

VR4React: Μείωση της αντιδραστικής επιθετικότητας μέσω της Εικονικής Πραγματικότητας (VR)

Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών/-τριών



Οκτώβριος 2024

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή	3
Σκοπός του παρόντος Εγχειριδίου	3
Το Έργο VR4React	4
Η πρόταση του έργου	5
Εικονική Πραγματικότητα	6
Ορισμός και Εφαρμογή	6
Μπορώ να γίνω εκπαιδευτής/-τρια;	9
Γιατί να γίνω εκπαιδευτής/-τρια;	10
Ψυχολόγοι	10
Εκπαιδευτές/-τριες σωφρονιστικών καταστημάτων/υπηρεσιών επιτήρησης αναστολών	10
Προϋποθέσεις για την υλοποίηση του προγράμματος VR4React	11
Υλοποίηση του προγράμματος VR4React: Οδηγίες για εκπαιδευτές/-τριες	12
Διαδικασία εγκατάστασης	12
Επιλογή συμμετεχόντων/-χρυσών	17
Συναίνεση μετά από ενημέρωση	18
Αξιολόγηση πριν και μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα	18
Παροχή δομημένων εμπειριών Εικονικής Πραγματικότητας	19
Πιστοποιητικό Συμμετοχής	19
Επισκόπηση του Προγράμματος Εικονικής Πραγματικότητας VR4React	20
Κατευθυντήριες οδηγίες	20
Διαδραστικότητα και Οπτικές Ενδείξεις στο Περιβάλλον VR	21
Κοινωνική Συναρμολογία VR και Μαθησιακοί Στόχοι	23
Περιβάλλον Φυλακής	23
Περιβάλλον Κήπου στην Κοινότητα	26
Συμπέρασμα	30
Παράρτημα	31
Παράρτημα 1. Εκπαιδευτικά βίντεο για την εφαρμογή Oculus	31
Παράρτημα 2. Διαδικασία εγκατάστασης	32
Παράρτημα 3. Ρύθμιση της λειτουργίας Guardian	33
Παράρτημα 4. Έντυπο συναίνεσης μετά από ενημέρωση	34
Παράρτημα 5. Ερωτηματολόγιο Προαξιολόγησης/ Μεταξιολόγησης	36
Ερωτηματολόγιο προαξιολόγησης	36
Ερωτηματολόγιο μεταξιολόγησης	37
Παράρτημα 6. Πιστοποιητικό συμμετοχής	40
Αναφορές	41

Εισαγωγή

Σκοπός του παρόντος Εγχειριδίου

Το παρόν **Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών/-τριών** αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου **VR4REACT**, με σκοπό να χρησιμεύσει ως ένας ολοκληρωμένος πόρος για την εκπαίδευση των εκπαιδευτών/-τριών και του τεχνικού προσωπικού σωφρονιστικών καταστημάτων/υπηρεσιών επιτήρησης αναστολών (όπως εκπαιδευτικοί, διαχειριστές/-στριες υποθέσεων, ψυχολόγοι και κοινωνικοί/-κές λειτουργοί) που θα υλοποιήσουν και θα επιβλέψουν τις παρεμβάσεις Εικονικής Πραγματικότητας (VR) με στόχο τη μείωση της αντιδραστικής επιθετικότητας μεταξύ των κρατουμένων.

Το παρόν εγχειρίδιο συμβάλλει καθοριστικά στην υποστήριξη των προσπαθειών ανάπτυξης ικανοτήτων αυτών των επαγγελματιών, καθώς ενισχύει τις ικανότητές τους για την παροχή ευκαιριών παρέμβασης σε κρατούμενους/-νες με ιστορικό αντιδραστικής επιθετικής συμπεριφοράς. Εφοδιάζοντας τους/τις εκπαιδευτές/-τριες με μια εμπειριστατωμένη κατανόηση των στόχων, των μεθοδολογιών και των αναμενόμενων αποτελεσμάτων του έργου, διασφαλίζει ότι όλοι/-λες οι συμμετέχοντες/-χουσες —εκπαιδευτές/-τριες και κρατούμενοι/-νες — θα επωφεληθούν τα μέγιστα από τους πόρους του έργου VR4React. Επιπλέον, παρέχει ουσιαστικές κατευθυντήριες οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να καλλιεργηθεί ένα περιβάλλον που ευνοεί τη μάθηση και την αλλαγή συμπεριφοράς, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για την αποκατάσταση και την επανένταξη των κρατουμένων.

Το εν λόγω εγχειρίδιο περιγράφει τις **πρακτικές εφαρμογές και τις βήμα προς βήμα διαδικασίες που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική υλοποίηση του προγράμματος ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης VR4React.**

Το πρόγραμμα VR που περιγράφεται λεπτομερώς στο πλαίσιο του προσφέρει μια δυναμική και καθηλωτική εκπαιδευτική εμπειρία, προσομοιώνοντας σενάρια πραγματικής ζωής για αντιδραστικά άτομα, μέσω των οποίων έχουν την ευκαιρία να μάθουν **φιλοκοινωνικές και προσαρμοστικές ικανότητες και να εξασκηθούν σε ένα ασφαλές περιβάλλον μέσω της έκθεσης στην εικονική πραγματικότητα.** Αυτό όχι μόνο τους/τις προετοιμάζει να χειρίζονται πιο αποτελεσματικά δύσκολες καταστάσεις, αλλά και ευνοεί μια ασφαλέστερη, πιο κατανοητή αλληλεπίδραση μεταξύ του προσωπικού και των κρατουμένων.

Το εγχειρίδιο, καταγράφοντας βέλτιστες πρακτικές, αντιμετωπίζοντας κοινά προβλήματα και προσφέροντας εργαλεία αξιολόγησης για τη μέτρηση της αποτελεσματικότητας της εκπαίδευσης, λειτουργεί ως οδηγός και αρχείο για τη **διασφάλιση της συνεπούς και αποτελεσματικής παροχής εκπαίδευσης σε διάφορα ιδρύματα που συμμετέχουν στο έργο VR4REACT.**

Το Έργο VR4React

Το [VR4React - Reducing Reactive Aggression Through Virtual Reality](#) (2022-1-ES01-KA220-ADU-000089886) είναι ένα έργο που υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Erasmus+, το οποίο φέρνει σε επαφή οργανισμούς από οκτώ (8) ευρωπαϊκές χώρες, και συγκεκριμένα: το Πανεπιστήμιο Rey Juan Carlos (**Ισπανία**) ως συντονιστή, το IPS_Innovative Prison Systems (**Πορτογαλία**), το KMOP Education and Innovation Hub (**Ελλάδα**), την Εθνική Διοίκηση Σωφρονιστικών Ιδρυμάτων (**Μολδαβία**), το Πανεπιστήμιο St. Kliment Ohridski Bitola (**Δημοκρατία της Βόρειας Μακεδονία**), τη Διεύθυνση Επιτήρησης της Άγκυρας (**Τουρκία**), το Polish Platform for Homeland Security (**Πολωνία**) και τη Διοίκηση Σωφρονιστικών Καταστημάτων (**Ρουμανία**).

Η κοινοπραξία αναγνωρίζει ότι τα αντιδραστικά επιθετικά άτομα, λόγω της σοβαρότητας και της απρόβλεπτης φύσης της συμπεριφοράς τους, αποτελούν κίνδυνο θυματοποίησης για τα ίδια και τους γύρω τους.

Πράγματι, η αντιδραστική επιθετικότητα αποτελεί σοβαρό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία, το οποίο όμως μπορεί να προληφθεί. Αυτού του είδους η επιθετικότητα, που είναι τυπική σε άτομα που διέπραξαν αδικήματα, χαρακτηρίζεται από ανεξέλεγκτες και υπερβολικές αντιδράσεις σε ερεθίσματα, συμπεριλαμβανομένων των αντιδράσεων που καθοδηγούνται από το συναίσθημα σε αντιληπτές απειλές, οι οποίες αναφέρονται επίσης ως εχθρική, παρορμητική ή θυμωμένη επιθετικότητα.

Παράλληλα, οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις μπορούν να οδηγήσουν σε θετικά αποτελέσματα όσον αφορά τη μείωση των επιθετικών συμπεριφορών. Επομένως, οι παρεμβάσεις που απευθύνονται στην αντιδραστική επιθετικότητα πρέπει να αποτελούν βασική προτεραιότητα στα σωφρονιστικά ιδρύματα, ως προϋπόθεση για την επιτυχή αποφυλάκιση και επανένταξη.

Η πρόταση του έργου

Λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις ανάγκες αποκατάστασης των παραβατών/-τιδών (όπως η αντιμετώπιση των αντιδραστικών συμπεριφορών που σχετίζονται με την επιθετικότητα) όσο και τις απαιτήσεις κατάρτισης των σωφρονιστικών υπαλλήλων (δηλαδή τον καλύτερο χειρισμό και αντιμετώπιση των αντιδραστικών επιθετικών συμπεριφορών των κρατουμένων), το έργο VR4React προτείνει μια καινοτόμο λύση μέσω ενός προγράμματος παρέμβασης με δύο πτυχές, το οποίο χρησιμοποιεί ως κύρια εργαλεία την εικονική πραγματικότητα (VR) και την ηλεκτρονική μάθηση (e-learning). Οι πρωταρχικοί στόχοι αυτού του προγράμματος είναι οι εξής:

- Να παράσχει στήριξη σε αντιδραστικούς/-κές επιθετικούς/-κές κρατούμενους/-νες ώστε να εμπλακούν σε πιο φιλοκοινωνικές και προσαρμοστικές συμπεριφορές.
- Να δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης για να εφοδιάσει τους/τις σωφρονιστικούς/-κές υπαλλήλους με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για τον χειρισμό και την αντιμετώπιση των αντιδραστικών επιθετικών συμπεριφορών των κρατουμένων.

Για την επίτευξη του πρώτου στόχου, η κοινοπραξία βασίζεται **στην εμπειρογνωσία και την άμεση συμμετοχή του προσωπικού των σωφρονιστικών καταστημάτων/υπηρεσιών επιτήρησης αναστολών ως εκπαιδευτές/-τριες του προγράμματος παρέμβασης απευθείας με τους/τις παραβάτες/-τιδες, συγκεκριμένα με την παροχή της παρέμβασης ψυχοεκπαίδευσης VR, η οποία έχει σχεδιαστεί για τη μείωση της αντιδραστικής επιθετικότητας στους/στις παραβάτες/-τιδες**. Το πρόγραμμα παρέμβασης είναι ελεύθερο προς χρήση και σχεδιάστηκε για την αντιμετώπιση της αντιδραστικής επιθετικότητας των παραβατών/-τιδών και την προώθηση της επανένταξής τους. Αξιοποιώντας τις εμπιστευτικές δυνατότητες της εικονικής πραγματικότητας, οι παραβάτες/-τιδες μπορούν να βιώσουν ρεαλιστικά σενάρια που τους/τις βοηθούν να αναπτύξουν καλύτερες στρατηγικές αντιμετώπισης και να μειώσουν τις τάσεις επιθετικότητας.

Συγκεκριμένα, έχει τους ακόλουθους στόχους:

- Να προάγει την ψυχολογική, κοινωνική και συναισθηματική ευημερία των παραβατών/-τιδών.
- Να μειώσει τους κινδύνους αντιδραστικής επιθετικότητας μεταξύ του προσωπικού των σωφρονιστικών καταστημάτων/υπηρεσιών επιτήρησης αναστολών και των παραβατών/-τιδών.
- Να προωθήσει την ανάπτυξη ικανοτήτων και την κατάρτιση του προσωπικού των σωφρονιστικών καταστημάτων/υπηρεσιών επιτήρησης αναστολών για την αντιμετώπιση της αντιδραστικής επιθετικότητας.
- Να αναπτύξει την ικανότητα των παραβατών/-τιδών να υιοθετούν φιλοκοινωνικές και προσαρμοστικές συμπεριφορές όταν αντιμετωπίζουν αντιληπτές απειλές, κινδύνους, προκλήσεις ή απογοητεύσεις αντί να προβαίνουν σε πράξεις που στηρίζονται στην επιθετικότητα, τον θυμό, την εχθρότητα και την παρορμητικότητα.
- Να προωθήσει την αποκατάσταση και την κοινωνική επανένταξη των παραβατών/-τιδών που τείνουν να επιδίδονται σε αντιδραστικές επιθετικές συμπεριφορές.

Εικονική Πραγματικότητα

Ορισμός και Εφαρμογή

Όπως επισημάνθηκε προηγουμένως, το πρόγραμμα που σχεδιάστηκε για τους/τις κρατούμενους/-νες ενσωματώνει την τεχνολογία της Εικονικής Πραγματικότητας (VR). Για να εξασφαλιστεί η επιτυχία του, είναι ζωτικής σημασίας οι εκπαιδευτές/-τριες να είναι όχι μόνο εξοικειωμένοι/-νες με την τεχνολογία VR αλλά και σίγουροι/-ρες για τη χρήση της, ώστε να προσφέρουν μια ομαλή και καθηλωτική εμπειρία στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες. Η γνώση αυτών των εργαλείων θα ενισχύσει σημαντικά την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και θα συμβάλει θετικά αφενός στη συνολική δέσμευση των συμμετεχόντων/-χουσών και αφετέρου στα μαθησιακά αποτελέσματα. Για να σας υποστηρίξουμε σε αυτή τη διαδικασία, μπορείτε να βρείτε παρακάτω ορισμένα βασικά σημεία που θα σας βοηθήσουν να περιηγηθείτε στον κόσμο της VR με ευκολία και επάρκεια.

Αρχικά, είναι βασικό να γνωρίζετε τι είναι η εικονική πραγματικότητα (VR): είναι μια τεχνολογία που δημιουργεί ένα προσομοιωμένο περιβάλλον χρησιμοποιώντας εικόνες και ήχο που δημιουργούνται από υπολογιστή (Britannica, 2024). Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά περιβάλλοντα εργασίας (interfaces) χρήστη/-στριας που περιλαμβάνουν την προβολή περιεχομένου σε μια οθόνη, η VR εμβυθίζει τους/τις χρήστες/-στριες απευθείας σε μια ρεαλιστική εμπειρία.

Μέσω της έκθεσης στην εικονική πραγματικότητα, οι χρήστες/-στριες μπορούν να περιηγηθούν σε έναν εικονικό κόσμο, να κινηθούν σε αυτόν και να αλληλεπιδράσουν με εικονικά χαρακτηριστικά ή αντικείμενα. Το περιβάλλον μπορεί να είναι ρεαλιστικό, μιμούμενο μέρη του πραγματικού κόσμου, ή εντελώς φανταστικό, δημιουργώντας εμπειρίες που θα ήταν αδύνατες ή ανέφικτες στον φυσικό κόσμο (Britannica, 2024).



Σχήμα 1. Κράνος Εικονικής Πραγματικότητας. Πηγή: Freepik

Αν και οι προσομοιώσεις εικονικής πραγματικότητας έχουν χρησιμοποιηθεί από το σύστημα ποινικής δικαιοσύνης για εκπαίδευση και έρευνες, μόλις πρόσφατα εξετάζεται το ενδεχόμενο χρήσης της εικονικής πραγματικότητας στη σωφρονιστική αποκατάσταση (Cornet & Gelder, 2020). Αυτή η νέα εξερεύνηση της τεχνολογίας βασίζεται σε έρευνες δεκαετιών που προέρχονται από τον χώρο της ψυχολογίας. Τα προγράμματα που ενσωματώνουν VR έχουν λάβει σπουδαία υποστήριξη στη βιβλιογραφία της ψυχολογίας για τις διαταραχές συμπεριφοράς (Ticknor, 2018).

Η έρευνα (Dellazizzo et al., 2019) έχει επίσης αναδείξει τη **χρήση της VR ως αποτελεσματικό θεραπευτικό εργαλείο για τη μείωση της συχνότητας και της έντασης του θυμού**, δεδομένου ότι ενισχύει τους μηχανισμούς αυτορρύθμισης (που θα χρησιμοποιούνταν αργότερα, σε πραγματικές καταστάσεις, από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες). Επιπλέον, η VR βοηθά τα άτομα να **αναγνωρίσουν τα πλαίσια στα οποία είχε εκδηλωθεί η επιθετικότητα (δηλ. τα εναύσματα/triggers)** επιτρέποντας έτσι στους/στις θεραπευτές/-τριες να αναλάβουν την κατάλληλη δράση (Dellazizzo et al., 2019). Αντίστοιχα, άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι **τα σενάρια παιχνιδιού ρόλων που βασίζονται στην εικονική πραγματικότητα τείνουν να μειώνουν σημαντικά τη βίαιη υποτροπή** (π.χ. Papalia et al., 2019).

Τα πλεονεκτήματα της χρήσης της εικονικής πραγματικότητας στην ανάλυση των αντιδράσεων των ανθρώπων σε βίαια περιστατικά (τα οποία θα μπορούσαν να πυροδοτήσουν αντιδραστική επιθετικότητα) έχουν επίσης επισημανθεί: σε σύγκριση με τους περιορισμούς άλλων μεθόδων μελέτης που χρησιμοποιούν προσομοιώσεις ή παιχνίδια ρόλων στο εργαστήριο, οι προσομοιώσεις εικονικής πραγματικότητας με εμπύθιση παρέχουν έναν έγκυρο περιβάλλοντα χώρο εξαλείφοντας άλλους περιορισμούς, όπως το πρόβλημα του φυσικού κινδύνου (Rovira et al., 2009), και παρέχοντας επαρκή αληθοφάνεια που φαίνεται να εξηγεί τα καλά αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν στις περισσότερες μελέτες.

Παρακάτω αναφέρονται οι βασικοί τομείς για την εφαρμογή της τεχνολογίας VR:

- 1. Θεραπεία έκθεσης σε εικονικά περιβάλλοντα:** χρησιμοποιεί εικονικά (ασφαλή) περιβάλλοντα για την αναδημιουργία καταστάσεων που πυροδοτούν την επιθετικότητα. Οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να βιώσουν αυτές τις καταστάσεις σε ένα ελεγχόμενο και ασφαλές περιβάλλον που τους επιτρέπει να εξασκηθούν και να μάθουν στρατηγικές διαχείρισης θυμού. Η επανάληψη αυτών των καταστάσεων σε ένα εικονικό περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να απευαισθητοποιηθούν και να βελτιώσουν την ικανότητά τους να ελέγχουν την αντιδραστική επιθετικότητά τους.
- 2. Προγράμματα κατάρτισης σε κοινωνικές δεξιότητες:** Η εικονική πραγματικότητα μπορεί, συν τοις άλλοις, να χρησιμοποιηθεί για τη διδασκαλία και την εξάσκηση κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Με αυτόν τον τρόπο, τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν σε διαδραστικές προσομοιώσεις στις οποίες τους παρουσιάζονται δύσκολα κοινωνικά σενάρια και διδάσκονται στρατηγικές για τον εποικοδομητικό χειρισμό συγκρούσεων. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ικανότητάς τους να αντιμετωπίζουν αγχωτικές καταστάσεις χωρίς να καταφεύγουν στην επιθετικότητα.
- 3. Προγράμματα ενσυναίσθησης και προοπτικής που διευκολύνουν την κατανόηση των άλλων ανθρώπων:** Τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν σε εικονικές εμπειρίες που τους επιτρέπουν να δουν τον αντίκτυπο της επιθετικότητάς τους στους άλλους και να κατανοήσουν τις αρνητικές συνέπειες των πράξεών τους. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να εμπεδώσουν την ενσυναίσθηση και έτσι να επιφέρουν μια αλλαγή στάσης προς λιγότερο επιθετικές και πιο ορθολογικές συμπεριφορές.

4. Εκπαίδευση στον έλεγχο των συναισθημάτων και τη διαχείριση του στρες: Τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν σε εικονικές συνεδρίες στις οποίες διδάσκονται στρατηγικές για την αναγνώριση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους, καθώς και για την αποτελεσματικότερη διαχείριση αγχωτικών καταστάσεων σε ασφαλέστερα περιβάλλοντα. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιθετικών αντιδράσεων και στον έλεγχο αρνητικών συναισθημάτων.

Καλό είναι η εικονική πραγματικότητα να αποτελεί ένα επιπρόσθετο εργαλείο μιας ολοκληρωμένης θεραπείας για την αντιμετώπιση της αντιδραστικής επιθετικότητας σε άτομα που εκτίουν ποινή, το οποίο θα προσαρμόζεται στις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά κάθε κρατουμένου/-νης και κάθε σωφρονιστικού καταστήματος/υπηρεσίας επιτήρησης αναστολών σε συνδυασμό με άλλα θεραπευτικά και παρεμβατικά προγράμματα.

Μπορώ να γίνω εκπαιδευτής/-τρια;

Το κοινό-στόχος για την υλοποίηση του προγράμματος παρέμβασης VR4React σε παραβάτες/-τιδες περιλαμβάνει **επαγγελματικό προσωπικό που εργάζεται σε σωφρονιστικά καταστήματα/υπηρεσίες επιτήρησης αναστολών, όπως διαχειριστές/-στριες υποθέσεων, ψυχολόγους και εκπαιδευτικούς**, με διεπιστημονικό υπόβαθρο στους τομείς της ψυχολογίας, της εγκληματολογίας, της κοινωνικής εργασίας, του δικαίου ή της εκπαίδευσης.

Αυτοί οι επαγγελματίες θα πρέπει να βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των **προσπαθειών αποκατάστασης και εκπαίδευσης** εντός του σωφρονιστικού συστήματος διαδραματίζοντας ενεργό ρόλο στην αντιμετώπιση των πολύπλοκων αναγκών των κρατουμένων. Για τους/τις εν λόγω επαγγελματίες, το πρόγραμμα VR4React αποτελεί έναν σπουδαίο πρόσθετο πόρο, καθώς:

- Οι ψυχολόγοι σε αυτά τα περιβάλλοντα είναι επιφορτισμένοι/-νες με την αξιολόγηση, τη διάγνωση και τη θεραπεία ζητημάτων ψυχικής υγείας εστιάζοντας συχνά στην τροποποίηση της συμπεριφοράς και τη θεραπεία ατόμων που παρουσιάζουν αντιδραστική επιθετικότητα.
- Οι εκπαιδευτικοί των σωφρονιστικών καταστημάτων/υπηρεσιών επιτήρησης αναστολών διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην παροχή εκπαιδευτικών προγραμμάτων, Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ) και εκπαίδευσης σε δεξιότητες ζωής, που είναι ζωτικής σημασίας για την αποκατάσταση των κρατουμένων και την επιτυχή επανένταξη στην κοινωνία. Ο διεπιστημονικός χαρακτήρας του υπόβαθρου τους επιτρέπει μια ολιστική προσέγγιση στην επανένταξη των κρατουμένων συνδυάζοντας διάφορες θεωρίες, πρακτικές και μεθοδολογίες που μπορούν να δημιουργήσουν αποτελεσματικές και ενσυναισθητικές παρεμβάσεις.

Γιατί να γίνω εκπαιδευτής/-τρια;

Ψυχολόγοι



Για να εντοπίζετε υποψήφιους/-ες για παρεμβάσεις βασισμένες στην εικονική πραγματικότητα.



Για να ενσωματώνετε συνεδρίες VR στην παραδοσιακή ψυχοθεραπεία.



Για να παρακολουθείτε την πρόοδο και να προσαρμόζετε τα σχέδια θεραπείας.



Για να βοηθάτε αντιδραστικά επιθετικά άτομα να αναπτύσσουν περισσότερο κοινωνικά πρότυπα συμπεριφοράς και να μειώνετε τα ποσοστά υποτροπής.

Εκπαιδευτές/-τριες σωφρονιστικών καταστημάτων/υπηρεσιών επιτήρησης αναστολών



Για να ενθαρρύνετε την εμπλοκή και τη συμμετοχή.



Για να συνεργάζεστε με τους/τις ψυχολόγους για την ευθυγράμμιση του εκπαιδευτικού περιεχομένου με τους θεραπευτικούς στόχους.



Για να βοηθάτε αντιδραστικά επιθετικά άτομα να αναπτύσσουν περισσότερο κοινωνικά και προσαρμοστικά πρότυπα συμπεριφοράς και να μειώνετε τα ποσοστά υποτροπής.

Προϋποθέσεις για την υλοποίηση του προγράμματος VR4React



Οι επαγγελματίες θα πρέπει να εργάζονται άμεσα με τα άτομα που εκτίουν ποινή, παρέχοντάς τους πρακτική υποστήριξη και καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών VR.



Πρέπει να έχουν πλήρη γνώση και να ευθυγραμμίζονται με τους σκοπούς, τους στόχους και τη συνάφεια του προγράμματος VR4React εξασφαλίζοντας σαφή κατανόηση του σκοπού και των αναμενόμενων αποτελεσμάτων του.



Πρέπει να έχουν πλήρη επίγνωση του περιεχομένου της VR, να γνωρίζουν να διαχειρίζονται συνεδρίες VR, να καθοδηγούν τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες στις εμπειρίες, να διευκρινίζουν αμφιβολίες και να τους παρέχουν ανατροφοδότηση.



Πρέπει να έχουν την ικανότητα να παρακολουθούν στενά τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες και να διασφαλίζουν την άνεσή τους καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών VR, να είναι προσεκτικοί/-κές και να αποκρίνονται γρήγορα.



Πρέπει να διαθέτουν υψηλό βαθμό ενσυναίσθησης και ευαισθησίας, να είναι σε θέση να κατανοούν και να ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές και ψυχολογικές ανάγκες των συμμετεχόντων/-χουσών.



Πρέπει να κάνουν αποτελεσματική διαχείριση των πόρων, συμπεριλαμβανομένου του εξοπλισμού VR, του χρόνου και του προγραμματισμού των συμμετεχόντων/-χουσών, ώστε να διασφαλίζεται η ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία του προγράμματος.

Το παρόν εγχειρίδιο έχει ως στόχο να εφοδιάσει τους/τις επαγγελματίες με τις γνώσεις και τα εργαλεία που απαιτούνται για την εφαρμογή της μεθοδολογίας του VR4React με τη χρήση της τεχνολογίας VR ως εκπαιδευτική παρέμβαση ανοίγοντας νέους δρόμους για την αντιμετώπιση της αντιδραστικής επιθετικότητας ατόμων που εκτίουν ποινή.

Υλοποίηση του προγράμματος VR4React: Οδηγίες για εκπαιδευτές/-τριες

Τηρώντας τις ακόλουθες κατευθυντήριες οδηγίες, θα είστε σε θέση να υλοποιήσετε την παρέμβαση του VR4React με ηθικό τρόπο, με σεβασμό στην ιδιωτικότητα των συμμετεχόντων/-χουσών και την ακεραιότητα των δεδομένων, ενώ παράλληλα θα αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά την αντιδραστική επιθετικότητα στον πληθυσμό των παραβατών/-τιδών.

Διαδικασία εγκατάστασης

Για την αποτελεσματική υλοποίηση της παρέμβασης VR4React, είναι βασικό να επαληθεύσετε ότι όλος ο εξοπλισμός έχει εγκατασταθεί σωστά και λειτουργεί απρόσκοπτα. Αυτό το υποκεφάλαιο θα σας παράσχει οδηγίες σχετικά με τον τρόπο σωστής διαμόρφωσης του εξοπλισμού και τη διασφάλιση της επιτυχούς λήψης και λειτουργίας της εφαρμογής (app) VR4React.

Αυτή τη στιγμή (Οκτώβριος 2024), διατίθενται στην αγορά διάφορες συσκευές VR, όπως οι Meta Quest 2, HTC Vive, Goertek, Samsung και Valve Index. Για το έργο VR4React, οι προγραμματιστές/-στριες και οι εταίροι του έργου συνέστησαν τη **Meta Quest 2** με βάση την οικονομική αποδοτικότητά της και την ικανότητά της **να λειτουργεί χωρίς να απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο, γεγονός βασικό για περιβάλλοντα σωφρονιστικών καταστημάτων**. Παρόλο που οι οδηγίες για τις διάφορες μάρκες μπορεί να έχουν ομοιότητες, σας συνιστούμε να ανατρέξετε στον επίσημο δικτυακό τόπο (website) της εκάστοτε μάρκας για ακριβείς οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του εξοπλισμού τους.

Υπό αυτό το πρίσμα, οι επόμενες ενότητες θα επικεντρωθούν στην **εγκατάσταση και διαμόρφωση της συσκευής Meta Quest 2**. Θα παράσχουμε ολοκληρωμένες οδηγίες για να εγγυηθούμε την ακριβή εγκατάσταση και λειτουργία της εφαρμογής (app) VR4React διευκολύνοντας έτσι μια ομαλή και αποτελεσματική διαδικασία παρέμβασης.

Χαρακτηριστικά της συσκευής Meta Quest 2:

- **Τιμή και αποθηκευτικός χώρος:** Η συσκευή Meta Quest 2 διατίθεται προς το παρόν σε δύο μοντέλα, με το μοντέλο των 128GB να κοστίζει 349,99 ευρώ και το μοντέλο των 256GB 399,99 ευρώ (η τιμή μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τη χώρα σας και τις διακυμάνσεις της αγοράς). Και τα δύο μοντέλα διαθέτουν πανομοιότυπες τεχνολογικές προδιαγραφές που περιλαμβάνουν ταχύτητες ανάγνωσης και δυνατότητες φόρτωσης δεδομένων. Ωστόσο, το μοντέλο των 256GB διαθέτει μεγαλύτερο αποθηκευτικό χώρο, γεγονός που αποτελεί πλεονέκτημα για χρήστες/-στριες που χρειάζονται πρόσθετη χωρητικότητα για αρχεία και εφαρμογές. Η συσκευή μπορεί να αγοραστεί από το επίσημο website της Meta καθώς και από άλλες πλατφόρμες, όπως η Amazon.
- Η **οθόνη και τα γραφικά** διαθέτουν ανάλυση 1832x1920 pixels ανά μάτι, η οποία βελτιώνει σημαντικά την ποιότητα εμπειριών όπως τα παιχνίδια για πολλούς/-λές παίκτες/-κτριες (multiplayer games) και τα εντυπωσιακά βίντεο 360°. Η συσκευή έχει δυνατότητα ρυθμού ανανέωσης 90 Hz, που σημαίνει ότι η οθόνη ενημερώνεται 90 φορές το δευτερόλεπτο

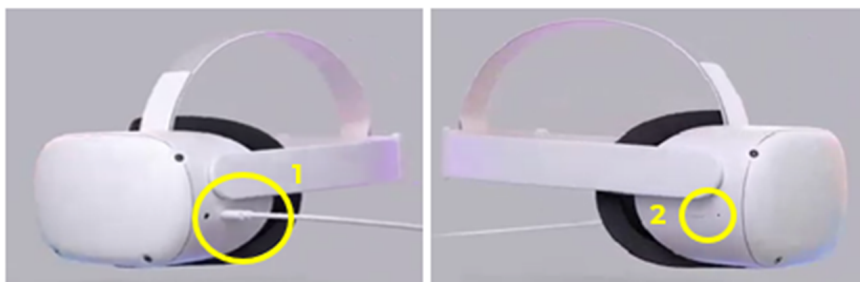
- Το **λουράκι κεφαλής** είναι εξοπλισμένο με ενσωματωμένα ηχεία που παρέχουν αποτελεσματικό ήχο ενισχύοντας την εμπειρία εμπύθισης χωρίς την ταλαιπωρία των καλωδίων. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η απόδοση αυτών των ηχείων δεν φτάνει το επίπεδο του σετ κεφαλής υψηλών προδιαγραφών.
- Τα **χειριστήρια** έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα την εργονομία εξασφαλίζοντας άνετο κράτημα. Διαθέτουν επίσης κουμπιά με απόκριση στις κινήσεις που καθιστούν την εικονική πλοήγηση αβίαστη.
- Η διάρκεια ζωής της **μπαταρίας** της συσκευής Meta Quest 2 επιτρέπει την αδιάλειπτη χρήση για 2-3 ώρες. Για να διασφαλιστεί η βέλτιστη απόδοση κατά τη διάρκεια πολύωρων συνεδριών, ιδίως με πολλούς/-λές συμμετέχοντες/-χουσες, συνιστάται η χρήση ενός συστήματος εναλλαγής με 2 έως 3 σετ κεφαλής ή η πραγματοποίηση περιοδικών διαλειμμάτων για την επαναφόρτιση της συσκευής και τη συμμετοχή σε συζητήσεις σχετικά με την εμπειρία.

Με την απόκτηση της συσκευής Meta Quest 2, οι χρήστες/-στριες θα βρουν τον ακόλουθο εξοπλισμό:



Σχήμα 2. Εξοπλισμός Meta Quest 2

1. Αρχικά, θα πρέπει να **φορτίσετε το σετ κεφαλής**. Συνδέστε το καλώδιο φόρτισης σε μια πρίζα και εισαγάγετε το άκρο USB-C στην αριστερή πλευρά του σετ κεφαλής (1). Μόλις η μπαταρία φτάσει σε πλήρη φόρτιση, η ένδειξη φόρτισης θα αλλάξει από πορτοκαλί σε πράσινο χρώμα (2).



Σχήμα 3. Σύνδεση ρεύματος για σετ κεφαλής VR

2. Αφού φορτιστεί πλήρως η μπαταρία, προχωρήστε στην **προσαρμογή του σετ κεφαλής** στο μέγεθος του κεφαλιού σας χρησιμοποιώντας τους επάνω και τους πλευρικούς ιμάντες. Επιπλέον, προσαρμόστε τους φακούς ακολουθώντας την απόσταση που χωρίζει τα μάτια σας. Αν φοράτε γυαλιά, φροντίστε να χρησιμοποιήσετε τον αποστάτη γυαλιών. Για περισσότερες οδηγίες, ανατρέξτε στα σύντομα βίντεο με οδηγίες που βρίσκονται στο Παράρτημα 1.

3. **Ενεργοποιήστε το σετ κεφαλής (1)** πατώντας το κουμπί που βρίσκεται στη δεξιά πλευρά (δίπλα στην ένδειξη φόρτισης) και αναπροσαρμόστε τους ιμάντες αν χρειάζεται.

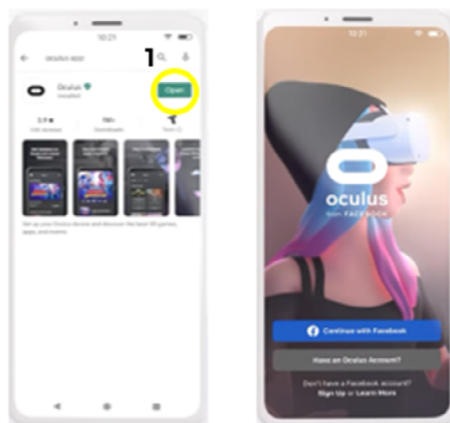


Σχήμα 4. Ενεργοποίηση του σετ κεφαλής VR


4. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την **εφαρμογή Meta Quest για κινητά - Oculus (1)**, η οποία επιτρέπει στους/στις χρήστες/-στριες να διαμορφώνουν τα σετ κεφαλής, να περιηγούνται και να διαχειρίζονται εφαρμογές VR, να προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις της συσκευής και να μεταδίδουν την εμπειρία VR στο τηλέφωνό τους ή σε οποιαδήποτε συσκευή με δυνατότητα Chromecast.

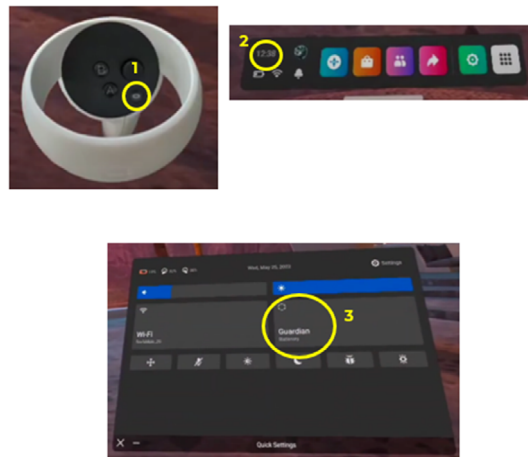
Η εγκατάσταση είναι προσβάσιμη σε συσκευές Android με λειτουργικό σύστημα Android 5.0 ή νεότερη έκδοση μέσω του Google Play Store και σε συσκευές Apple με λειτουργικό σύστημα iOS 12.4 ή νεότερη έκδοση μέσω του App Store.

Λάβετε υπόψη ότι για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Meta Quest για κινητά, είναι απαραίτητο το τηλέφωνο να είναι συνδεδεμένο σε δίκτυο Wi-Fi και να είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία Bluetooth. Για να λάβετε πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία εγκατάστασης, συμβουλευτείτε το Παράρτημα 2.



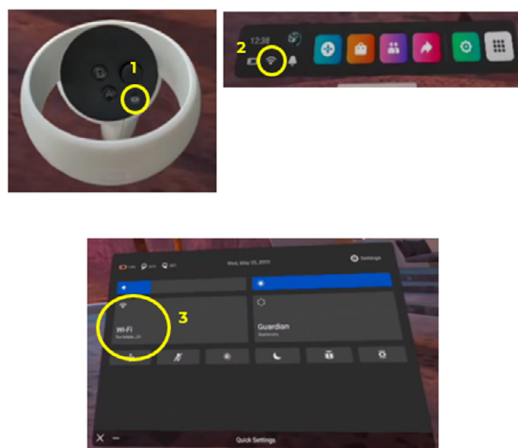
Σχήμα 5. Oculus - εφαρμογή για κινητά για συσκευή Meta Quest

5. Για την πλοήγηση εντός της καθορισμένης περιοχής παιχνιδιού, είναι ζωτικής σημασίας να ρυθμίσετε την κλίμακα δωματίου στη λειτουργία Guardian, η οποία δημιουργεί ένα ασφαλές όριο για το παιχνίδι. Ο/Η χρήστης/-στρια χρειάζεται μια καθαρή περιοχή διαστάσεων τουλάχιστον 2 μέτρων επί 2 μέτρα. Αν δεν υπάρχει αρκετός χώρος, ο/η χρήστης/-στρια μπορεί να ενεργοποιήσει τη λειτουργία Stationary Mode και να συμμετάσχει στη δραστηριότητα καθιστός/-στή ή όρθιος/-α χωρίς να κινείται. Οι χρήστες/-στριες έχουν τη δυνατότητα να εναλλάσσονται αβίαστα μεταξύ των λειτουργιών Guardian ή να επαναπροσδιορίζουν τα όρια. Για να το πετύχετε αυτό, απλά πατήστε το κουμπί Oculus  που βρίσκεται στο δεξί χειριστήριο αφής (1) και σας δίνει πρόσβαση στο καθολικό μενού. Κάντε κλικ στο εικονίδιο του ρολογιού (2) που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά του μενού και επιλέξτε τον πίνακα Γρήγορες Ρυθμίσεις. Επιλέξτε Guardian (3) και, στη συνέχεια, επιλέξτε είτε την κλίμακα Stationary (Σταθερή) είτε την κλίμακα Room (Δωμάτιο) ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη για να δημιουργήσετε ένα νέο όριο Guardian. Συμβουλευτείτε το Παράρτημα 3 για οδηγίες σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας της λειτουργίας Guardian.



Σχήμα 6. Αλλαγή λειτουργίας Guardian

6. Δημιουργήστε μια **σύνδεση μεταξύ του σετ κεφαλής VR και του Wi-Fi** πατώντας το κουμπί Oculus (1). Στη συνέχεια, μεταβείτε στον πίνακα Γρήγορες Ρυθμίσεις (2) και επιλέξτε το σύμβολο Wi-Fi που βρίσκεται δίπλα στα εικονίδια της μπαταρίας και της ώρας. Για να συνδεθείτε στο δίκτυο Wi-Fi, επιλέξτε το δίκτυο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης και, στη συνέχεια, επιλέξτε Σύνδεση.



Σχήμα 7. Σύνδεση σετ κεφαλής VR με Wi-Fi

7. Μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν την **εφαρμογή Εικονικής Πραγματικότητας VR4React** από το MetaQuest Store. Για να την κατεβάσετε απευθείας στο σετ κεφαλής, απλώς μεταβείτε στο εικονίδιο "Store" (1), αναζητήστε το "VR4React" και επιλέξτε την έκδοση με το λογότυπο του έργου. Στη συνέχεια, επιλέξτε το κουμπί "Get" (Λήψη) για να ξεκινήσει η διαδικασία λήψης. Μόλις ολοκληρωθεί η λήψη, θα εντοπίσετε το εικονίδιο της εφαρμογής VR4React στο **"App Library"** (**Βιβλιοθήκη Εφαρμογών**) (2). Πατήστε πάνω στην εφαρμογή και στη συνέχεια επιλέξτε **"Εναρξη"** (3).



Σχήμα 8. Преземање на апликацијата VR4React

8. Кога ќе заврши искуството со VR, има две опции за негово завршување: или корисникот може да ги стави слушалките во режим на мирување или да ги исклучи. За да ги активирате режимот на мирување, само притиснете го копчето за вклучување на слушалките (1). Кога ќе бидете подготвени да продолжите, едноставно ставете ги слушалките на вашата глава и тие ќе станат активни. Вреди да се спомене дека иако слушалките се во режим на мирување, сепак трошат мала количина на енергија, иако значително помалку отколку кога активно се користат.

Кога слушалките се исклучени, целиот систем се исклучува и треба да го држите копчето за вклучување за повторно да го вклучите.

Кога слушалките се исклучени, количината на енергија што ја користи е многу помала отколку кога е во режим на мирување. За да ги деактивирате слушалките, цврсто притиснете и одржувајте го притисокот на копчето за вклучување најмалку три секунди. Појавата на оваа акција ќе биде сигнализирана со деактивирање на индикаторското светло и звучна емисија на свонче за исклучување.



Σχήμα 9 Исклучување и активирање на режимот на мирување на слушалките

Επιλογή συμμετεχόντων/-χουσών

Η επιλογή των κατάλληλων συμμετεχόντων/-χουσών για την παρέμβαση VR4React είναι ένα κρίσιμο βήμα για τη διασφάλιση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος. Η διαδικασία επιλογής θα πρέπει να βασίζεται στις **προϋποθέσεις αποκατάστασης των συμμετεχόντων/-χουσών** και στα **μελλοντικά πλεονεκτήματα** που μπορούν να αποκομίσουν από το πρόγραμμα VR4React. Παρακάτω, μπορείτε να διαβάσετε ποια είναι τα πρωταρχικά κριτήρια και οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τον εντοπισμό των κατάλληλων συμμετεχόντων/-χουσών.

Κριτήρια επιλογής:



Προηγούμενες περιπτώσεις αντιδραστικής επιθετικής συμπεριφοράς: Εντοπίστε άτομα που έχουν ιστορικό αντιδραστικής επιθετικότητας, η οποία χαρακτηρίζεται από συχνή ευερεθιστότητα, δυσκολία στον έλεγχο του θυμού ή εμπλοκή σε διαπληκτισμούς ή διαφωνίες. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να παρατηρούνται ως αντίδραση σε κοινούς στρεσογόνους παράγοντες ή συγκρούσεις που μπορεί να μην συνδέονται απαραίτητα με τις εγκληματικές τους πράξεις.



Προβληματισμοί για την ψυχική υγεία: Τα άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες που μπορεί να επιδεινωθούν από την έκθεση στην εικονική πραγματικότητα δεν πρέπει να συμμετέχουν στην εν λόγω παρέμβαση. Τα άτομα με βαριά μορφή σχιζοφρένεια, ψύχωση ή άλλες σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής.



Σωματική υγεία: Επαληθεύστε ότι οι συμμετέχοντες/-χουσες δεν πάσχουν από ιατρικές παθήσεις που θα μπορούσαν να επηρεαστούν αρνητικά από τη χρήση της εικονικής πραγματικότητας, όπως βαριά κρίση επιληψίας ή σοβαρές αιθουσαίες διαταραχές.



Γνωστικές ικανότητες: Οι συμμετέχοντες/-χουσες πρέπει να έχουν επαρκή γνωστική ικανότητα για να κατανοήσουν και να αλληλεπιδράσουν με το περιεχόμενο της εικονικής πραγματικότητας. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα τήρησης των οδηγιών και την ενεργό συμμετοχή στις συνεδρίες εικονικής πραγματικότητας.



Κίνητρα για αλλαγή: Επιλέξτε άτομα που δείχνουν ειλικρινή επιθυμία να αντιμετωπίσουν τις αντιδραστικές τους τάσεις και διαθέτουν ισχυρό κίνητρο να συμμετάσχουν σε προσπάθειες αποκατάστασης.



Καταλληλότητα ηλικίας: Λάβετε υπόψη την ηλικία των συμμετεχόντων/-χουσών, καθώς οι εμπειρίες εικονικής πραγματικότητας μπορεί να είναι πιο κατάλληλες για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες. Γενικά, τα άτομα που βρίσκονται στην ηλικιακή κλίμακα των νεαρών έως μεσήλικων ενηλίκων θεωρούνται οι καλύτεροι/-ρες υποψήφιοι/-ες.



Πολιτισμική ποικιλομορφία: Το πρόγραμμα καλωσορίζει συμμετέχοντες/-χουσες από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα αναγνωρίζοντας τη σημασία της συμπερίληψης και της κατανόησης των πολιτισμικών ευαισθησιών.



Ουδετερότητα ως προς το φύλο: Οι συμμετέχοντες/-χουσες επιλέγονται με βάση τις ανάγκες αποκατάστασης και την καταλληλότητά τους για το πρόγραμμα ανεξαρτήτως φύλου.



Αισθητηριακές προϋποθέσεις: Οι συμμετέχοντες/-χουσες πρέπει να διαθέτουν επαρκείς οπτικές και ακουστικές ικανότητες για την αποτελεσματική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας.

Συναίνεση μετά από ενημέρωση

Η λήψη συναίνεσης μετά από ενημέρωση (βλ. Παράρτημα 4) από όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες είναι μείζονος σημασίας, καθώς διασφαλίζει ότι κατανοούν σε βάθος τη φύση των συνεδριών εικονικής πραγματικότητας και τα δικαιώματά τους. Η διαδικασία περιλαμβάνει την παροχή σαφούς και συνοπτικής εξήγησης των στόχων, των διαδικασιών, των πιθανών πλεονεκτημάτων και των κινδύνων που συνδέονται με τη συμμετοχή στο πρόγραμμα VR4React.

Οι εκπαιδευτές/-τριες θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν τυχόν αβεβαιότητες και να παρέχουν ολοκληρωμένες εξηγήσεις σχετικά με το πρόγραμμα στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες. Μέσω της διαδικασίας λήψης συναίνεσης μετά από ενημέρωση, οι συμμετέχοντες/-χουσες επιβεβαιώνουν ρητά την εθελοντική συμμετοχή τους δείχνοντας με αυτό τον τρόπο, την κατανόηση και την αποδοχή των όρων του προγράμματος. Αυτή η δεοντολογική πρακτική εγγυάται διαφάνεια και διατηρεί την ανεξαρτησία των συμμετεχόντων/-χουσών καθ' όλη τη διάρκεια της συμμετοχής τους στην παρέμβαση. Η τεκμηρίωση της συναίνεσης μετά από ενημέρωση χρησιμεύει επίσης για τη διατήρηση των δεοντολογικών προτύπων και τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των συμμετεχόντων/-χουσών σε όλη τη διάρκεια των συνεδριών εικονικής πραγματικότητας.

Αξιολόγηση πριν και μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα

Η κοινοπραξία VR4React δημιούργησε ερωτηματολόγια προαξιολόγησης και μεταξιολόγησης (βλ. Παράρτημα 5) με σκοπό την αξιολόγηση των διαφορών στις ικανότητες των συμμετεχόντων/-χουσών πριν και μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.

Αυτά τα ερωτηματολόγια αποτελούν ένα χρήσιμο εργαλείο για την αξιολόγηση διαφόρων πτυχών, όπως οι τάσεις για αντιδραστική επιθετικότητα, οι δεξιότητες στη ρύθμιση των συναισθημάτων και η συνολική δυναμική της συμπεριφοράς.

Όλες οι απαντήσεις παραμένουν ανώνυμες διασφαλίζοντας το απόρρητο των συμμετεχόντων/-χουσών και προωθώντας την ειλικρινή ανατροφοδότηση. Με τη χορήγηση του **ερωτηματολογίου προαξιολόγησης πριν από την έναρξη του προγράμματος** και **του ερωτηματολογίου μετααξιολόγησης δύο εβδομάδες μετά την ολοκλήρωσή του**, οι εκπαιδευτές/-τριες μπορούν να παρακολουθούν με ακρίβεια την πρόοδο και να αξιολογούν την επίδραση του προγράμματος στα αποτελέσματα της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων/-χουσών.

Παροχή δομημένων εμπειριών Εικονικής Πραγματικότητας

Η ενεργοποίηση μιας δομημένης εμπειρίας Εικονικής Πραγματικότητας στην παρέμβαση VR4React συνεπάγεται όχι μόνο την καθοδήγηση των συμμετεχόντων/-χουσών σε εμπυθιστικές καταστάσεις, αλλά και την παροχή εκτεταμένης βοήθειας για να εξασφαλιστεί η συμμετοχή και η ευημερία τους καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών.

Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει μεταξύ άλλων τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που προωθεί τη μάθηση και την ενεργό συμμετοχή, ενώ παράλληλα δίνει προτεραιότητα στην άνεση και την ασφάλεια των συμμετεχόντων/-χουσών.

Ακόμη, ο χώρος για τις συνεδρίες θα πρέπει να είναι **απαλλαγμένος από οποιεσδήποτε ενοχλήσεις** και να προσφέρει **άφθονο χώρο** ώστε οι συμμετέχοντες/-χουσες να μπορούν να κινούνται άνετα κατά τη διάρκεια των συνεδριών εικονικής πραγματικότητας. Άλλα σημαντικά ζητήματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη είναι τα εξής:



Παράσχετε άμεση και εποικοδομητική ανατροφοδότηση, όταν απαιτείται, για να ενισχύσετε τις επιθυμητές ενέργειες και να κατευθύνετε τους συμμετέχοντες/-χουσες προς την επίτευξη των στόχων της συνεδρίας.



Προσαρμόστε την υποστήριξη που παρέχεται σε κάθε συμμετέχοντα/-χουσα με βάση τις ατομικές του ανάγκες, όπως η βοήθεια με τον εξοπλισμό εικονικής πραγματικότητας, η παροχή σαφών οδηγιών και η διαχείριση των συναισθηματικών αντιδράσεων κατά τη διάρκεια της εμπειρίας.



Φροντίστε να είστε έτοιμοι/-μες να παρέμβετε σε περίπτωση που αισθανθούν οποιαδήποτε ενόχληση ή συναισθηματική δυσφορία.



Μετά από κάθε εμπειρία εικονικής πραγματικότητας, θα πρέπει να διεξάγονται ολοκληρωμένες συνεδρίες απολογισμού (debriefing) για να συζητηθούν οι αντιδράσεις των συμμετεχόντων/-χουσών, οι γνώσεις που αποκόμισαν και οι προκλήσεις που αντιμετώπισαν. Αξιοποιήστε αυτή την περίοδο για να ενισχύσετε τους στόχους κατανόησης και να απαντήσετε τυχόν απορίες ή ανησυχίες.



Μεριμνήστε για την τακτική απολύμανση του εξοπλισμού VR με μη αλκοολούχα μαντηλάκια μεταξύ των συνεδριών για τη διατήρηση της καθαριότητας και της υγιεινής.

Πιστοποιητικό Συμμετοχής

Το Πιστοποιητικό Συμμετοχής (Παράρτημα 6) στο πρόγραμμα VR4React αποτελεί αναγνώριση της δέσμευσης και της προόδου των συμμετεχόντων/-χουσών στο ταξίδι της αποκατάστασης. Προκειμένου να διασφαλιστεί η σημασία αυτών των πιστοποιητικών, καθορίζονται ρητά κριτήρια επιλεξιμότητας, τα οποία συνήθως βασίζονται στην παρακολούθηση και την ενεργό συμμετοχή στις δραστηριότητες του προγράμματος. Αυτό εγγυάται ότι οι συμμετέχοντες/-χουσες έχουν συμμετάσχει ενεργά στις συνεδρίες VR και έχουν εκπληρώσει με επιτυχία προκαθορισμένους στόχους.

Επισκόπηση του Προγράμματος Εικονικής Πραγματικότητας VR4React

Κατευθυντήριες οδηγίες

Κατά την είσοδο στην εφαρμογή (app) VR4REACT, ένα εισαγωγικό βίντεο καθοδηγεί τους/τις χρήστες/-στριες στις βασικές λειτουργίες της εφαρμογής παρέχοντας μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του τρόπου χρήσης της Εικονικής Πραγματικότητας (VR) για εκπαίδευση. Αυτό το βίντεο εξηγεί τους στόχους της εκπαίδευσης και τι να περιμένουν οι συμμετέχοντες/-χουσες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές/-τριες πρέπει να διασφαλίσουν ότι κάθε συμμετέχων/-χουσα παρακολουθεί το βίντεο.

Δεδομένου ότι το πρόγραμμα VR4REACT είναι ειδικά σχεδιασμένο τόσο για αντιδραστικά επιθετικά άτομα όσο και για σωφρονιστικούς/-κές υπαλλήλους, οι χρήστες/-στριες θα έχουν δύο κύριες επιλογές εκπαίδευσης:

- Διαχείριση Προσωπικής Αντιδραστικότητας.
- Αποκλιμάκωση Επιθετικής Συμπεριφοράς (για σωφρονιστικούς/-κές υπαλλήλους).

Κάθε επιλογή απαιτεί συγκεκριμένο κωδικό πρόσβασης για να προχωρήσετε. Στην περίπτωση σας, θα επιλέξετε **«Διαχείριση Προσωπικής αντιδραστικότητας»** και θα εισαγάγετε τον **κωδικό "1001"**. Αυτός θα σας δώσει πρόσβαση στα εκπαιδευτικά σενάρια, τα οποία χωρίζονται σε δύο διαφορετικά περιβάλλοντα:

- Περιβάλλον φυλακής: Αποτελείται από τρία σενάρια.
- Περιβάλλον κήπου: Αποτελείται από άλλα τρία σενάρια.

Το πρόγραμμα VR4REACT αποτελείται από **έξι (6) εμπυθιστικά σενάρια**. Τα σενάρια αυτά έχουν σχεδιαστεί για να προσομοιώνουν πραγματικές καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν τα άτομα, με στόχο την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους σε ένα ελεγχόμενο, προστατευμένο και ασφαλές περιβάλλον. Η δομή της εκπαίδευσης έχει ως εξής:

- Σενάρια Φυλακής (1, 2, 3): Αυτά διαδραματίζονται στο οικείο περιβάλλον μιας φυλακής. Με την εκπαίδευση σε αυτό το πλαίσιο, οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να επικεντρωθούν σε ενέργειες και αποφάσεις που είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν στην καθημερινότητά τους,
- Σενάρια Κήπου (4, 5, 6): Αυτά τα σενάρια διαδραματίζονται σε ένα πιο χαλαρό, ανοιχτό περιβάλλον που έρχεται σε αντίθεση με τη φυλακή. Αυτή η αλλαγή έχει σχεδιαστεί για να δοκιμάσει την προσαρμοστικότητα των συμμετεχόντων/-χουσών και να τους/τις βοηθήσει να αναπτύξουν δεξιότητες στη διαχείριση αντιδραστικών συμπεριφορών.

Οι συμμετέχοντες/-χουσες πρέπει να **ολοκληρώσουν και τα έξι σενάρια με την προκαθορισμένη σειρά (1 έως 6)**, καθώς τα σενάρια αναπτύσσονται το ένα πάνω στο άλλο με τρόπο κλιμακούμενο. Κάθε σενάριο εισάγει νέες προκλήσεις και δυναμικές, αλλά όλα συνδέονται μεταξύ τους, πράγμα που σημαίνει ότι η επιτυχής ολοκλήρωση ενός σεναρίου θα ενημερώνει τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες/-χουσες προσεγγίζουν το επόμενο.

Οι στόχοι, το σκεπτικό και η ειδική δυναμική κάθε σεναρίου περιγράφονται στα επόμενα υποκεφάλαια παρέχοντας λεπτομερή εικόνα του τρόπου με τον οποίο είναι δομημένα και του τι αναμένεται από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.

Διαδραστικότητα και Οπτικές Ενδείξεις στο Περιβάλλον VR

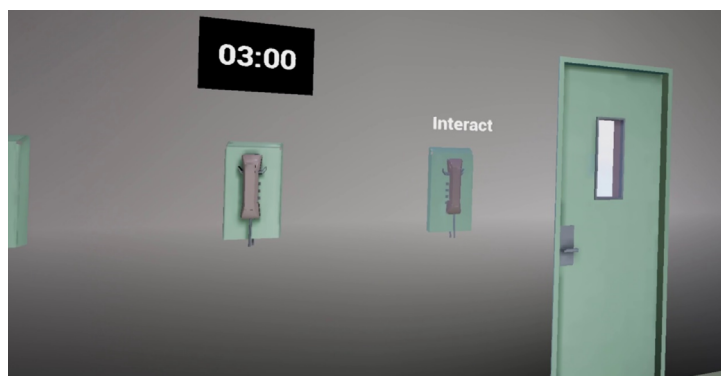
Κάθε σενάριο σε αυτή την καθηλωτική εμπειρία VR ακολουθεί μια συγκεκριμένη κατάσταση που απαιτεί αλληλεπίδραση του/της χρήστη/-στριας είτε με εικονικά avatar είτε με εικονικά αντικείμενα στον χώρο. Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα συναντήσουν ένα μείγμα αλληλεπιδραστικών και μη αντικειμένων σε όλο το εικονικό περιβάλλον. Για να μπορέσουν να τα διακρίνουν, τα αντικείμενα με τα οποία μπορούν να αλληλεπιδράσουν, έχουν σχεδιαστεί με ειδική οπτική ανατροφοδότηση που τα κάνει να ξεχωρίζουν από το περιβάλλον τους. Η εν λόγω ανατροφοδότηση μπορεί να περιλαμβάνει διακριτική επισήμανση, μια απαλή λάμψη ή μια αλλαγή στην εμφάνιση όταν τα κοιτάζετε ή τα πλησιάζετε. Μόλις ο/η συμμετέχων/-χουσα κοιτάξει ένα ψηφιακό διαδραστικό αντικείμενο, θα δει την οπτική ένδειξη.



Για να αλληλεπιδράσετε με αυτά τα αντικείμενα, απλώς πατήστε το κουμπί A στο χειριστήριο όταν βρίσκεστε σε κοντινή απόσταση.



Αυτό το διαισθητικό σύστημα σας επιτρέπει να αναγνωρίζετε και να εμπλέκεστε εύκολα με τα βασικά στοιχεία του εικονικού κόσμου ενισχύοντας την εξερεύνηση και την αλληλεπίδρασή σας μέσα στην εμπειρία.



Πολλές από αυτές τις αλληλεπιδράσεις περιλαμβάνουν τη συμμετοχή σε διαλόγους με προκαθορισμένα αποτελέσματα προσθέτοντας βάθος στις εικονικές συναντήσεις σας. Για μεγαλύτερη προσβασιμότητα, αυτοί οι διάλογοι διαθέτουν ήχο με συγχρονισμένες κινήσεις προσώπου και σώματος στα avatar που μιλούν, καθώς και υπότιτλους που εμφανίζονται κοντά τους. Αυτή η ολοκληρωμένη προσέγγιση διασφαλίζει ότι όλοι/-λες οι χρήστες/-στριες μπορούν να απολαύσουν και να συμμετάσχουν πλήρως στα διαδραστικά στοιχεία της εμπειρίας ανεξάρτητα από τις αισθητηριακές τους προτιμήσεις ή ανάγκες.



Με βάση τα διαδραστικά στοιχεία της εμπειρίας VR, κάθε διάλογος που συναντάτε ακολουθεί μια εξελιγμένη δένδρική δομή διαλόγου. Αυτό το δυναμικό σύστημα επιτρέπει διακλαδώσεις συνομιλιών στις οποίες κάθε γραμμή διαλόγου παρουσιάζει πολλαπλές επιλογές στον/στη χρήστη/-στρια. Οι αποφάσεις σας σε αυτά τα σημεία οδηγούν σε διαφορετικά αποτελέσματα διαμορφώνοντας την πορεία της συζήτησης και επηρεάζοντας ενδεχομένως την ευρύτερη αφήγηση. Αυτή η δομή διακλάδωσης όχι μόνο ενισχύει την αίσθηση της δράσης μέσα στον εικονικό κόσμο, αλλά ενθαρρύνει επίσης την εξερεύνηση και την επαναληπτικότητα. Καθώς περιηγείστε σε αυτά τα δέντρα διαλόγου, θα ανακαλύψετε ότι οι επιλογές σας μπορούν να οδηγήσουν σε ποικίλες αντιδράσεις από τους χαρακτήρες, να ξεκλειδώσουν διαφορετικές πληροφορίες ή ακόμη και να αλλάξουν την κατεύθυνση του εικονικού σας ταξιδιού. Αυτό το επίπεδο διαδραστικότητας προσθέτει βάθος σε κάθε συνάντηση καθιστώντας κάθε συνομιλία μια μοναδική και συναρπαστική εμπειρία που ανταποκρίνεται άμεσα στις πληροφορίες σας.



Παρακάτω, περιγράφουμε λεπτομερώς τα διαθέσιμα σενάρια VR.

Κατανομή Σεναρίων VR και Μαθησιακοί Στόχοι

Περιβάλλον Φυλακής

Εκπαίδευση Αναγνώρισης Συναισθημάτων

Στόχος του Σεναρίου VR

Ο πρωταρχικός στόχος αυτού του σεναρίου εικονικής πραγματικότητας είναι να βοηθήσει τους/τις κρατούμενους/-νες να αναπτύξουν τη σπουδαία δεξιότητα της αναγνώρισης και της αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων τους. Μέσω διαδραστικών και καθλωτικών εμπειριών, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα διερευνήσουν πώς τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους, θα μάθουν να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα βασικά συναισθήματα και θα εξασκηθούν σε στρατηγικές για τη ρύθμιση αυτών των συναισθημάτων σε πραγματικές καταστάσεις. Απώτερος στόχος είναι να ενδυναμωθούν με τεχνικές συναισθηματικής επίγνωσης και αυτορρύθμισης που συμβάλλουν στην καλύτερη λήψη αποφάσεων και σε υγιέστερες διαπροσωπικές σχέσεις.

Βασικά Σημεία Εστίασης



Αναγνώριση Συναισθημάτων: Στόχος είναι οι συμμετέχοντες/-χουσες να κατανοήσουν με ακρίβεια τον ρόλο και τη λειτουργικότητα κάθε συναισθήματος. Θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα έξι (6) βασικά συναισθήματα— τη χαρά, τη λύπη, τον φόβο, την αηδία, τον θυμό και την έκπληξη.



Αυτοαναστοχασμός: Οι συμμετέχοντες/-χουσες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συναισθηματικές εμπειρίες, ιδιαίτερα το πώς ορισμένα συναισθήματα όπως ο θυμός ή ο φόβος μπορεί να κυριαρχούν στις αντιδράσεις τους.



Συμπεριφορικές Συνέπειες: Το σενάριο δίνει έμφαση στις συνέπειες του να αφήνουμε τα συναισθήματα να ελέγχουν τις πράξεις, γεγονός που ενισχύει τη σημασία της εποικοδομητικής διοχέτευσης των συναισθημάτων.



Μηχανισμοί αντιμετώπισης: Το σενάριο εισάγει τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή, η ενσυνειδητότητα και η θετική αυτο-ομιλία.

Τομείς για Προσοχή και Ανατροφοδότηση από τον/την Εκπαιδευτή/-τρια

- Παρακολουθήστε τον βαθμό εμπλοκής των συμμετεχόντων/-χουσών με το σενάριο VR. Συμμετέχουν ενεργά ή φαίνονται αδρανείς; Παράσχετε ενθάρρυνση και ενίσχυση για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον τους.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο αν οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν σωστά τα συναισθήματα που παρουσιάζονται στο σενάριο. Καθοδηγήστε τους/τες αν δυσκολεύονται να διακρίνουν μεταξύ παρόμοιων συναισθημάτων, όπως ο θυμός και η απογοήτευση.
- Παρατηρήστε το βάθος του αυτοαναστοχασμού των συμμετεχόντων/-χουσών. Είναι σε θέση να συνδέσουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες με συγκεκριμένες συμπεριφορές; Διευκολύνετε συζητήσεις που τους/τις βοηθούν να αποκαλύψουν υποκείμενα μοτίβα και εναύσματα.

Εκπαίδευση Διαχείρισης Συναισθημάτων

Στόχος του Σεναρίου VR

Ο πρωταρχικός στόχος του δεύτερου σεναρίου εικονικής πραγματικότητας, «Εκπαίδευση Διαχείρισης Συναισθημάτων», είναι να βοηθήσει τους/τις κρατούμενους/-νες να εξασκηθούν και να βελτιώσουν την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους σε καταστάσεις υψηλής πίεσης. Μέσω διαδραστικών και καθηλωτικών εμπειριών, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αντιμετωπίσουν σενάρια που προκαλούν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις απαιτώντας από αυτούς/-τές να λάβουν αποφάσεις που επηρεάζουν την έκβαση μιας κατάστασης. Απώτερος στόχος είναι να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη αναπτύσσοντας δεξιότητες στη διαπραγμάτευση, την επίλυση συγκρούσεων και την αυτορρύθμιση συμβάλλοντας στην αποτελεσματικότερη λήψη αποφάσεων και σε υγιέστερες διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.

Βασικά Σημεία Εστίασης



Ρύθμιση Συναισθημάτων: Οι συμμετέχοντες/-χουσες πρέπει να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους υπό πίεση λαμβάνοντας προσεκτικές αποφάσεις σε περιορισμένο χρόνο.



Λήψη Αποφάσεων και Συνέπειες: Οι επιλογές—διαπραγμάτευση, αντιπαράθεση ή αποφυγή—οδηγούν σε διαφορετικά αποτελέσματα, αναδεικνύοντας τον αντίκτυπο των συναισθηματικών αντιδράσεων.



Επίλυση Συγκρούσεων: Το σενάριο δίνει έμφαση στη διαπραγμάτευση και την αποκλιμάκωση δείχνοντας πώς αυτές οι προσεγγίσεις μπορούν να επιλύσουν ή να επιδεινώσουν τις συγκρούσεις.



Αυτοαναστοχασμός: Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναστοχαστούν σχετικά με τα συναισθηματικά τους ερεθίσματα και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους, με έμφαση στη βελτίωση της αυτορρύθμισης.

Τομείς για Προσοχή και Ανατροφοδότηση από τον/την Εκπαιδευτή/-τρια

- Παρακολουθήστε την εμπλοκή των συμμετεχόντων/-χουσών, ιδίως κατά τη διάρκεια των στιγμών λήψης αποφάσεων, και ενθαρρύνετε τις προσεκτικές επιλογές.
- Βοηθήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να εντοπίσουν τα συναισθηματικά ερεθίσματα και προσφέρετε υποστήριξη αν δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.
- Παρατηρήστε τις προσεγγίσεις επίλυσης συγκρούσεων, δώστε ανατροφοδότηση αν χρειάζεται και συζητήστε για την εφαρμογή τους στην πραγματική ζωή.
- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες/-χουσες χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η βαθιά αναπνοή, και συζητήστε πώς να τις ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ρουτίνα.

Επικοινωνία και Διαχείριση Συγκρούσεων

Στόχος του Σεναρίου VR

Το σενάριο «Επικοινωνία και Διαχείριση Συγκρούσεων» έχει ως στόχο να διδάξει στους/στις κρατουμένους/-νες αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας για την επίλυση συγκρούσεων. Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα εξετάσουν τις διαφορές μεταξύ ομιλίας και επικοινωνίας, θα μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα κατά τη διάρκεια των συγκρούσεων και θα εξασκηθούν σε τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων. Στόχος είναι να ενισχύσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να βελτιώσουν την ικανότητά τους να χειρίζονται εποικοδομητικά τις διαφωνίες.

Βασικά Σημεία Εστίασης



Ομιλία vs. Επικοινωνία: Τονίζει τη διαφορά μεταξύ της απλής ομιλίας και της πραγματικής επικοινωνίας, η οποία περιλαμβάνει την ακρόαση και την κατανόηση.



Αναστοχασμός Σύγκρουσης: Οι συμμετέχοντες/-χουσες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν σχετικά με το πώς χειρίζονται τις συγκρούσεις εστιάζοντας στα συναισθηματικά ερεθίσματα και τις αντιδράσεις.



Στυλ Επικοινωνίας: Εξετάζονται τα διαφορετικά στυλ επικοινωνίας (π.χ. διεκδικητικό, επιθετικό) και ο αντίκτυπός τους στην επίλυση συγκρούσεων.



Τεχνικές Επίλυσης Συγκρούσεων: Μελετώνται στρατηγικές όπως η διεκδικητικότητα, η διαπραγμάτευση και η εξεύρεση κοινού εδάφους για την ειρηνική επίλυση των συγκρούσεων.



Αυτοαξιολόγηση: Οι συμμετέχοντες/-χουσες καθοδηγούνται στην αξιολόγηση του στυλ επίλυσης συγκρούσεων (π.χ. αποφυγή, ανταγωνισμός, συνεργασία) και στην κατανόηση των επιπτώσεων του καθενός.

Τομείς για Προσοχή και Ανατροφοδότηση από τον/την Εκπαιδευτή/-τρια

- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και τις στοχαστικές απαντήσεις.
- Βοηθήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να εντοπίσουν τα συναισθηματικά τους ερεθίσματα κατά τη διάρκεια των συγκρούσεων και παράσχετε υποστήριξη για να εκφράσουν αυτά τα συναισθήματα αν το κρίνετε απαραίτητο.
- Παρατηρήστε πώς οι συμμετέχοντες/-χουσες εφαρμόζουν τεχνικές επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων στο σενάριο.
- Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό σχετικά με το πώς αυτά τα στυλ επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις τους.

Περιβάλλον Κήπου στην Κοινότητα

Ενσυνειδητότητα και Διαχείριση Άγχους

Στόχος του Σεναρίου VR

Το σενάριο «Ενσυνειδητότητα και Διαχείριση Άγχους» έχει σχεδιαστεί για να διδάξει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες πώς να διαχειρίζονται το άγχος μέσω της ενσυνειδητότητας. Το σενάριο διαδραματίζεται σε ένα ήρεμο περιβάλλον κήπου και χρησιμοποιεί σκόπιμα αυτό το γαλήνιο περιβάλλον προκειμένου να προάγει τη χαλάρωση και τη συγκέντρωση. Με τη διάκριση μεταξύ του στρες, του άγχους, της ανησυχίας και της κατάθλιψης, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα μάθουν να αναγνωρίζουν τους προσωπικούς τους στρεσογόνους παράγοντες, να κατανοούν τις σωματικές αισθήσεις και να εφαρμόζουν τεχνικές ενσυνειδητότητας. Αυτή η καθηλωτική εμπειρία έχει ως στόχο να ενισχύσει την ικανότητα των συμμετεχόντων/-χουσών να διαχειρίζονται το άγχος και να βελτιώνουν τη συνολική τους ευημερία σε μια ήρεμη και υποστηρικτική ατμόσφαιρα.

Βασικά Σημεία Εστίασης



Κατανόηση του Στρες: Πραγματοποιείται διάκριση μεταξύ στρες, άγχους, ανησυχίας και κατάθλιψης.



Προσδιορισμός Στρεσογόνων Παραγόντων: Παρέχονται στρατηγικές για τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες, ώστε να αναγνωρίζουν τους προσωπικούς παράγοντες πυροδότησης του άγχους και τον αντίκτυπό τους.



Σωματικές Αισθήσεις: Παρέχονται εργαλεία για τη διάκριση των σωματικών αισθήσεων από τα συναισθήματα και πώς σχετίζονται με το στρες.



Τεχνικές Ενσυνειδητότητας: Οι συμμετέχοντες/-χουσες καλούνται να εξασκηθούν σε ασκήσεις ενσυνειδητότητας για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της χαλάρωσης.

Τομείς για Προσοχή και Ανατροφοδότηση από τον/την Εκπαιδευτή/-τρια

- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες/-χουσες έχουν ενεργητικό ρόλο και αναστοχαστείτε σχετικά με τα επίπεδα άγχους και τα ερεθίσματα που τους προκαλούν.
- Ελέγξτε αν οι συμμετέχοντες/-χουσες αναγνωρίζουν και διαφοροποιούν με ακρίβεια τους όρους και τις αισθήσεις που σχετίζονται με το στρες. Δώστε διευκρινίσεις αν χρειαστεί.
- Παράσχετε υποστήριξη και ενθάρρυνση κατά τη διάρκεια της πρακτικής, αν δυσκολεύονται να διατηρήσουν τη συγκέντρωσή τους.
- Αξιολογήστε τις συναισθηματικές αντιδράσεις των συμμετεχόντων/-χουσών στην εμπειρία VR. Αντιμετωπίστε τυχόν αρνητικά συναισθήματα και ενθαρρύνετε τους θετικούς αναστοχασμούς σχετικά με την πρακτική της ενσυνειδητότητας.

Εκπαίδευση για τον Έλεγχο των Παρορμήσεων

Στόχος του Σεναρίου VR

Η «Εκπαίδευση για τον Έλεγχο των Παρορμήσεων», που πραγματοποιείται σε έναν κήπο, έχει ως στόχο να διδάξει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση των παρορμήσεων και των αντιδράσεών τους μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων κηπουρικής και επίλυσης συγκρούσεων. Συμμετέχοντας σε πρακτικές εργασίες κηπουρικής και χειριζόμενοι/-νες μια κριτική αλληλεπίδραση, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναπτύξουν δεξιότητες ελέγχου των παρορμήσεών τους, θα αναστοχαστούν σχετικά με τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και θα εφαρμόσουν εποικοδομητικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κριτικής και των συγκρούσεων.

Βασικά Σημεία Εστίασης



Εμπλοκή: Οι συμμετέχοντες/-χουσες καλούνται να παίξουν σε μια δραστηριότητα κηπουρικής για να ενισχύσουν την εστίαση και την εμπλοκή τους. Αυτή η εμπλοκή τους/τις βοηθά να συντονίσουν καλύτερα τις ενέργειες και τις αλληλεπιδράσεις τους μέσα στο σενάριο. Ο διαδραστικός χαρακτήρας της κηπουρικής χρησιμεύει ως σημείο εισόδου για την ενίσχυση της προσοχής και της εστίασης.



Εξάσκηση στον Έλεγχο των Συναισθηματικών Ερεθισμάτων και των Παρορμήσεων: Οι συμμετέχοντες/-χουσες πρέπει να διαχειριστούν τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και το άγχος. Αυτό το στοιχείο έχει σχεδιαστεί για να προκαλέσει τον έλεγχο των παρορμήσεων των συμμετεχόντων/-χουσών παρουσιάζοντάς τους μια επιλογή για το πώς να ανταποκριθούν στην κριτική.



Αναστοχασμός και Αξιολόγηση των Συναισθηματικών Αντιδράσεων: Οι συμμετέχοντες/-χουσες καλούνται να αναστοχαστούν σχετικά με τις συναισθηματικές τους καταστάσεις και τις επιλογές που έκαναν. Αυτός ο αναστοχασμός τους/τις ενθαρρύνει να εξετάσουν πώς τα συναισθήματά τους επηρέασαν τις αντιδράσεις τους και να διερευνήσουν εναλλακτικούς τρόπους χειρισμού των στρεσογόνων παραγόντων.

Τομείς για Προσοχή και Ανατροφοδότηση από τον/την Εκπαιδευτή/-τρια

- Βοηθήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να αναστοχαστούν σχετικά με το πώς να εφαρμόζουν αυτές τις στρατηγικές αποτελεσματικά σε πραγματικές καταστάσεις για τη διαχείριση του στρες και των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων.
- Συζητήστε εναλλακτικούς τρόπους χειρισμού παρόμοιων καταστάσεων στο μέλλον και προωθήστε την προσωπική ανάπτυξη και τη βελτίωση της ρύθμισης των συναισθημάτων.

Εκπαίδευση στις Φιλοκοινωνικές Δεξιότητες

Στόχος του Σεναρίου VR

Το σενάριο «Ανάπτυξη της Αυτοαποτελεσματικότητας» σχεδιάστηκε για να ενισχύσει την αυτοαποτελεσματικότητα των συμμετεχόντων/-χουσών προωθώντας την αυτοκριτική, την αναγνώριση των προσωπικών δυνατών σημείων και των τομέων ανάπτυξης, καθώς και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι εμπειρίες του παρελθόντος διαμορφώνουν τις σημερινές συμπεριφορές τους. Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα εξετάσουν την προσωπική τους ταυτότητα, θα αναστοχαστούν σχετικά με τα επιτεύγματά τους και θα εντοπίσουν τόσο τα δυνατά τους σημεία όσο και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης. Το εν λόγω σενάριο στοχεύει στην ενίσχυση της αίσθησης προσωπικής ικανότητας και αυτοπεποίθησης για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής.

Βασικά Σημεία Εστίασης



Αυτοαναστοχασμός και Αυτογνωσία: Το σενάριο ξεκινά με έναν διάλογο που ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να αναλογιστούν τα προσωπικά τους επιτεύγματα και τις αρετές τους. Αυτή η διαδικασία αυτοαναστοχασμού βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να αποκτήσουν μια σαφέστερη κατανόηση της ταυτότητάς τους και του τι εκτιμούν στον εαυτό τους.



Προσωπική Ταυτότητα και Επιρροή: Οι συμμετέχοντες/-χουσες καθοδηγούνται να εξετάσουν τι ορίζει την ταυτότητά τους και πώς οι εμπειρίες τους διαμορφώνουν τις αλληλεπιδράσεις και τις επιλογές τους. Αυτή η διερεύνηση τους/τις βοηθά να κατανοήσουν την επιρροή των εμπειριών του παρελθόντος και του παρόντος στη συμπεριφορά τους.



Αναστοχασμός για τις Τύψεις και Μάθηση από Συμπεριφορές του Παρελθόντος: Οι συμμετέχοντες/-χουσες καλούνται να αναστοχαστούν σχετικά με παλαιότερες συμπεριφορές ή αντιδράσεις για τις οποίες έχουν μετανοιώσει και να εξετάσουν τι έχουν μάθει από αυτές τις εμπειρίες. Ο εν λόγω αναστοχασμός βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να κατανοήσουν τα μοτίβα της συμπεριφοράς τους και να αναπτύξουν στρατηγικές βελτίωσης.



Καθορισμός Στόχων και Προληπτική Βελτίωση: Το σενάριο ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να σκεφτούν πρακτικά βήματα που μπορούν να κάνουν για να διαχειριστούν τομείς που χρήζουν ανάπτυξης. Ο καθορισμός στόχων και ο σχεδιασμός προληπτικών ενεργειών ενισχύουν την πίστη στην ικανότητα του ατόμου να επιφέρει θετική αλλαγή.

Τομείς για Προσοχή και Ανατροφοδότηση από τον/την Εκπαιδευτή/-τρια

- Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να συμμετάσχουν στις αλληλεπιδράσεις αυτοαναστοχασμού. Δώστε τους τη δυνατότητα να μην απαντήσουν μεγαλόφωνα σε περίπτωση που θέλουν να κρατήσουν τις απαντήσεις για τον εαυτό τους.
- Προσφέρετε θετική ενίσχυση και προτροπές αν φαίνονται διστακτικοί/-κές ή αβέβαιοι/-ες.
- Προσφέρετε υποστήριξη στην επεξεργασία τυχόν δύσκολων αναστοχασμών και καθοδηγήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες σε εποικοδομητικές ιδέες.
- Βοηθήστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να διαμορφώσουν σχέδια δράσης με βάση τους αναστοχασμούς τους.

- Ενθαρρύνετε τους/τες να περιγράψουν συγκεκριμένα βήματα που θα κάνουν για να διαχειριστούν τους τομείς ανάπτυξής τους και βοηθήστε τους/τες στον καθορισμό εφικτών στόχων.
- Αντιμετωπίστε τυχόν συναισθηματικές ανησυχίες και παράσχετε διαβεβαιώσεις.

Συμπέρασμα

Το Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών/-τριών VR4REACT έχει σχεδιαστεί για να εφοδιάσει τους/τις εκπαιδευτές/-τριες/-τριες με τα απαραίτητα εργαλεία, τις γνώσεις και την καθοδήγηση για την αποτελεσματική υλοποίηση του προγράμματος VR4REACT για κρατούμενους/-νες φυλακών. Ακολουθώντας τη δομημένη εκπαιδευτική διαδικασία που περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο, οι εκπαιδευτές/-τριες θα μπορέσουν να προωθήσουν την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αποκομίσουν το μέγιστο δυνατό όφελος από τα σενάρια Εικονικής Πραγματικότητας (VR).

Ως εκπαιδευτές/-τριες, ο ρόλος σας είναι καθοριστικός για τη διευκόλυνση μιας καθηλωτικής και ουσιαστικής μαθησιακής εμπειρίας. Αξιοποιώντας αυτό το εγχειρίδιο, έχετε τη δυνατότητα να καθοδηγήσετε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες μέσω πρακτικών και αναστοχαστικών ασκήσεων και να τους/τις βοηθήσετε να αναπτύξουν τις ικανότητες που απαιτούνται για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση αντιδραστικών συμπεριφορών σε διάφορα περιβάλλοντα.

Αν έχετε οποιεσδήποτε απορίες ή χρειάζεστε περαιτέρω διευκρινίσεις σε οποιοδήποτε σημείο, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ομάδα VR4REACT. Είμαστε εδώ για να σας στηρίξουμε στην υλοποίηση αυτής της εκπαίδευσης στον μέγιστο δυνατό βαθμό. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στη διεύθυνση:

<https://www.vr4react-project.com/contact.html>

Σας ευχαριστούμε για τη δέσμευσή σας να ενισχύσετε τις δεξιότητες και τις γνώσεις των συμμετεχόντων/-χουσών μας.

Παράρτημα 1

Παράρτημα 1. Εκπαιδευτικά βίντεο για την εφαρμογή Oculus



¹ <https://www.youtube.com/watch?v=XpJ2LvS35VE&t=11s>

² <https://www.youtube.com/watch?v=1lqmm0Rv0K0>

Παράρτημα 2. Διαδικασία εγκατάστασης



³ <https://www.youtube.com/watch?v=HjHZHoz53pk>

Παράρτημα 3. Ρύθμιση της λειτουργίας Guardian



⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=GojevL05Aww>

Παράρτημα 4. Έντυπο συναίνεσης μετά από ενημέρωση

VR4React: Πρόγραμμα Ψυχοεκπαιδευτικής Παρέμβασης στην Εικονική Πραγματικότητα (VR) για τη Μείωση της Επιθετικής Συμπεριφοράς.

Εισαγωγή

Σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης στην Εικονική Πραγματικότητα VR4React που αποσκοπεί στη μείωση των επιθετικών συμπεριφορών σε άτομα με ιστορικό αντιδραστικής επιθετικότητας ανεξάρτητα από το είδος του εγκλήματος που έχουν διαπράξει. Η παρούσα συναίνεση μετά από ενημέρωση παρέχει πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα, τη συμμετοχή σας και τα δικαιώματά σας.

Σκοπός του Προγράμματος

Σκοπός αυτού του προγράμματος είναι να παρουσιάσει μια παρέμβαση που βασίζεται στην εικονική πραγματικότητα για να βοηθήσει τους να διαχειριστούν την αντιδραστική επιθετικότητα και να είναι πιο πρόθυμα να εμπλακούν σε υγιείς και φιλοκοινωνικές συμπεριφορές. Η παρέμβαση φιλοδοξεί να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να διαχειριστούν τις επιθετικές συμπεριφορές τους μέσω διαδραστικών συνεδριών VR.

Διαδικασίες

Αν συμφωνήσετε να λάβετε μέρος, θα συμμετάσχετε στις ακόλουθες δραστηριότητες:

- 1. Προαξιολόγηση:** Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση των σημερινών επιπέδων αντιδραστικότητας και άλλων σχετικών παραγόντων.
- 2. Συνεδρίες Εικονικής Πραγματικότητας (VR):** Συμμετοχή σε έξι (6) συνεδρίες VR κατά τη διάρκεια συγκεκριμένης περιόδου. Το πρόγραμμα θα διαρκεί περίπου 30-45 λεπτά και θα περιλαμβάνει διαδραστικά σενάρια που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν στη διαχείριση της επιθετικότητας.
- 3. Μεταξιολόγηση:** Συμπλήρωση ερωτηματολογίου μεταπαρακολούθησης (follow-up) για τη μέτρηση τυχόν αλλαγών στα επίπεδα επιθετικότητάς σας μετά την παρέμβαση.
- 4. Ανατροφοδότηση:** Παροχή ανατροφοδότησης σχετικά με την εμπειρία σας κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε συνεδρία.

Εθελοντική συμμετοχή

Η συμμετοχή σας σε αυτό το πρόγραμμα είναι απολύτως εθελοντική. Έχετε το δικαίωμα να αποχωρήσετε από το πρόγραμμα ανά πάσα στιγμή χωρίς συνέπειες.

Πιθανοί κίνδυνοι

Η παρέμβαση VR4REACT για κρατούμενους/-νες έχει σχεδιαστεί για να είναι ασφαλής. Ωστόσο, ορισμένοι/-νες συμμετέχοντες/-χουσε ενδέχεται να αισθανθούν δυσφορία, ζάλη ή να εκδηλώσουν συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Το προσωπικό θα είναι παρόν για να τους/τις βοηθήσει και να τους παράσχει υποστήριξη.

Πιθανά οφέλη

Η συμμετοχή σε αυτό το πρόγραμμα μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε καλύτερες στρατηγικές για τη διαχείριση της αντιδραστικής επιθετικότητας, οι οποίες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε βελτιωμένες αλληλεπιδράσεις και σχέσεις.

Εμπιστευτικότητα

Το απόρρητο και η εμπιστευτικότητά σας θα προστατεύονται καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης. Όλα τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα είναι ανώνυμα με τη χρήση μοναδικών κωδικών αντί για ονόματα. Τα αποτελέσματα θα αποθηκευθούν με ασφάλεια και θα είναι προσβάσιμα μόνο από την ερευνητική ομάδα. Καμία προσωπική πληροφορία αναγνώρισης δεν θα συμπεριληφθεί σε εκθέσεις ή δημοσιεύσεις.

Χρήση δεδομένων

Τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για την αξιολόγηση και τη βελτίωση του προγράμματος παρέμβασης VR. Δεν θα κοινοποιηθούν σε εξωτερικά μέρη χωρίς τη ρητή συγκατάθεσή σας.

Στοιχεία επικοινωνίας

Αν έχετε οποιοσδήποτε απορίες ή ανησυχίες σχετικά με τη μελέτη, επικοινωνήστε με τον/την επαγγελματία που σας παρέχει υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.

Δήλωση Συναίνεσης

Έχω διαβάσει (ή μου έχουν διαβάσει) τις πληροφορίες που παρέχονται ανωτέρω. Είχα την ευκαιρία να θέσω ερωτήσεις και έλαβα ικανοποιητικές απαντήσεις. Αντιλαμβάνομαι ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αποσυρθώ ανά πάσα στιγμή χωρίς συνέπειες. Υπογράφοντας παρακάτω, συμφωνώ να συμμετάσχω στο πρόγραμμα ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης VR4REACT για τη μείωση των επιθετικών συμπεριφορών.

Ονοματεπώνυμο συμμετέχοντος/-χουσας:

Υπογραφή συμμετέχοντος/-χουσας:

Ημερομηνία:

Ονοματεπώνυμο εκπαιδευτή/-τριας:

Υπογραφή εκπαιδευτή/-τριας:

Ημερομηνία:

Παράρτημα 5. Ερωτηματολόγιο Προαξιολόγησης/ Μεταξιολόγησης

Ερωτηματολόγιο προαξιολόγησης

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας σε αυτήν την προαξιολόγηση. Η συμβολή σας είναι εξαιρετικά σημαντική, διότι μας βοηθά να μετρήσουμε την ευαισθητοποίηση και τις αντιλήψεις σας. Αυτή η αξιολόγηση αποσκοπεί στην καλύτερη κατανόηση των τρεχουσών γνώσεων και εμπειριών σας καθώς ξεκινάμε αυτό το ταξίδι για την ενίσχυση των δεξιοτήτων σας. Παρακαλούμε απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με ειλικρίνεια και με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Πόσο συχνά νιώθετε θυμό ή απογοήτευση σε δύσκολες καταστάσεις;

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Πολύ συχνά

Όταν κάποιο άτομο διαφωνεί μαζί σας, πώς αντιδράτε συνήθως;

- Παραμένω ήρεμος/-μη και προσπαθώ να καταλάβω την άποψή του.
- Παίρνω αμυντική στάση αλλά προσπαθώ να ελέγξω την αντίδρασή μου.
- Εκνευρίζομαι και δυσκολεύομαι να ελέγξω τα συναισθήματά μου.
- Συχνά αντιδρώ παρορμητικά με θυμό ή επιθετικότητα.

Γνωρίζετε συγκεκριμένα ερεθίσματα που σας κάνουν να αντιδράτε επιθετικά;

- Ναι, μπορώ να τα αναγνωρίσω εύκολα.
- Μερικές φορές, αλλά όχι πάντα.
- Όχι, δυσκολεύομαι να εντοπίσω τα ερεθίσματα που με προκαλούν.

Όταν αισθάνεστε τον εαυτό σας να θυμώνει, τι κάνετε συνήθως για να το διαχειριστείτε;

- Προσπαθώ να πάρω βαθιές ανάσες και να ηρεμήσω.
- Απομακρύνομαι από την κατάσταση.
- Διαφωνώ ή κλιμακώνω την κατάσταση.
- Δεν κάνω τίποτα και αφήνω τα συναισθήματά μου να με ελέγχουν.

Γνωρίζετε τεχνικές για την αποκλιμάκωση μιας τεταμένης κατάστασης;

- Ναι, γνωρίζω διάφορες στρατηγικές.
- Γνωρίζω μερικές, αλλά δεν είμαι σίγουρος/-ρη για τη χρήση τους.
- Όχι, δεν είμαι εξοικειωμένος/-νη με τεχνικές αποκλιμάκωσης.

Ερωτηματολόγιο μεταξιολόγησης

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας σε αυτή τη μεταξιολόγηση. Η ανατροφοδότησή σας είναι απαραίτητη για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού προγράμματος VR4REACT. Αυτή η αξιολόγηση θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πώς η εκπαίδευση επηρέασε τις γνώσεις και τις δεξιότητές σας σχετικά με τη διαχείριση αντιδραστικών συμπεριφορών και καταστάσεων σύγκρουσης. Παρακαλούμε απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με ειλικρίνεια και με τον καλύτερο δυνατό τρόπο αναλογιζόμενοι/-νες τις εμπειρίες σας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας.

Μετά την εκπαίδευση, πόσο συχνά αισθάνεστε τώρα θυμό ή απογοήτευση σε δύσκολες καταστάσεις;

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Πολύ συχνά

Πώς έχει αλλάξει η αντίδρασή σας στις συγκρούσεις μετά την εκπαίδευση;

- Παραμένω πιο συχνά ήρεμος/-μη και ακούω τις απόψεις των άλλων.
- Εξακολουθώ να τηρώ αμυντική στάση, αλλά ελέγχω καλύτερα τις αντιδράσεις μου.
- Εξακολουθώ να δυσκολεύομαι να ελέγξω τον εκνευρισμό μου, αλλά παρατηρώ κάποια βελτίωση.
- Αντιδρώ λιγότερο συχνά παρορμητικά με θυμό.

Μπορείτε τώρα να αναγνωρίσετε καλύτερα τα ερεθίσματα που σας προκαλούν επιθετική αντίδραση;

- Ναι, μπορώ να τα αναγνωρίσω με σαφήνεια και να διαχειριστώ τις αντιδράσεις μου.
- Μερικές φορές, αλλά εξακολουθώ να δυσκολεύομαι σε ορισμένες καταστάσεις.
- Όχι, εξακολουθώ να δυσκολεύομαι να αναγνωρίσω τα ερεθίσματά μου.

Πώς διαχειρίζεστε τώρα τα συναισθήματά σας όταν νιώθετε θυμό ή απογοήτευση;

- Χρησιμοποιώ τεχνικές όπως οι βαθιές αναπνοές ή το περπάτημα για να ηρεμήσω.
- Μπορώ να ελέγχω καλύτερα τον θυμό μου, αλλά εξακολουθώ να αντιδρώ συναισθηματικά κατά καιρούς.
- Εξακολουθώ να δυσκολεύομαι να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου σε τεταμένες καταστάσεις.
- Αφήνω τα συναισθήματά μου να με ελέγχουν τις περισσότερες φορές.

Αισθάνεστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη χρήση στρατηγικών αποκλιμάκωσης μετά την εκπαίδευση;

- Ναι, αισθάνομαι σίγουρος/-ρη και ικανός/-νή να αποκλιμακώσω τεταμένες καταστάσεις.
- Έχω μάθει τεχνικές, αλλά συνεχίζω να χτίζω την αυτοπεποίθησή μου.
- Γνωρίζω μερικές τεχνικές, αλλά δεν είμαι σίγουρος/-ρη πώς να τις εφαρμόσω αποτελεσματικά.
- Όχι, εξακολουθώ να δυσκολεύομαι με τις στρατηγικές αποκλιμάκωσης.

Πόσο ρεαλιστικά βρήκατε τα σενάρια που παρουσιάστηκαν στην εκπαίδευση εικονικής πραγματικότητας;

- Πολύ ρεαλιστικά
- Κάπως ρεαλιστικά
- Ουδέτερα
- Κάπως μη ρεαλιστικά
- Πολύ μη ρεαλιστικά

Πόσο ελκυστικά βρήκατε τα σενάρια εικονικής πραγματικότητας;

- Πολύ ελκυστικά
- Κάπως ελκυστικά
- Ουδέτερα
- Κάπως απωθητικά
- Πολύ απωθητικά

Ήταν σαφείς και κατανοητές οι οδηγίες που δόθηκαν στα σενάρια εικονικής πραγματικότητας;

- Πολύ σαφείς
- Κάπως σαφείς
- Ουδέτερες
- Κάπως ασαφείς
- Πολύ ασαφείς

Πόσο σχετικά θεωρείτε ότι ήταν τα σενάρια με τις πραγματικές καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε;

- Πολύ σχετικά
- Κάπως σχετικά
- Ουδέτερα
- Κάπως άσχετα
- Πολύ άσχετα

Σε ποιον βαθμό πιστεύετε ότι τα σενάρια εικονικής πραγματικότητας σας βοήθησαν να αναπτύξετε δεξιότητες σχετικά με τη διαχείριση αντιδραστικών συμπεριφορών;

- Πάρα πολύ
- Κάπως
- Ούτε με βοήθησαν ούτε δεν με βοήθησαν
- Όχι πολύ
- Καθόλου

Συνολικά, πόσο ικανοποιημένοι/-νες είστε από την εμπειρία της εκπαίδευσης εικονικής πραγματικότητας;

- Πολύ ικανοποιημένος/-νη
- Ικανοποιημένος/-νη
- Ούτε ικανοποιημένος/-νη ούτε δυσαρεστημένος/-νη
- Δυσάρεστημένος/-νη
- Πολύ δυσαρεστημένος/-νη

Θα θέλατε να κάνετε κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση των σεναρίων εικονικής πραγματικότητας ή της εκπαιδευτικής εμπειρίας;

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η κοινοπραξία VR4React πιστοποιεί ότι ο/η

Ολοκλήρωσε με επιτυχία το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα VR4REACT, το οποίο επικεντρώνεται στην ενίσχυση των δεξιοτήτων διαχείρισης αντιδραστικών συμπεριφορών και επίλυσης συγκρούσεων μέσω καθηλωτικών σεναρίων Εικονικής Πραγματικότητας.

Επιβραβεύουμε τη δέσμευσή σας για προσωπική ανάπτυξη και την επιδίωξη της γνώσης σε αυτόν τον σημαντικό τομέα.

Ημερομηνία: __/__/__

(Ονοματεπώνυμο και θέση
εκπροσώπου του εταίρου)

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



Αναφορές

Aebi, M. F., Cocco, E., & Molnar, L., (2023). SPACE I - 2022 – Council of Europe Annual Penal Statistics: Prison/probation populations. Council of Europe and University of Lausanne.

Apóstolo, J., Martins, R., das Neves, P. (2020). COVID-10 Pandemic Re-sponse: Fighting the invisible threat in prison/probations. A Guide for Decision-Makers on Worldwide Practices and Recommendations. <https://rm.coe.int/covid19-ips-basic-guide-for-decision-makers-on-worldwide-practices-and/16809e0eba>

Baggio, S., Peigné, N., Heller, P., Gétaz, L., Liebreuz, M., Wolff, H. (2020). Do Overcrowding and Turnover Cause Violence in Prison/probation? *Front Psychiatry*. Jan 24;10:1015. doi:10.3389/fpsyt.2019.01015. PMID: 32038335; PMCID: PMC6992601.

Baggio, S., Weber, M., Rossegger, A. et al. (2020). “Reducing recidivism using the Reasoning and Rehabilitation program: a pilot multi-site-controlled trial among prisoners in Switzerland”. *Int J Public Health*, 65, pp. 801-810.

Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Baños Rivera, R. M., Guillen Botella, V., Botella Arbona, C., García Palacios, A., Jorquera Rodero, M., & Quero Castellano, S. (2008). “Un programa de tratamiento para los trastornos adaptativos. Un estudio de caso”, *Apuntes de Psicología*, 26 (2), pp. 303–316.

Bertsch K, Florange J, Herpertz SC. Understanding Brain Mechanisms of Reactive Aggression. *Curr Psychiatry Rep*. 2020 Nov 12;22(12):81. doi: 10.1007/s11920-020-01208-6. PMID: 33180230; PMCID: PMC7661405.

Botella, C., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A., & Baños, R. (2017). Recent progress in virtual reality exposure therapy for phobias: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 19(7), 42. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0788-4>

Botella, C., García Palacios, A., Baños Rivera, R. M., & Quero Castellano, S. (2007), “Realidad Virtual y Tratamientos Psicológicos”, *Virtual Reality and Psychological Treatments*

Britannica (2024). Virtual reality (VR). Retrieved from <https://www.britannica.com/technology/virtual-reality>

Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2001). “Is it time to pull the plug on hostile versus instrumental aggression dichotomy?”, *Psychological Review*, 108 (1), pp. 273-279.

Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. “Aggression”, En Fiske, S. T., Gilbert, D. T. y Lindzey, G. (Eds.), *Handbook of social psychology*, pp. 833–863. John Wiley & Sons.

Butchart, A., & Mikton, C. (2014). Global status report on violence prevention 2014. World Health Organization. Retrieved from *Injury Prevention BMJ*.

- Card, N. A., & Little, T. D. (2006). “Proactive and reactive aggression in childhood and adolescence: A meta-analysis of differential relations with psychosocial adjustment”, *International Journal of Behavioural Development*, 30 (5), pp. 466–480.
- Chung, O. S., Robinson, T., Johnson, A. M., Dowling, N. L., Ng, C. H., & Segrave, R. A. (2022). Implementation of Therapeutic Virtual Reality Into Psychiatric Care: Clinicians' and Service Managers' Perspectives. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 791123. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.791123>
- Cornet, L. J. M., & Van Gelder, J.-L. (2020). Virtual reality: A use case for criminal justice practice. *Psychology, Crime & Law*, 26(7), 631–647. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2019.1708357>
- Cosí Muñoz, S., Vigil Colet, A., & Canal Sans, J. (2009). “Desarrollo del cuestionario de agresividad proactiva/reactiva para profesores: estructura factorial y propiedades psicométricas”, *Psicothema*, 21 (1), pp. 159-164.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1996). Social information-processing mechanisms in reactive and proactive aggression. *Child development*, 67(3), 993-1002.
- Del Vecchio, T. (2011). “Instrumental Aggression”, En Goldstein, S., Naglieri, J.A. (eds) *Encyclopedia of Child Behaviour and Development*, Boston: Springer.
- Dellazizzo, L., Potvin, S., Bahig, S., & Dumais, A. (2019). Comprehensive review on virtual reality for the treatment of violence: implications for youth with schizophrenia. *NPJ schizophrenia*, 5(1), 11.
- Dellazizzo, L., Potvin, S., Luigi, M., Dou, B., Beauchamp, F., & Dumais, A. (2019). Repeated virtual reality sessions to reduce anger in a forensic psychiatric population: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 8(9), 1313. doi: 10.3390/jcm8091313.
- Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1146.
- EuroPris. (2020). Annual Report 2020. Retrieved from: <https://www.euopris.org/wp-content/uploads/2021/09/EuroPris-Annual-Report-2020-260821.pdf>
- Gómez, M. J. V. (2011). Violencia instrumental y sentimientos morales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22(3), 273-288.
- Goncalves, L. & Gonçalves, R. (2012). Aggressiveness, criminal lifestyle and prison/probation adjustment. *Psicologia USP*. 23. 559-584. doi:10.1590/S0103-65642012005000013.
- Gonzalez-Lienres, C., et al. (2020). Empathy and Emotion Regulation in Incarcerated Offenders. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01058>
- Hartup, W. W. (2005). “The development of aggression: Where do we stand?”, En Tremblay, R. E., Hartup, W. W. y Archer, J. (Eds.), *The developmental origins of aggression*, pp. 83–106. New York: Guilford Press.

Hubbard, J. A., McAuliffe, M. D., Morrow, M. T., & Romano, L. J. (2001). "Reactive and proactive aggression in childhood and adolescence: Precursors, outcomes, processes, experiences and measurement", *Journal of Personality*, 78, 95-118

Kelty, S. F., & Gordon, H. (2012). Professionalism in crime scene examination: recruitment strategies, part 2: using a psychometric profile of top crime scene examiners in selection decision making. *Forensic Science Policy & Management: An International Journal*, 3(4), 189-199.

Kelty, S. F., Hall, G., & O'Brien-Malone, A. (2012). You have to hit some people! Endorsing violent sentiments and the experience of grievance escalation in Australia. *Psychiatry, Psychology and Law*, 19(3), 299-313. <https://doi.org/10.1080/13218719.2011.561769>

Kruh, J. P., Frick, P. J., & Clements, C. B. (2005). "Historical and personality correlates to the violence patterns of juveniles tried as adults", *Criminal Justice and Behaviour*, 32, pp. 69-96.

Lobbestael, J., & Cima, M. J. (2021). Virtual reality for aggression assessment: The development and preliminary results of two virtual reality tasks to assess reactive and proactive aggression in males. *Brain sciences*, 11(12), 1653.

López Romero, L., Romero, E., & González Iglesias, B. (2011). "Delimitando la agresión adolescente: estudio diferencial de los patrones de agresión reactiva y proactiva", *Revista Española de Investigación Criminológica*, 9, pp. 1-29.39

López Soler, C., Castro, M., Alcántara, M., & Botella, C. (2011), "Sistema de realidad virtual EMMA-Infancia en el tratamiento psicológico de un menor con estrés postraumático", *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16 (3), pp. 189-206.

Marsee, M. A., & Frick, P. J. (2007), "Exploring the Cognitive and Emotional Correlates to Proactive and Reactive Aggression in a Sample of Detained Girls", *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(6), pp. 969-981.

Milgram, P., & Kishino, F. (1994). A taxonomy of mixed reality visual displays. *IEICE Transactions on Information and Systems*, 77(12), 1321-1329.

Modvig, J. (2014). Violence, sexual abuse and torture in prison/probations.

Mütterlein, J., & Hess, T. (2017). Exploring the impacts of virtual reality on business models: The case of the media industry. 27th European Conference on Information Systems (ECIS 2017). Retrieved from https://aisel.aisnet.org/ecis2017_rp/159/

Pantelidis, V. S. (2010). Reasons to use virtual reality in education and training courses and a model to determine when to use virtual reality. *Themes in Science and Technology Education*, 2(1-2), 59-70.

Papalia, N., Spivak, B., Daffern, M., & Ogloff, J. R. P. (2019). A meta-analytic review of the efficacy of psychological treatments for violent offenders in correctional and forensic mental health settings. *Clinical Psychology Review*, 67, 119-135. doi: 10.1016/j.cpr.2018.09.005.

Penado, M., Andreu, J. M., & Peña, E. (2014). “Agresividad reactiva, proactiva y mixta: análisis de los factores de riesgo individual”, *Anuario de Psicología Jurídica*, 24, pp. 37-42.

Portman, M. E., Natapov, A., & Fisher-Gewirtzman, D. (2015). To go where no man has gone before: Virtual reality in architecture, landscape architecture and environmental planning. *Computers, Environment and Urban Systems*, 54, 376-384. doi: 10.1016/j.compenvurbsys.2015.05.001.

Raine, A., Dodge, D., Loeber, R., Gatzke-Kopp, L., Lynam, D., Reynolds. C., Stouthamer-Loeber, M., & Liu, J. (2006). “The Reactive – Proactive Aggression Questionnaire: Differential correlates of reactive and proactive aggression in adolescent boys”, *Aggressive Behaviour*, 32, pp.159-171.

Rania, N., Migliorini, L., & Coppola, I. (2020). A qualitative study of organizational and psychosocial factors in the burnout of Italian correctional officers. *The Prison/probation Journal*, 100(6), 747–768. <https://doi.org/10.1177/0032885520968246>

Rania, N., Migliorini, L., & Coppola, I. (2020). A qualitative study of organizational and psychosocial factors in the burnout of Italian correctional officers. *The Prison Journal*, 100(6), 747-768.

Rothbaum, B. O., Hogdes, L., Kooper, R., Opdyke, D., Williford, J., & North, M. (1995). “Virtual-Reality Graded Exposure in the Treatment of Acrophobia. A Case Report”, *Behaviour Therapy*, 1995, 26, pp. 547-554.

Rovira, A., Swapp. D., Spanlang, B., & Slater, M. (2009). “The use of virtual reality in the study of people’s responses to violent incidents”, *METHODS article Front. Behav. Neurosci*, 3, <https://doi.org/10.3389/neuro.08.059.2009>.

Seinfeld, S., Arroyo-Palacios, J., Iruretagoyena, G., Hortensius, R., Zapata, L. E., Borland, D., & Slater, M. (2018). Offenders become the victim in virtual reality: impact of changing perspective in domestic violence. *Scientific Reports*, 8, 2692. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19987-7>

Slater, M. (2018). Immersion and the illusion of presence in virtual reality. *British Journal of Psychology*, 109(3), 431-433. <https://doi.org/10.1111/bjop.12305>

Sygel K., & Wallinius, M. (2021). “Immersive Virtual Reality Simulation in Forensic Psychiatry and Adjacent Clinical Fields: A Review of Current Assessment and Treatment Methods for Practitioners”, *Front Psychiatry*, doi: 10.3389/fpsy.2021.673089.

Ticknor, B. (2018). Using virtual reality to treat offenders: An examination. *International Journal of Criminal Justice Sciences*, 13(2), 316-325. doi: 10.5281/zenodo.2654383.

Tuente, S. K., Bogaerts, S., & Veling, W. (2020). Aggression regulation in offenders with and without psychopathology: The role of anger, rumination, and provocation. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 30(1), 26-38. doi: 10.1002/cbm.2142.

Vitaro, F., Brendgen, M., & Tremblay, R. E. (2002). “Reactively and proactively aggressive children: antecedent and subsequent characteristics”, *Journal of Child and Psychology Psychiatry*, 43, pp. 495-505.

World Health Organisation (2022). Status report on prison health in the WHO European Region 2022. Available at: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289058674>

Yim, M. Y. C., Chu, S. C., & Sauer, P. L. (2017). Is augmented reality technology an effective tool for e-commerce? An interactivity and vividness perspective. *Journal of Interactive Marketing*, 39, 89-103. doi: 10.1016/j.intmar.2017.04.001.



**VR
REACT** Reducing Reactive
Aggression through
Virtual Reality

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.