



Γνωστική λειτουργία: Γνωστική ευελιξία

Δεξιότητα ζωής: Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης

Κατά τη λήψη προσωπικών αποφάσεων, υπάρχουν συνήθως δύο γνωστικές διεργασίες που συμβαίνουν στο μυαλό μας:

- **Η διαίσθηση** είναι το προαίσθημα που έχουμε σχετικά με μια πιθανή πορεία πραγμάτων. Πρόκειται για ένα συνδυασμό των προηγούμενων εμπειριών μας και των αξιών μας. Εμείς οι ίδιοι ξέρουμε σχεδόν πάντα ποιο είναι το σωστό. Η διαίσθηση μπορεί σίγουρα να βοηθήσει στη λήψη αποφάσεων, αλλά βασίζεται στα συναισθήματα και τις σκέψεις μας και όχι σε δεξιότητες, όπως η ανάλυση και η κριτική σκέψη.
- **Η αιτιολογία** βασίζεται σε γεγονότα και στοιχεία, στην ανάλυση και την κριτική σκέψη. Μας βοηθά στη λήψη μιας τεκμηριωμένης απόφασης, αλλά δεν λαμβάνει υπόψη τα συναισθήματά μας.

- ✓ Η τάση προς την ανάληψη δράσης ανταποκρινόμενοι σε θετικά ερεθίσματα και της αποφυγής δράσης σε αρνητικά ερεθίσματα είναι ένας μηχανισμός επιβίωσης.
- ✓ Στην καθημερινή μας ζωή, συχνά αντιμετωπίζουμε καταστάσεις που απαιτούν γρήγορη και κατάλληλη δράση. Π.χ. όταν αρπάζουμε μια ευκαιρία για να αποκτήσουμε σε μια δουλειά ή όταν αποφεύγουμε επικίνδυνα σημεία τη νύχτα σε μεγάλες πόλεις. Αυτές είναι βασικές συμπεριφορές που οδηγούνται από έντονα συναισθήματα και σκέψεις. Η αναγνώριση των συναισθημάτων και των σκέψεων καθώς και ταξινόμησή τους σε θετικά και αρνητικά θα μας βοηθήσουν στο να πάρουμε αποφάσεις που απαιτούν ταχύτητα.

Σενάριο για εξ αποστάσεως διδασκαλία

Βήμα 1°

1. Συζήτηση για την λήψη αποφάσεων
2. Οι μαθητές κάνουν το παρακάτω online τεστ και καταγράφουν το σκορ τους:
[Online Visual Approach/Avoidance by the Self Task \(online-VAAST\): Version with images](#)

Βήμα 2°

3. Χωρίζονται σε δύο ομάδες: Η μια ομάδα **δημιουργεί** (ζωγραφίζει ή φωτογραφίζει) εικόνες που προκαλούν **θετικές** έννοιες (π.χ. χαμόγελο) και η άλλη **αρνητικές** (π.χ. φτώχεια).
4. Η κάθε εικόνα μπαίνει με τυχαία σειρά, η μία μετά την άλλη σε διαφάνειες ενός **PowerPoint**.
5. Ο καθηγητής (ή ένας μαθητής) αλλάζει τις διαφάνειες **κάθε 5''**.
6. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας μαθητής κάνει την **άσκηση** και ο άλλος **καταγράφει** τις σωστές και τις λάθος αντιδράσεις, παρατηρώντας από την κάμερα το ζευγάρι του.
6. Αν η εικόνα έχει **θετικό** νόημα οι μαθητές πρέπει να κάνουν διαστάσεις-εκτάσεις (jumping jacks) για τα 5'' που διαρκεί η εμφάνιση της διαφάνειας. Αν έχει **αρνητικό** κάνουν Skipping επιτόπιο.
7. Αλλάζουν ρόλους.

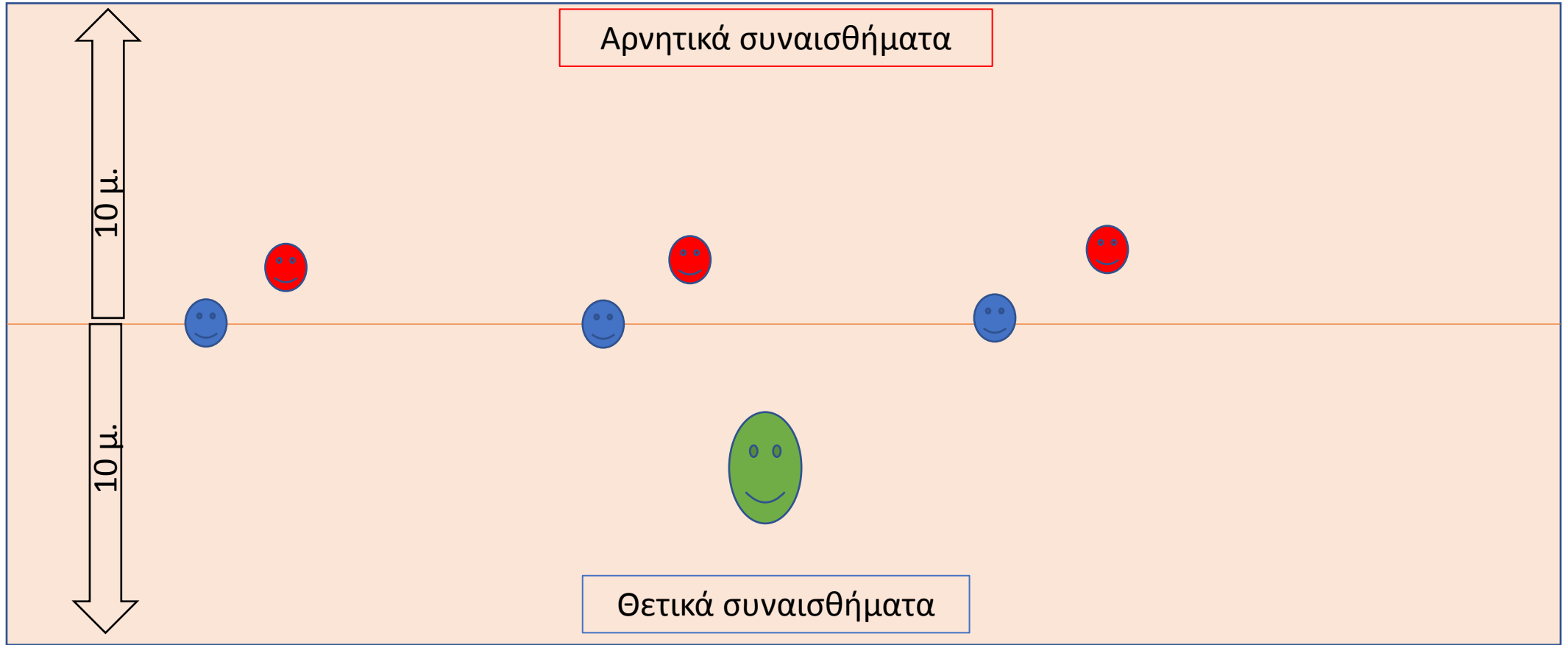
Παραλλαγές

- Με τις αρνητικές εικόνες κάνουν διαστάσεις-εκτάσεις (jumping jacks) και με τις θετικές Skipping επιτόπιο.
- Λέξεις αρνητικό/θετικό νόημα (π.χ. πόλεμος/Καλοκαίρι)

Ερωτήσεις

- Πότε έκανες περισσότερα λάθη; Στο online τεστ που πληκτρολογούσες ή αυτό που απαιτούσε αντίδραση ποδιών;
- Πόσο δύσκολο είναι να παίρνεις την σωστή απόφαση όταν αρχίζεις να κουράζεσαι σωματικά;
- Ποιες εικόνες/λέξεις σε δυσκόλεψαν να πάρεις την απόφαση;
- Υπάρχουν εικόνες/λέξεις που δημιούργησαν διαφορετικά συναισθήματα ανάμεσα στην ομάδα;

Σενάριο για το μάθημα στην αυλή



Βήμα 1°

1. Συζήτηση για την λήψη αποφάσεων
2. Οι μαθητές κάνουν το παρακάτω online τεστ και καταγράφουν το σκορ τους:

[Online Visual Approach/Avoidance by the Self Task \(online-VAAST\): Version with images](#)

Βήμα 2°

3. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια.
4. Ο ένας στέκεται σε μια **γραμμή** και ο άλλος καταγράφει τις σωστές και λανθασμένες αντιδράσεις.
5. Με την επίδειξη μια εικόνας με **θετικό** νόημα οι μαθητές τρέχουν 10 μέτρα **μπροστά** και αν έχει **αρνητικό** νόημα οι μαθητές τρέχουν 10 μέτρα **πίσω**.
6. Αλλάζουν ρόλους.

Παραλλαγές

- Με τις αρνητικές εικόνες τρέχουν μπροστά και με τις θετικές πίσω.
- Διαφορετικό είδος μετακίνησης (π.χ. πλάγια βήματα)
- Λέξεις αρνητικό/θετικό νόημα (π.χ. πόλεμος/Καλοκαίρι)
- Αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα-Λέξεις αρνητικό/θετικό νόημα.
- Στην γραμμή με τα θετικές έννοιες να καταγράφουν θετικά συναισθήματα (π.χ. ανεμελιά) και στην γραμμή με τα αρνητικές έννοιες να καταγράφουν αρνητικά συναισθήματα (π.χ. φόβος)

Ερωτήσεις

- Πότε έκανες περισσότερα λάθη; Στο online τεστ που πληκτρολογούσες ή αυτό που απαιτούσε αντίδραση ποδιών;
- Πόσο δύσκολο είναι να παίρνεις την σωστή απόφαση όταν αρχίζεις να κουράζεσαι σωματικά;
- Ποιες εικόνες/λέξεις σε δυσκόλεψαν να πάρεις την απόφαση;
- Υπάρχουν εικόνες/λέξεις που δημιούργησαν διαφορετικά συναισθήματα ανάμεσα στην ομάδα;

Online Visual Approach/Avoidance by the Self Task (online-VAAST): Version with images

Γνωστική λειτουργία: Γνωστική ευελιξία

Δεξιότητα ζωής: Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης

Online Visual Approach/Avoidance by the Self Task (online-VAAST): Version with images

by Benoit Aubé, Marine Rougier, Dominique Muller, François Ric and Vincent Yzerbyt

Run the demo



[Click here to run a demo](#)

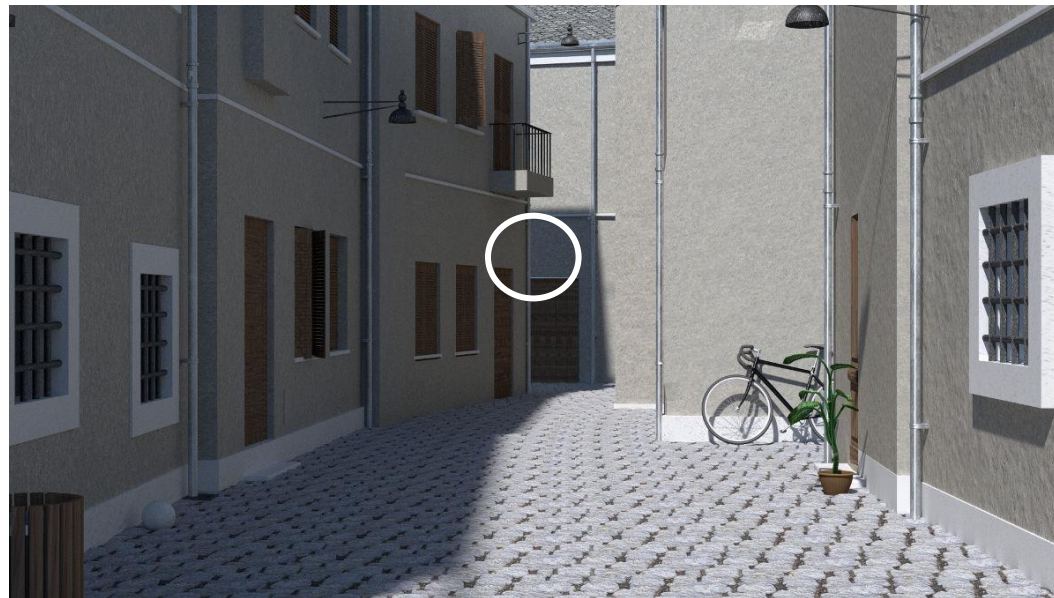
Video game task

Κατά την διάρκεια του τεστ θα βρίσκεσαι σε ένα περιβάλλον που πρέπει να κινείσαι μπροστά και πίσω. Το περιβάλλον αυτό είναι η παρακάτω φωτογραφία.



Press SPACE to continue

Πριν από κάθε εικόνα θα φαίνεται στο κέντρο της οθόνης το ένα μικρό κυκλάκι (Ο)
Πάτα το γράμμα «Η».



Το κυκλάκι θα γίνει το σύμβολο της πρόσθεσης (+).



- Στην **πρώτη φάση** θα σου ζητηθεί να κάνεις κλικ μπροστά (Y) αν η εικόνα έχει αρνητική έννοια και αν η εικόνα έχει θετική έννοια να κάνεις κλικ πίσω (N).
- Στην **δεύτερη φάση** κάνεις το αντίστροφο. Θετικές: (Y) Αρνητικές: (N)
- **Πριν** από κάθε φάση προηγούνται 6 εικόνες, που εμφανίζονται η μια μετά την άλλη, ώστε να κάνεις **εξάσκηση**.
- Στην εξάσκηση ενημερώνεσαι μετά από κάθε κλικ αν έκανες λάθος. Στις κυρίως φάσεις **δεν** ενημερώνεσαι. Απλά συνεχίζεις το τεστ.



Για να κάνεις «μπροστά» κλικ στο γράμμα «Υ»

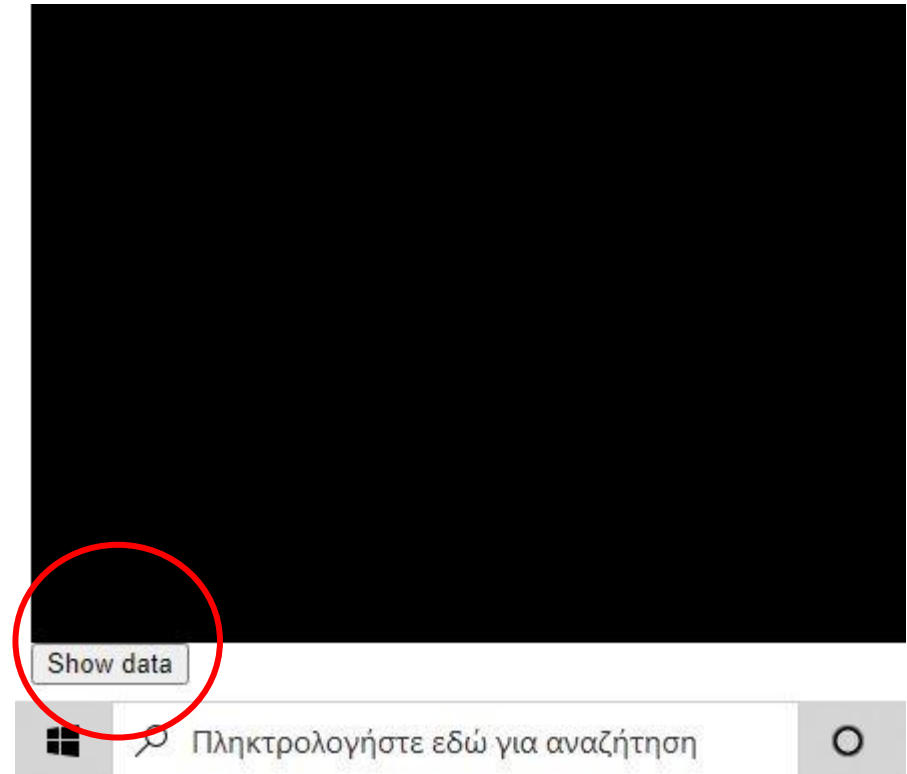
Για να κάνεις «πίσω» κλικ στο γράμμα «N»

Πάτα όσο πιο γρήγορα μπορείς.

Υ = to MOVE FORWARD

N = to MOVE BACKWARD

- Όταν τελειώσει το τεστ θα σου εμφανιστεί μια μαύρη οθόνη.
- Κάνε κλικ στο «Show data».



Αποτελέσματα της εξάσκησης της 1^{ης} φάσης.

Αποτελέσματα της 1^{ης} φάσης.

Αποτελέσματα της εξάσκησης της 2^{ης} φάσης.

Αποτελέσματα της 2^{ης} φάσης.

2	blkTrainingNegAp	30	2	843	1	2	1	890
2	blkTrainingNegAp	26	1	1876	1	1	1	567
2	blkTrainingNegAp	31	2	1293	3	1	0	1192
2	blkTrainingNegAp	27	1	1999	3	1	1	7553
2	blkTrainingNegAp	29	2	1446	1	2	1	2220
2	blkTrainingNegAp	28	1	1958	1	1	1	397
2	blkTestNegAp	20	1	963	1	2	0	3280
2	blkTestNegAp	22	2	1045	3	2	1	368
2	blkTestNegAp	16	1	983	2	1	1	806
2	blkTestNegAp	17	1	1941	1	2	0	292
2	blkTestNegAp	18	1	1370	1	2	0	478
2	blkTestNegAp	21	2	1407	3	1	0	561
2	blkTestNegAp	19	1	1089	3	2	0	425
2	blkTestNegAp	24	2	1655	3	2	1	302
2	blkTestNegAp	23	2	876	3	2	1	1311
2	blkTestNegAp	25	2	1527	3	2	1	772
2	blkTrainingPosAp	31	2	1720	1	1	1	845
2	blkTrainingPosAp	29	2	1808	3	1	1	1342
2	blkTrainingPosAp	28	1	962	3	2	1	511
2	blkTrainingPosAp	27	1	1091	3	2	1	1063
2	blkTrainingPosAp	26	1	1000	3	1	0	588
2	blkTrainingPosAp	30	2	1810	3	2	0	532
2	blkTestPosAp	21	2	1035	1	2	0	773
2	blkTestPosAp	16	1	1203	3	2	1	270
2	blkTestPosAp	23	2	1816	1	2	0	462

Η προτελευταία στήλη δείχνει τις σωστές και λανθασμένες επιλογές. 1=Σωστό 0=Λάθος.

Η τελευταία στήλη δείχνει την ταχύτητα απόκρισης σε χιλιοστά του δευτερολέπτου.

Πηγές

- Rougier, M., Muller, D., Ric, F., Alexopoulos, T., Batailler, C., Smeding, A., & Aubé, B. (2018). A new look at sensorimotor aspects in approach/avoidance tendencies: The role of visual whole-body movement information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 42-53.
- Aubé, B., Rougier, M., Muller, D., Ric, F., & Yzerbyt, V. (2019). The online-VAAST: a short and online tool to measure spontaneous approach and avoidance tendencies. *Acta Psychologica* (In Press)
- <https://www.psychtoolkit.org/>