότερα στους νοσηλευτές σε σύγκριση με όλες τις άλλες επαγγελματικές ομάδες (Techniker Krankenkasse, 2021). Πράγματι, συνολικά, οι επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας παγκοσμίως βιώνουν πάνω από το μέσο όρο επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Jackson-Koku & Grime, 2019) και γενικά υπάρχει υψηλότερο επίπεδο εργασιακού στρες, το οποίο αποτελεί από μόνο του παράγοντα κινδύνου για επαγγελματική εξουθένωση (Cheristanidis et al., 2021). Οι επιπτώσεις των χρόνιων διαπροσωπικών στρεσογόνων παραγόντων στην εργασία είναι γνωστές εδώ και καιρό και μπορεί να περιλαμβάνουν σωματικές εκδηλώσεις, όπως συχνόι πονοκέφαλοι, αϋπνία, γαστρεντερικές διαταραχές, δύσπνοια κ.λπ. και συμπεριφορικές εκδηλώσεις, όπως απογοήτευση, εκνευρισμό, δυσκολία συγκράτησης συναισθημάτων, αποδέσμευση και κυνισμό (Freudenberger, 1974). Αυτές οι εκδηλώσεις έχουν προφανώς επιπτώσεις στη μειωμένη ποιότητα της φροντίδας, σε υψηλά ποσοστά απουσιών και στον κύκλο εργασιών των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας, με αρνητικές συνέπειες για τον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης (Eishaer et al., 2018- Embiaco et al., 2007- 13).

Οι επαγγελματίες της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας (ΕΥΚΦ) συχνά υιοθετούν διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης για να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις και τις απαιτήσεις της καθημερινής τους εργασίας. Ο Winter (2019), για παράδειγμα, εντόπισε τον κυνισμό και τη στροφή σε διοικητικές δραστηριότητες ως "στρατηγική" για την αντιμετώπιση των απαιτήσεων της εργασίας. Με παρόμοιο τρόπο, ο Kersting (2013) περιέγραψε μια ανάλογη διαδικασία "ψυχρότητας" όταν οι φοιτητές νοσηλευτικής χάνουν τα κίνητρά τους να γίνουν "καλοί νοσηλευτές" μετά την παραμονή τους σε νοσοκομειακό περιβάλλον για περισσότερο από ένα χρόνο. Αυτό αποτελούσε μερικές φορές προάγγελο της παραίτησης. Ανησυχητικό είναι ότι αυτό που έχουν κοινό αυτές οι "στρατηγικές" είναι η γενική απουσία υποστηρικτικής συναισθηματικής



αυτορρύθμισης. Οι Kadonίc κ.ά. (2022), για παράδειγμα, διαπίστωσαν ότι οι επαγγελματίες υγείας έχουν συνήθως ανεπαρκώς ανεπτυγμένες δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και ότι το επίπεδο άγχους που βιώνουν είναι σημαντικά υψηλότερο εκεί όπου η ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης και ελέγχου είναι χαμηλή. Ως εκ τούτου, υπάρχει σαφής σύνδεση μεταξύ του επιπέδου δεξιοτήτων συναισθηματικής αυτορρύθμισης και της πιθανότητας επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας (Jackson-Koku & Grime, 2019- Khouiri et al., 2022). Έτσι, η ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής αυτορρύθμισης μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας έναντι του άγχους, της επαγγελματικής εξουθένωσης και τελικά της εξόδου από το επάγγελμα. Ωστόσο, υπάρχει γενικά έλλειψη προγραμμάτων υγείας για την προώθηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των ΕΥΚΦ και έλλειψη υποστήριξης από τα υποστηρικτικά συστήματα (El-Sayed et al., 2014- Nooryan et al., 2012), αν και αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η εκπαίδευση στη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντικά αποτελεσματική στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας (Esmaeeli et al., 2007- Jackson-Koku & Grime, 2019- Nooryan et al., 2012). Υπό το πρίσμα της παγκόσμιας έλλειψης επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας, η ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων συναισθηματικής αυτορρύθμισης έχει καταστεί ακόμη πιο επιτακτική προτεραιότητα, για τη στήριξη των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας, των συστημάτων υγείας και κοινωνικής φροντίδας και των ασθενών και των χρηστών υπηρεσιών που εμπλέκονται με αυτά τα συστήματα.

Το πρόγραμμα Simply4Emotions είναι μια προσπάθεια να συμβάλει στην αντιμετώπιση αυτής της ανάγκης για την υποστήριξη των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας μέσω της ανάπτυξης ευκαιριών κατάρτισης. Αναγνωρίζοντας τις προκλήσεις και τις χρονικές απαιτήσεις που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, η ομάδα του έργου Simply4Emotions γνώριζε ότι η εν λόγω κατάρτιση πρέπει να χρησιμοποιεί μια προσέγγιση χαμηλού κατωφλίου, να είναι απαλλαγμένη από οικονομικούς περιορισμούς και περιορισμούς πόρων και να είναι κατάλληλα προσαρμοσμένη στις προκλήσεις της συναισθηματικής αυτορρύθμισης, παρέχοντας έναν ασφαλή και διασκεδαστικό χώρο μάθησης. Η ανάπτυξη ενός παιχνιδιού προσομοίωσης τόσο σε φυσική όσο και σε ψηφιακή μορφή που μπορεί να ενταχθεί στην καθημερινή ζωή πολλών επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας, προσφέροντάς τους ανεξάρτητη από το χρόνο, ασύγχρονη μάθηση, φαίνεται ιδιαίτερα κατάλληλη για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.

## Ανάπτυξη παιχνιδιών – τα θεωρητικά θεμέλια.

Η ανάπτυξη ενός παιχνιδιού προσομοίωσης για την υποστήριξη των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας στην ενίσχυση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης και την υποστήριξη της ανθεκτικότητας παρουσιάζει σαφώς ορισμένες προκλήσεις. Τα συναισθήματα και η ανθεκτικότητα αποτελούν σε μεγάλο βαθμό μέρος του εσωτερικού κόσμου και μπορούν να διαμορφωθούν από διάφορους ατομικούς παράγοντες, όπως τα ατομικά χαρακτηριστικά, η ηλικία και το επίπεδο εμπειρίας. Από την άλλη πλευρά, τα παιχνίδια συνδέονται συχνότερα με τον εξωτερικό κόσμο της αλληλεπίδρασης, του παιχνιδιού και της διασκέδασης με άλλους ανθρώπους. Προκειμένου να προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε ένα σχέδιο για να συγκεντρώσουμε αυτά τα στοιχεία, υιοθετήθηκε μια δομημένη σταδιακή προσέγγιση. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε μια αρχική ανασκόπηση της ακαδημαϊκής/επιστημονικής βιβλιογραφίας για τη δημιουργία κατάλληλων θεωρητικών βάσεων. Δεύτερον, διενεργήθηκαν περαιτέρω πιο συγκεκριμένες ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας με έμφαση στην ανθεκτικότητα των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας και στην ανάπτυξη παιχνιδιών

## Οι αρχικές διαδικασίες ανάπτυξης.

Ολοκληρώθηκε μια αρχική επισκόπηση της ακαδημαϊκής/επιστημονικής βιβλιογραφίας γύρω από τη συναισθηματική αυτορρύθμιση, προκειμένου να καθοριστεί η θεωρητική βάση για την ανάπτυξη του έργου. Αυτή η ανασκόπηση και οι συζητήσεις συναίνεσης μεταξύ των εταίρων του έργου οδήγησαν στην επιλογή της θεωρίας της γνωστικής αξιολόγησης (Lazarus) και του μοντέλου συναισθηματικής αυτορρύθμισης (Gross) ως κατάλληλων θεωρητικών βάσεων για την επόμενη φάση ανάπτυξης. Στη συνέχεια αυτής της φάσης, τέσσερις παράλληλες υποομάδες διερεύνησαν περαιτέρω την ακαδημαϊκή/επιστημονική βιβλιογραφία με γνώμονα συγκεκριμένα ερωτήματα που επεδίωκαν να φέρουν κοντά τη θεωρία, την ανθεκτικότητα και το κοινό-στόχο των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας, συγκεκριμένα

1) Θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης (από τον Lazarus).

Πώς μπορεί η προσέγγιση της θεωρίας της γνωστικής αξιολόγησης να υποστηρίξει τους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας ώστε να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους;

2) Μοντέλο ρύθμισης συναισθημάτων (κατά Gross).

Πώς μπορεί το μοντέλο συναισθηματικής ρύθμισης να υποστηρίξει τους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας ώστε να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους;

3) Ανθεκτικότητα και αυτοφροντίδα.

Πώς μπορεί να ενισχυθεί η ανθεκτικότητα των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής



φροντίδας;

4) Ανάπτυξη παιχνιδιών.

Πώς έχουν αναπτυχθεί, αν έχουν αναπτυχθεί, παιχνίδια προσομοίωσης για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας (ή των συνιστωσών της);

Η παρούσα έκθεση περιγράφει λεπτομερώς τα πορίσματα αυτών των επισκοπήσεων.

Χωρίζεται σε τέσσερις ενότητες. Οι δύο πρώτες ενότητες συζητούν τα επιλεγμένα θεωρητικά θεμέλια, δηλαδή τη θεωρία της γνωστικής επανεκτίμησης και το μοντέλο συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Η τρίτη ενότητα εξετάζει την ανθεκτικότητα και η τέταρτη και τελευταία ενότητα εξετάζει την ανάπτυξη παιχνιδιών και τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνεται και εφαρμόζεται ο σχεδιασμός παιχνιδιών.



# 1. ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η γνωστική εκτίμηση είναι η υποκειμενική ερμηνεία που δίνει το άτομο στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Αποτελεί συστατικό στοιχείο σε διάφορες θεωρίες που σχετίζονται με το στρες, την ψυχική υγεία, την αντιμετώπιση και το συναίσθημα. Χρησιμοποιείται κυρίως στο συναλλακτικό μοντέλο του στρες και της αντιμετώπισής του, το οποίο παρουσιάστηκε το 1984 σε μια δημοσίευση των Richard Lazarus και Susan Folkman (Lazarus & Folkman, 1984). Στη θεωρία αυτή, η γνωστική αξιολόγηση θεωρείται ως ο τρόπος με τον οποίο το άτομο ανταποκρίνεται στους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής.

Η ιδέα ότι οι άνθρωποι ανταποκρίνονται με διαφορετικά συναισθήματα στην ίδια κατάσταση ανάλογα με το πώς ερμηνεύουν ή αξιολογούν την κατάσταση είναι μια από τις βασικές παραδοχές των θεωριών γνωστικής αξιολόγησης των συναισθημάτων. Κατά την άποψη αυτή, η εκτίμηση μιας κατάστασης και όχι η κατάσταση αυτή καθαυτή είναι αυτή που καθορίζει την ποιότητα και την ένταση μιας συναισθηματικής αντίδρασης. Συγκεκριμένα, οι θεωρίες εκτίμησης των συναισθημάτων υποθέτουν ότι τα συναισθήματα που προκαλεί ένα γεγονός καθορίζονται από τον τρόπο με τον οποίο το γεγονός ερμηνεύεται κατά μήκος μιας σειράς διαστάσεων εκτίμησης. Οι διαστάσεις αυτές περιλαμβάνουν τη σημασία του γεγονότος, το μη/αναμενόμενο του, τις αντιλήψεις για τον υπεύθυνο παράγοντα και το βαθμό στον οποίο είναι δυνατόν να ελεγχθεί το γεγονός (Siemer et al., 2007).

Ως εκ τούτου, η γνωστική αξιολόγηση περιλαμβάνει την προσωπική σημασία που έχει ένα γεγονός, την αξιολόγηση των συνεπειών του για την ευημερία του ατόμου και τον προσδιορισμό των διαθέσιμων πόρων αντιμετώπισης και του βαθμού στον οποίο αυτοί είναι (ανεπαρκείς) επαρκείς για την αντιμετώπιση. Αυτή η διαδικασία αξιολόγησης επηρεάζει την ένταση και την ποιότητα των συναισθηματικών εμπειριών και η θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης αναδεικνύει το ρόλο των γνωστικών διαδικασιών στη διαμόρφωση των συναισθημάτων μέσω της έμφασης στην υποκειμενική φύση των συναισθηματικών αντιδράσεων. Αυτές οι γνωστικές διεργασίες κατανέμονται σε δύο φάσεις, την πρωτογενή και τη δευτερογενή εκτίμηση. Κατά τη διάρκεια της πρωτογενούς εκτίμησης, ένα γεγονός ερμηνεύεται ως επικίνδυνο για το άτομο ή απειλητικό για τους προσωπικούς του στόχους. Κατά τη διάρκεια της δευτερογενούς



εκτίμησης, το άτομο αξιολογεί την ικανότητα ή τους πόρους του να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει μια συγκεκριμένη κατάσταση..



## Πρωτογενής αξιολόγηση

Στο πλαίσιο της πρωτογενούς αξιολόγησης διακρίνονται τρία στοιχεία.

Η **συνάφεια** με τον στόχο είναι ο βαθμός στον οποίο η αναμέτρηση αναφέρεται σε θέματα για τα οποία το άτομο ενδιαφέρεται ή τα οποία είναι σχετικά με την ευημερία του ατόμου. Εάν το άτομο πιστεύει ότι δεν διακυβεύεται κανένας στόχος, τότε δεν θα προκληθεί κανένα συναίσθημα.

Η **σύμπτωση στόχων** καθορίζει το βαθμό στον οποίο το γεγονός ευθυγραμμίζεται με τους προσωπικούς στόχους. Αυτό σημαίνει ότι αν το άτομο εκτιμά την κατάσταση ή το γεγονός ως συμβατό με τους προσωπικούς στόχους και συμβάλλει στην αύξηση της ευημερίας του, τότε προκαλούνται θετικά συναισθήματα. Εάν η κατάσταση εκτιμάται ως ασύμβατη (εμποδίζει) τότε προκαλούνται αρνητικά συναισθήματα.

Ο **τύπος εμπλοκής του εγώ** περιλαμβάνει πτυχές της προσωπικής δέσμευσης, όπως η αυτοεκτίμηση, οι ηθικές αξίες, το εγώ-ιδανικό ή η εγώ-ταυτότητα. Αυτές οι εμπλοκές του εγώ αναφέρονται σε στόχους που επικεντρώνονται στον εαυτό και θα καθορίσουν τα συναισθήματα που αισθάνονται.

## Δευτερογενής αξιολόγηση

Η δευτερογενής αξιολόγηση αναφέρεται στην εκτίμηση του ατόμου για την ικανότητά του να ανταπεξέλθει. Πρόκειται για την εκτίμηση των δεξιοτήτων, των πόρων και των γνώσεων που διαθέτει το άτομο για να αντιμετωπίσει τη συνάντηση. Η αξιολόγηση βασίζεται στο:

- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης έχω στη διάθεσή μου;
  - Αν θα είναι αποτελεσματική η επιλογή μου σε αυτή την περίπτωση;
  - Αν έχω την ικανότητα να χρησιμοποιήσω αυτή τη στρατηγική με αποτελεσματικό τρόπο;
- Η αντίδραση προσαρμογής καθορίζεται από την πρωτογενή εκτίμηση του συμβάντος και τη δευτερογενή εκτίμηση των διαθέσιμων στρατηγικών αντιμετώπισης.

Τρεις συνιστώσες της δευτερογενούς αξιολόγησης έχουν προσδιοριστεί, και συγκεκριμένα:

Η **υπευθυνότητα** (ως πίστωση ή μομφή) καθορίζει ποιος ή τι (ο ίδιος ή κάποιος/κάτι άλλο) είναι υπεύθυνος για το συμβάν, δηλαδή ποιος πρέπει να λάβει τα εύσημα (αν η συνάντηση είναι σύμφωνη με τα κίνητρα) ή την ευθύνη (αν είναι ασυμβίβαστη με τα κίνητρα) για το αποτέλεσμα της συνάντησης, και επομένως ποιος ή τι πρέπει να είναι ο στόχος κάθε επακόλουθης προσπάθειας αντιμετώπισης. Για παράδειγμα, ένας πελάτης μπορεί να είναι σωματικά βίαιος προς τον επαγγελματία υγείας ή κοινωνικής φροντίδας. Ο ΕΥΚΦ μπορεί να το εκλάβει αυτό ως αντίδραση σε κάτι που είπε ή έκανε ο ίδιος (ΕΥΚΦ), ή ο ΕΥΚΦ



μπορεί να επιρρίψει ευθύνες στον πελάτη για τη συμπεριφορά του.

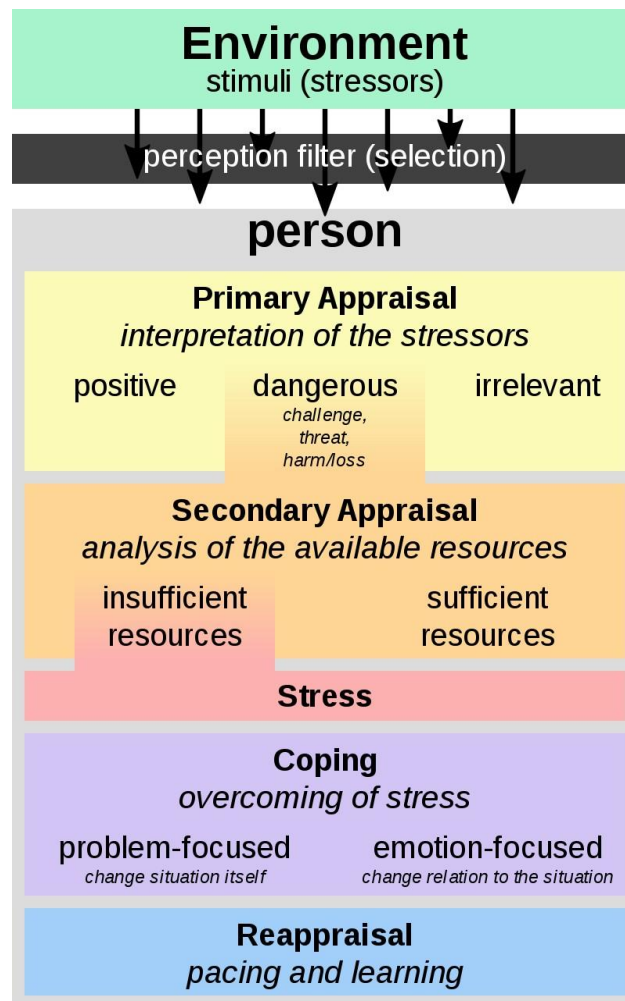
**Δυνατότητα αντιμετώπισης** - οι δύο συνιστώσες της δυνατότητας αντιμετώπισης αντιστοιχούν σε δύο βασικά μέσα μείωσης των αποκλίσεων μεταξύ των συνθηκών και των επιθυμιών και των κινήτρων του ατόμου: η δυνατότητα αντιμετώπισης με επίκεντρο το πρόβλημα αντικατοπτρίζει τις αξιολογήσεις της ικανότητας του ατόμου να δράσει άμεσα στην κατάσταση για να την φέρει ή να τη διατηρήσει σε συμφωνία με τις επιθυμίες του ατόμου, ενώ η δυνατότητα αντιμετώπισης με επίκεντρο το συναίσθημα αναφέρεται στις αντιληπτές προοπτικές ψυχολογικής προσαρμογής στην αντιμετώπιση με την αλλαγή των ερμηνειών, των επιθυμιών και/ή των πεποιθήσεων του ατόμου.

Η **μελλοντική προσδοκία** αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο το μέλλον του γεγονότος ευθυγραμμίζεται σε σχέση με τη συμφωνία ή ασυμφωνία στόχων ή στις πιθανότητες, για οποιονδήποτε λόγο, να υπάρξουν αλλαγές στην πραγματική ή ψυχολογική κατάσταση που θα μπορούσαν να κάνουν την αναμέτρηση να φαίνεται περισσότερο ή λιγότερο σύμφωνη με τα κίνητρα (Lazarus & Folkman, 1984).

## Μοντέλο διεργασίας συστατικών του Scherer

Το μοντέλο διεργασίας **συστατικών** που πρότεινε ο Klaus Scherer (2009) χρησιμοποιεί τη γνωστική αξιολόγηση για να εξηγήσει την ψυχολογική και φυσιολογική αντίδραση ενός ατόμου σε καταστάσεις. Το μοντέλο του Scherer κάνει προσθήκες στο συναλλακτικό μοντέλο του Lazarus σχετικά με το πόσες εκτιμήσεις συμβαίνουν (βλ. Σχήμα 1). Αντί για δύο μόνο επίπεδα εκτίμησης ως απάντηση σε ένα γεγονός (πρωτογενές και δευτερογενές), το μοντέλο του Scherer προτείνει ότι συμβαίνουν τέσσερις διαφορετικές εκτιμήσεις: (α) οι άμεσες επιπτώσεις ή η **σημασία** που αντιλαμβάνεται ένα άτομο ότι έχει ένα γεγονός για το ίδιο του άτομο (β) οι συνέπειες που έχει ένα γεγονός τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα για ένα άτομο και τους στόχους του (γ) ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται ότι μπορεί να αντιμετωπίσει τις συνέπειες του γεγονότος (δ) οι τρόποι με τους οποίους τα γεγονότα αντιλαμβάνεται ότι προκύπτουν από τις αξίες ενός ατόμου. Αυτό το μοντέλο και οι πρόσθετες εργασίες του Scherer αναδεικνύουν κυρίως όχι μόνο τις ψυχολογικές αντιδράσεις, αλλά και πολλές φυσιολογικές αντιδράσεις ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο τα γεγονότα αξιολογούνται από ένα άτομο.





Σχήμα 1. Οπτική αναπαράσταση του συναλλακτικού μοντέλου του Lazarus για το άγχος από τον Guttman (2023).

### Στρες

Στρες είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη μεγάλη πίεση που ασκείται σε έναν οργανισμό από εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα. Οι Lazarus και Folkman (1984) περιέγραψαν το στρες ως μια σχέση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος που εκτιμάται από το άτομο ότι επιβαρύνει ή υπερβαίνει τους πόρους του και θέτει σε κίνδυνο την ευημερία του. Το άγχος αναφέρεται ως το κύριο έναυσμα για καταστάσεις στις οποίες είναι απαραίτητη η ανθεκτική συμπεριφορά. Γίνεται διάκριση μεταξύ δύο διαφορετικών τύπων στρες. Το πρώτο είναι το "θετικό στρες", γνωστό και ως ευάγχος. Εδώ, το αντιλαμβανόμενο στρες θεωρείται πρόκληση και έχει παρακινητική επίδραση. Υπάρχει επίσης το "αρνητικό στρες", κοινώς γνωστό ως άγχος. Το άγχος θεωρείται ως βάρος και προκαλεί άγχος και αίσθημα αδυναμίας. Είναι μια κατάσταση στην οποία το άτομο που επηρεάζεται δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει πλήρως την κατάσταση (Ernst et al., 2022).

### Αντιμετώπιση

Η αξιολόγηση των στρεσογόνων παραγόντων (π.χ. απειλή, βλάβη/απώλεια ή πρόκληση) συνοδεύεται από αξιολόγηση των πιθανών αντιδράσεων αντιμετώπισης. Η αντιμετώπιση συνεπάγεται προσπάθειες διαχείρισης της αντιλαμβανόμενης κατάστασης και των υποκειμενικών επιπτώσεών της, που αναφέρονται ως αντιμετώπιση εστιασμένη στο πρόβλημα (αλλαγή της κατάστασης/του γεγονότος) και εστιασμένη στο συναίσθημα (αλλαγή της συναισθηματικής αντίδρασης σε μια κατάσταση/ένα γεγονός), αντίστοιχα. Λαμβάνει τη μορφή γνωστικής ή/και συμπεριφορικής δραστηριότητας και έχει πολλές διαφορετικές εκδηλώσεις ανάλογα με τη φύση του στρεσογόνου παράγοντα (Folkman et al., 1986).

### Επανεκτίμηση

Η γνωστική επανεκτίμηση ή γνωστική αναπλαισίωση είναι μια στρατηγική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση των ικανοτήτων αυτορρύθμισης. Συγκεκριμένα, η γνωστική επανεκτίμηση περιλαμβάνει την επανερμηνεία μιας κατάστασης προκειμένου να αλλάξει η συναισθηματική αντίδραση σε αυτήν. Σε μια μελέτη που εξέτασε τη σχέση μεταξύ των στρατηγικών αυτορρύθμισης (δηλ. της ενσυνειδητότητας, της γνωστικής επανεκτίμησης και της καταστολής των συναισθημάτων) και της συναισθηματικής ευημερίας, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η γνωστική επανεκτίμηση συνδέεται με καθημερινά θετικά συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων ενθουσιασμού, ευτυχίας, ικανοποίησης και ενθουσιασμού (Brockman et al., 2017).



## 2. ΜΟΝΤΕΛΟ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η αυτορρύθμιση είναι η ικανότητα ελέγχου της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων και των σκέψεων του ατόμου κατά την επιδίωξη μακροπρόθεσμων στόχων (Gillebaart, 2018). Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική αυτορρύθμιση αναφέρεται στην ικανότητα διαχείρισης των διαταραγμένων συναισθημάτων και παρορμήσεων - με άλλα λόγια, να σκέφτεστε πριν ενεργήσετε. Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα ανάκαμψης από την απογοήτευση και δράσης με τρόπο που να συνάδει με τις προσωπικές αξίες. Είναι ένα από τα βασικά συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει την ανάληψη μιας παύσης μεταξύ ενός συναισθήματος και μιας πράξης, το χρόνο να σκεφτείς τα πράγματα, να κάνεις ένα σχέδιο και να περιμένεις υπομονετικά. Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι οι δεξιότητες αυτορρύθμισης συνδέονται με μια σειρά θετικών αποτελεσμάτων για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της καλύτερης ανθεκτικότητας στο στρες, της αυξημένης ευτυχίας και της καλύτερης συνολικής ευημερίας (Hofmann et al., 2014).

Τα συναισθήματα είναι σημαντικά και βασικά στην ανθρώπινη εμπειρία και αποτελούνται από διάφορα συστατικά, όπως υποκειμενικά συναισθήματα, γνωστική αξιολόγηση, φυσιολογικές αντιδράσεις και τάσεις δράσης (Kleinginna & Kleinginna, 1981). Τα συναισθήματα καθίστανται δυσλειτουργικά όταν παρεμβαίνουν στην ικανότητα του ατόμου να συμπεριφέρεται προσαρμοστικά, και ως εκ τούτου η επιτυχής ρύθμιση των συναισθημάτων, όταν είναι απαραίτητο, είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχολογική υγεία. Η ρύθμιση των συναισθημάτων χαρακτηρίζεται ως μια διαδικασία παρατήρησης, αξιολόγησης και αλλαγής των συναισθηματικών αντιδράσεων, της έντασής τους και της διάρκειάς τους για την αύξηση της ευημερίας (Aldao et al., 2010- Thompson, 1994). Η ρύθμιση του συναισθήματος μπορεί να επιτευχθεί μέσω μιας αυτόματης (σιωπηρής) διαδικασίας ή μιας προσπάθειας (ρητής) διαδικασίας (που ελέγχεται από μαθημένες στρατηγικές για την έναρξή της, την εμφάνισή της, τη διατήρησή της ή την τροποποίησή της) (Gross et al., 2011). Έχει γίνει ευρέως αποδεκτό ότι η απουσία επαρκών συναισθηματικών στρατηγικών θέτει ένα άτομο σε αυξημένο κίνδυνο για ψυχοπαθολογία (Aldao et al., 2010).



## Μοντέλο ρύθμισης των συναισθημάτων κατά Gross

Το μοντέλο ρύθμισης των συναισθημάτων που αναπτύχθηκε από τον James Gross (1998), είναι ένα ευρέως αναγνωρισμένο πλαίσιο που εξηγεί πώς τα άτομα διαχειρίζονται και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους. Υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές για να τροποποιήσουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες, εκφράσεις και φυσιολογικές αντιδράσεις. Οι στρατηγικές αυτές μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε πέντε κύριους τύπους: επιλογή κατάστασης, τροποποίηση κατάστασης, ανάπτυξη προσοχής, γνωστική αλλαγή και διαμόρφωση της απόκρισης. Το μοντέλο τονίζει τη σημασία της κατανόησης και της αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων για τη συνολική ευημερία και την προσαρμοστική λειτουργία.

Οι ακόλουθες δεξιότητες μπορούν να διδαχθούν για την προσαρμοστική συναισθηματική αυτορρύθμιση:

- **Επιλογή καταστάσεων** - συμμετοχή/αποφυγή καταστάσεων που προκαλούν θετικά/αρνητικά συναισθήματα.
- **Τροποποίηση της κατάστασης** - το άτομο προσπαθεί να αλλάξει τις ιδιαιτερότητες της κατάστασης.
- **Ανάπτυξη της προσοχής** - επικέντρωση σε συγκεκριμένες πτυχές μιας κατάστασης, όπως η συγκέντρωση σε θετικά στοιχεία για τη βελτίωση των συναισθημάτων ή η απομάκρυνση της προσοχής από τα αρνητικά στοιχεία.
- **Γνωστική αλλαγή** - επανερμηνεία του νοήματος των γεγονότων.
- **Διαμόρφωση της αντίδρασης** - διαχείριση των σωματικών ή ψυχολογικών αντιδράσεων από τα συναισθήματα, όπως η καταστολή των εκφράσεων του προσώπου για να φαίνεστε ήρεμοι όταν είστε απογοητευμένοι.

Μια μελέτη των Kharatzadeh κ.ά. (2020) αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης συναισθηματικής ρύθμισης στην κατάθλιψη, το άγχος και το στρες, καθώς και την επαγγελματική ποιότητα ζωής των νοσηλευτών εντατικής και εντατικής θεραπείας. Οι 60 συμμετέχοντες νοσηλευτές κατανεμήθηκαν τυχαία σε ομάδες θεραπείας και ελέγχου. Η ομάδα θεραπείας έλαβε έξι συνεδρίες εκπαίδευσης συναισθηματικής ρύθμισης, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν έλαβε καμία παρέμβαση. Μετά την παρέμβαση η ομάδα θεραπείας επέδειξε βελτίωση στην επαγγελματική εξουθένωση και την ικανοποίηση από τη συμπίνα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, αν και δεν διαπιστώθηκε σημαντική μείωση της κόπωσης από τη συμπίνα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Ορισμένες γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης βελτιώθηκαν στην ομάδα θεραπείας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, με μεγαλύτερη μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Οι προσωπικοί πόροι μπορούν να στηρίξουν τους ΕΥΦΚ στην αντιμετώπιση αγχωτικών και απαιτητικών εργασιακών καταστάσεων. Οι δεξιότητες ρύθμισης των συναισθημάτων



μπορούν να θεωρηθούν ως κρίσιμοι ατομικοί πόροι σε αυτό το πλαίσιο. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες θα πρέπει να διαθέτουν ένα ρεπερτόριο στρατηγικών που βοηθούν στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων, το οποίο επιτρέπει την εφαρμογή προσαρμοστικών συναισθηματικών δεξιοτήτων και ενισχύει τις ικανότητες συναισθηματικής αντιμετώπισης στο επαγγελματικό πλαίσιο.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι ακόλουθες προσεγγίσεις προσαρμοστικής συναισθηματικής ρύθμισης:

- **Αναγνώριση** - αναγνώριση συναισθημάτων, ονομασία και επισήμανση συναισθημάτων, διάκριση διαφορετικών συναισθημάτων και αναγνώριση φυσιολογικών και προβληματικών συναισθημάτων.
- **Κατανόηση** - κατανόηση των αιτιών και των συνεπειών των συναισθημάτων.
- **Γνωστική επανεκτίμηση** - εκμάθηση της επανεκτίμησης των συναισθηματικών αντιδράσεων.
- **Συνειδητοποίηση της συναισθηματικής καταπίεσης** - κατανόηση του αντίκτυπου της συναισθηματικής καταπίεσης (μπορεί να είναι απαραίτητη βραχυπρόθεσμα, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμα προβλήματα). Προσδιορισμός του βαθμού στον οποίο χρησιμοποιείται η στρατηγική καταστολής και των συναισθηματικών συνεπειών της, αποδοχή και ανοχή των συναισθηματικών αντιδράσεων.
- **Κοινωνική υποστήριξη** - αναζήτηση και λήψη κοινωνικής υποστήριξης.
- **Αυτοφροντίδα** - άσκηση, γιόγκα, αναπνοή, mindfulness και άλλες τεχνικές χαλάρωσης.

### 3. ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να διαχειρίζεσαι και να ανακάμπτεις γρήγορα από αρνητικές/αγχωτικές καταστάσεις και να διατηρείς θετική ψυχική υγεία. Σύμφωνα με τους Connor και Davidson (2003), η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ευημερεί κανείς όταν αντιμετωπίζει αντιξοότητες. Η ανθεκτικότητα ποικίλλει ανάλογα με το άτομο και διαμορφώνεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η ανθεκτικότητα μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, τη σύσταση, την πολιτισμική προέλευση και το πλαίσιο (Connor & Davidson, 2003). Συχνά χαρακτηρίζεται από την ικανότητα του ατόμου να βλέπει θετικά μια στρεσογόνο ή δυσμενή εμπειρία (Kobasa, 1979) και από το αν η κατάσταση προσεγγίζεται ενεργά και με αισιοδοξία ή αν υπομένεται παθητικά (Scharnhorst, 2010), αν το άτομο ανέχεται τα αρνητικά συναισθήματα (Lyons, 1991), αν αγωνίζεται για την επίτευξη προσωπικών στόχων (Rutter, 1985) και αν δημιουργεί αισιοδοξία (Connor & Davidson, 2003). Κατά συνέπεια, σε πιο πρόσφατες εποχές, η ανθεκτικότητα τείνει να χρησιμοποιείται ως συλλογικός όρος για έναν αριθμό εννοιών, αλληλοεπηρεαζόμενων παραγόντων, συνθηκών και χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που καθιστούν τα άτομα περισσότερο ή λιγότερο ανθεκτικά σε αντίξοες συνθήκες (Masten & Obradovic 2006).



Χαρακτηριστικά των ανθεκτικών ανθρώπων (Connor & Davidson, 2003)

Χαρακτηριστικά	Αναφορά
Δείτε την αλλαγή ή το άγχος ως πρόκληση/ευκαιρία	Kobasa, 1979
Δέσμευση	Kobasa, 1979
Αναγνώριση των ορίων του ελέγχου	Kobasa, 1979
Εμπλέκοντας την υποστήριξη άλλων	Rutter, 1985
Στενή, ασφαλή προσκόλληση στους άλλους	Rutter, 1985
Προσωπικοί ή συλλογικοί στόχοι	Rutter, 1985
Αυτοαποτελεσματικότητα	Rutter, 1985
Ενισχυτική επίδραση του στρες	Rutter, 1985
Προηγούμενες επιτυχίες	Rutter, 1985
Ρεαλιστική αίσθηση ελέγχου/επιλογών	Rutter, 1985
Αίσθηση του χιούμορ	Rutter, 1985
Προσέγγιση προσανατολισμένη στη δράση	Rutter, 1985
Υπομονή	Lyons, 1991
Ανοχή των αρνητικών επιδράσεων	Lyons, 1991
Προσαρμοστικότητα στην αλλαγή	Rutter, 1985
Αισιοδοξία	Connor & Davidson, 2003
Πίστη	Connor & Davidson, 2003



Realistisches Gefühl der Kontrolle/Wahlmöglichkeiten	Rutter, 1985
Sinn für Humor	Rutter, 1985
Handlungsorientierter Ansatz	Rutter, 1985
Geduld	Lyon, 1991
Toleranz gegenüber negativem Affekt	Lyon, 1991
Anpassungsfähigkeit an den Wandel	Rutter, 1985
Optimismus	Connor & Davidson, 2003
Glaube	Connor & Davidson, 2003

Οι διατομεακές μελέτες έχουν γενικά δείξει ότι η επίλυση προβλημάτων, ο θετικός επαναπροσανατολισμός, ο επαναπροσανατολισμός στον προγραμματισμό και η προσαρμοστική προοπτική σχετίζονται θετικά με την ψυχολογική ανθεκτικότητα, ενώ η καταστροφολογία, η επίρριψη ευθυνών στους άλλους και η αυτοκατηγορία συνδέονται αρνητικά με την ανθεκτικότητα (Min et al., 2013- van der Werff et al., 2017). Η διαχρονική μελέτη των Kim και Lee (2018) έδειξε ότι τα άτομα με αυξημένη ανθεκτικότητα είχαν περισσότερες πιθανότητες να εφαρμόσουν την επαναπροσανατολισμό στον προγραμματισμό και τον θετικό επαναπροσανατολισμό (δηλαδή να σκέφτονται θετικά γεγονότα και συναισθήματα αντί για αρνητικά) σε σύγκριση με τα λιγότερο ανθεκτικά άτομα.

### Προσεγγίσεις ανθεκτικότητας

**Βιωματική μάθηση** - η βιωματική μάθηση μπορεί να ενισχύσει πολλές από τις ικανότητες που σχετίζονται με τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Οι μελέτες περιπτώσεων, τα παιχνίδια ρόλων και η προσομοίωση πρακτικής, ο αναστοχασμός πάνω σε μια ιστορία και η δημιουργία ασφαλών χώρων για αναστοχαστική μάθηση, για παράδειγμα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της ρύθμισης των συναισθημάτων, της αναστοχαστικής ικανότητας, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ενσυναίσθησης (Cunningham, 2004- Gair, 2011- Foster & McKenzie, 2012). Οι ευκαιρίες μάθησης με βάση την εργασία ή οι τοποθετήσεις που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο της κατάρτισης μπορούν να παρέχουν ευκαιρίες για να βοηθήσουν τους εργαζόμενους να αναπτύξουν τις ικανότητες που



στηρίζουν την ανθεκτικότητα. Μια βιωματική προσέγγιση για την ενίσχυση του συναισθηματικού γραμματισμού αναπτύχθηκε από τους Grant κ.ά. (2014), όπου οι φοιτητές κοινωνικής εργασίας ακούνε έμπειρους κοινωνικούς λειτουργούς από διαφορετικά υπόβαθρα και ειδικότητες να περιγράφουν τις προσωπικές τους συναισθηματικές αντιδράσεις σε καταστάσεις πρακτικής και τους τρόπους με τους οποίους τις επεξεργάστηκαν για να προστατεύσουν την προσωπική τους ευημερία και να διασφαλίσουν ότι η πρακτική τους δεν επηρεάστηκε αρνητικά. Στη συνέχεια ακολούθησε ομαδική συζήτηση. Τα προκαταρκτικά ευρήματα δείχνουν ότι αυτή η βιωματική προσέγγιση βελτιώνει πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης, της αναστοχαστικής ικανότητας και της ακρίβειας της ενσυναίσθησης.

**Ενσυνειδητότητα** - η ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει "την προσοχή με έναν ιδιαίτερο τρόπο: σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή και χωρίς κριτική" (Kabat-Zinn, 2004, σ. 4). Μελέτες σε επαγγελματίες παροχής βοήθειας παρέχουν επίσης ενδείξεις ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να ανακουφίσει από την κόπωση της συμπόνιας, την επαγγελματική εξουθένωση και το υποκατάστατο τραύμα (Cunningham, 2004- Thomas & Otis, 2010- Hülshager et al., 2013) και μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους να διαχειριστούν το εργασιακό στρες (Foureur et al., 2013). Η Μείωση του στρες με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR) είναι μια τεχνική που αναπτύχθηκε από τον Kabat-Zinn (2003) και ενσωματώνει διαλογισμό, γιόγκα και εκπαίδευση χαλάρωσης. Η MBSR έχει συσχετιστεί με αυξημένα επίπεδα ενσυναισθητικής αυτογνωσίας, αυτοσυμπόνιας και συναισθηματικής ανθεκτικότητας σε επαγγέλματα όπως η ιατρική, η νοσηλευτική και η κοινωνική εργασία (Shapiro et al., 2007- Krasner et al., 2009- Pipe et al., 2009- Napoli & Bonifas, 2011).

**Αναστοχαστική πρακτική** - η αναστοχαστική ικανότητα μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη της ανθεκτικότητας, ώστε να μπορέσουν οι επαγγελματίες να διερευνήσουν τη δυναμική των συναισθηματικών τους αντιδράσεων και τις αμφιβολίες, τις υποθέσεις και τις πεποιθήσεις τους, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να επηρεάσουν την ευημερία και την πρακτική τους. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές που μπορούν να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση αυτής της βασικής ικανότητας. Η αφηγηματική γραφή έχει ιδιαίτερες δυνατότητες να διευκολύνει τον αναστοχασμό και να ενισχύσει την αυτογνωσία, τον ενσυναισθητικό αναστοχασμό και την αναστοχαστική επικοινωνία στους επαγγελματίες παροχής βοήθειας (Hodges et al., 2008- Bolton, 2010). Ειδικότερα, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια αφήγηση από την οπτική γωνία του πελάτη ή του ασθενούς και να μοιραστούν αυτούς τους προβληματισμούς σε μικρές ομάδες συναδέλφων, μπορούν να αυξήσουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες, να συμβάλουν στη δημιουργία της κατάλληλης ενσυναίσθησης και να βελτιώσουν την επαγγελματική πρακτική (DasGupta & Charon, 2004- Hurley & Linsley, 2012).

**Προπόνηση από ομοτίμους** - η προπόνηση από ομοτίμους αναφέρεται σε μια σχέση συνεργασίας που αποσκοπεί στην ενίσχυση της προσωπικής ανάπτυξης βοηθώντας τους



ανθρώπους να εντοπίσουν τα προσωπικά τους πλεονεκτήματα, να προωθήσουν την αυτογνωσία και να αναπτύξουν τεχνικές αναστοχασμού (Goleman & Cherniss, 2001- Gyllensten & Palmer, 2005). Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι μια σύντομη παρέμβαση καθοδήγησης από ομότιμους μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να προστατεύσουν την ψυχολογική τους ευημερία κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων (Short et al., 2010). Οι εκπαιδευτές επαγγελματιών παροχής βοήθειας μπορούν να χρησιμοποιήσουν τεχνικές καθοδήγησης από ομοτίμους για τον σχεδιασμό της προσωπικής ανάπτυξης. Η φιλοσοφία της που επικεντρώνεται στα δυνατά σημεία έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει την αισιοδοξία και τη θετική προοπτική μεταξύ των ΕΥΚΦ και να τους βοηθήσει να αναπτύξουν λύσεις προσανατολισμένες στη δράση σε δύσκολες καταστάσεις, καθώς και να αναπτύξουν στρατηγικές αυτοφροντίδας.

**Καθοδήγηση** - ένας μέντορας μπορεί να μεταδώσει γνώσεις σχετικά με τη δική του επαγγελματική πορεία σε έναν καθοδηγούμενο, καθώς και να προσφέρει κατεύθυνση, έμπνευση, συναισθηματική υποστήριξη, να δράσει ως πρότυπο και να παρέχει βοήθεια στην εξερεύνηση της σταδιοδρομίας, στον καθορισμό στόχων, στη δικτύωση και στον εντοπισμό πόρων. Η καθοδήγηση έχει ισχυρές δυνατότητες να στηρίζει την ανάπτυξη συναισθηματικής ανθεκτικότητας και να αναπτύξει δομές για την υποστήριξη ενός καθοδηγούμενου στην επαγγελματική του πρακτική (Hodges et al., 2008- Sergeant & Laws-Charman, 2012).

**Εποπτεία** - πολλοί επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας αναπτύσσουν τη στοχαστική τους μάθηση μέσω της διαδικασίας της εποπτείας. Σύμφωνα με τους Edward και Hercelinskyj (2007), η εποπτεία παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο οι επαγγελματίες μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με την πρακτική τους και να αποκαλύψουν και να συζητήσουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Η αναστοχαστική εποπτεία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσει τους ΕΥΚΦ να αναπτύξουν ένα ευέλικτο ρεπερτόριο στυλ επίλυσης προβλημάτων και αντιμετώπισης που αποτελούν θεμέλιο για την ανθεκτικότητα.

**Διαχείριση του φόρτου εργασίας και αυτονομία** - πτυχές που σχετίζονται με τον χώρο εργασίας, όπως η αυτονομία και η ενδυνάμωση, έχουν επισημανθεί σε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με την ανθεκτικότητα των νοσηλευτών (Jackson et al., 2007). Αυτοφροντίδα - τα οφέλη των πρακτικών χαλάρωσης και περισυλλογής, όπως η ενσυνειδητότητα, η γιόγκα, ο διαλογισμός και η αναπνοή, αποδεικνύεται ότι ενισχύουν την κοινωνική και συναισθηματική ευημερία και δημιουργούν ανθεκτικότητα (Brown & Gerbarg, 2009, Loizzo, 2018, Reeves et al., 2009). Τα αποτελέσματα μιας τυχαίοποιημένης κλινικής δοκιμής δείχνουν ότι ένα πρόγραμμα γιόγκα διάρκειας έξι εβδομάδων είχε σημαντικές θετικές επιδράσεις στη συναισθηματική ευεξία και την ανθεκτικότητα στο στρες των εργαζομένων (Hartfiel et al., 2011).



## Γενικές παραδοχές

Οι έννοιες της συναισθηματικής ρύθμισης και της ανθεκτικότητας περιλαμβάνουν τις γνώσεις, τις προσωπικές ιδιότητες και τις δεξιότητες που απαιτούνται για μια διαρκή και επιτυχημένη σταδιοδρομία στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας, καθώς και σε άλλα βοηθητικά επαγγέλματα. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής ανθεκτικότητας είναι μια βασική δεξιότητα που μπορεί να ενισχύσει την ευημερία, την επαγγελματική ικανοποίηση και τη διατήρηση στα επαγγέλματα φροντίδας, με θετικές επιπτώσεις στη φροντίδα. Πληθαίνουν οι ενδείξεις ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα έμφυτο, σταθερό χαρακτηριστικό, αλλά ότι μπορεί να αναπτυχθεί μέσω της κατάρτισης, από προσεκτικά στοχευμένες παρεμβάσεις στον χώρο εργασίας, την κοινωνική υποστήριξη και την αυτοφροντίδα. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα είναι ένα ιδιαίτερα σημαντικό προσόν για τους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, καθώς μπορεί να τους βοηθήσει να προσαρμοστούν θετικά σε στρεσογόνες συνθήκες εργασίας, να διαχειριστούν τις συναισθηματικές απαιτήσεις, να προωθήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης, να βελτιώσουν την ευημερία και να ενισχύσουν την επαγγελματική ανάπτυξη. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν μπορεί να είναι είτε εστιασμένες στο πρόβλημα (αλλαγή κατάστασης/γεγονότος) είτε εστιασμένες στο συναίσθημα (αλλαγή συναισθηματικής αντίδρασης στην κατάσταση/γεγονός) είτε συνδυασμός και των δύο.

## 4. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

### Ορισμοί παιχνιδιών

Η λέξη "παιχνίδι" προέρχεται από τη λατινική λέξη "ludus", η οποία περιλαμβάνει τόσο τη μάθηση όσο και την ψυχαγωγία (de Carvalho & Coelho, 2022). Υπάρχουν πολυάριθμοι ορισμοί για τα παιχνίδια, ωστόσο, όλοι γενικά χαρακτηρίζουν τα παιχνίδια ως δομημένες και προσανατολισμένες στο στόχο δραστηριότητες, που ενσωματώνουν ένα στοιχείο ανταγωνισμού ή/και πρόκλησης (Salen & Zimmerman, 2004- Merriam-Webster Dictionary, 2024). Ο Sicart (2008) όρισε τα παιχνίδια ως ένα σύστημα στο οποίο οι παίκτες εμπλέκονται σε μια τεχνητή σύγκρουση, η οποία ορίζεται από κανόνες και καταλήγει σε ένα μετρήσιμο αποτέλεσμα, μέσα σε ένα φανταστικό πλαίσιο. Επιπλέον, τα παιχνίδια είναι παιγνιώδεις και ελκυστικές δραστηριότητες που χαρακτηρίζονται από την ενθάρρυνση εσωτερικών (προσωπική απόλαυση) και εξωτερικών (εξωτερικές ανταμοιβές) κινήτρων (Rieber, 1996). Τα παιχνίδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως άσκηση δεξιοτήτων που γίνεται συνειδητά ή ασυνείδητα και επιτρέπουν την εξερεύνηση και τον πειραματισμό μέσω του παιχνιδιού ρόλων σε διάφορα πλαίσια, επιτρέποντας στους παίκτες να βυθιστούν σε πραγματικά ή φανταστικά περιβάλλοντα. Τέλος, τα παιχνίδια εμπεριέχουν επίσης ένα



στοιχείο τύχης και αβεβαιότητας (Hunicke et al., 2004).

Υπάρχουν και άλλοι τύποι παιχνιδιών ανάλογα με το σκοπό τους, για παράδειγμα, τα παιχνίδια σοβαρού σκοπού και τα παιχνίδια προσομοίωσης. Τα παιχνίδια σοβαρού σκοπού είναι παιχνίδια με σοβαρό σκοπό που χρησιμοποιούν μηχανισμούς παιχνιδιών για να εμπλέξουν τους παίκτες στη μάθηση, την εκπαίδευση ή την επίλυση προβλημάτων (Gee, 2003). Τα παιχνίδια προσομοίωσης είναι συχνά "προγράμματα υπολογιστών που προσομοιώνουν διαδικασίες ή περιβάλλοντα του πραγματικού κόσμου" (Prensky, 2001, σ. 5). Αυτού του είδους τα παιχνίδια είναι "καθηλωτικές και συναρπαστικές εμπειρίες που επιτρέπουν στους παίκτες να εξερευνήσουν και να μάθουν για πολύπλοκα συστήματα" (Dede, 2009, σ. 4) και μπορούν να λειτουργήσουν ως "εκπαιδευτικά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διδασκαλία μιας ποικιλίας θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των θετικών επιστημών, της ιστορίας και των κοινωνικών σπουδών" (Klopfer et al., 2009, σ. 1). Αντλώντας στοιχεία από τις έννοιες του Frederik Barth, ο Klabbers (2018) χαρακτηρίζει τα παιχνίδια ως εφήμερα κοινωνικά πλαίσια που αποτελούνται από τρία αλληλένδετα συστατικά: τους δρώντες, τους κανόνες και τους πόρους (σ. 219). Αγκαλιάζοντας καθορισμένους ρόλους στο πλαίσιο καθορισμένων κανόνων, τα παιχνίδια εκδηλώνουν γνήσιες προσωρινές κοινωνικές δομές. Αυτές οι δομές αντιπροσωπεύονται συμβολικά από διαθέσιμους πόρους, που κυμαίνονται από γλωσσικές ενδείξεις έως απτά αντικείμενα όπως νομίσματα ή κάρτες. Ο συγκερασμός των ρόλων, της τήρησης των κανόνων και της χρήσης των πόρων καλλιεργεί μια αυθεντική πολιτισμική δυναμική μέσα στο παιχνίδι, η οποία διατηρείται με κυκλικό τρόπο: Οι παίκτες λειτουργούν εντός των παραμέτρων των ρόλων τους, χρησιμοποιώντας τους πόρους σύμφωνα με τους καθιερωμένους κανόνες. Όταν όλοι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τους ρόλους τους και έχουν πρόσβαση στους πόρους εντός του πλαισίου κανόνων, προκύπτει μια αίσθηση σκοπού, η οποία διαιωνίζεται από συλλογικές δράσεις (αποκαλούμενη "κυκλική οργάνωση"). Ο Klabbers (2018) υπογραμμίζει τη σοβαρότητα του παιχνιδιού, όπου οι συμμετέχοντες βυθίζονται σε αυτές τις προσωρινές κοινωνικές κατασκευές, καλλιεργώντας μια εγγενή σημασία αποκλειστικά σχετική εντός του παιχνιδιού: είτε ανταγωνίζονται για πόντους, είτε διατηρούν τη συμμόρφωση με τους κανόνες, είτε αποτιμούν ορισμένα κουπόνια έναντι άλλων.

Αν και τα παιχνίδια από μόνα τους δεν συνιστούν παιχνίδια προσομοίωσης, χρησιμεύουν ως βάση τους. Εξειδικεύοντας την έννοια των "παιχνιδιών", ο Kriz (2009) ορίζει τα παιχνίδια προσομοίωσης ως μοντέλα που αντικατοπτρίζουν στενά την πραγματικότητα, στα οποία οι παίκτες λαμβάνουν αποφάσεις των οποίων οι επιπτώσεις στην πραγματικότητα εξετάζονται (σ. 560). Ο Kriz εντοπίζει δύο κομβικές πτυχές των παιχνιδιών προσομοίωσης: την εγγύτητά τους στην πραγματικότητα μέσω της μοντελοποίησης και την επακόλουθη αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των αποφάσεων στην πραγματικότητα. Τα παιχνίδια προσομοίωσης διακρίνονται για την προσομοίωση και τη βίωση σεναρίων που μοιάζουν με την πραγματικότητα, τα οποία ποικίλλουν σε επίπεδα αφαίρεσης (Kriz & Manahl, 2016, σ. 74). Επιπλέον, προτρέπουν τον αναστοχασμό σχετικά με τις επιπτώσεις των αποφάσεων μέσω της απολογιστικής αξιολόγησης, χαρακτηριστικό



γνώρισμα που απουσιάζει από άλλες μορφές παιγνιώδους μάθησης, όπως τα σοβαρά ή εκπαιδευτικά παιχνίδια. Ως εκ τούτου, τα παιχνίδια προσομοίωσης συνεπάγονται:

- Ένα παιχνίδι που ενσωματώνει παίκτες, κανόνες και πόρους για την κατασκευή μιας παροδικής κοινωνικής δομής (Klabbers, 2018).
- Χρήση μοντέλων για την προσέγγιση της πραγματικότητας, με διαφορετικά επίπεδα αφαίρεσης (Kriz, 2009).
- Συζήτηση σχετικά με τις επιπτώσεις του παιχνιδιού στον πραγματικό κόσμο μέσω της απολογιστικής αξιολόγησης (Kriz & Manahl, 2016). Elemente des Spiels

### Στοιχεία παιχνιδιού

Σύμφωνα με τους Hinske κ.ά. (2007) τα παιχνίδια έχουν έξι στοιχεία: κανόνες, ανταγωνισμό, στόχο, αποτέλεσμα, αποφάσεις και συναισθηματική προσκόλληση.

Οι **κανόνες** είναι η ραχοκοκαλιά κάθε παιχνιδιού. Καθορίζουν τις παραμέτρους εντός των οποίων οι παίκτες μπορούν να ενεργούν (τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν), ώστε να διασφαλίζεται ότι το παιχνίδι είναι δίκαιο και ευχάριστο για όλους τους παίκτες. Οι κανόνες μπορούν να επιβληθούν με διάφορες μεθόδους, όπως ανταμοιβές, τιμωρίες ή ακόμη και με την απλή απειλή αποκλεισμού.

Ο **ανταγωνισμός** μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, είτε πρόκειται για παίκτες που ανταγωνίζονται μεταξύ τους, είτε για ομάδες που αντιπαραθέτουν τις ικανότητές τους η μία στην άλλη, είτε για ένα ή περισσότερα άτομα που ανταγωνίζονται το ίδιο το παιχνίδι. Ανεξάρτητα από τη μορφή του, ο ανταγωνισμός προσθέτει μια συναρπαστική πτυχή στο παιχνίδι, προσφέροντας ενθουσιασμό και μια αίσθηση πρόκλησης.

Σε κάθε παιχνίδι, οι παίκτες πρέπει να πετύχουν **έναν** στόχο. Οι στόχοι μπορεί να είναι απλοί ή σύνθετοι, βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι, και μπορεί να είναι ατομικοί ή συλλογικοί (ομαδικοί) συμβάλλοντας σημαντικά στη δέσμευση των παικτών.

Οι ενέργειες και οι αποφάσεις των παικτών καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού διαμορφώνουν το τελικό αποτέλεσμα, το οποίο μπορεί να είναι νίκη ή ήττα ή ακόμη και μια ενδιάμεση κατάσταση, αλλά σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να έχει νόημα και να αφήνει ένα σημαντικό αποτύπωμα.

Όταν πρόκειται για παιχνίδια, η **λήψη αποφάσεων** είναι ζωτικής σημασίας. Από φαινομενικά μικρές επιλογές έως πιο σημαντικές, οι επιλογές των παικτών διαμορφώνουν την εμπειρία του παιχνιδιού. Η ικανότητα λήψης σοφών αποφάσεων είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη επιτυχίας σε πολλά παιχνίδια.

Τα παιχνίδια μπορούν να προκαλέσουν ένα ευρύ φάσμα **συναισθημάτων** στους παίκτες, όπως χαρά, ενθουσιασμό, απογοήτευση, ακόμη και θυμό, που προκύπτουν από την



εμπλοκή τους στην εμπειρία του παιχνιδιού. Για παράδειγμα, στο σκάκι οι κανόνες είναι αυστηροί και σαφώς καθορισμένοι. Πρόκειται για ένα παιχνίδι δύο παικτών με τους παίκτες να ανταγωνίζονται για να επιτύχουν μια νικηφόρα κατάσταση κάνοντας ματ στο βασιλιά του αντιπάλου. Το αποτέλεσμα είναι νίκη ή ήττα, οι αποφάσεις είναι κρίσιμες και η συναισθηματική προσκόλληση μπορεί να είναι ισχυρή για τους σοβαρούς παίκτες.

### Τυπολογία των παιχνιδιών

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αναλυθεί η τυπολογία των παιχνιδιών που έχουν αναπτυχθεί, όπως η υλικότητα και το παιχνίδι τους.

Με τον όρο **υλικότητα** εννοείται η φυσική υπόσταση των αντικειμένων που χρησιμοποιούνται για το παιχνίδι. Με βάση αυτό το κριτήριο, μπορούν να διακριθούν τέσσερις κύριες κατηγορίες: επιτραπέζια παιχνίδια, ομαδικά παιχνίδια, ψηφιακά παιχνίδια και φυσικά παιχνίδια.

Τα **επιτραπέζια παιχνίδια** παίζονται συνήθως σε επίπεδη επιφάνεια (π.χ. τραπέζι). Τέτοια παιχνίδια διαθέτουν κυρίως απτά αντικείμενα (πιόνια, κάρτες κ.λπ.) τα οποία ο παίκτης μπορεί να χρησιμοποιήσει σύμφωνα με τους συγκεκριμένους κανόνες. Παραδείγματα επιτραπέζιων παιχνιδιών περιλαμβάνουν επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια καρτών, παιχνίδια με ζάρια, παιχνίδια μινιατούρες ή παιχνίδια με βάση πλακίδια.

Οι συμμετέχοντες σε ένα **ομαδικό παιχνίδι** μπορούν να χωριστούν σε δύο ή περισσότερες ομάδες που παίζουν ως μονάδες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Κάθε μονάδα που παίζει ανταγωνίζεται την άλλη. Όταν υπάρχει μια ομάδα ανθρώπων που παίζουν μαζί, η ομαδική εργασία οδηγεί στη νίκη. Τα πιο δημοφιλή ομαδικά παιχνίδια είναι αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ κ.λπ. Άλλα δημοφιλή παραδείγματα ομαδικών παιχνιδιών είναι η διελκυστίνδα, οι μουσικές καρέκλες, το χοροπηδητό, το κυνηγητό γάτας και ποντικίου κ.λπ. Τα δωμάτια απόδρασης είναι ένα δημοφιλές ομαδικό παιχνίδι για τους ανθρώπους σήμερα. Στο πλαίσιο των δωματίων απόδρασης μια ομάδα ανθρώπων βρίσκεται σε ένα δωμάτιο και προσπαθεί να αποδράσει λύνοντας μια σειρά από γρίφους και αινίγματα μέσα σε ένα χρονικό διάστημα. Τα ομαδικά παιχνίδια μπορούν να λάβουν χώρα σε εξωτερικούς χώρους ή σε εσωτερικούς χώρους. Έτσι, μπορούν να χωριστούν σε παιχνίδια εξωτερικού και εσωτερικού χώρου.

Γενικά, ως **ψηφιακό παιχνίδι** ορίζεται ένα παιχνίδι που ενσωματώνει ψηφιακή τεχνολογία, όπως υπολογιστές, φορητούς υπολογιστές, κονσόλες όπως το PlayStation, το Xbox ή το Wii, smartphones και tablets. Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, υπάρχουν πολλοί ορισμοί των ψηφιακών παιχνιδιών, οι οποίοι διαμορφώνονται κυρίως από τη συνεχή εξέλιξη των μέσων για τα ψηφιακά παιχνίδια. Συνώνυμα των ψηφιακών παιχνιδιών μπορεί να είναι τα



ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τα βιντεοπαιχνίδια.

Ο όρος **Phygital** επινοήθηκε αρχικά για τον κλάδο του μάρκετινγκ και σήμερα εφαρμόζεται και στον τομέα των τυχερών παιχνιδιών. Περιγράφει κάθε προσπάθεια συγχώνευσης της ψηφιακής με τη φυσική σφαίρα. Η συγχώνευση αυτή αποσκοπεί στην παροχή μιας μοναδικής διαδραστικής εμπειρίας για τους πιθανούς παίκτες/χρήστες. Αυτή η επέκταση του φυσικού χώρου στην ψηφιακή σφαίρα επιτυγχάνεται με τη χρήση ψηφιακών μέσων, όπως smartphones, tablets ή επιτραπέζιων υπολογιστών, και εξειδικευμένου λογισμικού. Παραδείγματα phygital παιχνιδιών είναι το γνωστό Guitar Hero ή το Wii. Ομοίως, τα παιχνίδια Hunt που χρησιμοποιούν κωδικούς QR ή τα παιχνίδια Quiz είναι πολύ γνωστά στην εκπαιδευτική κοινότητα. Η δημιουργία ενός phygital παιχνιδιού απαντά στην αναδυόμενη ανάγκη των σχεδιαστών παιχνιδιών να προσφέρουν μια διαφοροποιημένη και πιο ελκυστική και ελκυστική εμπειρία παιχνιδιού, διευκολύνοντας ταυτόχρονα τις φυσικές (διαπροσωπικές) αλληλεπιδράσεις.

Η **πλοκή του παιχνιδιού** είναι ένας πολύπλοκος όρος που περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο οι παίκτες αλληλεπιδρούν με το ίδιο το παιχνίδι, την ιστορία του, τους μηχανισμούς του και μεταξύ τους. Το λεξικό Oxford Learner's Dictionary (2024) ορίζει την πλοκή του παιχνιδιού ως "τα χαρακτηριστικά ενός παιχνιδιού υπολογιστή, όπως η ιστορία του ή ο τρόπος με τον οποίο παίζεται, παρά οι εικόνες ή οι ήχοι που χρησιμοποιεί". Η Technopedia συνδέει την πλοκή του παιχνιδιού με τη συνολική εμπειρία του παίκτη από το παιχνίδι, συμπεριλαμβανομένων των κανόνων, της πλοκής, των στόχων του παιχνιδιού και του τρόπου επίτευξής τους.

Τα **συνεργατικά παιχνίδια** ή παιχνίδια συνασπισμού είναι ένα είδος παιχνιδιού στο οποίο οι παίκτες συνεργάζονται διαδικτυακά ή εκτός σύνδεσης για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Σε αυτά τα παιχνίδια, ο ατομικός ανταγωνισμός μειώνεται και δίνεται έμφαση στις ομαδικές δεξιότητες και την κοινωνικοποίηση. Στον επιχειρηματικό κόσμο ή σε ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο, τα συνεργατικά παιχνίδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ασκήσεις ομαδικής ανάπτυξης ή ως εκπαιδευτικά εργαλεία.

Ένα **ημι-συνεργατικό παιχνίδι** είναι ένα παιχνίδι στο οποίο οι παίκτες πρέπει τόσο να συνεργάζονται όσο και να ανταγωνίζονται μεταξύ τους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Για να θεωρηθεί ένα παιχνίδι ημι-συνεργατικό, πρέπει να υπάρχει η πιθανότητα κάποιος ή όλοι οι παίκτες να κερδίσουν ή να μην κερδίσει κανείς.

Τα **παιχνίδια παζλ** είναι παιχνίδια στα οποία οι παίκτες πρέπει να λύσουν ένα πρόβλημα για να προχωρήσουν στο επόμενο επίπεδο ή για να τελειώσει το παιχνίδι. Τα παζλ συνήθως απαιτούν από τους παίκτες να αναδιατάξουν κομμάτια πληροφοριών σε ένα λογικό μοτίβο για να φτάσουν σε μια λύση. Τα δωμάτια απόδρασης, τα παιχνίδια μυστηρίου και τα



παιχνίδια αφάιρεσης είναι όλα είδη παιχνιδιών γρίφων.

Τα **παιχνίδια εξαγωγής συμπερασμάτων** είναι επιτραπέζια παιχνίδια που απαιτούν από τους παίκτες να εφαρμόσουν τις ικανότητές τους στην εξαγωγή συμπερασμάτων για να εντοπίσουν τον ένοχο, όπως σε ένα μυστήριο δολοφονίας ή άλλο έγκλημα. Τα παιχνίδια μυστηρίου ομοίως διαθέτουν συνήθως μια ιστορία με ένα μυστήριο ή έναν γρίφο που πρέπει να λύσουν οι παίκτες, π.χ. τα παιχνίδια Who Done It.

Τα **παιχνίδια διοίκησης και διαχείρισης πόρων** περιλαμβάνουν τη διαχείριση μιας συγκεκριμένης οντότητας με τη συλλογή, παρακολούθηση και αξιοποίηση πόρων. Οι παίκτες έχουν συχνά ελλιπείς πληροφορίες για τον κόσμο του παιχνιδιού και πρέπει να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση περιορισμένες γνώσεις. Παραδείγματα παιχνιδιών διαχείρισης και διαχείρισης πόρων περιλαμβάνουν παιχνίδια οικοδόμησης πόλεων και προσομοιώσεις επιχειρήσεων.

Στα **παιχνίδια αφήγησης** πολλαπλοί παίκτες συνεργάζονται για να δημιουργήσουν αυθόρμητα μια ιστορία. Κάθε παίκτης συνήθως ελέγχει έναν ή περισσότερους χαρακτήρες και περιγράφει λεπτομερώς τις ενέργειές τους.

Τα παιχνίδια ρόλων είναι ένα υποείδος των παιχνιδιών αφήγησης που συνήθως περιλαμβάνουν την ανάπτυξη χαρακτήρων, τη βελτίωση δεξιοτήτων και μια ιστορία.

Τα **παιχνίδια αφηρημένης στρατηγικής** είναι επιτραπέζια παιχνίδια που δεν έχουν συγκεκριμένο θέμα ή ιστορία. Βασίζονται στους κανόνες και τους μηχανισμούς τους για να παρέχουν μια ελκυστική και προκλητική εμπειρία παιχνιδιού. Το σκάκι είναι ένα παράδειγμα αφηρημένου παιχνιδιού στρατηγικής. Παρόλο που τα αφηρημένα παιχνίδια στρατηγικής τείνουν να έχουν απλούστερους κανόνες από τα παιχνίδια με θέμα, μπορούν να είναι εξίσου ελκυστικά και πνευματικά διεγερτικά.



## Μάθηση με βάση το παιχνίδι

Το πλαίσιο του παιχνιδιού είναι παρόμοιο με αυτό της μάθησης, περιλαμβάνοντας γνωστικές, συναισθηματικές, κινητήριες και κοινωνικοπολιτισμικές πτυχές, σε συνδυασμό με ευχάριστες δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων που καθοδηγούνται από τους κανόνες του παιχνιδιού (Plass et al., 2015- de Carvalho & Coelho, 2022). Οι παραδοσιακές εκπαιδευτικές μέθοδοι συχνά περιλαμβάνουν κυρίως παθητικές μεθόδους μάθησης, όπου οι εκπαιδευόμενοι απλώς ακούν τους εκπαιδευτές χωρίς να εφαρμόζουν ενεργά τις γνώσεις τους ή να πειραματίζονται. Αν και αποτελεσματικά σε παλαιότερα εκπαιδευτικά μοντέλα, οι έρευνες δείχνουν ότι οι εκπαιδευόμενοι τείνουν να χάνουν τη συγκέντρωσή τους σε τέτοια περιβάλλοντα. Αντίθετα, η μάθηση με βάση τα παιχνίδια προωθεί την ενεργητική μάθηση, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να κατασκευάζουν τη γνώση ανεξάρτητα (Foster & Shah, 2021) και να την εφαρμόζουν πρακτικά. Οι καθηλωτικές αφηγήσεις και οι προκλήσεις που παρουσιάζονται στα παιχνίδια ενισχύουν τη μαθησιακή εμπειρία, προωθώντας τη βαθιά νοητική εμπλοκή (Agarwal et al., 2020- de Carvalho & Coelho, 2022).

Τα παιχνίδια υποστηρίζουν πολλαπλές πτυχές της μαθησιακής διαδικασίας (Pivec, 2017):

- Ενθάρρυνση της ενσωμάτωσης γνώσεων από διάφορα πεδία.
- Απαιτεί δεξιότητες λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων.
- Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων με βάση αποφάσεις και δράσεις.
- Προώθηση της συνεργασίας και της διαπραγμάτευσης, ενίσχυση των κοινωνικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Επιπλέον, τα παιχνίδια παρέχουν μια αίσθηση ελευθερίας τόσο στους εκπαιδευόμενους όσο και στους εκπαιδευτές (Osterweil & Klopfer, 2011), συμπεριλαμβανομένης της ελευθερίας να αποτύχουν, να ενσαρκώσουν διαφορετικές ταυτότητες, να πειραματιστούν και να καταβάλουν προσπάθειες. Κατά συνέπεια, παρατηρούνται σημαντικές βελτιώσεις στη δέσμευση, την κατανόηση και τη μακροπρόθεσμη διατήρηση των μαθητών.

### Χαρισματική αποτυχία

Η μάθηση που βασίζεται σε παιχνίδια επιτρέπει την χαρισματική αποτυχία- αντί να την περιγράφει ως ανεπιθύμητο αποτέλεσμα, η αποτυχία είναι από το σχεδιασμό της ένα αναμενόμενο και μερικές φορές ακόμη και απαραίτητο βήμα στη διαδικασία μάθησης (Karur, 2008- Karur & Bielaczyc, 2012- Plass et al., 2010). Αυτό το χαρακτηριστικό της μάθησης με βάση το παιχνίδι θα μπορούσε να είναι ένα χρήσιμο χαρακτηριστικό σε ένα παιχνίδι που ασχολείται με τόσο ευαίσθητα θέματα όπως η συναισθηματική αυτορρύθμιση και η ανθεκτικότητα. Οι μειωμένες συνέπειες της αποτυχίας στα παιχνίδια ενθαρρύνουν την ανάληψη κινδύνου, τη δοκιμή νέων πραγμάτων και την εξερεύνηση (Hoffman & Nadelson, 2010). Παρέχουν επίσης ευκαιρίες για αυτορρυθμιζόμενη μάθηση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, όπου ο παίκτης εκτελεί στρατηγικές καθορισμού στόχων,



παρακολούθησης της επίτευξης του στόχου και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη του επιδιωκόμενου στόχου (Barab et al., 2009- Kim et al., 2009).

#### Παιχνιδοποίηση ή μάθηση με βάση τα παιχνίδια;

Είναι ζωτικής σημασίας να διακρίνουμε την παιχνιδοποίηση από τη μάθηση με βάση τα παιχνίδια (GBL), δεδομένου ότι χρησιμοποιούνται ευρέως σήμερα. Πιο συγκεκριμένα:

- Η παιχνιδοποίηση περιλαμβάνει την ενσωμάτωση στοιχείων παιχνιδιού σε πλαίσια/συστήματα που δεν είναι παιχνίδια για την παρακίνηση και την εμπλοκή των μαθητών (Deterding et al., 2011- Hamari et al., 2014). Με άλλα λόγια, θα μπορούσε να είναι η χρήση μηχανισμών που μοιάζουν με παιχνίδι, αισθητικής και ανταμοιβών για την εμπλοκή των ανθρώπων, την παρακίνηση για δράση και την επίλυση προβλημάτων (McGonigal, 2011). Με τη χρήση της παιχνιδοποίησης, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενισχύσουν τη δέσμευση και τα κίνητρα των χρηστών/μαθητών (Zichermann & Cunningham, 2011).
- Η μάθηση βασισμένη σε παιχνίδια αντιπροσωπεύει ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό παράδειγμα που χρησιμοποιεί παιχνίδια για τη μεταφορά της μάθησης, όπου το ίδιο το παιχνίδι χρησιμεύει ως μάθημα (Tan et al., 2007).

Παρακάτω παρατίθεται ένας πίνακας με τις διαφορές και τα κοινά σημεία της GBL και της παιχνιδοποίησης.

Χαρακτηριστικό γνώρισμα	Μάθηση βασισμένη σε παιχνίδια	Gamification
<b>Σκοπός</b>	Να ενισχύσει τη μάθηση και να βελτιώσει τη δέσμευση σε ένα δομημένο και προσανατολισμένο στους στόχους περιβάλλον (Tan, et al., 2007).	Να αυξήσει τα κίνητρα και την εμπλοκή σε περιβάλλοντα εκτός παιχνιδιού (Zichermann & Cunningham, 2011).
<b>Πυρήνας</b>	Παιχνίδια σχεδιασμένα κυρίως για μάθηση (Foster & Shah, 2021).	Στοιχεία παιχνιδιού ενσωματωμένα σε πλαίσια εκτός παιχνιδιού (Deterding, et al., 2011).
<b>Μαθησιακή προσέγγιση</b>	Με εμπύθιση, διαδραστικό και βιωματικό (Salen & Zimmerman, 2004).	Ενσωματώνει μηχανισμούς παιχνιδιού, όπως πόντους, κονκάρδες και πίνακες κατάταξης (McGonigal, 2011).
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα</b>	Εννοιολογική κατανόηση, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και διατήρηση	Βελτίωση της δέσμευσης, των κινήτρων και της ολοκλήρωσης των

	της γνώσης (Plass, et al., 2015).	εργασιών (Hamari, et al., 2014).
<b>Εφαρμογές</b>	Εκπαίδευση, κατάρτιση, υγειονομική περίθαλψη και προσωπική ανάπτυξη (de Carvalho & Coelho, 2022).	Μάρκετινγκ, παραγωγικότητα και αφοσίωση των πελατών (Nicholson, 2014).



<b>Ansatz für das Lernen</b>	Immersiv, interaktiv und erfahrungsorientiert (Salen & Zimmerman, 2004).	Integriert Spielmechanismen wie Punkte, Abzeichen und Bestenlisten (McGonigal, 2011).
<b>Lernergebnisse</b>	Konzeptuelles Verständnis, Problemlösungsfähigkeiten und Wissensbewahrung (Plass, <i>et al.</i> , 2015).	Verbessertes Engagement, Motivation und Aufgabenerfüllung (Hamari, <i>et al.</i> , 2014).
<b>Anwendungen</b>	Bildung, Ausbildung, Gesundheit und persönliche Entwicklung (de Carvalho & Coelho, 2022).	Marketing, Produktivität und Kundentreue (Nicholson, 2014).

## Τι είναι ο σχεδιασμός παιχνιδιών; Ορισμοί και βασικοί όροι

Ο σχεδιασμός παιχνιδιών είναι η τέχνη της δημιουργίας παιχνιδιών. Πρόκειται για έναν πολύπλοκο και πολύπλευρο κλάδο που βασίζεται σε ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και γνώσεων, όπως η δημιουργικότητα, η επίλυση προβλημάτων, τα μαθηματικά, η ψυχολογία και η τεχνολογία. Περιλαμβάνει μια σειρά βημάτων που είναι συνήθως επαναληπτικά, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να επαναλαμβάνονται κατά την ανάπτυξη του παιχνιδιού προτού καταλήξουν στην τελική του μορφή.

### 1. Ανάπτυξη της έννοιας

Για να ξεκινήσετε το σχεδιασμό ενός παιχνιδιού, το πρώτο βήμα είναι να δημιουργήσετε μια σαφή και περιεκτική ιδέα (Clark & Mayer, 2013). Αυτό περιλαμβάνει τον καθορισμό του είδους, του θέματος, του κοινού-στόχου και των βασικών μηχανισμών του παιχνιδιού. Η έννοια θέτει τα θεμέλια για την υπόλοιπη διαδικασία σχεδιασμού (Prensky, 2001).

### 2. Έγγραφο σχεδιασμού παιχνιδιού

Αφού καθοριστεί η ιδέα, δημιουργείται ένα έγγραφο σχεδιασμού παιχνιδιού (Deterding *et al.*, 2011). Αυτό το ολοκληρωμένο έγγραφο περιγράφει ολόκληρο το σχεδιασμό του παιχνιδιού, συμπεριλαμβανομένης της ιδέας, των μηχανισμών, της ιστορίας, των χαρακτήρων, του αφηγηματικού τόξου, του καλλιτεχνικού στυλ και του ήχου. Το έγγραφο σχεδιασμού χρησιμεύει ως σχέδιο για την ομάδα ανάπτυξης, διασφαλίζοντας ότι όλοι είναι ευθυγραμμισμένοι (Gee, 2003).

### 3. Δημιουργία πρωτοτύπου

Η δημιουργία μικρών, αναπαραγωγίμων εκδόσεων του παιχνιδιού για τη δοκιμή και την τελειοποίηση του σχεδιασμού είναι μια κρίσιμη πτυχή της διαδικασίας σχεδιασμού παιχνιδιών, γνωστή ως πρωτοτυποποίηση (Clark & Mayer, 2013). Με την κατασκευή πρωτοτύπων, η ομάδα σχεδιασμού μπορεί να εντοπίσει και να επιλύσει προβλήματα σε πρώιμο στάδιο, γεγονός που μπορεί να τους εξοικονομήσει πολύ χρόνο και πόρους μακροπρόθεσμα (Prensky, 2001).

#### 4. Ανάπτυξη

Μετά την οριστικοποίηση του σχεδιασμού, το παιχνίδι αναπτύσσεται σε ένα ολοκληρωμένο προϊόν (Deterding et al., 2011). Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την κωδικοποίηση του παιχνιδιού, τη δημιουργία των καλλιτεχνικών και ηχητικών στοιχείων και τις ενδελεχείς δοκιμές για να διασφαλιστεί ότι δεν υπάρχουν σφάλματα και ότι το παιχνίδι είναι ευχάριστο.

#### 5. Δοκιμές και επαναλήψεις

Είναι σημαντικό να διεξάγετε δοκιμές και επαναλήψεις σε κάθε στάδιο της διαδικασίας ανάπτυξης παιχνιδιών. Η ομάδα ανάπτυξης και οι πιθανοί παίκτες δοκιμάζουν τακτικά το παιχνίδι για να εντοπίσουν και να διορθώσουν τα σφάλματα που προκύπτουν για να βελτιώσουν τους μηχανισμούς του παιχνιδιού και να βελτιώσουν τη συνολική εμπειρία (Gee, 2003).

#### 6. Εμπλοκή

Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας ανάπτυξης του παιχνιδιού, το επόμενο βήμα είναι η εμπλοκή του παιχνιδιού στην/στις στοχευόμενη/ες πλατφόρμα/ες, όπως αναφέρουν οι Clark και Mayer (2013), η διαδικασία εμπλοκής περιλαμβάνει τη δημοσίευση του παιχνιδιού σε ψηφιακά καταστήματα, τη συσκευασία του για φυσική κυκλοφορία και την προώθησή του στο κοινό (Prensky, 2001).

#### 7. Υποστήριξη μετά την κυκλοφορία

Τα παιχνίδια μπορεί να συνεχίσουν να λαμβάνουν ενημερώσεις και βελτιώσεις ακόμη και μετά την κυκλοφορία τους (Deterding et al., 2011). Οι προγραμματιστές συχνά το κάνουν αυτό για να διορθώσουν σφάλματα, να συμπεριλάβουν νέα χαρακτηριστικά ή να κάνουν το παιχνίδι πιο ισορροπημένο.



## Μεθοδολογία σχεδιασμού παιχνιδιών 21 βημάτων των Duke και Geurts

Duke Οι Duke και Geurts (2004) ανέπτυξαν μια ακολουθία 21 βημάτων για την ανάπτυξη και την εφαρμογή ασκήσεων πολιτικής: ένα ειδικό είδος προσομοίωσης παιχνιδιών που σχεδιάστηκε από κοινού με τους ενδιαφερόμενους φορείς. Σύμφωνα με τους Duke και Geurts (2004), η προσομοίωση παιχνιδιών είναι ένας ειδικός τύπος μοντέλου που χρησιμοποιεί τεχνικές παιχνιδιών για τη μοντελοποίηση και προσομοίωση ενός συστήματος. Μια προσομοίωση παιχνιδιών είναι ένα λειτουργικό μοντέλο ενός πραγματικού συστήματος στο οποίο οι φορείς συμμετέχουν σε ρόλους που αναπαριστούν εν μέρει τη συμπεριφορά του συστήματος. Οι παίκτες εμπλέκονται σε μια σειρά ενεργειών για την επίτευξη στόχων εντός ενός περιοριστικού και ενίοτε αφηρημένου θεωρητικού πλαισίου που περιέχει πολλές προκλήσεις.

Από το πρώτο βιβλίο του Duke το 1974, το έργο του έχει επικεντρωθεί στην επιστημονική προσέγγιση της προσομοίωσης παιχνιδιών. Οι Duke και Geurts (2004) έχουν περιγράψει λεπτομερώς τα 21 βήματα στο βιβλίο τους μαζί με την παροχή προτάσεων και συστάσεων για βέλτιστες πρακτικές. Η προσέγγισή τους τονίζει τη σημασία της αξιοποίησης θεωριών και πρακτικών μοντελοποίησης από την κοινωνική ψυχολογία και την κοινωνιολογία κατά τη συζήτηση της μεθοδολογίας τους. Σύμφωνα με τους Duke και Geurts (2004), η άσκηση αρχών πολιτικής είναι μια αφαίρεση της πραγματικότητας και "θα πρέπει να χρησιμεύει ως έγκυρο και αποτελεσματικό μοντέλο ενός πολύπλοκου περιβάλλοντος για επικοινωνιακούς σκοπούς" (σ. 255). Είναι σημαντικό να αποτυπωθούν οι κεντρικές πτυχές του προβλήματος στην άσκηση, διατηρώντας παράλληλα την παρουσίαση απλή και συνοπτική. Πάρα πολλές λεπτομέρειες ή μια περίπλοκη παρουσίαση μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση αντί να παρέχουν σαφήνεια. Η διαδικασία των 21 βημάτων, αν ακολουθηθεί πιστά, παρέχει μια σαφή, λογική βάση για την καταγραφή της ουσίας του περιβάλλοντος του προβλήματος και τη μετάφρασή της σε μια κατάλληλη άσκηση. Αυτό το μοντέλο σχεδιασμού παιχνιδιών αποτελεί μια αναπαραγωγίμη, πειθαρχημένη διαδικασία που καθοδηγεί την ανάπτυξη και τη χρήση παιγνίων πολιτικής (Duke & Geurts, 2004). Η ομάδα σχεδιασμού μπορεί να προχωρήσει συστηματικά μέσω είκοσι ενός διακριτών βημάτων, επιτρέποντας στον πελάτη να παρακολουθεί την πρόοδο του έργου καθ' όλη τη διάρκεια της σχεδιαστικής προσπάθειας και να καθορίζει αν το προϊόν ανταποκρίνεται στις αρχικές προδιαγραφές. Η διαδικασία βήμα προς βήμα κατευθύνει μια αλληλουχία δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει τη διατύπωση της αρχικής κατάστασης, την παροχή ιστορικού και δηλώσεων προβλημάτων και την ανάπτυξη ενός σχηματικού σχεδίου (οπτική παρουσίαση ενός συστήματος), τη διατύπωση ενός εννοιολογικού μοντέλου, το σχεδιασμό, την κατασκευή, τη διεξαγωγή μιας άσκησης παιγνίου και την καταγραφή των συμπερασμάτων που προκύπτουν.



Ακολουθία σχεδιασμού παιχνιδιών 21 βημάτων από τους Duke & Geurts (2004)

**Φάση I. Θέτοντας της βάσεις για το έργο – Ολοκλήρωση των βασικών προκαταρκτικών εργασιών**

Βήμα 1. Διοικητική ρύθμιση – Οργάνωση του έργου.

Βήμα 2. Καθορισμός του μακροπροβλήματος – Τι της ωθεί σε αυτή την άσκηση;

Βήμα 3. Καθορισμός των στόχων του έργου – Ποιοι είναι οι πρωταρχικοί στόχοι;

Βήμα 4. Στόχοι του έργου / χρησιμοποιούμενες μέθοδοι – Είναι κατάλληλο ένα παιχνίδι;

Βήμα 5. Προδιαγραφές – Περιορισμοί και προσδοκίες.



**Φάση II. Αποσαφήνιση του προβλήματος – Καθορισμός της εστίασης και του πεδίου εφαρμογής**

Βήμα 6. Καθορισμός του συστήματος – Περιεχόμενο, όρια, αλληλεπιδράσεις.

Βήμα 7. Εμφάνιση του συστήματος – Δημιουργία της διαηγούς γνωστικού χάρτη.

Βήμα 8. Διαπραγμάτευση της εστίασης/του πεδίου εφαρμογής με τον πελάτη – ορίστε έναν σαφή στόχο.



**Φάση III. Σχεδιασμός πολιτικής – Δημιουργία σχεδίου για την άσκηση**

Βήμα 9. Πίνακας στοιχείων συστήματος/στοιχείων παιχνιδιού – Ένα μοντέλο της μοντέλου.

Βήμα 10. Ορισμός των στοιχείων του παιχνιδιού – Περιγράψτε κάθε ενότητα.

Βήμα 11. Ρεπερτόριο τεχνικών – Μην ανακαλύπτετε ξανά τον τροχό.

Βήμα 12. Επιλέξτε τη μορφή της άσκησης – Ποιο στυλ είναι κατάλληλο για αυτόν τον πελάτη;

Βήμα 13. Έκθεση έννοιας – Τεκμηρίωση των σχεδίων εργασίας.



**Φάση IV. Ανάπτυξη της άσκησης – ολοκλήρωση του κανόνα των δέκα δοκιμών**

Βήμα 14. Κατασκευάστε, δοκιμάστε και τροποποιήστε μια πρωτότυπη άσκηση – Ενώστε τα κομμάτια.

Βήμα 15. Τεχνική αξιολόγηση – Εξασφάλιση της αποτελεσματικού και αποδοτικού εργαλείου.

Βήμα 16. Γραφικός σχεδιασμός και εκτύπωση-ανάπτυξη επαγγελματικής παρουσίασης.



**Φάση V. Εφαρμογή – Διασφάλιση της ορθής χρήσης από τον πελάτη.**

Βήμα 17. Ενσωματώστε την άσκηση στο περιβάλλον του πελάτη – Κάντε την κατάλληλη.

Βήμα 18. Διευκόλυνση της άσκησης – Πρακτική χρήση από τον πελάτη.

Βήμα 19. Διάδοση – Παραδώστε την άσκηση πολιτικής στον πελάτη.

Βήμα 20. Δεοντολογικές και νομικές ανησυχίες – Προστασία του πελάτη και των σχεδιαστών.

Βήμα 21. Τελική έκθεση στον πελάτη – Διασφάλιση του κατάλληλου κλεισίματος.

**Πλαίσιο Μηχανικής, Δυναμικής, Αισθητικής (MDA) για το σχεδιασμό παιχνιδιών**

Το **πλαίσιο MDA** για το σχεδιασμό παιχνιδιών είναι ένα εννοιολογικό μοντέλο που αναπτύχθηκε από τους Hunnicke, LeBlanc και Ryan το 2004. Διδάχθηκε για πρώτη φορά στο πλαίσιο του εργαστηρίου Game Design and Tuning Workshop κατά τη διάρκεια του Game Developers Conference, San Jose 2001-2004. Πρόκειται για ένα πλαίσιο τριών τμημάτων που αναλύει τα στοιχεία ενός παιχνιδιού σε τρεις κατηγορίες: Μηχανική, Δυναμική και Αισθητική και προσπαθεί να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ του σχεδιασμού, της ανάπτυξης και της έρευνας παιχνιδιών.

Η **μηχανική** αναφέρεται στα κρυφά στοιχεία των παιχνιδιών, όπως οι αλγόριθμοι και οι κανόνες στις δομές δεδομένων. Με άλλα λόγια, οι μηχανισμοί θα μπορούσαν να θεωρηθούν τα δομικά στοιχεία που επιτρέπουν στους παίκτες να αλληλεπιδρούν με τον κόσμο του παιχνιδιού και να βιώνουν τις προκλήσεις του. Οι μηχανισμοί καθορίζουν το στήσιμο του παιχνιδιού, τις ενέργειες που μπορούν να κάνουν οι παίκτες, τις συνθήκες νίκης, το σύστημα πόντων, τις πιθανές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των παικτών κ.λπ. Οι μηχανισμοί, σε συνδυασμό με τη δυναμική και την αισθητική, μπορούν να ενισχύσουν ή να μειώσουν τη συνολική ευχαρίστηση και εμπλοκή της εμπειρίας του παιχνιδιού.

Η **δυναμική** είναι ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά του σχεδιασμού παιχνιδιών και συνδέεται στενά με το gameplay. Αναφέρεται στα μέρη του παιχνιδιού που είναι κατανοητά και ορατά από τους παίκτες και συνδέονται με διαδικασίες και συμπεριφορές που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της πραγματικής εμπειρίας του παιχνιδιού. Εν ολίγοις, η δυναμική περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο οι μηχανισμοί επιδρούν στους παίκτες.

Η **αισθητική** ενός παιχνιδιού μπορεί να οριστεί ως οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλούνται στον παίκτη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Είναι τα πράγματα που κάνουν



ένα παιχνίδι να νιώθει όμορφα να παίζεται, και είναι αυτά που κάνουν τους παίκτες να θέλουν να επιστρέψουν για περισσότερα. Ορισμένα παραδείγματα αισθητικής παιχνιδιών περιλαμβάνουν το καλλιτεχνικό στυλ, τον ηχητικό σχεδιασμό, την αφήγηση και το πλαίσιο, καθώς και την πρόκληση και το αίσθημα επίτευξης που προκαλεί το παιχνίδι.

Συνοψίζοντας, το πλαίσιο MDA είναι μια διαδρομή από τους κανόνες του παιχνιδιού (μηχανική) στο σύστημα δραστηριοτήτων που υλοποιούνται (δυναμική) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, καταλήγοντας στα συναισθήματα των παικτών (αισθητική). Αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο πλαισίωσης για τους σχεδιαστές παιχνιδιών, διότι παρέχει έναν ολοκληρωμένο τρόπο σκέψης για τα διάφορα στοιχεία ενός παιχνιδιού. Με την κατανόηση της σχέσης μεταξύ μηχανισμών, δυναμικής και αισθητικής, οι σχεδιαστές μπορούν να δημιουργήσουν παιχνίδια που είναι διασκεδαστικά, ελκυστικά και προκλητικά.

#### **Ανανεωμένο πλαίσιο MDA (Silveira Duarte, 2015).**

Το 2018, ο Sebastian Deterding και οι συνεργάτες του πρότειναν ένα αναδιαμορφωμένο πλαίσιο MDA στην εργασία τους "From Game Design Elements to Gamefulness: A Conceptual Framework for Describing and Designing Gamified Experiences" ('Ένα εννοιολογικό πλαίσιο για την περιγραφή και τον σχεδιασμό παιχνιδοποιημένων εμπειριών'). Το αναδιαμορφωμένο πλαίσιο MDA είναι παρόμοιο με το αρχικό πλαίσιο MDA, αλλά με ορισμένες βασικές διαφορές:

- **Πλοκή:** Ο όρος "μηχανική" αντικαθίσταται από τον όρο "πλοκή". Η πλοκή ορίζεται ως "η εμπειρία του παιχνιδιού".
- **Υλοποίηση και αναδυόμενο πλοκή:** Το αναδιαμορφωμένο πλαίσιο MDA διαχωρίζει τη "δυναμική" σε δύο κατηγορίες: "υλοποίηση" και "αναδυόμενη πλοκή". Η υλοποίηση αναφέρεται στους συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους εφαρμόζονται οι μηχανισμοί του παιχνιδιού, ενώ το αναδυόμενο παιχνίδι αναφέρεται στα μοτίβα και τις τάσεις που προκύπτουν από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του παίκτη και των μηχανισμών του παιχνιδιού.
- **Ανατροφοδότηση:** Το αναδιαμορφωμένο πλαίσιο MDA προσθέτει μια νέα κατηγορία που ονομάζεται "ανατροφοδότηση". Η ανατροφοδότηση ορίζεται ως "κάθε πληροφορία που παρέχει το παιχνίδι στον παίκτη σχετικά με τις ενέργειές του".

## **6. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΡΟΣΟΜΙΩΣΗΣ**

Η χρήση παιχνιδιών προσομοίωσης γίνεται όλο και πιο συχνή στην εκπαίδευση και κατάρτιση στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας. Αυτή η αυξανόμενη χρήση και η αυξανόμενη δημοτικότητα μπορεί να αποδοθεί στο εύρος των συνεισφορών



που μπορούν να προσφέρουν τα παιχνίδια προσομοίωσης στη μάθηση και τη βελτίωση των δεξιοτήτων μέσω της εμπλοκής των εκπαιδευομένων σε εμπειρίες. Αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν τομείς όπως η λήψη αποφάσεων, οι διαπροσωπικές δεξιότητες και οι κλινικές δεξιότητες, καθώς και να συμβάλλουν στην ενεργητική μάθηση, στην παροχή ανατροφοδότησης και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους. Επιπλέον, τα παιχνίδια προσομοίωσης μπορεί να είναι πιο αποδοτικά από τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας, καθώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν επανειλημμένα με διαφορετικές ομάδες μαθητών/μαθητών. Ως αποτέλεσμα αυτών των πλεονεκτημάτων, τα παιχνίδια προσομοίωσης γίνονται ένα ολοένα και πιο δημοφιλές εργαλείο στην εκπαίδευση και κατάρτιση στον τομέα της υγείας.



## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Agarwal, R., Schuurmans, D., & Norouzi, M. (2020, November). Μια αισιόδοξη προοπτική για την ενισχυτική μάθηση εκτός σύνδεσης. In International Conference on Machine Learning (σσ. 104-114). PMLR.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων σε όλη την ψυχοπαθολογία: Μια μετα-αναλυτική ανασκόπηση. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.

Barab, S. A., Ingram-Goble, A., & Warren, S. (2009). Εννοιολογικοί χώροι παιχνιδιού. Στο *Εγχειρίδιο έρευνας για αποτελεσματικά ηλεκτρονικά παιχνίδια στην εκπαίδευση* (σσ. 989-1009). IGI Global.

Bolton, G. (2010). Αναστοχαστική πρακτική γραφή και επαγγελματική ανάπτυξη. Λονδίνο: Sage.

Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή: Mindfulness, γνωστική επανεκτίμηση και καταστολή συναισθημάτων. *Cognitive behavior therapy*, 46(2), 91-113.

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Αναπνοή γιόγκα, διαλογισμός και μακροζωία. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 54-62.

Cheristanidis, S., Kavvadas, D., Moustaklis, D., Kyriakidou, E., Batzou, D., Sidiropoulos, E., & Paramitsou, T. (2021). Ψυχολογική δυσφορία στους εργαζόμενους στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στην Ελλάδα. *Acta Medica Academica*, 50(2).

Clark, D., & Mayer, R. E. (2013). Η ηλεκτρονική μάθηση και η επιστήμη της διδασκαλίας (3η έκδοση). John Wiley & Sons.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Ανάπτυξη μιας νέας κλίμακας ανθεκτικότητας: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

Cunningham, M. (2004). Η διδασκαλία των κοινωνικών λειτουργιών σχετικά με το τραύμα, μειώνοντας τους κινδύνους της επακόλουθης τραυματοποίησης στην τάξη. *Journal of Social Work Education*, 40, 305-307.

DasGupta, S., & Charon, R. (2004). Προσωπικές αφηγήσεις ασθένειας: χρήση της αναστοχαστικής γραφής για τη διδασκαλία της ενσυναίσθησης. *Academic Medicine*, 79 (4), 351-356.



de Carvalho, C.V., & Coelho, A. (2022). 'Game-based learning, gamification in education and serious games', *Computers*, 11(3), σ. 36. doi:10.3390/computers11030036.

Dede, C. (2009). Βυθιστικά περιβάλλοντα μάθησης: Μια επισκόπηση. Στο D. Jonassen & S. Land (Eds.), *Theoretical foundations of learning environments* (2nd ed., pp. 43-64). Routledge.

Deterding, S., Sicart, M., Nacke, L. E., O'Hara, K., & Dixon, D. (2011). Gamification: Χρήση στοιχείων σχεδιασμού παιχνιδιών σε περιβάλλοντα εκτός παιχνιδιών. Στο CHI '11 extended abstracts on human factors in computing systems (σσ. 2425-2428). ACM.

Duke, R. D., & Geurts, J. (2004). Παίγνια πολιτικής για τη στρατηγική διοίκηση. Edward, K., & Hercelinskyj, G. (2007). Η επαγγελματική εξουθένωση στον νοσηλευτή που φροντίζει: εκμάθηση ανθεκτικών συμπεριφορών. *British Journal of Nursing*, 16 (4), 240-242.

El-Sayed, S. H., El-Zeiny, H. H. A., & Adeyemo, D. A. (2014). Σχέση μεταξύ του επαγγελματικού στρες, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της αυτοαποτελεσματικότητας μεταξύ των μελών ΔΕΠ στη Νοσηλευτική Σχολή του Πανεπιστημίου Zagazig της Αιγύπτου. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(4), 183.

Elshaer, N. S. M., Moustafa, M. S. A., Aiad, M. W., & Ramadan, M. I. E. (2018). Εργασιακό άγχος και σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εργαζομένων στην εντατική φροντίδα υγείας. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(3), 273-277.

Embriaco, N., Papazian, L., Kentish-Barnes, N., Pochard, F., & Azoulay, E. (2007). Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εργαζομένων στην εντατική φροντίδα υγείας. *Current opinion in critical care*, 13(5), 482-488.

Ernst, G., Franke, A., & Franzkowiak, P. (2022): Stress und Stressbewältigung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) doi:10.17623/BZGA: Q4-i118-2.0.

Esmaeeli, M. A., Ahadi, H., Delavar, A., & Shafei-abadi, A. (2007). Επιδράσεις της εκπαίδευσης παραγόντων συναισθηματικής νοημοσύνης στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13(2), 158-165.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Δυναμική μιας στρεσογόνου συνάντησης: γνωστική εκτίμηση, αντιμετώπιση και αποτελέσματα της συνάντησης. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.

Foster, A., & Shah, M. (2021). (PDF) foundations in game-based learning (EDLT541) - researchgate, Researchgate. Διαθέσιμο στο: [https://www.researchgate.net/publication/355479405\\_Foundations\\_in\\_Game-Based\\_Learning\\_EDLT541](https://www.researchgate.net/publication/355479405_Foundations_in_Game-Based_Learning_EDLT541) (Πρόσβαση: 15 Ιανουαρίου 2024).

Foster, K., & McKenzie, H. (2012). Εκπαιδευτικές προσεγγίσεις για την ενίσχυση της

συναισθηματικής νοημοσύνης. Στο: Η συναισθηματική νοημοσύνη στην υγεία και την κοινωνική φροντίδα: A Guide For Improving Human Relationships (επιμ. J. Hurley και P. Linsley). London: Radcliffe Publishing.

Foureur, M., Besley, K., Burton, G., Yu, N., & Crisp, J. (2013). Ενίσχυση της ανθεκτικότητας των νοσηλευτών και μαιών: πιλοτική εφαρμογή ενός προγράμματος βασισμένου στην ενσυνειδητότητα για αυξημένη υγεία, αίσθηση συνοχής και μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. *Contemp Nurse*. 2013 [Epub ahead of print].

Freudenberger. Herbert J. (1974). Εξουθένωση του προσωπικού. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159.

Gair, S. (2011). Δημιουργία χώρων για κριτικό αναστοχασμό στην εκπαίδευση στην κοινωνική εργασία: μάθηση από ένα πρόγραμμα ενσυναίσθησης στην τάξη. *Reflective Practice*, 12, 791-802.

Gee, J. P. (2003). Τι μπορούν να μας διδάξουν τα βιντεοπαιχνίδια για τη μάθηση και τον γραμματισμό. Palgrave Macmillan.

Gillebaart, M. (2018). Ο "λειτουργικός" ορισμός του αυτοελέγχου. *Frontiers in psychology*, 9, 1231.

Goleman, D., & Cherniss, C. (2001). Ο συναισθηματικά ευφυής εργασιακός χώρος: πώς να επιλέξετε, να μετρήσετε και να βελτιώσετε τη συναισθηματική νοημοσύνη ατόμων, ομάδων και οργανισμών. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Grant, L., Kinman, G., & Alexander, K. (2014). Τι είναι όλη αυτή η συζήτηση για το συναίσθημα; Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στους φοιτητές κοινωνικής εργασίας. *Social Work Education*, 33(7), 874-889.

Gross, J. J. (1998). Ρύθμιση των συναισθημάτων με επίκεντρο την προγενέστερη και την απόκριση: Αποκλίνουσες συνέπειες για την εμπειρία, την έκφραση και τη φυσιολογία. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224 -237.

Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Διάλεξη για τη νόσηση και το συναίσθημα στο SPSP Emotion Preconference 2010: Emotion generation and emotion regulation: Μια διάκριση που πρέπει να κάνουμε (προσεκτικά). *Cognition & emotion*, 25(5), 765-781.

Guttman, P. (2023). Οπτική αναπαράσταση του συναλλακτικού μοντέλου του στρες του Lazarus. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive\\_appraisal#/media/File:Transactional\\_Model\\_of\\_Stress\\_and\\_Coping\\_-\\_Richard\\_Lazarus.svg](https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_appraisal#/media/File:Transactional_Model_of_Stress_and_Coping_-_Richard_Lazarus.svg) (Πρόσβαση: 19 Φεβρουαρίου 2024).

Gyllensten, K., & Palmer, S. (2005). Μπορεί το coaching να μειώσει το εργασιακό άγχος; *The Coaching Psychologist*, 1 (1), 15-17.



Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). Λειτουργεί η παιχνιδοποίηση; Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση εμπειρικών μελετών σχετικά με τα παιχνιδοποιημένα συστήματα. Στο *Games and virtual worlds for serious applications (παιχνίδια και εικονικοί κόσμοι για σοβαρές εφαρμογές)* (σσ. 1-22). Springer International Publishing.

Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Kraye, A. (2011). Η αποτελεσματικότητα της γιόγκα για τη βελτίωση της ευεξίας και της ανθεκτικότητας στο στρες στον εργασιακό χώρο. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 70-76.

Hinske, S., Lampe, M., Magerkurth, C., & Röcker, C. (2007). Ταξινόμηση διάχυτων παιχνιδιών: για τη διάχυτη πληροφορική και τη μικτή πραγματικότητα. *Concepts and technologies for pervasive games-a reader for pervasive gaming research*, 1(20), 1-20.

Hodges, H., Keeley, A., & Troyan, P. (2008). Επαγγελματική ανθεκτικότητα σε νοσηλευτές οξείας περίθαλψης με πτυχίο: τα πρώτα βήματα. *Nursing Education Perspectives*, 29 (2), 80-89.

Hoffman, B., & Nadelson, L. (2010). Κινητήρια δέσμευση και βιντεοπαιχνίδια: Μελέτη μικτών μεθόδων. *Educational Technology Research and Development*, 58, 245-270.

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Ναι, αλλά είναι ευτυχισμένοι; Επιδράσεις του χαρακτηριστικού αυτοελέγχου στη συναισθηματική ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή. *Journal of personality*, 82(4), 265-277.

Hülshager, U., Alberts, H., Feinholdt, A., & Lang, J. (2013). Οφέλη της ενσυνειδητότητας στην εργασία: ο ρόλος της ενσυνειδητότητας στη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη συναισθηματική εξάντληση και την ικανοποίηση από την εργασία. *Journal of Applied Psychology*, 98 (2), 310-25.

Hunicke, R., LeBlanc, M. J., & Ryan, M. L. (2004). Βύθιση στα παιχνίδια: Μια τυπική προσέγγιση. In *Proceedings of the 2004 Conference on Human Factors in Computing Systems* (σσ. 195-202). ACM.

Hurley, J., & Linsley, P. (2012). Συναισθηματική νοημοσύνη στην υγεία και την κοινωνική φροντίδα: ένας οδηγός για τη βελτίωση των ανθρώπινων σχέσεων. Λονδίνο: Radcliffe Publishing.

Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Η προσωπική ανθεκτικότητα ως στρατηγική για την επιβίωση και την ευημερία μπροστά στις αντιξοότητες στον εργασιακό χώρο: μια βιβλιογραφική ανασκόπηση. *Journal of advanced nursing*, 60(1), 1-9.

Jackson-Koku, G., & Grime, P. (2019). Ρύθμιση των συναισθημάτων και επαγγελματική εξουθένωση στους γιατρούς: μια συστηματική ανασκόπηση. *Occupational Medicine*, 69(1), 9-21.



Kabat-Zinn, J. (2003). Παρεμβάσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα στο πλαίσιο: παρελθόν, παρόν και μέλλον. Κλινική Ψυχολογία: (2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2004). Όπου κι αν πας, εκεί είσαι. London: London: Piatkus Books.

Kadonić, M., Mikšić, Š., & Lovrić, R. (2022). Η ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης και ελέγχου ως παράγοντας πρόβλεψης του στρες σε επαγγελματίες του τομέα της υγείας. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 541.

Kapur, M. (2008) "Productive Failure", *Cognition and Instruction*, 26(3), σελ. 379-424. doi: 10.1080/07370000802212669.

Kapur, M., & Bielaczyc, K. (2012). "Designing for Productive Failure", *Journal of the Learning Sciences*, 21(1), σσ. 45-83. doi: 10.1080/10508406.2011.591717.

Kersting, K. (2013). *Coolout in der Pflege. Eine Studie zur moralischen Desensibilisierung*: Mabuse-Verlag.

Kharatzadeh, H., Alavi, M., Mohammadi, A., Visentin, D., & Cleary, M. (2020). Εκπαίδευση στη ρύθμιση των συναισθημάτων για νοσηλευτές εντατικής και εντατικής θεραπείας. *Nursing & Health Sciences*. doi:10.1111/nhs.12679.

Khoury, M., Lassri, D., & Cohen, N. (2022). Επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ των ισραηλινών εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης κατά τους πρώτους μήνες της πανδημίας COVID-19: Ο ρόλος των στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων και της ψυχολογικής δυσφορίας. *PLoS One*, 17(3), e0265659.

Kim, B., Park, H., & Baek, Y. (2009). Όχι απλά διασκέδαση, αλλά σοβαρές στρατηγικές: Χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών στη μάθηση με βάση το παιχνίδι. *Computers & Education*, 52(4), 800-810.

Kim, S. R., & Lee, S. M. (2018). Ανθεκτικοί φοιτητές κατά τη μετάβαση από το σχολείο στην εργασία. *International Journal of Stress Management*, 25(2), 195-207.

Klabbers, J. H. G. (2018). On the Architecture of Game Science. *Simulation & Gaming*, 49(3), 207-245. <https://doi.org/10.1177/1046878118762534>

Kleinginna Jr, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). Ένας κατηγοριοποιημένος κατάλογος ορισμών των συναισθημάτων, με προτάσεις για έναν συναινετικό ορισμό. *Motivation and emotion*, 5(4), 345-379.

Klopfer, E., Osterweil, S., & Salen, K. (2009). Προώθηση των μαθησιακών παιχνιδιών. Cambridge, MA: The Education Arcade.

Kobasa, S. C. (1979). Στρεσογόνα γεγονότα ζωής, προσωπικότητα και υγεία: Μια έρευνα για την ανθεκτικότητα. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.



Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J., & Quill, T. E. (2009). Συσχέτιση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος στην ενσυνείδητη επικοινωνία με την επαγγελματική εξουθένωση, την ενσυναίσθηση και τις στάσεις των ιατρών πρωτοβάθμιας περίθαλψης. *Jama*, 302(12), 1284-1293.

Kriz, W. (2009). Planspiel. Στο S. Kühn, P. Strodtholz & A. Taffertshofer (Hrsg.), *Handbuch Methoden der Organisationsforschung* (S. 558-578). VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-91570-8\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-531-91570-8_27)

Kriz, W. & Manahl, W. (2016). Σχεδιασμός παιχνιδιών προσομοίωσης για την εκπαίδευση στη διαχείριση συστημάτων. Στο S. Schwägele, B. Zürn, D. Bartschat & F. Trautwein (Hrsg.), *ZMS-Schriftenreihe: Band 8. Planspiele - Vernetzung gestalten: Forschungsergebnisse und Praxisbeispiele für morgen* (S. 69-92). Βιβλία κατά παραγγελία.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Στρες, αξιολόγηση και αντιμετώπιση*. Springer publishing company.

Loizzo, J. J. (2018). Μπορούν οι ενσώματες στοχαστικές πρακτικές να επιταχύνουν την εκπαίδευση ανθεκτικότητας και την αποκατάσταση του τραύματος; *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 134.

Lyons, J. (1991). Στρατηγικές για την αξιολόγηση των δυνατοτήτων θετικής προσαρμογής μετά από τραύμα. *Journal of Traumatic Stress*, 4, 93-111.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Επαγγελματική εξουθένωση. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.

Masten, A. & Obradovic, J. (2006). Ικανότητα και ανθεκτικότητα στην ανάπτυξη. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, 13-27.

McGonigal, J. (2011). *Η πραγματικότητα είναι σπασμένη: Γιατί τα παιχνίδια μας κάνουν καλύτερους και πώς μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο*. Penguin Random House.

Λεξικό Merriam-Webster. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/interdisciplinary> (Πρόσβαση στις 15 Ιανουαρίου 2024).

Min, J. A., Yu, J. J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Γνωστικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα σε ασθενείς με κατάθλιψη ή/και άγχος. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.

Naroli, M., & Bonifas, R. (2011). Από τη θεωρία προς την ενσυναίσθητική αυτοφροντίδα: δημιουργία μιας ενσυνείδητης τάξης για τους φοιτητές της κοινωνικής εργασίας. *Social Work Education*, 30 (6), 635-649.

Nicholson, S. (2014). Gamification: Gamification: Σύντομη ιστορία μιας μόδας. *Games and Culture*, 9(2), 121-136.



Nooryan, K., Gasparyan, K., Sharif, F., & Zoladl, M. (2012). Έλεγχος του άγχους σε γιατρούς και νοσηλευτές που εργάζονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας χρησιμοποιώντας στοιχεία συναισθηματικής νοημοσύνης ως εργαλείο διαχείρισης του άγχους στο Ιράν. *International Journal of General Medicine*, 5-10.

Osterweil, S., & Klopfer, E. (2011). Είναι όλα τα παιχνίδια παιδικά;.

Λεξικό της Οξφόρδης. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/gameplay?q=gameplay> (Πρόσβαση: 15 Ιανουαρίου 2024).

Pivec, M. (2017). Το 11ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο για τη μάθηση βασισμένη σε παιχνίδια.

Plass, J. L., Perlin, K., & Nordlinger, J. (2010, Μάρτιος). Το ινστιτούτο παιχνιδιών για τη μάθηση: Research on design patterns for effective educational games. Στο συνέδριο Game Developers Conference, Σαν Φρανσίσκο, Καλιφόρνια.

Plass, J.L., Homer, B.D., & Kinzer, C.K. (2015). "Foundations of game-based learning", *Educational Psychologist*, 50(4), σσ. 258-283.

Prensky, M. (2001). Μάθηση βασισμένη σε ψηφιακά παιχνίδια. *Computers in Entertainment*, 1(1), 21-36.

Reeves, T. J., Dyer, N. L., Borden, S., Dusek, J. A., & Khalsa, S. B. S. (2022). "Making it okay": Επαγγελματίες σε περιβάλλοντα υψηλού στρες κατασκευάζουν την κατανόησή τους για τον αντίκτυπο ενός καταφυγίου με βάση τη γιόγκα που σχεδιάστηκε για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17(1), 2025640.

Rieber, L. P. (1996). Σοβαρή εξέταση του παιχνιδιού: Σχεδιασμός διαδραστικών μαθησιακών περιβαλλόντων με βάση την ανάμειξη διασκέδασης και διδασκαλίας. *Educational Technology Research and Development*, 44(2), 267-281.

Rutter, M. (1985). Ανθεκτικότητα απέναντι στις αντιξοότητες: Προστατευτικοί παράγοντες και αντίσταση στις ψυχιατρικές διαταραχές. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). Κανόνες παιχνιδιού: Βασικές αρχές σχεδιασμού παιχνιδιών. MIT Press.

Scharnhorst, J. (2010). Resilienzforschung in Theorie und Praxis Individuelle Widerstandskraft - eine notwendige Kernkompetenz? *Personalführung*, 34-41.

Scherer, K. R. (2009). Η δυναμική αρχιτεκτονική του συναισθήματος: Απόδειξη για το μοντέλο διεργασίας των συστατικών στοιχείων. *Cognition and emotion*, 23(7), 1307-1351.

Sergeant, J., & Laws-Chapman, C. (2012). Δημιουργία θετικής κουλτούρας στο χώρο



εργασίας. *Nursing Management*, 18 (9), 14-19.

Shapiro, S.L., Brown, K., & Biegel, G.M. (2007). Διδασκαλία της αυτοφροντίδας σε φροντιστές: επιδράσεις της μείωσης του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα στην ψυχική υγεία των εκπαιδευόμενων θεραπευτών. *Training and Education in Professional Psychology*, 1 (2), 105-115.

Short, E., Kinman, G., & Baker, S. (2010). Αξιολόγηση της επίδρασης μιας παρέμβασης καθοδήγησης από ομοτίμους στην ευημερία μεταξύ προπτυχιακών φοιτητών ψυχολογίας. *International Coaching Psychology Review*, 5 (1), 29-37.

Sicart, M. (2008). Καθορισμός των μηχανισμών του παιχνιδιού. *Game studies*, 8(2), 1-14.

Siemer, M., Mauss, I., & Gross, J. J. (2007). Ίδια κατάσταση--διαφορετικά συναισθήματα: πώς οι εκτιμήσεις διαμορφώνουν τα συναισθήματά μας. *Emotion*, 7(3), 592.

Silveira Duarte, L. C. (2015, 3 Φεβρουαρίου). Επανεξέταση του πλαισίου MDA. <https://www.gamedeveloper.com/design/revisiting-the-mda-framework>

Tan, P. H., Ling, S. W., & Ting, C. Y. (2007, Σεπτέμβριος). Προσαρμοστικό πλαίσιο μάθησης βασισμένο σε ψηφιακά παιχνίδια. In *Proceedings of the 2nd international conference on Digital interactive media in entertainment and arts* (pp. 142-146).

Techniker Krankenkasse (2021). *Gesundheitsstudien. Pflegekräfte häufiger krank als andere Berufsgruppen*. <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/pflegekraefte-haeufiger-krank-als-andere-berufsgruppen-2128344?tkcm=ab> Stand 15.03.2023.

Thomas, J.T., & Otis, M.D. (2010). Ενδοψυχικές συσχετίσεις της επαγγελματικής ποιότητας ζωής: ενσυνειδητότητα, ενσυναίσθηση και συναισθηματικός διαχωρισμός. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 1 (2).

Thompson, R. A. (1994). Ρύθμιση των συναισθημάτων: Μια θεματική σε αναζήτηση ορισμού. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

van der Werff, S. J., Elzinga, B. M., Smit, A. S., & van der Wee, N. J. (2017). Δομικές εγκεφαλικές συσχετίσεις της ανθεκτικότητας στο τραυματικό στρες σε Ολλανδούς αστυνομικούς. *Psychoneuroendocrinology*, 85, 172-178.

Winter, C. (2019). Emotionale προκλήσεις Auszubildender während der praktischen Pflegeausbildung: empirische Grundlegung eines persönlichkeitsstärkenden Praxisbegleitungskonzepts. Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). *Gamification by design: Εφαρμογή μηχανισμών παιχνιδιού σε εφαρμογές διαδικτύου και κινητών τηλεφώνων*. O'Reilly Media.

