



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Σχεδιασμός ταυτότητας  
και πολυμεσικής εφαρμογής (Mobile app)  
οργάνωσης της καθημερινότητας  
(και φιλικής προς άτομα με ΔΕΠΥ)  
με τίτλο Mindmap

Συγγραφέας: Φιφλής Δημήτρης  
Α.Μ: 19674196

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:  
Δρ. Μυτηλιναίου Σοφία

Αθήνα, Οκτώβρης 2024



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA**  
**FACULTY OF APPLIED ARTS AND CULTURE**  
**DEPARTMENT OF GRAPHIC DESIGN AND VISUAL**  
**COMMUNICATION**

## **DIPLOMA THESIS**

**Design of identity  
and multimedia application (Mobile app)  
for daily organization (and ADHD-friendly)  
titled Mindmap**

**Author: Fiflis Dimitris**  
**Registration Number: 19674196**

**Supervising professor:**  
**Dr. Mytilinaiou Sophia**

**Athens, October 2024**



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Σχεδιασμός ταυτότητας και πολυμεσικής εφαρμογής (Mobile app)  
οργάνωσης της καθημερινότητας (και φιλικής προς άτομα με ΔΕΠΥ)  
με τίτλο Mindmap

**Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου  
και του Εισηγητή**

Η πτυχιακή/διπλωματική εργασία εξετάστηκε  
από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

**Μυτηλιναίου Σοφία**

Επίκουρη καθηγήτρια και Εισηγήτρια

**Μετζητάκος Ρωσσέτος**

Αναπληρωτής Καθηγητής

**Μαθιόπουλος Γιώργος**

Επίκουρος Καθηγητής

# ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος Φιφλής Δημήτρης του Γεωργίου, με αριθμό μητρώου 19674196, φοιτητής του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών και πολιτισμού του Τμήματος Γραφιστικής και Οπτικής Επικοινωνίας, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Ο Δηλών,  
Φιφλής Δημήτρης





**ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

με θέμα:

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ  
ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΧΡΗΣΤΗ  
ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΠΟΛΥΜΕΣΙΚΩΝ  
ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ (APPS) ΦΙΛΙΚΩΝ  
ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΕΠΥ.**

# Περιεχόμενα:

Εισαγωγή..... σελ 5

## Ενότητα 1: Η ΔΕΠΥ και η Ψυχολογία Χρήστη

1.1. Τι είναι η ΔΕΠΥ..... σελ 7

1.2. Τι είναι η ψυχολογία χρήστη.....σελ 7-8

1.3. Τεχνικές και μέθοδοι ενσωμάτωσης της Ψυχολογίας χρήστη στην σχεδιαστική διαδικασία..... σελ 9

1.3.1. Έρευνα Χρηστών (User Research):

1.3.2. Δοκιμές Χρησιμότητας (Usability Testing):

1.4. Σχεδιασμός Προσανατολισμένος στον Χρήστη User-Centered Design (για άτομα με ΔΕΠΥ)..... σελ 9-10

## Ενότητα 2: Πολυμεσικές Εφαρμογές φιλικές για άτομα με ΔΕΠΥ: Ελλείψεις και Μη Χρησιμότητα

2.1. Έλλειψη Εξατομίκευσης ..... σελ 12

2.2. Πολυπλοκότητα και Φόρτος Πληροφοριών..... σελ 12

2.3. Έλλειψη Σαφούς Καθοδήγησης και Δομής..... σελ 12

2.4. Ανατροφοδότηση και Ενίσχυση..... σελ 12

2.5. Ανεπαρκής Υποστήριξη Τεχνολογικής Κατάρτισης..... σελ 12

2.6. Κόστος και Προσβασιμότητα..... σελ 13

2.7. Περιορισμένη Έρευνα και Αξιολόγηση..... σελ 13

2.8. Ανεπαρκής Προσαρμογή στις Ανάγκες των Χρηστών..... σελ 13

2.9. Περιορισμένη Κοινωνική Αλληλεπίδραση..... σελ 13

2.10. Μη Φιλικές Διεπαφές..... σελ 13

## Ενότητα 3: Στρατηγικές Σχεδιασμού Εφαρμογών για Άτομα με ΔΕΠΥ

3.1 Προσαρμοστικότητα και Εξατομίκευση..... σελ15

3.2. Απλότητα και Δομή..... σελ 15

3.3. Πολυαισθητηριακή Εμπειρία..... σελ 15

3.4: Ενίσχυση και Κίνητρα..... σελ 16

3.5. Διαχείριση Χρόνου..... σελ 16

3.6. Υποστήριξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων.....σελ 16

3.7. Επαναληψιμότητα και Επανεκπαίδευση.....σελ 16

3.8. Διαχείριση Απόσπασης Προσοχής..... σελ 17

3.9. Συμπεράσματα ενότητας..... σελ 17-18

## Ενότητα 4: Παραδείγματα Επιτυχημένων Εφαρμογών οργάνωσης της καθημερινότητας και φιλικών για άτομα με ΔΕΠΥ

4.1. Khan Academy Kids..... σελ 20

4.2. Todoist..... σελ 20

4.3. Headspace..... σελ 21

4.4. Lumosity..... σελ 21

4.5. Forest..... σελ 22

4.6. ClassDojo..... σελ 22

## Ενότητα 5: Επίλογος - Συμπεράσματα

5.1. Κύρια Σημεία και Αιτιολόγηση..... σελ 24

5.2. Σημασία και Επιπτώσεις..... σελ 24

5.3. Τελικές Σκέψεις..... σελ 24

# Εισαγωγή:

Στην εποχή της ψηφιακής επανάστασης, οι πολυμεσικές εφαρμογές (apps) έχουν καταστεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των χρηστών, επηρεάζοντας διάφορους τομείς της ζωής μας, από την εκπαίδευση και την εργασία μέχρι την ψυχαγωγία και την υγειονομική φροντίδα. **Η επιτυχία αυτών των εφαρμογών δεν εξαρτάται μόνο από την τεχνολογία και την καινοτομία, αλλά και από τη βαθιά κατανόηση των αναγκών και των συμπεριφορών των χρηστών.** Σε αυτό το πλαίσιο, η ψυχολογία του χρήστη διαδραματίζει έναν κρίσιμο ρόλο, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για χρήστες με Διάσπαση Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ).

Η ΔΕΠΥ είναι μια διαταραχή που επηρεάζει σημαντικά την ικανότητα ενός ατόμου να διατηρεί την προσοχή, να οργανώνει και να ελέγχει την παρορμητικότητα του. **Τα άτομα με ΔΕΠΥ συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις σε περιβάλλοντα που απαιτούν συνεχή συγκέντρωση, εστίαση και οργάνωση, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή τους ζωή και την απόδοσή τους σε διάφορους τομείς.** Οι πολυμεσικές εφαρμογές, λόγω της ενσωμάτωσης ποικιλίας λειτουργιών και αλληλεπιδράσεων, μπορούν είτε να προσφέρουν σημαντική βοήθεια σε αυτούς τους χρήστες είτε να εντείνουν τα προβλήματά τους αν δεν σχεδιαστούν σωστά.

**Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να εξετάσει την επίδραση της ψυχολογίας του χρήστη στον σχεδιασμό πολυμεσικών εφαρμογών φιλικών για άτομα με ΔΕΠΥ.** Θα αναλυθεί πώς οι ψυχολογικές και γνωστικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΔΕΠΥ επηρεάζουν την αλληλεπίδρασή τους με τις εφαρμογές και ποιες στρατηγικές σχεδίασης μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της εμπειρίας τους. Θα εξεταστούν τα χαρακτηριστικά των εφαρμογών που μπορούν να διευκολύνουν τη συγκέντρωση και την οργάνωση, όπως η χρήση οπτικών ενδείξεων, η απλότητα στη διάταξη των λειτουργιών και οι μηχανισμοί ενίσχυσης και επιβράβευσης.

Η μελέτη της ψυχολογίας χρήστη στον σχεδιασμό εφαρμογών φιλικών για άτομα με ΔΕΠΥ **αναδεικνύει την ανάγκη για ένα προσαρμοσμένο και ευαισθητοποιημένο σχεδιασμό που αναγνωρίζει και συμπεριλαμβάνει τις μοναδικές απαιτήσεις και προτιμήσεις αυτής της ομάδας χρηστών.** Με την κατάλληλη προσέγγιση, οι πολυμεσικές εφαρμογές μπορούν να εξελιχθούν σε ισχυρά εργαλεία υποστήριξης που ενισχύουν τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής των ατόμων με ΔΕΠΥ, προάγοντας την ισότητα στις ευκαιρίες χρήσης τεχνολογίας και δημιουργώντας μια πιο συμπεριληπτική ψηφιακή κοινωνία.

Στόχος της εργασίας δεν είναι μόνο η κατανόηση των αναγκών των χρηστών με ΔΕΠΥ αλλά και η ανάδειξη της σημασίας του συμπεριληπτικού σχεδιασμού και της προσαρμογής των εφαρμογών για την ικανοποίηση αυτών των αναγκών. Μέσω αυτής της ανάλυσης, προσπαθώ μέσα από την έρευνα να προσφέρω κατευθυντήριες γραμμές σχεδιασμού και προγραμματισμού έρευνας με στόχο την δημιουργία πιο προσιτών και αποτελεσματικών πολυμεσικών εφαρμογών για χρήστες με ΔΕΠΥ.

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Η ΔΕΠΥ και η Ψυχολογία Χρήστη



## 1.1. Τι είναι η ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας).

Η ΔΕΠΥ είναι μια σύνθετη διαταραχή με διάφορες αιτιολογίες, συμπεριλαμβανομένων γενετικών, νευροβιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Οι τρεις κύριες κατηγορίες συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ είναι:

**1. Απροσεξία:** Περιλαμβάνει δυσκολίες στη διατήρηση της προσοχής, την ακολούθηση οδηγιών και την ολοκλήρωση εργασιών. Τα άτομα με ΔΕΠΥ συχνά κάνουν λάθη απροσεξίας, αποφεύγουν ή δεν απολαμβάνουν εργασίες που απαιτούν συνεχή προσπάθεια και εύκολα αποσπώνται από εξωτερικά ερεθίσματα.

**2. Υπερκινητικότητα:** Χαρακτηρίζεται από έντονη δραστηριότητα και αδυναμία να παραμείνουν ακίνητοι. Τα άτομα με ΔΕΠΥ μπορεί να φαίνονται συνεχώς σε κίνηση, να έχουν δυσκολία στο να καθίσουν ήσυχα και να μιλούν υπερβολικά.

**3. Παρορμητικότητα:** Αναφέρεται στην τάση να ενεργούν χωρίς να σκέφτονται τις συνέπειες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει διακοπή των άλλων, δυσκολία στην αναμονή της σειράς τους και λήψη ριψοκίνδυνων αποφάσεων.

Η ΔΕΠΥ μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες στη ζωή των ατόμων, επηρεάζοντας την εκπαίδευση, την εργασία, τις κοινωνικές σχέσεις και την αυτοεκτίμηση. Η διάγνωση και η θεραπεία της ΔΕΠΥ περιλαμβάνουν συνήθως συνδυασμό φαρμακευτικής αγωγής, ψυχοθεραπείας και εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.

## 1.2. Τι είναι η Ψυχολογία Χρήστη.

Η ψυχολογία χρήστη ασχολείται με την κατανόηση των αναγκών, των συμπεριφορών και των εμπειριών των χρηστών με σκοπό τη βελτίωση της αλληλεπίδρασής τους με προϊόντα και υπηρεσίες. **Στόχος της είναι μέσω της αλληλεπίδρασης του χρήστη με ένα προϊόν η μια υπηρεσία, να εξετάσει τα συναισθήματα, την αίσθηση κ.λπ, που δημιουργεί μια εφαρμογή για παράδειγμα στον χρήστη με στόχο την αξιολόγηση της συνολικής αυτής εμπειρίας.** Για να επιτευχθεί ο παραπάνω στόχος οι σχεδιαστές χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη τους κάποιους παράγοντες όπως είναι:

● **Ανάγκες και Κίνητρα των Χρηστών:** Η κατανόηση των αναγκών και των κινήτρων των χρηστών είναι το πρώτο βήμα στον σχεδιασμό φιλικών προς τον χρήστη προϊόντων και υπηρεσιών. Οι ανάγκες μπορεί να περιλαμβάνουν πρακτικές απαιτήσεις (π.χ., ευκολία χρήσης) και συναισθηματικές απαιτήσεις (π.χ., ικανοποίηση από τη χρήση του προϊόντος). Οι χρήστες με ΔΕΠΥ έχουν συγκεκριμένες ανάγκες, όπως η ανάγκη για σαφή και δομημένη καθοδήγηση και η αποφυγή υπερφόρτωσης πληροφοριών.

Πηγές:

1. Barkley, R. A. (2006). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. Guilford Press.
2. Conners, C. K. (2000). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Developmental Perspective*. Sage Publications.

- **Συμπεριφορά των Χρηστών:** Η μελέτη της συμπεριφοράς των χρηστών περιλαμβάνει την παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν με το προϊόν. Οι χρήστες με ΔΕΠΥ μπορεί να παρουσιάζουν συγκεκριμένες συμπεριφορές, όπως δυσκολία στη διατήρηση της προσοχής και τάση για απόσπαση προσοχής, που πρέπει να ληφθούν υπόψη στον σχεδιασμό.
- **Γνωστική Εργονομία:** Η γνωστική εργονομία ασχολείται με την προσαρμογή των συστημάτων στις γνωστικές δυνατότητες και περιορισμούς των χρηστών. Περιλαμβάνει την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι χρήστες επεξεργάζονται πληροφορίες, λαμβάνουν αποφάσεις και λύνουν προβλήματα. Για τα άτομα με ΔΕΠΥ, η γνωστική εργονομία μπορεί να περιλαμβάνει την απλοποίηση της παρουσίασης πληροφοριών και την αποφυγή πολύπλοκων διαδικασιών.
- **Εμπειρία Χρήστη (UX):** Η εμπειρία χρήστη είναι η συνολική εμπειρία που έχει ένας χρήστης κατά την αλληλεπίδραση με ένα προϊόν. Περιλαμβάνει τη χρησιμότητα (usability), τη χρησιμότητα (utility) και την ευχαρίστηση από τη χρήση του προϊόντος. Η καλή εμπειρία χρήστη είναι ιδιαίτερα σημαντική για άτομα με ΔΕΠΥ, καθώς μπορεί να επηρεάσει την κινητοποίηση και τη δέσμευσή τους στη χρήση της εφαρμογής.

## 1.3. Τεχνικές και μέθοδοι ενσωμάτωσης της Ψυχολογίας Χρήστη στην Σχεδιαστική διαδικασία

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές και εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την ενσωμάτωση της ψυχολογίας χρήστη στον σχεδιασμό εφαρμογών. Όσο πιο κοινή συνησταμένη όλων των τεχνικών χρειάζεται να είναι η **συνεχής αλληλεπίδραση και ανατροφοδότηση μεταξύ χρήστη και προϊόντος (π.χ. Πολυμεσική εφαρμογή) μέσω του σχεδιαστή ώστε ο χρήστης να μην νιώθει απλώς σαν παρατηρητής της εξέλιξης του σχεδιασμού αλλά να συμμετέχει ο ίδιος στην σχεδιαστική διαδικασία.**

### 1.3.1. Έρευνα Χρηστών (User Research):

Η έρευνα χρηστών περιλαμβάνει μεθόδους όπως οι συνεντεύξεις, οι δημοσκοπήσεις, και οι παρατηρήσεις για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των χρηστών. Αυτή η έρευνα είναι κρίσιμη για την κατανόηση των ψυχολογικών και συναισθηματικών αναγκών των χρηστών.

### 1.3.2. Δοκιμές Χρησιμότητας (Usability Testing):

Οι δοκιμές χρησιμότητας είναι μια διαδικασία όπου οι χρήστες αλληλεπιδρούν με την εφαρμογή υπό πραγματικές συνθήκες, ενώ οι σχεδιαστές παρακολουθούν και καταγράφουν τις δυσκολίες και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν. Αυτές οι δοκιμές παρέχουν πολύτιμα δεδομένα για τη βελτίωση της ευχρηστίας και της συνολικής εμπειρίας χρήστη.

Πηγές:

3. Knouse, L. E., & Safren, S. A. (2010). "Current status of cognitive behavioral therapy for adult attention-deficit hyperactivity disorder"

4. Ευδοκία Κυριακάκη (Ιούνιος 2023). "Mobile applications for students with ADHD"

## 1.4. Σχεδιασμός Προσανατολισμένος στον Χρήστη User-Centered Design ( για άτομα με ΔΕΠΥ)

Ο Σχεδιασμός Προσανατολισμένος στον Χρήστη (User-Centered Design - UCD) αποτελεί μια μεθοδολογία που εστιάζει στην **κατανόηση και ικανοποίηση των αναγκών και προτιμήσεων των χρηστών** κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης προϊόντων και υπηρεσιών. Ειδικότερα, για άτομα με Διάσπαση Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), η εφαρμογή της UCD είναι κρίσιμη προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι τεχνολογικές λύσεις είναι προσβάσιμες, χρήσιμες και αποτελεσματικές.

Η πρώτη και πιο σημαντική αρχή της UCD είναι η εμπλοκή των χρηστών από το αρχικό στάδιο της σχεδίασης. **Στην περίπτωση των ατόμων με ΔΕΠΥ, αυτό σημαίνει ότι η διαδικασία σχεδίασης πρέπει να περιλαμβάνει ενεργή συμμετοχή αυτών των χρηστών για την κατανόηση των καθημερινών τους προκλήσεων και αναγκών.** Μέσω συνεντεύξεων, παρατηρήσεων και εργαστηρίων συμμετοχής, οι σχεδιαστές μπορούν να συγκεντρώσουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με το πώς οι χρήστες με ΔΕΠΥ αλληλεπιδρούν με τεχνολογίες και ποιες λειτουργίες τους είναι ιδιαίτερα χρήσιμες ή δύσχρηστες.

Η δεύτερη αρχή της UCD είναι η σχεδίαση με γνώμονα την απλότητα και την ευχρηστία. **Για τα άτομα με ΔΕΠΥ, η πολυπλοκότητα και η υπερφόρτωση πληροφοριών μπορούν να είναι εξαιρετικά αποθαρρυντικές.** Επομένως, οι εφαρμογές πρέπει να έχουν έναν απλό και καθαρό σχεδιασμό, με σαφή διάταξη των λειτουργιών και περιορισμένες πληροφορίες ανά οθόνη. Η χρήση οπτικών ενδείξεων, όπως ετικέτες και χρώματα, μπορεί να βοηθήσει στην καθοδήγηση των χρηστών και στη μείωση της νοητικής φόρτισης.

Μια άλλη σημαντική διάσταση του UCD είναι η ενσωμάτωση μηχανισμών ανατροφοδότησης και ενίσχυσης. Η δημιουργία ενός συστήματος που παρέχει άμεσες και κατανοητές ανατροφοδοτήσεις για τις ενέργειες των χρηστών είναι κρίσιμη για άτομα με ΔΕΠΥ, **καθώς βοηθά στη διατήρηση της εστίασης και της κίνησης.** Για παράδειγμα, η χρήση εικονιδίων ή ήχων που επιβραβεύουν τις σωστές ενέργειες μπορεί να ενισχύσει τη θετική συμπεριφορά και να διατηρήσει τη δέσμευση των χρηστών.

Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα είναι επίσης βασικές αρχές του UCD, ειδικά για άτομα με ΔΕΠΥ. Οι εφαρμογές πρέπει να επιτρέπουν τη ρύθμιση των ρυθμίσεων σύμφωνα με τις ατομικές προτιμήσεις, όπως η προσαρμογή των ειδοποιήσεων ή η αλλαγή των προτιμήσεων εμφάνισης, έτσι ώστε οι χρήστες να μπορούν να προσαρμόσουν το περιβάλλον τους για καλύτερη επικέντρωση και άνεση.

Η προσαρμογή των εργαλείων σχεδίασης για να καλύψουν τις ανάγκες των ατόμων με ΔΕΠΥ μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τη χρήση δοκιμών χρήσης για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των σχεδιαστικών στοιχείων. **Μέσω αυτών των δοκιμών, οι σχεδιαστές μπορούν να**

---

Πηγές:

6. Norman, D. A. (2013). *The Design of Everyday Things. Revised and Expanded Edition.* Basic Books.

7. Krug, S. (2014). *Don't Make Me Think, Revisited: A Common Sense Approach to Web Usability.* New Riders.

8. Lazar, J., Feng, J. H., & Hochheiser, H. (2017). *Research Methods in Human-Computer Interaction.* Morgan Kaufmann.

**εντοπίσουν και να διορθώσουν προβλήματα που ενδέχεται να μην είναι προφανή κατά τη διάρκεια της αρχικής ανάπτυξης.**

Είναι λοιπόν φανερό πως η εφαρμογή του Σχεδιασμού Προσανατολισμένου στον Χρήστη για άτομα με ΔΕΠΥ απαιτεί μια προσεκτική και ευαίσθητη προσέγγιση που εστιάζει στην κατανόηση των μοναδικών αναγκών αυτής της ομάδας χρηστών και στην προσαρμογή των τεχνολογικών λύσεων για να ανταποκριθούν σε αυτές. Μέσω της συμμετοχής των χρηστών, της απλότητας, της άμεσης ανατροφοδότησης και της ευελιξίας, οι σχεδιαστές μπορούν να δημιουργήσουν εφαρμογές που όχι μόνο είναι λειτουργικές, αλλά και ενισχύουν τη συνολική εμπειρία και ποιότητα ζωής των ατόμων με ΔΕΠΥ

---

Πηγές:

9. Shneiderman, B., Plaisant, C., Cohen, M., Jacobs, S., Elmqvist, N., & Diakopoulos, N. (2016). *Designing the User Interface: Strategies for Effective Human-Computer Interaction*. Pearson.
10. Web Accessibility Initiative (WAI): [www.w3.org/WAI](http://www.w3.org/WAI)
11. Interaction Design Foundation: [www.interaction-design.org](http://www.interaction-design.org)

# ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Πολυμεσικές Εφαρμογές  
φιλικές για άτομα με ΔΕΠΥ:  
Ελλείψεις και Μη Χρησιμότητα

Η ανάπτυξη πολυμεσικών εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση για τη βελτίωση της καθημερινότητάς τους. Ωστόσο, παρά τις δυνατότητές τους, υπάρχουν αρκετές ελλείψεις που καθιστούν πολλές από αυτές τις εφαρμογές μη χρηστικές ή λιγότερο αποτελεσματικές για τους χρήστες με ΔΕΠΥ. Τετόιες ελλείψεις είναι:

## 2.1. Έλλειψη Εξατομίκευσης

Μια από τις πιο σημαντικές ελλείψεις των πολυμεσικών εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ είναι η έλλειψη εξατομίκευσης. Η ΔΕΠΥ είναι μια διαταραχή με ευρύ φάσμα συμπτωμάτων και η σοβαρότητά τους ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Πολλές εφαρμογές **δεν παρέχουν αρκετές επιλογές προσαρμογής** που να επιτρέπουν στους χρήστες να ρυθμίζουν τις λειτουργίες της εφαρμογής σύμφωνα με τις ατομικές τους ανάγκες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εφαρμογές που δεν ανταποκρίνονται στις μοναδικές προκλήσεις και προτιμήσεις των χρηστών.

## 2.2. Πολυπλοκότητα και Φόρτος Πληροφοριών

Η υπερβολική πολυπλοκότητα και ο φόρτος πληροφοριών αποτελούν σημαντικά προβλήματα για τα άτομα με ΔΕΠΥ. **Οι εφαρμογές που περιλαμβάνουν πάρα πολλές επιλογές, πληροφορίες ή λειτουργίες μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση και να δυσκολέψουν τη χρήση τους.** Η απροσεξία και η εύκολη απόσπαση προσοχής είναι χαρακτηριστικά της ΔΕΠΥ, και οι πολύπλοκες εφαρμογές μπορεί να επιδεινώσουν αυτά τα προβλήματα. Οι εφαρμογές πρέπει να είναι απλές και ευανάγνωστες, αλλά πολλές φορές δεν ακολουθούν αυτές τις αρχές σχεδιασμού.

## 2.3. Έλλειψη Σαφούς Καθοδήγησης και Δομής

Οι εφαρμογές για άτομα με ΔΕΠΥ πρέπει να παρέχουν σαφή και δομημένη καθοδήγηση για την ολοκλήρωση των διαφόρων δραστηριοτήτων. **Η έλλειψη δομής μπορεί να οδηγήσει σε αποδιοργάνωση και απογοήτευση.** Πολλές εφαρμογές δεν προσφέρουν σαφείς οδηγίες ή δεν διαχωρίζουν επαρκώς τα βήματα για την ολοκλήρωση μιας δραστηριότητας, με αποτέλεσμα οι χρήστες να δυσκολεύονται να παραμείνουν συγκεντρωμένοι και να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους.

## 2.4. Ανατροφοδότηση και Ενίσχυση

Η έλλειψη άμεσης και σαφούς ανατροφοδότησης είναι μια άλλη σημαντική έλλειψη πολλών εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ. Η θετική ανατροφοδότηση και η ενίσχυση είναι κρίσιμες για τη διατήρηση της κινητοποίησης και της δέσμευσης των χρηστών. **Πολλές εφαρμογές δεν παρέχουν επαρκή ανατροφοδότηση ή δεν χρησιμοποιούν ενισχυτικές τεχνικές για να διατηρήσουν το ενδιαφέρον των χρηστών.** Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ενδιαφέροντος και εγκατάλειψη της εφαρμογής.

## 2.5. Ανεπαρκής Υποστήριξη Τεχνολογικής Κατάρτισης

Η χρήση νέων τεχνολογιών μπορεί να είναι δύσκολη για ορισμένα άτομα με ΔΕΠΥ, ιδιαίτερα αν δεν έχουν εμπειρία ή εκπαίδευση στη χρήση εφαρμογών. Πολλές εφαρμογές δεν παρέχουν επαρκή υποστήριξη και οδηγίες για την τεχνολογική κατάρτιση των χρηστών. Η έλλειψη αυτή μπορεί να αποτρέψει τα άτομα με ΔΕΠΥ από το να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητες των εφαρμογών.

---

Πηγές:

1. Barkley, R. A. (2014). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. Guilford Press.
2. McCormick, M. P., & Bernstein, H. G. (2019). *Designing for Attention Deficit Hyperactivity Disorder: An Evaluation of Mobile Applications*.
3. Smith, J. D., & Jones, L. (2016). *Understanding Cognitive Load in Users with ADHD: Implications for App Design*.

## 2.6. Κόστος και Προσβασιμότητα

Το κόστος των πολυμεσικών εφαρμογών μπορεί να είναι υψηλό, καθιστώντας τις μη προσιτές για ορισμένα άτομα με ΔΕΠΥ. Επιπλέον, η προσβασιμότητα των εφαρμογών μπορεί να είναι περιορισμένη σε περιοχές με χαμηλή τεχνολογική υποδομή ή σε άτομα που δεν έχουν πρόσβαση σε σύγχρονες συσκευές. Οι εφαρμογές πρέπει να είναι οικονομικά προσιτές και διαθέσιμες σε όσο το δυνατόν περισσότερους χρήστες, αλλά πολλές φορές δεν πληρούν αυτές τις προϋποθέσεις.

## 2.7. Περιορισμένη Έρευνα και Αξιολόγηση

Πολλές πολυμεσικές εφαρμογές για άτομα με ΔΕΠΥ δεν βασίζονται σε επαρκή επιστημονική έρευνα και αξιολόγηση. **Η έλλειψη τεκμηριωμένων μεθόδων μπορεί να οδηγήσει σε εφαρμογές που δεν είναι αποτελεσματικές ή που δεν ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των χρηστών.** Η ενσωμάτωση επιστημονικών δεδομένων και η συνεχής αξιολόγηση των εφαρμογών είναι απαραίτητες για την εξασφάλιση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητάς τους.

## 2.8. Ανεπαρκής Προσαρμογή στις Ανάγκες των Χρηστών

Πολλές εφαρμογές δεν λαμβάνουν υπόψη τις πραγματικές συνθήκες και ανάγκες των ατόμων με ΔΕΠΥ. **Οι σχεδιαστές συχνά δεν εμπλέκουν τους τελικούς χρήστες στη διαδικασία ανάπτυξης, με αποτέλεσμα οι εφαρμογές να μην ανταποκρίνονται στις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΔΕΠΥ.** Η εμπλοκή των χρηστών στη διαδικασία σχεδιασμού μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη χρηστικότητα και την αποτελεσματικότητα των εφαρμογών.

## 2.9. Περιορισμένη Κοινωνική Αλληλεπίδραση

Η κοινωνική απομόνωση είναι ένα κοινό πρόβλημα για τα άτομα με ΔΕΠΥ. Πολλές εφαρμογές δεν ενσωματώνουν δυνατότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή υποστήριξης, οι οποίες θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη μείωση της απομόνωσης και στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Η ενσωμάτωση στοιχείων κοινωνικής δικτύωσης και υποστήριξης μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία των χρηστών και να παρέχει πολύτιμη συναισθηματική υποστήριξη.

## 2.10. Μη Φιλικές Διεπαφές

Οι διεπαφές πολλών εφαρμογών δεν είναι φιλικές προς τα άτομα με ΔΕΠΥ, καθιστώντας δύσκολη την πλοήγηση και τη χρήση τους. Η κακή σχεδίαση της διεπαφής μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση και εγκατάλειψη της εφαρμογής. Οι διεπαφές πρέπει να είναι απλές, καθαρές και εύχρηστες, αλλά πολλές εφαρμογές δεν τηρούν αυτές τις αρχές σχεδιασμού.

Η αποτελεσματικότητα λοιπόν των πολυμεσικών εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο με τον οποίο έχουν σχεδιαστεί και την ικανότητά τους να ανταποκριθούν στις ανάγκες των χρηστών.

---

Πηγές:

4. O'Reilly, M., & Fitzgerald, M. (2017). *Technology and ADHD: How Digital Tools Affect Attention and Behavior*

5. Hollis, C., & Jones, R. (2017). *Mobile Health Applications for ADHD: A Review of the Literature and Future Directions*.

# ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Στρατηγικές Σχεδιασμού  
Εφαρμογών φιλικές  
για Άτομα με ΔΕΠΥ



Η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει σημαντική υποστήριξη στα άτομα με ΔΕΠΥ μέσω πολυμεσικών εφαρμογών, οι οποίες σχεδιάζονται και συμπεριλαμβάνουν τις μοναδικές ανάγκες των ατόμων αυτών. Με βάση την έρευνα των προηγούμενων ενότητων μπορούμε να κάνουμε προσπάθεια να εξετάσουμε κάποιες στρατηγικές σχεδιασμού που ενσωματώνουν τις ανάγκες ατόμων με ΔΕΠΥ στην σχεδιαστική διαδικασία. Τέτοιες στρατηγικές είναι:

### 3.1. Προσαρμοστικότητα και Εξατομίκευση:

Η προσαρμοστικότητα είναι καίριας σημασίας για τον σχεδιασμό πολυμεσικών εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ. Η δυνατότητα εξατομίκευσης της εφαρμογής, ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε χρήστη, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την εμπειρία τους. Οι χρήστες πρέπει να μπορούν να ρυθμίσουν τον ρυθμό παρουσίασης της πληροφορίας, την πολυπλοκότητα των εργασιών και το επίπεδο αλληλεπίδρασης. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από:

- Ρυθμίσεις προσαρμογής: Προσφέροντας επιλογές για την ρύθμιση του μεγέθους της γραμματοσειράς, του χρώματος του φόντου και της ταχύτητας εναλλαγής των εικόνων.
- Προσωποποιημένο περιεχόμενο: Επιτρέποντας στον χρήστη να επιλέγει το είδος των ασκήσεων ή των δραστηριοτήτων που προτιμά.

### 3.2. Απλότητα και Δομή

Η απλότητα και η καλά δομημένη παρουσίαση πληροφοριών είναι κλειδιά για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ. Μια υπερβολικά περίπλοκη διεπαφή μπορεί να προκαλέσει σύγχυση και να αποσπάσει την προσοχή των χρηστών. Αυτό λοιπόν μπορεί να αποφευχθεί μέσα από την:

- Καθαρή διεπαφή: Διατηρώντας την διεπαφή απλή και απαλλαγμένη από περιττές πληροφορίες.
- Χρήση ενδεικτών: Χρησιμοποιώντας ενδείκτες και οδηγούς για να καθοδηγήσετε τον χρήστη μέσω της εφαρμογής.

### 3.3. Πολυαισθητηριακή Εμπειρία

Η χρήση πολλών αισθητηριακών ερεθισμάτων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της προσοχής και στην ενίσχυση της μνήμης εργασίας στα άτομα με ΔΕΠΥ. Οι πολυμεσικές εφαρμογές μπορούν να ενσωματώσουν ήχο, εικόνες και διαδραστικά στοιχεία για να προσφέρουν μια πολυαισθητηριακή εμπειρία.

- Ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα: Ενσωματώνοντας ήχους και μουσική που ενισχύουν τη μάθηση χωρίς να αποσπούν την προσοχή.
- Διαδραστικά στοιχεία: Χρησιμοποιώντας κινούμενα γραφικά και βίντεο για να εξηγήσετε έννοιες με έναν ζωντανό και ελκυστικό τρόπο.

---

Πηγές:

1. Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. Guilford Publications.
2. DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). *ADHD in the Schools: Assessment and Intervention Strategies*. Guilford Publications

### 3.4. Ενίσχυση και Κίνητρα

Η θετική ενίσχυση και η παροχή κινήτρων μπορούν να βελτιώσουν την εμπειρία χρήστη και να ενθαρρύνουν την συνέχιση της χρήσης της εφαρμογής. Η χρήση επιβραβεύσεων και ενθαρρύνσεων μπορεί να είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για τα άτομα με ΔΕΠΥ. Για την επίτευξη του παραπάνω μπορούμε λοιπόν να προσθέσουμε στην εφαρμογή μας:

- Σύστημα επιβραβεύσεων: Ενσωματώνοντας ένα σύστημα επιβραβεύσεων που να παρέχει άμεσα θετικά σχόλια και ανταμοιβές για την ολοκλήρωση εργασιών.
- Σύστημα σταδιακής προόδου: Δημιουργώντας επίπεδα δυσκολίας που αυξάνονται σταδιακά, επιτρέποντας στον χρήστη να αισθάνεται πρόοδο και επιτυχία.

### 3.5. Διαχείριση Χρόνου

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου είναι ένα άλλο σημαντικό στοιχείο για τις πολυμεσικές εφαρμογές για άτομα με ΔΕΠΥ. Η δυνατότητα παρακολούθησης του χρόνου και η υπενθύμιση των χρονοδιαγραμμάτων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της συγκέντρωσης και της οργάνωσης.

- Χρονόμετρα και υπενθυμίσεις: Ενσωματώνοντας χρονόμετρα που να υπενθυμίζουν στον χρήστη πόσος χρόνος έχει περάσει ή απομένει για μια δραστηριότητα.
- Αναλύσεις χρόνου: Παρέχοντας αναλύσεις σχετικά με το πώς χρησιμοποιήθηκε ο χρόνος για να βοηθήσετε τον χρήστη να βελτιώσει τις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου.

### 3.6. Υποστήριξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων μπορεί να είναι πρόκληση για άτομα με ΔΕΠΥ. Οι πολυμεσικές εφαρμογές μπορούν να περιλαμβάνουν στοιχεία που προάγουν την κοινωνική αλληλεπίδραση και την συνεργασία.

- Συνεργατικές δραστηριότητες: Ενσωματώνοντας δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη συνεργασία με άλλους χρήστες, όπως παιχνίδια ομάδας ή κοινές εργασίες.
- Κοινωνικές ιστορίες: Χρησιμοποιώντας κοινωνικές ιστορίες και προσομοιώσεις για να διδάξετε κοινωνικές δεξιότητες και κατάλληλες αντιδράσεις σε κοινωνικές καταστάσεις.

### 3.7. Επαναληψιμότητα και Επανεκπαίδευση

Η επαναληψιμότητα και η δυνατότητα επανεκπαίδευσης είναι κρίσιμες για την ενίσχυση της μάθησης και της μνήμης στα άτομα με ΔΕΠΥ. Οι εφαρμογές πρέπει να παρέχουν την ευκαιρία για επανάληψη των δραστηριοτήτων και των πληροφοριών.

- Επανεξετάσεις και κουίζ: Προσφέροντας τακτικές ευκαιρίες για επανεξέταση των γνώσεων μέσω κουίζ και επαναληπτικών δραστηριοτήτων.
- Προσαρμογή επανάληψης: Ρυθμίζοντας τις δραστηριότητες επανάληψης ώστε να προσαρμόζονται στο επίπεδο κατανόησης και στις ανάγκες του χρήστη.

---

Πηγές:

3. Heijden, H. van der. (2004). *User Acceptance of Hedonic Information Systems*. *MIS Quarterly*

4. Landrum, T. J., Tankersley, M., & Kauffman, J. M. (2003). *What is Special About Special Education for Students with Emotional or Behavioral Disorders?* *The Journal of Special Education*

## 3.8. Διαχείριση Απόσπασης Προσοχής

Η διαχείριση της απόσπασης προσοχής είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας. Οι πολυμεσικές εφαρμογές πρέπει να περιορίζουν τα στοιχεία που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή του χρήστη και να παρέχουν εργαλεία για τη διαχείριση της απόσπασης.

- Μείωση περισπασμών: Ελαχιστοποιώντας τα αναδυόμενα παράθυρα, τις διαφημίσεις και τα άλλα ενοχλητικά στοιχεία.
- Εργαλεία εστίασης: Παρέχοντας εργαλεία που βοηθούν στη διατήρηση της εστίασης, όπως η δυνατότητα κλειδώματος της οθόνης ή η χρήση φίλτρων που περιορίζουν την οπτική διάσπαση.

## 3.9. Συμπεράσματα ενότητας:

Η σχεδίαση πολυμεσικών εφαρμογών για άτομα με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) αποτελεί μια πολύπλοκη, αλλά εξαιρετικά σημαντική πρόκληση, που μπορεί να προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη σε αυτούς τους χρήστες. Οι στρατηγικές που παρουσιάστηκαν, όπως η προσαρμοστικότητα και εξατομίκευση, η απλότητα και δομή, η πολυαισθητηριακή εμπειρία, η ενίσχυση και τα κίνητρα, η διαχείριση χρόνου, η υποστήριξη κοινωνικών δεξιοτήτων, η επαναληψιμότητα και η διαχείριση απόσπασης προσοχής, μπορούν να αποτελέσουν τα θεμέλια για την ανάπτυξη αποτελεσματικών πολυμεσικών εφαρμογών.

Η προσαρμοστικότητα και εξατομίκευση επιτρέπουν στους χρήστες να διαμορφώσουν την εφαρμογή σύμφωνα με τις προσωπικές τους ανάγκες και προτιμήσεις, βελτιώνοντας έτσι την εμπειρία χρήστη. Η απλότητα και η καλά δομημένη παρουσίαση πληροφοριών μειώνουν τον κίνδυνο σύγχυσης και απόσπασης προσοχής, κάνοντας την εφαρμογή πιο προσιτή και φιλική προς τον χρήστη.

Η ενσωμάτωση πολυαισθητηριακών στοιχείων, όπως ήχοι, εικόνες και διαδραστικά γραφικά, συμβάλλει στη διατήρηση της προσοχής και ενισχύει τη μάθηση μέσω διαφορετικών καναλιών αίσθησης. Οι μηχανισμοί ενίσχυσης και τα κίνητρα, όπως συστήματα επιβραβεύσεων και σταδιακή πρόοδος, παρέχουν κίνητρα για συνεχή χρήση και ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων.

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου είναι κρίσιμη για τα άτομα με ΔΕΠΥ, και οι εφαρμογές που περιλαμβάνουν χρονόμετρα και υπενθυμίσεις μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες να οργανώσουν καλύτερα τον χρόνο τους. Επιπλέον, οι εφαρμογές που προωθούν τις κοινωνικές δεξιότητες μέσω συνεργατικών δραστηριοτήτων και κοινωνικών ιστοριών μπορούν να ενισχύσουν την κοινωνική αλληλεπίδραση και την κατανόηση των κοινωνικών κανόνων.

Η δυνατότητα επαναληψιμότητας και επανεκπαίδευσης παρέχει στους χρήστες την ευκαιρία να επανεξετάσουν και να εδραιώσουν τις γνώσεις τους, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ενίσχυση της μνήμης. Τέλος, η διαχείριση της απόσπασης προσοχής μέσω της ελαχιστοποίησης των περισπασμών και της παροχής εργαλείων εστίασης μπορεί να βοηθήσει τους χρήστες να παραμείνουν συγκεντρωμένοι στις δραστηριότητες.

Η ενσωμάτωση αυτών των στρατηγικών στον σχεδιασμό πολυμεσικών εφαρμογών δείχνει πως η κατανόηση της ψυχολογίας του χρήστη είναι θεμελιώδης για τη δημιουργία αποτελεσματικών εργαλείων. Οι πολυμεσικές εφαρμογές που είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ατόμων με ΔΕΠΥ μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την καθημερινότητά τους, προσφέροντας υποστήριξη στη μάθηση, την οργάνωση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

---

Πηγές:

5. Wiggins, G. P., & McTighe, J. (2005). *Understanding by Design*. ASCD

6. Zentall, S. S. (2005). *ADHD and Education: Foundations, Characteristics, Methods, and Collaboration*. Pearson.

Συνολικά, η ανάπτυξη πολυμεσικών εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ απαιτεί μια προσεκτική και σφαιρική προσέγγιση, που λαμβάνει υπόψη την πολυπλοκότητα της διαταραχής και τις ειδικές ανάγκες των χρηστών. Με την εφαρμογή των προαναφερθέντων στρατηγικών, οι σχεδιαστές μπορούν να δημιουργήσουν εφαρμογές που όχι μόνο είναι λειτουργικές και χρήσιμες, αλλά και εμπνευσμένες από την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και των αναγκών των χρηστών με ΔΕΠΥ.

# ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Παραδείγματα Επιτυχημένων  
Εφαρμογών οργάνωσης της  
καθημερινότητας και φιλικές  
για Άτομα με ΔΕΠΥ

Η ανάπτυξη πολυμεσικών εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ έχει προχωρήσει σημαντικά τα τελευταία χρόνια, με πολλές εφαρμογές να έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους χρήστες να βελτιώσουν τη συγκέντρωσή τους, την οργάνωση, την εκπαίδευση και την κοινωνική τους αλληλεπίδραση. Αυτές οι εφαρμογές ενσωματώνουν τεχνικές και χαρακτηριστικά που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με ΔΕΠΥ. Παρακάτω παρουσιάζονται μερικά παραδείγματα επιτυχημένων εφαρμογών, με την αιτιολόγηση της επιλογής τους.

## 4.1. Khan Academy Kids



Το **Khan Academy Kids** είναι μια διαδραστική εκπαιδευτική εφαρμογή που έχει σχεδιαστεί για παιδιά προσχολικής ηλικίας και δημοτικού. Η εφαρμογή αυτή ενσωματώνει διάφορα στοιχεία που είναι ευεργετικά για τα παιδιά με ΔΕΠΥ, όπως πολυαισθητηριακές δραστηριότητες, διαδραστικά παιχνίδια και εξατομικευμένα μαθησιακά μονοπάτια.



### Αιτιολόγηση Επιλογής:

- ▶ **Πολυαισθητηριακή Εμπειρία:** Η χρήση εικόνων, ήχων και διαδραστικών στοιχείων βοηθά στη διατήρηση της προσοχής των παιδιών.
- ▶ **Εξατομίκευση:** Η εφαρμογή προσαρμόζεται στο επίπεδο κάθε παιδιού, παρέχοντας δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στις ικανότητές τους.
- ▶ **Ενίσχυση και Κίνητρα:** Παρέχει επιβραβεύσεις και θετική ενίσχυση, ενθαρρύνοντας τα παιδιά να συνεχίσουν τη μάθηση

## 4.2. Todoist

Το **Todoist** είναι μια εφαρμογή διαχείρισης εργασιών που βοηθά τους χρήστες να οργανώσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα με ΔΕΠΥ, καθώς προσφέρει δυνατότητες για καταγραφή εργασιών, προθεσμιών και υπενθυμίσεων.



### Αιτιολόγηση Επιλογής:

- ▶ **Διαχείριση Χρόνου:** Προσφέρει εργαλεία για την οργάνωση και την παρακολούθηση των εργασιών, βοηθώντας τους χρήστες να διαχειριστούν καλύτερα τον χρόνο τους.
- ▶ **Υπενθυμίσεις:** Οι υπενθυμίσεις βοηθούν στη διατήρηση της συγκέντρωσης και στην αποφυγή της απόσπασης προσοχής.
- ▶ **Απλότητα και Δομή:** Η καθαρή και απλή διεπαφή διευκολύνει την χρήση της εφαρμογής.

## 4.3. Headspace

Το **Headspace** είναι μια εφαρμογή διαλογισμού και χαλάρωσης που προσφέρει καθοδηγούμενους διαλογισμούς και ασκήσεις αναπνοής. Είναι χρήσιμη για άτομα με ΔΕΠΥ, καθώς βοηθά στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της συγκέντρωσης.



### Αιτιολόγηση Επιλογής:

- ▶ **Διαχείριση Άγχους:** Παρέχει εργαλεία για τη μείωση του άγχους, κάτι που μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωση και την οργάνωση.
- ▶ **Πολυαισθητηριακή Εμπειρία:** Χρησιμοποιεί ήχους και οδηγίες για να καθοδηγήσει τον χρήστη, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία χαλάρωσης.
- ▶ **Επαναληψιμότητα:** Οι καθημερινές ασκήσεις διαλογισμού βοηθούν στην ενίσχυση των θετικών συνηθειών.

## 4.4. Lumosity

Το **Lumosity** είναι μια εφαρμογή που προσφέρει παιχνίδια και ασκήσεις για την εκπαίδευση του εγκεφάλου. Είναι σχεδιασμένη για να βελτιώνει τη μνήμη, την προσοχή και τη νοητική ευελιξία.



### Αιτιολόγηση Επιλογής:

- ▶ **Πολυαισθητηριακή Εμπειρία:** Χρησιμοποιεί οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα για να διατηρήσει την προσοχή των χρηστών.
- ▶ **Ενίσχυση και Κίνητρα:** Παρέχει άμεση ανατροφοδότηση και επιβραβεύσεις, ενθαρρύνοντας τη συνέχιση των ασκήσεων.
- ▶ **Εξατομίκευση:** Οι ασκήσεις προσαρμόζονται στο επίπεδο του χρήστη, επιτρέποντας την προοδευτική βελτίωση.

Πηγές:

1. <https://learn.khanacademy.org/khan-academy-kids/>
2. <https://www.headspace.com/>
3. <https://todoist.com/home>
4. <https://www.lumosity.com/en/>

## 4.5. Forest

Το **Forest** είναι μια εφαρμογή που βοηθά τους χρήστες να μείνουν συγκεντρωμένοι και να διαχειριστούν τον χρόνο τους μέσω της φυτεύσης εικονικών δέντρων. Οι χρήστες "φυτεύουν" ένα δέντρο όταν ξεκινούν να εργάζονται και το δέντρο μεγαλώνει όσο παραμένουν συγκεντρωμένοι.



### Αιτιολόγηση Επιλογής:

- ▶ **Διαχείριση Χρόνου:** Προάγει τη συγκέντρωση και μειώνει την απόσπαση προσοχής με έναν δημιουργικό και διασκεδαστικό τρόπο.
- ▶ **Ενίσχυση και Κίνητρα:** Η οπτική ανατροφοδότηση μέσω της ανάπτυξης των δέντρων ενθαρρύνει τους χρήστες να παραμείνουν συγκεντρωμένοι.
- ▶ **Απλότητα και Δομή:** Η απλή διεπαφή καθιστά εύκολη τη χρήση και ενθαρρύνει την τακτική εφαρμογή των πρακτικών συγκέντρωσης.

## 4.6. ClassDojo

Το **ClassDojo** είναι μια εφαρμογή που προάγει τη θετική συμπεριφορά στην τάξη και διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ δασκάλων, μαθητών και γονέων. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για μαθητές με ΔΕΠΥ, καθώς παρέχει άμεση ανατροφοδότηση και ενισχύσεις.



### Αιτιολόγηση Επιλογής:

- ▶ **Ενίσχυση και Κίνητρα:** Παρέχει άμεση θετική ενίσχυση για την καλή συμπεριφορά και την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων.
- ▶ **Υποστήριξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων:** Ενθαρρύνει τη συνεργασία και την επικοινωνία, βοηθώντας τους μαθητές να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες.
- ▶ **Εξατομίκευση:** Επιτρέπει στους δασκάλους να προσαρμόσουν την ανατροφοδότηση σύμφωνα με τις ανάγκες κάθε μαθητή.

Πηγές:

5. <https://www.forestapp.cc/>

6. <https://www.classdojo.com/>



# ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Επίλογος - Συμπεράσματα

Η ανάπτυξη πολυμεσικών εφαρμογών φιλικών για άτομα με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) έχει αναδειχθεί ως μια σημαντική πρόκληση και ευκαιρία για την τεχνολογία και την εκπαίδευση. Οι εφαρμογές που αναλύθηκαν, όπως το Khan Academy Kids, το Todoist, το Headspace, το Lumosity, το Forest, το ClassDojo και το Focus@Will, αποδεικνύουν πώς η τεχνολογία μπορεί να συμπεριλάβει και τις ειδικές ανάγκες των χρηστών με ΔΕΠΥ, προσφέροντας λειτουργικότητα, υποστήριξη και κίνητρα.

## 5.1. Κύρια Σημεία και Αιτιολόγηση

Οι επιτυχημένες πολυμεσικές εφαρμογές που συμπεριλαμβάνουν τις ανάγκες ατόμων με ΔΕΠΥ στοχεύουν στη βελτίωση της συγκέντρωσης, της οργάνωσης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Αυτές οι εφαρμογές επιλέχθηκαν λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους, όπως η πολυαισθητηριακή εμπειρία, η εξατομίκευση, η απλότητα και η δομή, η ενίσχυση και τα κίνητρα, η διαχείριση χρόνου, η υποστήριξη κοινωνικών δεξιοτήτων και η διαχείριση απόσπασης προσοχής. Κάθε μία από αυτές τις εφαρμογές προσφέρει ένα μοναδικό συνδυασμό αυτών των χαρακτηριστικών, επιτρέποντας στους χρήστες να απολαμβάνουν μια πιο οργανωμένη και υποστηριζόμενη εμπειρία.

Για παράδειγμα, το Khan Academy Kids προσφέρει μια πλούσια πολυαισθητηριακή εμπειρία που διατηρεί την προσοχή των παιδιών μέσω εικόνων, ήχων και διαδραστικών στοιχείων. Η εξατομίκευση που παρέχεται από το Todoist και το ClassDojo βοηθά τους χρήστες να διαμορφώσουν την εφαρμογή σύμφωνα με τις δικές τους ανάγκες και προτιμήσεις, ενώ η θετική ενίσχυση και τα κίνητρα που προσφέρονται από εφαρμογές όπως το Lumosity και το Forest ενθαρρύνουν τη συνεχή χρήση και την επίτευξη στόχων.

## 5.2. Σημασία και Επιπτώσεις

Η κατανόηση της ψυχολογίας του χρήστη και η ενσωμάτωση αυτών των στρατηγικών στον σχεδιασμό πολυμεσικών εφαρμογών έχει σημαντικές επιπτώσεις για την καθημερινή ζωή των ατόμων με ΔΕΠΥ. Αυτές οι εφαρμογές μπορούν να βελτιώσουν την εκπαιδευτική εμπειρία, την προσωπική οργάνωση και την κοινωνική αλληλεπίδραση, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία των χρηστών. Μέσω της εξατομίκευσης και της προσαρμογής, οι χρήστες μπορούν να αισθανθούν ότι οι εφαρμογές ανταποκρίνονται στις προσωπικές τους ανάγκες, παρέχοντας μια αίσθηση υποστήριξης και κατανόησης.

## 5.3. Τελικές Σκέψεις

Συνολικά, η χρήση πολυμεσικών εφαρμογών για άτομα με ΔΕΠΥ **δεν είναι μόνο μια τεχνολογική καινοτομία, αλλά και μια ηθική δέσμευση για την υποστήριξη μιας πολυπληθούς ομάδας ατόμων που αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις.** Με την ενσωμάτωση στρατηγικών που βασίζονται στην ψυχολογία του χρήστη και τις ανάγκες των ατόμων με ΔΕΠΥ, **οι σχεδιαστές και οι προγραμματιστές μπορούν να δημιουργήσουν εργαλεία που όχι μόνο διευκολύνουν την καθημερινότητα αλλά και εμπνέουν τους χρήστες να επιτύχουν τους στόχους τους.**

Η πρόοδος στον τομέα αυτό δείχνει πως οι τεχνολογικές λύσεις μπορούν να προσφέρουν σημαντική υποστήριξη και βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ΔΕΠΥ. **Η συνεχής έρευνα και ανάπτυξη σε αυτόν τον τομέα είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ακόμη πιο αποτελεσματικών και ευεργετικών εφαρμογών στο μέλλον, διασφαλίζοντας ότι οι ανάγκες των ατόμων με ΔΕΠΥ αντιμετωπίζονται με την απαραίτητη προσοχή και συμπεριληπτικότητα που τους αναλογεί.**

## **3.** Σχεδιασμός ταυτότητας και mobile app

## ► Σχεδιαστική ταυτότητα

Η σχεδιαστική ταυτότητα πρέπει να δίνει προτεραιότητα στην απλότητα, τη σαφήνεια και τη λειτουργικότητα. Η οπτική επικοινωνία θα πρέπει να είναι καθαρή, χωρίς περιττά στοιχεία που μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή του χρήστη. Αυτό σημαίνει:

- **Η τυπογραφία** πρέπει να είναι ευανάγνωστη, με καθαρές και μεγάλες γραμματοσειρές που επιτρέπουν την εύκολη ανάγνωση και πλοήγηση. Η χρήση διαστημάτων και οπτικής ιεραρχίας είναι απαραίτητη για να βοηθά τον χρήστη να οργανώσει οπτικά τις πληροφορίες χωρίς να υπερφορτώνεται.
- **Η διεπαφή** πρέπει να είναι διαισθητική και εύκολη στη χρήση, με ξεκάθαρα εικονίδια και κουμπιά που ενισχύουν τη λειτουργικότητα της εφαρμογής. Η εμπειρία χρήστη πρέπει να εστιάζει στη διατήρηση της προσοχής και στην οργάνωση, παρέχοντας εργαλεία για υπενθυμίσεις, χρονοδιαγράμματα και διαχείριση προτεραιοτήτων.
- **Η εφαρμογή** πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες του χρήστη, παρέχοντας εξατομικευμένες λύσεις και ευέλικτες επιλογές διαμόρφωσης, ώστε να βοηθά στη βελτίωση της καθημερινότητας.

## ► Όνομα εφαρμογής

### ►► Προτεινόμενα ονόματα:

FocusLife

TaskMaster

DailyGuide

ZenOrganize

ClarityPlanner

MindMap

TimeTamer

FocusFlow

### ►► Τελική επιλογή ονόματος:

# MindMap

- Άμεσο και εύκολο στην κατανόηση
- Προάγει την ιδέα της κατεύθυνσης
- Αποπνέει θετικότητα και ενθαρρυντική διάθεση
- Είναι απλό, ευκολομνημόνευτο και να αντικατοπτρίζει τη λειτουργικότητα και τον σκοπό της εφαρμογής

## ► logo sheet

Ακολουθεί το logo sheet με το σύνολο των χρήσιμων πληροφοριών για την έρευνα, την μέθοδο, τον σχεδιασμό αλλά και την εφαρμογή του λογοτύπου σε ψηφιακό αλλά και ζωντανό περιβάλλον.

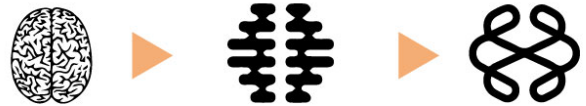
#E7AA74

#608DA0

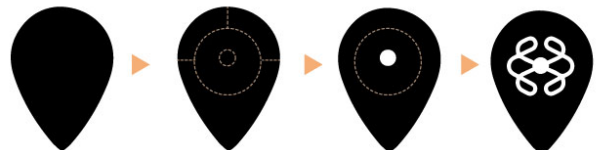
#99C4CE

PF Handbook Pro (black)

PF Handbook (bold)



Mind + Map =



## ▶ ΑΦΙΣΕΣ

Ακολουθεί μια τριπλέτα αφισών προώθησης της εφαρμογής MINDMAP που εστιάζει στα οφέλη από την απόκτηση της εφαρμογής. Η προώθηση της εφαρμογής γίνεται μέσα από την επεξήγηση των λειτουργιών της όπως χαρακτηριστικά βλέπουμε στις δύο κάτω αφίσες

**Mindmap**

# ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

**CALENDAR**  
Organise your "To do's list" day by day with CALENDAR

September 2024

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
					5	6

**Plan Your Day**

Never miss a task or deadline again. MindMap's smart notifications and adaptive reminders keep you focused and on track. Never miss a task or deadline again

Available for **DOWNLOAD NOW!**

GET IT ON **Google Play** | Download on the **App Store**

**Take the first step** towards a more organized, less overwhelming life

**Mindmap**

# ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

WELCOME :) **DIMITRIS FIFLIS** 60% Completed

To do's for TODAY

- 4 Important tasks
- 4 Secondary tasks
- Regular tasks

**ORGANISE**, **PRIORITYZE**, **PERSONALIZE**, **ACHIVE**

Available for **DOWNLOAD NOW!**

GET IT ON **Google Play** | Download on the **App Store**

**Take the first step** towards a more organized, less overwhelming life

**Mindmap**

# ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

WELCOME :) **DIMITRIS FIFLIS** 60% Completed

**Visual Planning**

Easily map out your tasks, goals, and priorities with our intuitive visual interface that helps you see the bigger picture. Use our visual planner to layout your day, week, or month. Prioritize what's important and tackle tasks with confidence.

Important tasks

- 10:30 Work meeting
- 12:00 Bank bills payment
- 14:00 Picking up kid from school
- 18:30

Available for **DOWNLOAD NOW!**

GET IT ON **Google Play** | Download on the **App Store**

**Take the first step** towards a more organized, less overwhelming life

# ► Mocks ups ΑΦΙΣΩΝ



## ► Billboard poster

**Mindmap**

SO YOU CAN ALWAYS  
**KEEP YOUR MIND  
IN TRACK!**

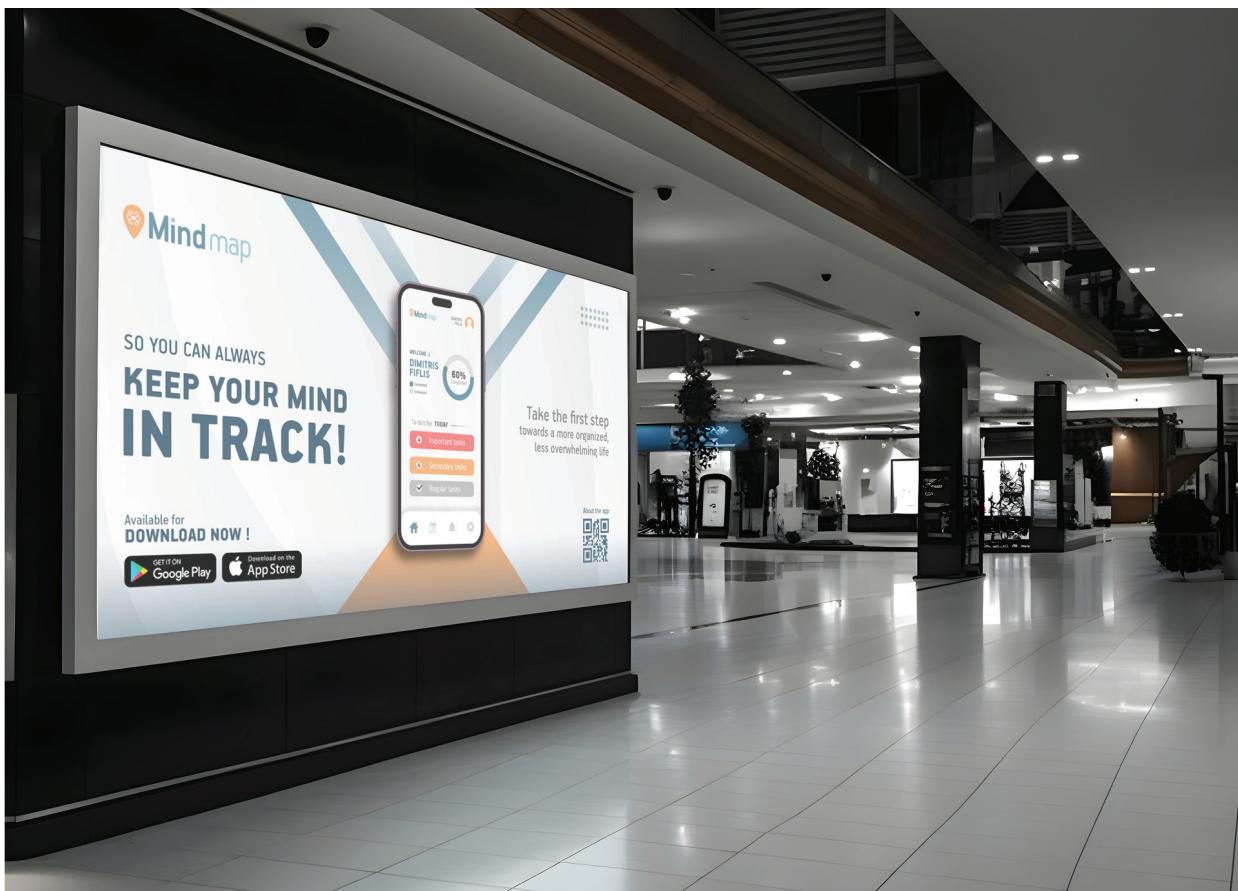
Available for  
**DOWNLOAD NOW!**

GET IT ON  
**Google Play**

Download on the  
**App Store**

Take the first step  
towards a more organized,  
less overwhelming life

About the app:

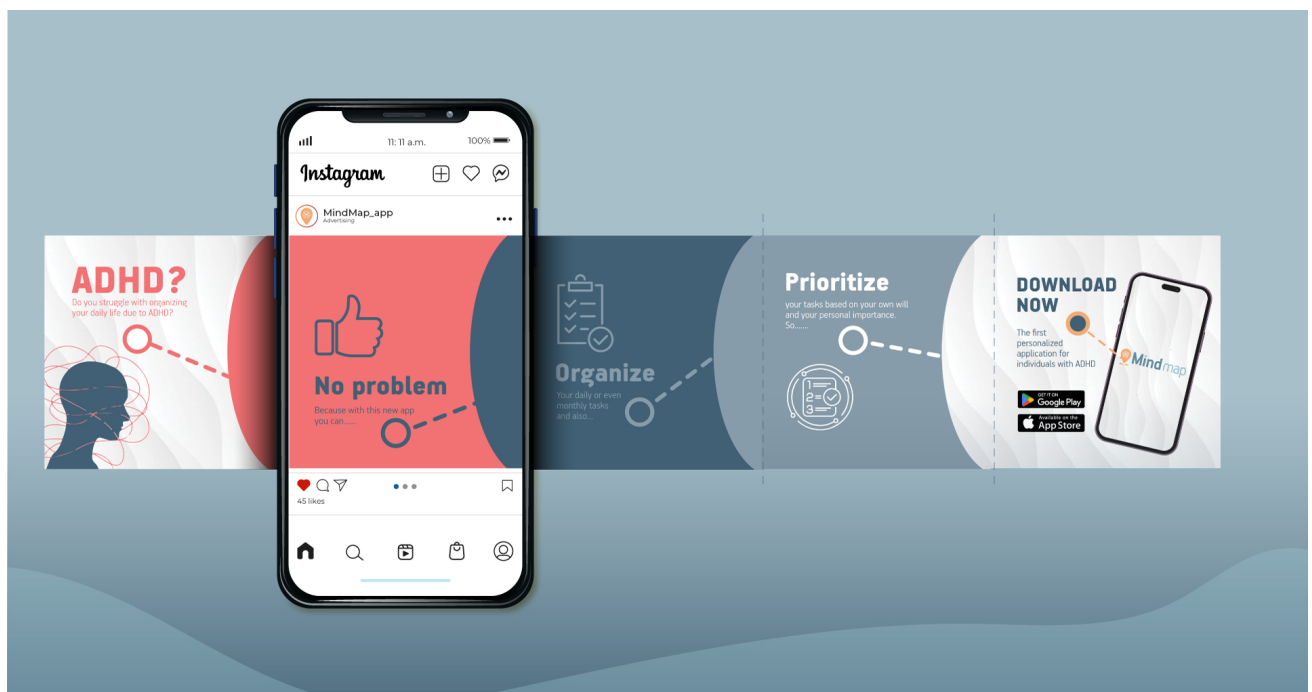




## ► Καμπάνια σε Social Media



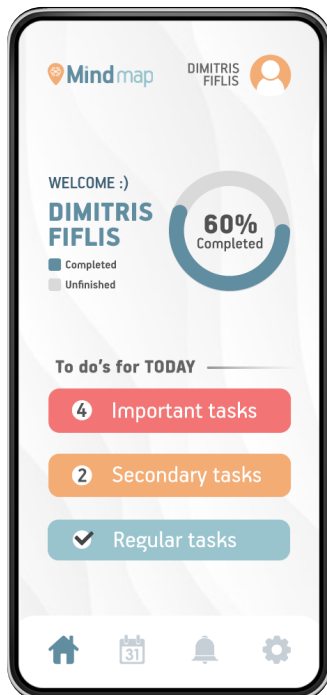
Πάνω βλέπουμε δύο posts για την πλατφόρμα του Instagram αλλά και κάτω βλέπουμε ένα carousel post για την ίδια πλατφόρμα.



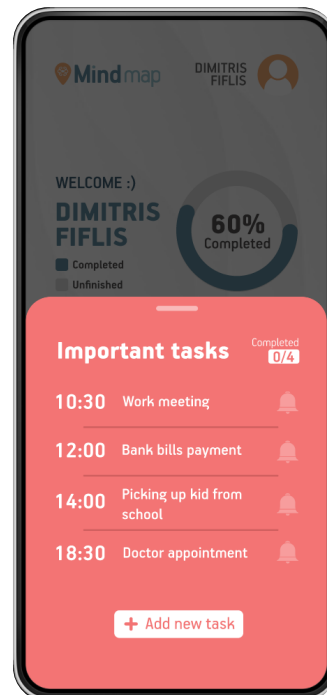
## ► Οθόνες Εφαρμογής (1)



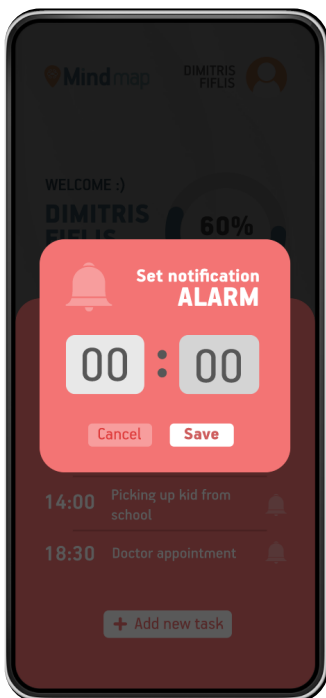
Οθόνη 1: Loading page της εφαρμογής



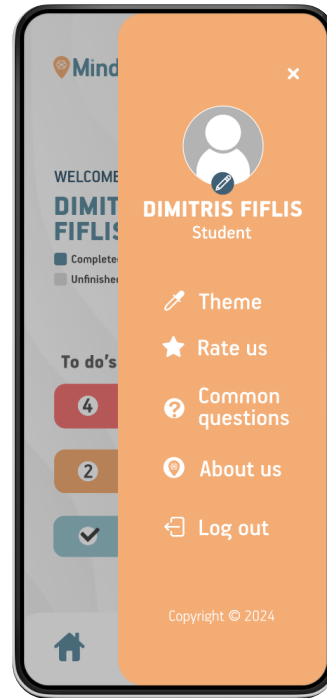
Οθόνη 2: Αρχική οθόνη που διακρίνονται οι ενδείξεις και οι πρώτες λειτουργίες της εφαρμογής



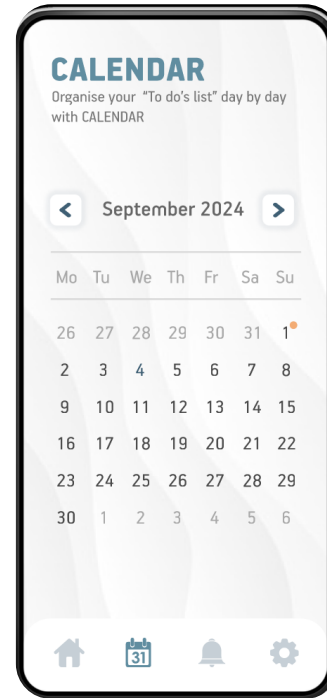
Οθόνη 3: Η επιλογή του important task και οι περαιτέρω λειτουργίες της.



Οθόνη 4: Η λειτουργία set notification alarm για τα importants tasks.

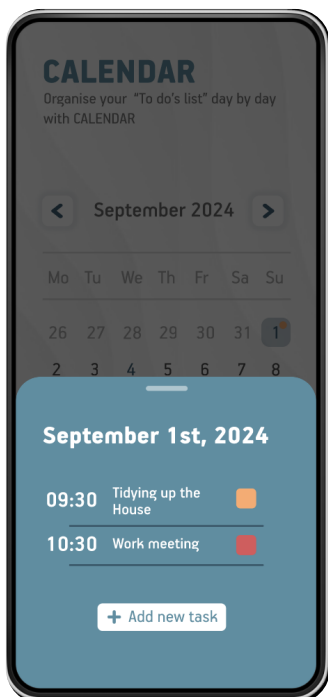


Οθόνη 5: Το profile και οι λειτουργίες προσαρμοστικότητας της εφαρμογής

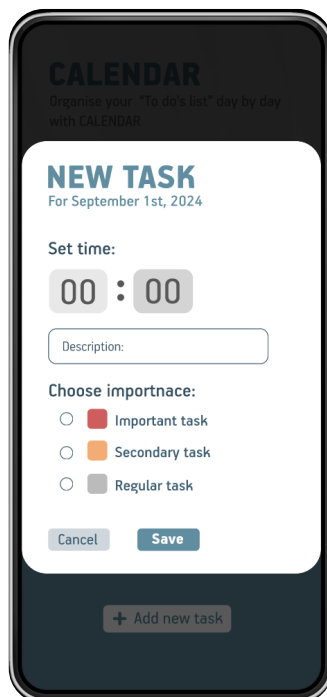


Οθόνη 6: Η δεύτερη ενότητα του menu, το ημερολόγιο

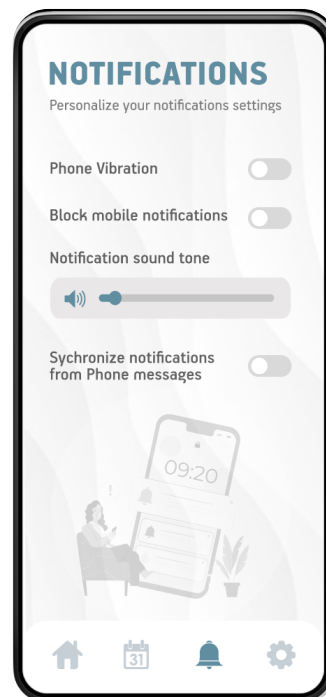
## ► Θρόνες Εφαρμογής (2)



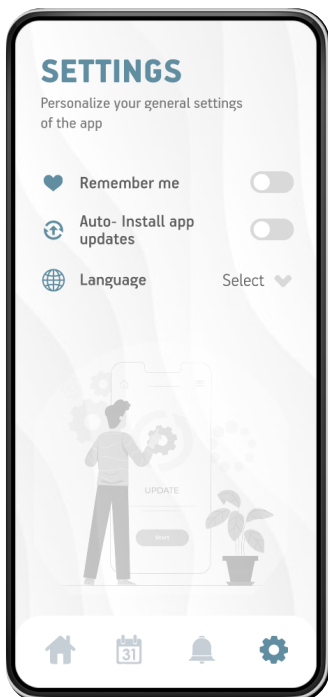
Οθόνη 7: Η επιλογή του calendar στην ημερομηνία της 1ης Σεπτεμβρίου 2024 που φαίνονται τα καθήκοντα εκείνης της μέρας



Οθόνη 8: Η επιλογή «Add new task» με όλες τις επιλογές και τις πληροφορίες που χρειάζονται



Οθόνη 9: Η τρίτη ενότητα του menu, οι ειδοποιήσεις και επιλογές προσαρμοστικότητας τους.



Οθόνη 10: Η τέταρτη ενότητα του menu, οι ρυθμίσεις με τις επιλογές τους.

## Link για την διαδραστική παρουσίαση της εφαρμογής

[https://www.figma.com/design/c9mQJukcsD37xpr4Ye1H78/MindMap\\_app?node-id=0-1&t=VmTkBKahd7mbsDGC-1](https://www.figma.com/design/c9mQJukcsD37xpr4Ye1H78/MindMap_app?node-id=0-1&t=VmTkBKahd7mbsDGC-1)

# ► Landing page της εφαρμογής


[Features](#)
[Resources](#)
[Pricing](#)
[Log in](#)
[Start for free](#)

## Organize Your Day, Empower Your Life

Welcome to **MindMap**, the app designed to help you take control of your everyday life. Whether you're managing ADHD or just looking for a better way to organize your thoughts, MindMap is here to streamline your day, boost your productivity, and reduce overwhelm.

[Start for free](#)



### Why MindMap?

#### Designed for ADHD individuals

- Built with features that cater to the unique needs of people with ADHD, including reminders, time-blocking and the ability to personalise add settings.
- Quickly jot down tasks, ideas, and reminders.
- MindMap organizes them for you, so nothing slips through the cracks.



#### Simple, straightforward, and super powerful

### Stay on Track

- Never miss a task or deadline again. MindMap's smart notifications and adaptive reminders keep you focused and on track. Use our visual planner to layout your day, week, or month. Prioritize what's important and tackle tasks with confidence. Take the first step towards a more organized, less overwhelming life.



## A clear mind is the first step to a better day.

374000+ ★★★★★ reviews on Google Play and App Store

[Start for free](#)

[Download apps](#)



Join millions of people who organize work and life with Mindmap

#### Features

- How it works
- Pricing
- Templates

#### Resources

- Download apps
- Help center
- Developer API
- Status

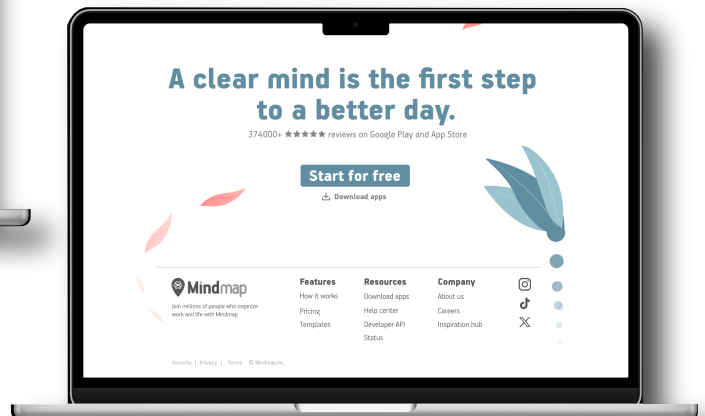
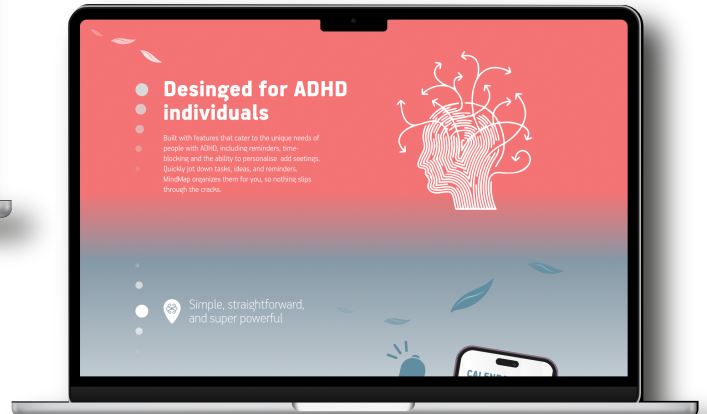
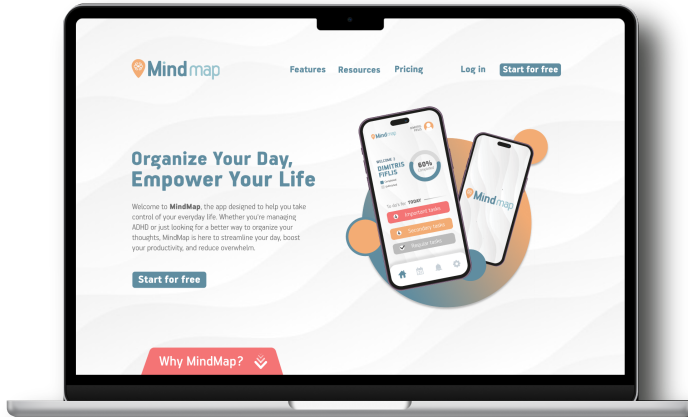
#### Company

- About us
- Careers
- Inspiration hub



Security | Privacy | Terms | © Mindmap, Inc.

## ► Οθόνες της Landing page της εφαρμογής



## Link για την διαδραστική παρουσίαση της landing page της εφαρμογής

[https://www.figma.com/design/BJFNAzJstYN2Nmy8rshxt5/PC\\_LANDING-PAGE\\_MINDMAP\\_APP?node-id=0-1&t=j799Zd5ojYDzkGOA-1](https://www.figma.com/design/BJFNAzJstYN2Nmy8rshxt5/PC_LANDING-PAGE_MINDMAP_APP?node-id=0-1&t=j799Zd5ojYDzkGOA-1)



Τμήμα Γραφιστικής  
και Οπτικής Επικοινωνίας

# Παρουσίαση

## Πτυχιακής εργασίας με θέμα:

Σχεδιασμός ταυτότητας και πολυμεσικής εφαρμογής (Mobile app)  
οργάνωσης της καθημερινότητας ατόμων με ΔΕΠΥ  
με τίτλο Mindmap

Δημήτρης Φιφλής  
Α.Μ: 19674196  
Επί Πτυχίο

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:  
**Δρ. Μυτιληναίου Σοφία**



Αιτιολόγηση  
επιλογής θέματος

# Γιατί mobile app για άτομα με ΔΕΠΥ;

## ► Τι είναι η ΔΕΠΥ;

“ Η ΔΕΠΥ είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από συνεχή μοτίβα απροσεξίας ή/και υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας, τα οποία επηρεάζουν τη λειτουργικότητα ή την ανάπτυξη του ατόμου. Αυτά τα συμπτώματα εμφανίζονται σε διάφορα περιβάλλοντα (όπως το σχολείο, η εργασία ή το σπίτι) και δυσχεραίνουν σημαντικά τη ζωή του ατόμου. Τα βασικά συμπτώματα περιλαμβάνουν την απροσεξία (Δυσκολία στη διατήρηση της προσοχής, εύκολη απόσπαση της προσοχής, δυσκολία στην οργάνωση των δραστηριοτήτων) την υπερκινητικότητα (Δυσκολία στη διατήρηση της ηρεμίας, αδιάκοπη κίνηση) και την παρορμητικότητα (Βιαστικές ενέργειες χωρίς σκέψη, διακοπή των άλλων, αδυναμία αναμονής στη σειρά)”

*Ο επίσημος ορισμός της ΔΕΠΥ(Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας)  
από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ)*

## ► Συμριφορικές επιπτώσεις της ΔΕΠΥ;

- Έλλειψη και διάσπαση προσοχής και συγκέντρωσης
- Δυσκολία στην οργάνωση και την ιεραρχία καθηκόντων
- Έλλειψη υπομονής για την υλοποίηση στόχων
- Αδυναμία διαχείρισης χρόνου.



# ► Συνέπειες της ΔΕΠΥ στην ζωή ενός ατόμου;

- **Ακαδημαϊκές Δυσκολίες**

Τα άτομα με ΔΕΠΥ συχνά έχουν δυσκολίες στη συγκέντρωση και την ολοκλήρωση εργασιών, γεγονός που οδηγεί σε χαμηλότερες επιδόσεις στο σχολείο ή στη σχολή.

- **Προβλήματα στις Διαπροσωπικές Σχέσεις**

Η παρορμητικότητα και η δυσκολία στην αυτορρύθμιση μπορεί να δημιουργούν προβλήματα στις σχέσεις με τους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους.

- **Ψυχολογικές και Συναισθηματικές Επιπτώσεις**

Άτομα με ΔΕΠΥ μπορεί να αναπτύξουν άγχος, κατάθλιψη ή χαμηλή αυτοεκτίμηση λόγω των συνεχών αποτυχιών ή της αίσθησης ότι δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες.

- **Επαγγελματικές Δυσκολίες**

Στην ενήλικη ζωή, η ΔΕΠΥ μπορεί να δυσχεραίνει την εύρεση και τη διατήρηση εργασίας, κυρίως λόγω της δυσκολίας στην οργάνωση, την τήρηση προθεσμιών και τη συγκέντρωση.

Πηγές:

1. Στοιχεία Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adhd>

2. American Psychiatric Association (APA): <https://www.psychiatry.org/>

3. National Institute of Mental Health (NIMH): <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>

## ► Στόχος του mobile app

Στόχος της δημιουργίας mobile app οργάνωσης της καθημερινότητας για άτομα με ΔΕΠΥ είναι η ύπαρξη ενός εργαλείου στα άτομα με ΔΕΠΥ με το οποίο θα μπορούν από καλύτερη θέση από την μια να οργανώσουν την καθημερινότητα τους ώστε να είναι λειτουργική και παραγωγική και από την άλλη να μπορέσουν με την χρήση της να μειώσουν τις αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις και συνέπειες που δημιουργεί η ΔΕΠΥ στις ζωές τους.

 Έρευνα και θεωρητική  
υποστήριξη θέματος

## ► Έρευνα σε άτομα με ΔΕΠΥ

- 1) \* “Ως άτομο με ΔΕΠΥ τι θεωρείς ότι λείπει στις εφαρμογές οργάνωσης της καθημερινότητας που έχεις χρησιμοποιήσει;”

**Ελλιπής ειδοποιήσεις υπενθύμισης καθηκόντων**

80%

**Ελλιπής προσαρμοστικότητα στις ατομικές ανάγκες**

97%

**Ελλιπής ειδοποιήσεις και ενδείξεις με οπτικά μέσα όπως εικονίδια και γραφήματα**

75%

\*  
Η έρευνα έγινε σε 15 άτομα  
μεταξύ του ηλικιακού φάσματος 20-45

# ► Έρευνα πάνω σε παραδείγματα Επιτυχημένων Εφαρμογών προσαρμοσμένων για Άτομα με ΔΕΠΥ



## ►► Κοινά θετικά χαρακτηριστικά

- **Διαχείριση του χρόνου και του άγχους:**

Παρέχουν εργαλεία για τη μείωση του άγχους, κάτι που μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωση και την οργάνωση. Προάγει τη συγκέντρωση και μειώνει την απόσπαση προσοχής με έναν δημιουργικό και διασκεδαστικό τρόπο.

- **Πολυαισθητηριακή Εμπειρία:**

Χρησιμοποιούν ήχους και οδηγίες για να καθοδηγήσει τον χρήστη, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία χαλάρωσης.

- **Διαχείριση Χρόνου:**

Προσφέρουν εργαλεία για την οργάνωση και την παρακολούθηση των εργασιών, βοηθώντας τους χρήστες να διαχειριστούν καλύτερα τον χρόνο τους.

## ► **Θεωρητική -Ερευνητική εργασία με θέμα:** Η επίδραση της ψυχολογίας χρήστη στον σχεδιασμό πολυμεσικών εφαρμογών (APPS) φιλικών για άτομα με ΔΕΠΥ.

### ►► **Αντικείμενα διερεύνησης:**

- Πώς οι ψυχολογικές και γνωστικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΔΕΠΥ επηρεάζουν την αλληλεπίδρασή τους με τις εφαρμογές
- Ποιές στρατηγικές και μέθοδοι σχεδίασης μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της εμπειρίας τους.
- Ποιά χαρακτηριστικά και λειτουργίες χρειάζεται να έχει μια εφαρμογή ώστε να διευκολύνει τη συγκέντρωση και την οργάνωση των ατόμων με ΔΕΠΥ.
- Πως οι πολυμεσικές εφαρμογές μπορούν να εξελιχθούν σε ισχυρά εργαλεία υποστήριξης και ενίσχυσης της λειτουργικότητας αλλά και της ποιότητας ζωής των ατόμων με ΔΕΠΥ
- Ποιές οι κατευθυντήριες γραμμές σχεδιασμού και προγραμματισμού έρευνας με στόχο την δημιουργία πιο προσιτών και αποτελεσματικών πολυμεσικών εφαρμογών για χρήστες με ΔΕΠΥ.

# 3 Σχεδιασμός ταυτότητας και mobile app

## ► Σχεδιαστική ταυτότητα

Η σχεδιαστική ταυτότητα πρέπει να δίνει προτεραιότητα στην απλότητα, τη σαφήνεια και τη λειτουργικότητα. Η οπτική επικοινωνία θα πρέπει να είναι καθαρή, χωρίς περιττά στοιχεία που μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή του χρήστη. Αυτό σημαίνει:

- **Η τυπογραφία** πρέπει να είναι ευανάγνωστη, με καθαρές και μεγάλες γραμματοσειρές που επιτρέπουν την εύκολη ανάγνωση και πλοήγηση. Η χρήση διαστημάτων και οπτικής ιεραρχίας είναι απαραίτητη για να βοηθά τον χρήστη να οργανώσει οπτικά τις πληροφορίες χωρίς να υπερφορτώνεται.
- **Η διεπαφή** πρέπει να είναι διαισθητική και εύκολη στη χρήση, με ξεκάθαρα εικονίδια και κουμπιά που ενισχύουν τη λειτουργικότητα της εφαρμογής. Η εμπειρία χρήστη πρέπει να εστιάζει στη διατήρηση της προσοχής και στην οργάνωση, παρέχοντας εργαλεία για υπενθυμίσεις, χρονοδιαγράμματα και διαχείριση προτεραιοτήτων.
- **Η εφαρμογή** πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες του χρήστη, παρέχοντας εξατομικευμένες λύσεις και ευέλικτες επιλογές διαμόρφωσης, ώστε να βοηθά στη βελτίωση της καθημερινότητας.



## ► Όνομα εφαρμογής

### ►► Προτεινόμενα ονόματα:

FocusLife

TaskMaster

DailyGuide

ZenOrganize

ClarityPlanner

MindMap

TimeTamer

FocusFlow

### ►► Τελική επιλογή ονόματος:

# MindMap

- Άμεσο και εύκολο στην κατανόηση
- Προάγει την ιδέα της κατεύθυνσης
- Αποπνέει θετικότητα και ενθαρρυντική διάθεση
- Είναι απλό, ευκολομνημόνευτο και να αντικατοπτρίζει τη λειτουργικότητα και τον σκοπό της εφαρμογής

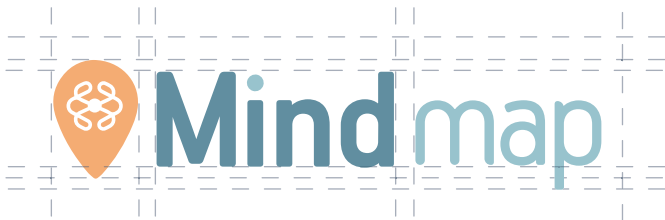
#E7AA74

#608DA0

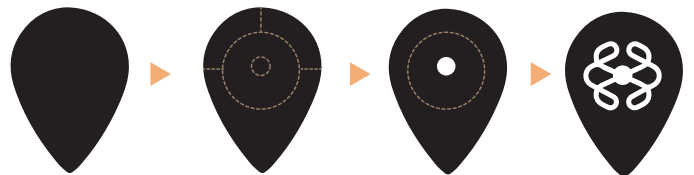
#99C4CE

PF Handbook Pro (black)

PF Handbook (bold)



Mind + Map =



## 4. Προωθητική στρατηγική της εφαρμογής



# ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!



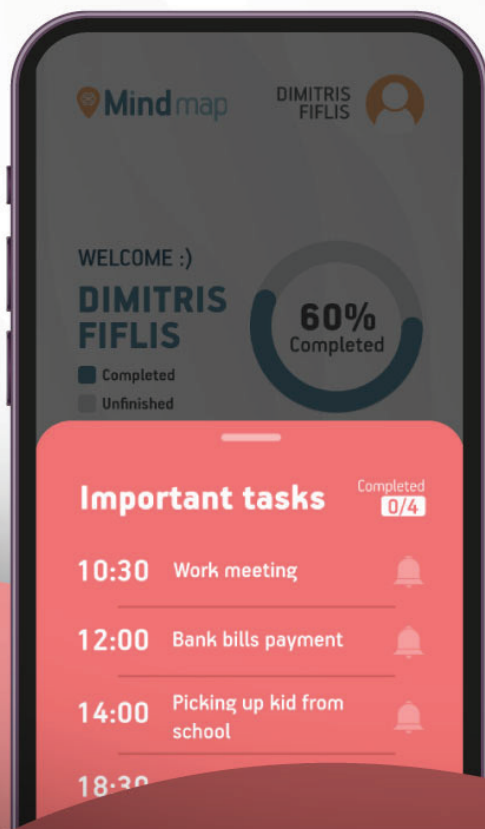
Available for  
**DOWNLOAD NOW !**



**Take the first step**  
towards a more organized,  
less overwhelming life



# ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!



## Visual Planning

Easily map out your tasks, goals, and priorities with our intuitive visual interface that helps you see the bigger picture. Use our visual planner to layout your day, week, or month. Prioritize what's important and tackle tasks with confidence.

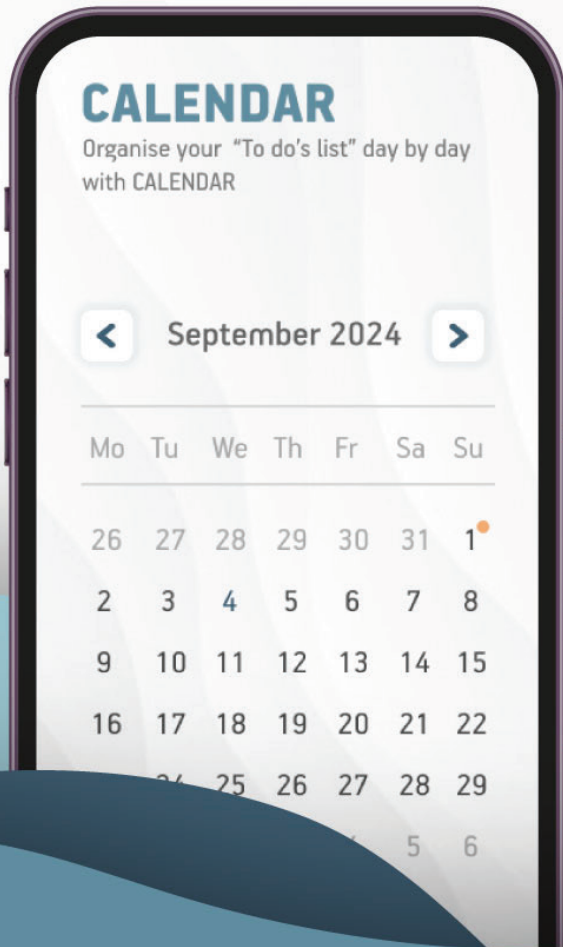
Available for  
**DOWNLOAD NOW !**



**Take the first step**  
towards a more organized,  
less overwhelming life



# ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!



## Plan Your Day

Never miss a task or deadline again. MindMap's smart notifications and adaptive reminders keep you focused and on track. Never miss a task or deadline again

Available for  
**DOWNLOAD NOW !**



**Take the first step**  
towards a more organized,  
less overwhelming life

# ► Τριπλέτα ΑΦΙΣΩΝ

**Mindmap**

## ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

WELCOME | DIMITRIS FILFIS | 60% Completed

To do's for TODAY

- Important tasks
- Secondary tasks
- Regular tasks

Available for **DOWNLOAD NOW!**

GET IT ON [Google Play](#) | [Download on the App Store](#)

**Take the first step** towards a more organized, less overwhelming life

**Mindmap**

## ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

WELCOME | DIMITRIS FILFIS | 80% Completed

**Visual Planning**

Easily map out your tasks, goals, and priorities with our intuitive visual interface that helps you see the bigger picture. Use our visual planner to layout your day, week, or month. Prioritize what's important and tackle tasks with confidence.

Important tasks

- 10:30 Meet meeting
- 12:00 Bank bills payment
- 14:00 Picking up kid from school
- 18:30

Available for **DOWNLOAD NOW!**

GET IT ON [Google Play](#) | [Download on the App Store](#)

**Take the first step** towards a more organized, less overwhelming life

**Mindmap**

## ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

WELCOME | DIMITRIS FILFIS | 80% Completed

**CALENDAR**  
Organize your "To do's" list day by day with CALENDAR

**Plan Your Day**

Never miss a task or deadline again. MindMap's smart notifications and adaptive reminders keep you focused and on track. Never miss a task or deadline again

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
26	27	28	29	30	31	*
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Available for **DOWNLOAD NOW!**

GET IT ON [Google Play](#) | [Download on the App Store](#)

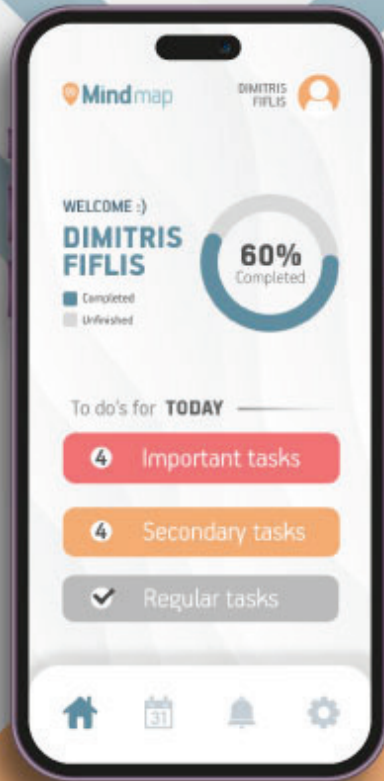
**Take the first step** towards a more organized, less overwhelming life



SO YOU CAN ALWAYS

# KEEP YOUR MIND IN TRACK!

Available for  
**DOWNLOAD NOW !**



Take the first step  
towards a more organized,  
less overwhelming life

About the app:





80003

Mindmap

# ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

WELCOME | DIMITRIS FIFLIS | 60% Completed

To do's For TODAY

- Important tasks
- Secondary tasks
- Regular tasks

ORGANISE

PRIORITIZE

PERSONALIZE

ACHIVE

Available for **DOWNLOAD NOW!**

Download on the Google Play

Download on the App Store

Take the first step towards a more organized, less overwhelming life

80003

Mindmap

# ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

WELCOME | DIMITRIS FIFLIS | 60% Completed

Visual Planning

Easily map out your tasks, goals, and priorities with our intuitive visual interface that helps you see the bigger picture. Use our visual planner to layout your day, week, or month. Prioritize what's important and tackle tasks with confidence.

Important tasks

- 10:30 Work meeting
- 12:00 Bank bill payment
- 14:00 Picking up kid from school
- 18:30 ...

Available for **DOWNLOAD NOW!**

Download on the Google Play

Download on the App Store

Take the first step towards a more organized, less overwhelming life



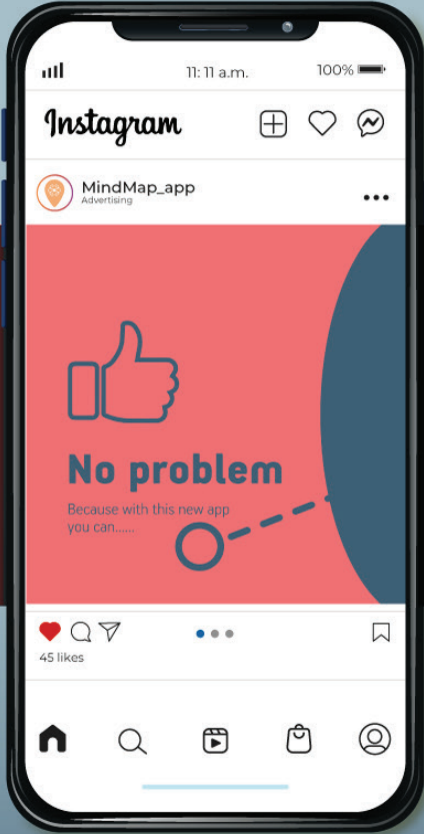
SO YOU CAN ALWAYS  
**KEEP YOUR MIND  
IN TRACK!**

Available for  
**DOWNLOAD NOW!**




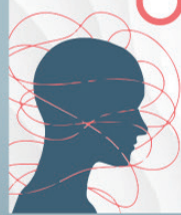
Take the first step  
towards a more organized,  
less overwhelming life





# ADHD?

Do you struggle with organizing your daily life due to ADHD?



## No problem

Because with this new app you can.....



## Organize

Your daily or even monthly tasks and also...

## Prioritize

your tasks based on your own will and your personal importance. So.....



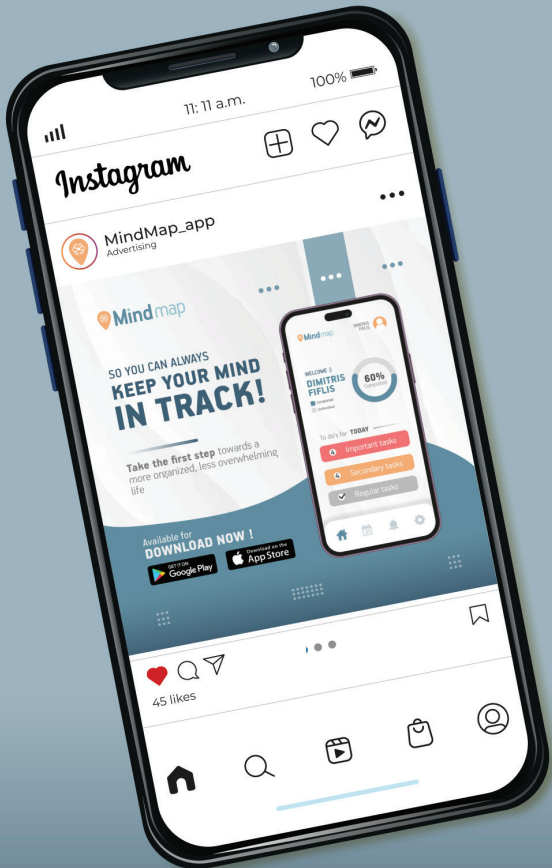
## DOWNLOAD NOW

The first personalized application for individuals with ADHD



GET IT ON  
**Google Play**

Available on the  
**App Store**



Instagram

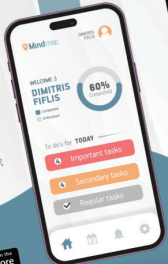
MindMap\_app  
Advertising

Mindmap

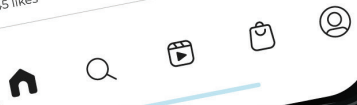
SO YOU CAN ALWAYS  
**KEEP YOUR MIND  
IN TRACK!**

Take the first step towards a  
more organized, less overwhelming  
life

Available for  
**DOWNLOAD NOW!**  
GET IT ON Google Play Download on the App Store



45 likes

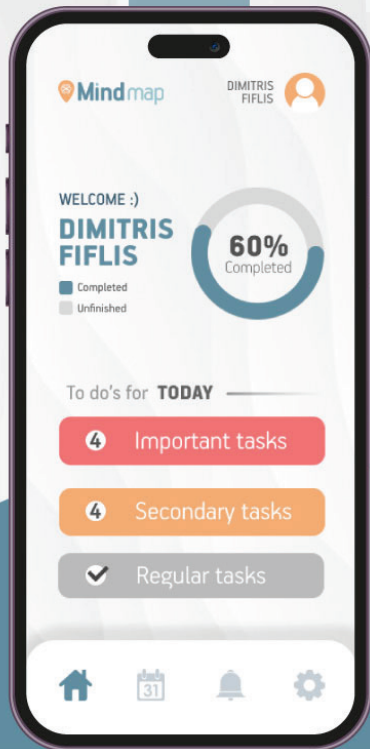




# SO YOU CAN ALWAYS KEEP YOUR MIND IN TRACK!

Take the first step towards a more organized, less overwhelming life

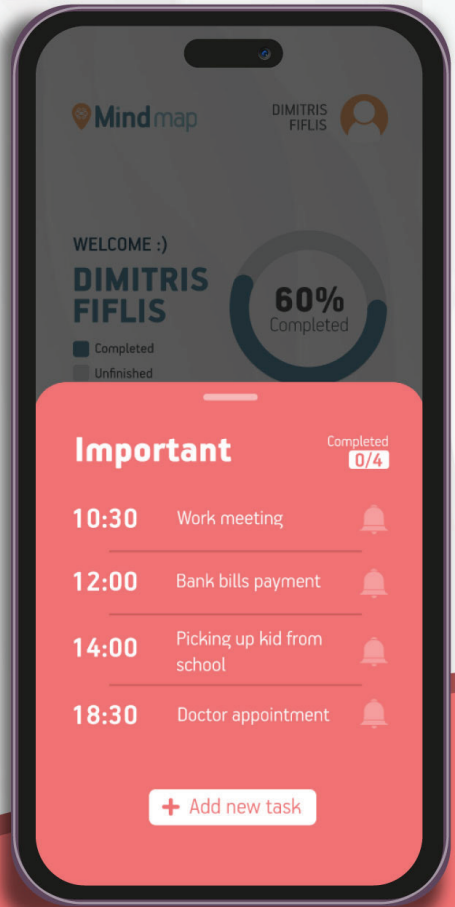
Available for  
**DOWNLOAD NOW !**





# Visual Planning:

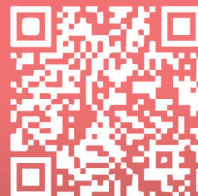
Easily map out your tasks, goals, and priorities with our intuitive visual interface that helps you see the bigger picture. Use our visual planner to layout your day, week, or month. Prioritize what's important and tackle tasks with confidence.



Available for  
**DOWNLOAD NOW !**



About the app:



Ευχαριστώ πολύ  
για την προσοχή σας ! :)