



Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ & ΜΕΣΩΝ  
ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

---

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ

Ακαδημαϊκό έτος: 2017-18

«Ψηφιακή Αφήγηση και η Εφαρμογή της σε Άτομα με Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή»

**Αργυροπούλου Μεταξία- Μαρία**

*Διπλωματική Εργασία που κατατίθεται ως μέρος των απαιτήσεων του Προγράμματος  
Μεταπτυχιακών Σπουδών στην Επικοινωνία και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης στην  
Κατεύθυνση Ψηφιακά Μέσα Επικοινωνίας και Περιβάλλοντα Αλληλεπίδρασης*

**Επιβλέπων: Ομότιμος Καθηγητής Μιχάλης Μεϊμάρης**

Αθήνα, Φεβρουάριος 2019



### **Δήλωση Ακαδημαϊκής Ακεραιότητας**

Η υπογράφουσα, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Ψηφιακά Μέσα Επικοινωνίας και Περιβάλλοντα Αλληλεπίδρασης του τμήματος Επικοινωνίας και ΜΜΕ του ΕΚΠΑ, Μεταξένια Αργυροπούλου του Δημητρίου (ΑΜ 9983201737042) δηλώνω υπευθύνως ότι η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία με τίτλο «Ψηφιακή Αφήγηση και η Εφαρμογή της σε Άτομα με Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή» έχει γραφτεί από εμένα, χωρίς οποιαδήποτε εξωτερική μη αδειοδοτημένη βοήθεια, ότι δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος της ή στο σύνολό της. Οποιαδήποτε μέρη, λέξεις ή ιδέες της μεταπτυχιακής διατριβής, αν και περιορισμένα, συμπεριλαμβανομένων πινάκων, γραφημάτων, χαρτών κ.λπ., τα οποία είναι εισηγμένα από (ή με βάση) άλλες πηγές έχουν αναγνωρισθεί ως τέτοια χωρίς καμία εξαίρεση.

**Ημερομηνία:** 28/2/2019

**Ονοματεπώνυμο:** Μεταξία-Μαρία Αργυροπούλου

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τον καθηγητή μου κ. Μιχάλη Μειϊμάρη, ομότιμο καθηγητή Νέων Τεχνολογιών και Μ.Μ.Ε. στην Επικοινωνία και την Εκπαίδευση του Τμήματος Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ο οποίος με τη βοήθεια και την αμέριστη συμπαράστασή του αποτέλεσε για εμένα πολύτιμο αρωγό σε κάθε μου βήμα κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Με τις χρήσιμες συμβουλές και την καθοδήγησή του κατόρθωσα να φέρω εις πέρας μία αρκετά δύσκολη έρευνα, ενώ πίστεψε από την αρχή τόσο σε εμένα όσο και στο όλο εγχείρημα, ενθαρρύνοντάς με να το τολμήσω και να μείνω προσηλωμένη στο στόχο μου ακόμη και όταν οι δυσκολίες φάνταζαν ανυπέρβλητες.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω και στην κ. Λιαμάκη, Διδάκτορα Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοθεραπεύτρια χωρίς τη βοήθεια της οποίας η πραγματοποίηση της παρούσας διπλωματικής έρευνας θα ήταν ιδιαίτερα δύσκολη και χρονοβόρα. Η κ. Λιαμάκη, έδειξε ενδιαφέρον από την πρώτη κιόλας στιγμή τόσο για την ψηφιακή αφήγηση και τις δυνατότητές της όσο και για την έρευνα την οποία επιθυμούσα να εκπονήσω. Επιπλέον, προθυμοποιήθηκε να έρθει σε επαφή με άτομα που ήταν προσωπικοί της πελάτες, να τους ενημερώσει και να του πείσει να συμμετάσχουν στο project, χωρίς ακόμη και η ίδια να γνωρίζει πώς αυτό θα κατέληγε, παίρνοντας έτσι ένα μεγάλο ρίσκο, κάτι που δύσκολα θα έκανε κάποιος άλλος.

Θερμές ευχαριστίες φυσικά οφείλω και στα μέλη της ομάδας που δημιουργήθηκε για τη διεξαγωγή της έρευνάς μου, καθώς με τη θετική αντιμετώπιση που είχαν εξ αρχής προς το άτομό μου, μου έδωσαν κουράγιο και δύναμη προκειμένου να φέρω εις πέρας την όλη διαδικασία. Η ενθάρρυνση που μου παρείχαν σε συνδυασμό με το γεγονός πως συμμερίστηκαν την αγωνία μου σε σχέση με τον περιορισμένο χρόνο που διέθετα για την ολοκλήρωση του σεμιναρίου, η πίστη τους σε εμένα καθώς και η συνέπειά τους αναφορικά με αυτά που είχαν να διεκπαιρέωσουν, διευκόλυναν κατά πολύ την όλη διαδικασία.

Τέλος, το μεγαλύτερο ευχαριστώ το οφείλω στη μητέρα μου η οποία καθημερινά με στήριζε με κάθε τρόπο και με ενθάρρυνε τις στιγμές που απελπιζόμουν και αμφισβητούσα και τον ίδιο μου τον εαυτό, παίζοντας καταλυτικό ρόλο στο να ολοκληρωθεί η παρούσα εργασία.

## Σύνοψη

Η ψηφιακή αφήγηση αποτελεί ένα ισχυρό μέσο έκφρασης και μετάδοσης συναισθημάτων που ολοένα κερδίζει έδαφος σε διάφορα επιστημονικά πεδία ενώ φαίνεται πως μπορεί να έχει εφαρμογή και στον τομέα της ψυχικής υγείας (De Vecchi et al., 2017; Cohen et al., 2015).

Στόχος της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι, μέσω της διεξαγωγής ενός σεμιναρίου, η μελέτη της επίδρασης της ψηφιακής αφήγησης σε άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ) και η διερεύνηση του κατά πόσο θα μπορούσε αυτή να λειτουργήσει βοηθητικά/συμπληρωματικά σε συνδυασμό με την κανονική τους θεραπεία. Επιπλέον, εξετάζεται η βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού τους και ιδιαίτερα αναφορικά με εργαλεία επεξεργασίας βίντεο τα οποία διδάχθηκαν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου.

Τα αποτελέσματα από την ποιοτική έρευνα που ακολούθησε ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά καθώς αποδείχθηκε η θετική επίδραση που είχε η όλη διαδικασία στους συμμετέχοντες αναφορικά με την εξωτερίκευση των συναισθημάτων τους και την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης μεταξύ τους, ενώ βελτιώθηκε ο ψηφιακός γραμματισμός τους.

Η ψηφιακή αφήγηση ως διαδικασία μπορεί δυνητικά να ενσωματωθεί στα πλαίσια ομαδικής ψυχοθεραπείας με βάση το αποτέλεσμα που είχε στους συμμετέχοντες αλλά και σύμφωνα με τις προτάσεις που έθεσαν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου.

Λέξεις - κλειδιά: *Ψηφιακή αφήγηση, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, σεμινάριο ψηφιακής αφήγησης.*

## **Abstract**

Digital storytelling is a powerful means of expressing and transmitting feelings and therefore it is increasingly gaining ground in various scientific fields. Furthermore, it appears that it has potential to be applied in the mental health sector (De Vecchi et al. 2017; Cohen et al., 2015).

The aim of the present master's thesis is to study, through a seminar which was conducted, the effect of digital storytelling on people with obsessive-compulsive disorder (OCD) as well as to investigate whether it could serve as a complementary process alongside their regular treatment. Additionally, it is examined the improvement of their digital literacy, especially regarding video editing tools which were taught during the seminar.

The results from the qualitative research were particularly encouraging as it was proved that the whole process had a positive effect on the externalization of the feelings of the participants and the development of empathy among them while there has also been improvement concerning their digital literacy skills.

Digital storytelling may possibly be integrated as a process alongside group psychotherapy considering the positive effect that it had to the participants as well as given their suggestions during the seminar.

*Key words: Digital storytelling, obsessive-compulsive disorder, digital storytelling seminar.*

## **Εισαγωγικό σημείωμα**

*Η ψηφιακή επανάσταση την οποία ζούμε ζητάει από όλους εμάς να “μεταναστεύσουμε” ψηφιακά, να προσαρμοστούμε δηλαδή στις νέες ψηφιακές συνθήκες και να αγκαλιάσουμε τις ευκαιρίες που μας δίνουν οι νέες τεχνολογικές εξελίξεις.*

*Ως ειδικός ψυχικής υγείας με εξειδίκευση στη θεραπεία ατόμων με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και ως συγγραφέας της θεραπευτικής ιστορίας για παιδιά με ΙΨΔ, Χωρίς Αμφιβολία (Αθήνα 2016, Εκδόσεις Τόπος) βρίσκομαι σε μία διαρκή αναζήτηση καινοτόμων και δημιουργικών μέσων για τη βελτιστοποίηση των θεραπευτικών μου παρεμβάσεων. Η ψηφιακή αφήγηση, η αφήγηση δηλαδή ενός προσωπικού αφηγήματος με τη χρήση σχετικά εύκολα προσπελάσιμων εφαρμογών δημιουργίας βίντεο- ακόμη και από τον ψηφιακά άπειρο ή αρχάριο- φάνηκε ότι θα μπορούσε να συμβάλει στη μεγιστοποίηση του θεραπευτικού οφέλους για τα άτομα με ΙΨΔ.*

*Η συμμετοχή ομάδας ατόμων με ΙΨΔ στην έρευνα που διεξήχθη στο πλαίσιο της διπλωματικής εργασίας της κας Μεταξίας-Μαρίας Αργυροπούλου, φοιτήτριας του ΠΜΣ Ψηφιακά Μέσα Επικοινωνίας και Περιβάλλοντα Αλληλεπίδρασης του τμήματος Επικοινωνίας και ΜΜΕ του ΕΚΠΑ με θέμα την εφαρμογή της ψηφιακής αφήγησης σε άτομα με ΙΨΔ-μία δυνητικά χρόνια και βασανιστική ψυχική διαταραχή, η οποία χαρακτηρίζεται από έντονα αισθήματα ντροπής, μειονεξίας και κοινωνικής απομόνωσης-έδωσε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή, για πρώτη φορά, με άλλα άτομα που πάσχουν από την ίδια διαταραχή και να μοιραστούν την εμπειρία τους για την ΙΨΔ σε ένα περιβάλλον εχεμύθειας, ασφάλειας και αποδοχής που εξασφάλισε η συνεχής παρουσία μου. Η δημιουργία και στη συνέχεια η παρουσίαση της ψηφιακής αφήγησης των συμμετεχόντων στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, έδωσε τη δυνατότητα στον κάθε ένα ξεχωριστά να μοιραστεί το προσωπικό του βίωμα αναφορικά με τη διαταραχή.*

*Εξάλλου, η διήγηση ιστοριών αποτελεί φυσικό και αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας με καθολική και πανανθρώπινη απήχηση, ενώ η αφήγηση ιστοριών στην ψυχοθεραπευτική πράξη είναι μία πρακτική που εφαρμόζεται εδώ και πολλές δεκαετίες διεθνώς στη θεραπεία ατόμων με διάφορες μορφές ψυχοπαθολογίας. Αν και οι μεθοδολογικοί περιορισμοί δεν επιτρέπουν την τεκμηρίωση του ρόλου της ψηφιακής αφήγησης στη διαδικασία της θεραπευτικής αλλαγής, η εν λόγω έρευνα μπορεί να*

*αποτελέσει αφετηρία για περαιτέρω διερεύνηση του ρόλου της ψηφιακής αφήγησης στη  
θεραπεία ατόμων με ΙΨΔ ή άλλων ψυχικών διαταραχών.*

**Γκόλφω Λιαμάκη**

Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας/Ψυχοθεραπεύτρια



## Πίνακας Περιεχομένων

Δήλωση Ακαδημαϊκής Ακεραιότητας.....	3
Ευχαριστίες.....	4
Σύνοψη.....	5
Abstract.....	6
Εισαγωγικό Σημείωμα.....	7
Κατάλογος Εικόνων.....	11
Εισαγωγή.....	13

### Θεωρητικό Πλαίσιο

1. Αφήγηση.....	15
1.1. Η Ιστορία της Αφήγησης.....	15
1.2. Είδη Αφήγησης.....	16
1.3. Τα Αρχέτυπα ως Εκπορεύσεις κατά τον Christopher Vogler και η χρήση τους στην Αφήγηση.....	17
1.4. Το Ταξίδι του Ήρωα.....	22
1.5. Τα 17 Βήματα του Ήρωα κατά τον Joseph Campbell.....	23
1.6. Τα 12 Βήματα του Ήρωα κατά τον Christopher Vogler.....	26
2. Η Ψηφιακή Σύγκλιση των Μέσων και η Ψηφιακή Αφήγηση.....	30
2.1. Το StoryCenter (CDS).....	30
2.2. Τα Επτά Σημεία της Ψηφιακής Αφήγησης.....	31
2.3. Στάδια Δημιουργίας Ψηφιακής Αφήγησης.....	33
2.4. Ο Κύκλος της Αφήγησης.....	34
2.5. Ψηφιακή Αφήγηση και Ιατρική: Το Πρόγραμμα Patient Voices- Η Ψηφιακή Αφήγηση ως Μέσο Έκφρασης Ασθενών.....	37
2.6. Ψηφιακή Αφήγηση σε Άτομα με Ψυχικές Διαταραχές.....	38
3. Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ).....	40
3.1. Τι είναι η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή.....	40
3.2. Διαγνωστικά Κριτήρια.....	41
3.3. Αίτια.....	42
3.4. Τύποι.....	43

3.5.	Συννοσηρότητα.....	45
3.6.	Αντιμετώπιση.....	46

## Ερευνητικό Μέρος

4.	Ερευνητικά Ερωτήματα.....	48
5.	Μελέτη Περίπτωσης (case study): Επιμόρφωση στην Ψηφιακή Αφήγηση σε Πάσχοντες από Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή στην Αττική.....	49
5.1.	Προφίλ Συμμετεχόντων- Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου 1.....	50
5.2.	Μεθοδολογία.....	53
5.3.	Περιγραφή Ερωτηματολογίων και Ερωτήσεων Ομάδας Εστίασης.....	53
5.4.	Λογισμικά Επεξεργασίας Βίντεο που Παρουσιάστηκαν.....	57
5.5.	Διεξαγωγή Σεμιναρίου Ψηφιακής Αφήγησης.....	58
6.	Οι Ψηφιακές Αφηγήσεις.....	66
6.1.	Ανάλυση των Ψηφιακών Αφηγήσεων.....	66
6.2.	Συμπεράσματα από το Σύνολο των Ψηφιακών Αφηγήσεων.....	88
7.	Αποτελέσματα Ερωτηματολογίων 2 & 3 και Ομάδας Εστίασης.....	89
8.	Παρατηρήσεις για το Σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης.....	104
9.	Συμπεράσματα.....	107
10.	Περιορισμοί.....	109
11.	Ζητήματα Περαιτέρω Έρευνας.....	111
	Βιβλιογραφία.....	112
	Διαδικτυακοί Τόποι.....	119
	Βίντεο.....	119
	Κατάλογος Συντομογραφιών.....	120
	Γλωσσάρι Ερμηνείας Ξενόγλωσσων Όρων.....	121
	Γλωσσάρι Ερμηνείας Κύριων Όρων.....	122
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1- Παρουσίαση Powerpoint.....	125
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2- Έντυπο Συγκατάθεσης Κατόπιν Ενημέρωσης.....	141
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3- Ερωτηματολόγια.....	145

## Κατάλογος Εικόνων

<b>Εικόνα 1:</b> Τα Αρχέτυπα ως Εκπορεύσεις κατά τον Christopher Vogler.....	17
<b>Εικόνα 2:</b> Τα Βήματα του Ήρωα κατά τον Joseph Campbell.....	23
<b>Εικόνα 3:</b> Τα Βήματα του Ήρωα κατά τον Christopher Vogler.....	26
<b>Εικόνα 4:</b> Στιγμιότυπο οθόνης από την ιστοσελίδα του StoryCenter.....	30
<b>Εικόνα 5:</b> Στιγμιότυπο οθόνης από την ιστοσελίδα του Patient Voices.....	37
<b>Εικόνα 6:</b> Photo by Toa Heftiba on Unsplash.....	50
<b>Εικόνα 7:</b> Photo by Yanal Taygem on Unsplash.....	51
<b>Εικόνα 8:</b> Photo by Eduardo Dutra on Unsplash.....	51
<b>Εικόνα 9:</b> Photo by Fernando Brasil on Unsplash.....	52
<b>Εικόνα 10:</b> Στιγμιότυπο οθόνης από την ψηφιακή αφήγηση της ερευνήτριας.....	67
<b>Εικόνα 11:</b> Στιγμιότυπο οθόνης από τη δημιουργία της ψηφιακής αφήγησης της Δάφνης στο περιβάλλον Kinemaster. Με πράσινο πλαίσιο έχει επισημανθεί η προεπισκόπηση του βίντεο, με μπλε η επιφάνεια σύνθεσης των εικόνων, με κόκκινο το κανάλι του ήχου και τέλος με μωβ τα εργαλεία επεξεργασίας του κάθε στοιχείου.....	71
<b>Εικόνα 12:</b> Στιγμιότυπο οθόνης από την ψηφιακή αφήγηση της Κωνσταντίνας.....	76
<b>Εικόνα 13:</b> Στιγμιότυπο οθόνης από την ψηφιακή αφήγηση του Θεόδωρου.....	81
<b>Εικόνα 14:</b> Στιγμιότυπο οθόνης από την ψηφιακή αφήγηση του Δαμιανού.....	86
<b>Εικόνα 15:</b> Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 2- Κάθε αριθμός στο ερωτηματολόγιο υποδεικνύει τον αριθμό των ατόμων που βίωσαν το συγκεκριμένο συναίσθημα, ενώ ο αριθμός στην τελευταία ερώτηση αφορά στο μέσο όρο που βγήκε από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων.....	89
<b>Εικόνα 16:</b> Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 3.....	92
<b>Εικόνα 17:</b> Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 8.....	93
<b>Εικόνα 18:</b> Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 10.....	94
<b>Εικόνα 19:</b> Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 11.....	95
<b>Εικόνα 20:</b> Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 13.....	96

<b>Εικόνα 21:</b> Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 14.....	97
<b>Εικόνα 22:</b> Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 15.....	98

## Εισαγωγή

Η αφήγηση αποτελούσε ανέκαθεν ένα τρόπο επικοινωνίας και σύνδεσης μεταξύ των ανθρώπων. Χαρακτηριστική στη μνήμη όλων είναι είτε από προσωπική εμπειρία οι παλαιότεροι, είτε από κάποιο βιβλίο οι νεότεροι, η εικόνα ανθρώπων να σχηματίζουν έναν κύκλο γύρω από τη φωτιά και να αφηγούνται ιστορίες, είτε πραγματικές, είτε φανταστικές. Πλέον, στην εποχή μας, μολονότι ακόμη υπάρχει η άμεση προσωπική αφήγηση και συνεχίζει να αποτελεί ένα ισχυρό μέσο επικοινωνίας, οι ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών παρέχει δυνατότητες που την καθιστούν όχι μόνο πιο παρασταστική μέσα από τη χρήση εικόνας και βίντεο, αλλά και ανεξίτηλη στο χρόνο. Οι Λατίνοι έλεγαν: 'Verba volant, scripta manent'<sup>1</sup>. Όμως, τα λόγια πλέον δεν είναι έπεα πτερόεντα. Μπορούν να μείνουν και να μεταφέρουν το μήνυμά τους από γενιά σε γενιά. Στο πλαίσιο αυτό, έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια μεταξύ άλλων και η τέχνη της ψηφιακής αφήγησης. Η ψηφιακή αφήγηση συνδυάζει τις δυνατότητες της παραδοσιακής αφήγησης με τα νέα μέσα τεχνολογίας προσφέροντας ένα ακόμη τρόπο να λέει κάποιος ιστορίες (Μεϊμάρης, 2013) και να αποδίδει με όσο το δυνατόν πιο παρασταστικό τρόπο τις εμπειρίες και τα βιώματά του. Ακολουθώντας την ολοένα πιο διαδεδομένη τάση της DIY φιλοσοφίας<sup>2</sup>, συναρπάζει μικρούς και μεγάλους, καθώς τους προκαλεί όχι μόνο να αφηγηθούν αλλά ταυτόχρονα, παρέχοντάς τους τα κατάλληλα εφόδια και γνώσεις, να δημιουργήσουν από την αρχή μέχρι το τέλος μόνοι τους τη δική τους ψηφιακή ιστορία επιτρέποντάς με τον τρόπο αυτό στον κάθε έναν ξεχωριστά να μπει στη θέση του «παρατηρητή του εαυτού του» (Καλαβάσης, 2018, 1:02)<sup>3</sup>. Και τα πλεονεκτήματα της όλης διαδικασίας δε σταματούν εκεί: Η ψηφιακή αφήγηση, πέρα από ένα ισχυρό μέσο προσωπικής έκφρασης, αποτελεί και ένα καινοτόμο και πολλά υποσχόμενο μέσο ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης ανθρώπων που, ανάλογα με το περιεχόμενό της μπορεί να έχει απήχηση σε διάφορους τομείς όπως π.χ. στην εκπαίδευση, την ιατρική, την ψυχιατρική κτλ.

Δεδομένης της επιτυχημένης εφαρμογής της στους διαφορετικούς αυτούς τομείς, η παρούσα εργασία εστιάζει στο να φωτίσει τις πτυχές μίας πολύ ιδιαίτερης νευροψυχιατρικής διαταραχής, της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Δυστυχώς, στο μυαλό των περισσότερων είναι μια ιδιαίτερα υποτιμημένη διαταραχή. Απόδειξη αποτελεί

---

<sup>1</sup> «Τα λόγια πετούν, τα γραπτά μένουν».

<sup>2</sup> Το DIY (Do it Yourself) αναφέρεται στην τάση εκείνη που θέλει τα άτομα να δημιουργούν, να μεταποιούν ή να διορθώνουν μόνα τους πράγματα χωρίς την άμεση βοήθεια κάποιου ειδικού ή επαγγελματία. Πηγή: Wikipedia. [Πρόσβαση στις 9/2/2019].

<sup>3</sup> Η παραπομπή αναφέρεται στα λόγια του κ. Καλαβάσης στο ρεπορτάζ του Ionian Channel για το Διεθνές Συνέδριο Ψηφιακής Αφήγησης που πραγματοποιήθηκε το Σεπτέμβριο του 2018 στη Ζάκυνθο.

μεταξύ άλλων μία πρόχειρη αναζήτηση στο διαδίκτυο όπου εύκολα βρίσκει κανείς διάφορα τεστ με τίτλο «*Πόσο ψυχαναγκαστικός είσαι;*» των οποίων το περιεχόμενο είναι συνήθως ιδιαίτερα παρωχημένο, με ερωτήσεις που αφορούν κυρίως στο ποσοστό ενόχλησης που προκαλεί σε κάποιον μία εικόνα που παρουσιάζει π.χ. μία έντονη ασυμμετρία. Το γεγονός αυτό οφείλεται στην ελλιπή ενημέρωση και ακόμη χειρότερα στη διαστρεβλωμένη άποψη που έχει ο περισσότερος κόσμος για τη διαταραχή αυτή. Η έλλειψη ενσυναίσθησης γίνεται εμφανής ακόμη και σε καθημερινά περιστασιακά όπου συχνά θα ακούσει κανείς φράσεις του τύπου «*Καλά, πάλι πας να ελέγξεις αν έκλεισες το θερμοσίφωνο; Πόσο ψυχαναγκαστικός είσαι πια!*». Τέτοιου είδους φράσεις περνούν συνήθως απαρατήρητες ή, αν τύχει και σχολιαστούν δυσμενώς, το άτομο το οποίο τις εξέφρασε θα βιαστεί να δικαιολογηθεί δηλώνοντας πως ειπώθηκε καθαρά με χιουμοριστική διάθεση. Ωστόσο, η επίκληση στο χιούμορ δεν αποτελεί δικαιολογία. Μολονότι το άτομο μπορεί πραγματικά να μην είχε σκοπό να προσβάλλει, φράσεις τέτοιου τύπου αντιβαίνουν στην πολιτική ορθότητα, στοχοποιώντας μία ευαίσθητη πληθυσμιακή ομάδα. Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή δεν είναι κάτι το αστείο για να κάνει κάποιος χιούμορ. Αντίθετα, είναι μία πολύ σοβαρή διαταραχή που, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO)<sup>4</sup>, κατατάσσεται ανάμεσα στις δέκα πιο εξουθενωτικές διαταραχές, ψυχικές και σωματικές.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι, εκτός από τη μελέτη επίδρασης της μεθόδου της ψηφιακής αφήγησης σε άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, η παραγωγή ψηφιακών αφηγήσεων από πλευράς των συμμετεχόντων προκειμένου, μέσα από τις αληθινές τους μαρτυρίες, τα προσωπικά βιώματα και την αναφορά σε ορισμένα από τα βασικότερα συμπτώματά της διαταραχής αυτής, να ενημερωθεί και να ευαισθητοποιηθεί ο κόσμος κατανοώντας επιτέλους τη σοβαρότητά της.

---

<sup>4</sup> World Health Organization: <https://www.who.int/> [Πρόσβαση στις 23/1/2019]

## A. Θεωρητικό Πλαίσιο

### 1. Αφήγηση

#### 1.1. Η Ιστορία της Αφήγησης

Η ικανότητα της αφήγησης αποτελεί μεταξύ άλλων ένα χαρακτηριστικό που διαχωρίζει τον άνθρωπο από τα υπόλοιπα είδη που κατοικούν στον πλανήτη γη, μετατρέποντας ένα κατά τα άλλα συνηθισμένο είδος σε κάτι μοναδικό: Σε *Homo narrans*<sup>5</sup> (Niles, 1999). Ο όρος προτάθηκε από τον Fisher (1984) σε μία προσπάθεια να περιγράψει μεταξύ άλλων (π.χ. *homo sapiens*, *homo politicus*, *homo sociologicus* κτλ.) την ουσία της ανθρώπινης ύπαρξης. Ο Barthes (1981), αναφέρει χαρακτηριστικά: «Στις σχεδόν άπειρες μορφές της, αφήγηση υπήρχε παντού και σε όλες τις κοινωνίες. Δεν υπάρχει και δε θα υπάρξει ποτέ κοινωνία χωρίς αφήγηση» (σελ.1). Από την αρχή κιόλας της δημιουργίας του κόσμου και των διάφορων πολιτισμών, η αφήγηση ήταν υπαρκτή ως μέσο έκφρασης γεγονότων (Bruner, 1991), μεταλαμπάδευσης παραδόσεων, κοινωνικών πρακτικών και ιδανικών (Μεϊμάρης, 2013) αλλά και συναισθημάτων του κάθε λαού ενώ παράλληλα αποτελούσε και βασικό στοιχείο για την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών (Allison & Goethals, 2015). Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν τις διαφορετικές μορφές αφήγησης «μύθο». Η αφήγηση πρωτοεμφανίστηκε με τη μορφή προφορικού λόγου εμπλουτισμένου με εξωλεκτικά στοιχεία (χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου κτλ) ενώ στη συνέχεια, έγινε προσπάθεια αποτύπωσης διάφορων αφηγήσεων μέσω σχεδίων χαραγμένων σε σπηλιές, όπως στο σπήλαιο Λασκώ στην Αλταμίρα με τοιχογραφίες που ίσως και να αποτελούν «τα αρχαιότερα δείγματα της ανθρώπινης πίστης στη δύναμη της εικόνας» (Gombrich, 1998). Αιώνες αργότερα, εμφανίστηκαν τα πρώτα δείγματα γραφής τα οποία με το πέρασμα των χρόνων οδήγησαν στις πρώτες ολοκληρωμένες αφηγήσεις και στη διάδοση διάφορων ιστοριών από γενιά σε γενιά. Παράλληλα, αναπτύχθηκαν σταδιακά και πιο εξελιγμένες μέθοδοι οπτικοποίησης αφηγημάτων όπως η φωτογραφία και πιο πρόσφατα το βίντεο, το οποίο αποτελεί και την πιο αξιόπιστη μέθοδο αναπαράστασης του παρελθόντος (Bazin, 1967) δεδομένου πως δίνει τη δυνατότητα ταυτόχρονης παρουσίασης ήχου, εικόνας και κίνησης.

---

<sup>5</sup> Το *Homo narrans* αφορά στο άτομο το οποίο δεν έχει κατορθώσει μόνο να δαμάσει τη φύση και να εξασφαλίσει την επιβίωσή του, αλλά έχει ταυτόχρονα ανακαλύψει πνευματικούς κόσμους που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα, μόνο στη φαντασία. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο μετατρέπει τον εαυτό του σε *ανθρώπινο* και παράλληλα καταφέρνει να δώσει νέα μορφή στον κόσμο που το περιβάλλει (Niles, 1999).

## 1.2. Είδη Αφήγησης

Σύμφωνα με την Τσιλιμένη (2007) η αφήγηση μπορεί να έχει τις εξής μορφές: Προφορική, γραπτή, λαϊκή, έντεχνη, θεατρική, λαϊκότροπη, εικαστική και μικτή. Παρακάτω παρατίθεται συνοπτικά, σύμφωνα και πάλι με την ίδια, μία περιγραφή των διάφορων αυτών τύπων.

### ❖ Προφορική & Γραπτή

Η προφορική αφήγηση περιγράφει κυρίως τις καθημερινές δραστηριότητες των ανθρώπων κάθε εποχής ενώ στη γραπτή μορφή της οι περιγραφές αυτές παρουσιάζονται μέσα από λογοτεχνικά, θεατρικά ή ιστορικά έργα.

### ❖ Λαϊκή, Έντεχνη & Λαϊκότροπη Αφήγηση

Η λαϊκή αφήγηση περιλαμβάνει κυρίως διάφορα παραμύθια και διηγήσεις που προέρχονται από ανθρώπους της λαϊκής τάξης. Η έντεχνη αφήγηση αντίθετα προέρχεται από ανθρώπους με υψηλό μορφωτικό υπόβαθρο που κατείχαν την τέχνη της αφήγησης (*ars narrare*). Η λαϊκότροπη αφήγηση αποτελεί ένα συνδυασμό λαϊκής και έντεχνης αφήγησης.

### ❖ Εικαστική & Θεατρική Αφήγηση

Στην περίπτωση της εικαστικής και της θεατρικής αφήγησης, όπως γίνεται αντιληπτό και από το όνομά τους, ο αφηγητής προσπαθεί να αποτυπώσει το νόημα μίας ιστορίας μέσω της ζωγραφικής και των εικόνων ή μέσα από τη θεατρική τέχνη αντίστοιχα.

Τέλος, σύμφωνα με την Παπαλεοντίου (2014) η αφήγηση μπορεί να διαχωριστεί ανάλογα με το τι περιγράφει στις εξής τρεις κατηγορίες:

- ❖ Στην *αφήγηση πραγματικών γεγονότων* στην οποία περιλαμβάνονται η ιστοριογραφία, η επιστολή, το ημερολόγιο, τα απομνημονεύματα, η αυτοβιογραφία κτλ.
- ❖ Στην *αφήγηση πλασματικών γεγονότων* που εμπεριέχει το παραμύθι, το μυθιστόρημα, τη νουβέλα κτλ.
- ❖ Στην *μικτή αφήγηση πραγματικών και πλασματικών γεγονότων* η οποία περιλαμβάνει το ιστορικό μυθιστόρημα, τη μυθιστορηματική αυτοβιογραφία κτλ.



### 1.3. Τα Αρχέτυπα ως Εκπορεύσεις κατά τον Christopher Vogler (1999)



Εικόνα 1: Τα Αρχέτυπα ως Εκπορεύσεις κατά τον Christopher Vogler- Πηγή: <https://i.pinimg.com/originals/a0/62/c6/a062c6584639ceaad46bda81a7ee14ec.jpg>. Πρόσβαση στις 20/1/2019.

Σύμφωνα με τους Chang et al. (2013) ο μύθος αποτελεί την αρχαιότερη μορφή αφήγησης στην ανθρώπινη ιστορία. Στους μύθους απαντώνται ορισμένα *αρχέτυπα* τα οποία αποτελούν ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο για ένα συγγραφέα καθώς τον βοηθούν να δομήσει ευκολότερα την ιστορία του. Συχνά τα αρχέτυπα δεν αποτελούν πραγματικούς χαρακτήρες αλλά παρουσιάζονται ως εκφάνσεις του ψυχισμού του ίδιου του ήρωα που άλλοτε τον βοηθούν και άλλοτε τον εμποδίζουν στη μακρά πορεία του για την επίτευξη του εκάστοτε στόχου του (Vogler, 1999), αποτελώντας έτσι ένα σύνδεσμο μεταξύ μυθολογίας και ψυχολογίας (Jung, 1981). Η θεωρία των αρχετύπων διατυπώθηκε από τον τελευταίο ο οποίος υποστήριξε πως από ψυχολογικής άποψης, οι μύθοι επηρεάζουν το *ασυνείδητο* μέρος του μυαλού, καταλήγοντας έτσι στη θεωρία του *συλλογικού ασυνείδητου*<sup>6</sup>. Παρακάτω γίνεται παρουσίαση και περιγραφή ορισμένων χαρακτηριστικών αρχετύπων, δομικών στοιχείων της θεωρίας αυτής, που απαντώνται συχνότερα σε ιστορίες.

<sup>6</sup> Η θεωρία του *συλλογικού ασυνείδητου* αφορά στην ύπαρξη ενός βαθύτερου επιπέδου ασυνείδητου που αποτελεί κοινό στοιχείο για όλους τους ανθρώπους το οποίο ωστόσο καλύπτεται από τον ψυχισμό του καθενός (Chang, 2013).

## ❖ Ο Ήρωας (Hero)

Ο Ήρωας, αποτελεί ένα από τα βασικά αρχέτυπα σε μια ιστορία καθώς είναι ο κεντρικός χαρακτήρας και συνεπώς και ο πιο ενεργός. Από ψυχολογικής άποψης, συμβολίζει το *Εγώ*, «το μέρος του *Εκείνου*<sup>7</sup> το οποίο έχει μεταβληθεί από την άμεση επιρροή του έξω κόσμου» (Freud, 2010). Ουσιαστικά, παρομοιάζεται με τον «αποχωρισμό από τη μητέρα» και δίνει στον ήρωα την αίσθηση πως είναι ιδιαίτερος και διαφέρει (και με τον τρόπο αυτό απομακρύνεται) από τον υπόλοιπο κόσμο. Αυτή η αίσθηση σταδιακά αλλάζει μέσα από την εξέλιξη και την όλη πορεία του, ωστόσο αρχικά αποτελεί την κατεξοχήν ιδέα που έχει για τον εαυτό του (Vogler, 1999).

Ο Ήρωας είναι μία αρχετυπική μορφή που υπάρχει μέσα σε κάθε άνθρωπο καθώς η πορεία του αφορά στην πραγματοποίηση ενός ταξιδιού αυτογνωσίας και μεταμόρφωσης (Smith & Alison, 2014). Μέσα από την πνευματική αναζήτηση και τη γνωριμία με τον εαυτό του ο Ήρωας αποσκοπεί στην επίτευξη της εσωτερικής του ισορροπίας και της γαλήνης. Από την άλλη πλευρά, σε πρακτικό αυτή τη φορά επίπεδο, το αρχέτυπο αυτό κάνει το κάθε άτομο να ταυτιστεί κατά κάποιον τρόπο μαζί του καθώς βιώνει καθολικά συναισθήματα όπως φόβο, οργή, χαρά, λύπη κτλ. Σύμφωνα με το Vogler ωστόσο θα πρέπει και με κάποιον τρόπο να διαφέρει από έναν κοινό θνητό. Αυτό δε σημαίνει πως θα πρέπει να μην έχει ελλωτώματα ή αδυναμίες όπως ένας θεός (καθώς αυτό θα απέτρεπε κάποιον να ταυτιστεί μαζί του) αλλά πως θα πρέπει να έχει ορισμένα χαρακτηριστικά τα οποία θα τον κάνουν να ξεχωρίζει από τους άλλους ούτως ώστε να μπορεί να ταιριάζει στο προφίλ του ήρωα.

Τέλος, ο Ήρωας έχει να αντιμετωπίσει διάφορες δυσκολίες και δοκιμασίες προκειμένου να επιτύχει το στόχο του. Θα πρέπει ακόμη και να θυσιάσει κάτι που αγαπά ή είναι πολύτιμο για αυτόν, ίσως και την ίδια του τη ζωή. Ο θάνατός του μπορεί να είναι είτε φυσικός είτε συμβολικός. Σε κάθε περίπτωση πάντως, ο Ήρωας δείχνει τον τρόπο για να μη τον φοβάται κάποιος: Αν καταφέρει και τον αντιμετωπίσει, τότε μας δείχνει πως ο θάνατος δεν είναι αήτητος. Αν πεθάνει και αναστηθεί, τότε γίνεται άγγελος ενός ελπιδοφόρου μηνύματος, γεγονός με ιδιαίτερη σημασία καθώς απαντά στην πνευματική και συναισθηματική ανάγκη του ανθρώπου για έμπνευση, ελπίδα και εμπιστοσύνη (Allison & Goethals, 2015). Τέλος, αν πεθάνει, θα το κάνει οικειοθελώς

---

<sup>7</sup> Το *Εκείνο* σύμφωνα με τον S. Freud συμβολίζει το πρωτόγονο και ενστικτώδες στοιχείο της προσωπικότητας. Αποτελείται από όλα εκείνα τα στοιχεία τα οποία κληρονομεί το άτομο με τη γέννησή του, συμπεριλαμβανομένου του σεξουαλικού ενστίκτου που το ονομάζει *Έρωτα* και του επιθετικού ενστίκτου που το ονομάζει *Θάνατο*.

και σίγουρα προκειμένου να υπηρετήσει κάποιο ιδανικό ή για να σώσει κάποιους άλλους, επομένως ο θάνατός του θα είναι ένδοξος.

#### ❖ **Ο Μέντορας (Mentor)**

Η λέξη μέντορας απαντάται για πρώτη φορά στην Οδύσσεια όταν η θεά Αθηνά πήρε τη μορφή ενός άντρα με αυτό το όνομα προκειμένου να καθοδηγήσει το γιο του Οδυσσέα, τον Τηλέμαχο (Vogler, 1999). Είναι το άτομο εκείνο το οποίο είναι πάντα στο πλευρό του Ήρωα, τον στηρίζει και τον βοηθάει να μη χάνει την πίστη του και να παραμένει επικεντρωμένος στο στόχο του. Συμβολίζει τη σοφία, τη γνώση και τις ηθικές αξίες (Jung, 1981). Ψυχαναλυτικά, ο Μέντορας αντιπροσωπεύει τον *Εαυτό*, που σχετίζεται με τον ανώτερο πιο πνευματικό και σοφό εαυτό μας. Συνήθως ο Μέντορας έχει τη μορφή κάποιου ηλικιωμένου ατόμου, πολλές φορές και κάποιου παλιού Ήρωα που έχει πλέον ως στόχο να συμβουλέψει και να καθοδηγήσει τον ήρωα, προετοιμάζοντας τον για τις διάφορες δοκιμασίες. Συχνά ωστόσο, δεν τον βοηθάει άμεσα, αλλά τον συμβουλεύει χρησιμοποιώντας διάφορους «γρίφους» προκειμένου να τον βοηθήσει να οξύνει το νου του και την κρίση του. Άλλοτε πάλι του βάζει από νωρίς στο μυαλό κάποια ιδέα η οποία όταν θα έχει φτάσει ο καιρός για να τη χρησιμοποιήσει ή να τη βάλει σε εφαρμογή, έχει πλέον ωριμάσει μέσα του (Vogler, 1999). Τέλος, ορισμένες φορές του παρέχει διάφορα εφόδια (π.χ δώρα) προκειμένου να τα αξιοποιήσει κατά τη διάρκεια της πορείας του.

#### ❖ **Ο Φύλακας της Εισόδου (Threshold Guardian)**

Κατά τη διάρκεια της πορείας του ο Ήρωας συχνά συναντά εμπόδια τα οποία καλείται να αντιμετωπίσει. Ο Φύλακας της Εισόδου είναι ένα από αυτά. Ουσιαστικά, πρόκειται για κάποιον ο οποίος είναι εχθρικός απέναντι στον Ήρωα και δεν τον αφήνει να προχωρήσει/ ή να αποκτήσει κάτι που επιθυμεί. Ωστόσο, δεν είναι ο βασικός εχθρός του Ήρωα, παρά μόνο ένα εμπόδιο προς το στόχο του. Ορισμένες φορές μπορεί να μην είναι καν κάποιος χαρακτήρας αλλά κάποιος άλλος αρνητικός παράγοντας (π.χ. έλλειψη χρημάτων, κακές καιρικές συνθήκες κτλ.) που μπορούν να αναστείλλουν ή και να καθυστερήσουν την προσπάθειά του (Vogler, 1999). Ψυχαναλυτικά, ο Φύλακας της Είσοδου συμβολίζει τις *νευρώσεις* του ατόμου, τις παγιωμένες απόψεις, τα ψυχικά τραύματά του ή τις συνήθειες εκείνες που το εμποδίζουν να πετύχει αυτό που επιθυμεί. Η λύση επομένως για τον Ήρωα είναι να εκλάβει τις καταστάσεις αυτές ως «Το Φύλακα της Εισόδου» και να κατανοήσει πως δεν αποτελούν παρά μία δοκιμασία την οποία θα πρέπει να ξεπεράσει προκειμένου να συνεχίσει την πορεία του. Είτε ως κατάσταση είτε ως φυσικό πρόσωπο πάντως ο Φύλακας

της εισόδου θα πρέπει να αποτελεί κινητήριο δύναμη για τον ήρωα, καθώς μέσα από την αντιμετώπισή του, θα κατορθώσει να γίνει πιο δυνατός και πιο σοφός.

#### ❖ **Ο Αγγελιοφόρος (Herald)**

Ο ρόλος του Αγγελιοφόρου σε μία ιστορία είναι να αναγγείλει κάποια σημαντική είδηση/αλλαγή. Σχετίζεται άμεσα με το στάδιο που αφορά στο «Κάλεσμα στην Περιπέτεια», καθώς συνήθως βρίσκει τον ήρωα στη φάση εκείνη της ζωής του κατά την οποία είτε λόγω της ρουτίνας είτε λόγω άσχημων συνθηκών, έχει βρεθεί σε οριακό σημείο (Vogler, 1999). Ο Αγγελιοφόρος λοιπόν συμβολίζει την πρόκληση, τη νέα εκείνη φάση ζωής στην οποία καλείται να μπει πλέον ο ήρωας. Ψυχαναλυτικά, ο αγγελιοφόρος συμβολίζει εκείνο το *ένανσμα* το οποίο κάνει το άτομο να ξυπνήσει από το λήθαργο και να διεκδικήσει αυτό που πραγματικά επιθυμεί. Ένα άτομο, μία ταινία, ένα βιβλίο ή ακόμη και μία φωνή μέσα του μπορεί να του δώσει την κινητήριο δύναμη για να αλλάξει και να ξεκινήσει να διαγράφει τη νέα του πορεία.

#### ❖ **Ο Αλλόμορφος (Shapeshifter)**

Ο Αλλόμορφος, είναι ένα αρκετά δύσκολο αρχέτυπο ως προς την κατανόησή του, ωστόσο απαντάται αρκετά συχνά σε διάφορες ιστορίες. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα άτομο, συχνά του αντίθετου φύλου από τον ήρωα το οποίο συχνά αλλάζει μορφή και συμπεριφορά. Πρόκειται για ένα χαρακτήρα για τον οποίο συχνά ο ήρωας ταλανίζεται από αμφιβολίες και προβληματίζεται σχετικά με το ρόλο τον οποίον παίζει. Μπορεί να πρόκειται για κάποιο μάγο ή μάγισσα σε παραμύθια ή για κάποια γυναίκα ή άντρα για του οποίου την πίστη αμφιβάλλει ο εκάστοτε σύντροφος (στην προκειμένη περίπτωση ο ήρωας) ή ακόμη και για κάποιο φίλο/φίλη. Ψυχαναλυτικά, συμβολίζει τα *animus* και *anima* τα οποία αντιστοιχούν σύμφωνα με τον Jung (1981) στο αρσενικό στοιχείο στο θηλυκό υποσυνείδητο και το θηλυκό στοιχείο στο αρσενικό υποσυνείδητο. Σύμφωνα με τον Jung, το γεγονός πως η κοινωνία από πάντα επέβαλε την καταπίεση των θηλυκών στοιχείων στη συμπεριφορά των αντρών και των αρσενικών στοιχείων στη συμπεριφορά των γυναικών έχει δημιουργήσει τεράστιο πρόβλημα στην εσωτερική ισορροπία των ανθρώπων. Οι άντρες μαθαίνουν από νεαρή ηλικία πως θα πρέπει να είναι σκληροί, να μην κλαίνε και γενικά να μην εκφράζονται ενώ οι γυναίκες θα πρέπει και αυτές να φέρονται με ένα συγκεκριμένο τρόπο, να είναι ευαίσθητες, συναισθηματικές κτλ. Η καταπίεση των διάφορων χαρακτηριστικών επομένως προκαλεί μία σοβαρή ανισορροπία η οποία εκδηλώνεται στο υποσυνείδητο με τη μορφή ονείρων και διάφορων φαντασιώσεων. Συχνά μάλιστα, τα άτομα κάνουν προβολές των ιδανικών γυναικείων ή αρσενικών αντίστοιχα

χαρακτηριστικών τους στους συντρόφους τους με αποτέλεσμα όταν οι τελευταίοι αποδεικνύεται πως δεν είναι όπως τους έχουν φανταστεί να απογοητεύονται και να γεμίζουν αμφιβολίες για την εκάστοτε επιλογή τους. Στην περίπτωση του Ήρωα τώρα, τα χαρακτηριστικά του animus ή του anima μπορούν να έχουν ευεργετική ή και καταστροφική επίδραση επάνω του, επομένως ο ήρωας θα πρέπει να επιλέξει ποια πλευρά είναι περισσότερο βοηθητική για αυτόν (Vogler, 1999). Σε κάθε περίπτωση, ο Αλλόμορφος συμβολίζει την επιτακτική ανάγκη για αλλαγή και δραματουργικά χρησιμεύει μεταξύ άλλων στο να διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον για την ιστορία.

#### ❖ **Η Σκιά (Shadow)**

Η Σκιά υποδηλώνει τη σκοτεινή πλευρά, όλα εκείνα τα καταπιεσμένα συναισθήματα, τα αποθημένα, τα σημεία εκείνα του εαυτού του ήρωα τα οποία εκείνος μισεί και προσπαθεί να καλύψει (Jung, 1981). Είναι όλοι εκείνοι οι εσωτερικοί δαίμονες, όλα εκείνα τα βαθιά κρυμένα μυστικά τα οποία αρνείται να βγάλει στην επιφάνεια και φοβάται να παραδεχτεί την ύπαρξή τους ακόμη και στον ίδιο του τον εαυτό. Είναι οι ιδιότητες εκείνες που έχει μέσα του αλλά προσπαθεί με κάθε τρόπο να αποτινάξει οθώντας τις στο ασυνείδητο. Σε ένα αφήγημα εμφανίζονται συχνά με την μορφή εχθρών, ανταγωνιστών αλλά ακόμη και με τη μορφή συμμάχων που όμως είναι αντίθετοι με τις μεθόδους που επιλέγει να χρησιμοποιήσει ο Ήρωας (Vogler, 1992). Ψυχαναλυτικά, η Σκιά συμβολίζει τις *ψυχώσεις*, όλα τα καταπιεσμένα συναισθήματα τα οποία σαμποτάρουν την όποια προσπάθεια του Ήρωα και απειλούν ακόμη και να τον καταστρέψουν πνίγοντάς τον μέσα στη δύνη τους. Ο ρόλος της Σκιάς είναι να προκαλέσει τον Ήρωα θέτοντας του εμπόδια και δοκιμασίες προκειμένου να κατορθώσει μέσα από αυτές να βγει πιο δυνατός. Η Σκιά μπορεί να εμφανίζεται στην ιστορία με τη μορφή ενός ή και πολλών «κακών». (Vogler, 1999). Ορισμένες φορές μάλιστα μπορεί να εμφανιστεί και με τη μορφή μία πλευράς του χαρακτήρα του Ήρωα και συγκεκριμένα με τη μορφή των νευρώσεων και των καταπιεσμένων συναισθημάτων, εξυπηρετώντας και πάλι τον ίδιο σκοπό, τη σωματική και πνευματική ενδυνάμωση του Ήρωα. Τέλος, η Σκιά, μπορεί ανά διαστήματα να εμφανιστεί με τη μορφή οποιουδήποτε χαρακτήρα.

#### ❖ **Ο Κατεργάρης (Trickster)**

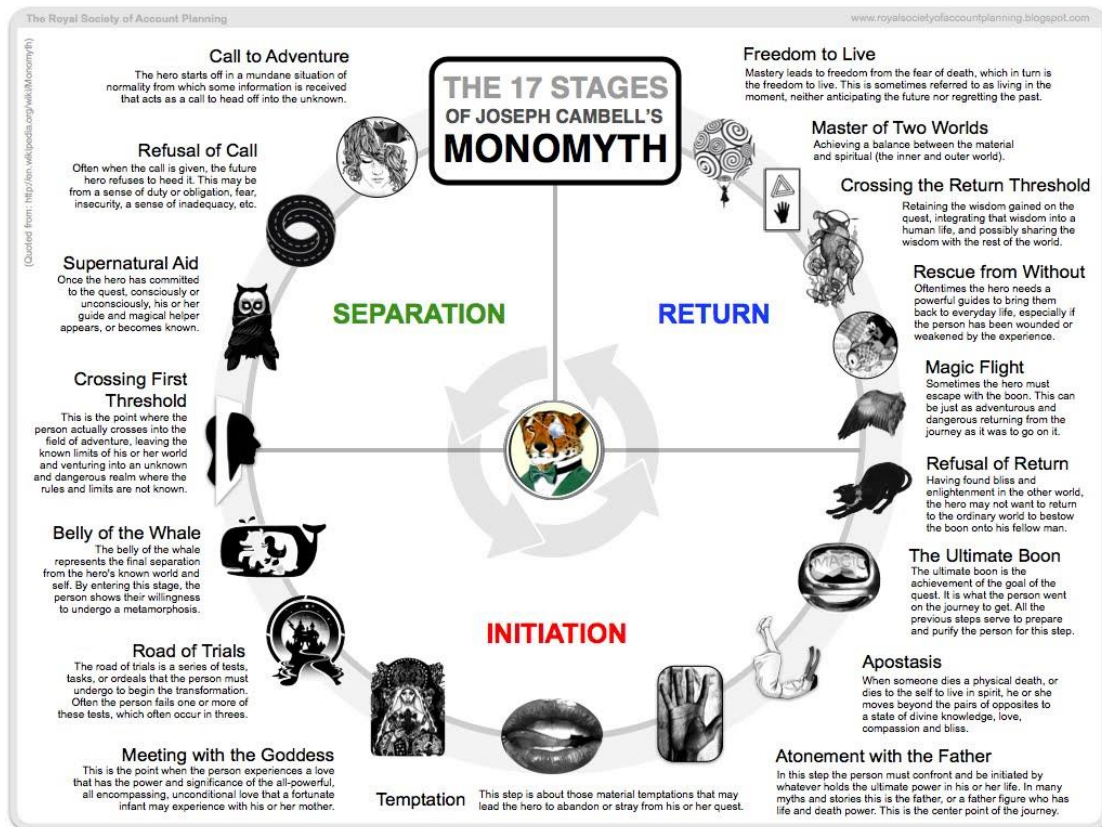
Ο Κατεργάρης, όπως δηλώνει και το όνομά του, συμβολίζει την πονηριά και σε δεύτερο επίπεδο την επιθυμία για αλλαγή. Μπορεί να είναι σύμμαχος ή εχθρός του Ήρωα αλλά μπορεί και να είναι ουδέτερος, λειτουργώντας ανεξάρτητα. Είναι ένας δεύτερος ρόλος και μπορεί να έχει στα παραμύθια τη μορφή κάποιου κλόουν ή άλλου χαρακτήρα με αστεία

εμφάνιση (Vogler, 1999). Σε μια ιστορία μπορεί να είναι απλά ένας κωμικός χαρακτήρας χωρίς κάποια ιδιαιτερότητα στην εμφάνιση. Από ψυχαναλυτικής άποψης, επιτελεί έναν πολύ σημαντικό ρόλο, καθώς μέσα από τη συμπεριφορά του κάνει το χαρακτήρα να κατέβει για λίγο από τα «σύννεφα» να γελάσει, να αυτοσαρκαστεί και να γίνει με τον τρόπο αυτό πιο ανθρώπινος. Τον κάνει με τον τρόπο αυτό να μην επικεντρώνεται στο *Εγώ* του. Ως προς το σύνολο της αφήγησης, λειτουργεί ως ένα αντιστάθμισμα στις δραματικές στιγμές της ιστορίας, χαλαρώνει τον αναγνώστη/θεατή και τον βοηθάει να αποφορτιστεί από την ένταση που του έχουν προκαλέσει τα όποια γεγονότα.

#### **1.4. Το Ταξίδι του Ήρωα**

Ο Joseph Campbell (1904-1987) διατεινόταν πως πίσω από όλες τις διαφορετικές αφηγήσεις υπάρχει ένα παρόμοιο μοτίβο το οποίο ουσιαστικά παρουσιάζει διαφορετικές εκφάνσεις ενός ενιαίου μύθου (μονομυθία) και ότι παρουσιάζονται ζητήματα και εικόνες με τη μορφή σταθερών και επαναλαμβανόμενων σχημάτων που απαντώνται σε όλους τους πολιτισμούς του κόσμου. Η αρχετυπική αυτή δομή η οποία είναι πιθανόν να εντοπισθεί σε κάθε αφήγηση γραμμένη οποιαδήποτε στιγμή αλλά και σε οποιαδήποτε περιοχή, αναλύθηκε από τον Campbell. Η δομική αυτή αρχή που αποτελείται από 17 βήματα, ονομάστηκε από τον Campbell στο βιβλίο του «Ο Ήρωας με τα Χίλια Πρόσωπα» (1973) «Ταξίδι του ήρωα». Ωστόσο, ο Christopher Vogler το 1992, βασιζόμενος στην αρχική ιδέα του Campbell μείωσε τον αριθμό των βημάτων σε 12, σχεδιάζοντας ουσιαστικά ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανάλυση ενός σεναρίου, αναφορικά με τον κεντρικό ήρωα.

## 1.5. Τα 17 Βήματα του Ήρωα κατά τον Joseph Campbell (1973)



Εικόνα 2: Τα Βήματα του Ήρωα κατά τον Joseph Campbell. Πηγή: <https://bit.ly/2GRZWjM>. Πρόσβαση στις 20/1/2019.

### I. Το Κάλεισμα στην Περιπέτεια (Call to Adventure)

Σε αυτό το στάδιο, ο Ήρωας καλείται με κάποιον τρόπο να αποχωριστεί τη συνηθισμένη του ζωή για να ακολουθήσει μία πορεία προς το άγνωστο. Αυτό μπορεί να προκύψει είτε με την άμεση πρόσκληση κάποιου άλλου ατόμου προς τον ήρωα, είτε με ένα γεγονός το οποίο θα τον φέρει αντιμέτωπο με ένα σημαντικό δίλημα: Να τολμήσει να δοκιμάσει την αλλαγή ή να παραμείνει στην ασφάλειά του.

### II. Η Άρνηση στην Πρόσκληση (Refusal of Call)

Αρχικά, ο ήρωας αντιμέτωπος με την πιθανότητα του άγνωστου, κάνει πίσω και αρνείται την πρόσκληση. Μπορεί να φοβάται να ρισκάρει, να αισθάνεται ανεπαρκής να αντιμετωπίσει τη νέα κατάσταση ή μπορεί και να χλευάσει αρχικά την όλη ιδέα και να θεωρήσει πως πρόκειται απλά για κάποιο κακόγουστο αστείο.

### **III. Η Υπερφυσική Βοήθεια (Supernatural Aid)**

Το τρίτο βήμα αφορά πλέον στη φάση εκείνη κατά την οποία ο ήρωας έχει αποφασίσει να δεχτεί την πρόκληση και τότε κάνει την εμφάνιση του μία υπερφυσική βοήθεια με τη μορφή κάποιου είδους μέντορα. Ο μέντορας αυτός εμπνέει και βοηθάει με τέτοιο τρόπο τον ήρωα ούτως ώστε ο τελευταίος να μη χάσει το κουράγιο του και να προχωρήσει στην αποστολή του.

### **IV. Πέρασμα από το Κατώφλι (Crossing First Threshold)**

Αυτό είναι το στάδιο κατά το οποίο ο ήρωας μπαίνει πλέον στην περιπέτειά του αφήνοντας πίσω του τις συνήθειες και τον παλιό τρόπο ζωής του και προσπαθεί να εγκληματιστεί στο νέο περιβάλλον και τις νέες και πιθανότατα επικίνδυνες συνθήκες που καλείται να αντιμετωπίσει.

### **V. Στην Κοιλιά του Κοίτους (Belly of The Whale)**

Ο ήρωας καλείται πλέον να απαρνηθεί τον παλιό του εαυτό και να αποδείξει πως επιθυμεί πραγματικά να ζήσει την περιπέτειά του και να μεταμορφωθεί.

### **VI. Ο Δρόμος των Δοκιμασιών (Road of Trials)**

Σε αυτή τη φάση ο ήρωας αντιμετωπίζει δυσκολίες και πολλές δοκιμασίες και στην προσπάθειά του να τις ξεπεράσει, συχνά αποτυγχάνει. Ωστόσο, δεν τα παρατά καθώς η όλη διαδικασία αποτελεί και την αρχή της μεταμόρφωσής του.

### **VII. Η Συνάντηση με τη Θεότητα (Meeting with the Goddess)**

Η Συνάντηση με τη Θεότητα συμβολίζει την αγάπη, και συγκεκριμένα την αγάπη εκείνη που είναι καθαρή και ανιδιοτελής, που του δίνει δύναμη και κουράγιο για να μην τα παρατήσει. Η αγάπη αυτή συγκεντρώνει όλα εκείνα τα στοιχεία τα οποία μπορεί να βιώσει κάποιος μέσα από τη σχέση με τη μητέρα του.

### **VIII. Ο Πειρασμός (Temptation)**

Το στάδιο ενέχει ένα μεγάλο κίνδυνο καθώς σχετίζεται με οποιοδήποτε υλικό αγαθό το οποίο εμφανίζεται στο δρόμο του ήρωα και μπορεί να τον αποσπάσει από το στόχο του ή ακόμη και να τον κάνει να τον εγκαταλείψει.



**ΙΧ. Η Εξιλέωση με τον Πατέρα (Atonement with the Father)**

Αυτό το βήμα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στην πορεία του ήρωα καθώς καλείται να αντιμετωπίσει εκείνο το οποίο ελέγχει και κατευθύνει τη ζωή του. Σε πολλές περιπτώσεις, συμβολίζεται με την πατρική φιγούρα η οποία έχει εξουσία ζωής και θανάτου πάνω στον ήρωα.

**Χ. Η Απόσταση (Apostasis)**

Εδώ ο ήρωας πεθαίνει, είτε με την έννοια του φυσικού θανάτου, είτε με την έννοια πως αποφασίζει να αποστασιοποιηθεί σωματικά από το στιδήποτε και επομένως βιώνει μία έντονα πνευματική φάση κατά την οποία περνάει σε ένα στάδιο σοφίας, εσωτερικής πληρότητας και γαλήνης.

**ΧΙ. Το Έπαθλο (The Ultimate Boon)**

Σε αυτό το στάδιο, το οποίο θα μπορούσε να είναι και το τελικό, ο ήρωας φτάνει επιτέλους στο στόχο του ολοκληρώνοντας την αποστολή του. Όλα τα προηγούμενα βήματα έχουν στεφθεί με επιτυχία και ο ήρωας είναι πλέον σε θέση να απολαύσει το έπαθλό του.

**ΧΙΙ. Η Άρνηση της Επιστροφής (Refusal to Return)**

Έχοντας πλέον ολοκληρώσει το στόχο του βιώνοντας την απόλυτη ευτυχία, ο ήρωας αρνείται πλέον να επιστρέψει στην καθημερινότητά του και να μοιραστεί τη χαρά και τα οφέλη που του παρέχει το έπαθλο με τους συνανθρώπους του.

**ΧΙΙΙ. Η Μαγική Πτήση (Magic Flight)**

Ορισμένες φορές ο ήρωας πρέπει να αποδράσει μαζί με το έπαθλο του, μία πράξη που ενέχει όμως εκτός από περιπέτεια και πολλούς κινδύνους.

**ΧΙV. Η Διάσωση (Rescue from Without)**

Ο ήρωας στο στάδιο αυτό, ειδικά εάν είναι πληγωμένος και φέρει ψυχικά τραύματα από την όλη πορεία του συχνά χρειάζεται κάποια εξωτερική καθοδήγηση προκειμένου να κατορθώσει να επιστρέψει στο συνηθισμένο κόσμο με επιτυχία.

### XV. Διασχίζοντας το Κατώφλι της Επιστροφής (Crossing the Return Threshold)

Ο ήρωας πλέον, με όλες τις πολύτιμες γνώσεις και την εμπειρία που του χάρισε η περιπέτειά του, κατορθώνει να επιστρέψει στο συνηθισμένο κόσμο και να μοιραστεί με τους συνανθρώπους του τη σοφία του, χαρίζοντας τους έτσι ένα πολύτιμο δώρο.

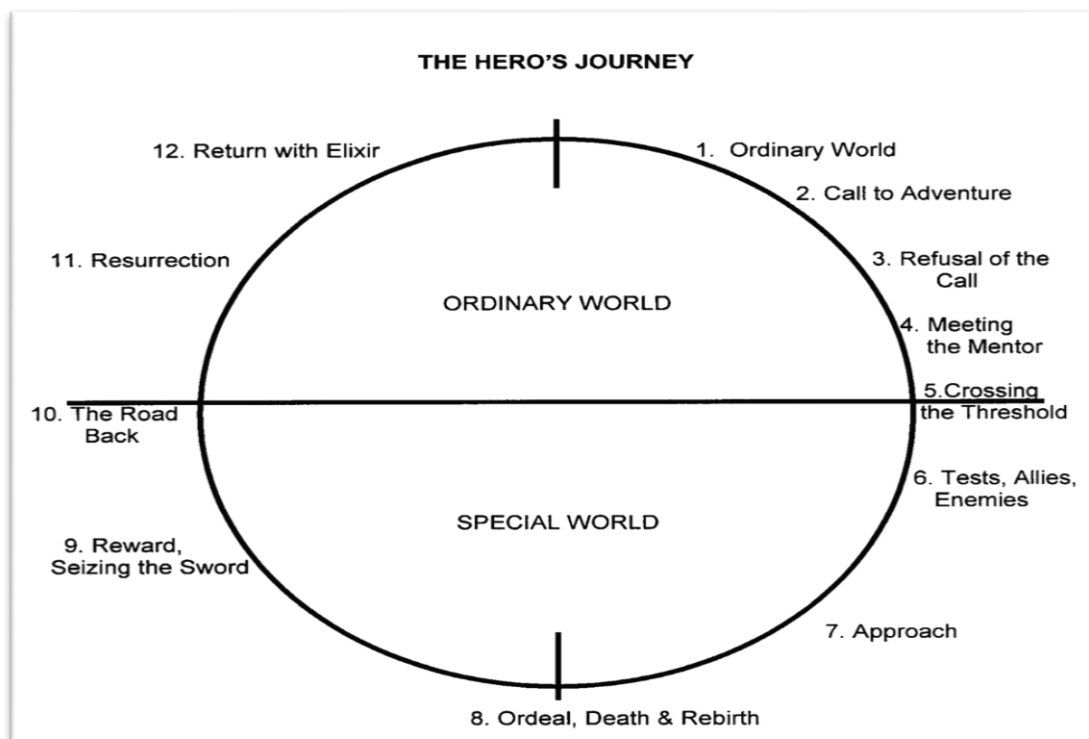
### XVI. Κύριος Δύο Κόσμων (Master of Two Worlds)

Ο ήρωας έχει κατορθώσει πλέον να ισορροπήσει με επιτυχία μεταξύ του υλικού και του πνευματικού κόσμου.

### XVII. Ελευθερία Ζωής (Freedom to Live)

Η σοφία του ήρωα του επιτρέπει πλέον να απελευθερωθεί από το φόβο του θανάτου και επομένως να ζήσει ευτυχισμένα την υπόλοιπη ζωή του, ζώντας στο έπακρο την κάθε στιγμή, χωρίς να μετανιώνει για το παρελθόν και χωρίς να ανησυχεί πλέον για το μέλλον.

## 1.6. Τα 12 Βήματα του Ήρωα κατά τον Christopher Vogler (1999)



Εικόνα 3: Τα Βήματα του Ήρωα κατά τον Christopher Vogler. Πηγή: <https://bit.ly/2GLUuBL>. Πρόσβαση στις 20/1/2019.

## **Πρώτη Πράξη**

### **I. Ο Συνήθης Κόσμος (Ordinary World)**

Ο Συνήθης Κόσμος αποτελεί το πρώτο βήμα κατά τον Vogler, μολονότι δεν υφίσταται στα βήματα του Campbell. Η προσθήκη έγινε ωστόσο με τη λογική πως ο Ήρωας πριν το Κάλεσμα στην Περιπέτεια συνήθως ζει μία συνηθισμένη ζωή χωρίς κάποια ιδιαίτερη συγκίνηση (Allison & Goethals, 2015). Εξάλλου, αυτή ακριβώς η αντίθεση μεταξύ του πριν (Συνήθης Κόσμος) και του μετά (Περιπέτεια) είναι που συναρπάζει τον αναγνώστη/θεατή καθώς μπορεί και πιο εύκολα να ταυτιστεί με τον Ήρωα εξαρχής.

### **II. Το Κάλεσμα στην Περιπέτεια (Call to Adventure)**

Το Κάλεσμα στην Περιπέτεια αποτελεί το πρώτο βήμα σύμφωνα με τον Campbell και έχει να κάνει όπως αναφέρθηκε και πρωτίτερα με μία πρόσκληση/πρόκληση που προέρχεται από κάποιο άτομο ή γεγονός και την οποία καλείται να δεχτεί ή να απορρίψει.

### **III. Η Άρνηση στην Πρόσκληση (Refusal of the Call)**

Το τρίτο βήμα για τον Ήρωα και δεύτερο για τον Campbell είναι η Άρνηση στην Πρόσκληση, όπου ο Ήρωας αρνείται να ακολουθήσει το νέο αυτό δρόμο που ανοίγεται μπροστά του, θεωρώντας συνήθως πως δεν είναι ικανός να ανταπεξέλθει.

### **IV. Η Συνάντηση με το Μέντορα (Meeting the Mentor)**

Ο Vogler σε αυτό το στάδιο το οποίο είναι αντίστοιχο με το βήμα «Υπερφυσική Βοήθεια» του Campbell, συστήνει στον Ήρωα το Μέντορά του, τον άνθρωπο εκείνο τον οποίο θα έχει στο πλευρό του ως σύμμαχο και αποστηρικτή στη διάρκεια της πορείας του.

### **V. Το Πέρασμα από το Κατώφλι (Crossing the Threshold)**

Το επόμενο βήμα είναι το ίδιο με αυτό που υποστηρίζει ο Campbell και αφορά στο πέρασμα πλέον του ήρωα από το συνήθη κόσμο σε έναν εντελώς πρωτόγνωρο και διαφορετικό.

## **Δεύτερη Πράξη**

### **VI. Δοκιμασίες, Σύμμαχοι και Εχθροί (Tests, Allies, Enemies)**

Κατόπιν, ο Vogler προχωρά στο στάδιο κατά το οποίο ο ήρωας καλείται να αντιμετωπίσει διάφορες δοκιμασίες κατά τη διάρκεια των οποίων αρχίζει να καταλαβαίνει ποιοι είναι οι πραγματικοί του σύμμαχοι και ποιοι οι εχθροί.

### **VII. Είσοδος στο Βαθύτερο Σπήλαιο (Approach)**

Το βήμα αυτό το οποίο έχει αναφερθεί λίγο νωρίτερα από τον Campbell αφορά στη μύηση του ήρωα και στη γενικότερη διαδικασία εγκληματισμού του με τις νέες συνθήκες.

### **VIII. Δοκιμασία/Τελική Αναμέτρηση (Ordeal, Death & Rebirth)**

Εδώ ο Vogler έχει κάνει μία προσθήκη που αφορά στην τελική (και πιο δύσκολη) δοκιμασία ή στην τελική αναμέτρηση με τον αντίπαλο προκειμένου να κατακτήσει το στόχο του. Το έπαθλο είναι μόνο ένα βήμα μακριά πλέον.

### **IX. Το Έπαθλο (Reward, Seizing the Sword)**

Το Έπαθλο αντιστοιχεί στο ενδέκατο βήμα που έχει θέσει ο Campbell, καθώς στην ανάλυση του Vogler παραλείπονται τα προηγούμενα βήματα (Η Συνάντηση με τη Θεότητα, Ο Πειρασμός, η Εξιλέωση με τον Πατέρα και η Απόσταση). Σε αυτή τη φάση λοιπόν ο Ήρωας πλέον κατακτά το στόχο του και φαινομενικά τουλάχιστον ολοκληρώνει την αποστολή του. Πολλές ιστορίες άλλωστε σταματούν σε αυτό το στάδιο.

## **Τρίτη Πράξη**

### **X. Το Ταξίδι της Επιστροφής (The Road Back)**

Το Ταξίδι της Επιστροφής είναι το αντίστοιχο βήμα με το «Διασχίζοντας το Κατώφλι της Επιστροφής» και αποτελεί το 15<sup>ο</sup> βήμα κατά τον Campbell μετά τα « Η Άρνηση της Επιστροφής», «Μαγική Πτήση» και «Διάσωση». Το Ταξίδι της Επιστροφής αφορά στην απόφαση του Ήρωα που πλέον έχει ολοκληρώσει την αποστολή του, να επιστρέψει πίσω στο συνηθισμένο κόσμο.

## **XI. Η Ανάσταση του Χαρακτήρα (Resurrection)**

Η Ανάσταση του Χαρακτήρα ή «Κύριος Δύο Κόσμων» κατά τον Campbell, αναφέρεται στο στάδιο εκείνο κατά το οποίο ο Ήρωας επανέρχεται στη ζωή ύστερα από φυσικό ή συμβολικό θάνατο, επιτυγχάνοντας πλέον πλήρη εσωτερική ισορροπία και γαλήνη καθώς έχει κατορθώσει να γνωρίσει τον εαυτό του.

## **XII. Η Επιστροφή με το Ελιξίριο (Return with Elixir)**

Η Επιστροφή με το Ελιξίριο είναι το τελευταίο βήμα στην πορεία του Ήρωα. Είναι το στάδιο εκείνο στο οποίο όπως το έχει χαρακτηρίσει και ο Campbell έχει πλέον την ελευθερία να ζήσει όπως εκείνος επιθυμεί. Έχει επιστρέψει πλέον στο συνήθη κόσμο και στους ανθρώπους με τους οποίους μπορεί να μοιραστεί το πολύτιμο απόκτημά του (εάν μεταξύ άλλων στόχος του ήταν η απόκτηση κάποιου αγαθού όπως για παράδειγμα στην περίπτωση του Προμηθέα) μα πάνω από όλα τη σοφία και τις πολύτιμες γνώσεις που του χάρισε αυτό το ταξίδι.

## 2. Η Ψηφιακή Σύγκλιση των Μέσων και η Ψηφιακή Αφήγηση

Η Handler-Miller (2004), όπως αναφέρεται στο Μελιάδου et al. (2013), δηλώνει πως η ψηφιακή σύγκλιση αφορά στη «ψηφιακή συνύπαρξη διαφορετικών εκφραστικών μέσων όπως η εικόνα, ο ήχος, και το βίντεο αλλάζοντας την επικοινωνιακή εμπειρία των ατόμων» (σελ. 617). Το γεγονός αυτό αξιοποιεί και η ψηφιακή αφήγηση, κάνοντας χρήση όλων των παραπάνω μέσων προκειμένου να δημιουργηθεί ένα άρτιο αποτέλεσμα. Ο Steve Jobs, ιδρυτής και γενικός διευθυντής της εταιρίας Apple είχε μιλήσει για τη σημασία του συνδυασμού της τεχνολογίας με την αφήγηση (Auletta, 1999). Το συνδυασμό αυτό πετυχαίνει η ψηφιακή αφήγηση καθώς αποτελεί ένα ισχυρό μέσο προσωπικής έκφρασης, συνδυάζοντας αρμονικά την αρχαία τέχνη της αφήγησης με τα νέα τεχνολογικά μέσα με σκοπό τη δημιουργία σύντομων ταινιών που αφορούν σε κάποια χρονική στιγμή της ζωής των αφηγητών. Σύμφωνα με το Μειμάρη (2017) «ορίζεται σαν αφηγούμενο μέρος προσωπικής γραφής με σταθερές εικόνες, βίντεο και μουσική επένδυση». Η ψηφιακή αφήγηση, επιτρέποντας την καταγραφή και δημοσιοποίηση προσωπικών ιστοριών με εν δυνάμει διάφορους σκοπούς (Μελιάδου et al., 2013) έχει ανοίξει νέους δρόμους για συμμετοχικές προσεγγίσεις στην ανάπτυξη και διάδοση νέων γνώσεων καθώς παρέχει τη δυνατότητα σε κάθε άνθρωπο ανεξαρτήτως μορφωτικού υποβάθρου να δημιουργήσει ένα σύντομο βίντεο έχοντας πλήρη έλεγχο πάνω στο τελικό αποτέλεσμα αφηγόμενος την προσωπική του ιστορία και να τη μοιραστεί με άλλους (Hardy & Sumner, 2018).

### 2.1. To StoryCenter (CDS)



Εικόνα 4: Στιγμιότυπο οθόνης από τη ιστοσελίδα του StoryCenter. Πηγή: <https://www.storycenter.org/>. Πρόσβαση στις 25/1/2019.

«Άκου προσεκτικά. Αφηγήσου ιστορίες». Αυτό είναι το μόντο του Κέντρου Ψηφιακής Αφήγησης (Center of Digital Storytelling- CDS και StoryCenter όπως μετονομάστηκε το 2015). Εδρεύει στο Berkeley της California και αποτελεί το λίκνο της Ψηφιακής Αφήγησης με ιδρυτή και διευθυντή τον Joe Lambert. Από το 1993 το StoryCentre έχει συνεργαστεί με περίπου 1000 οργανισμούς και έχει μυήσει πάνω από 15.000 ανθρώπους στην τέχνη της ψηφιακής αφήγησης.

## **2.2. Τα 7 σημεία της Ψηφιακής Αφήγησης**

Σύμφωνα με τον Meadows (2003) «Η Ψηφιακή Αφήγηση δεν είναι κάτι που μπορείς να κάνεις εύκολα, αλλά μπορείς να τη μάθεις». Για το λόγο αυτό, το Κέντρο Ψηφιακής Αφήγησης έχει ορίσει τα 7 βασικά σημεία για μία επιτυχημένη ψηφιακή αφήγηση. Να σημειωθεί βέβαια πως αυτά δεν αποτελούν παρά μόνο έναν οδηγό και πως σε καμία περίπτωση δεν είναι υποχρεωτικό να περιλαμβάνονται όλα σε κάθε έργο καθώς κατά περίπτωση μπορούν να γίνουν εξαιρέσεις. Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικά όπως αναφέρονται και από τον ίδιο τον Joe Lambert στο βιβλίο του The Digital Storytelling Cookbook (2007).

### **I. Η Οπτική Γωνία**

Η οπτική γωνία αφορά στο πώς θα παρουσιάσει το άτομο την ιστορία του, επιλέγοντας τα στοιχεία εκείνα στα οποία θα δώσει περισσότερη έμφαση καθώς και εκείνα τα οποία ενδεχομένως επιθυμεί να αποσιωπήσει. Μεγάλο ρόλο στη διαδικασία αυτή παίζει φυσικά η συναισθηματική του φόρτιση, ο τρόπος σκέψης του αναφορικά με το συγκεκριμένο θέμα, το τελικό αποτέλεσμα στο οποίο αποσκοπεί κτλ.

### **II. Η Ερώτηση Κλειδί**

Απαραίτητη επίσης είναι η ύπαρξη μίας ερώτησης-κλειδί. Η ερώτηση αυτή θα πρέπει με κάποιο τρόπο να διατυπώνεται στην αρχή της αφήγησης και είτε οι απαντήσεις να δίνονται στο τέλος της ιστορίας είτε να παρέχονται οι κατάλληλες πληροφορίες ώστε ο θεατής να μπορεί να οδηγηθεί στη λύση μόνος του ή/και να βγάλει τα δικά του συμπεράσματα.

### **III. Το Συναισθηματικό Περιεχόμενο**

Ο Charles Dickens είχε δώσει την εξής συμβουλή τους υποψήφιους συγγραφείς για τους αναγνώστες τους: «Κάνετε τους να γελάσουν, κάνετε τους να κλάψουν, κάνετε τους να περιμένουν». Ομοίως και στην ψηφιακή αφήγηση θα πρέπει να προκαλείται με κάποιον τρόπο διέγερση συναισθημάτων στο θεατή είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα προκειμένου να επιτευχθεί η όσο το δυνατόν πιο ενεργητική παρακολούθηση από πλευράς του ή ακόμη, σύμφωνα με την Love (2008) και συναισθηματική σύνδεση μέσω ενδεχόμενων κοινών βιωμάτων.

### **IV. Το Δώρο της Φωνής**

Τα λόγια που συνοδεύουν την οπτικοποίηση, ουσιαστικά συμβάλλουν στην κατανόηση της ψηφιακής ιστορίας. Η προσωπική αφήγηση προσδίδει αυθεντικότητα και συναισθηματική υπόσταση στην ιστορία (Chung, 2006) καθώς λειτουργεί βοηθητικά αναφορικά με την κατανόηση της προσωπικότητας & της συναισθηματικής κατάστασης του αφηγητή.

### **V. Η Δύναμη της Μουσικής**

Η μουσική που θα χρησιμοποιηθεί για να συνοδεύσει την ψηφιακή αφήγηση θα πρέπει να επιλεγεί προσεκτικά ανάλογα με τη θεματολογία. Είναι το στοιχείο εκείνο το οποίο είναι μεταξύ άλλων υπεύθυνο για τη διάθεση και τον τόνο της αφήγησης (Gorbman, 1980). Επιπλέον, η ένταση της θα πρέπει να είναι σε αρμονία με τη φωνή του αφηγητή προκειμένου να μη δημιουργείται κάποιο πρόβλημα στην κατανόηση από πλευράς του θεατή (Chung, 2006). Αντιθέτως, θα πρέπει να λειτουργεί συμπληρωματικά ενισχύοντας τη συναισθηματική φόρτιση του ακροατηρίου προς το επιθυμητό αποτέλεσμα.

### **VI. Η Οικονομία**

Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δίνεται στη συνολική δομή του έργου ούτως ώστε να διατηρείται η ισορροπία μεταξύ οπτικών-ακουστικών μέσων αλλά και μηνυμάτων. Καλό θα είναι το συνολικό κείμενο της αφήγησης να μην ξεπερνά τις 400 λέξεις. Η ιδανική διάρκεια ορίζεται στα 3-5 λεπτά.



## **VII. Ο Ρυθμός**

Τέλος, καθοριστικό στοιχείο για μια επιτυχημένη αφήγηση αποτελεί ο ρυθμός εξέλιξης των ψηφιακών αφηγήσεων ο οποίος θα πρέπει να μεταβάλλεται ανάλογα με τα μηνύματα που μεταδίδονται κάθε φορά. Κατά τον Chung (2006) μία σκηνή με γρήγορο ρυθμό υποδηλώνει ένταση και ενθουσιασμό ενώ μία σκηνή με αργό ρυθμό φανερώνει χαλάρωση και ευκαιρία για σκέψη. Το αυτό ισχύει και για το ρυθμό της μουσικής και των μεταβάσεων.

### **2.3. Στάδια Δημιουργίας Ψηφιακής Αφήγησης**

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχία μίας ψηφιακής αφήγησης ωστόσο αποτελούν και τα στάδια της δημιουργίας της. Σε αυτά περιλαμβάνονται η σωστή προετοιμασία πριν την παραγωγή του έργου, η επιλογή και δημιουργία του κατάλληλου υλικού κατά την διαδικασία της παραγωγής και βεβαίως η σωστή οργάνωση του προηγούμενου για την επιτυχημένη τελική παρουσίαση. Πιο συγκεκριμένα, τα στάδια είναι τα εξής:

#### **❖ Προ-παραγωγή:**

Συγγραφή του σεναρίου

Σχεδιασμός συνολικού έργου & οργάνωση (storyboard)

#### **❖ Παραγωγή:**

Συγκέντρωση και επεξεργασία υλικού

Ηχητική καταγραφή αφήγησης (voice over)

#### **❖ Μετά-παραγωγή:**

Σύνθεση όλων των στοιχείων (montage)

Διαμοιρασμός (publication)

## 2.4. Ο Κύκλος της Αφήγησης

*Όταν μπαίνεις στο ρόλο του να καθοδηγήσεις μία ομάδα, ανεξάρτητα από την εμπειρία σου, μέσα σε μία δημιουργική διαδικασία, πάντοτε θα αισθάνεσαι ανεπαρκής ως προς το έργο. Τουλάχιστον πιστεύω πως θα έπρεπε (να νιώθεις έτσι), διότι οι άνθρωποι είναι τόσο περίπλοκοι, και οι πιθανές αντιδράσεις τους τόσο πολλές που, αν αισθάνεσαι πως έχεις τον έλεγχο, είσαι τελείως γελασμένος.*

Joe Lambert, *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community* (2013), p.70

Σκοπός του κύκλου της αφήγησης είναι η δημιουργία ενός άνετου και ασφαλούς περιβάλλοντος μέσα στα πλαίσια του οποίου να μπορέσουν τα άτομα της ομάδας να έρθουν κοντά μεταξύ τους βοηθώντας και συμβουλευόμενος ο ένας τον άλλον αναφορικά με τη δημιουργία της ιστορίας τους (Gubrium, 2009). Ξεκινώντας με τη διαδικασία του κύκλου της αφήγησης, θα πρέπει να διασφαλιστεί για χάρη της ποιότητας και της ασφάλειας των συμμετεχόντων πως θα παρίσταται στο χώρο μόνο ο συντονιστής της ομάδας και οι συμμετέχοντες (Lambert, 2013). Σε κάθε περίπτωση, η ευθύνη της εδραίωσης τόσο της ασφάλειας όσο και της εμπιστοσύνης στην ομάδα ούτως ώστε να προκύψει ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα, βαραινεί το συντονιστή (Lyons & Laboskey, 2002). Προκειμένου να έχει επιτυχία τη διαδικασία του κύκλου της αφήγησης, θα πρέπει ο κάθε συμμετέχων να έχει ετοιμάσει είτε νοερά είτε σε μορφή σημειώσεων τη βασική ιδέα της ιστορίας που θέλει να διηγηθεί. Στη συνέχεια, του δίνεται κάποιος χρόνος προκειμένου να μοιραστεί με τους υπόλοιπους το σενάριο που έχει στο μυαλό του και να το συζητήσει με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Συνήθως, μέχρι το τέλος της συνάντησης αυτής, η μορφή της ιδέας που είχε στο μυαλό του ως κάτι αφηρημένο θα πρέπει να έχει αλλάξει και να έχει συγκεκριμενοποιηθεί. (Lambert, 2013).

Προκειμένου να έχει επιτυχία το όλο εγχείρημα, ο συντονιστής της ομάδας θα πρέπει σύμφωνα με τον Lambert (2013) να έχει στο μυαλό του επτά βασικές αρχές:

### ❖ Τη Σαφήνεια των Βασικών Κανόνων

Η αρχή αυτή έχει να κάνει με τον αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ των συμμετεχόντων, τη διευκόλυνση της επικοινωνίας μεταξύ τους με το να μην επιτρέπεται να διακόπτει ο ένας το άλλον ή να ξεφεύγει από το θέμα, την ενθάρρυνση να μιλήσει κάθε μέλος της ομάδας με τη διατύπωση κυρίως ερωτήσεων αντί δηλώσεων και φυσικά με τη διασφάλιση της εμπιστευτικότητας.

#### ❖ Την Προστασία του Αφηγητή

Ο συντονιστής θα πρέπει να δίνει ικανοποιητικό χρόνο σε κάθε συμμετέχοντα να διατυπώσει την ιδέα του σχετικά με την ιστορία που θέλει να αφηγηθεί, επιτρέποντάς του να αξιοποιήσει το χρόνο που του δίνεται με τον τρόπο που εκείνος επιθυμεί. Το επόμενο βήμα είναι να τον αφήσει να διατυπώσει τις όποιες απορίες του. Σε κάθε περίπτωση ο συντονιστής θα πρέπει να δίνει προσοχή στα σημεία εκείνα που ο αφηγητής φαίνεται πως είναι περισσότερο ευαίσθητος και να χειρίζεται την κατάσταση με την απαιτούμενη προσοχή χωρίς να τον πιέζει. Τέλος, θα πρέπει να μην αφήνει τη συζήτηση να ξεφύγει σε κάποιο άλλο θέμα πριν σιγουρευτεί πως το άτομο έχει λύσει όλες τις απορίες του. Επίσης, είναι απαραίτητο να σημειωθεί πως εάν το άτομο κατά τη διάρκεια της αφήγησής του φορτιστεί υπερβολικά, θα πρέπει αυτόματα ο συντονιστής να διακόψει τη διαδικασία και να του δώσει χρόνο να συνέλθει μόνο του για λίγο και να επανεξετάσει τη συμμετοχή του ή όχι στη διαδικασία. Επιπλέον, σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες ανήκουν σε κάποια ευαίσθητη ομάδα απαραίτητη κρίνεται και η παρουσία κάποιου ειδικού.

#### ❖ Τη Συγκέντρωση στη Συζήτηση της Ιστορίας

Ο συντονιστής θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να διασφαλίσει το χρόνο που έχει ο κάθε αφηγητής για να παρουσιάσει την ιδέα του. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μπορούν παρέμβουν εκφράζοντας την άποψή τους καθώς και να εκφράσουν τη συμπάθειά τους σε περίπτωση που έχουν βιώσει κάποια παρόμοια εμπειρία. Ωστόσο, το γεγονός αυτό δε θα πρέπει να οδηγεί στο να στραφεί η προσοχή στο πρόβλημα του άλλου ατόμου, καθώς η όλη προσοχή θα πρέπει να είναι στραμμένη στο άτομο του οποίου είναι η σειρά. Ο συντονιστής θα πρέπει να υπενθυμίσει στους συμμετέχοντες πως το κύριο μέλημά τους θα πρέπει να είναι οι προτάσεις για βελτίωση στην ιστορία καθεαυτή και όχι στο άτομο.

#### ❖ Τη Διαχείριση του Χρόνου

Η διαχείριση του χρόνου αποτελεί επίσης ένα σημαντικό ζήτημα για το συντονιστή. Καταρχήν, θα πρέπει να μοιράσει με τέτοιο τρόπο την ώρα που έχει στη διάθεσή του ούτως ώστε ο κάθε αφηγητής να έχει τον ίδιο χρόνο για να μιλήσει για την ιστορία του (Lambert, 2013; Gubrium 2009). Επιπλέον, συνίσταται η διαδικασία του κύκλου της αφήγησης να πραγματοποιείται σε μία συνεδρία, καθώς έχει παρατηρηθεί πως το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων είναι αυξημένο την πρώτη φορά που πραγματοποιείται η διαδικασία ενώ κατά τις επόμενες συναντήσεις τείνει να φθίνει. Σε κάθε περίπτωση ωστόσο, ο συντονιστής θα πρέπει να διαβεβαιώσει τον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά πως θα υπάρξει εκ νέου

χρόνος σε περίπτωση που θελήσει να ζητήσει βοήθεια ή να μοιραστεί τον οποιοδήποτε προβληματισμό του ή απορία του.

#### ❖ **Τη Διαμόρφωση της Διαδικασίας Ανατροφοδότησης**

Ο συντονιστής δεν πρέπει να θεωρεί πως έχει το μοναδικό και αποκλειστικό ρόλο στο να δίνει συμβουλές στον εκάστοτε αφηγητή. Αντίθετα, θα πρέπει να ενθαρρύνει τη συμμετοχική διαδικασία, με τους υπόλοιπους να κάνουν παρατηρήσεις και προτάσεις για βελτίωση στον κάθε ένα ξεχωριστά. Επιπλέον, θα πρέπει να μεριμνεί για την ομαλή μετάβαση από τον έναν αφηγητή στον επόμενο.

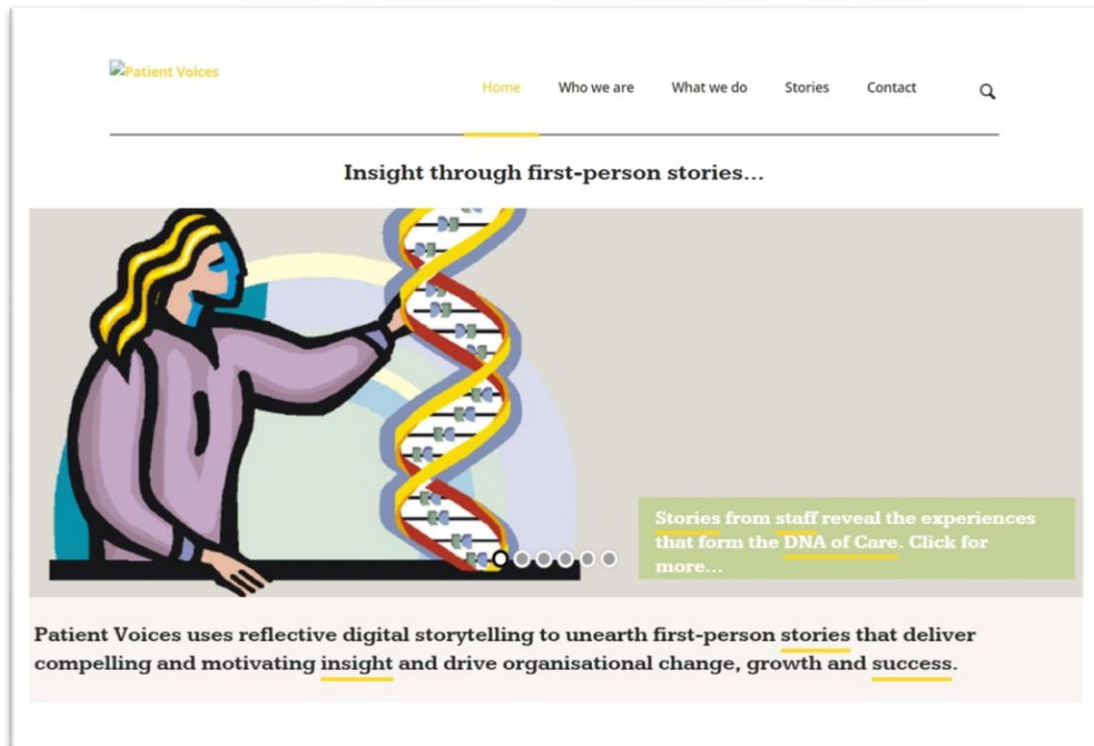
#### ❖ **Την Αναγνώριση Γενικά Εφαρμοσμένων Μαθημάτων**

Από την άλλη πλευρά, ένας έμπειρος συντονιστής θα πρέπει να έχει διάφορες προτάσεις για τη διαμόρφωση της ιστορίας του αφηγητή. Ωστόσο, οι οδηγίες του θα πρέπει να διατυπώνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν δυναμική εφαρμογή και στις ιστορίες των υπολοίπων συμμετεχόντων. Είτε με την αναφορά στα επτά σημεία της ψηφιακής αφήγησης, είτε με τη χρήση κάποιου άλλου παραδείγματος, ο συντονιστής θα πρέπει να καταφέρνει να πηγαίνει από το ειδικό στο γενικό, παρέχοντας έτσι χρήσιμες συμβουλές για όλους.

#### ❖ **Την Εν Κατακλείδει Σύνοψη και Ενθάρρυνση**

Τέλος, ο συντονιστής θα πρέπει να έχει στο μυαλό του πως το κλείσιμο της συνεδρίας του κύκλου της αφήγησης είναι εξίσου σημαντικό με την αρχή του. Η όλη διαδικασία μπορεί να έχει προκαλέσει έντονη συναισθηματική φόρτιση στους συμμετέχοντες και ενδεχομένως να χρειαστεί η ύπαρξη κάποιου ειδικού προκειμένου να αποφορτιστούν με ομαλό τρόπο. Σε κάθε περίπτωση πάντως είναι απαραίτητο ο συντονιστής να ευχαριστήσει όλα τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους και να τονίσει πως θα είναι διαθέσιμος για να βοηθήσει τον κάθε έναν ατομικά.

## 2.5. Ψηφιακή Αφήγηση και Ιατρική: Το Πρόγραμμα Patient Voices- Η Ψηφιακή Αφήγηση ως Μέσο Έκφρασης Ασθενών



Εικόνα 5: Στιγμιότυπο οθόνης από την ιστοσελίδα του Patient Voices. Πηγή: <https://www.patientvoices.org.uk/>.

Πρόσβαση στις 25/1/2019.

Το πρόγραμμα *Patient Voices* ξεκίνησε τη δράση του το 2003 από την Pip Hardy και τον Tony Sumner που θεωρούνται οι κορυφαίοι ασκούντες την ψηφιακή αφήγηση στην υγειονομική περίθαλψη στον κόσμο. Αποτελεί παρακλάδι του έργου *Pilgrim Projects Limited* που αφορά σε μία επιτροπή που ειδικεύεται στην ανάπτυξη προγραμμάτων υψηλής ποιότητας ανοικτών, εξ αποστάσεως και ηλεκτρονικής μάθησης σε διάφορους τομείς. Το πρόγραμμα *Patient Voices* αποσκοπεί στο να δώσει την ευκαιρία σε ασθενείς, κλινικούς ιατρούς και γενικότερα στους φορείς υγειονομικής περίθαλψης να αφηγηθούν την εμπειρία τους μέσω της Ψηφιακής Αφήγησης. Η όλη διαδικασία ενισχύει την εμπλοκή και τη συμμετοχή τους αναφορικά με την κατάσταση του συστήματος υγείας, δίνοντας έτσι μία δωρεάν δυνατότητα βελτίωσης του συστήματος υγείας (Hardy, 2007), ενώ ταυτόχρονα τους ενδυναμώνει και ενισχύει το αίσθημα ενότητας και συνεργασίας μεταξύ τους. Αρχικά, το *Patient Voices* είχε ορίσει ένα δικό του σύστημα δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων, στην συνέχεια ωστόσο ακολούθησε το μοντέλο του StoryCenter (Hardy & Sumner, 2013;

Hardy, 2007) Σύμφωνα με τον ιστότοπο του προγράμματος<sup>8</sup> «Η φήμη του *Patient Voices* έχει εδραιωθεί παγκοσμίως στον Τομέα της Υγείας καθώς εδώ είναι που έχουν τελειοποιηθεί οι μοναδικές τεχνικές και οι αυστηρές διαδικασίες εξόρυξης και επεξεργασίας των ιστοριών των ατόμων». Με συνολικά 1000 περίπου ιστορίες, το πρόγραμμα αναγνωρίζεται ως το μοναδικό στο είδος του στον κόσμο, με πάνω από δύο εκατομμύρια επισκέψεων το χρόνο. Η μεθοδολογία που ακολουθεί είναι εγκεκριμένη μεταξύ άλλων από το Εθνικό Γραφείο Ελέγχου του Ηνωμένου Βασιλείου<sup>9</sup> και αναγνωρίζεται ως μία από τις πιο αξιόπιστες αναφορικά με τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων ενώ ταυτόχρονα αποτελεί πρότυπο καλής πρακτικής τόσο στον τομέα της ψηφιακής αφήγησης όσο και σε άλλες μορφές συμμετοχικής έρευνας. Το γεγονός αυτό έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον ιατρών σε διάφορα μέρη του κόσμου όπως την Αυστραλία και το Χονγκ Κονγκ οι οποίοι έχουν κάνει χρήση ιστοριών του *Patient Voices*. Τέλος, το πρόγραμμα έχει κερδίσει πολλά βραβεία, συμπεριλαμβανομένου του βραβείου *British Medical Journal* 2010 για την Αριστεία στην Εκπαίδευση Υγείας.

## **2.6. Ψηφιακή Αφήγηση σε άτομα με Ψυχικές Διαταραχές**

Η ψηφιακή αφήγηση είναι «μια μέθοδος έρευνας βασισμένη στην τέχνη, η οποία έχει τη δυνατότητα να εμπλέξει ασθενείς με ψυχικές διαταραχές καθώς και κλινικούς ιατρούς σε ένα διάλογο σχετικά με τις εμπειρίες που έχουν ζήσει.» (De Vecchi et al., 2017). Η ψηφιακή αφήγηση δίνει τη δυνατότητα στους πάσχοντες να κατανοήσουν καλύτερα την κατάσταση και τα βιώματά τους, παρέχοντάς τους έτσι τροφή για περαιτέρω αναστοχασμό, καθιστώντας την επομένως ένα χρήσιμο εργαλείο στην υγειονομική περίθαλψη (Gubrium et al., 2014; Gubrium 2009). Συγκεκριμένα, όπως υποστηρίζουν οι LaMarre & Rice (2016), οι Rice et al. (2015) καθώς και οι Ferrari et al. (2015), η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης έχει σημαντικά οφέλη σε ασθενείς με ψυχικές διαταραχές καθώς τους κάνει να αισθάνονται ικανοί και δημιουργικοί, καταρρίπτοντας έτσι τις όποιες παρανοήσεις σχετικά με την κατάστασή τους και την ικανότητά τους να είναι παραγωγικοί σε διάφορα επίπεδα. Επιπλέον, η ανάπτυξη του ψηφιακού γραμματισμού τους ως συμμετέχοντες στη διαδικασία, αποτελεί ένα ισχυρό μέσο εμπλοκής στο τελικό αποτέλεσμα, γεγονός που αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους και τους κάνει να αισθάνονται πως μπορούν οι ίδιοι να το

---

<sup>8</sup> <https://www.patientvoices.org.uk/> [Πρόσβαση στις 2/2/2019]

<sup>9</sup> <https://www.nao.org.uk/> [Πρόσβαση στις 2/2/2019]

ελέγξουν ολοκληρωτικά. Φυσικά, αυτή η ανάγκη ανάπτυξης τεχνολογικών δεξιοτήτων μπορεί ορισμένες φορές να αποτελέσει και πηγή άγχους για ορισμένα άτομα (π.χ. ηλικιωμένους) τα οποία δεν έχουν καμία πρότερη εξοικείωση με τα απαιτούμενα εργαλεία για την παραγωγή των ψηφιακών αφηγήσεων (Stenhouse, R., Tait, J., Hardy, P. & Sumner, T., 2013). Σε κάθε περίπτωση ωστόσο, βασικό ρόλο παίζει αδιαμφισβήτητα η υποστήριξη από τους συντονιστές σε κάθε στάδιο της όλης διαδικασίας προκειμένου να ξεπεραστούν οι όποιοι φόβοι από πλευράς των συμμετεχόντων καθώς και στο να γίνει όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη η διαδικασία της μάθησης (Nadia De Vecchi et al., 2017). Τέλος, από τα σημαντικότερα οφέλη της όλης διαδικασίας είναι η ανάπτυξη της αλληλεγγύης και της ασφαλούς επικοινωνίας των συναισθημάτων και των εμπειριών μεταξύ των συμμετεχόντων (De Vecchi et al., 2017; Ferrari et al., 2015; Stenhouse et al., 2013), η μείωση του άγχους μέσω της αφήγησης (Goodman & Newman, 2014), η αυτοέκφραση (Cohen et al., 2015) και η ανακούφιση από δυσάρεστα συναισθήματα μέσα από την καλλιτεχνική σκοπιά της διαδικασίας (Ferrari et al., 2015).

### 3. Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

#### 3.1. Τι είναι η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

*Φαντάσου το μυαλό σου να κολλάει σε μία συγκεκριμένη σκέψη ή εικόνα...*

*Μετά αυτή η σκέψη ή η εικόνα να παίζει στο μυαλό σου ξανά και ξανά και ξανά ανεξάρτητα με το τι έκανες...*

*Δεν θέλεις αυτές τις σκέψεις- μοιάζουν με χιονοστιβάδα...*

*Μαζί με τις σκέψεις έρχονται και έντονα συναισθήματα άγχους...*

*Το άγχος αποτελεί το προειδοποιητικό σύστημα του μυαλού σου. Όταν αισθάνεσαι αγχωμένος αισθάνεσαι σαν να βρίσκεσαι σε κίνδυνο. Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που σου λέει να ανταποκριθείς, να αντιδράσεις, να προστατεύσεις τον εαυτό σου, ΚΑΝΕ ΚΑΤΙ.*

*Από τη μία πλευρά μπορεί να αναγνωρίζεις πως ο φόβος αυτός δεν βγάζει νόημα, δε φαίνεται λογικός, παρόλα αυτά αισθάνεσαι πως είναι πραγματικός, έντονος και αληθινός...*

*Γιατί να πει ψέματα το μυαλό σου;*

*Για ποιο λόγο θα βιώνες συναισθήματα αν δεν ήταν αληθινά;*

*Τα συναισθήματα δε λένε ψέματα...*

*Δυστυχώς, εάν πάσχεις από ΙΨΔ, τα συναισθήματα λένε ψέματα. Αν έχεις ΙΨΔ, το προειδοποιητικό σύστημα στο μυαλό σου δε λειτουργεί σωστά. Το μυαλό σου λέει πως είσαι σε κίνδυνο ενώ δεν είσαι.*

International OCD Foundation, What You Need to Know About Obsessive Compulsive Disorder, p.2.

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μία αρκετά συχνή νευροψυχιατρική διαταραχή η οποία πλήττει άτομα όλων των ηλικιών (Λιαμάκη, 2016) με διάφορα συμπτώματα που ποικίλουν από άτομο σε άτομο (McKay et al., 2004; Abramowitz et al., 2005). Σύμφωνα με το Κέντρο Αγχωδών Διαταραχών και Τραύματος στο Ηνωμένο Βασίλειο<sup>10</sup>, ο επιπολασμός της

<sup>10</sup> <https://www.national.slam.nhs.uk/services/adult-services/cadat/> [Πρόσβαση στις 2/2/2019]



ΙΨΔ υπολογίζεται περίπου στο 1,6% του συνολικού πληθυσμού. Χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες *ιδεοληψίες* και *καταναγκασμούς* που αποτελούν πηγή άγχους και δυσφορίας στο εκάστοτε άτομο. Σύμφωνα με τους Ruscio et. al. (2010) οι άντρες είναι πιο πιθανό να εκδηλώσουν τη διαταραχή στη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας σε σχέση με τις γυναίκες οι οποίες είναι πιο πιθανό να εκδηλώσουν τη διαταραχή στην ενήλικη ζωή.

### **3.2. Διαγνωστικά Κριτήρια**

Το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών 5<sup>η</sup> Έκδοση (DSM-V) από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (APA)<sup>11</sup> προσδιορίζει ότι για τη διάγνωση της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής απαιτείται η ύπαρξη ιδεοληψιών, καταναγκασμών ή και των δύο.

Οι *ιδεοληψίες* ορίζονται ως:

Επαναλαμβανόμενες και επίμονες σκέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες οι οποίες βιώνονται κάποιες φορές κατά τη διάρκεια της διαταραχής ως παρείσακτες και απρόσφορες και στα περισσότερα άτομα προκαλούν έντονο άγχος ή ενόχληση. Το άτομο προσπαθεί να αγνοεί ή να καταστέλλει τις ιδεοληψίες ή να τις εξουδετερώνει με κάποια άλλη σκέψη ή πράξη (π.χ. εκτελώντας έναν καταναγκασμό). Ορισμένα παραδείγματα ιδεοληψιών είναι ο φόβος της μόλυνσης, η εμμονή με την τάξη και τη συμμετρία, ο φόβος πρόκλησης βλάβης στον εαυτό ή σε άλλους, σκέψεις σεξουαλικού ή άλλου κοινωνικά μη αποδεκτού περιεχομένου, κ.ο.κ.

Οι *καταναγκασμοί* ορίζονται ως:

Επαναληπτικές συμπεριφορές ή νοερές πράξεις που το άτομο αισθάνεται υποχρεωμένο να εκτελέσει ως απάντηση σε μία ιδεοληψία ή σύμφωνα με συγκεκριμένους αυστηρούς κανόνες. Οι καταναγκασμοί μπορεί να εκτελούνται ως τελετουργίες με πραγματικές πράξεις ή να λαμβάνουν χώρα στο μυαλό του εκάστοτε ατόμου ως «ιδεο-μυρικόςμοί», συνεχώς δηλαδή επαναλαμβανόμενες σκέψεις (Veale & Roberts, 2014). Σκοπός των καταναγκασμών είναι η αποτροπή ή μείωση της ενόχλησης ή η αποτροπή κάποιου απευκταίου γεγονότος ή κατάστασης. Ωστόσο, αυτές οι συμπεριφορές ή οι νοερές πράξεις δεν έχουν κάποια λογική/ρεαλιστική σύνδεση με αυτό που υποτίθεται πως πρόκειται να αποτρέψουν ή να εξουδετερώσουν (μαγική σκέψη) και είναι σαφώς υπερβολικές. Ορισμένα παραδείγματα καταναγκασμών είναι το πλύσιμο των χεριών, ο έλεγχος σχετικά με το σβήσιμο ενός

---

<sup>11</sup> <https://www.psychiatry.org/> [Πρόσβαση στις 2/2/2019]

διακόπτη, η επανάληψη συγκεκριμένων λέξεων, το μέτρημα κτλ. Είναι σημαντικό δε να σημειωθεί ότι τα παιδιά μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφράσουν τους στόχους των παραπάνω συμπεριφορών, νοερών ή μη.

Επιπλέον, σύμφωνα με το APA (2013), προκειμένου να δοθεί η διάγνωση της ΙΨΔ:

- ❖ Το άτομο θα πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα σε ιδεοληψίες και καταναγκασμούς είτε τα προηγούμενα να του προκαλούν κλινικά σημαντική ενόχληση ή να επηρεάζουν την κοινωνική και επαγγελματική του ζωή ή άλλους σημαντικούς τομείς της λειτουργικότητάς του.
- ❖ Τα ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα του ατόμου να μην οφείλονται σε φυσιολογικές επιδράσεις ουσιών όπως ναρκωτικά, φαρμακευτικές αγωγές ή κάποιου άλλου είδους ιατρική πάθηση.
- ❖ Το πρόβλημα του ατόμου να μην μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα από τα συμπτώματα κάποιας άλλης ψυχικής διαταραχής. (π.χ. τράβηγμα μαλλιών όπως στην περίπτωση της *τριχοτιλλομανίας*, επίμονη ενασχόληση με την πιθανότητα ότι θα εκδηλώσει ή πάσχει από κάποια σοβαρή ασθένεια όπως στην περίπτωση της *διαταραχής του άγχους της ασθένειας*, υπερβολικό άγχος όπως στην περίπτωση της *γενικευμένης αγχώδους διαταραχής*, ενοχές όπως στην περίπτωση της *μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής*, κ.ο.κ.)

### 3.3. Αίτια

Η αιτία ή τα αίτια της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής παραμένουν ουσιαστικά ακόμη άγνωστα, πιστεύεται ωστόσο ότι οι διαφορές που παρατηρούνται στη δομή ή στη λειτουργία του εγκεφάλου ή στα γονίδια των ατόμων που εκδηλώνουν τη διαταραχή παίζουν ένα σημαντικό ρόλο. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους Greist & Baudhuin (n.d.)<sup>12</sup> παρατηρείται δυσλειτουργία στην επικοινωνία ανάμεσα στο πρόσθιο μέρος και στις βαθύτερες δομές του εγκεφάλου που κάνουν χρήση της σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Jenike (n.d.), στην περίπτωση που ο εγκέφαλος δε λαμβάνει αρκετή ποσότητα σεροτονίνης, δεν είναι σε θέση να λειτουργήσει σωστά. Για το λόγο αυτό, σε ορισμένες περιπτώσεις, συνίσταται η λήψη

---

<sup>12</sup> Η συγκεκριμένη αναφορά όπως και του Jenike που βρίσκεται παρακάτω υπάρχουν στο διαδικτυακό τόπο: <https://iocdf.org/wp-content/uploads/2014/10/What-You-Need-To-Know-About-OCD.pdf> [Πρόσβαση στις 5/2/2019]. Επειδή δεν αναγράφεται πουθενά η ημερομηνία δημοσίευσής του συγκεκριμένου εντύπου, έχει χρησιμοποιηθεί σύμφωνα με τους κανόνες του οδηγού μορφοποίησης της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (APA), η συντομογραφία *n.d.*, δηλαδή *no date* (μτφρ.: χωρίς ημερομηνία).

φαρμακευτικής αγωγής και συγκεκριμένα ενός Αναστολέα Επαναπρόσληψης Σεροτονίνης (SSRI).

Τα γονίδια επίσης φαίνεται ότι παίζουν κάποιο σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση της διαταραχής καθώς αυτή εκδηλώνεται συχνότερα σε άτομα που ανήκουν στην ίδια οικογένεια (Greist & Baudhuin, n.d.). Ωστόσο, τα γονίδια φαίνεται ότι ευθύνονται μόνο ως ένα βαθμό για την εκδήλωση της διαταραχής. Ενδεχομένως ο ρόλος τους να αυξάνει αναφορικά με την αιτιοπαθογένεια της ΙΨΔ όσο νωρίτερα εκδηλώνεται στη ζωή του ατόμου. Επιπλέον, σημειώνεται ότι ψυχοπρεστικοί παράγοντες όπως π.χ. ένας χωρισμός, μία σοβαρή ασθένεια, ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου κτλ. δε φαίνεται να αποτελούν αιτία εκδήλωσης της διαταραχής (Greist & Baudhuin, n.d.) αλλά συνεισφέρουν καθοριστικά στην εκδήλωσή της στα άτομα τα οποία έχουν τη γενετική προδιάθεση.

### **3.4. Τύποι**

Οι μορφές με τις οποίες εμφανίζεται η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι πολλές ενώ παρατηρείται επίσης μεγάλη ποικιλομορφία ως προς το περιεχόμενο των ιδεοληψιών και των καταναγκασμών. Παρακάτω παρουσιάζονται τέσσερις συχνοί τύποι ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής:

#### **I. Ο Τύπος των Ιδεοληψιών της Παθολογικής Αίσθησης Ευθύνης και των Καταναγκασμών Επανελέγχου**

Ο πρώτος αυτός τύπος, αφορά σε άτομα τα οποία αναπτύσσουν μία εξαιρετικά έντονη αίσθηση ευθύνης η οποία έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να καταβάλλεται από άγχος φοβούμενο ότι έχει προκαλέσει κάποια ζημιά ή κάποιο κακό σε άλλους είτε ακούσια είτε εκούσια. Οι *Ιδεοληψίες Παθολογικής Αίσθησης Ευθύνης* συχνά παίρνουν τη μορφή βασανιστικής αίσθησης αμφιβολίας, από την οποία το άτομο είναι πολύ δύσκολο να απαλλαγεί (Λιαμάκη, 2016). Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να βασανίζεται με την αίσθηση της αμφιβολίας ότι μπορεί να έχει αφήσει αναμμένη κάποια ηλεκτρική συσκευή με αποτέλεσμα να προκληθεί πυρκαγιά και συνεπώς να πάθουν κάτι κακό οι δικοί του άνθρωποι. Ή μπορεί να φοβάται ότι δεν αντιλήφθηκε σωστά κάποια εντολή που του δόθηκε με αποτέλεσμα να κάνει λάθος με τρομακτικές στο μυαλό του συνέπειες. Οι σκέψεις αυτές όπως ειπώθηκε παραπάνω αποτελούν πηγή έντονου άγχους για το άτομο με ΙΨΔ και το οδηγούν σε βασανιστικούς καταναγκασμούς επανελέγχου με αποτέλεσμα να πραγματοποιεί επαναλαμβανόμενους

ελέγχους όπως αναφέρθηκε στα προηγούμενα παραδείγματα στην προσπάθειά του να αποτρέψει ένα αρνητικό γεγονός (Λιαμάκη, 2016).

## II. Ο Τύπος των Ιδεοληψιών Καθαριότητας ή Μόλυνσης και των Καταναγκασμών Καθαριότητας ή Απολύμανσης

Ο τύπος αυτός περιλαμβάνει υπερβολικούς φόβους που σχετίζονται με την επαφή του ατόμου με σωματικά υγρά (πχ. ούρα, κόπρανα, αίμα κτλ), με μικρόβια ή οποιουδήποτε άλλου είδους βρωμιά ή τοξικές ουσίες. Οι φόβοι αυτοί είναι ισχυροί και επίμονοι (Rachman, 2004) και ταυτόχρονα συνοδεύονται από έντονο άγχος ότι μπορεί να αρρωστήσει το ίδιο το άτομο ή κάποιο αγαπημένο του πρόσωπο, έχοντας εδραιώσει μέσα του την ιδέα ότι είναι ευαίσθητο σε μολύνσεις (Rachman, 1994) με αποτέλεσμα να αποφεύγει να έρθει σε επαφή με «μολυσμένα» αντικείμενα (π.χ. καθάρισμα σπιτιού, χερούλια, ωμό κρέας, τουαλέτα, διακόπτες). Στην περίπτωση που έρθει σε επαφή με κάποια πηγή μόλυνσης, το άτομο με αυτόν τον τύπο ΙΨΔ καταφεύγει σε *καταναγκασμούς υπερβολικής απολύμανσης και καθαριότητας* είτε πλένοντας σχολαστικά τα χέρια του ξανά και ξανά, είτε χρησιμοποιώντας μεγάλη ποσότητα γέλης απολύμανσης (Λιαμάκη, 2016; Olatunji et al., 2007). Πολλές φορές μάλιστα, η διαδικασία παίρνει τη μορφή *τελετουργίας* με πολύ συγκεκριμένες ενέργειες οι οποίες εκτελούνται με τυπικό και πολύ συγκεκριμένο τρόπο.

## III. Ο Τύπος των Ιδεοληψιών Συμμετρίας («Ακριβώς Έτσι») και οι Καταναγκασμοί Συμμετρίας και Οργάνωσης

Αυτός ο τύπος ιδεοληψιών σχετίζεται με την ακατανίκητη ανάγκη του ατόμου για *οργάνωση, τάξη και συμμετρία*. Θέλει τα πράγματα να γίνονται με έναν πολύ συγκεκριμένο τρόπο ή «ακριβώς έτσι» (Λιαμάκη, 2016). Το άτομο που πάσχει από *ιδεοληψίες συμμετρίας* τείνει να σπαταλάει μεγάλο μέρος του χρόνου του σε *καταναγκασμούς* που σχετίζονται με την τάξη, είτε αυτό αφορά στην ευθυγράμμιση, είτε σε μία πολύ συγκεκριμένη θέση για κάθε αντικείμενο καθώς και τη γενικότερη οργάνωση του χώρου του συνήθως με έναν πολύ συγκεκριμένο και ιδιαίτερο τρόπο.

#### IV. **Ο Τύπος των Βίαιων, Σεξουαλικών ή Θρησκευτικών Ιδεοληψιών και των Νοερών Καταναγκασμών και Καταναγκασμών Καθησυχασμού**

Ο τύπος αυτός εκδηλώνεται κυρίως κατά την εφηβική ηλικία καθώς σχετίζεται με ακραίες συνήθως σκέψεις σεξουαλικού περιεχομένου τις οποίες το άτομο προσπαθεί να αποτρέψει καθώς αντίκεινται στις πεποιθήσεις και το χαρακτήρα του (Λιαμάκη, 2016). Συνεπώς, συνοδεύονται από έντονο αίσθημα ντροπής ενώ ταυτόχρονα το άτομο κάνει υπεράνθρωπες προσπάθειες προκειμένου να αντιμετωπίσει τις ιδεοληψίες αυτές μόνο του, γεγονός που αποδεικνύεται ιδιαίτερα βασανιστικό και ψυχοφθόρο για τον ίδιο. Συνήθως, προσπαθεί να εξουδετερώσει τις σκέψεις αυτές πραγματοποιώντας νοερά μία «καλή» σκέψη για κάθε «κακή» σκέψη που του έρχεται στο μυαλό. Στην περίπτωση των ατόμων με θρησκευτικές ιδεοληψίες, όπως αναφέρουν οι Steketee et al. (1991), συνήθως παρουσιάζεται έντονη ανάγκη πραγματοποίησης καταναγκασμών με τη μορφή θρησκευτικών τελετουργιών (προσευχή, εξομολόγηση, παρακολούθηση λειτουργίας), με συγκεκριμένο τρόπο προκειμένου να εξιλεωθούν. Ο τύπος αυτός είναι από τους δυσκολότερους ως προς την αντιμετώπισή του διότι τα άτομα διστάζουν και καθυστερούν πολύ να ζητήσουν βοήθεια από ειδικό, αισθανόμενοι ντροπή στην ιδέα πως θα πρέπει να μοιραστούν με τον ειδικό αυτές τις σκέψεις τους (Λιαμάκη, 2016).

#### **3.5. Συννοσηρότητα**

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή συχνά συνοδεύεται από άλλες διαταραχές. Σε έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, το ποσοστό συννοσηρότητας της ιδεοψυχαναγκαστικής προσωπικότητας στην ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή κυμαίνεται μεταξύ 23% έως 32% (Coles, et al., 2008). Επίσης, σύμφωνα με τους Ruscio et al. (2010), το 76% των ενηλίκων που πάσχουν από ΙΨΔ είτε πάσχουν ταυτόχρονα και από κάποια άλλη αγχώδη διαταραχή είτε κατά 63% από κάποιου είδους καταθλιπτική ή διπολική διαταραχή. Επιπλέον, σύμφωνα με τους do Rosario-Campos et. al. (2005) και τους Nikolajsen et. al. (2011), οι πάσχοντες με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή έχουν 7% πιθανότητα να εκδηλώσουν σύνδρομο Τουρέτ και 20% με 30% να εκδηλώσουν κάποιου είδους τικ ενώ σύμφωνα με τους Ciapparelli et al. (2007), υψηλό ποσοστό ατόμων με ΙΨΔ πάσχουν από σχιζοφρένεια. Τέλος, σε έρευνα που διεξήχθη το 2012 από τους Lovato et al. σε 901 πάσχοντες από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, το 31,9% παρουσίαζε τουλάχιστον μία από τις εξής

διαταραχές: τριχοτιλλομανία, πυρομανία, κλεπτομανία, διαταραχή τζόγου και διαλείπουσα εκρηκτική διαταραχή.

### **3.6. Αντιμετώπιση**

Η μη αντιμετώπιση της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής μπορεί να την καταστήσει χρόνια, υποβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής των ατόμων που πάσχουν από αυτήν (Koran, Thienemann, & Davenport, 1996; Markarian et al., 2010). Τα τελευταία τριάντα χρόνια έχουν αναπτυχθεί διάφορες μέθοδοι που αποδεδειγμένα συντελούν στη θεραπεία για την αντιμετώπιση της ΙΨΔ (Blanco et. al, 2006; McKay et al., 2015; Öst et al. 2015). Τα δύο κύρια είδη θεραπείας είναι, η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής, μέσω της οποίας παρατηρείται μείωση των συμπτωμάτων μεταξύ 40-60% και η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία η οποία αποδίδει ποσοστό ελάττωσης συμπτωμάτων μεταξύ 60-80%, ενώ πολλές φορές γίνεται συνδυασμός και των δύο. Παρακάτω, παρουσιάζονται τα δύο αυτά βασικά είδη θεραπείας.

#### **❖ Χορήγηση Φαρμακευτικής Αγωγής**

Η πιο διαδεδομένη θεραπεία για την ΙΨΔ είναι η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής με επιλεκτικούς αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRI) (Kostek et al., 2016). Οι τελευταίοι απέδωσαν σημαντικό ποσοστό επιτυχίας (3.21 βαθμούς) έναντι των φαρμάκων placebo στην Yale-Brown (Y-BOCS)<sup>13</sup> Κλίμακα Ψυχαναγκασμών και Καταναγκασμών (Goodman et al., 1989) σε μία μετα-ανάλυση των Soomro, Altman, Rajagopal, and Oakley Browne (2008). Ωστόσο, σύμφωνα με τους Kostek et al. (2016), η θεραπεία με χορήγηση SSRI μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματική σε ασθενείς που ταυτόχρονα με τη ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή πάσχουν και κάποιου είδους τικ σε σχέση με αυτούς που δεν πάσχουν από το τελευταίο. Τα περισσότερα από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την βελτίωση των συμπτωμάτων της ΙΨΔ είναι γνωστά και ως αντικαταθλιπτικά και απαιτείται η πρόσληψη μεγάλων δόσεων σε τακτική βάση και τουλάχιστον για 10-12 εβδομάδες προκειμένου να αντιμετωπιστούν τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Οι πιο γνωστές ουσίες που περιέχουν είναι η *φλουβοξαμίνη*, η *σιταλοπράμη*, η *φλουοξετίνη*, η *σετραλίνη*, η *εσιτολοπράμη*, η *παροξετίνη* και η *βενλαφαξίνη*. Τέλος, η Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση (όπως αναφέρεται στους Kostek et al., 2016) συστήνει την

---

<sup>13</sup> Η κλίμακα Y-BOCS δημιουργήθηκε από τον Wayne K. Goodman και τους συνεργάτες του και σκοπός της είναι η εκτίμηση της σοβαρότητας των ιδεοψυχαναγκαστικών συμπτωμάτων καθώς και η μετέπειτα παρακολούθηση της βελτίωσης των προηγούμενων στα πλαίσια θεραπείας.

κλομιπραμίνη ως μία εναλλακτική φαρμακευτική παρέμβαση στην περίπτωση που οι SSRI αποδειχτούν ανεπαρκείς στη θεραπεία της ΙΨΔ, όπως επίσης αναφέρει και την ενδεχόμενη χρήση της στα πλαίσια μίας στρατηγικής για την αύξηση των SSRI χωρίς να υπάρξει ανάγκη για αύξηση της δοσολογίας των προηγούμενων .

#### ❖ Γνωσιακή- Συμπεριφορική Θεραπεία

Σύμφωνα με τους McKay et al. (2015) και τους Öst et al. (2015) η θεραπεία με το μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας είναι αυτή της Γνωσιακής- Συμπεριφορικής Θεραπείας. Η τελευταία, όπως αναφέρουν οι McKay et al. (2015) περιλαμβάνει την Συμπεριφορική Θεραπεία σε συνδυασμό με μία ψυχολογική μέθοδο, την Έκθεση με Παρεμπόδιση της Αντίδρασης (Ε.μΠ.Α). Η Ε.μΠ.Α που αρχικά εφαρμόστηκε από τον Meyer (1966) ως θεραπεία για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, στοχεύει σε συγκεκριμένα συμπτώματα της ΙΨΔ και αποσκοπεί στην ανακούφιση από τα συμπτώματα όπως η δυσφορία που προκαλείται από τις ιδεοληψίες και τους καταναγκασμούς καθώς επίσης και στο να αποτρέψει όσο το δυνατόν την πιθανότητα να εγκαταλείψει ο ασθενής την όλη προσπάθεια (McKay et al., 2015). Η διαδικασία περιλαμβάνει τα δύο παρακάτω βήματα: Τη σταδιακή έκθεση σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος και δυσφορία στο άτομο και στη συνέχεια την παρεμπόδιση της αντίδρασης (καταναγκασμών) που κανονικά θα ανακούφιζε το άτομο ή με την εκ νέου έκθεση στο ερέθισμα μετά την πραγματοποίηση του καταναγκασμού. (Kostek et al., 2016; Λιαμάκη, 2016). Ωστόσο, σύμφωνα με τους Foa και Kozak (1989) είναι απαραίτητο να πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις προκειμένου η Ε.μΠ.Α να είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική: Αρχικά, θα πρέπει α) το ερέθισμα να είναι μεν αρκετά ισχυρό ώστε να ενεργοποιήσει το αίσθημα της δυσφορίας, αλλά όχι τόσο ώστε να μπλοκάρει τα άτομα και να εμποδίσει την όλη διαδικασία και β) η όποια παρέμβαση που αφορά στην Ε.μΠ.Α θα πρέπει να αξιολογείται διαρκώς από ειδικό ιατρό προκειμένου να υπάρξει θεραπευτικό όφελος. Σε κάθε περίπτωση, μολονότι αδιαμφισβήτητα η Η Ε.μΠ.Α ωφελεί ως ένα μεγάλο βαθμό στη θεραπεία της ΙΨΔ, σε αρκετές περιπτώσεις είναι απαραίτητο να γίνει συνδυαστικά λήψη φαρμακευτικής αγωγής (Λιαμάκη, 2016; Romanelli et al., 2014).

## **B. Ερευνητικό Μέρος**

### **4. Ερευνητικά Ερωτήματα**

Η παρούσα διπλωματική εργασία αποσκοπεί στο να απαντήσει στα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- I. Σε ποιο βαθμό μπορεί η ψηφιακή αφήγηση να λειτουργήσει ως εργαλείο έκφρασης ατόμων με Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή;
- II. Μπορεί η ψηφιακή αφήγηση να λειτουργήσει ως εργαλείο αναστοχασμού και ανάπτυξης ενσυναίσθησης μεταξύ των συμμετεχόντων;
- III. Μπορεί η προβολή ανάλογων ψηφιακών αφηγήσεων σε άλλους πάσχοντες με ΙΨΔ να αποδειχθεί ωφέλιμη για την περίπτωσή τους;
- IV. Μπορούν τα σεμινάρια ψηφιακής αφήγησης να βελτιώσουν τον ψηφιακό γραμματισμό των συμμετεχόντων;
- V. Ποια θα ήταν η προτιμότερη προσέγγιση αναφορικά με την οργάνωση ενός σεμιναρίου ψηφιακής αφήγησης προκειμένου να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστο αλλά και ωφέλιμο σε πάσχοντες από Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή;



## **5. Μελέτη Περίπτωσης (case study): Επιμόρφωση στην Ψηφιακή Αφήγηση σε Πάσχοντες από Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή στην Αττική**

Η διαδικασία ξεκίνησε στις 8/12/2018 και έλαβε χώρα στο γραφείο της ψυχοθεραπεύτριας κ. Γκόλφως Λιαμάκη. Οι συναντήσεις αρχικά ξεκίνησαν με την συμμετοχή τεσσάρων ατόμων, άγνωστων μεταξύ τους και πελατών της κ. Λιαμάκη διαγνωσμένων με ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή ενώ στη συνέχεια, κατά την τρίτη συνάντηση, προστέθηκαν και άλλα δύο άτομα επίσης πελάτες της ψυχοθεραπεύτριας που εκδήλωσαν την επιθυμία να συμμετάσχουν έστω και εκ των υστέρων στο σεμινάριο. Ωστόσο, δύο από τα άτομα της ομάδας (ένα από τα αρχικά μέλη και ένα από τα δύο που προστέθηκαν στην 3<sup>η</sup> συνάντηση) αναγκάστηκαν να αποχωρήσουν λόγω ανειλημμένων υποχρεώσεων και έτσι οι ψηφιακές αφηγήσεις που παράχθηκαν ήταν πέντε συνολικά, τέσσερις από πλευράς των συμμετεχόντων και μία ακόμη, δημιουργία της ίδιας της ερευνήτριας που αποσκοπούσε στο να ενθαρρύνει ακόμη περισσότερο τη συμμετοχή στο όλο εγχείρημα.

### 5.1. Προφίλ Συμμετεχόντων- Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου 1

Παρακάτω παρουσιάζεται μία συνοπτική περιγραφή του κάθε συμμετέχοντα βάσει των απαντήσεων που δόθηκαν στο Ερωτηματολόγιο 1 το οποίο διανεμήθηκε στα μέλη της ομάδας πριν την έναρξη του σεμιναρίου της ψηφιακής αφήγησης. Να σημειωθεί πως για την εξασφάλιση της εχεμύθειας, έχουνε χρησιμοποιηθεί ψευδώνυμα αντί των κανονικών τους ονομάτων.



**Εικόνα 6:** Photo by Toa Heftiba on Unsplash.  
Πηγή: <https://unsplash.com>. Πρόσβαση στις 2/2/2019.

#### Θεόδωρος

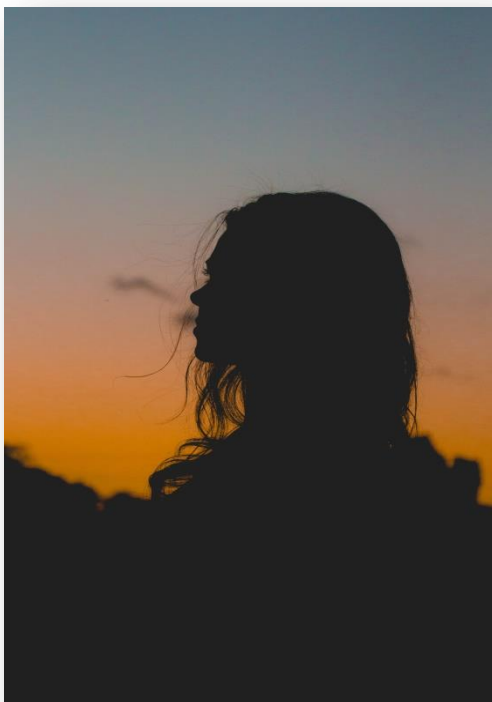
Ο Θεόδωρος ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 26-40 (31 ετών) και είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών. Η γνώση του πάνω στη χρήση Η/Υ είναι καλή, όμως δεν είναι εξοικειωμένος με καποιο εργαλείο επεξεργασίας βίντεο. Δε γνώριζε τι είναι η ψηφιακή αφήγηση ούτε είχε παρακολουθήσει κάποιο αντίστοιχο σεμινάριο στο παρελθόν. Η στάση του αναφορικά με το αν θα ήταν βοηθητική η ψηφιακή αφήγηση στην περίπτωση του ήταν ουδέτερη (3 σε κλίμακα Likert).



**Εικόνα 7:** Photo by Yanal Taygem on Unsplash.  
Πηγή: <https://unsplash.com>. Πρόσβαση στις 2/2/2019.

### **Δαμιανός**

Ο Δαμιανός ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 41-59 (42 ετών) και είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου. Η γνώση του πάνω στη χρήση Η/Υ είναι καλή, ωστόσο δε γνωρίζει να χειρίζεται κάποιο εργαλείο επεξεργασίας βίντεο. Δε γνώριζε τι είναι η ψηφιακή αφήγηση, ούτε είχε παρακολουθήσει κάποιο σεμινάριο με παρόμοια θεματολογία στο παρελθόν. Ωστόσο συμφώνησε πως η ψηφιακή αφήγηση θα ήταν βοηθητική στην περίπτωση του (4 σε κλίμακα Likert).

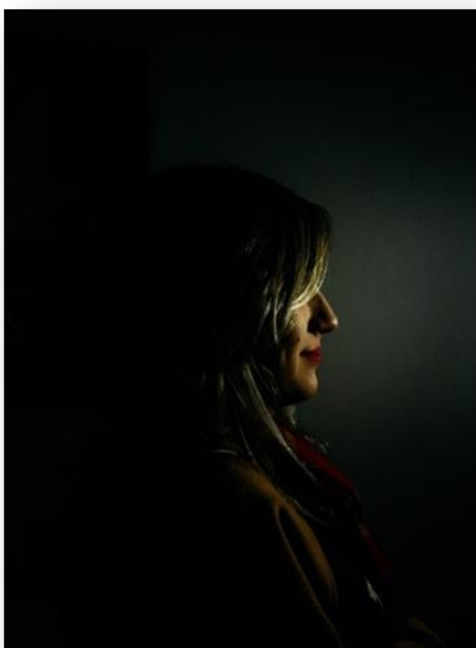


**Εικόνα 8:** Photo by Eduardo Dutra on Unsplash.  
Πηγή: <https://unsplash.com>. Πρόσβαση στις 2/2/2019.

### **Κωνσταντίνα**

Η Κωνσταντίνα ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 26-40 (37 ετών) και είναι απόφοιτη ΑΕΙ. Η γνώση της πάνω στη χρήση Η/Υ είναι καλή, χωρίς να γνωρίζει όμως να χειρίζεται κάποιο εργαλείο επεξεργασίας βίντεο. Δήλωσε πως γνώριζε τι είναι η ψηφιακή αφήγηση, ανέφερε ωστόσο πως δεν είχε παρακολουθήσει κάποιο αντίστοιχο σεμινάριο στο παρελθόν. Συγκεκριμένα έγραψε πως είναι «Μία σύγχρονη μορφή αφήγησης η οποία συνδυάζει την παραδοσιακή αφήγηση

με σύγχρονα μέσα τεχνολογίας και βρίσκει εφαρμογή στους τομείς της επιστήμης, εκπαίδευσης, ιατρικής κτλ.». Τέλος, η φράση για τη χρησιμότητα της ψηφιακής αφήγησης στην περίπτωση της τη βρήκε απόλυτα σύμφωνη (5 σε κλίμακα Likert).



**Εικόνα 9:** Photo by Fernando Brasil on Unsplash.  
Πηγή: <https://unsplash.com>. Πρόσβαση στις 2/2/2019.

### Δάφνη

Η Δάφνη ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 60+ (63 ετών), και είναι απόφοιτη Λυκείου. Η γνώση της πάνω στη χρήση Η/Υ είναι βασική ενώ δεν είναι εξοικειωμένη με εργαλεία επεξεργασίας βίντεο. Δε γνώριζε τι είναι η ψηφιακή αφήγηση ωστόσο συμφώνησε πως θα ήταν βοηθητική στην περίπτωση της (5 σε κλίμακα Likert).

Με βάση όλα τα παραπάνω, 3 στα 4 άτομα δεν γνώριζαν τι είναι η ψηφιακή αφήγηση ενώ κανένα εξ αυτών δεν είχε παρακολουθήσει στο παρελθόν κάποιο αντίστοιχο σεμινάριο ούτε ήταν εξοικειωμένο με κάποιο εργαλείο επεξεργασίας βίντεο. Τέλος, ο μέσος όρος του κατά πόσο θεωρούσαν πως η ψηφιακή αφήγηση (όπως την αντιλαμβάνονταν σαν άκουσμα) θα ήταν βοηθητική για την περιπτωσή τους, ήταν 4 (συμφωνώ) σε κλίμακα Likert, επομένως είναι εμφανές πως οι συμμετέχοντες ήταν εξαρχής θετικά διακείμενοι προς την όλη διαδικασία.

## 5.2. Μεθοδολογία

Δεδομένου του μικρού αριθμού των συμμετεχόντων, για την εξαγωγή των συμπερασμάτων η έρευνα που έγινε ήταν ποιοτική. Η μεθοδολογία του όλου εγχειρήματος βασίστηκε στην λογική του Albert Einstein: «Όλα πρέπει να γίνονται όσο πιο απλά είναι δυνατόν, αλλά όχι απλούστερα». Με άλλα λόγια, ο συνολικός σχεδιασμός της μεθοδολογίας είχε ως γνώμονα το να παρουσιαστεί όλο το υλικό που έπρεπε να διδαχτεί με τρόπο απλό, αλλά όχι απλοϊκό. Ήταν αναγκαίο να βρεθεί η λεγόμενη «χρυσή τομή» προκειμένου η παρουσίαση να είναι όσο το δυνατόν πιο εύπεπτη για τους συμμετέχοντες, αλλά όχι στο σημείο που να φαίνεται παρωχημένη ή υπερβολικά εύκολη καθώς στην περίπτωση αυτή οι προηγούμενοι θα μπορούσαν να χάσουν το ενδιαφέρον τους. Συνεπώς, λαμβάνοντας υπόψιν τη μη εξοικείωση των συμμετεχόντων στην ψηφιακή αφήγηση όπως και στη χρήση εργαλείων επεξεργασίας βίντεο, η παρουσίαση ακολούθησε συγκεκριμένα σαφή και διακριτά στάδια τα οποία είχαν σχεδιαστεί πρωτίτερα. Ο βασικός στόχος ήταν η όσο το δυνατόν πιο κατανοητή και ενδιαφέρουσα παρουσίαση, χωρίς περιττές αναλύσεις και αναφορά σε πολύ εξειδικευμένες λεπτομέρειες που θα μπορούσαν να κουράσουν ή και να αποθαρρύνουν την ομάδα. Παρόμοια λογική ακολούθηθηκε και στη διαδικασία σχεδιασμού των τριών ερωτηματολογίων που δόθηκαν στους συμμετέχοντες αλλά και στο σχεδιασμό των ερωτήσεων που τέθηκαν στην ομάδα εστίασης. Όσον αφορά τα ερωτηματολόγια, ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στο να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομα προκειμένου να μην κουράζουν το ερωτώμενο πρόσωπο αλλά ταυτόχρονα να είναι και περιεκτικά και να καλύπτουν τα περισσότερα θέματα αναφορικά με τα ερευνητικά ερωτήματα. Ομοίως και η επιλογή των ερωτήσεων της ομάδας εστίασης έγινε προσεκτικά με κριτήριο τη συνάφειά τους με τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου 3.

## 5.3. Περιγραφή Ερωτηματολογίων και Ερωτήσεων Ομάδας Εστίασης

### Ερωτηματολόγιο 1

**Περιγραφή Ερωτηματολογίου:** Το πρώτο ερωτηματολόγιο δόθηκε στους συμμετέχοντες την πρώτη ημέρα του σεμιναρίου και αφορούσε στη συλλογή ορισμένων δημογραφικών δεδομένων με ερωτήσεις κλειστού τύπου (φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο), στο επίπεδο ψηφιακού γραμματισμού (γνώσης χειρισμού Η/Υ), σε ερώτηση ημίκλειστου τύπου σχετικά με τη γνώση εργαλείων επεξεργασίας βίντεο και κατόπιν σε ερωτήσεις φίλτρου, κλειστού και ανοιχτού τύπου αναφορικά με το τι είναι ψηφιακή αφήγηση καθώς και μία σύντομη

περιγραφή του τι περιλαμβάνει ως διαδικασία. Τέλος, με χρήση 5-βαθμιαίας κλίμακας Likert ζητήθηκε μία πρώτη εκτίμηση των συμμετεχόντων αναφορικά με το πόσο θα μπορούσε να είναι βοηθητική στην περίπτωσή τους.

**Σκοπός Ερωτηματολογίου:** Σκοπός του ερωτηματολογίου ήταν, πέρα από τη συλλογή των δημογραφικών δεδομένων για το σχηματισμό μίας πρώτης εικόνας για το προφίλ του κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά, η ενημέρωση της ερευνήτριας αναφορικά με την ύπαρξη ή όχι πρότερης γνώσης πάνω στη χρήση προγραμμάτων επεξεργασίας βίντεο προκειμένου να καταλήξει στην επιλογή των εργαλείων που θα χρησιμοποιούσε στην παρουσίασή της. Επιπλέον, οι ερωτήσεις αναφορικά με την ψηφιακή αφήγηση αποσκοπούσαν και πάλι στο να διαμορφώσει το υλικό της προκειμένου να είναι όσο το δυνατόν πιο κατανοητό στους συμμετέχοντες. Τέλος, η ερώτηση που καλούσε τα άτομα να κάνουν μία πρώτη εκτίμηση αναφορικά με τη χρησιμότητα ή όχι του σεμιναρίου της ψηφιακής αφήγησης, προστέθηκε ούτως ώστε να παρατηρήσει η ερευνήτρια την αρχική τους άποψη πάνω στην ψηφιακή αφήγηση και κατόπιν να ερευνήσει την αλλαγή (ή και όχι) της στάσης των συμμετεχόντων μετά το πέρας του σεμιναρίου. Ήταν επομένως ιδιαίτερα σημαντικό το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί όχι μόνο κατά την πρώτη συνάντηση με την ομάδα αλλά και πριν ξεκινήσει η όλη διαδικασία προκειμένου να μην έχει επηρεαστεί κανένα μέλος από οποιαδήποτε πληροφορία για την ψηφιακή αφήγηση, όπως και έγινε.

## **Ερωτηματολόγιο 2**

**Περιγραφή Ερωτηματολογίου:** Το δεύτερο ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε ταυτόχρονα με την προβολή των ψηφιακών αφηγήσεων των συμμετεχόντων. Σε κάθε έναν δόθηκε από ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αφορούσε στις ψηφιακές αφηγήσεις των υπολοίπων. Συγκεκριμένα, κλήθηκε να απαντήσει στο ερώτημα: «Όταν είδα την αφήγηση του/της (όνομα) ένιωσα...». Ακολούθησε μία λίστα από ουσιαστικά που δυνητικά θα μπορούσαν να περιγράψουν τη συναισθηματική τους κατάσταση ενώ η ερώτηση κατέληγε σε ημίκλειστου τύπου με την προσθήκη της επιλογής: «Άλλο». Οι συμμετέχοντες είχαν το ελεύθερο να επιλέξουν όσες απαντήσεις εκείνοι θεωρούσαν σκόπιμο. Τέλος, υπήρχε συνδυασμός μίας ερώτησης σε 5-βαθμιαία κλίμακα Likert με μία ερώτηση ανοιχτού τύπου που ζητούσε την εκτίμηση των συμμετεχόντων αναφορικά με το κατά πόσο θα ήταν βοηθητική μία τέτοια ιστορία για άλλα άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή καθώς και σύντομη αιτιολόγηση της απάντησής τους.

**Σκοπός Ερωτηματολογίου:** Σκοπός του ερωτηματολογίου ήταν η μελέτη της αντίδρασης των ατόμων απέναντι στις διαφορετικές ψηφιακές αφηγήσεις που είχαν δημιουργήσει τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Τα συναισθήματα που υπήρχαν ως επιλογές ήταν σκόπιμα θετικά, αρνητικά και ουδέτερα φορτισμένα προκειμένου α) Να ερευνηθεί το αντίκτυπο που είχαν οι αφηγήσεις στο καθένα τους ξεχωριστά και β) Να παρατηρηθεί το ποσοστό ομοιότητας (ή μη) των απαντήσεων μεταξύ τους. Επιπλέον, η τελευταία ερώτηση ήταν ενδεικτική αναφορικά με τη συνολική εκτίμηση τους για την ιστορία και ιδιαίτερα σημαντική καθώς η απάντηση θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη για την επιλογή των κατάλληλων ψηφιακών αφηγήσεων για δυνητικά μελλοντική προβολή σε άλλους πάσχοντες από ΙΨΔ καθώς θα ήταν επιλεγμένες από ανθρώπους που αντιμετώπιζαν το ίδιο πρόβλημα.

### **Ερωτηματολόγιο 3**

**Περιγραφή Ερωτηματολογίου:** Το τρίτο και τελευταίο ερωτηματολόγιο αποτελείται από μία σειρά ερωτήσεων σε κλίμακα Likert αναφορικά με τις γνώσεις που αποκόμισαν συνολικά οι συμμετέχοντες από το σεμινάριο (ψηφιακές δεξιότητες, χρήση εργαλείων επεξεργασίας βίντεο) αλλά και για την ψηφιακή αφήγηση. Υπήρχαν ερωτήσεις κλειστού τύπου που αφορούσαν στη γνώση σχετικά με το τι είναι η ψηφιακή αφήγηση αλλά και την ικανότητα ή όχι δημιουργίας της από τους ίδιους χωρίς βοήθεια. Ακολουθούσαν ερωτήσεις κλειστού και ημικλειστού τύπου, ερωτήσεις φίλτρου και ερωτήσεις σε κλίμακα Likert αναφορικά με τη συνολική εμπειρία τους από με το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης γενικά αλλά και ειδικότερα από τη διαδικασία του κύκλου της αφήγησης και τα οφέλη που αποκόμισαν από αυτήν καθώς και ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα που βίωσαν οι ίδιοι κατά τη διάρκεια της παρουσίασης των δικών τους ψηφιακών αφηγήσεων. Κατόπιν, οι επόμενες ερωτήσεις ήταν σχετικές με τη χρησιμότητα πραγματοποίησης αντίστοιχων σεμιναρίων ή και απλής μόνο παρουσίασης ψηφιακών αφηγήσεων σε άλλα άτομα με ΙΨΔ. Τέλος, υπήρχε σε μορφή κλίμακας Likert ερώτηση για το κατά πόσο τελικά ήταν βοηθητικό το σεμινάριο για την περίπτωσή τους καθώς και προτάσεις βελτίωσης του με τη μορφή ανοιχτής ερώτησης.

**Σκοπός Ερωτηματολογίου:** Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, που ήταν και το μεγαλύτερο σε έκταση σε σχέση με τα άλλα δύο, εξυπηρετούσε πολλούς και διαφορετικούς σκοπούς. Ειδικότερα, οι σκοποί αυτοί χωρίζονταν σε τρεις διαφορετικές κατηγορίες: α) Στη μέτρηση της απόκτησης γνώσεων σχετικών με την ψηφιακή αφήγηση β) Στη μέτρηση της απόκτησης γενικότερων γνώσεων αναφορικά με τη βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού των

συμμετεχόντων γ) Στην αξιολόγηση της εμπειρίας τους σε σχέση με την όλη διαδικασία και τα οφέλη που αποκόμισαν τόσο μέσα από το σεμινάριο όσο και από τον κύκλο της αφήγησης και δ) Στην καταγραφή της άποψής τους αναφορικά με τη χρησιμότητα της ψηφιακής αφήγησης σε άτομα με ΙΨΔ. Με άλλα λόγια, οι ερωτήσεις ήταν επιλεγμένες προκειμένου να απαντήσουν στα ερευνητικά ερωτήματα του συνολικού εγχειρήματος και να αποτελέσουν μέτρο σύγκρισης σε σχέση με ορισμένα από τα ερωτήματα που είχαν τεθεί στο πρώτο ερωτηματολόγιο.

### **Ομάδα Εστίασης**

**Περιγραφή:** Οι ερωτήσεις που τέθηκαν στην ομάδα εστίασης σχετίζονταν κυρίως με περαιτέρω διευκρινήσεις αναφορικά με το ερωτηματολόγιο 3. Συνολικά ήταν επτά:

- 1) Σε τι ακριβώς θεωρείτε πως χρησιμεύει ο κύκλος της αφήγησης;
- 2) Τι γνώσεις αποκτήσατε από το σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης;
- 3) Πώς θα μπορούσατε να αξιοποιήσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε μέσα από το σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης στην καθημερινή/επαγγελματική σας ζωή;
- 4) Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας για τη δημιουργία της Ψηφιακής σας Αφήγησης;
- 5) Περιγράψτε την εμπειρία σας αναφορικά με την παρουσίαση της Ψηφιακής σας Αφήγησης.
- 6) Σε τι ακριβώς θεωρείτε πως χρησιμεύει η Ψηφιακή αφήγηση σε άτομα με ΙΨΔ;
- 7) Θα μπορούσε η Ψηφιακή Αφήγηση να λειτουργήσει βοηθητικά με την κανονική θεραπεία της ΙΨΔ και σε ποιο βαθμό;

**Σκοπός Ομάδας Εστίασης:** Σκοπός της ομάδας εστίασης ήταν να παρακινηθούν όλοι οι συμμετέχοντες να εκφράσουν ανοιχτά τις απόψεις τους, να μιλήσουν μεταξύ τους και να προβληματίσουν ενδεχομένως ο ένας τον άλλον προκειμένου η όλη διαδικασία να αποδώσει καρπούς μέσα από τη συλλογή διαφορετικών ιδεών και απόψεων (Minhat, 2015).



#### 5.4. Λογισμικά Επεξεργασίας Βίντεο που Παρουσιάστηκαν

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της ψηφιακής αφήγησης είναι πως οι συμμετέχοντες δεν καλούνται απλώς να δημιουργήσουν το υλικό που θα χρησιμοποιήσουν, αλλά καλούνται και να κάνουν οι ίδιοι το μοντάζ στο υλικό τους (Meadows, 2003). Η αρχική σκέψη αναφορικά με τα λογισμικά επεξεργασίας βίντεο που θα παρουσιάζονταν στο σεμινάριο, ήταν να παρουσιαστεί το PhotoStory3 (για αρχάριους), το Windows Movie Maker (για προχωρημένους) και τέλος το επαγγελματικό πρόγραμμα επεξεργασίας Adobe Premiere Pro CC (για άτομα ήδη εξοικειωμένα με τη χρήση Movie Maker). Ωστόσο, λαμβάνοντας υπόψιν τα δεδομένα από το 1<sup>ο</sup> ερωτηματολόγιο (βλ. Παράρτημα 3-Ερωτηματολόγιο 1: Ερώτηση 5) αποφασίστηκε αρχικά να παρουσιαστεί μόνο το Photo Story 3 και το Windows Movie Maker δεδομένου πως όλοι οι συμμετέχοντες είχαν μηδαμινή πρότερη εμπειρία σε όλα τα εργαλεία. Κατά την πρώτη συνάντηση ωστόσο προέκυψαν δύο νέα προβλήματα, καθώς η μία συμμετέχουσα δήλωσε πως εκείνη την περίοδο δεν είχε διαθέσιμο υπολογιστή για να δουλέψει, ενώ ένας άλλος συμμετέχων ανέφερε πως ήταν χρήστης υπολογιστή Macintosh (Mac) της Apple, ο οποίος δεν υποστήριζε κανένα από τα δύο προγράμματα. Κατόπιν ενδελεχούς αναζήτησης από πλευράς της ερευνήτριας, η λύση δόθηκε από μία εφαρμογή για κινητά, το KineMaster το οποίο είναι διαθέσιμο τόσο στο Play Store (για χρήστες Android) όσο και στο Apple Store (για χρήστες iPhone). Επιπλέον, προτάθηκε στον τελευταίο συμμετέχοντα και η λύση του λογισμικού iMovies (με παρόμοια λογική με το Windows Movie Maker). Τελικά, λόγω περιορισμένου χρόνου καθώς τα εργαλεία θα παρουσιάζονταν σε μία δίωρη συνάντηση, επελέγησαν το Windows Movie Maker το οποίο παρέχεται εντελώς δωρεάν από τη Microsoft, και το Kinemaster. Και τα δύο εργαλεία είναι αρκετά απλά, ωστόσο κατά γενική ομολογία το Kinemaster κέρδισε στα σημεία λόγω της ευκολίας στη χρήση δεδομένου πως πρόκειται για εφαρμογή στο κινητό και επομένως επιτρέπει την άμεση προσθήκη φωτογραφιών από την ήδη υπάρχουσα συλλογή που έχει ο καθένας στο κινητό του ενώ ταυτόχρονα συγκριτικά με το Windows Movie Maker παρέχει πολύ περισσότερες δυνατότητες (πολλαπλά κανάλια εικόνας, βίντεο και ήχου, προσθήκη περισσότερων εφέ, διαφορετικές επιλογές επεξεργασίας ή αλλοίωσης ήχου κτλ.) που με τη κατάλληλη εξάσκηση μπορούν να δημιουργήσουν επαγγελματικό αποτέλεσμα. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί πως υπάρχει δυνατότητα χρήσης του KineMaster και μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή, αλλά απαιτείται πρώτα η εγκατάσταση του προγράμματος BlueStacks4 η οποία επιτρέπει τη λήψη εφαρμογών από το Play Store και το Apple Store. Ωστόσο, για την ομαλή λειτουργία του απαιτούνται ιδανικά 6 GB μνήμης RAM ενώ σε υπολογιστή μνήμης 4 GB όπως αναφέρεται στην επίσημη ιστοσελίδα του

προγράμματος ως ελάχιστη απαίτηση για τη λειτουργία του προγράμματος, η απόδοση είναι εξαιρετικά χαμηλή και αργή. Έτσι, συστήθηκε για μεγαλύτερη ευκολία να γίνει χρήση από το κινητό. Το μόνο πρόβλημα είναι πως στη δωρεάν έκδοση του είτε σε Η/Υ είτε σε κινητό, αποθηκεύεται μαζί με το υδατογράφημα της εφαρμογής. Προκειμένου να αφαιρεθεί αλλά και να υπάρξει πρόσβαση σε κάποιες επιπλέον δυνατότητες, υπάρχουν τρεις επιλογές. Οι δύο αφορούν σε μηνιαία και ετήσια συνδρομή αντίστοιχα, ενώ η τρίτη δίνει τη δυνατότητα μίας δοκιμαστικής περιόδου (trial) επτά ημερών κατά την οποία μπορεί να γίνει χρήση όλων των επιπλέον δυνατοτήτων συμπεριλαμβανομένης και της αφαίρεσης του υδατογραφήματος. Επομένως, δόθηκε η συμβουλή στους συμμετέχοντες να κάνουν χρήση της δοκιμαστικής αυτής περιόδου κατά την τελευταία φάση της επεξεργασίας του βίντεο προκειμένου να επωφεληθούν από το πλεονέκτημα αυτό στο τελικό έργο τους. Τέλος, πέραν της σχετικής παρουσίασης των εργαλείων στην 3<sup>η</sup> συνάντηση του σεμιναρίου, στάλθηκε και e-mail στους ενδιαφερόμενους με τους σχετικούς συνδέσμους για το κατέβασμα των εργαλείων καθώς και ορισμένα tutorial από το YouTube για περαιτέρω εξάσκηση.

#### **5.5. Διεξαγωγή Σεμιναρίου Ψηφιακής Αφήγησης**

Δεδομένης της αδυναμίας εύρεσης κάποιου ακαδημαϊκού ή έστω ουδέτερου χώρου, το σεμινάριο έλαβε χώρα στο γραφείο της κ. Λιαμάκη στα Βριλήσσια η οποία πολύ ευγενικά προθυμοποιήθηκε να το παραχωρήσει στην ερευνήτρια για την ομαλή διεξαγωγή της διαδικασίας. Επιπλέον, εκδήλωσε την επιθυμία να παρίσταται σε όλες τις συναντήσεις, γεγονός ιδιαίτερα ευχάριστο, δεδομένου πως α) οι συμμετέχοντες ανήκαν σε ευαίσθητη ομάδα κι επομένως η παρουσία ειδικού κρίνεται ως απαραίτητη (Lambert, 2013) και β) επειδή ήταν πελάτες της κ. Λιαμάκη, γεγονός που τους διευκόλυνε στο να αισθανθούν εξ αρχής πιο άνετα καθώς βρισκόντουσαν στο ίδιο χώρο με ένα γνώριμο άτομο που εμπιστεύονταν, δεδομένου πως μεταξύ τους ήταν άγνωστοι. Επίσης, το γεγονός πως εκτός της ψυχοθεραπεύτριας ο χώρος τους ήταν οικείος καθώς εκεί διεξάγονταν και οι ατομικές συνεδρίες τους μαζί της, συνετέλεσε στο να αισθάνονται πιο χαλαροί. Τέλος, μολονότι ο χώρος δεν ήταν πολύ μεγάλος για να φιλοξενήσει υπό άλλες συνθήκες έξι άτομα (ερευνήτρια, ψυχοθεραπεύτρια και τέσσερις συμμετέχοντες) αποδείχθηκε πως το γεγονός αυτό δεν εμπόδισε αλλά αντίθετα συνετέλεσε εξ αρχής στην ανάπτυξη ενός πιο ζεστού και οικείου κλίματος μεταξύ των μελών της ομάδας.

Αναφορικά με τη συχνότητα διεξαγωγής του σεμιναρίου, αυτό πραγματοποιούταν συνήθως ανά μία βδομάδα για δύο ώρες (με διακοπή κατά τη διάρκεια των εορτών των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς). Η ημέρα συνάντησης ήταν το Σάββατο καθώς τις υπόλοιπες ημέρες η κ. Λιαμάκη και οι συμμετέχοντες είχαν επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις

### **1<sup>η</sup> Συνάντηση- 8/12/2018**

Κατά την πρώτη συνάντηση που ήταν και η συνάντηση γνωριμίας, τα μέλη της ομάδας κλήθηκαν αρχικά να συμπληρώσουν το σχετικό έντυπο συναίνεσης για τη συμμετοχή τους στην έρευνα (Παράρτημα 2) και στη συνέχεια να συμπληρώσουν και το 1<sup>ο</sup> ερωτηματολόγιο που αφορούσε σε δημογραφικά στοιχεία, στον ψηφιακό γραμματισμό τους και στην όποια πρότερη γνώση τους αναφορικά με την ψηφιακή αφήγηση. Κατόπιν, προκειμένου να τους ενθαρρύνει, η ερευνήτρια είπε μερικά λόγια για τον εαυτό της και τους ζήτησε να κάνουν και εκείνοι το ίδιο, μοιραζόμενοι όποιες πληροφορίες εκείνοι επιθυμούσαν σχετικά με την επαγγελματική τους ζωή, άλλες δραστηριότητες τους κτλ. Το σεμινάριο συνεχίστηκε με μία παρουσίαση powerpoint αναφορικά με το τι είναι η ψηφιακή αφήγηση, ποια είναι η χρησιμότητά της και ποια είναι τα επτά σημεία που θεωρεί το StoryCenter ως απαραίτητα για μία «καλή» ψηφιακή αφήγηση. Η παρουσίαση συνεχίστηκε και ολοκληρώθηκε με τα 12 Βήματα του Ήρωα κατά τον Christopher Vogler. Φυσικά, στη συνέχεια αλλά και κατά τη διάρκεια της παρουσίασης διατυπώθηκαν πολλές απορίες σε σχέση με τα βήματα και ζητήθηκαν περαιτέρω διευκρινήσεις τις οποίες η ερευνήτρια κάλυψε με όσο το δυνατόν πληρέστερο τρόπο. Επιπλέον, υπήρξε έντονη επιθυμία σχολιασμού από μέλη της ομάδας και προσπάθεια συσχέτισης με δικά τους βιώματα, ειδικά στο κομμάτι των βημάτων του ήρωα. Τέλος, παρουσιάστηκαν δύο επιλεγμένες ψηφιακές αφηγήσεις προκειμένου οι συμμετέχοντες να πάρουν και μία πρώτη πρακτική ιδέα για το τι είναι και σε τι αφορά το όλο εγχείρημα. Οι αντιδράσεις ήταν ανάμεικτες, καθώς ένα μέλος παραλλήλησε τις ιστορίες με ανάλογα ντοκιμαντέρ που είχε παρακολουθήσει στο παρελθόν, ενώ αντίθετα ένα άλλο μέλος δήλωσε εντυπωσιασμένο από το θάρρος του ήρωα της ιστορίας να δείξει το πρόσωπό του. Ωστόσο, κατά γενική ομολογία, οι ιστορίες τους φάνηκαν ενδιαφέρουσες. Η συνάντηση έκλεισε με ευχαριστίες από πλευράς της ερευνήτριας για τη συμμετοχή όλων στο σεμινάριο.

## 2<sup>η</sup> Συνάντηση- 15/12/2018

Η δεύτερη συνάντηση αφορούσε κατά κύριο λόγο στην προβολή πολλών και διαφορετικών ψηφιακών αφηγήσεων ούτως ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα, σε πρακτικό επίπεδο, τη λογική της ψηφιακής αφήγησης και να πάρουν ιδέες αναφορικά με τεχνικές που θα τους ήταν δυνητικά χρήσιμες κατά τη διαδικασία της δημιουργίας της δικής τους ιστορίας. Τα παραδείγματα σκόπιμα δεν ήταν όλα επιτυχημένα προκειμένου να εντοπιστούν λάθη τα οποία θα μπορούσαν με τον τρόπο αυτό να αποφύγουν τα μέλη της ομάδας στις δικές τους ψηφιακές αφηγήσεις. Επιπλέον, παρουσιάστηκαν επιτυχημένα παραδείγματα που όμως έκαναν χρήση απλών τεχνικών δημιουργίας βίντεο σε συνδυασμό με αφήγηση προκειμένου να ενθαρρυνθούν και άτομα που δεν είχαν μεγάλη εξοικείωση με τη χρήση Η/Υ αλλά και πιο αφηρημένα και καλλιτεχνικά για άλλους που ενδεχομένως θα ενδιαφέρονταν να κινηθούν προς αυτήν την κατεύθυνση. Οι ιστορίες σε γενικές γραμμές ικανοποίησαν τους συμμετέχοντες ενώ ορισμένες τους προξένησαν και συναισθήματα τα οποία μοιράστηκαν με την ερευνήτρια. Ταυτόχρονα, με αφορμή την προβολή των αφηγήσεων αυτών, τέθηκαν στο τραπέζι ζητήματα και ανησυχίες αναφορικά με την τυχόν αναγνώριση των αφηγητών από τρίτους είτε μέσα από φωτογραφίες είτε από τη χροιά της φωνής τους ενώ διατυπώθηκε και το ερώτημα για το αν θα μπορούσαν να βάλουν κάποιο άλλο άτομο να αφηγηθεί την ιστορία τους αντί για τους ίδιους. Η ερευνήτρια φρόντισε να κάνει σαφές αναφέροντας και τις σχετικές αφηγήσεις που είχε ήδη παρουσιάσει, πως σε καμία περίπτωση δεν ήταν απαραίτητο να δείξουν το πρόσωπο τους. Ωστόσο, τους απέτρεψε από το να βάλουν κάποιο άλλο άτομο να αφηγηθεί για λογαριασμό τους, καθώς η φωνή ενός ατόμου αποτελεί την προσωπική του ταυτότητα στην αφήγηση (Chung, 2006). Επισήμανε παρόλα αυτά πως αν δεν επιθυμούσαν σε καμία περίπτωση να αφηγηθούν την ιστορία τους, θα μπορούσαν να κάνουν χρήση κειμένου με τις σκέψεις τους στην αφήγησή τους ή/και να κάνουν χρήση μουσικής που θα υποδήλωνε τη συναισθηματική τους κατάσταση. Οι συμμετέχοντες φάνηκαν ανακουφισμένοι και συνέχισαν να κάνουν ερωτήσεις που αφορούσαν την όλη διαδικασία. Η συνάντηση έκλεισε με τη γενική παρατήρηση τόσο από την πλευρά της κ. Λιαμάκη όσο και από πλευράς των συμμετεχόντων πως πλέον είχαν κατανοήσει σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό την έννοια της ψηφιακής αφήγησης και του project στο οποίο μετείχαν.

### 3<sup>η</sup> Συνάντηση- 12/1/2019

Η τρίτη συνάντηση έλαβε χώρα μετά τις γιορτές των Χριστουγέννων, ένα μήνα σχεδόν μετά την προηγούμενη. Στην ομάδα πλέον είχαν προστεθεί και δύο νέα άτομα, η Κωνσταντίνα και η Βαλέρια. Δεδομένου πως δεν είχαν παρευρεθεί στις δύο προηγούμενες συναντήσεις, υπήρξε ανάγκη να συναντηθούν με την ερευνήτρια στο γραφείο της κ. Λιαμάκη μία ώρα νωρίτερα προκειμένου να καλυφθεί όσο το δυνατόν καλύτερα το κενό και να ενημερωθούν για την ψηφιακή αφήγηση. Αφού συμπλήρωσαν το έντυπο συναίνεσης και το πρώτο ερωτηματολόγιο, έγινε εκ νέου μία σύντομη παρουσίαση του powerpoint, απαντήθηκαν ορισμένες απορίες και στη συνέχεια η διαδικασία ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση λιγότερων μεν λόγω περιορισμένου χρόνου, αλλά χαρακτηριστικών αφηγήσεων. Οι ιστορίες τους φάνηκαν ενδιαφέρουσες και συγκινητικές, ενώ η Κωνσταντίνα φάνηκε να εντυπωσιάζεται αρκετά όχι μόνο από το περιεχόμενο, αλλά και από την τεχνική πλευρά των αφηγήσεων. Σε γενικές γραμμές πάντως, μολονότι οι δύο συμμετέχουσες κλήθηκαν να αφομοιώσουν μεγάλο αριθμό πληροφοριών σε λίγο χρόνο, εγκληματίστηκαν γρήγορα. Στη συνέχεια, έφθασαν και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Αφού έγιναν οι απαραίτητες συστάσεις, ξεκίνησε το κυρίως θέμα της συνάντησης που ήταν η γνωριμία με τα εργαλεία επεξεργασίας βίντεο, το Movie Maker που είναι δωρεάν λογισμικό και υποστηρίζεται από τα Windows και το Kinemaster που είναι εφαρμογή κινητού, διαθέσιμη στο Play Store και στο Apple Store. Αρχικά, με την παρουσίαση του Movie Maker οι συμμετέχοντες φάνηκαν να κατανοούν τα πάντα και μάλιστα το παρομοίασαν με το Powerpoint, ωστόσο στη συνέχεια φάνηκαν να δυσκολεύονται δηλώνοντας πως σε κάθε περίπτωση ήταν απαραίτητη η εξάσκηση στο σπίτι προκειμένου να εξοικειωθούν καλύτερα με το πρόγραμμα. Στη συνέχεια, έγινε παρουσίαση του KineMaster, το οποίο μολονότι παρέχει πιο προχωρημένες δυνατότητες, αποδείχθηκε πιο εύκολο στη χρήση από τους συμμετέχοντες, καθώς ταυτόχρονα με την παρουσίαση της ερευνήτριας είχαν τη δυνατότητα να δοκιμάζουν εκείνη την ώρα τις διάφορες λειτουργίες που παρέχει με το κινητό τους. Επιπλέον, παρουσιάστηκαν και ορισμένοι χρήσιμοι ιστότοποι για τη λήψη εικόνων και μουσικής τόσο από το Youtube όσο και από άλλες πλατφόρμες καθώς και ιστοσελίδες για την εύρεση εικόνων, βίντεο και ηχητικών εφέ χωρίς πνευματικά δικαιώματα σε περίπτωση που κάποιος ήθελε να δημοσιεύσει την ιστορία του και εκτός ακαδημαϊκού πλαισίου. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντική ήταν η ολιγόλεπτη επίσκεψη στα μέσα της συνάντησης του κ. Μιχάλη Μειμάρη, Ομότιμου Καθηγητή και υπεύθυνου του project. Τα λίγα λόγια που είπε, βοήθησαν την ομάδα να κατανοήσει ακόμη καλύτερα την έννοια της ψηφιακής αφήγησης και τους σκοπούς του συγκεκριμένου εγχειρήματος. Η συνάντηση

ολοκληρώθηκε ομαλά, αφήνοντας τους συμμετέχοντες με πολλές νέες πληροφορίες και γνώσεις τις οποίες έπρεπε να επεξεργαστούν.

#### **4<sup>η</sup> Συνάντηση- 19/1/2019**

Στην τέταρτη συνάντηση, που αφορούσε στην πραγματοποίηση του κύκλου της αφήγησης (story circle) που αποτελεί και τη σημαντικότερη συνάντηση του σεμιναρίου, καθώς πλέον οι συμμετέχοντες μπαίνουν ουσιαστικά στο νόημα της διαδικασίας (Lewin, 2011), κατόρθωσαν να παρευρεθούν τα τέσσερα από τα έξι άτομα καθώς τα άλλα δύο όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, δε μετείχαν λόγω ανειλημμένων υποχρεώσεων. Τα άτομα είχαν ήδη ενημερωθεί τόσο από την προηγούμενη συνάντηση όσο και μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας πως θα έπρεπε να έχουν ετοιμάσει ένα σενάριο που θα αφορούσε σε γενικές γραμμές στην ιστορία που θα ήθελαν να αφηγηθούν καθώς και σε μία πρώτη ιδέα σχετικά με τον τρόπο υλοποίησής της σε μορφή βίντεο. Πριν την έναρξη της διαδικασίας, η συντονίστρια φρόντισε να κάνει εξαρχής σαφές πως σε περίπτωση που κάποιος ένιωθε δυσφορία ή γενικότερα έντονη συναισθηματική φόρτιση κατά τη διάρκεια του κύκλου της αφήγησης τότε εκείνη θα διέκοπτε αυτομάτως τη διαδικασία προκειμένου να δοθεί χρόνος στο μέλος της ομάδας να ηρεμήσει και ενδεχομένως να επαναξιολογήσει τη συμμετοχή του (Lambert, 2013). Η διαδικασία ξεκίνησε και το κάθε μέλος άρχισε να παρουσιάζει την ιδέα του. Κατόπιν, δόθηκε ο απαιτούμενος χρόνος για σχολιασμό στην υπόλοιπη ομάδα ούτως ώστε να προταθούν βελτιώσεις ή παρατηρήσεις προκειμένου να βοηθηθεί ο αφηγητής, με ιδιαίτερη προσοχή από πλευράς της συντονίστριας να μην αφήσει τη συζήτηση να απομακρυνθεί από το θέμα που αφορούσε στο σχολιασμό της ιδέας. Τη διαδικασία βοήθησε ιδιαίτερα η κ. Λιαμάκη καθώς και εκείνη με τη σειρά της έκανε εύστοχες παρατηρήσεις προκειμένου να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να δώσουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη έμφαση στο κομμάτι των συναισθημάτων που είχαν απέναντι στην ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Η συζήτηση γενικότερα κύλησε ομαλά, καθώς τα άτομα σταδιακά άρχισαν να αισθάνονται ακόμη πιο άνετα, προχωρώντας μάλιστα και σε εξομολογήσεις αναφορικά με ευαίσθητες λεπτομέρειες των συμπτωμάτων τους και ανακαλύπτοντας κοινά σημεία μεταξύ τους. Σε αυτό φυσικά, σημαντικό ρόλο έπαιξε η ενσυναίσθηση που αναπτύχθηκε ανάμεσά τους μέσα από τη συζήτηση και που τους βοήθησε να βγουν από τη ζώνη ασφαλείας τους (Brockbank, 2007). Το γεγονός αυτό ήταν ιδιαίτερα σημαντικό καθώς μέσα από την όλη διαδικασία δόθηκε η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να ακούσουν αλλά και να μοιραστούν ιστορίες (Cunsolo Willox et al., 2012).

Η συνάντηση ολοκληρώθηκε με τη Δάφνη να δηλώνει εντυπωσιασμένη από το γεγονός πως ενώ αρχικά όλοι είχαν έρθει γεμάτοι επιφυλάξεις και αμφιβολίες για την όλη διαδικασία στην πρώτη συνάντηση, πλέον δεν δίσταζαν να ανοιχτούν και να εκφράσουν μύχιες σκέψεις τους, κάποιιοι μάλιστα για πρώτη φορά, διηγούμενοι την εμπειρία τους σε άλλους. Επιπλέον, τόνισε πως πλέον αισθανόταν πως «δεν ήταν μόνη σε όλο αυτό» και ένιωθε μία σύνδεση με τους υπόλοιπους και πως το γεγονός αυτό τη βοήθησε ως ένα βαθμό στην αντιμετώπιση του προβλήματός της. Μαζί της έδειξαν να συμφωνούν και οι υπόλοιποι, ενώ η Κωνσταντίνα δήλωσε πως αισθανόταν ακριβώς το ίδιο. Ο Δαμιανός μόνο δήλωσε πως ένιωθε κατά κάποιο τρόπο «μουδιασμένος» από την όλη διαδικασία και την ανταλλαγή των εμπειριών με τους υπόλοιπους, ωστόσο χαρακτήρισε το συναίσθημα αυτό ουδέτερο. Τέλος, μετά το πέρας της συνάντησης με την ατμόφαιρα να έχει γίνει πιο ευχάριστη για τους περισσότερους καθώς είχαν έρθει όλοι πιο κοντά έχοντας ολοκληρώσει τη συνεργατική αυτή διαδικασία (Gubrium, 2009), θίχτηκαν διάφορα ζητήματα αναφορικά με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή στην Ελλάδα ενώ τέθηκε στο τραπέζι και η ιδέα πραγματοποίησης ομαδικών συνεδριών με την κ. Λιαμάκη, γεγονός στο οποίο φάνηκαν θετικοί, δεδομένου πως, όπως είπαν και οι ίδιοι, μέσω του σεμιναρίου της ψηφιακής αφήγησης τους δόθηκε η ευκαιρία να γνωριστούν μεταξύ τους και να νιώσουν πιο οικεία απέναντι σε ένα τέτοιο ενδεχόμενο.

#### **5<sup>η</sup> Συνάντηση- 9/2/2019**

Στην πέμπτη συνάντηση δεν μπόρεσε να παρευρεθεί η Δάφνη καθώς έλειπε εκτός Ελλάδος. Η συνάντηση αφορούσε αρχικά στην προβολή των ψηφιακών αφηγήσεων των υπόλοιπων συμμετεχόντων και σε τυχόν διορθώσεις που θα έπρεπε να γίνουν. Ωστόσο, η μόνη που είχε ετοιμάσει μία ολοκληρωμένη αφήγηση ήταν η Κωνσταντίνα ενώ ο Θεόδωρος είχε γράψει ορισμένες σκέψεις του και ο Δαμιανός είχε φέρει να δείξει μερικά σκίτσα που είχε ετοιμάσει ο ίδιος και που σκεφτόταν να συμπεριλάβει στη δική του ιστορία. Η αφήγηση της Κωνσταντίνας κίνησε το ενδιαφέρον της κ. Λιαμάκη αλλά και των υπόλοιπων συμμετεχόντων. Δήλωσαν πως ήταν πολύ επιτυχημένη και πως η επιλογή των εικόνων φαινόταν προσεκτική και επιμελημένη. Παρόλα αυτά, επισημάνθηκε τόσο από τους ίδιους όσο και από την πλευρά της ερευνήτριας πως ήταν περισσότερες από όσες χρειαζόνταν, γεγονός που αντιβαίνει στην *οικονομία*, στο 6<sup>ο</sup> δηλαδή στοιχείο της ψηφιακής αφήγησης κατά τον Lambert (2007). Η Κωνσταντίνα ανέφερε πως ο λόγος που είχε προσθέσει μεγάλο αριθμό ήταν προκειμένου να υπάρχει και η αντίστοιχη εικόνα σε κάθε σημείο της

περιγραφής της και τότε η συντονίστρια της διευκρίνησε πως ενώ αναγνώριζε την προσπάθειά της, κάτι τέτοιο δεν ήταν απαραίτητο. Η Κωνσταντίνα δήλωσε τότε πως θα φρόντιζε να μειώσει τον αριθμό των εικόνων. Κατόπιν, ο Θεόδωρος ζήτησε να διαβάσει ένα κείμενο το οποίο είχε γράψει και αφορούσε στην προσωπική του εμπειρία με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Το κείμενο ήταν σχετικά μεγάλο, ωστόσο κατά κοινή παραδοχή ήταν πολύ εύστοχο και όλοι ταυτίστηκαν με την περιγραφή του. Ο Θεόδωρος δήλωσε πως είχε σκοπό να χρησιμοποιήσει το κείμενο αυτό ως βάση για την αφήγηση του, γεγονός που τους βρήκε όλους σύμφωνους. Στη συνέχεια, η συντονίστρια παρουσίασε τη δική της ψηφιακή αφήγηση την οποία είχε δημιουργήσει προκειμένου να ενθαρρύνει και τους υπόλοιπους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τη δική τους ιστορία. Η αφήγησή της φάνηκε σε όλους πολύ ενδιαφέρουσα και δήλωσαν πως μπορούσαν να ταυτιστούν με αυτήν καθώς περιέγραφε την κατάσταση την οποία και εκείνοι βίωναν. Τέλος, έγινε προβολή των σκίτσων του Δαμιανού. Επρόκειτο για λιτά σκίτσα τα οποία αναπαριστούσαν έναν άνθρωπο σε διαφορετικές σκηνές με σύντομα μηνύματα τα οποία είχαν να κάνουν με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Όλοι παραδέχτηκαν πως ήταν επιτυχημένα και εύστοχα και ο Δαμιανός δήλωσε πως είχε σκοπό να προσθέσει μερικά ακόμη. Η συνάντηση ολοκληρώθηκε με την υπόσχεση από μέρους όλων πως την επόμενη εβδομάδα θα είχαν ετοιμάσει τις ψηφιακές αφηγήσεις τους προκειμένου να τις μοιραστούν με τους υπόλοιπους.

## **6<sup>η</sup> Συνάντηση- 17/2/2019**

Η 6<sup>η</sup> και τελευταία συνάντηση αφορούσε στο διαμοιρασμό των ψηφιακών αφηγήσεων, στο σχολιασμό τους, στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων 2 και 3 καθώς και στην ομάδα εστίασης. Όλοι οι συμμετέχοντες με τη σειρά παρουσίαζαν τις ψηφιακές αφηγήσεις τους και κατόπιν οι υπόλοιποι τις σχολίαζαν και έθεταν διάφορα ερωτήματα. Δυστυχώς, λόγω του περιορισμένου χρονικού διαστήματος που είχε δοθεί στους συμμετέχοντες για την ολοκλήρωση των ψηφιακών τους αφηγήσεων, αποδείχθηκε αναγκαία η διόρθωση τεχνικών λεπτομερειών σε ορισμένες από αυτές ακόμη και εκείνη την ώρα που αφορούσαν κυρίως στη διάρκεια προβολής της κάθε εικόνας, ειδικά αυτών που περιελάμβαναν μακροσκελές γραπτό κείμενο. Σε γενικές πάντως γραμμές όλες οι ψηφιακές αφηγήσεις έτυχαν μεγάλης αποδοχής, αποσπώντας θετικά κυρίως σχόλια. Ύστερα από την προβολή και το σχολιασμό της κάθε ιστορίας δινόταν στους συμμετέχοντες λίγος ακόμη χρόνος προκειμένου να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο 2 που αφορούσε στα συναισθήματα που τους



προκαλούσε η κάθε ψηφιακή αφήγηση. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν τις ιστορίες τους, κλήθηκαν να συμπληρώσουν το τρίτο και τελευταίο συνολικά ερωτηματολόγιο της έρευνας και κατόπιν η διαδικασία προχώρησε με την ομάδα εστίασης. Τόσο το ερωτηματολόγιο όσο και οι ερωτήσεις που τέθηκαν στην ομάδα εστίασης αφορούσαν στη συνολική εμπειρία που αποκόμισαν από το σεμινάριο, στις γνώσεις που απέκτησαν και στη χρησιμότητά τους στην προσωπική/ επαγγελματική τους ζωή, στην καταλληλότητα η όχι της διαδικασίας της ψηφιακής αφήγησης σε άλλα άτομα με ΙΨΔ, στο περιεχόμενο των αφηγήσεων και τέλος σε προτάσεις βελτίωσης του σεμιναρίου. Η διαδικασία ολοκληρώθηκε με ευχαριστίες από την πλευρά της ερευνήτριας τόσο προς τα μέλη της ομάδας όσο και προς την κ. Λιαμάκη για την επιτυχή διεξαγωγή του σεμιναρίου.

## 6. Οι Ψηφιακές Αφηγήσεις

Στις ψηφιακές αφηγήσεις των συμμετεχόντων προστέθηκε και μία ακόμη, αυτή της ερευνήτριας με θέμα την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Σκοπός της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας ήταν η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων πριν την προβολή των δικών τους ψηφιακών αφηγήσεων προκειμένου να «σπάσει ο πάγος» (Lewin, 2011, σελ. 57) και να ενθαρρυνθούν να παρουσιάσουν και εκείνοι με τη σειρά τους τη δική τους ψηφιακή αφήγηση.

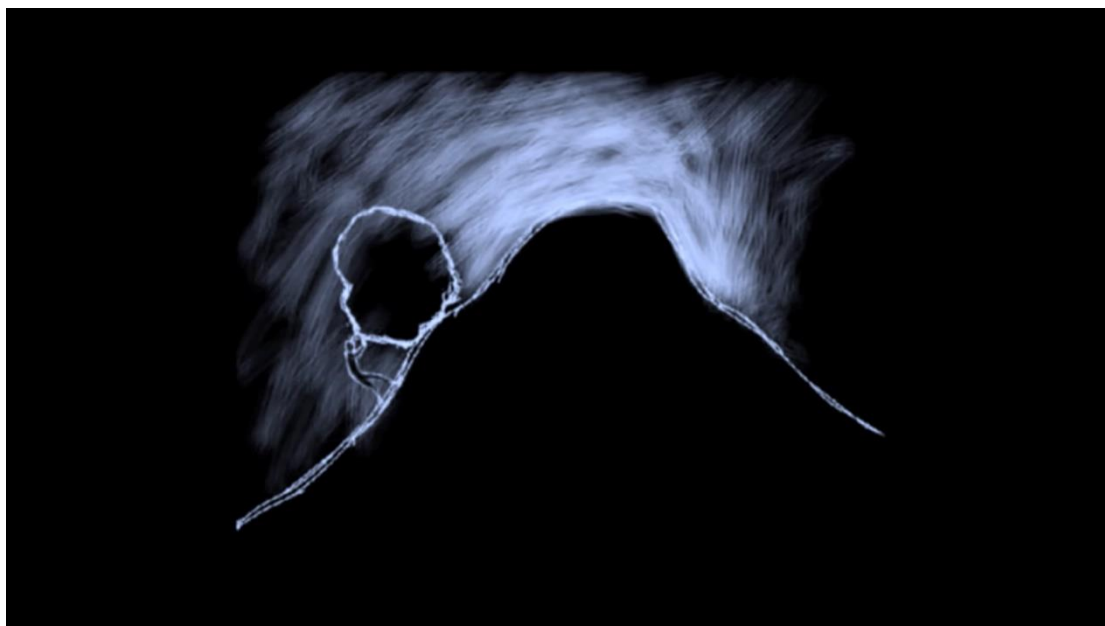
### 6.1. Ανάλυση των Ψηφιακών Αφηγήσεων

#### Η Ψηφιακή Αφήγηση της Ερευνήτριας- Τίτλος: *A Simple Action*

##### Περιγραφή

Η ψηφιακή αφήγηση ξεκινάει με την φράση: 'A simple action' (μτφρ.: «Μία απλή πράξη») και στη συνέχεια παρουσιάζει δύο πλάνα με καθημερινές συνήθειες, το πλύσιμο των χεριών και το σβήσιμο ενός διακόπτη. Ύστερα η φράση ολοκληρώνεται: 'can become a nightmare' (μτφρ.: «μπορεί να γίνει εφιάλτης»). Κατόπιν, η οθόνη κάνει παράσιτα και μετά ξεκινάει μία άλλη πρόταση: 'From morning till night' (μτφρ.: «Από το πρωί μέχρι το βράδυ»). Η οθόνη ξανακάνει παράσιτα και η πρόταση συνεχίζεται 'struggling to act normal' (μτφρ.: «προσπαθώντας να φέρομαι φυσιολογικά»). Στη συνέχεια, γίνονται και πάλι παράσιτα και εμφανίζεται η φράση: 'But the burden is still there' (μτφρ.: «όμως το φορτίο βρίσκεται ακόμη εκεί») και στην οθόνη παρουσιάζεται ένα σκίτσο σε μπλε αποχρώσεις με έναν άνθρωπο που έχει μπροστά του ένα μεγάλο βράχο. Κατόπιν εμφανίζεται η πρόταση: 'I try to push it away' (μτφρ.: «προσπαθώ να το σπρώξω μακριά»). Ο άνθρωπος ξεκινάει τότε να μετακινεί το βράχο ανεβάζοντάς τον αργά σε ένα βουνό ενώ διακόπτεται από τη φράση: 'but it remains still' (μτφρ.: «αλλά παραμένει ακίνητο»). Το πλάνο μένει ακίνητο με τον άνθρωπο κοντά στην κορυφή με το βράχο και στην οθόνη γράφει: 'Forcing me to succumb once again' (μτφρ.: «αναγκάζοντάς με να υποκύψω για ακόμη μία φορά»). Η εικόνα διαλύεται και παρουσιάζεται μία ακολουθία από συνεχώς επαναλαμβανόμενες πράξεις, με μπλε φίλτρο και πάλι, σε γρήγορο ρυθμό, οι ίδιες που παρουσιάστηκαν στην αρχή του βίντεο και καταλήγουν σε άλλα παράσιτα. Κατόπιν ακούγεται επιβλητική η φωνή του τραγουδιστή: 'Hey little mister driver man, keep your head up, we are nearly there, nearly there...' (μτφρ.: «Ε μικρέ άντρα οδηγέ, κράτα το κεφάλι σου ψηλά, είμαστε σχεδόν εκεί, σχεδόν εκεί») και ο άνθρωπος εμφανίζεται και πάλι να σπρώχνει ξανά και ξανά ώσπου

φτάνει στην κορυφή του βουνού. 'Till the moment I'll throw it away forever' (μτφρ.: «Μέχρι τη στιγμή που θα τον πετάξω μακριά για πάντα») γράφει η τελευταία πρόταση και δείχνει τον ήρωα να πετά το βράχο από την κορυφή του βουνού και να τον αφήνει να κυλήσει κάτω. Τέλος, σηκώνει θριαμβευτικά τα χέρια του και η κάμερα εστιάζει πάνω του ενώ το χρώμα του φίλτρου αλλάζει πλέον από μπλε σε ασπρόμαυρο.



Εικόνα 10: Στιγμιότυπο οθόνης από την ψηφιακή αφήγηση της ερευνήτριας.

### Ανάλυση

Η ψηφιακή αυτή αφήγηση πραγματεύεται την ΙΨΔ, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην πράξη των *καταναγκασμών*. Συγκεκριμένα, με την υπόκρουση ενός ιδιαίτερα έντονου μουσικού κομματιού, του *Strange Colour Blue* του συγκροτήματος *Madrugada*, παρουσιάζει τρία πολύ συγκεκριμένα στάδια: α) Το στάδιο των καταναγκασμών, β) το στάδιο της προσπάθειας αντιμετώπισής τους και της αποτυχίας και γ) το στάδιο της επιτυχούς μελλοντικής αντιμετώπισης. Ο τίτλος της ψηφιακής αυτής αφήγησης, που αποτελεί και την εναρκτήριο φράση της, αποσκοπεί στο να δείξει πόσο αθόρυβα μπορεί η ΙΨΔ να παρουσιαστεί στη ζωή ενός ατόμου: Από μία φαινομενικά απλή πράξη. Ωστόσο υπάρχει μία ειδοποιός διαφορά: Η πράξη αυτή δεν πραγματοποιείται προκειμένου να εξυπηρετήσει μία συγκεκριμένη ανάγκη (π.χ. πλύσιμο χεριών για απολύμανση ύστερα από την επαφή με μία μολυσμένη επιφάνεια), αλλά ως απάντηση σε μία *ιδεοληπτική σκέψη* η οποία έρχεται ακούσια και επιτάσσει την τελετουργική, στην προκειμένη περίπτωση, πραγματοποίησή

ορισμένων επαναλαμβανόμενων πράξεων (APA, 2013). Τα παράσιτα που εμφανίζονται στην οθόνη, έχουν ως στόχο να δείξουν ακριβώς αυτό: Ο άνθρωπος που αναγκάζεται να πραγματοποιήσει αυτές τις πράξεις, δεν μπορεί να σκεφτεί καθαρά, το μυαλό του κάνει παράσιτα, αναγκάζοντας τον να υπακούει τυφλά σε κάθε είδους επιταγή του μυαλού του. Ταυτόχρονα όμως, επειδή το άτομο γνωρίζει κατά βάθος πως όλα αυτά δεν έχουν λογική βάση (Veale & Roberts, 2014) προσπαθεί να τα κρύψει και να φερθεί «φυσιολογικά». Παράλληλα, προσπαθεί να αντιμετωπίσει την ΙΨΔ, αυτό το «βάρος» το οποίο βρίσκεται διαρκώς μπροστά του. Στο σημείο αυτό, χρησιμοποιείται αλληγορικά ο μύθος του Σίσυφου<sup>14</sup>, καθώς και στην περίπτωση αυτή ο τελευταίος ήταν καταδικασμένος σε μία συγκεκριμένη επαναλαμβανόμενη τελετουργία από τους «Κριτές των Νεκρών». Ομοίως και ο ήρωας της ψηφιακής αυτής αφήγησης, είναι και αυτός καταδικασμένος σε επαναλαμβανόμενες πράξεις, όχι από κάποιο πρόσωπο αλλά από την ΙΨΔ. Στη προκειμένη όμως περίπτωση, στόχος του ήρωα είναι να φτάσει ως την κορυφή του βουνού και να πετάξει για πάντα το βράχο από εκεί και ενώ προσπαθεί, αυτό φαντάζει αδύνατο, με αποτέλεσμα να υποκύπτει συνεχώς στους καταναγκασμούς του, ανεβάζοντας ξανά και ξανά το βράχο χωρίς να φτάνει όμως στην κορυφή. Τα επόμενα πλάνα που αφορούν στις επαναλαμβανόμενες αυτές πράξεις με ιδιαίτερα γρήγορο ρυθμό, αποσκοπούν στο να δείξουν πόσο ισχυρή είναι η επδραση των ιδεοληψιών σε ένα άτομο με ΙΨΔ. Στο τελευταίο πλάνο ωστόσο, ο ήρωας κατορθώνει τελικά να φτάσει ως την κορυφή του βουνού και να πετάξει το βράχο. «Μέχρι τη στιγμή που θα τον πετάξω μακριά για πάντα», γράφει η οθόνη και ο ήρωας σηκώνει θριαμβευτικά τα χέρια του. Το πλάνο αυτό συμβολίζει το όραμα και την ελπίδα του ανθρώπου με ΙΨΔ για την αποτίναξη όλων αυτών των ιδεοληψιών και των καταναγκασμών που τον ταλανίζουν και το όνειρο για μία φυσιολογική ζωή. Επιπλέον, η απουσία του μπλε φίλτρου στο τέλος, υποδηλώνει συμβολικά και την απουσία της ΙΨΔ, μεταφορικά του 'strange colour blue' (μτφρ.: του παράξενου μπλε χρώματος») από τη ζωή του.

---

<sup>14</sup> Ο μύθος αφορά στο Σίσυφο του οποίου τη βοήθεια ζήτησε ο Ασωπός όταν ο Δίας αποπλάνησε και απήγαγε την κόρη του Αίγινα. Ο Σίσυφος συμφώνησε, αλλά ζήτησε ως αντάλλαγμα μια πηγή με νερό που θα ανάβλυζε ασταμάτητα για να ποτίζει τη ξερή γη της Κορίνθου. Ο Δίας έμαθε τι συνέβη και τιμώρησε το Σίσυφο στέλνοντάς τον στον Άδη. Ο Σισυφος όμως κατόρθωσε να ξεγελάσει το Θάνατο και ξεφύγε φυλακίζοντάς τον. Ο θεός Άρης τον ελευθέρωσε και ξανάστειλε το Σίσυφο στον Άδη. Όμως ο Σίσυφος ζήτησε από τη γυναίκα του Μερόπη να μη θάψει το σώμα του. Έτσι, όταν έφτασε στον Άδη, ζήτησε από την Περσεφόνη τρεις μέρες προθεσμία για να κανονίσει το ζήτημα της ταφής του. Εκείνη δέχτηκε, αλλά ο Σίσυφος δεν επέστρεψε. Τότε ο θεός Ερμής ανέλαβε να τον φέρει πίσω και οι θεοί του Κάτω Κόσμου τον τιμώρησαν αναγκάζοντάς τον να σπρώχνει ένα βράχο ως την κορυφή ενός βουνού, να τον αφήνει να κυλάει κάτω, και να επαναλαμβάνει αιωνίως τη διαδικασία αυτή. Πηγή: Wikipedia. [Πρόσβαση στις 3/2/2019].

**Σχολιασμός μετά το Διαμοιρασμό:** Όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν πως η ψηφιακή αφήγηση είχε πολύ ωραία αισθητική, με το Δαμιανό να μιλάει για άψογη σκηνοθετικά δουλειά και την Κωνσταντίνα να σχολιάζει πως το βίντεο ήταν παρασταστικό και εύληπτο χωρίς να κουράζει. Επιπλέον συμφώνησε με την Δάφνη πως έδινε ξεκάθαρα το μήνυμα αναφορικά με την ΙΨΔ, γεγονός που επιβεβαίωσε και η κ. Λιαμάκη σχολιάζοντας πως το μοτίβο της επανάληψης μέσα στην ιστορία φώτιζε μια πολύ συγκεκριμένη πτυχή της ΙΨΔ (καταναγκασμοί), γεγονός ιδιαίτερα θετικό καθώς είναι πολύ άμεσο. Ο Θεόδωρος συμφώνησε πως είναι μία δουλειά που θα προβληματίσει και θα αγγίξει ανθρώπους με ΙΨΔ, ωστόσο ο Δαμιανός ανέφερε πως εκείνος δεν ένιωσε να ταυτίζεται τόσο, θεωρώντας πως οι σκηνές που παρουσιάζονταν ήταν ελαφρώς κλισέ καθώς ανταποκρίνονταν περισσότερο στην εικόνα που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι έτσι κι αλλιώς για την ΙΨΔ.

## **Η Ψηφιακή Αφήγηση της Δάφνης- Τίτλος: Δαφνούλα- Δάφνη**

### **Περιγραφή**

Η ψηφιακή αφήγηση της Δάφνης ξεκινάει με τον τίτλο: Δαφνούλα-Δάφνη. Στη συνέχεια, στην οθόνη εμφανίζεται ένα μικρό κοριτσάκι με καστανά μαλλιά και ταυτόχρονα ξεκινάει και η αφήγησή της:

*Η ιστορία μιας νεραϊδούλας που την έλεγαν Δαφνούλα και που έγινε ανθρωπάκι.*

Κατόπιν, παρουσιάζεται μία εικόνα με ένα μεγάλο φεγγάρι και ένα μονοπάτι και μια παλιά φωτογραφία με ένα μικρό κορίτσι.

*Ήταν λοιπόν ένα νεραϊδάκι που ήρθε στο βασίλειο των ανθρώπων. Το ονόμασαν Δαφνούλα. Ήταν χαρούμενο και περίμενε πως όλοι θα την αγαπούσαν και θα την ήθελαν.*

Στη συνέχεια εμφανίζεται ένα κολλάζ με διαφορετικές εικόνες από ένα πρόσωπο και μετά δύο παιδάκια που κρατάνε στα χέρια τους ένα μπαλόνι και μια κούκλα.

*Δεν ήταν όμως ακριβώς έτσι... Όλοι ήταν πολύ απασχολημένοι. Η μόνη της παρηγοριά ήταν το παιχνίδι. Έπαιζε λοιπόν πολύ και ένιωθε ότι αυτό την παρηγορούσε.*

Οι επόμενες εικόνες δείχνουν μία νεαρή κοπέλα, ένα αγκαλιασμένο ζευγάρι στη βροχή, μία χαμογελαστή κοπέλα και τέλος το χέρι ενός μωρού μέσα στο χέρι της μητέρας του.

*Μεγάλωσε, έγινε μια όμορφη κοπέλα. Γνώρισε ένα αγόρι, και κάποια στιγμή παντρεύτηκαν. Μετά, περίμενε το πρώτο της μωρό. Η ευτυχία της ήταν απεριγράπτη. Θα είχε το μωρό της, το δικό της μωρό. Θα επραγματοποιείτο η μεγάλη της επιθυμία. Θα γινόταν μητέρα.*

Κατόπιν, εμφανίζονται διαδοχικά τέσσερις εικόνες: Ένα καροτσάκι μωρού και από πάνω του αντί για παιχνίδια μια σειρά από μαχαίρια και ψαλίδια, μία ανθρώπινη φιγούρα με σκιές επάνω της, ένα αφηρημένο πρόσωπο χωρίς συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και τέλος το είδωλο ενός ανθρώπου σε ένα σπασμένο καθρέπτη.

*Όμως τότε αρρώστησε... Ξαφνικά, σκέψεις τρομακτικές τρυπούσαν το μυαλό της που είχαν να κάνουν με καταστροφικές ιδέες που ήταν αδύνατο να τις διαχειριστεί και όσο τις απέφευγε, τόσο γύριζαν πιο έντονες. Ένωθε δυστυχημένη, αβοήθητη απέναντι σε έναν εχθρό που ήταν ο ίδιος της ο εαυτός. Ένωθε κατάθλιψη, αδυναμία, απομόνωση και κυρίως αβοήθητη.*

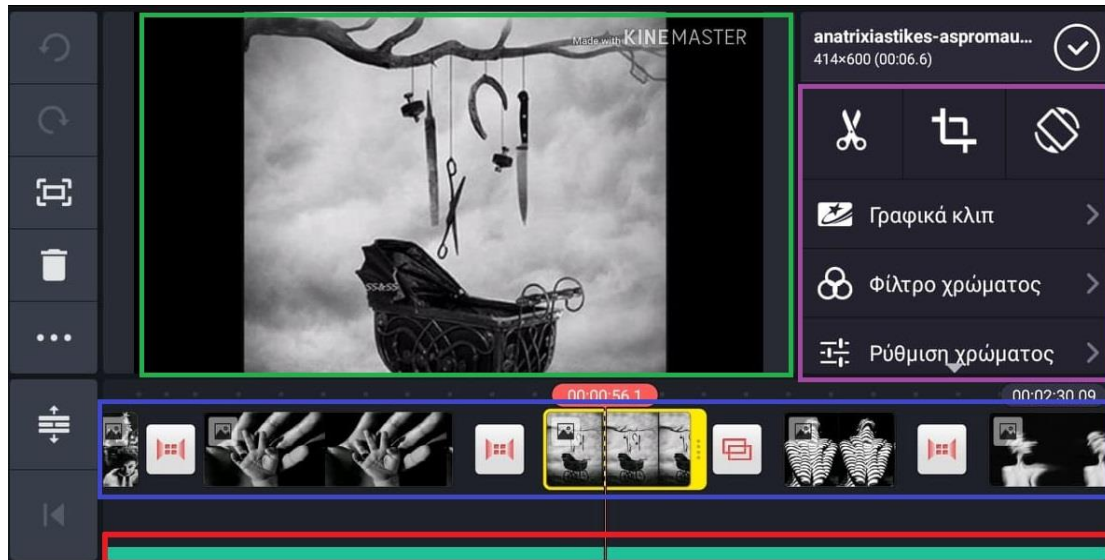
Οι επόμενες εικόνες παρουσιάζουν μία κοπέλα με ένα φανάρι, μία άλλη με ένα βιβλίο, ένα χέρι με ένα ρολόι τσέπης και έναν άνθρωπο που κατεβαίνει μία στριφογυριστή σκάλα.

*Όμως έπρεπε κάτι να κάνει. Προσπάθησε, διάβασε, απευθύνθηκε σε ειδικούς. Την αρρώστια της την έλεγαν ιδεοληψία. Και υποφέρουν από αυτή χιλιάδες άνθρωποι. Αφού κατάλαβε λοιπόν το τι συμβαίνει και ότι είναι κάτι που θεραπεύεται και βρίσκοντας τον ειδικό θεραπευτή είναι σε έναν πολύ καλό δρόμο.*

Τέλος, στην οθόνη εμφανίζεται μία γυναικεία φιγούρα με ένα καπέλο, στη συνέχεια μία άλλη γυναίκα που παίζει ανέμελη, μετά μία γάτα που τη χαιδεύουν στο κεφάλι, ύστερα δύο παιδάκια που παίζουν και κατόπιν ένα κοριτσάκι με μία παλέτα που βάφει το ασπρόμαυρο τοπίο γύρω του με φωτεινά χρώματα. Η αφήγηση ολοκληρώνεται με τα εξής λόγια:

*Τώρα, το νεραϊδάκι είναι μια μεγάλη γυναίκα. Έχει καταλάβει πολλά, και θα μπορούσε να πει ότι αυτό που την ταλαιπώρησε τόσο πολύ ήταν και αυτό που της άλλαξε τη ζωή. Γιατί προσπαθώντας να θεραπευτεί, γιατί θεραπεύτηκε, γνώρισε τόσα πολλά για τον εαυτό της που της άλλαξαν πραγματικά τη ζωή της. Και το κυριότερο; Ξαναβρήκε το μικρό νεραϊδάκι, που ήταν μέσα της. Και δίνοντας του την αγάπη και την ασφάλεια που είχε ανάγκη, προχωρούν μαζί σε αυτό το μυστήριο που λέγεται ζωή.*

Επιπλέον, θα πρέπει να σημειωθεί πως όλες οι φωτογραφίες είναι ασπρόμαυρες εκτός από την πρώτη και την αφήγηση συνοδεύει μία απαλή και μελαγχολική μουσική υπόκρουση.



**Εικόνα 11:** Στιγμιότυπο οθόνης από τη δημιουργία της ψηφιακής αφήγησης της Δάφνης στο περιβάλλον Kinemaster. Με πράσινο πλαίσιο έχει επισημανθεί η προεπισκόπηση του βίντεο, με μπλε η επιφάνεια σύνθεσης των εικόνων, με κόκκινο το κανάλι του ήχου και τέλος με μωβ τα εργαλεία επεξεργασίας του κάθε στοιχείου.

## Ανάλυση

Η Δάφνη με την ιστορία της επιτυγχάνει ένα από τα βασικά ζητούμενα στην ψηφιακή αφήγηση: Σε λίγα μόλις λεπτά κατορθώνει να περιγράψει ένα μεγάλο μέρος της ζωής της, καταθέτοντας ταυτόχρονα την εμπειρία της αναφορικά με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Συγκεκριμένα, παρουσιάζει την ιστορία της σε μορφή παραμυθιού ενώ ταυτόχρονα μιλάει σε τρίτο πρόσωπο: «*Η ιστορία μιας νεραϊδούλας που την έλεγαν Δαφνούλα...*». Το γεγονός πως δεν επιλέγει την πρωτοπρόσωπη αφήγηση υποδηλώνει ενδεχομένως πως ασυνείδητα αισθάνθηκε την ανάγκη να αποστασιοποιηθεί από την όλη ιστορία. Στη συνέχεια, αναφέρεται στην παιδική ηλικία της νεραϊδας, εκφράζοντας ένα παράπονο: «*Ήταν χαρούμενο και περίμενε πως όλοι θα την αγαπούσαν και θα την ήθελαν. Δεν ήταν όμως ακριβώς έτσι. Όλοι ήταν απασχολημένοι*». Στο σημείο αυτό, φαίνεται ξεκάθαρα η αντίθεση ανάμεσα στις προσδοκίες και στην πραγματικότητα. Η απομυθοποίηση του ονείρου ενός μικρού παιδιού. Συνειδητοποιεί πως δεν είναι το κέντρο του κόσμου. Πως κανείς δεν είναι εκεί για να την αγαπήσει και να ασχοληθεί μαζί της πραγματικά. Τότε, βρίσκει καταφύγιο στον κόσμο των παιχνιδιών, το μόνο κόσμο στον

οποίον έχει εκείνη την απόλυτη εξουσία και μπορεί να τον διαμορφώσει όπως εκείνη έχει ονειρευτεί. Όμως, τα χρόνια περνάνε και μεγαλώνει, μεγαλώνει και γίνεται μία όμορφη κοπέλα, παντρεύεται και περιμένει το πρώτο της παιδί. Εικόνες που συμβολίζουν τη χαρά και τη μητρότητα εμφανίζονται στην οθόνη και φαίνεται πως το παραμύθι πλησιάζει στο τέλος του και ο θεατής περιμένει να ακούσει το «Και ζήσανε αυτοί καλά και εμείς καλύτερα». Όμως, δε συμβαίνει αυτό. Ξαφνικά, παρουσιάζεται μία ανατριχιαστική εικόνα: Ένα καρτσάκι μωρού, όχι με παιχνίδια και χρωματιστά φωτάκια, αλλά με ψαλίδια, μαχαίρια και άλλα αιχμηρά αντικείμενα που κρέμονται απειλητικά από πάνω του, όμοια με τη *Δαμόκλειο Σπάθη*<sup>15</sup>. Η αφήγηση συνεχίζεται:

*Όμως τότε αρρώστησε... Ξαφνικά, σκέψεις τρομακτικές τρυπούσαν το μυαλό της που είχαν να κάνουν με καταστροφικές ιδέες που ήταν αδύνατον να τις διαχειριστεί και όσο τις απέφευγε, τόσο γύριζαν πιο έντονες. Ένωθε δυστυχισμένη, αβοήθητη απέναντι σε έναν εχθρό που ήταν ο ίδιος της ο εαυτός.*

Στο σημείο αυτό, διαφαίνεται ξεκάθαρα μία δεύτερη απομυθοποίηση για την ηρωίδα: Ο γάμος και η μητρότητα δεν εξασφαλίζουν απαραίτητα και την ευτυχία. Εντελώς αναπάντεχα, εκεί που όλα είχαν μπει φαινομενικά σε μία σειρά, τα πάντα ανατρέπονται: Η νεράιδα, που έχει πλέον μεγαλώσει, αρρωσταίνει. Όχι όμως από μία αρρώστια σωματική. Το μυαλό της αρχίζει να παίζει περίεργα παιχνίδια. Καταστροφικές ιδέες που αδυνατεί να διαχειριστεί την κατακλύζουν, κάνοντάς την να αισθάνεται αβοήθητη, δυστυχισμένη και μόνη απέναντι στον ίδιο της τον εαυτό. Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή εμφανίστηκε στη ζωή της κατά τη χρονική στιγμή της εγκυμοσύνης της, μία περίοδο κατά την οποία ή συνηθίζει να παρουσιάζεται ή να επιδεινώνεται σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει στο παρελθόν (Forray et al. 2010). Τότε, μέσα σε όλο αυτό το σκοτάδι που την περιβάλλει, εμφανίζεται μια αναλαμπή: *«Όμως έπρεπε κάτι να κάνει. Προσπάθησε, διάβασε, απευθύνθηκε σε ειδικούς. Την αρρώστια της την έλεγαν ιδεοληψία»*. Στο σημείο αυτό, η ηρωίδα συνειδητοποιεί πως μολονότι θεωρούσε πως ο εαυτός της ήταν ο εχθρός, ήταν και

---

<sup>15</sup> Η Δαμόκλειος Σπάθη αναφέρεται σε ανέκδοτο με ηθικό δίδαγμα. Ο Διονύσιος ο Β', τύραννος των Συρακουσών της Σικελίας τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π. Χ., είχε στην αυλή του έναν κόλακα, το Δαμοκλή. Μία μέρα, τον κάλεσε και του πρότεινε να πάρει τη θέση του για μία ημέρα, με όλα τα προνόμια που αυτή συνεπαγότανε. Ο Δαμοκλής δέχτηκε με μεγάλο ενθουσιασμό και έτσι, αφού τον ντύσανε με βασιλικό ένδυμα, τον οδήγησαν σε μία μεγάλη τραπεζαρία για να φάει. Ενώ απολάμβανε το φαγητό του όμως, παρατήρησε με τρόπο πως πάνω από το κεφάλι του κρεμόταν με τρίχες αλόγου ένα μεγάλο σπαθί. Τρομοκρατημένος ρώτησε το Διονύσιο τι ήταν αυτό, και εκείνος του απάντησε πως ο ίδιος το είχε τοποθετήσει εκεί προκειμένου να συνειδητοποιεί καθημερινά σε πόσο μεγάλο κίνδυνο τον έθετε το αξιωμα του και πως έπρεπε πάντα να έχει στο νου του να παίρνει τις σωστές αποφάσεις για το λαό του. Ο Δαμοκλής τρόμαξε κατανοώντας πως τα μεγάλα αξιώματα έχουν και πολλές ευθύνες και κινδύνους και ζήτησε αμέσως να επιστρέψει στην παλιά του θέση. Πηγή: Wikipedia. [Πρόσβαση στις 10/2/2019].



ο μόνος που τελικά θα μπορούσε να τη βοηθήσει να σωθεί. Έτσι, ξεκινάει το ταξίδι της αναζήτησης. Τι της συμβαίνει; Διαβάζει, ψάχνει, ώσπου τελικά αποφασίζει να ζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό. Μαθαίνει πως αυτό που έχει είναι κάτι έξω από εκείνη: Είναι η *ιδεοληψία*. Και δεν είναι μόνη σε όλο αυτό, πάσχουν και άλλοι άνθρωποι. Και μπορεί να θεραπευτεί. Και τελικά το καταφέρνει. Η θεραπεία της όμως, αποτελεί και έναυσμα για να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό της. Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό: Αποτελεί ένα αισιόδοξο μήνυμα για όλους τους πάσχοντες με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Σημασία έχει να μπορεί να δει κάποιος τη θετική πλευρά: *«αυτό που την ταλαιπώρησε τόσο πολύ ήταν και αυτό που της άλλαξε τη ζωή.»* Η ηρωίδα όχι μόνο δεν άφησε της ΙΨΔ να τη νικήσει, αλλά την είδε και ως αφορμή για ένα ταξίδι αυτογνωσίας και μέσα από αυτό κατάφερε και κάτι ακόμα σπουδαιότερο:

*Και το κυριότερο; Ξαναβρήκε το μικρό νεραϊδάκι, που ήταν μέσα της. Και δίνοντας του την αγάπη και την ασφάλεια που είχε ανάγκη, προχωρούν μαζί σε αυτό το μυστήριο που λέγεται ζωή.*

Κατάφερε επιτέλους να δώσει στον εαυτό της την αγάπη που του άξιζε, κατάφερε να μετατρέψει μία ασπρόμαυρη ζωή σε μία ζωή γεμάτη χρώμα και χαρά. Η τελευταία εικόνα της αφήγησης είναι πολύ χαρακτηριστική, καθώς δείχνει το μικρό νεραϊδάκι να βάζει πλέον με τα δικά του χρώματα τον κόσμο: Όχι τον κόσμο των παιχνιδιών, αλλά τον πραγματικό κόσμο.

**Σχολιασμός μετά το Διαμοιρασμό:** Η Δάφνη δευκρίνησε πως στο σημείο την αφήγησής της όπου ανέφερε πως θεραπεύτηκε ήθελε κανονικά να βάλει πως σχεδόν θεραπεύτηκε. Η κ. Λιαμάκη τη ρώτησε γιατί χρησιμοποίησε τον όρο ιδεοληψία και όχι ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και τότε η Δάφνη διαπίστωσε πως είχε κάνει λάθος, καθώς δε γνώριζε μέχρι εκείνη την ώρα πως οι καταναγκασμοί μπορούν να είναι και νοεροί, όπως συνέβαινε στη δική της περίπτωση. Το βασικό της σύμπτωμα ήταν πως φοβόταν πως θα μπορούσε να κάνει κακό σε κάποιον, ένα από τα βασικά συμπτώματα της ΙΨΔ (Shafra, 2011) και για το λόγο αυτό χρησιμοποίησε συμβολικά την εικόνα με το καροτσάκι και τα μαχαίρια. Η Κωνσταντίνα βρήκε την όλη παρουσίαση πολύ ατμοσφαιρική και καλλιτεχνική και τόνισε πως εκτός των άλλων περνάει το μήνυμα σε μία γυναίκα με ΙΨΔ πως μπορεί να γίνει μητέρα. Επιπλέον, ανέφερε πως αποτέλεσε παράδειγμα για εκείνη που αντιμετώπιζε την ίδια διαταραχή και πως την άγγιζε πολύ ενώ και ο Θεόδωρος συμφωνησε πως μεταφέρει ένα αισιόδοξο και θετικό μήνυμα. Η Δάφνη τότε δήλωσε πως εξαιτίας αυτής της κατάστασης που βίωνε, κατόρθωσε να γνωρίσει και τη δύναμή της. Ο Δαμιανός επισήμανε

πως δεν ταυτίστηκε τόσο, παρόλα αυτά πρόσθεσε πως η συγκεκριμένη ψηφιακή αφήγηση θα ήταν αρκετά βοηθητική για ένα άτομο με ΙΨΔ δεδομένου πως δίνει ελπίδες και ταυτόχρονα παροτρύνει την αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό. Τέλος, η κ. Λιαμάκη δήλωσε πως θα της άρεσε να σταθεί περισσότερο η Δάφνη στην εμπειρία και στο συνολικό της βίωμα αναφορικά με την ΙΨΔ.

## Η Ψηφιακή Αφήγηση της Κωνσταντίνας- Τίτλος: Μια Ιθάκη

### Περιγραφή

Η αφήγηση της Κωνσταντίνας ξεκινά με μία ορχηστρική διασκευή του *Bohemian Rhapsody* από το συγκρότημα Queen η οποία παίζει σαν μουσικό χαλί καθόλη τη διάρκεια της ψηφιακής της αφήγησης. Η αφήγηση ξεκινά με απαγγελία των πρώτων στίχων του ποιήματος του Κωνσταντίνου Καβάφη «Ιθάκη» και παρουσιάζεται η εικόνα μίας κοπέλας με γυρισμένη πλάτη ενώ ακολουθούν διάφορες εικόνες, που έρχονται σε αρμονία με το περιεχόμενο.

*Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη, (ο ποιητής λέει), να εύχεσαι να' ναι μακρύς ο δρόμος. Γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.*

Ύστερα παραλείπει ένα σημείο και συνεχίζει αλλάζοντας ελαφρώς τους στίχους:ν

*Τους Λαιστρυγόνες και τον Κύκλωπα, το θυμωμένο Ποσειδώνα δε θα συναντήσεις, αν δεν τους κουβανείς μες στην ψυχή σου. Αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός.*

Η αφήγηση αλλάζει σε πρώτο πρόσωπο με την εικόνα ενός παιδιού που δείχνει χαμένο στις σκέψεις του ενώ παράλληλα στην οθόνη αναγράφεται: «1<sup>ος</sup> σταθμός- παιδική ηλικία».

*Εγώ ταξιδεύω προς τη δική μου Ιθάκη από όσο θυμάμαι τον εαυτό μου. Από την παιδική μου ηλικία, χαμένη σε ιδεοληψίες και σε σκέψεις που δε μπορούσα να εξηγήσω. Αντιθέτως, όσο και αν προσπαθούσα, βυθιζόμουν όλο και πιο πολύ σε μία σκοτεινή άβυσσο. Έμαθα να ζω μάλλον με αυτές τις σκέψεις και κάθε φορά να συνεχίζω την καθημερινότητά μου. Για την ακρίβεια, έμαθα να ζω κάτω από τη σκιά τους χωρίς καν να το καταλαβαίνω. Και τα χρόνια περνούσαν.*

Στην οθόνη εμφανίζεται το σκίτσο μία γυναίκας που κρύβει με τα χέρια της το μισό της πρόσωπο, δείχνοντας φοβισμένη. Στην οθόνη γράφει: «2<sup>ος</sup> σταθμός- γνωριμία».

*Ώσπου, εφτά χρόνια πριν άρχισαν να με καταδυναστεύουν οι ιδεοληψίες και να μου αντλούν κάθε χαρά της ζωής. Τότε ζήτησα για πρώτη φορά βοήθεια και γνωρίστηκα για πρώτη φορά με την έννοια της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Μέσα μου δεν ήθελα να το παραδεχτώ, νόμιζα ότι θα μπορούσα μετά από κάποιες συνεδρίες να την αντιμετωπίσω μόνη μου, θάβοντάς την όσο πιο βαθιά μπορούσα. Εκείνη όμως έμελλε να εμφανιστεί ξανά. Ένα ξύπνημα και αλλόκοτες σκέψεις εκείνη τη νύχτα φτάνουν για να καταρρεύσουν όλα ξανά. Το ίδιο μου το μυαλό στρέφεται εναντίον μου. Είναι εκείνη, που έχει εγκατασταθεί.*

Στην οθόνη εμφανίζεται η εικόνα μίας γυναίκας στο κρεβάτι της η οποία τρομοκρατημένη βλέπει πολλά ζευγάρια αποστεωμένα χέρια να προσπαθούν να την ακουμπήσουν. Στη οθόνη εμφανίζεται: «3<sup>ος</sup> σταθμός- επιστροφή».

*Είναι εκείνη που έχει επιστρέψει ξανά. Ένα ανελέητο bras de fer μαζί της ξεκινά. Είναι όμως μάταιο. Δεν έχω τη δύναμη για να τη νικήσω.*

Κατόπιν εμφανίζεται η εικόνα ενός ματιού και από κάτω γράφει: «4<sup>ος</sup> σταθμός- αντιμετώπιση».

*Αυτή τη φορά το ταξίδι με οδηγεί στον πιο σημαντικό και δύσκολο σταθμό. Αντιμέτωπη πρόσωπο με πρόσωπο μαζί της. Τώρα νιώθω πως για να την αντιμετωπίσω έπρεπε τελικά να συμφιλιωθώ μαζί της.*

Στην οθόνη εμφανίζεται η φράση του ψυχιάτρου Carl Jung: 'We cannot change anything unless we accept it.' (Μτφρ.: «Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τίποτα εκτός κι αν το δεχτούμε»).

*Συμφιλίωση, με το χειρότερο μου εχθρό. Ναι, τελικά έπρεπε. Για να συνεχίσω το ταξίδι της ζωής, να την αποδεχτώ. Γιατί αποτελεί ένα κομμάτι του μακρινού μου εαυτού. Που πρέπει σιγά σιγά να αποτινάξω από πάνω μου. Και όσο πιο πολύ τη γνωρίζω, τόσο πιο πολύ ελεύθερη νιώθω. Τόσο πιο πολύ μαθαίνω να αποδέχομαι τις φοβίες και τις ιδεοληψίες ως κάτι μη απόκοσμο τελικά. Και τότε, με συνοδοιπόρους τους ανθρώπους της ψυχικής υγείας και την αμέριστη βοήθειά τους τα βαρίδια από τα πόδια μου ελαφραίνουν και μ' αφήνουν να προχωράω μπροστά.*

Στην οθόνη εμφανίζεται η εικόνα ενός αυτοκινήτου με πολλές αποσκευές πάνω του ενώ από κάτω γράφει: «Το ταξίδι συνεχίζεται».

Οι περιπέτειες και οι γνώσεις συνεχίζονται. Η Ιθάκη μου δίνει το ταξίδι που θα με βγάλει στο δρόμο. Η Ιθάκη δε με γέλασε. Οι ιδεοληψίες μου, όσο κι αν φαίνεται οξύμωρο, ήταν αυτές που τελικά με έσωσαν. Είχαν πάρει τη μορφή του Κύκλωπα και του θυμωμένου Ποσειδώνα. Των Λαιστρυγόνων. Ήταν τελικά αυτές που με όπλισαν με πείρα, με δύναμη, με σοφία, έτοιμη για να αντιμετωπίσω τις ισχυρότερες προκλήσεις της ζωής που έρχεται.



Εικόνα 12: Στιγμιότυπο οθόνης από την ψηφιακή αφήγηση της Κωνσταντίας.

### Ανάλυση

Η Κωνσταντίνα επιλέγει στην αφήγησή της να ξεκινήσει απαγγέλοντας τους πρώτους στίχους του ποιήματος «Ιθάκη» του Κωνσταντίνου Καβάφη. Το ποίημα πραγματεύεται την επιστροφή του βασιλιά Οδυσσέα στην Ιθάκη μετά τη συμμετοχή του στον Τρωικό πόλεμο. Στο ποίημα συγκεκριμένα, αναφέρεται το εξής:

*Τους Λαιστρυγόνες και τους Κύκλωπας,  
τον άγριο Ποσειδώνα δεν θα συναντήσεις,  
αν δεν τους κουβανείς μες στην ψυχή σου,  
αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός σου.*

Εδώ ο ποιητής εξηγεί πως τα διάφορα μυθικά τέρατα δε θα εμφανιστούν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του ήρωα γιατί «αυτά τα εμπόδια δεν είναι παρά οι προσωπικοί μας

δαίμονες, τα αποκυήματα του φόβου μας, προβλήματα που δημιουργούμε εμείς στον εαυτό μας, ενώ δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα.» (Τατίδου, 2016). Η Κωνσταντίνα συνεχίζει μιλώντας πλέον σε πρώτο πρόσωπο, γεγονός που δείχνει ξεκάθαρα πως αναφέρεται σε δικό της προσωπικό βίωμα, συγκεκριμένα στις ιδεοληψίες με τις οποίες θυμάται να ζει από την παιδική της κιόλας ηλικία, αλλά που εκείνη την περίοδο δεν ήταν σε θέση να ερμηνεύσει. Περιγράφει λοιπόν τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε, νιώθοντας χαμένη μέσα στο σκοτάδι, μαθαίνοντας να επιβιώνει με δυσκολία κάτω από το βάρος των ιδεοληψιών. Στη συνέχεια, μεταφέρεται χρονικά και η αφήγηση της από την παιδική της ηλικία προχωράει και φτάνει επτά χρόνια πριν όπου πλέον οι ιδεοληψίες άρχισαν να την καταδυναστεύουν και να απομυζούν όλη της την ενέργεια, να της στερούν κάθε χαρά. Και συνεχίζει: *«Τότε ζήτησα για πρώτη φορά βοήθεια και γνωρίστηκα για πρώτη φορά με την έννοια της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής»* Σε αυτή τη φάση πλέον, η αφήγηση προχωράει στο σημείο όπου, αδυνατώντας να αντιμετωπίσει μόνη της την κατάσταση ζήτησε βοήθεια και ενημερώθηκε για την ιδεοψυχανογκαστική διαταραχή. Ωστόσο, ενώ θεώρησε πως μπορούσε ύστερα από κάποιες συνεδρίες να την αντιμετωπίσει και να προσπαθήσει να την κρύψει βαθιά μέσα της, εκείνη εμφανίστηκε ξανά: *«Είναι εκείνη που έχει επιστρέψει ξανά. Ένα ανελήγτο bras de fer μαζί της ξεκινά. Είναι όμως μάταιο. Δεν έχω τη δύναμη για να τη νικήσω.»* Στο σημείο αυτό, έρχεται η συνειδητοποίηση πως είναι πλέον εντελώς μόνη και αδύναμη απέναντι στον εχθρό, στην ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Καταλαβαίνει πως η ιδέα του να προσπαθήσει να την αντιμετωπίσει μόνη της δεν ήταν σωστή, πως χωρίς βοήθεια δε θα είναι σε θέση να τη νικήσει. Έτσι, οδηγείται στο επόμενο και σημαντικότερο στάδιο, εκείνο της αντιμετώπισης. Το στάδιο εκείνο στο οποίο πλέον έρχεται πρόσωπο με πρόσωπο με τον εχθρό και κατανοεί πως προκειμένου να τον κατατροπώσει θα πρέπει πρώτα να συμφιλιωθεί μαζί του και να τον αποδεχτεί, όχι όμως μόνη, αλλά με τους κατάλληλους συμμάχους, τους ανθρώπους της ψυχικής υγείας. Τέλος, ολοκληρώνει την αφήγηση της με μία συνειδητοποίηση που μεταδίδει και ένα πολύ σημαντικό μήνυμα:

*Οι ιδεοληψίες μου, όσο κι αν φαίνεται οξύμωρο, ήταν αυτές που τελικά με έσωσαν. Είχανε πάρει τη μορφή του Κύκλωπα και του θυμωμένου Ποσειδώνα. Των Λαιστρυγόνων. Ήταν τελικά αυτές που με όπλισαν με πείρα, με δύναμη, με σοφία, έτοιμη για να αντιμετωπίσω τις ισχυρότερες προκλήσεις της ζωής που έρχεται.*

Η Κωνσταντίνα κατάφερε επομένως κάτι πολύ σημαντικό: Να δει μέσα σε μία αρνητική κατάσταση και τη θετική της πλευρά. Κατόρθωσε να μετατρέψει την αδυναμία της σε

δύναμη και να τη δει σαν μία ευκαιρία να αποκτήσει χρήσιμες γνώσεις και εμπειρία που θα τη βοηθήσουν να αντιμετωπίσει όλα όσα της επιφυλάσσει η ζωή στο μέλλον.

**Σχολιασμός μετά το Διαμοιρασμό:** Η Δάφνη σχολίασε: «Μου άρεσε πολύ! Είχαμε την ίδια σκέψη, αλλά εκείνη το έκανε πιο αναλυτικό. Ήταν μία ενημέρωση, ειδικά για κάποιον που δεν ξέρει για την ΙΨΔ». Με το τελευταίο σχόλιο συμφώνησε και ο Δαμιανός, ο οποίος πρόσθεσε πως η ιστορία παροτρύνει κάθε ενδιαφερόμενο να αναζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό. Ομοίως και ο Θεόδωρος είπε πως η αφήγησή της ενημερώνει τους ανθρώπους που πάσχουν από τη διαταραχή αυτή πως χωρίς ιατρική και ψυχολογική υποστήριξη η ΙΨΔ δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί.

## **Η Ψηφιακή Αφήγηση του Θεόδωρου- Τίτλος: ...χωρίς διάλογο αυτή τη φορά...**

### **Περιγραφή**

Η ιστορία του Θεόδωρου αποτελεί ένα γράμμα- αφήγηση προς την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Το μουσικό χαλί που έχει χρησιμοποιήσει είναι το *Panic* από το συγκρότημα *Anathema*. Ύστερα από την προβολή του τίτλου, ξεκινάει το γράμμα:

*Κάθε φορά που υποκύπτω και σου απαντώ, κάθε μου επιχείρημα για να σου αποδείξω πως είσαι λάθος, είναι καταδικασμένο να εξαφανιστεί μέσα στη δίνη των αντεπιχειρημάτων σου... Χειρίζεσαι τόσο άψογα την τέχνη της πειθούς...*

*...Εκμεταλλεύεσαι τόσο άριστα κάθε ανασφάλειά μου... Φυτεύεις τόσο βαθιά μέσα μου το σπόρο της αμφιβολίας, χάνω κάθε εμπιστοσύνη στην κριτική μου ικανότητα και παραδίνομαι σε σένα, ακολουθώ τις οδηγίες σου μηχανικά και όταν χαθώ μέσα στο λαβύρινθό σου, εμπιστεύομαι πάλι εσένα για να βρω την έξοδο...*

*...χωρίς διάλογο λοιπόν αυτή τη φορά, χωρίς παγίδες...*

*Δε θυμάμαι πότε ήρθες, ελάχιστες αναμνήσεις έχω από εσένα και δε σε κατηγορώ που έμεινες...*

*Στην προσπάθειά μου να σε ξεριζώσω, σαν αγριόχορτο που φύτρωσε και διατάραξε την αρμονία του κήπου μου, σου προσέφερα τελικά το δυνατότερο λίπασμα...*

*Γιγάντωσης σαν αναρριχώμενο φυτό, και όπως καλύπτεις ολόκληρα κτίρια, έτσι κατάφερες να καλύψεις σταδιακά και μεθοδικά και το δικό μου το μυαλό...*

Τα χρόνια της άγνοιας, δέκα και πλέον χρόνια από μαθητής του δημοτικού έως και την ενηλικίωση μου... Δε γνώριζα τι είναι η ΙΨΔ, δε σε γνώριζα ούτε ως επιστημονική ορολογία...

Αυτή η άγνοια... Είναι που με οδήγησε να θεωρώ πως κάθε σκέψη, εικόνα, παρόρμηση...

Όση δυσφορία και αν μου προκαλούσαν, θλίψη, απόγνωση, προέρχονταν από εμένα... Ήταν κομμάτι του εαυτού μου...

...Όσο και αν αντιστεκόμουν να τις αποδεχτώ, ανεξαρτήτα από το πόσο αποκρουστικές ήταν και για έμένα... Η αδυναμία μου να τις αποβάλλω ενίσχυε τους φόβους μου και τροφοδοτούσε τις αμφιβολίες μου...

Καθιστώντας αδύνατο σε εμένα να δεχθώ όσα μου έλεγε η κοινή λογική...

Όλα όσα μου υποδείκνυαν οι φυσικές μου αισθήσεις...

Και το σημαντικότερο... Να αμφισβητώ τα ίδια μου τα συναισθήματα, τις αξίες μου και την ηθική μου...

...Συχνά ένιωθα να πνίγομαι... Ήθελα τόσο πολύ να φωνάξω και να μην ακούσω μόνο εγώ τη φωνή μου...

(Εμφανίζεται μία εικόνα που γράφει: 'It's like you're screaming and no one can hear' (μτφρ. «Είναι σαν να φωνάζεις και κανείς να μην ακούει»)).

...Μιλώ για εκείνες τις στιγμές που ευχόμουν να έπασχα από κάτι σωματικό, εμφανές στα μάτια των υπολοίπων...

Τότε ήταν που πάντα εσύ με ταρακούναγες, μου θύμιζες πως πρέπει να παραμείνω προσηλωμένος στο στόχο μου...

Χωρίς εφησυχασμό, σε έναν κόσμο που δεν είναι φτιαγμένος για ανθρώπους σαν και εμένα αλλά χρειάζεται να προστατεύεται από αυτούς, ένιωθα πως είχα επωμιστεί την τεράστια ευθύνη...

...Να προστατεύσω κάθε άνθρωπο που πλησιάζω είτε πραγματικά είτε νοερά μέσω της σκέψης μου... Από τον ίδιο μου τον εαυτό...

Η άγνοια συνοδεύτηκε από τη μοναξιά, με συμβούλεues να σιωπήσω γιατί κανείς δε θα καταλάβαινε, τα πράγματα θα γινόντουσαν απλά χειρότερα, θα πλήγωνα όσους αγαπούσα...

...Έχουν περάσει αρκετά χρόνια από τότε που ανακάλυψα ποια πραγματικά είσαι...

Κάποια δυσλειτουργία του εγκεφάλου που στέλνει, λαμβάνει και διαβάζει λάθος μηνύματα...

...Το σημαντικότερο όμως που πλέον γνωρίζω για εσένα, είναι το πώς συντηρείσαι, αναπτύσσεσαι, επιβάλλεσαι και επηρεάζεις την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία μου...

...Επενδύεις στις ανασφάλειές μου, εκμεταλλεύεσαι τις ευαισθησίες μου και ποντάρεις στην εύθραυστη ψυχοσύνθεσή μου...

Μια πρόσκαιρη ανακούφιση ένιωσα όταν με διαβεβαίωσαν οι ειδικοί πως δεν πρόκειται να με οδηγήσεις στην τρέλα...

Και η ψευδαίσθηση πως η φαρμακευτική αγωγή θα είναι αρκετή για να εξαφανίσει τα συμπτώματα...

Έτσι λοιπόν, την αρχική αισιοδοξία δεν αργεί να ακολουθήσει η κόπωση, η παραίτηση και σαφώς η αγαπημένη σου φίλη...

Ξέρεις καλά σε ποια αναφέρομαι... Και χωρίς παρεξήγηση... Αλλά η φίλη σου είναι ανυπόφορη...

Με εξαντλεί, νιώθω πως μου απορροφά όλη την ενέργεια και καταλήγω απλά να κοιμάμαι... Ένας λήθαργος λυτρωτικός και συνάμα ολέθριος...

Έρχεται όμως η στιγμή που τη θέση της ψευδαίσθησης αντικαθιστά η πραγματικότητα για την οποία με είχαν προειδοποιήσει οι ειδικοί...

Ο μοναδικός τρόπος να απαλλαγώ από σένα ήταν να πάψω να συμπεριφέρομαι όπως εσύ με είχες εκπαιδεύσει...

...Ένιωθα σα να έγραφα όλη μου τη ζωή με το αριστερό χέρι... Και τώρα έπρεπε να εκπαιδευτώ να γράφω μόνο με το δεξί...

...Κλείνοντας, θα ήθελα να σε ενημερώσω πως όχι μόνο δεν επιθυμώ περαιτέρω συναντήσεις με τη φίλη σου, αλλά να σε διαβεβαιώσω επίσης πως ο λόγος που θα

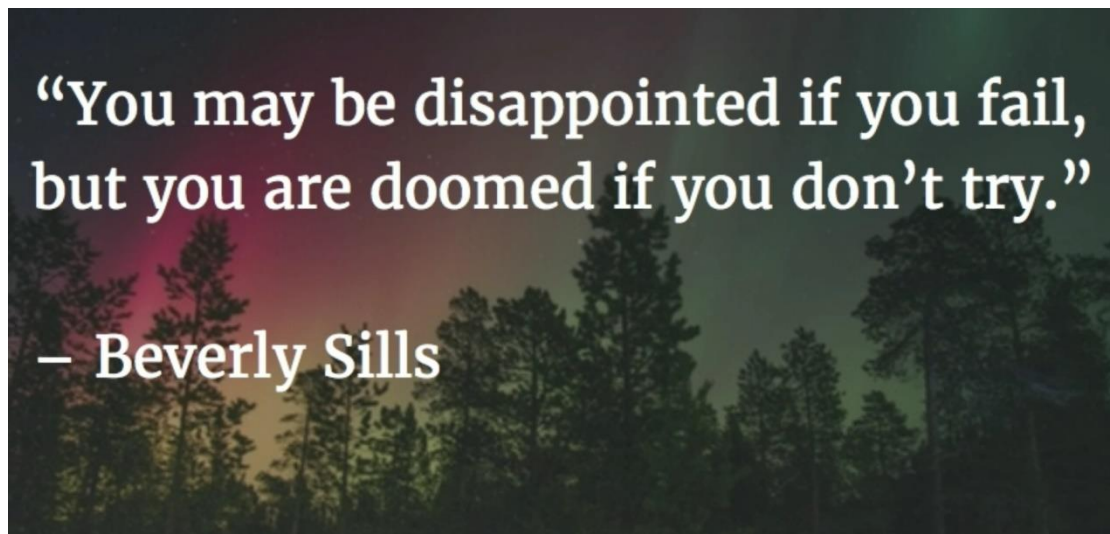


αραιώσω τις επισκέψεις μου σε εσένα (...Και θα λείπω συχνά όταν θα με επισκέπτεσαι εσύ...) είναι πως αποφάσισα πως τελικά αξίζει η προσπάθεια...

(Εμφανίζεται μία εικόνα με τη φράση: 'You may be disappointed if you fail, but you are doomed if you don't try' (μτφρ.: «Μπορεί να απογοητευτείς εάν αποτύχεις, αλλά είσαι καταδικασμένος εάν δεν προσπαθήσεις»)).

Υ.Γ. ΔΕ ΣΕ ΚΑΤΗΓΟΡΩ, ΓΙΑΤΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΩΣ ΔΕ ΜΟΥ ΑΞΙΖΕΣ, ΠΩΣ ΗΜΟΥΝ ΑΤΥΧΟΣ, ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΛΕΙΤΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΕΠΙΦΥΛΑΣΣΕΙ Η ΖΩΗ! ΕΤΣΙ ΠΡΑΤΤΩ ΚΑΙ ΕΓΩ. Η ΠΙΣΤΗ ΜΕ ΚΑΝΕΙ ΔΥΝΑΤΟΤΕΡΟ ΚΑΙ Η ΓΝΩΣΗ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΙ ΤΟ ΦΟΒΟ.

ΤΕΛΟΣ, ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΑΙ ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΠΑΡΑΦΥΑΔΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΦΥΛΛΑ ΣΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΥΝ ΚΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ. ΑΠΟΡΟΥΣΑ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΛΛΑ ΠΛΕΟΝ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΞΕΚΑΘΑΡΟ... ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΓΙΑΤΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΔΙΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΦΩΣ, ΚΑΙ ΤΟ ΦΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΩΤΙΣΕΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ... ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΟΜΩΣ ΠΟΤΕ...!



Εικόνα 13: Στιγμιότυπο οθόνης από την ψηφιακή αφήγηση του Θεόδωρου.

### Ανάλυση

Η ιστορία του Θεόδωρου έχει τον τίτλο «...χωρίς διάλογο αυτή τη φορά...». Σύμφωνα με τον ίδιο την ονόμασε έτσι «καθώς η προσπάθεια «απάντησης» στις ιδεοληψίες, οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο και καλλιεργεί τα συμπτώματα της διαταραχής». Επιπλέον, μετά την προβολή της ψηφιακής του αφήγησης εξήγησε πως

*Το να μπει ένα άτομο με ΙΨΔ στη διαδικασία να απαντήσει με βάση τη λογική, χειροτερεύει ακόμα τα πράγματα καθώς οι ιδεοληψίες επιστρέφουν με χιλιάδες άλλες εναλλακτικές σκέψεις που τελικά οδηγούν στο έντονο άγχος και τη γενικευμένη φοβία με συνέπεια τους ψυχαναγκασμούς και τις αποφυγές που δημιουργούν την ψευδαίσθηση της ασφάλειας και πρόσκαιρης ανακούφισης.*

Ο Θεόδωρος αναφέρει πως δε θυμάται πότε ακριβώς μπήκε η ΙΨΔ στη ζωή του, ωστόσο μέχρι την ηλικία των 20 δεν ήξερε ούτε τι έχει ούτε τι σημαίνει σαν όρος. Όσο και αν προσπαθούσε να αντισταθεί σε αυτήν και να την ξεριζώσει από πάνω του, τόσο εκείνη δυνάμωνε και επεκτεινόταν παντού σαν αναρριχώμενο φυτό, καταδυναστεύοντας το μυαλό του και κάνοντάς τον να αμφισβητεί την ίδια του τη λογική, τα συναισθήματα και την ηθική του. Συγκεκριμένα, σύμφωνα και με τη διευκρίνιση της κ. Λιαμάκη μετά το διαμοιρασμό, αυτό που συνέβαινε στο Θεόδωρο ήταν πως βίωνε το 2<sup>ο</sup> στάδιο της *ιδεοληψίας*. Ενώ το 1<sup>ο</sup> είναι το ακούσιο όπου η ιδεοληπτική σκέψη εισέρχεται παρεισφρητικά στο μυαλό του ανθρώπου, σε δεύτερη φάση εκείνος αρχίζει να επεξεργάζεται τη σκέψη αυτή και να αναρωτιέται αν τελικά είναι αληθινή ή όχι, αν προέρχεται από τον ίδιο, γεγονός που τροφοδοτεί τις αμφιβολίες του. Ο Θεόδωρος είχε φτάσει όπως αναφέρει χαρακτηριστικά να εύχεται να έπασχε από κάτι σωματικό που θα μπορούσαν να δουν οι άλλοι και όχι να το κρύβει μέσα του ακολουθώντας τις οδηγίες που του έδινε η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Σκεφτόταν πως είχε μέσα του το καλό και το κακό και πως έβλεπε την ΙΨΔ σα σύμβουλο προκειμένου να μη βγει ο κακός του εαυτός προς τα έξω και να κάνει κακό σε άλλους. Φοβόταν πως μπορούσε να κάνει κακό είτε πραγματικά είτε νοερά μέσω της σκέψης του και πως αν η ΙΨΔ δεν ήταν μαζί του θα ήταν χειρότερος άνθρωπος. Ένωθε πως ήθελε να μιλήσει, να μοιραστεί τους φόβους του με τους κοντινούς του ανθρώπους, όμως εκείνη τον εμπόδιζε. Τα πράγματα θα γινόντουσαν χειρότερα και θα τους πλήγωνε. Ύστερα συνεχίζει: «Έχουν περάσει αρκετά χρόνια από τότε που κατάλαβα ποια πραγματικά είσαι». Στο σημείο αυτό, προχωράει χρονικά την αφήγησή του, φτάνοντας πλέον στο στάδιο της συνειδητοποίησης του προβλήματος. Έχει πλέον συνειδητοποιήσει πως η ΙΨΔ δεν είναι μέρος του εαυτού του. Επιπλέον, έχει μάθει πως λειτουργεί πλέον εκείνη, πατώντας επάνω στους φόβους και τις ανασφάλειές του. Ο Θεόδωρος έκανε παράλληλα και χρήση φαρμακευτικής αγωγής που όμως δε στάθηκε αρκετή για να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα. Εν τω μεταξύ έκανε την εμφάνισή της και η «φίλη» της ΙΨΔ, δηλαδή η κατάθλιψη, η οποία αποτελεί μία από τις συνηθέστερες διαταραχές σε άτομα με ΙΨΔ (Ruscio et al. 2010). Η κατάθλιψη τον έκανε να πέφτει σε ένα λήθαργο «λυτρωτικό και συνάμα ολέθριο». Έτσι, τη θέση της ελπίδας παίρνει σταδιακά η

κόπωση και η παραίτηση. Νιώθει πως ενώ έχει μάθει να συμπεριφέρεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο που του έχει υποδείξει μέχρι τώρα η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, θα πρέπει τώρα να αρχίσει να φέρεται εντελώς διαφορετικά. Γράφει χαρακτηριστικά:

*...Ένωθα σα να έγγραφα όλη μου τη ζωή με το αριστερό χέρι... Και τώρα έπρεπε να εκπαιδευτώ να γράφω μόνο με το δεξί...*

Τέλος, κλείνει με μία δήλωση προς την ΙΨΔ: Δεν επιθυμεί περαιτέρω συναντήσεις ούτε μαζί της αλλά ούτε και με τη «φίλη» της την κατάθλιψη. Και αυτό γιατί αποφάσισε να κάνει μία προσπάθεια. Σαν υστερόγραφο της επισημαίνει πως την κατηγορεί διότι κάθε άνθρωπος καλείται να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες τη ζωής που όμως θα τον κάνουν ακόμη πιο δυνατό και θα τον βοηθήσουν να απομακρύνει το φόβο, μεταφέροντας έτσι σε όλους τους πάσχοντες με ΙΨΔ ένα αισιόδοξο μήνυμα.

**Σχολιασμός μετά το Διαμοιρασμό:** Ο Δαμιανός δήλωσε πως αισθάνθηκε ταύτιση καθώς η αφήγηση έδειχνε την πραγματικότητα του προβλήματος. Η Κωνσταντίνα συμφώνησε και επιπλέον πρόσθεσε πως ο λόγος του Θεόδωρου ήταν αλληγορικός και ποιητικός και την έκανε να συγκινηθεί. Η Δάφνη δήλωσε πως συγκινήθηκε και ταυτόχρονα βρήκε την αφήγηση πολύ εφευρετική. Επιπλέον, την προβλημάτισε καθώς και εκείνη ως μητέρα σκέφτηκε πως ενδεχομένως και τα δικά της παιδιά να ταλαιπωρούνταν από τέτοιου είδους σκέψεις και πως θα έπρεπε, στην περίπτωση αυτή, να βρει έναν τρόπο για να αντιμετωπίσει σωστά την κατάσταση.

## **Η Ψηφιακή Αφήγηση του Δαμιανού- Τίτλος: OCD- Obsessive Compulsive Disorder or...**

### **Περιγραφή**

Ο Δαμιανός επέλεξε στη δική του ψηφιακή αφήγηση να χρησιμοποιήσει αποκλειστικά σκίτσα που δημιούργησε ο ίδιος σε μορφή κόμικ χωρίς προσθήκη προφορικής αφήγησης. Η πρώτη εικόνα παρουσιάζει τον τίτλο της ιστορίας και η επόμενη γράφει: *'Oh Clipped DREAMS'* (μτφρ.: «Ω, κομματιασμένα όνειρα»). Στη συνέχεια, εμφανίζεται ένα σκίτσο με ένα αγόρι και από πάνω γράφει: *'I suppose that I used to be a happy boy, concerned about:'* (μτφρ.: «Υποθέτω πως ήμουν ένα χαρούμενο αγόρι που το απασχολούσε:»). Από κάτω παρουσιάζονται διάφορες σκέψεις όπως ποιο θα είναι το επόμενο θέμα κόμικ που θα κυκλοφορήσει, ποιο παιχνίδι να ζητήσει για δώρο, ή ποιο πρόγραμμα να παρακολουθήσει στην τηλεόραση. Κατόπιν, στο επόμενο σκίτσο γράφει: *'I also had dreams about the future'* (μτφρ.: «Είχα επίσης όνειρα για το μέλλον»). Από κάτω παρουσιάζει κάποια από αυτά, πως

ονειρευόταν δηλαδή να γίνει χημικός μηχανικός, δικηγόρος ή να ακολουθήσει ακαδημαϊκή καριέρα. Στο επόμενο σκίτσο γράφει: *'However, OCD crept in'* (μτφρ.: «Ωστόσο, παρείσφρησε η ΙΨΔ»). Από κάτω παρουσιάζονται διάφορες αγωνιώδεις σκέψεις που σχετίζονταν με τα όνειρα που είχε εκφράσει προηγουμένως: Τι θα συνέβαινε εάν το εργοστάσιο έπαιρνε φωτιά εξαιτίας του; Και αν αθώοι άνθρωποι πήγαιναν στη φυλακή εξαιτίας του; Και τι θα γινόταν εάν κατά λάθος πραγματοποιούσε λογοκλοπή; Ύστερα στο επόμενο σκίτσο συνεχίζει: *'Of course, I masked everything'* (ελεύθερη μτφρ.: «Φυσικά, προσπαθούσα να τα καλύψω όλα») Από κάτω εμφανίζονται και πάλι σκέψεις που έκανε, αυτή τη φορά στην προσπάθειά του να καλύψει τις προηγούμενες σκέψεις του. Δεν ήταν καλός στα μαθηματικά, οι δικηγόροι είναι άνθρωποι συντηρητικοί, και οι ακαδημαϊκές θέσεις κληρονομούνταν ή απαιτούσαν γνωριμίες που εκείνος δεν είχε. Κατόπιν συνεχίζει:

*Then came the 'heavyweights'. Apparently, I can't handle access and evaluate stressful information. 'Grandpa's brother is paralysing. When this happens to his lungs, he dies'*

Στη συνέχεια γράφει πως ήρθαν τα «βαριά». Πλέον δεν μπορούσε να διαχειριστεί την παρείσφρηση στρεσογόνων πληροφοριών ούτε να τις αξιολογήσει. Ακόμη και μια φράση που αφορούσε σε κάποια αρρώστια, όπως το γεγονός πως κάποιος συγγενής παρέλυε και πως αν αυτό προχωρούσε στους πνεύμονές του θα πέθαινε, ήταν ικανή να τον οδηγήσει σε διαρκή επανέλεγχο των δικών του σωματικών ικανοτήτων ή σε πανικό στην περίπτωση που ένιωθε τον παραμικρό πόνο. Στο τελευταίο αυτό σημείο έχει ζωγραφίσει μία λευκή αρκούδα να τον πατά. Στη συνέχεια οι αγωνιώδεις σκέψεις συνεχίζονται: Η δηλητηρίαση ενός ανθρώπου σε μία τηλεοπτική σειρά θα ήταν ικανή να τον κάνει και εκείνον να αρχίσει να φοβάται να ακουμπήσει διάφορα πράγματα που θα μπορούσαν να έχουν μικρόβια ή να είναι δηλητηριώδη. Ακόμα και ένα απλό λουλούδι θα μπορούσε να θεωρηθεί απειλή και θα έπρεπε εάν τύχαινε να το ακουμπήσει να πλύνει και να ξαναπλύνει τα χέρια του και να απολυμανθεί. Στο επόμενο σκίτσο γράφει: *'I don't even dare to write about the religious ones'* (ελεύθερη μτφρ.: Δεν τολμώ να μιλήσω καν για τις θρησκευτικού περιεχομένου σκέψεις). Πιο κάτω εξηγεί πως αυτές αφορούσαν στο φόβο του πως θα πάει στην κόλαση και στην προσπάθειά του να είναι καλός άνθρωπος προκειμένου να έχει μία πιθανότητα να σωθεί. Αν πάλι σκεφτότανε κάτι «κακό» τότε θα έπρεπε να το «ξε-σκεφτεί<sup>16</sup>», κάνοντας προσευχές, αναζητώντας επιβεβαίωση πως διόρθωσε το οποιοδήποτε κακό. Στο επόμενο σκίτσο αναφέρει:

---

<sup>16</sup> Απόδοση από τα αγγλικά του όρου 'unthink'.

*Apparently you find my attempt to sketch the 'White Bear' funny, but believe me, the situation was anything but funny. It was MISERY and UNHAPPINESS*

Στο σημείο αυτό λοιπόν αναφέρεται σε δεύτερο πρόσωπο και λέει πως «Προφανώς βρίσκεις την προσπάθειά μου να αποτυπώσω τη «Λευκή Αρκούδα» αστεία, όμως πίστεψέ με, η κατάσταση ήταν κάθε άλλο παρά αστεία. Ήταν ΜΙΖΕΡΙΑ και ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ». Στη συνέχεια, δείχνει ένα ανθρωπάκι που προσπαθεί να σηκώσει ένα βάρος και γράφει: *'Maybe OCD is something like GRAVITY, it is the consequences we have to bear.'* (μτφρ.: «Ίσως η ΙΨΔ είναι σαν τη ΒΑΡΥΤΗΤΑ, είναι οι συνέπειες που πρέπει να σηκώσουμε»). Και συνεχίζει: *'Loneliness in another consequence of OCD, it feels like there is a wall'* (μτφρ.: «Η μοναξιά είναι άλλη μία συνέπεια της ΙΨΔ, είναι σαν να υπάρχει ένας τοίχος»). Παράλληλα, από κάτω έχει σχεδιάσει μία εικόνα με έναν τοίχο φτιαγμένο από τούβλα και από πίσω έναν απογοητευμένο άνθρωπο. Σε μερικά από τα τούβλα έχει γράψει τις λέξεις *ντροπή, αρνητικές συγκρίσεις, ενοχή, αίσθηση αποτυχίας*. Ύστερα στο επόμενο σκίτσο γράφει: *'Sometimes it feels like a glass wall'* (μτφρ.: «Κάποιες φορές είναι σαν ένας γυάλινος τοίχος»). Και έχει ζωγραφίσει τον εαυτό του από τη μία πλευρά να σκέφτεται πως νιώθει μοναξιά ενώ από την άλλη πλευρά δείχνει ανθρώπους να μιλούν μεταξύ τους. Τέλος, ακολουθεί μία σύγκριση ανάμεσα στην δική του επαγγελματική και προσωπική ζωή και εκείνη των υπόλοιπων ανθρώπων αντίστοιχα. Στην επαγγελματική, δείχνει ανθρώπους να συνομιλούν και να χαίρονται επειδή πήραν προαγωγή ή αύξηση ενώ εκείνος κατακλύζεται από αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του, όπως πχ. πως θα αξιολογηθεί πως είναι ανίκανος και κατώτερος των προσδοκιών των ανωτέρων του ώστε να αξίζει και ο ίδιος προαγωγή ή αύξηση. Όσο για την προσωπική του ζωή, δείχνει και πάλι ανθρώπους να συνομιλούν και να συζητούν για νέα χόμπι και ασχολίες ενώ αντίθετα εκείνον το μόνο που τον απασχολεί είναι το πώς θα ήταν η ζωή του χωρίς την ΙΨΔ ενώ ταυτόχρονα ο χρόνος περνά.



Εικόνα 14: Στιγμιότυπο οθόνης από την ψηφιακή αφήγηση του Δαμιανού.

### Ανάλυση

Η ιστορία του Δαμιανού πραγματεύεται με πολύ αναλυτικό τρόπο τη ζωή του με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, εστιάζοντας κυρίως στο κομμάτι των *ιδεοληψιών*. Συγκεκριμένα, ξεκινάει την αφήγησή του με τον τίτλο '*OCD- Obsessive Compulsive Disorder or...*', θέλοντας προφανώς με τον τρόπο αυτό να δείξει όλα αυτά που κρύβονται πίσω από την ονομασία της, περιγράφοντας έτσι την εμπειρία του να ζεις με αυτήν. Η αφήγηση του ξεκινάει αρχικά με τη φράση: «Ω, κομματιασμένα όνειρα» και συνεχίζει περιγράφοντας αρχικά την καθημερινότητα του ως παιδί, όταν ακόμη ήταν ανέμελο και τον απασχολούσε μόνο η διασκέδαση. Μεγαλώνοντας είχε και όνειρα: Τη μία σκεφτόταν να γίνει χημικός μηχανικός, την άλλη δικηγόρος, την άλλη καθηγητής Πανεπιστημίου. Τότε όμως έκανε την εμφάνιση της η ΙΨΔ, κατακλύζοντας τον με *ιδεοληψίες*, και γεμίζοντας τον με άγχος και φόβο για τα όνειρα του αυτά. Με ιδεοληψίες που αφορούσαν είτε στο να βλάψει ακούσια άλλους ανθρώπους (Shafran, 2011), είτε στο να διαπράξει κάποιου είδους παρανομία (π.χ. λογοκλοπή). Ωστόσο, σύντομα προσπάθησε να κρυφτεί και από τον ίδιο του τον εαυτό βρίσκοντας άλλες δικαιολογίες για να μην ακολουθήσει τα όνειρα του όπως για παράδειγμα πως δεν είχε τις ανάλογες ικανότητες ή πως εν τέλει το να ακολουθήσει την εκάστοτε καριέρα δεν ήταν τελικά αυτό που πραγματικά επιθυμούσε. Στη συνέχεια όμως, η κατάσταση με τις ιδεοληψίες χειροτέρευσε ακόμη περισσότερο, κάνοντάς τον να επηρεάζεται από κάθε τι που έβλεπε και άκουγε και να κατακλύζεται από άγχος σκεπτόμενος πως θα μπορούσε ενδεχομένως και εκείνος να πάθει κάποιο κακό, γεγονός που τον οδηγούσε συνεχώς σε *καταναγκασμούς υπερβολικής καθαριότητας και απολύμανσης* (Λιαμάκη, 2016). Υστερά κάνει και μία αναφορά σε *ιδεοληψίες θρησκευτικού*

περιεχομένου που είναι ένας από τους δυσκολότερους τύπους ιδεοληψιών όπως αναφέρει και η Λιαμάκη (2016), ενώ ο ίδιος γράφει χαρακτηριστικά: «Δεν τολμώ καν να γράψω για αυτές» αναφέροντας ελάχιστες αλλά χαρακτηριστικές σκέψεις, όπως π.χ. το διαρκή φόβο του πως μπορεί να πήγαινε στην κόλαση. Στη συνέχεια, μιλάει για τη «Λευκή Αρκούδα». Η αρκούδα αυτή, είναι αναφορά στο «Πρόβλημα της Λευκής Αρκούδας» για το οποίο πρώτη φορά μίλησε τη δεκαετία του 1980 ο κοινωνικός ψυχολόγος Daniel Wegner. Ουσιαστικά, πρόκειται για την παρατήρησή του προηγούμενου πως όσο περισσότερο προσπαθεί κάποιος να καταστείλει μία σκέψη του και να στρέψει αλλού το μυαλό του, τόσο πιο δύσκολο του είναι να το καταφέρει. Έτσι, ο Δαμιανός με πολύ εύστοχο τρόπο, προχωράει το συλλογισμό αυτό ένα βήμα παραπέρα, παραλληλίζοντάς τον με την επίδραση που έχουν η ιδεοληψίες στο μυαλό του: Όσο περισσότερο προσπαθεί να τις αποφύγει ή να τις αγνοήσει τόσο περισσότερο εκείνες επιμένουν και συνεχίζουν να τον βασανίζουν φέρνοντας έτσι στη ζωή του δυστυχία και μιζέρια. Ύστερα παραλληλίζει την ΙΨΔ με τη βαρύτητα: «Ίσως είναι οι συνέπειες τελικά που θα πρέπει να σηκώσουμε». Στο σημείο αυτό, η κ. Λιαμάκη έχει κάνει ένα εύστοχο σχόλιο δημιουργώντας ένα έξυπνο λογοπαίγνιο: 'You have to bear the bear'. Πως θα πρέπει δηλαδή κάποιος με ΙΨΔ να καταφέρει να αντέξει την αρκούδα και όχι να υποχωρήσει κάτω από το βάρος της, κάτω από το βάρος της ίδιας της ΙΨΔ. Κατόπιν, αναφέρεται σε μία ακόμη συνέπεια της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής: Τη μοναξιά, μία αίσθηση που είναι συχνή σε άτομα με ΙΨΔ (Meltzer et al., 2013). Αισθάνεται πως βρίσκεται πίσω από έναν τοίχο που άλλοτε αποτελείται από τούβλα που συμβολίζουν όλα εκείνα που τον κρατούν μακριά από τους υπόλοιπους ανθρώπους (ντροπή, ενοχή, αρνητικές συγκρίσεις κτλ) και άλλοτε πίσω από ένα γυάλινο τοίχο μέσα από τον οποίο βλέπει τους υπόλοιπους να κοινωνικοποιούνται και να μοιράζονται εμπειρίες ενώ εκείνος αδυνατεί να βρεθεί μαζί τους. Τέλος, παρατηρεί τους υπόλοιπους να προχωρούν και να εξελίσσονται επαγγελματικά ενώ εκείνον τον κατακλύζουν μόνιμα αρνητικές σκέψεις με αποτέλεσμα να αισθάνεται ανάξιος και να σαμποτάρει τον ίδιο του τον εαυτό. Το ίδιο συμβαίνει και στην προσωπική του ζωή όπου και πάλι παρατηρεί τους υπόλοιπους ανθρώπους να ασχολούνται με νέα χόμπι και να αποκτούν καινούργιες γνώσεις ενώ εκείνος μένει στάσιμος και αναρωτιέται πώς θα ήταν η ζωή του χωρίς την ΙΨΔ ενώ ο χρόνος συνεχίζει να κυλά αμείλικτος.

**Σχολιασμός μετά από το Διαμοιρασμό:** Η Κωνσταντίνα αισθάνθηκε πως η αφήγηση του Δαμιανού ήταν πολύ οικεία, λόγω της όλης παρουσίας σε μορφή κόμικ. Ταυτίστηκε με τα μηνύματα, ενώ της φάνηκε τολμηρό το περιεχόμενο, δεδομένου πωςμίλαγε ανοιχτά για τα

συμπτώματα της διαταραχής και με τον τρόπο αυτό προέτρεπε και κάποιον άλλον άνθρωπο με ΙΨΔ να τολμήσει να κάνει το ίδιο. Η κ. Λιαμάκη συμφώνησε επισημαίνοντας πως όντως η αφήγηση αφορούσε σε λιγότερο προβεβλημένα συμπτώματα όπως σκέψεις- ταμπού (σεξουαλικού, θρησκευτικού περιεχομένου κτλ.) που είναι δύσκολο να ειπωθούν από κάποιον. Ο Θεόδωρος συμφώνησε με την άποψη αυτή και δήλωσε πως και εκείνον με τη σειρά του τον άγγιξε η ιστορία. Τέλος, η Δάφνη ανέφερε πως προβληματίστηκε αλλά δεν είδε την ελπίδα στη συγκεκριμένη ιστορία.

## **6.2. Συμπεράσματα από το Σύνολο των Ψηφιακών Αφηγήσεων**

Μέσα από την ανάλυση των ιστοριών αλλά και τα σχόλια των συμμετεχόντων φαίνεται ξεκάθαρα πως η ιστορία του Δαμιανού και του Θεόδωρου συγκέντρωναν πολλά κοινά στοιχεία και αντίστοιχες ομοιότητες μεταξύ τους είχαν και οι ιστορίες της Δάφνης και της Κωνσταντίνας. Στην πρώτη περίπτωση, οι δύο άντρες εστίασαν περισσότερο στα *συμπτώματα* της ΙΨΔ αλλά και στον τρόπο που τα βίωναν στην καθημερινότητά τους, φωτίζοντας αρκετά πολλές σκοπιές της διαταραχής και βοηθώντας άλλους ανθρώπους που ενδεχομένως πάσχουν από αυτήν να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα και να ζητήσουν βοήθεια. Από την άλλη πλευρά, οι ιστορίες της Δάφνης και της Νάντιας αφορούσαν σε μία συνολική αναδρομή στη ζωή τους και στην σχέση τους με την ΙΨΔ, εστιάζοντας περισσότερο στα *συναισθήματα* που τους προκαλούσε παρά στα καθεαυτά συμπτώματα. Επιπλέον και οι δύο γυναίκες τόνιζαν τη σημασία του να απευθυνθεί κάποιος σε ειδικό και να ζητήσει βοήθεια, μεταφέροντας ένα αισιόδοξο μήνυμα αναφορικά με τη θεραπεία. Τέλος, η ιστορία του Θεόδωρου, της Κωνσταντίνας και της Δάφνης έδιναν το μήνυμα πως η όλη κατάσταση αποτέλεσε μία αφορμή για να δοκιμαστούν, να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να γίνουν πιο δυνατοί για να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες τους επεφύλασσε στο μέλλον η ζωή.



## 7. Αποτελέσματα Ερωτηματολογίων και Ομάδας Εστίασης

Παρακάτω παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των τριών συνολικά ερωτηματολογίων που διανεμήθηκαν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου (το 1<sup>ο</sup> πριν την έναρξη της διαδικασίας, το 2<sup>ο</sup> ταυτόχρονα με τη διαδικασία διαμοιρασμού των ψηφιακών αφηγήσεων και το 3<sup>ο</sup> στο τέλος του σεμιναρίου) καθώς και της ομάδας εστίασης.

### Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 2

Όταν είδα την ιστορία του/της ένωσα...	Δαμιανού	Κων/ντίνας	Θεόδωρου	Μεταξένιας	Δάφνης
Ταύτιση	2	1	2	2	2
Συγκίνηση	2	2	3	1	1
Θλίψη	2		1		
Απελπισία			1	1	
Προβληματισμό	2		2	2	2
Ανακούφιση		1	1		2
Ενσυναίσθηση	3	2	3	3	2
Αδιαφορία					
Αισιοδοξία		2			3
Άλλο (Παρακαλώ περιγράψτε)	Κατανόηση (2) Θαυμασμό (1)			Θαυμασμό (1) Περηφάνεια (1)	
Κατά πόσο θεωρείτε πως η συγκεκριμένη ιστορία θα ήταν βοηθητική για άλλα άτομα με ΙΨΔ; 1- Καθόλου 2-Λίγο 3- Ούτε λίγο ούτε πολύ 4- Πολύ 5- Πάρα πολύ	4,6	4,3	5	4,2	4,3

**Εικόνα 15:** Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 2- Κάθε αριθμός στο ερωτηματολόγιο υποδεικνύει τον αριθμό των ατόμων που βίωσαν το συγκεκριμένο συναίσθημα, ενώ ο αριθμός στην τελευταία ερώτηση αφορά στο μέσο όρο που βγήκε από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων.

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, αφορούσε στα συναισθήματα τα οποία προκαλούνταν στους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της προβολής των ψηφιακών αφηγήσεων. Κάθε αριθμός στο ερωτηματολόγιο υποδεικνύει τον

αριθμό των ατόμων που βίωσαν το συγκεκριμένο συναίσθημα, ενώ ο αριθμός στην τελευταία ερώτηση αφορά στο μέσο όρο που βγήκε από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Ο κάθε συμμετέχων κατέγραφε τα συναισθήματά του για τις ιστορίες όλων των υπολοίπων αλλά όχι της δικής του ιστορίας. Έτσι, δεδομένου πως η ομάδα αποτελείται από τέσσερα συνολικά άτομα, τρία από αυτά συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο κάθε φορά. Μοναδική εξαίρεση (γι' αυτό και έχει επισημανθεί με κόκκινο χρώμα), αποτελεί η ψηφιακή αφήγηση της ερευνήτριας για την οποία ψηφίσανε και οι τέσσερις συμμετέχοντες. Ο λόγος που συμπεριλήφθηκε, ήταν διότι ο συνολικός αριθμός των ψηφιακών αφηγήσεων που συγκεντρώθηκαν ήταν μικρός και επομένως κρίθηκε χρήσιμο να αξιολογηθεί και εκείνη προκειμένου να εξεταστεί το κατά πόσο θα ήταν ή όχι κατάλληλη να παρουσιαστεί μελλοντικά σε άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Η ιστορία του Δαμιανού, του Θεόδωρου, της Δάφνης και της ερευνήτριας συγκέντρωσαν δύο ψήφους στο συναίσθημα της *ταύτισης*, ενώ η ψηφιακή αφήγηση της Κωνσταντίνας μία. Η ιστορία του Θεόδωρου κατάφερε να προκαλέσει σε όλους *συγκίνηση* ενώ με δύο ψήφους ακολούθησαν η Κωνσταντίνα και ο Δαμιανός και τέλος η Δάφνη και η ερευνήτρια με μία ψήφο. *Θλίψη* προκάλεσε η ιστορία του Θεόδωρου και του Δαμιανού με μία και δύο ψήφους αντίστοιχα. Η ερευνήτρια και ο Θεόδωρος γέννησαν αισθήματα *απελπισίας* σε ένα συμμετέχοντα έκαστος, ενώ δύο στα τρία άτομα *προβλημάτισε* η ιστορία του Θεόδωρου μαζί με εκείνη του Δαμιανού της Δάφνης και της ερευνήτριας. Μία νότα *ανακούφισης* έδωσε η αφήγηση της Δάφνης σε δύο μέλη της ομάδας ενώ εκείνη του Θεόδωρου και της Κωνσταντίνας σε ένα. Η *ενσυναίσθηση* ήταν το συναίσθημα το οποίο παρατηρήθηκε σε όλες τις ψηφιακές αφηγήσεις (Δαμιανός-Θεόδωρος-Ερευνήτρια: 3, Κωνσταντίνα- Δάφνη: 2). *Αισιοδοξία* μοίρασε η ιστορία της Δάφνης και της Κωνσταντίνας με τρεις και δύο ψήφους αντίστοιχα. Δύο άτομα ένωσαν *κατανόηση* στην ιστορία του Δαμιανού ενώ ένα άτομο ένωσε *θαυμασμό*. Επίσης, *θαυμασμό* και *υπερηφάνεια* προκάλεσε η ιστορία της ερευνήτριας σε ένα άτομο. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως το αίσθημα της *αδιαφορίας* απέναντι στις ψηφιακές αφηγήσεις απουσίαζε από όλους τους συμμετέχοντες.

Αναφορικά με το πόσο βοηθητική θα ήταν η κάθε ψηφιακή αφήγηση για ένα άτομο με ΙΨΔ, όλες ανεξαιρέτως οι αφηγήσεις κρίθηκαν ως πολύ βοηθητικές με πολύ μικρή διαφορά στη βαθμολογία μεταξύ τους (από 4,2 έως 5). Συγκεκριμένα, η ιστορία του Θεόδωρου βαθμολογήθηκε με 5 από όλους τους συμμετέχοντες και η ιστορία του Δαμιανού με 4,6. Ακολούθησαν η ιστορίες της Δάφνης και της Κωνσταντίνας με βαθμολογία 4,3 ενώ η αφήγηση της ερευνήτριας βαθμολογήθηκε με 4,2.

### Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου 3

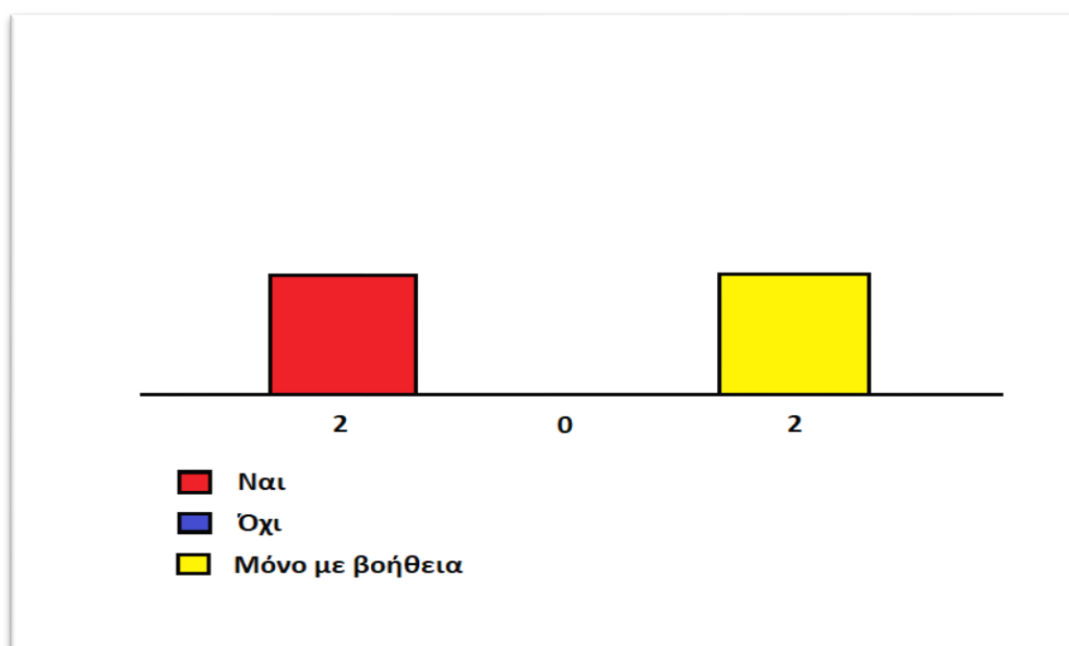
Το ερωτηματολόγιο αυτό αφορούσε στις γνώσεις που αποκόμισαν οι συμμετέχοντες μέσα από το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης, στα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκειά του, τις εκτιμήσεις τους αναφορικά με τη χρησιμότητα των ψηφιακών αφηγήσεων αλλά και της ίδιας της ψηφιακής αφήγησης σε άτομα με ΙΨΔ και τέλος σε προτάσεις βελτίωσης του σεμιναρίου μελλοντικά. Παρακάτω γίνεται παρουσίαση του μέσου όρου των απαντήσεων που δόθηκαν στις ερωτήσεις με μορφή κλίμακας Likert και κατόπιν ακολουθούν ορισμένα σχεδιαγράμματα για την καλύτερη κατανόηση των υπόλοιπων απαντήσεων.

- ❖ Έμαθα τι είναι η ψηφιακή αφήγηση και σε τι χρησιμεύει: 4,5
- ❖ Απέκτησα χρήσιμες γνώσεις: 4
- ❖ Απέκτησα νέες ψηφιακές δεξιότητες: 3,5
- ❖ Έμαθα να χρησιμοποιώ κάποιο/α εργαλείο/α επεξεργασίας βίντεο: 4,2
- ❖ Το σεμινάριο με βοήθησε να μοιραστώ τα συναισθήματά μου αναφορικά με το πρόβλημα που αντιμετωπίζω με άλλους: 5
- ❖ Το σεμινάριο με βοήθησε να έρθω πιο κοντά με άλλους: 5
- ❖ Θεωρείτε πως η ψηφιακή αφήγηση ως διαδικασία είναι βοηθητική για την περίπτωση σας: 4

Ο μέσος όρος των απαντήσεων, με εξαίρεση μία από τις έξι κυμαίνεται από 4 (συμφωνώ) έως 5 (συμφωνώ απόλυτα). Το γεγονός αυτό, δεδομένου πως όλες οι προτάσεις ήταν θετικά φορτισμένες υποδηλώνει πως το σεμινάριο στέφθηκε με επιτυχία στο σύνολό του και οι συμμετέχοντες κατανόησαν πλήρως την έννοια της ψηφιακής αφήγησης δεδομένου πως η συγκεκριμένη πρόταση συγκέντρωσε μέσο όρο 4,5 ενώ στο ερωτηματολόγιο 1 τρία στα τέσσερα άτομα δεν τη γνώριζαν καν. Τη χαμηλότερη βαθμολογία συγκέντρωσε η φράση που αφορούσε στις ψηφιακές δεξιότητες, γεγονός το οποίο ήταν και αναμενόμενο, δεδομένου του πολύ περιορισμένου χρόνου που υπήρξε για την ενημέρωση των συμμετεχόντων. Ωστόσο, από την παρουσίαση των ψηφιακών αφηγήσεων αποδείχθηκε πως τα άτομα, μολονότι δεν είχαν πρότερη γνώση κανενός εργαλείου επεξεργασίας βίντεο (σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου 1) κατόρθωσαν να δημιουργήσουν μόνοι τους την ψηφιακή τους αφήγηση κάνοντας βασική χρήση των εργαλείων επεξεργασίας βίντεο τα οποία είχαν διδαχθεί. Επιπλέον, ο μέσος όρος αναφορικά με το συγκεκριμένο κομμάτι ήταν και 4,2. Μοναδική εξαίρεση αποτέλεσε η Δάφνη η οποία όμως εξ αρχής είχε δηλώσει πως λόγω της γενικότερης μη εξοικείωσής της με τις νέες τεχνολογίες

θα χρειαζότανε οπωσδήποτε κάποια βοήθεια. Τέλος, την υψηλότερη βαθμολογία (5) συγκέντρωσαν οι φράσεις που αφορούσαν στην επικοινωνία των συναισθημάτων των συμμετεχόντων με τους υπόλοιπους και στην καλή σχέση που αναπτύχθηκε μεταξύ τους. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει πως η ψηφιακή αφήγηση είναι ένα μέσο που μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ανάπτυξης ενσυναίσθησης μεταξύ μίας ομάδας.

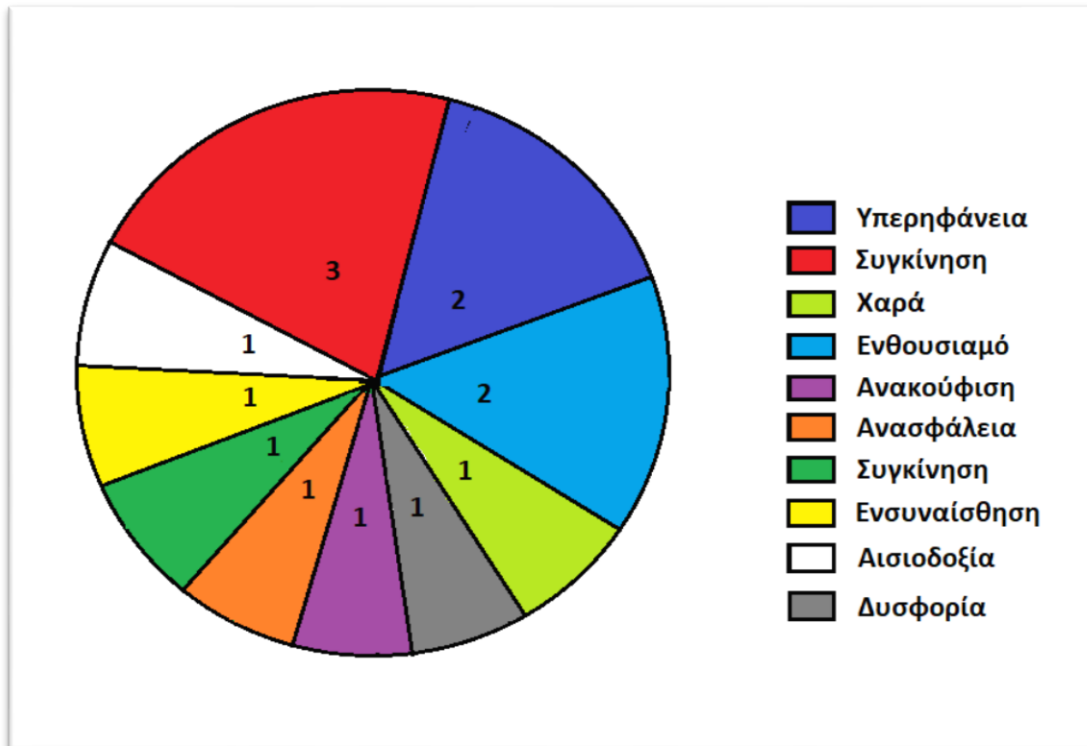
❖ Θα μπορούσατε να δημιουργήσετε μόνοι σας μία ψηφιακή αφήγηση;



Εικόνα 16: Αποτελέσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 3

Στο σημείο αυτό φαίνεται πως όλοι οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν δυνητικά να φτιάξουν μία ψηφιακή αφήγηση, είτε μόνοι τους είτε με κάποια βοήθεια γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό καθώς αυτό υποδεικνύει πως όλοι γνώριζαν πλέον τα στάδια δημιουργίας μιας ψηφιακής αφήγησης, όπως φάνηκε και από τις απαντήσεις προηγουμένως.

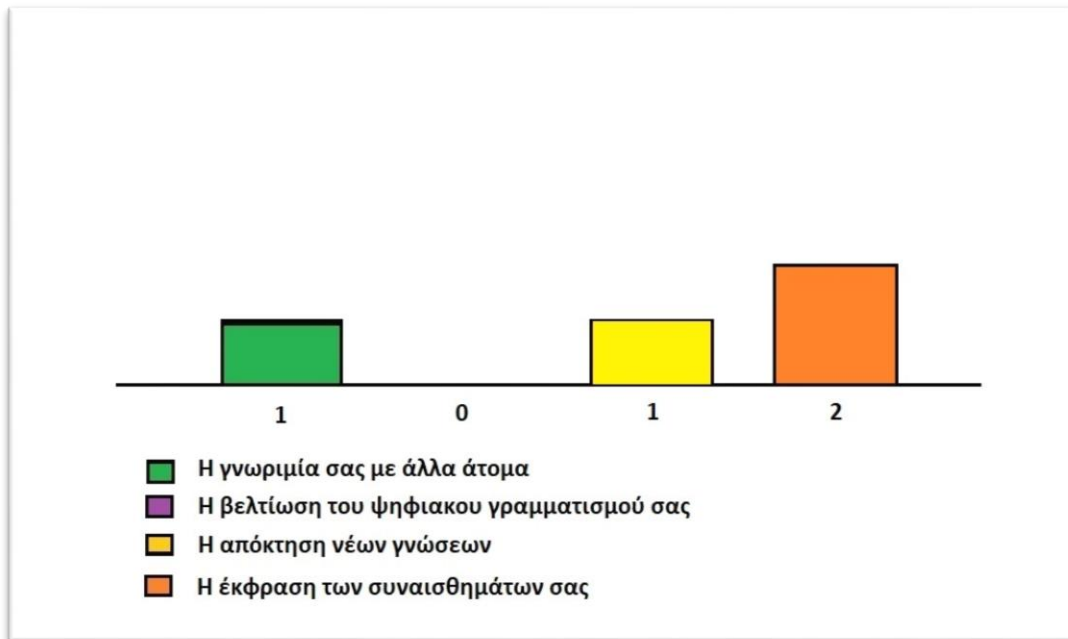
❖ Παρουσιάζοντας την ψηφιακή μου αφήγηση αισθάνθηκα:



Εικόνα 17: Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 8

Η ερώτηση αυτή αφορούσε στα συναισθήματα που βίωσαν τα άτομα της ομάδας παρουσιάζοντας τις δικές τους ψηφιακές αφηγήσεις. Εδώ φαίνεται καθαρά πως υπήρξε μεγάλη ποικιλομορφία αναφορικά με τα συναισθήματα που βίωσε ο κάθε ένας και σπανίως υπήρχε ταύτιση. Μοναδικές εξαιρέσεις αποτελούν το αίσθημα της συγκίνησης το οποίο ένιωσαν τρία στα πέντε άτομα ενώ ακολουθούν τα αισθήματα της περηφάνειας και του ενθουσιασμού με δύο ψήφους έκαστο. Το γεγονός πως ο καθένας ένιωσε διαφορετικά κατά την παρουσίαση της δικής του αφήγησης, υποδεικνύει το εύρος των συναισθημάτων που μπορεί να δημιουργήσει μία ψηφιακή αφήγηση σε έναν άνθρωπο.

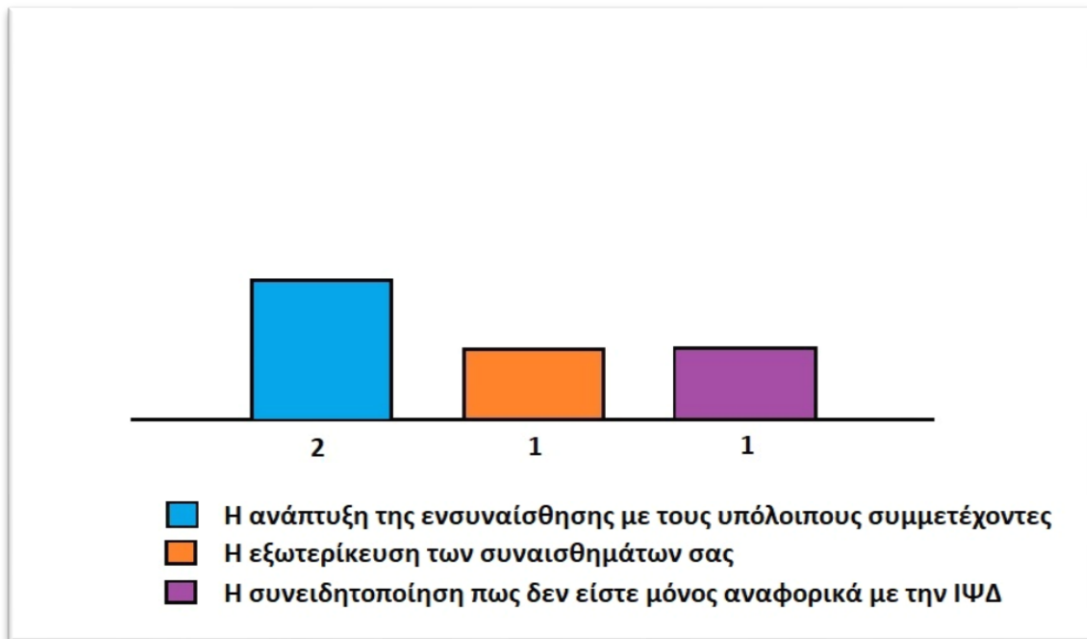
- ❖ Το πιο σημαντικό όφελος από το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης για εσάς ήταν:



Εικόνα 18: Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 10

Είναι εμφανές πως και εδώ υπάρχουν διαφορετικές απόψεις, καθώς δύο στα τέσσερα άτομα συμφώνησαν πως το σημαντικότερο όφελος για αυτά ήταν η έκφραση των συναισθημάτων τους ενώ οι άλλες δύο ψήφοι αφορούσαν στη γνωριμία με τα άλλα άτομα και στην απόκτηση νέων γνώσεων. Η βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού δεν ψηφίστηκε από κανένα άτομο, δεδομένου πως όπως αναφέρθηκε και παραπάνω υπήρχε έλλειψη χρόνου για περαιτέρω εξάσκηση.

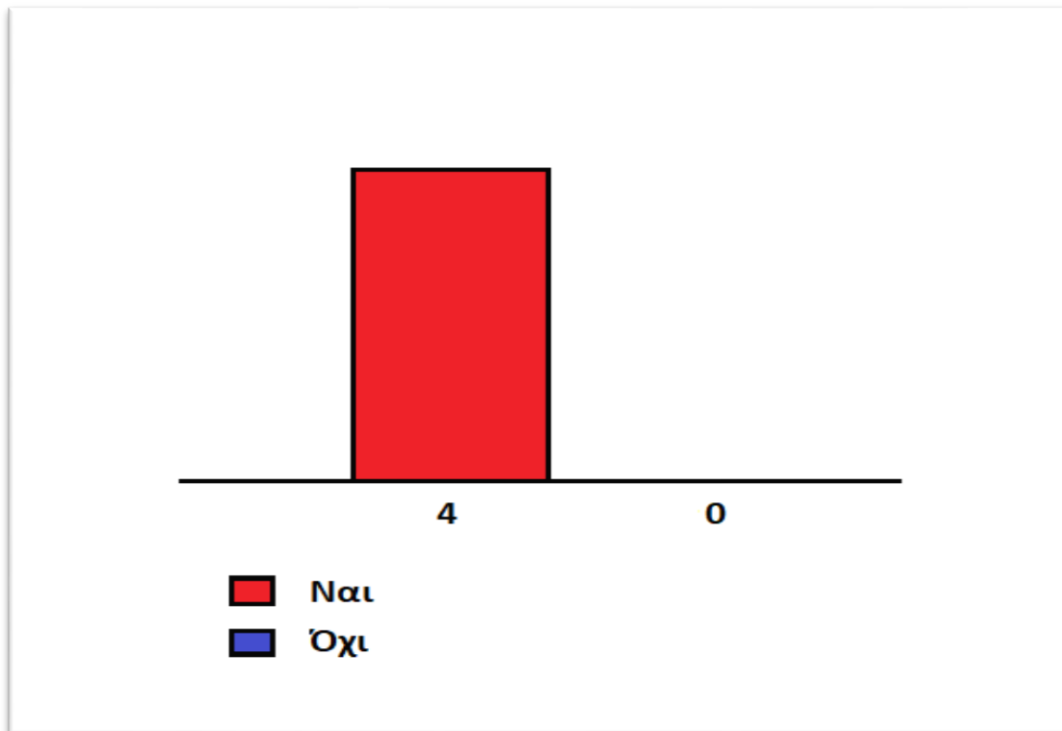
- ❖ Το πιο σημαντικό όφελος από τον κύκλο της αφήγησης (story circle) για εσάς ήταν:



Εικόνα 19: Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 11

Η ερώτηση αυτή αφορούσε στη διαδικασία του κύκλου της αφήγησης, και κρίθηκε σκόπιμο να προστεθεί καθώς ο προηγούμενος αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κομμάτι στη διαδικασία αντίστοιχων σεμιναρίων. Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης έλαβε δύο ψήφους ενώ η εξωτερίκευση των συναισθημάτων των συμμετεχόντων και η συνειδητοποίηση πως δεν ήταν μόνος έλαβαν μία ψήφο αντίστοιχα. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει πως η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει τόσο ως εργαλείο αναστοχασμού όσο και ανάπτυξης ενσυναίσθησης για τους συμμετέχοντες.

- ❖ Θεωρείτε πως η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης μπορούσε να είναι βοηθητική για άτομα με ΙΨΔ;

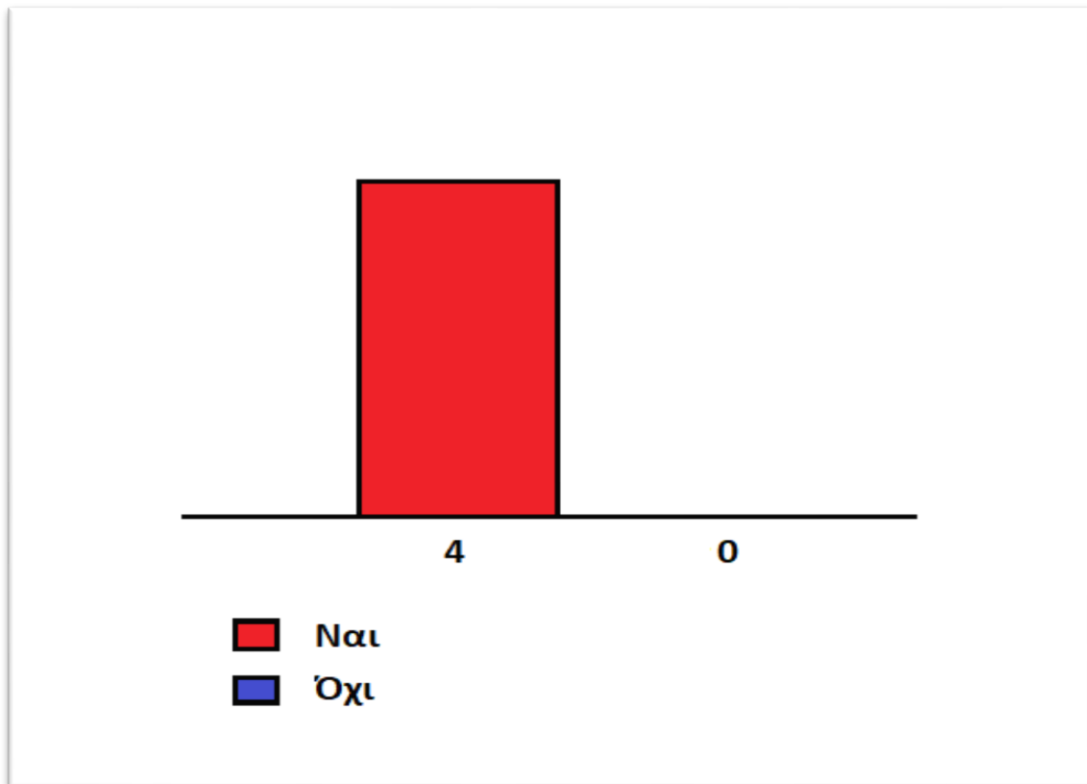


Εικόνα 20: Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 13

Εδώ οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ομόφωνα πως η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης θα ήταν βοηθητική σε άτομα με ΙΨΔ γεγονός ιδιαίτερα ευχάριστο καθώς γίνεται ξεκάθαρα πως το σεμινάριο τους οφέλησε όλους με κάποιον τρόπο.



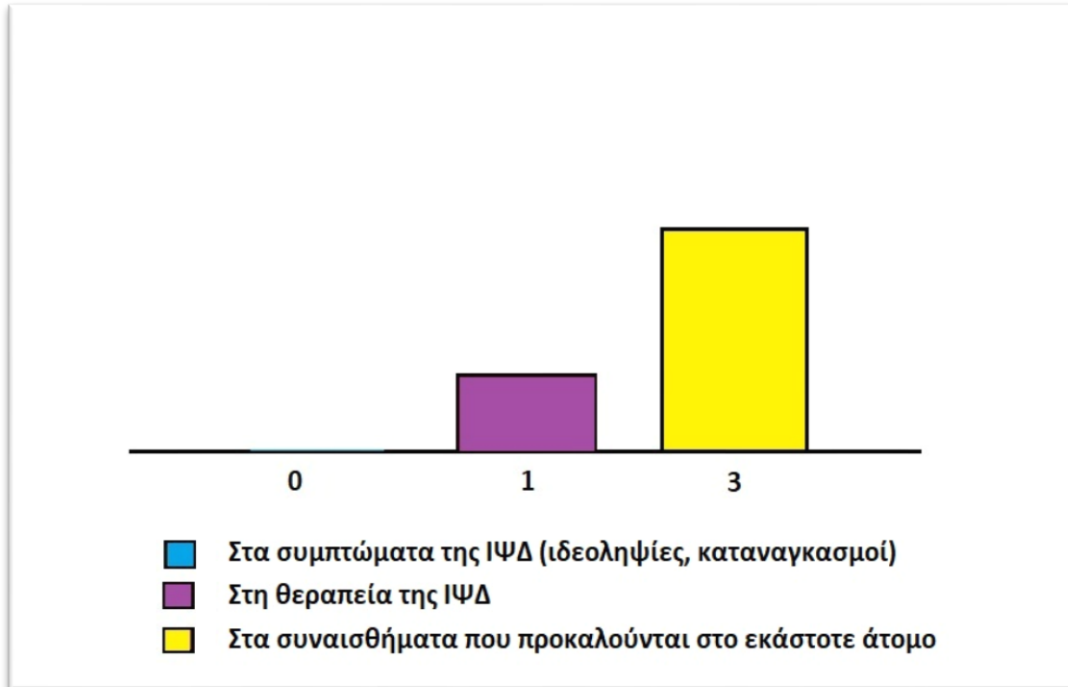
- ❖ Θεωρείτε πως η προβολή ανάλογων ψηφιακών αφηγήσεων θα ήταν βοηθητική για άλλα άτομα με ΙΨΔ;



Εικόνα 21: Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 14

Ομόφωνη ήταν επίσης και η απάντηση αναφορικά με την προβολή ψηφιακών αφηγήσεων σε άτομα με ΙΨΔ, γεγονός που απαντά και στο αντίστοιχο ερευνητικό ερώτημα που είχε τεθεί εξ αρχής.

- ❖ Σε ποιο σημείο κρίνετε πως θα πρέπει να εστιάζουν οι αφηγήσεις ως προς το περιεχόμενό τους ούτως ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο βοηθητικές;



Εικόνα 22: Αποτέλεσμα Ερωτηματολογίου 3- Ερώτηση 15

Στο ερώτημα αυτό, τρεις στους τέσσερις συμμετέχοντες συμφώνησαν πως περισσότερο ωφέλιμη θα ήταν η εστίαση στα συναισθήματα που προκαλούνται στο εκάστοτε άτομο, γεγονός που επιβεβαιώθηκε αρκετά και από το περιεχόμενο που και οι ίδιοι επέλεξαν για τις ψηφιακές τους αφηγήσεις.

Τέλος, στο ερωτηματολόγιο υπήρχε και μία ανοιχτή ερώτηση που αφορούσε σε προτάσεις βελτίωσης του σεμιναρίου προκειμένου αυτό να είναι όσο το δυνατόν πιο βοηθητικό και ευχάριστο για τα μέλη της ομάδας (ερ. 16). Μολονότι σε γενικές γραμμές οι συμμετέχοντες φάνηκε να είναι ικανοποιημένοι με τη συνολική οργάνωση, προτάθηκαν και ορισμένες βελτιώσεις που κινήθηκαν σε δύο βασικούς άξονες:

- ❖ Στη μεγαλύτερη χρονική διάρκεια τόσο για τις παρουσιάσεις όσο και για τις τεχνικές βελτιώσεις και
- ❖ Στην διεξαγωγή του σεμιναρίου σε ένα πιο άνετο χώρο με την ύπαρξη καλύτερων εποπτικών μέσων.

Και οι δύο προτάσεις ήταν σχετικά αναμενόμενες καθώς είχαν λογική βάση. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου έγινε παραπάνω από εμφανές πως η ύπαρξη περισσότερου χρόνου όχι μόνο για τις συναντήσεις αλλά και για τη δημιουργία των ψηφιακών αφηγήσεων θα ήταν ιδιαίτερα σημαντική. Καταρχήν, στην ευτυχή περίπτωση που υπήρχε μεγαλύτερη άνεση χρόνου θα μπορούσαν οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν καλύτερα πάνω στα διάφορα εργαλεία επεξεργασίας βίντεο προκειμένου να μπορέσουν να δημιουργήσουν αρτιότερες τεχνικά ψηφιακές αφηγήσεις αλλά και να είναι σε θέση μετά το πέρας του σεμιναρίου να μπορούν να χειρίζονται με ευκολία τα διαφορετικά προγράμματα επεξεργασίας βίντεο για επαγγελματικούς ή και προσωπικούς σκοπούς. Επιπλέον, στην τελευταία συνάντηση που αφορούσε στο διαμοιρασμό των ψηφιακών αφηγήσεων δεν υπήρξε αρκετός χρόνος για συζήτηση με τους συμμετέχοντες και για περαιτέρω σχολιασμό με το focus group μολονότι τα χρονικά πλαίσια που είχαν τεθεί εξαρχής είχαν ήδη ξεπεραστεί κατά πολύ. Τέλος, το αίτημα για την ύπαρξη καλύτερου χώρου διεξαγωγής του σεμιναρίου και καλύτερων εποπτικών μέσων ήταν επίσης λογικό καθώς όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, το γραφείο της κ. Λιαμάκη επιλέχθηκε ως έσχατη λύση καθώς δεν υπήρξε δυνατότητα εύρεσης κάποιου ακαδημαϊκού χώρου με εποπτικά μέσα όπως π.χ. προτζέκτορα για καλύτερη εμπειρία προβολής των παρουσιάσεων και των ψηφιακών αφηγήσεων, ύπαρξη υπολογιστών για την επίτευξη πρακτική πάνω στα εργαλεία επεξεργασίας βίντεο, κτλ.

### **Αποτελέσματα Ομάδα Εστίασης**

Οι ερωτήσεις που τέθηκαν στην ομάδα εστίασης αφορούσαν στο να επαληθευτούν οι ερωτήσεις που είχαν ήδη τεθεί στο ερωτηματολόγιο 3 και ταυτόχρονα να συλλεχθούν περαιτέρω πληροφορίες σε σχέση με την εμπειρία των συμμετεχόντων στο σεμινάριο. Από την ομάδα εστίασης έλειπε η Κωνσταντίνα εξαιτίας μιας υποχρέωσης που την ανάγκασε να φύγει νωρίτερα και έτσι πραγματοποιήθηκε την επόμενη μέρα τηλεφωνική συνέντευξη μαζί της. Παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικά οι ερωτήσεις και συνοπτική περιγραφή των απαντήσεων και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από αυτές.

## 1) Σε τι ακριβώς θεωρείτε πως χρησιμεύει ο κύκλος της αφήγησης;

Όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν πως η έκφραση των συναισθημάτων τους και η σύνδεση με τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας ήταν ένα από τα κυριότερα οφέλη που αποκόμισαν. Ο Θεόδωρος ανέφερε χαρακτηριστικά: «Ένωσα απίστευτη οικειότητα! Χρησιμοποιούσα πλέον το χιούμορ μου όχι σαν άμυνα, αλλά σαν μέσο σύνδεσης με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας». Ωστόσο, ο Δαμιανός επεσήμανε πως σημαντικό ρόλο στη διαδικασία έπαιξε και η παρουσία της κ. Λιαμάκη γεγονός που τον βοήθησε να αισθανθεί πιο άνετα. Η Κωνσταντίνα πρόσθεσε πως ένωσε ανακούφιση συνειδητοποιώντας πως και άλλοι άνθρωποι αντιμετώπιζαν το ίδιο πρόβλημα σε αντίθεση με το Θεόδωρο που δήλωσε θλιμμένος από το γεγονός πως υπάρχουν και άλλοι που βασανίζονται από τη διαταραχή αυτή. Τέλος, η Δάφνη και η Κωνσταντίνα επεσήμαναν πως η όλη διαδικασία ήταν ένα συν στην κανονική τους θεραπεία.

**Συμπέρασμα:** Οι παραπάνω απαντήσεις υποδεικνύουν πως η διαδικασία του κύκλου της αφήγησης αποτελεί ένα σημαντικό μέσο εξωτερίκευσης συναισθημάτων αλλά και ανάπτυξης σχέσεων με άλλα άτομα, λειτουργώντας βοηθητικά στην κανονική θεραπεία της ΙΨΔ (Gubrium, 2009). Ωστόσο, η ύπαρξη ενός ειδικού ψυχικής υγείας καθίσταται απαραίτητη προκειμένου οι συμμετέχοντες να αισθανθούν ασφαλείς κατά τη διάρκεια της όλης διαδικασίας.

## 2) Τι γνώσεις αποκτήσατε ακριβώς από το σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης;

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως απέκτησαν ορισμένες τεχνικές γνώσεις με εξαίρεση τη Δάφνη που δήλωσε πως δυσκολεύτηκε αρκετά στο κομμάτι αυτό. Ο Θεόδωρος και η Κωνσταντίνα επεσήμαναν και πάλι πως βοηθήθηκαν στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων τους με την τελευταία να δηλώνει επιπλέον πως ανοίχτηκαν μπροστά της «νέοι ορίζοντες». Τέλος, η Δάφνη, ο Δαμιανός και η Κωνσταντίνα δήλωσαν πως η όλη διαδικασία αποτέλεσε και αφορμή για να ενημερωθούν περαιτέρω για θέματα που άπτονταν της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής.

**Συμπέρασμα:** Οι απαντήσεις στην ερώτηση αυτή αποτελούν έναν πολύ συνοπτικό απολογισμό των πλεονεκτημάτων που προσέφερε το σεμινάριο στους συμμετέχοντες: α) Βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού τους, β) Εξωτερίκευση συναισθημάτων και γ) Ενημέρωση πάνω σε ζητήματα που αφορούσαν την ΙΨΔ και συνεπώς το αντικείμενο της έρευνας.

**3) Πώς θα μπορούσατε να αξιοποιήσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε μέσα από το σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης στην καθημερινή/επαγγελματική σας ζωή;**

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες συμφώνησαν πως οι τεχνικές γνώσεις θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν στην προσωπική ή και στην επαγγελματική τους ζωή με διάφορους τρόπους. Συγκεκριμένα, η Κωνσταντίνα δήλωσε:

*Οι γνώσεις που απέκτησα αναφορικά με τα εργαλεία επεξεργασίας βίντεο με έχουν ήδη βοηθήσει και πιστεύω πως θα με βοηθήσουν ακόμη περισσότερο μελλοντικά σαν ένα ακόμη εργαλείο για μάρκετινγκ, καθώς αποτελεί ένα νέο, πρωτότυπο και εύληπτο τρόπο παρουσίασης της δουλειάς μου. Στην εποχή που η τεχνολογία έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας, είναι μία πολύ σημαντική γνώση.*

Τέλος, η Δάφνη ανέφερε πως οι γνώσεις που αποκόμισε θα μπορούσαν σίγουρα να αξιοποιηθούν στην καθημερινότητά της για την καλύτερη διαχείριση όσων συνέβαιναν στη ζωή της.

**Συμπέρασμα:** Οι συμμετέχοντες στην ερώτηση αυτή εστίασαν κυρίως στις τεχνικές γνώσεις που αποκόμισαν και αναφέρθηκαν σε διαφορετικούς τομείς της προσωπικής και επαγγελματικής τους ζωής που θα μπορούσαν αυτές να χρησιμοποιηθούν. Το γεγονός αυτό δείχνει πως το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης εκτός των άλλων πέτυχε και ως ένα βαθμό παρόλες τις δυσκολίες που αναφέρθηκαν πρωτίτερα τη βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού των μελών την ομάδα.

**4) Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας για τη δημιουργία της Ψηφιακής σας Αφήγησης;**

Τόσο η Δάφνη όσο και η Κωνσταντίνα δήλωσαν πως η όλη διαδικασία τις έκανε να αισθανθούν δημιουργικές. Οι Κωνσταντίνα ανέφερε χαρακτηριστικά: «Ένωσα περισσότερο πως ζω στην εποχή μου, πως είμαι πιο σύγχρονη, πως ζω στο τώρα.» Επιπλέον δήλωσε πως η δημιουργική διαδικασία την ενέπνευσε να συνεχίσει τις σπουδές της επιλέγοντας ενδεχομένως ένα μεταπτυχιακό πάνω στις νέες τεχνολογίες. Η Δάφνη, ο Δαμιανός και ο Θεόδωρος συμφώνησαν πως αποτέλεσε αφορμή για μία αναδρομή στη ζωή τους με τον τελευταίο να επισημαίνει πως σημαντικό ρόλο είχε παίξει φυσικά και η ανάλογη προετοιμασία μέσα από τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας. Τέλος, ο Δαμιανός ανέφερε πως η όλη διαδικασία ήταν και εν μέρει αγχωτική λόγω του περιορισμένου χρονικού διαστήματος που μεσολαβούσε μέχρι την παράδοση των αφηγήσεων. Από την άλλη πλευρά ωστόσο δήλωσε πως η όλη διαδικασία του προκάλεσε και συγκίνηση.

**Συμπέρασμα:** Ένα από τα βασικά συναισθήματα που βίωσαν οι συμμετέχοντες ήταν η αίσθηση πως είναι δημιουργικοί, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό καθώς αποτελεί ένα από τα βασικά οφέλη της διαδικασίας της ψηφιακής αφήγησης (LaMarre & Rice, 2016; Rice et al., 2015; Ferrari et al., 2015;). Επιπλέον, η αναδρομή στη ζωή τους αποδείχθηκε ιδιαίτερα βοηθητική, γεγονός που υποδεικνύει πως η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης λειτούργησε ως εργαλείο αναστοχασμού για τους ίδιους. Εξάλλου, όπως έχει αναφέρει και ο Bruner (1990) η ίδια η αφήγηση αποτελεί μέσο προκειμένου να κατανοήσει κάποιος τη ζωή μέσα στο πέρασμα του χρόνου.

#### **5) Περιγράψτε την εμπειρία σας αναφορικά με την παρουσίαση της Ψηφιακής σας Αφήγησης.**

Ο Δαμιανός δήλωσε πως ένιωθε αγχωμένος φοβούμενος πως δε θα γίνει κατανοητή η αφήγησή του στους υπόλοιπους λόγω της ιδιαίτερης παρουσίασης που είχε επιλέξει ενώ ο Θεόδωρος συμφώνησε πως ένιωθε και εκείνος ανασφάλεια πως δε θα έβγαινε καλό το τελικό αποτέλεσμα. Ωστόσο, χαλάρωσε βλέποντας τις θετικές αντιδράσεις των υπόλοιπων συμμετεχόντων. Αντίθετα, η Κωνσταντίνα και η Δάφνη ανέφεραν πως ένιωθαν χαρά και ανυπομονησία με την πρώτη να δηλώνει πως το αποτέλεσμα λειτούργησε ψυχοθεραπευτικά για εκείνη.

**Συμπέρασμα:** Η εμπειρία που βίωσαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της παρουσίασης των ψηφιακών αφηγήσεών τους, όπως φάκηκε και από τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου 3 (ερ.8) , ήταν διαφορετική για τον κάθε έναν, γεγονός που υποδεικνύει για ακόμη μία φορά το εύρος των συναισθημάτων που μπορεί να βιώσει κάποιος μέσα από τη διαδικασία αυτή.

#### **6) Σε τι ακριβώς θεωρείτε πως χρησιμεύει η Ψηφιακή αφήγηση σε άτομα με ΙΨΔ;**

Όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν πως οφείλει με την Δάφνη να επισημαίνει πως αποτελεί εκτός των άλλων ένα πολύ καλό μέσο ενημέρωσης αλλά και κινητοποίησης για θεραπεία καθώς με τη χρήση της τεχνολογίας μπορεί να αναπτυχθεί η ενσυναίσθηση για το θέμα τόσο σε πάσχοντες όσο και σε γονείς των οποίων τα παιδιά αντιμετωπίζουν ενδεχομένως αντίστοιχο πρόβλημα. Επίσης, η Κωνσταντίνα τόνισε και πάλι τη χρησιμότητα της ψηφιακής αφήγησης αναφορικά με την εξωτερίκευση των συναισθημάτων των συμμετεχόντων.

**Συμπέρασμα:** Η απαντήσεις που δόθηκαν, φώτισαν μεταξύ άλλων και μία άλλη χρησιμότητα που θα μπορούσε να έχει η ψηφιακή αφήγηση σε άτομα με ΙΨΔ: Στην

ενημέρωση των ίδιων των πασχόντων αλλά και στην ευαισθητοποίηση του οικογενειακού τους περιβάλλοντος αναφορικά με την άγνωστη σε πολλούς ψυχική αυτή διαταραχή.

**7) Θα μπορούσε η Ψηφιακή Αφήγηση να λειτουργήσει βοηθητικά με την κανονική θεραπεία της ΙΨΔ και σε ποιο βαθμό;**

Ο Θεόδωρος, η Κωνσταντίνα και η Δάφνη συμφώνησαν πως θα μπορούσε σίγουρα να λειτουργήσει βοηθητικά σε άτομα με ΙΨΔ με το Θεόδωρο να επισημαίνει πως μέσα από τη γνωριμία με άλλους ανθρώπους οι πάσχοντες θα μπορούσαν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Η Δάφνη ανέφερε πως θα ήταν βοηθητική τόσο η διαδικασία όσο και η απλή προβολή ψηφιακών αφηγήσεων από ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιο πρόβλημα. Τέλος, η Κωνσταντίνα επεσήμανε πως θα μπορούσε να ενσωματωθεί ως διαδικασία στα πλαίσια ομαδικών συνεδριών ψυχοθεραπείας όπου οι συμμετέχοντες θα δημιουργούσαν ενδεχομένως ανά τακτά χρονικά διαστήματα ψηφιακές αφηγήσεις αποτυπώνοντας έτσι την πορεία τους αναφορικά με τη θεραπεία της ΙΨΔ. Ωστόσο, ο Δαμιανός τόνισε πως στην περίπτωση που κάποιος δεν ενδιαφερόταν για το αντικείμενο της ψηφιακής αφήγησης εν γένει μπορεί η διαδικασία να μην ήταν ιδιαίτερα βοηθητική για εκείνον.

**Συμπεράσμα:** Οι απαντήσεις που δόθηκαν ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικές αναφορικά με τη δυνητικά βοηθητική λειτουργία που θα μπορούσε να έχει η ψηφιακή αφήγηση σε άτομα με ΙΨΔ παράλληλα με την κανονική τους θεραπεία. Επιπλέον, η Κωνσταντίνα με την απάντησή της πρότεινε και πρακτικά έναν τρόπο με τον οποίον θα μπορούσε ενδεχομένως να ενσωματωθεί η όλη διαδικασία στα πλαίσια ομαδικών ψυχοθεραπευτικών συνεδριών.

## **8. Παρατηρήσεις για το Σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης**

Για τη συνολική επιτυχία του σεμιναρίου έπαιξαν ρόλο ορισμένοι πολλοί σημαντικοί παράγοντες. Λαμβάνοντας υπόψιν κάθε έναν από αυτούς ξεχωριστά, παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες παρατηρήσεις αναφορικά με πρακτικά ζητήματα που αφορούν στη διεξαγωγή ενός σεμιναρίου ψηφιακής αφήγησης σε άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

### **❖ Η Επιλογή των Ατόμων της Ομάδας**

Καθοριστικό ρόλο για την ομαλή διεξαγωγή του σεμιναρίου είναι αδιαμφισβήτητα η προσεκτική επιλογή των μελών της ομάδας. Το κάθε μέλος θα πρέπει να πληροί ορισμένες προϋποθέσεις προκειμένου να μπορεί να συμμετάσχει. Συγκεκριμένα, θα πρέπει α) Να είναι διαγνωσμένο με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή δεδομένου πως το αντικείμενο της έρευνας αφορά στην ψυχική αυτή διαταραχή, β) να έχει τη διάθεση να ενημερωθεί και να επιμορφωθεί αναφορικά με το αντικείμενο της ψηφιακής αφήγησης αλλά και τις νέες τεχνολογίες γ) να έχει το χρόνο να ασχοληθεί περαιτέρω καθώς μεγάλο μέρος της όλης έρευνας θα αφορά στην ανάλυση των ψηφιακών αφηγήσεων που τα μέλη της ομάδας θα δημιουργήσουν στον ελεύθερό τους χρόνο και δ) να μπορεί να διαθέσει κάποιες ώρες προκειμένου να παρευρίσκεται στις συναντήσεις.

### **❖ Η Επιλογή του Κατάλληλου Ψυχοθεραπευτή**

Βασικό ρόλο παίζει φυσικά και η ορθή επιλογή ενός ειδικού ψυχικής υγείας χωρίς τη συνεργασία του οποίου, όπως αποδείχθηκε και στην περίπτωση της παρούσας έρευνας, είναι αδύνατη η διεξαγωγή του σεμιναρίου. Από τα βασικά ζητούμενα είναι φυσικά α) Να είναι πρόθυμος να ενημερωθεί για την ψηφιακή αφήγηση και να ενδιαφερθεί για το όλο project β) να έχει εξειδίκευση στην ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ούτως ώστε να γνωρίζει άτομα τα οποία πάσχουν από αυτήν προκειμένου να διαμορφωθεί η κατάλληλη ομάδα και γ) να έχει διαθέσιμες ώρες να αφιερώσει στην όλη διαδικασία καθώς θα πρέπει να είναι παρών σε όλες τις συναντήσεις με την ομάδα.

### **❖ Η Επιλογή του Κατάλληλου Χώρου για τις Συναντήσεις**

Ζωτικής σημασίας είναι βεβαίως και η επιλογή του χώρου στον οποίον θα λάβουν χώρα οι συναντήσεις για το σεμινάριο. Οι προϋποθέσεις που θα πρέπει να πληροί είναι α) Να είναι ακαδημαϊκός ή τουλάχιστον ουδέτερος χώρος β) να υπάρχει ησυχία γ) να είναι εύκολα προσβάσιμος, ιδανικά με μετρό, δ) να διαθέτει αρκετά καθίσματα για τους συμμετέχοντες και ένα γραφείο προκειμένου να τοποθετηθεί ένας Η/Υ με τη βοήθεια του



οποίου θα προβάλλονται οι παρουσιάσεις του σεμιναρίου και ε) να διαθέτει έναν προτζέκτορα προκειμένου να μπορούν να παρακολουθούν όλοι με άνεση.

#### ❖ **Ο Ρόλος του Συντονιστή**

Καθοριστικό ρόλο στην όλη διαδικασία των σεμιναρίων της ψηφιακής αφήγησης καθώς και για την επιτυχία του τελικού αποτελέσματος, παίζει ο συντονιστής της ομάδας. Σύμφωνα με τους Hardy & Sumner, (2008), ο ρόλος του ανθρώπου αυτού είναι συχνά σωματικά, πνευματικά, τεχνικά και συναισθηματικά απαιτητικός. Είναι εκείνος που θα πρέπει να διατηρεί σε υψηλά επίπεδα το ηθικό της ομάδας, να επιβραβεύει και να αποτελεί πηγή έμπνευσης για τους άλλους. Επιπλέον, θα πρέπει να έχει άριστη γνώση Η/Υ και εργαλείων επεξεργασίας βίντεο καθώς τα τελευταία αποτελούν το βασικό μέσο προκειμένου να δημιουργηθεί μία άρτια ψηφιακή αφήγηση. Τέλος, θα πρέπει να ενημερώνεται συνεχώς πάνω στο αντικείμενο που τον ενδιαφέρει να ερευνήσει (εκπαίδευση, υγεία κτλ) καθώς και πάνω στις νέες τάσεις της ψηφιακής αφήγησης προκειμένου να μπορεί να τις μεταλαμπαδεύσει στους ενδιαφερόμενους και να τους οδηγήσει να δημιουργήσουν με ορθό τρόπο την ιστορία τους.

#### ❖ **Η Επιλογή του Κατάλληλου Υλικού**

Η επιλογή του κατάλληλου υλικού είναι ένας επίσης σημαντικός παράγοντας καθώς θα πρέπει να γίνει πολύ προσεκτική επιλογή από πλήθος σημειώσεων, βιβλιογραφίας και προσωπικής εμπειρίας του ερευνητή προκειμένου να επιλεγθούν τα στοιχεία εκείνα που τελικά θα παρουσιαστούν στο σεμινάριο. Θα πρέπει να είναι περιεκτικά αλλά και δοσμένα με όσο το δυνατόν πιο συνοπτικό τρόπο προκειμένου να μην κουράζουν αλλά ταυτόχρονα να καλύπτουν και όλα όσα θα πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες ούτως ώστε να είναι σε θέση να φέρουν εις πέρας αποτελεσματικά τις όποιες απαιτήσεις του όλου project.

#### ❖ **Η Συνεχής Υποστήριξη**

Τέλος, ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην όλη διαδικασία παίζει η συνεχής υποστήριξη και ενθάρρυνση τόσο από την πλευρά του ίδιου του ερευνητή όσο και από την πλευρά του ψυχοθεραπευτή. Ο ερευνητής θα πρέπει από την αρχή κιόλας της διαδικασίας να τονίσει πως θα είναι διαθέσιμος για οποιουδήποτε είδους βοήθεια αναφορικά με το project παρέχοντας και διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας (π.χ. e-mail και κινητό τηλέφωνο) ενώ παράλληλα θα πρέπει να στέλνει και e-mail με χρήσιμες πληροφορίες και συνδέσμους τόσο αναφορικά με την ψηφιακή αφήγηση όσο και με τα διάφορα εργαλεία επεξεργασίας βίντεο

προκειμένου οι συμμετέχοντες να μπορούν ανά πάσα στιγμή να ανατρέξουν στις διάφορες πληροφορίες από την άνεση του σπιτιού τους.

## 9. Συμπεράσματα

Μέσα από τη διαδικασία του σεμιναρίου της ψηφιακής αφήγησης που περιλαμβάνει και το διαμοιρασμό των ψηφιακών αφηγήσεων των συμμετεχόντων, έγινε αντιληπτή τόσο η σοβαρότητα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής όσο και η αρνητική επίδραση που αυτή δύναται να έχει στη ζωή ενός ατόμου. Μέσω της ψηφιακής αφήγησης, φάνηκε ξεκάθαρα πως οι συμμετέχοντες βρήκαν την ευκαιρία να γνωρίσουν ανθρώπους που αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα, να ακούσουν τις ιστορίες τους και να εκφράσουν και εκείνοι με τη σειρά τους τα συναισθήματά τους γεγονός που οδήγησε στην ανάπτυξη αλληλεγγύης και ενσυναίσθησης μεταξύ τους. Χαρακτηριστικά ήταν ορισμένα λόγια τους όπως: «Ένωσα απίστευτη οικειότητα», «Ένωσα πως δεν είμαι μόνη σε όλο αυτό» και «Ένωσα ανακούφιση συνειδητοποιώντας πως και άλλοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα». Εδώ αξίζει να σημειωθεί πως σύμφωνα με τον Pink (2005) η ενσυναίσθηση αποτελεί μεταξύ άλλων μία σημαντική ικανότητα που θα πρέπει να έχει ένας άνθρωπος προκειμένου να πετύχει την προσωπική του ολοκλήρωση. Επιπλέον, τόσο η διαδικασία δημιουργίας των ψηφιακών αφηγήσεων όσο και ο τελικός διαμοιρασμός τους, αποτέλεσε έναυσμα για αναστοχασμό καθώς βοήθησε τους συμμετέχοντες να δουν πλέον αποστασιοποιημένα το πρόβλημά τους μέσα στο πέρασμα του χρόνου. Οι ίδιες οι ψηφιακές αφηγήσεις προκάλεσαν πλήθος συναισθημάτων σε όλα τα άτομα με κυριότερα, εκτός της ενσυναίσθησης που αναφέρθηκε προηγουμένως, την ταύτιση, τη συγκίνηση και τον προβληματισμό. Τα συναισθήματα αυτά, καθώς και οι απαντήσεις που δόθηκαν κατά τη διαδικασία της ομάδας εστίασης, επιβεβαιώνουν πως ακόμη και η απλή προβολή ψηφιακών αφηγήσεων σε πάσχοντες και μη, αποτελεί ένα ισχυρό μέσο ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης πάνω σε θέματα σχετικά με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή: «Θα προβληματίσει και θα αγγίξει ανθρώπους με ΙΨΔ» και «Δείχνει την πραγματικότητα του προβλήματος» ήταν μερικά μόνο από τα σχόλια που διατυπώθηκαν μετά την παρουσίαση των ψηφιακών αφηγήσεων. Αναφορικά με την ανάπτυξη του ψηφιακού γραμματισμού, οι περισσότεροι συμμετέχοντες μπόρεσαν να χειριστούν μόνοι τους έστω και σε βασικό επίπεδο τα εργαλεία επεξεργασίας βίντεο που διδάχθηκαν, χωρίς τη βοήθεια της συντονίστριας, γεγονός που είχε θετική επίδραση επάνω τους καθώς υπήρξαν σχόλια όπως: «Ένωσα δημιουργική», «Ένωσα πως ζω περισσότερο στην εποχή μου» και «Ανοίχτηκαν μπροστά μου νέοι ορίζοντες». Τέλος, μέσα από τις απαντήσεις που δόθηκαν στην ομάδα εστίασης έγινε σαφές πως μία ενδεχόμενη ενσωμάτωση της ψηφιακής αφήγησης στα πλαίσια της κανονικής ψυχοθεραπείας θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα βοηθητική για άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή καθώς όπως σημειώνουν και οι Cohen et al.

(2015) η προηγούμενη «συνιστά ενεργή, ουσιαστική και δυναμική παρέμβαση που αφορά στην ανακάλυψη του εαυτού τους, στην αυτογνωσία και στην αυτοέκφραση» (σελ.16).

## **10. Περιορισμοί**

Όπως και σε πολλές άλλες έρευνες που περιλαμβάνουν τη συμμετοχή ατόμων, στην παρούσα εργασία υπήρξαν ορισμένοι περιορισμοί. Παρακάτω παρατίθεται ο καθένας από αυτούς ξεχωριστά.

### **❖ Δυσκολία Εύρεσης Συμμετεχόντων και Σχηματισμού Ομάδας**

Από τους βασικότερους περιορισμούς ήταν σαφώς η δυσκολία εύρεσης του επιθυμητού αριθμού ατόμων για την δημιουργία της ομάδας. Δεδομένου πως τα άτομα θα έπρεπε αναγκαστικά να πληρούν ορισμένα κριτήρια (βλ. Παρατηρήσεις- Η Επιλογή των Ατόμων της Ομάδας), ήταν αρκετά δύσκολο να βρεθούν αλλά και να φυσικά να δεχτούν να συμμετάσχουν σε μία διαδικασία άγνωστη σε αυτούς που θα προϋπέθετε εκτός των άλλων, την παραδοχή τους σε άλλα άτομα εκτός της ψυχοθεραπεύτριας πως πάσχουν από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Το τελευταίο μάλιστα αποτέλεσε, για ορισμένα από τα άτομα στα οποία προτάθηκε να συμμετάσχουν, ανασταλτικό παράγοντα καθώς δεν ήθελαν σε καμία περίπτωση να εκτεθούν. Η ομάδα που διαμορφώθηκε τελικά, λόγω ορισμένων ζητημάτων που προέκυψαν από πλευρας των ανθρώπων που είχαν αρχικά εκδηλώσει ενδιαφέρον, αποτελείτο από τέσσερα άτομα, αριθμό μικρό σε σύγκριση σε τον αρχικό στόχο που ήταν 6-8 άτομα.

### **❖ Δυσκολία Εύρεσης Χώρου και Κάταλληλου Εξοπλισμού**

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, η εύρεση χώρου ήταν ένα από τα σημαντικότερα ζητούμενα καθώς αποτελούσε βασική προϋπόθεση για τη διεξαγωγή του σεμιναρίου. Οποιαδήποτε προσπάθεια από πλευράς της ερευνήτριας για λήψη άδειας για χρήση του Εργαστηρίου Νέων Τεχνολογιών του Τμήματος Επικοινωνίας και ΜΜΕ τα Σάββατα, που ήταν και η μοναδική μέρα που μπορούσε να διαθέσει η κ. Λιαμάκη αλλά και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, έπεσε στο κενό. Άλλος διαθέσιμος δωρεάν χώρος δεν υπήρχε, ενώ η επιλογή μίας καφετέριας αποκλείστηκε δεδομένου πως δε θα εξασφάλιζε την απαιτούμενη ησυχία αλλά και εχεμύθεια. Έτσι, χρησιμοποιήθηκε το γραφείο της κ. Λιαμάκη ως έσχατη λύση. Ωστόσο, η έλλειψη προτζέκτορα για την προβολή τόσο του ppt της παρουσίασης, των λογισμικών επεξεργασίας βίντεο αλλά και των ψηφιακών αφηγήσεων δυσκόλεψε ως ένα βαθμό τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν αλλά και να κατανοήσουν ορισμένες λεπτομέρειες κατά την παρουσίαση.

#### ❖ **Δυσκολία Εύρεσης Κατάλληλης Ώρας Συνατήσεων και Στενά Χρονικά Πλαίσια**

Δεδομένων των αντικειμενικών δυσκολιών και της καταληκτικής ημερομηνίας παράδοσης της διπλωματικής εργασίας της ερευνήτριας, η διεξαγωγή του σεμιναρίου και η ολοκλήρωση των ψηφιακών αφηγήσεων από πλευράς των συμμετεχόντων θα έπρεπε να γίνει σε αρκετά σύντομο χρονικό διάστημα (8/12/2018- 16/2/2019). Το γεγονός αυτό δυσκόλεψε αρκετά την κατάσταση καθώς μεσολάβησαν και οι διακοπές των Χριστουγέννων, με αποτέλεσμα η ερευνήτρια να χρειαστεί να διαχειριστεί πολύ μεγάλο όγκο δεδομένων μέσα σε λίγες μόλις μέρες.

## 11. Ζητήματα Περαιτέρω Έρευνας

Λαμβάνοντας υπόψιν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αλλά και τους παραπάνω περιορισμούς, καθίσταται σαφές πως, τα συμπεράσματα που προέκυψαν δεδομένου μεταξύ άλλων και του μικρού αριθμού συμμετεχόντων, δεν μπορούν να θεωρηθούν παρά ενδεικτικά (Patton & Cochran, 2002). Ωστόσο, η έρευνα αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει σημείο αναφοράς για άλλους ερευνητές που θα ήθελαν να ασχοληθούν περαιτέρω με το συγκεκριμένο θέμα. Φυσικά, προκειμένου να θεωρηθούν ασφαλή τα όποια συμπεράσματα, θα ήταν προτιμότερο να υπήρχε α) μεγαλύτερο δείγμα συμμετεχόντων και β) περισσότερος διαθέσιμος χρόνος για τη διεξαγωγή του σεμιναρίου και για ανατροφοδότηση. Επιπλέον, για ακόμη πιο αξιόπιστα αποτελέσματα, θα ήταν ιδανικός ο συνδυασμός ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας.

## Βιβλιογραφία

Abramowitz, J.S., McKay, D., & Taylor, S. (2005). Subtypes of obsessive–compulsive disorder: Introduction. *Behaviour Therapy* 36(4), 367–369.

Achim, A. M., Maziade, M., Raymond, E., Olivier, D., Mérette, C., & Roy, M.A. (2011). How prevalent are anxiety disorders in schizophrenia? A meta-analysis and critical review on a significant association. *Schizophrenia Bulletin*, 37(4), 811-21. doi: <https://doi.org/10.1093/schbul/sbp148>

Allison, S. T., & Goethals, G. R. (2015). Hero Worship: The Elevation of the Human Spirit. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 46(2), 187–210. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/jtsb.12094>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition*. Arlington: American Psychiatric Association.

Auletta, K. (1999). What I Did at Summer Camp. *New Yorker*, 26(7), 46-51.

Barthes, R. (1981). *Introduction à l'analyse structurale du récit*. Paris: Seuil.

Bazin, A. (1967). *What is Cinema?* (H. Gray, Trans.). Berkeley: University of California Press.

Blanco, C., Olfson, M., Stein, D. J., Simpson, H. B., Gameroff, M. J., & Narrow, M. H. (2006). Treatment of obsessive-compulsive disorder by U.S. psychiatrists. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67, 946-951.

Brockbank, A., & McGill, I. (2007). The action learning handbook: powerful techniques for education, professional development and training. Development and Learning in Organizations. *An International Journal*, 21(2).

Bruner, J. (1991). *The Narrative Construction of Reality*. *Critical Inquiry*, 18(1):1–21. doi: <https://doi.org/10.1086/448619>

Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. London: Harvard University Press.

Capmbell, J. (1973). *The Hero with A Thousand Faces*. (Second Edition... Third Printing.) (2<sup>nd</sup> ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Chang, H.-M., Ivonin, L., Díaz, M., Català, A., Chen, W., & Rauterberg, M. (2013). From mythology to psychology: Identifying archetypal symbols in movies. *Technoetic Arts*, 11(2), 99–113. doi: [https://doi.org/10.1386/tear.11.2.99\\_1](https://doi.org/10.1386/tear.11.2.99_1)



Chung, S. K. (2006). Digital Storytelling in Integrated Arts Education. *The International Journal of Arts Education*, 4(1), 33-50.

Ciapparelli, A., Paggini, P., Marazziti, D., & Carmassi, C. (2007). Comorbidity with Axis I Anxiety Disorders in Remitted Psychotic Patients 1 Year After Hospitalization. *CNS Spectrums* 12 (12): 913-919. doi: <https://doi.org/10.1017/s1092852900015704>

Cohen, J., Johnson, J. L., & Orr P. P. (2015). *Video and Filmmaking as Psychotherapy. Research and Practice*. New York: Routledge.

Coles, M. E., Pinto, A., Mancebo, M. C., Rasmussen, S. A., & Eisen, J. L. (2008). OCD with comorbid OCPD: a subtype of OCD? *Journal of Psychiatric Research*, 42(4): 289-96.

Cunsolo Willox, A., Harper, S. L., & Edge, V. L. (2012). Storytelling in a digital age: digital storytelling as an emerging narrative method for preserving and promoting indigenous oral wisdom. *Qualitative Research*, 13(2), 127–147. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1468794112446105>

De Vecchi, N., Kenny A., Dickson-Swift V., & Kidd, S. (2017). Exploring the Process of Digital Storytelling in Mental Health Research: A Process Evaluation of Consumer and Clinician Experiences. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1609406917729291>

Do Rosario-Campos, M., C., Leckman, J. F., Curi, M., Quatrano, S., Katsovitch, L., Miguel, E.C., & Pauls, D.L. (2005). A family study of early-onset obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Medical Genetics*, 136B (1):92-97. doi: <https://doi.org/10.1002/ajmg.b.30149>

Ferrari, M., Rice, C., & McKenzie, K. (2015). ACE Pathways Project: Therapeutic catharsis in digital storytelling. *Psychiatric Services*, 66(5), 556.

Fisher, W. R. (1984). Narration as a human communication paradigm: The case of public moral argument. *Communication Monographs*, 51(1), 1–22. doi: <https://dx.doi.org/10.1080/03637758409390180>

Foa, E. B., Kozak, M. J., 1986. Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychology Bulletin* 99(1), 20-35.

Forray, A., Focseneanu, M., Pittman, B., McDougle C. J., & Epperson, C. N. (2010). Onset and Exacerbation of Obsessive-Compulsive Disorder in Pregnancy and the Postpartum Period. *Journal of Clinical Psychiatry* 71(8): 1061–1068. doi: <https://dx.doi.org/10.4088/JCP.09m05381blu>

- Freud, S. (2010). *The Ego and The Id*. United States: Pacific Publishing Studio.
- Gombrich, E. H. (1998). *Το Χρονικό της Τέχνης*. Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης.
- Goodman, R. & Newman, D. (2014). Testing a digital storytelling intervention to reduce stress in adolescent females. *Storytelling, Self, Society*, 10(2), 177–193.
- Gorbman, C. (1980). Narrative Film Music. *Yale French Studies*, (60), 183. doi: <https://dx.doi.org/10.2307/2930011>
- Greist, J. & Baudhuin, M. (n.d.). What You Need to Know About Obsessive Compulsive Disorder. International OCD Foundation. [Πρόσβαση στις 20/1/2019]. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <https://iocdf.org/wp-content/uploads/2014/10/What-You-Need-To-Know-About-OCD.pdf>.
- Gubrium, A. C., Hill, A. Flicker, S. (2014). A situated practice of ethics for participatory visual and digital methods in public health research and practice: A focus on digital storytelling. *American Journal of Public Health*, 104 (9), 1606-1614.
- Gubrium, A. (2009). Digital Storytelling: An Emergent Method for Health Promotion Research and Practice. *Health Promotion Practice*, 10(2), 186–191. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1524839909332600>
- Hardy, P. & Sumner, T. (Eds.). (2018). *Cultivating Compassion: How Digital Storytelling is Transforming Healthcare*. Palgrave Macmillan.
- Hardy, P. & Sumner, T. (2013). Humanizing healthcare: A conversation with Pip Hardy and Tony Sumner, Pilgrim Projects/ Patient Voices. In J, Lambert, (Ed.), *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community* (4th ed.) (Chapter 14, pp. 1- 14). New York: Routledge. [Πρόσβαση στις 10/01/2019]. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.patientvoices.org.uk/pdf/articles/DSCCch14.pdf>
- Hardy, P., & Sumner, T. (2008). Digital storytelling in health and social care: touching hearts and bridging the emotional, physical and digital divide. *Lapidus journal*, 24-31. [Πρόσβαση στις 10/01/2019]. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.patientvoices.org.uk/pdf/articles/Pilgrim%20Lapidus%20A4.pdf>

Hardy, P. (2007). An investigation into the application of the Patient Voices digital stories in healthcare education: quality of learning, policy impact and practice based value. A paper submitted to the University of Ulster, Faculty of Social Science. Belfast: University of Ulster. [Πρόσβαση στις 10/01-2019]. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.pilgrimprojects.co.uk/papers/phardymisc.pdf>

Jung, C. G. (1981). *The Archetypes and the Collective Unconscious* (trans. R. F. C. Hull), 2nd ed., Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kaye, W.H., Bulik C. M., Thornton, L., Barbarich, N., & Masters, K. (2004). Comorbidity of Anxiety Disorders with Anorexia and Bulimia Nervosa . *The American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2215–2221.

Koran, L. M., Thienemann, M. L., & Davenport, R. (1996). Quality of life for patients with obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 153 (6), 783-788. doi: <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.153.6.783>

Kostek, N. T., Garcia-Delgar, B., Rojas, A., Lubner, M., & Coffey, B. J. (2016). Approaches to the Diagnosis and Treatment of OCD with Comorbid Tic Disorders. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 3 (3), 253-265. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s40501-016-0091-8>

LaMarre, A., & Rice, C. (2016). Embodying critical and corporeal methodology: Digital storytelling with young women in eating disorder recovery. *Forum: Qualitative Social Research*, 17, Article 7. [Πρόσβαση 3/2/2019]. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/2474>

Lambert, J. (2013). *Digital storytelling: capturing lives, creating community*. London: Taylor & Francis Ltd.

Lambert, J. (2007). *Digital Storytelling Cookbook*. Berkeley: Digital Diner Press.

Lewin, T. (2011). *Digital storytelling. Participatory Learning and Action*, 63, 54-62.

Λιαμάκη, Γ. (2016). *Χωρίς Αμφιβολία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

Lovato, L., Ferrão, Y. A., Stein, D. J., Shavitt, R. G., Fontenelle, L. F., Vivan, A., Miguel E. C., & Cordoli A. V. (2012). Skin picking and trichotillomania in adults with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 53(5), 562–568. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.06.008>

Love, H. (2008). Unraveling the Technique of Storytelling. *Melcrum Publishing*, 12(4): 24-27.

- Lyons, N., & LaBoskey, V. K. (Eds.). (2002). *Narrative inquiry in practice: Advancing the knowledge of teaching* (Vol. 22). Teachers College Press.
- Markarian, Y., Larson, M.J., Aldea, M.A., Baldwin, S.A., Good, D., Berkeljon, A., Murphy, T.K., Storch, E.A., & McKay, D., 2010. Multiple pathways to functional impairment in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review* 30(1), 78–88.
- McKay, D., Sookman, D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., Stein, D.J., Kyrios, M., Matthews, K., & Veale, D. (2015). Efficacy of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 227(1), 104-113, doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2015.02.004>
- McKay, D., Abramowitz, J., Calamari, J., Kyrios, M., Radomsky, A., Sookman, D., Taylor, S., & Wilhelm, S., (2004). A critical evaluation of Obsessive–Compulsive Disorder subtypes: symptoms versus mechanisms. *Clinical Psychology Review* 24 (3), 283–313.
- Meadows, D. (2003). Digital Storytelling: Research-Based Practice in New Media. *Visual Communication*, 2(2), 189–193. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1470357203002002004>
- Μεϊμάρης, Μ. (2017). Ψηφιακή Αφήγηση. Σημειώσεις Μαθήματος. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ελλάδα.
- Μεϊμάρης, Μ. (2013). *Εκπαιδύοντας στην Ψηφιακή Αφήγηση: Δουλεύοντας με ομάδες στην ελληνική πραγματικότητα*. Στο Πρακτικά του 7th International Conference in Open & Distance Learning, Νοέμβριος 2013. Αθήνα, σσ. 178-182.
- Μελιάδου, Ε., Νάκου, Α., Γκούσκος, Δ., Μεϊμάρης, Μ. (2013). Ψηφιακή Αφήγηση, Μάθηση και Εκπαίδευση. Στο Πρακτικά του 6th International Conference in Open & Distance Learning, Νοέμβριος 2011. Λουτράκι. σσ.615-627.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., McMannus, S., & Brugha, T. S. (2013). Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(1): 5-13.
- Meyer, V., 1966. Modification of expectations in cases with obsessional rituals. *Behaviour Research Therapy* 4 (4), 273–280.
- Minhat, H. S. (2015). An overview on the methods of interviews in qualitative research. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 2(1), 210-214.

Nikolajsen, H. N., Nissen, J. B., Thomsen, P. H. (2011). Obsessive–compulsive disorder in children and adolescents. *Symptom dimensions in a naturalistic setting. Nordic Journal of Psychiatry*, 65 (4): 244-250. doi: <https://doi.org/10.3109/08039488.2010.533386>

Niles, J. (1999). *Homo Narrans. The Poetics of Anthropology of Oral Literature*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Olatunji, B. O., Lohr, J. M., Sawchuk, C. N., & Tolin, D. F. (2007). Multimodal assessment of disgust in contamination-related obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 263–276. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.004>

Öst, L. G., Havnen, A., Hansen, B., & Kvale, G. (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder. A systematic review and meta-analysis of studies published 1993-2014. *Clinical Psychology Review*, 40, 156-169. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2015.06.003>

Pallanti, S., Grassi, G., Sarrecchia, E. D., Cantisani, A., Pellegrini, M. (2011). Obsessive-compulsive disorder comorbidity: clinical assessment and therapeutic implications. *Frontiers in Psychiatry*, 2, 1-11. doi: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2011.00070>

Παπαλεοντίου, Μ. (2014). Ο Λογοτεχνικός Γραμματισμός στην Πεζογραφία. Στοιχεία Θεωρίας και Αφήγησης (Σημειώσεις για τον Εκπαιδευτικό). [Πρόσβαση στις 15/1/2019]. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: [http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/ekpaid\\_yliko/logot\\_mesi/logotexnia\\_afigmatologia.pdf](http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/ekpaid_yliko/logot_mesi/logotexnia_afigmatologia.pdf)

Patton, M. Q., & Cochran, M. (2002). A guide to using qualitative research methodology. *Medecins Sans Frontiers*. [Πρόσβαση στις 15/2/2019]. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://bit.ly/1tt5GRm>

Pink, D. H. (2005). *A whole new mind: Moving from the information age to the conceptual age*. New York: Riverhead Books.

Rachman, S. (2004). Fear of contamination. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1227–1255

Rachman, S. (1994). Pollution of the mind. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 311–314.

Rice, C., Chandler, E., Harrison, E., Liddiard, K., & Ferrari, M. (2015). Project ReVision: Disability at the edges of representation. *Disability & Society*, 30 (4), 513–527. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/09687599.2015.1037950>

- Romanelli, R. J., Wu, F. M., Gamba, R., Mojtabai, R., & Segal, J.B. (2014). Behavioral therapy and serotonin reuptake inhibitor pharmacotherapy in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis of head-to head randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 31 (8), 641-652, doi: <http://dx.doi.org/10.1002/da.22232>
- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu W. T., Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1)53-63.
- Shafran, R. (1997). The manipulation of responsibility in obsessive-compulsive disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 36 (3): 397-407.
- Smith, G., & Allison, S. T. (2014). *Reel heroes: Volume 1: Two hero experts critique the movies*. Richmond, VA: Agile Writers Press.
- Soomro, G. M., Altman, D., Rajagopal, S., & Oakley-Browne, M. (2008). Selective serotonin re-uptake inhibitors (SSRIs) versus placebo for obsessive compulsive disorder (OCD). *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 23 (1), 1-65. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD001765.pub3>
- Steketee, G., Quay, S., & White, K. (1991). *Religion and guilt in OCD patients*. *Journal of Anxiety Disorders*, 5(4), 359–367. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0887-6185\(91\)90035-r](http://dx.doi.org/10.1016/0887-6185(91)90035-r)
- Stenhouse, R., Tait, J., Hardy, P., & Sumner, T. (2013). Dangling conversations: Reflections on the process of creating digital stories during a workshop with people with early-stage dementia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20 (2), 134–141. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2850.2012.01900.x>
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233–242. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/s0887-6185\(02\)00182-2](http://dx.doi.org/10.1016/s0887-6185(02)00182-2)
- Τσιλιμένη, Τ. (2007). *Αφήγηση και Εκπαίδευση*. Εκδόσεις Εργαστηρίου Λόγου και Πολιτισμού Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Βόλος.
- Veale, D., & Roberts, A. (2014). Obsessive-compulsive disorder. *British Medical Journal*, 348:1-6. doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g2183>
- Vogler, C. (1999) *The Writer's Journey: Mythic Structure for Writers* (2<sup>nd</sup> ed.). Pan.

### **Διαδικτυακοί Τόποι**

Η τεχνολογία στην Εκπαίδευση (n.d.). Αφήγηση (Storytelling). [Πρόσβαση στις 12/2/2019].

Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <https://bit.ly/2UbktCX>

International OCD Foundation- What You Need To Know About Obsessive Compulsive Disorder (n.d.) [Πρόσβαση στις 15/1/2019]. Διαθέσιμο στο Διαδικτυακό Τόπο:

<https://iocdf.org/wp-content/uploads/2014/10/What-You-Need-To-Know-About-OCD.pdf>

Τατίδου, Σ. (2016). Ιθάκη- Καβάφης (Ανάλυση Ποιήματος). [Πρόσβαση στις 10/2/2019]

Διαθέσιμο στο Διαδικτυακό Τόπο: [https://philologikitheorisi.blogspot.com/2016/04/blog-post\\_22.html](https://philologikitheorisi.blogspot.com/2016/04/blog-post_22.html)

### **Βίντεο**

Καλαβάσης, Φ. (2018). Ζάκυνθος- Διεθνές Συνέδριο για την Ψηφιακή Αφήγηση. [Πρόσβαση στις 20/2/2019]. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ab2tJFPdI9U&t=67s&index=51&list=LLRKgbAOK5EAOWDviXFtEFcw>

## Κατάλογος Συντομογραφιών

<b>ΑΕΙ</b> .....	Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
<b>ΑΡΑ</b> .....	American Psychological Association
<b>CDS</b> .....	Center for Digital Storytelling
<b>Ε.μπ.Α</b> .....	Έκθεση με Παρεμπόδιση Αντίδρασης
<b>GB</b> .....	Gigabyte
<b>Η/Υ</b> .....	Ηλεκτρονικός Υπολογιστής
<b>ΙΨΔ</b> .....	Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή
<b>ΜΜΕ</b> .....	Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης
<b>OCD</b> .....	Obsessive-Compulsive Disorder
<b>RAM</b> .....	Random Access Memory
<b>SSRI</b> .....	Selective Serotonin Reuptake Inhibitors
<b>WHO</b> .....	World Health Organization
<b>Υ-BOCS</b> .....	Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale



## Γλωσσάρι Ερμηνείας Ξενόγλωσσων Όρων

<b>e-mail</b> .....	ηλεκτρονικό ταχυδρομείο
<b>Laptop</b> .....	φορητός Η/Υ
<b>Montage</b> .....	μοντάζ
<b>Patient Voices</b> .....	Φωνές Ασθενών
<b>Placebo</b> .....	εικονικό φάρμακο
<b>Project</b> .....	ερευνητικό σχέδιο/εργασία
<b>Publication</b> .....	διανομή/διαμοιρασμός
<b>Storyboard</b> .....	εικονογραφημένο σενάριο
<b>Story Circle</b> .....	Κύκλος Ιστοριών
<b>trial</b> .....	δοκιμή
<b>tutorial</b> .....	μάθημα
<b>voice over</b> .....	καταγραφή αφήγησης

## **Γλωσσάρι Ερμηνείας Κύριων Όρων**

**Βενλαφαξίνη:** Επιλεκτικός αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης (βλ. SSRI).

**Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή:** Ψυχική διαταραχή που σχετίζεται με διαρκές και πολύ συχνά χωρίς συγκεκριμένη αιτία άγχος που παρουσιάζει ένα άτομο.

**Διαλείπουσα Εκρηκτική Διαταραχή:** Ψυχική διαταραχή που αφορά σε αδικαιολόγητα βίαια ξεσπάσματα σε πρόσωπα ή πράγματα που εκδηλώνονται παρορμητικά με ταυτόχρονη αδυναμία του ατόμου να τα ελέγξει.

**Διαταραχή Τζόγου:** Παθολογική ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια.

**Διαταραχής του Άγχους της Ασθένειας:** Ψυχική διαταραχή που σχετίζεται με το διαρκές άγχος κάποιου ατόμου πως έχει προσβληθεί ή πρόκειται να προσβληθεί από κάποια σοβαρή ασθένεια.

**Επιλεκτικοί Αναστολείς Επαναπρόσληψης Σεροτονίνης (SSRI):** Αναστέλλουν το μεταφορέα της σεροτονίνης με αποτέλεσμα να αυξηθεί η ελεύθερη σεροτονίνη στη σύναψη και να αυξηθεί με τον τρόπο αυτό η δράση της στους υποδοχείς στόχους.

**Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου:** Ερωτήσεις που δεν έχουν συγκεκριμένες προεπιλεγμένες απαντήσεις και πρέπει να απαντηθούν ελεύθερα από το ερωτώμενο πρόσωπο.

**Ερωτήσεις Ημίκλειστου Τύπου:** Είναι ερωτήσεις που έχουν συγκεκριμένες προεπιλεγμένες απαντήσεις, αλλά δίνουν και τη δυνατότητα ελεύθερης απάντησης, έχοντας π.χ. συμπεριλάβει και την επιλογή: Άλλο (παρακαλώ περιγράψτε):

**Ερωτήσεις Κλειστού Τύπου:** Ερωτήσεις που έχουν συγκεκριμένες προεπιλεγμένες απαντήσεις, π.χ. ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ναι/όχι.

**Ερωτήσεις Φίλτρου:** Πρόκειται για ερωτήσεις που ξεκινούν συνήθως με μία κλειστού τύπου ερώτηση και στη συνέχεια ανάλογα με την απάντηση, σταματούν ή προχωρούν σε μία άλλη ερώτηση κλειστού, ανοιχτού ή ημίκλειστου τύπου. Π.χ.: Συμφωνείτε με το Χ; Αν ναι, προσδιορίστε τους λόγους. Αν όχι συνεχίστε παρακάτω.

**Εισιτολοπράμη:** Επιλεκτικός αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης (βλ. SSRI).

**Κλεπτομανία:** Ψυχική διαταραχή που αφορά σε παθολογική τάση κλοπής.

**Κλίμακα Likert:** Περιλαμβάνει μία σειρά προτάσεων, 8 ή περισσότερων που απαντώνται βάσει 5-βαθμιαίας κατάταξης: 1- Διαφωνώ Απόλυτα 2- Διαφωνώ 3- Ούτε Διαφωνώ Ούτε

Συμφωνών 4- Συμφωνών 5- Συμφωνών Απόλυτα. Στη συνέχεια, γίνεται επεξεργασία της κλίμακας για τον προσδιορισμό της τελικής τιμής.

**Κλομπραμίνη:** Η κλομπραμίνη αναστέλλει τη νευρωνική επαναπρόσληψη της νορεπινεφρίνης και της σεροτονίνης στις προσυναπτικές νευρωνικές απολήξεις. Πηγή: Γαληνός Οδηγός Φαρμάκων. [Πρόσβαση στις 7/2/2019].

**Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή:** Διαταραχή διάθεσης που αφορά σε έντονη θλίψη, μελαγχολία ή και απελπισία σε καθημερινή βάση.

**Νευροδιαβιβαστές:** Πρόκειται για ενδογενείς χημικές ουσίες που επιτρέπουν τη διαδικασία της νευροδιαβίβασης. Είναι ένας τύπος χημικού αγγελιοφόρου που μεταδίδει σήματα σε μια χημική σύναψη, όπως μια νευρομυϊκή σύνδεση, από ένα νευρώνα (νευρικό κύτταρο) σε έναν άλλο νευρώνα, μυϊκό κύτταρο ή αδένα. Ορισμένοι από τους πιο γνωστούς νευροδιαβιβαστές που ρυθμίζουν τα συναισθήματα είναι η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη, η ωκυτοκίνη και οι ενδορφίνες.

**Ομάδα Εστίασης (focus group):** Οργανωμένη συλλογική συνέντευξη που αφορά στη συζήτηση ενός συγκεκριμένου θέματος και στην εξέταση των αντιδράσεων και της επίδρασης που είχε η συμμετοχή μίας ομάδας ατόμων σε μία συγκεκριμένη διαδικασία.

**Παροξετίνη:** Επιλεκτικός αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης (βλ. SSRI).

**Placebo:** Εικονικά σκευάσματα που χρησιμοποιούνται ευρέως στην ιατρική έρευνα, αλλά όχι στην ιατρική πρακτική. Πηγή: Wikipedia. [Πρόσβαση στις 20/2/2019].

**Προτζέκτορας:** Συσκευή που λαμβάνει σήμα βίντεο και το προβάλλει σε μία απόσταση πάνω σε μία επιφάνεια μέσω ενός συστήματος φακών. Πηγή: Wikipedia. [Πρόσβαση στις 20/2/2019].

**Πυρομανία:** Ψυχική διαταραχή που αφορά σε παθολογικό εμπρησμό.

**Σεροτονίνη:** Νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου (βλ. νευροδιαβιβαστές).

**Σετραλίνη:** Επιλεκτικός αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης (βλ. SSRI).

**Σιταλοπράμη:** Επιλεκτικός αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης (βλ. SSRI).

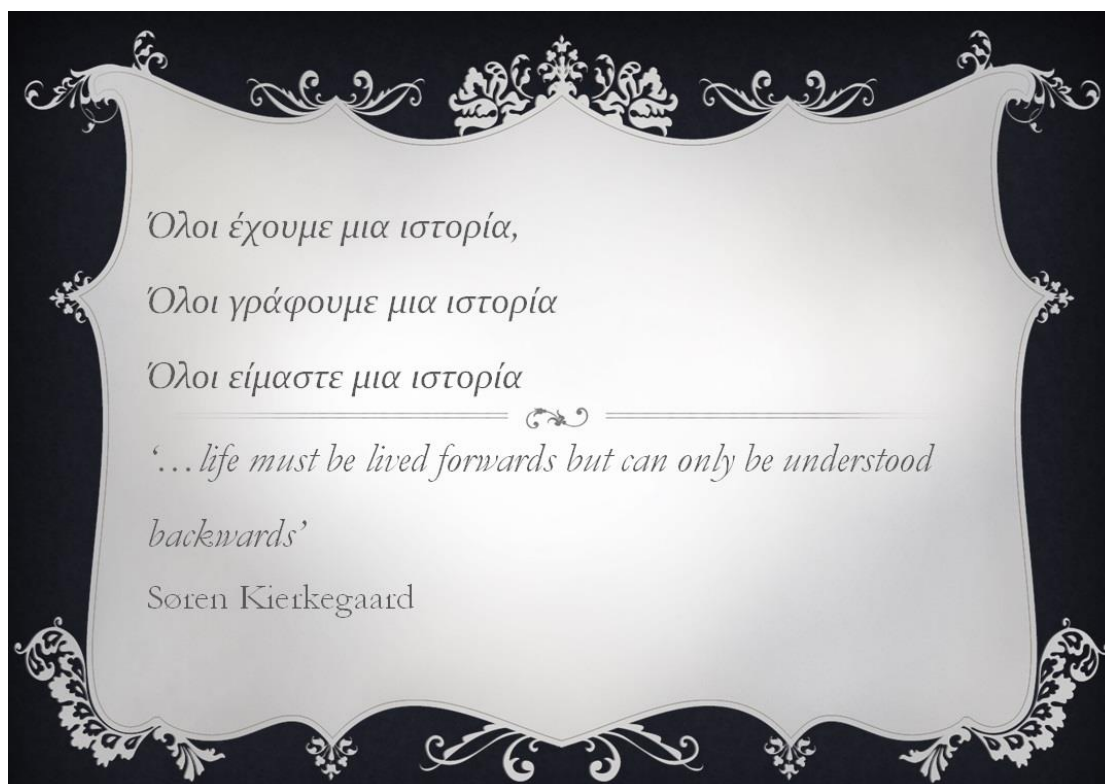
**Σύνδρομο Τουρέτ:** Το Σύνδρομο Tourette (Τουρέτ) ή αλλιώς Σύνδρομο Gilles de la Tourette είναι μία νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από την παρουσία πολλαπλών κινητικών και φωνητικών τικ. Πηγή: <http://tsgenesee.mbg.duth.gr/tsgr.html> [Πρόσβαση στις 25/2/2019].

**Τριχοτιλλομανία:** Ψυχική διαταραχή με βασικό χαρακτηριστικό της το επίμονο τράβηγμα μαλλιών αλλά και τριχών από διάφορα μέρη του σώματος.

**Φλουβοξαμίνη:** Επιλεκτικός αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης (βλ. SSRI).

**Φλουοξετίνη:** Επιλεκτικός αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης (βλ. SSRI).

**Ψηφιακός Γραμματισμός:** Ο ψηφιακός γραμματισμός αφορά στην κατανόηση της λειτουργίας της τεχνολογίας και των σκοπών που εξυπηρετεί ενώ ταυτόχρονα στοχεύει στην ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων των ατόμων προκειμένου να είναι σε θέση να αξιολογούν και να δημιουργούν πληροφορίες ούτως ώστε να συμβαδίζουν με την εποχή και τις ολοένα αυξανόμενες τεχνολογικές απαιτήσεις που επιτάσσει.



## Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ



Story Circle

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΦΗΓΗΣΗ;

❖ «Η τέχνη της αφήγησης είναι τόσο παλιά και τόσο σημαντική όσο είναι και οι άνθρωποι»

Bernajean Porter

❖ «Αφήγηση είναι ένας τρόπος για τους παραμυθάδες να δώσουν νόημα στις εμπειρίες τους»

Nygre & Blom

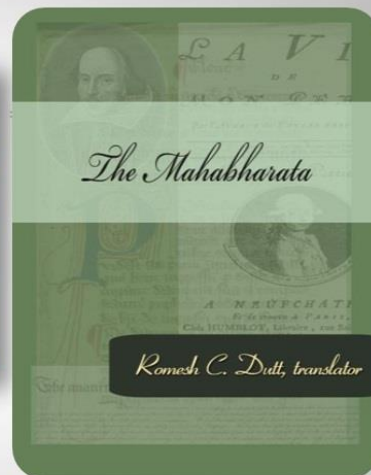


## Η ΑΦΗΓΗΣΗ ΑΙΩΝΕΣ ΠΡΙΝ

❖ Η αρχαία Ινδία, όπως και η αρχαία Ελλάδα, είναι υπερήφανες για δύο μεγάλα τους Έπη. Στην Ελλάδα, η Οδύσσεια, το Έπος του Ομήρου για τις περιπέτειες του βασιλιά Οδυσσέα μετά τον Τρωικό Πόλεμο. Ομοίως, το Mahabharata, αναφέρεται σε ένα μεγάλο πόλεμο στον οποίον πήραν μέρος όλες οι πολεμοχαρείς φυλές της βόρειας Ινδίας.



Ο Οδυσσέας και οι Σειρήνες,  
Herbert James Draper, 1909  
Μουσείο Ferens Art Gallery, Hull



Έπος Mahabhararata

## Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ

- ❖ Είναι ισχυρό μέσο προσωπικής έκφρασης.
- ❖ Συνδυάζει την παραδοσιακή αφήγηση με την ψηφιακή τεχνολογία με σκοπό τη δημιουργία σύντομων ταινιών αναφορικά με μία περίοδο της ζωής των αφηγητών.
- ❖ Ορίζεται σαν αφηγούμενο μέρος προσωπικής γραφής, με σταθερές εικόνες, βίντεο και μουσική επένδυση.

## ΤΑ 7 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ

Το Κέντρο Ψηφιακής Αφήγησης (Center of Digital Storytelling-CDS) στο Berkeley της California έχει αναπτύξει Επτά Στοιχεία τα οποία αποτελούν το κλειδί για μία επιτυχημένη Ψηφιακή Αφήγηση. Παρακάτω παρουσιάζεται το κάθε ένα ξεχωριστά.



## 1. ΟΠΤΙΚΗ ΓΩΝΙΑ



- ❖ Ξεκάθαρη παρουσίαση του κεντρικού σημείου της ιστορίας.
- ❖ Ορισμός της οπτικής από την οποία αυτή παρουσιάζεται.

## 2. ΕΡΩΤΗΣΗ ΚΛΕΙΔΙ

- ❖ Απαραίτητη η ύπαρξη ερώτησης κλειδί.
- ❖ Απαντήσεις στο τέλος της ιστορίας.



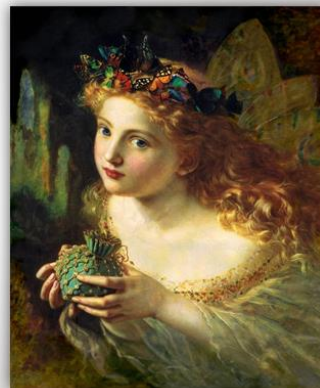
### 3. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



- ❖ Επιτυγχάνει διέγερση συναισθημάτων συνειδητά ή ασυνείδητα και
- ❖ Οδηγεί σε περισσότερο ενεργητική παρακολούθηση.

### 4. ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ

- ❖ Η φωνή του αφηγητή μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά αναφορικά με την προσωπικότητα & τη συναισθηματική του κατάσταση.
- ❖ Τα λόγια που συνοδεύουν την οπτικοποίηση συμβάλλουν στην κατανόηση της ψηφιακής ιστορίας.





## 5. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ



- ❖ Ανάλογη με θεματολογία & φωνή αφηγητή.
- ❖ Ενισχύει τη συναισθηματική φόρτιση προς το επιθυμητό αποτέλεσμα.

## 6. ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

- ❖ Ιδανική διάρκεια 3-5 λεπτά.
- ❖ Όχι περισσότερες από 400 λέξεις.



## 7. ΡΥΘΜΟΣ



- ❖ Ο ρυθμός εξέλιξης της ψηφιακής αφήγησης μεταβάλλεται ανάλογα με τα μηνύματα που μεταδίδονται κάθε φορά.

## ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ

- ❖ Οι ταινίες
- ❖ Οι σειρές
- ❖ Τα ντοκιμαντέρ
- ❖ Οποιαδήποτε ιστορία που δεν εκφράζει κάποιο **προσωπικό βίωμα** του αφηγητή.



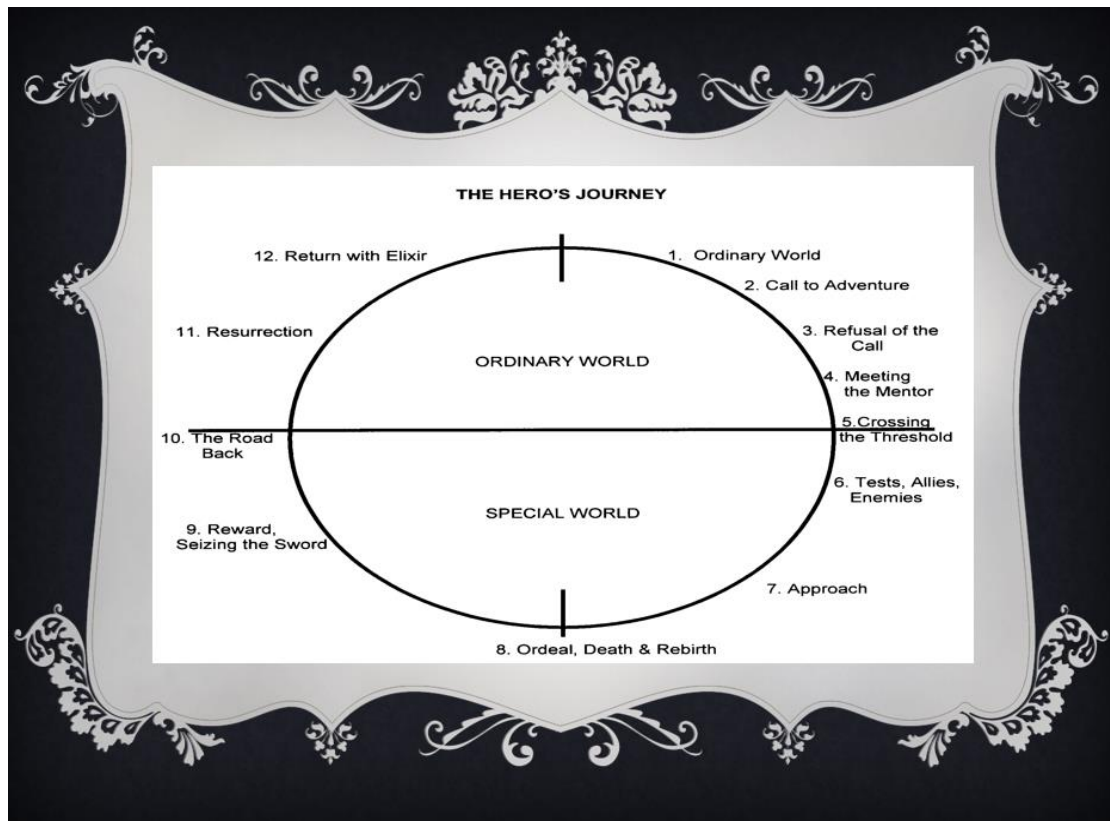
## ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΗΡΩΑ (Α)

Ο Joseph Campbell (1904-1987) υποστήριξε πως όλες οι αφηγήσεις αποτελούν παραλλαγές ενός εννιαίου μύθου (μονομυθία) και ότι ενσωματώνουν θέματα και εικόνες που ανάγονται σε ορισμένες θεμελιώδεις καθολικές μορφές ή σταθερά σχήματα που απαντούν διαχρονικά σε όλους τους πολιτισμούς του κόσμου. Στο βιβλίο του *Ο Ήρωας με τα Χίλια Πρόσωπα* (1949) μελετά μια τέτοια αρχετυπική δομή, την οποία ονομάζει το «Ταξίδι του Ήρωα» και περιλαμβάνει 17 βήματα.

## ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΗΡΩΑ (Β)

Σε μία μετέπειτα ανάλυση του βιβλίου του [Campbell](#) από τον Christopher Vogler, τα βήματα συμπύχθηκαν σε 12 και θεωρούνται μέχρι και σήμερα η πιο πρακτική μέθοδος αποκωδικοποίησης ενός σεναρίου, ως προς τον πρωταγωνιστικό χαρακτήρα.





**HARRY POTTER &  
ΣΤΑΧΤΟΠΟΥΤΑ**

Παρακάτω, θα παρουσιαστεί η εφαρμογή των παραπάνω βημάτων σε δύο πολύ γνωστά κι διαφορετικά έργα: Το **Harry Potter και η Φιλοσοφική Λίθος** καθώς και το γνωστό σε όλους μας παραμύθι της **Σταχτοπούτας**.

## 1. Ο ΣΥΝΗΘΗΣ ΚΟΣΜΟΣ



Ο Harry Potter ζει μαζί με τους θείους και τον ξαδερφό του που του κάνουν τη ζωή δύσκολη...



Η Σταχτοπούτα δουλεύει ως υπηρέτρια στο σπίτι της μητριάς και των δύο αδελφών της.

## 2. ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ



Ο Hagrid πηγαίνει στον Harry ένα γράμμα-πρόσκληση για να φοιτήσει στη σχολή μαγείας του Hogwarts.



Η οικογένεια της Σταχτοπούτας λαμβάνει μία πρόσκληση για χορό.

### 3. Η ΑΡΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ



Αρχικά ο Harry αμφισβητεί τα λεγόμενα του Hagrid, ομοίως και οι συγγενείς του που αντιμετωπίζουν το μάγο εχθρικά.



Η μηριά της Σταχτοπούτας της απαγορεύει να πάει στο χορό (έμμεση άρνηση).

### 4. Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΕΝΤΟΡΑ



Ο Harry αποδέχεται τελικά το κάλεσμα και έτσι οδηγείται στο δεύτερο μετά το Hagrid μέντορά του, το διευθυντή του, Dumbledore.



Η καλή νεραίδα φροντίζει να ανταποκριθεί η Σταχτοπούτα στο κάλεσμα βοηθώντας την.



## 5. ΠΕΡΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΩΦΛΙ



Ο Χάρι κάνει τα πρώτα του βήματα σε έναν καινούργιο κόσμο: Επισκέπτεται τη Διαγώνιο Αλέα για να αγοράσει το ραβδί του και οτιδήποτε άλλο χρειαστεί για να ξεκινήσει τις σπουδές του στο Hogwarts.



Η Σταχτοπούτα μπαίνει στο παλάτι ντυμένη πριγκίπισσα για να παρευρεθεί στο χορό.

## 6. Η ΜΥΗΣΗ



Στον καινούργιο αυτό κόσμο ο Harry συναντά φίλους, εχθρούς αλλά και διάφορες δοκιμασίες που αποτελούν μέρος της εκπαίδευσής του.



Οι δοκιμασίες δεν λείπουν και από την Σταχτοπούτα η οποία έχει να αντιμετωπίσει την κακιά μητριά της για χάρη ενός πρίγκιπα τρελά ερωτευμένου μαζί της.

## 7. ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ



Ο Harry και οι φίλοι του έχουν αναλάβει την αποστολή να βρουν τη Φιλοσοφική Λίθο. Φτάνοντας στην κρύπτη στην οποία φυλάσσεται, ο Harry καλείται να αντιμετωπίσει το Φλάφι, έναν επικίνδυνο τρικέφαλο σκύλο.



Η Σταχτοπούτα γνωρίζει τον πρίγκιπα και χορεύει μαζί του πετυχαίνοντας έτσι την αρχική επιδίωξη της, ρισκάροντας όμως από την άλλη να γίνει αντιληπτή από την οικογένειά της.

## 8. Η ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ/ΤΕΛΙΚΗ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ



Ο Harry συναντά τον Voldemort, τον άνθρωπο που σκότωσε τους γονείς του και είναι υπεύθυνος για τη δική του δυστυχία αλλά και για τη δυστυχία του κόσμου των μάγων. Είναι πλέον ώρα να παλέψει μαζί του μέχρι εσχάτων.



Τα μεσάνυχτα πλησιάζουν και η Σταχτοπούτα πρέπει να φύγει πριν εξαφανιστούν όλα.



## 9. ΤΟ ΕΠΑΘΛΟ



Ο Harry νικά τον Voldemort και σώζει τη Φιλοσοφική Λίθο.



Το γοβάκι εφαρμόζει ακριβώς στο πόδι της Σταχτοπούτας και βρίσκει τον πρίγκιπά της!

## 10. Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ



Το Hogwarts κλείνει για το καλοκαίρι και ο Harry μπαίνει στο τρένο και φεύγει για να επιστρέψει στο σπίτι του, πιο ώριμος και σοφός.



Η Σταχτοπούτα παντρεύεται τον πρίγκιπα και μαζί του επιστρέφει στον κόσμο ως αγαπητή σε όλους πριγκίπισσα.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ



### Έντυπο Συγκατάθεσης Κατόπιν Ενημέρωσης

Καλείστε να συμμετάσχετε σε μια έρευνα που διεξάγεται από την κ. **Μεταξία-Μαρία Αργυροπούλου**, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του τμήματος Επικοινωνίας και ΜΜΕ. Πρέπει να είστε 18 χρονών (ή μεγαλύτεροι) για να συμμετάσχετε στην έρευνα. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική. Μπορείτε να αφιερώσετε όσο χρόνο χρειάζεστε για να διαβάσετε το Έντυπο Συγκατάθεσης Κατόπιν Ενημέρωσης. Αντίγραφο αυτού του εντύπου θα σας δοθεί.

### ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η απόκτηση γνώσης των συμμετεχόντων αναφορικά με την Ψηφιακή Αφήγηση και η εξοικείωσή τους με εργαλεία επεξεργασίας βίντεο τα οποία θα τους επιτρέψουν να αφηγηθούν την εμπειρία τους με την Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή.

### ΤΙ ΘΑ ΣΑΣ ΖΗΤΗΘΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Πριν την έναρξη του σεμιναρίου, θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο με γενικές πληροφορίες. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, θα σας ζητηθεί να δημιουργήσετε ένα σύντομο βίντεο. Τέλος, μετά το πέρας του σεμιναρίου θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα δεύτερο

ερωτηματολόγιο αναφορικά με την όλη εμπειρία σας και θα ακολουθήσουν και σύντομες συνεντεύξεις.

**Η συμπλήρωση και επιστροφή του ερωτηματολογίου ή οι απαντήσεις στις ερωτήσεις της συνέντευξης αποτελούν συγκατάθεση συμμετοχής στην παρούσα έρευνα.**

## **ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ**

Το βασικό όφελος μέσα από την όλη διαδικασία εκτιμάται πως θα είναι η επικοινωνία των συμμετεχόντων μεταξύ τους μέσω της διαδικασίας της Ψηφιακής Αφήγησης και η επίδραση που θα έχει η τελευταία στον κάθε έναν ατομικά.

## **ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Οποιοσδήποτε πληροφορίες αποκτηθούν σχετικά με την παρούσα έρευνα και οι οποίες θα μπορούσαν να σας ταυτοποιήσουν προσωπικά, θα παραμείνουν απόρρητες και θα αποκαλυφθούν μόνο με την άδειά σας ή όπως προβλέπεται από το νόμο. Οι πληροφορίες που θα συλλεχθούν για το άτομό σας θα κωδικοποιηθούν με τη μορφή ψευδώνυμου ή αρχικών και αριθμών, όπως για παράδειγμα abc-123, κ.λπ. Οι πληροφορίες εκείνες που σας ταυτοποιούν προσωπικά, θα διατηρηθούν ξεχωριστά από τα υπόλοιπα δεδομένα που σας αφορούν.

Τα δεδομένα θα αποθηκευτούν στο γραφείο του ερευνητή σε κλειδωμένο συρτάρι / ή σε υπολογιστή προστατευμένο με κωδικό πρόσβασης.

Τα δεδομένα θα αποθηκευτούν μετά την ολοκλήρωση της έρευνας. Σε περίπτωση ηχογράφησης, θα ζητηθεί η συγκατάθεσή σας. Μπορείτε να αρνηθείτε να ηχογραφηθείτε. Ο ερευνητής θα μεταγράψει τις ηχογραφήσεις και μπορεί να σας προμηθεύσει με ένα αντίγραφο του απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αιτήσεώς σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από τον ερευνητή να παραληφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.

Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. **Σε περίπτωση που αποφασίσετε να αποκαλύψετε το πρόσωπό σας μέσω φωτογραφιών, βίντεο ή χρησιμοποιήσετε ηχογράφηση στη Ψηφιακή σας Αφήγηση τότε θα σας ζητηθεί εκ νέου ενυπόγραφη άδεια για την χρήση τους**

σε Ακαδημαϊκό ή άλλο πλαίσιο κατά περίπτωση. Το αυτό ισχύει και στην περίπτωση μη ύπαρξης τέτοιου είδους υλικού καθότι το έργο σας θα προστατεύεται και πάλι από τα πνευματικά δικαιώματα που θα έχετε ως δημιουργός.

## **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ**

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετάσχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετάσχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Ο ερευνητής μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

## **ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση. Δεν παραιτείστε από οποιοδήποτε έννομο συμφέρον σας, δικαίωμά σας ή δικαίωμα προσφυγής εξαιτίας της συμμετοχής σας στην παρούσα έρευνα. Αν έχετε ερωτήσεις σε σχέση με τα δικαιώματά σας ή θα θέλατε να συνομιλήσετε με άτομα ανεξάρτητα προς την ερευνητική ομάδα ώστε να απαντηθούν τα ερωτήματά σας σε σχέση με την έρευνα ή τέλος σε περίπτωση που δεν μπορείτε να έρθετε σε επαφή με το ερευνητικό προσωπικό, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον επιστημονικά υπεύθυνο της έρευνας.

## **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΡΕΥΝΗΤΗ**

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας του ερευνητή.

Μεταξία- Μαρία Αργυροπούλου

ΠΜΣ Ψηφιακά Μέσα Επικοινωνίας και Περιβάλλοντα Αλληλεπίδρασης

Τηλ: 6948314398

e-mail: [metaxenia92@hotmail.com](mailto:metaxenia92@hotmail.com)

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Ονοματεπώνυμο:

Υπογραφή:



## Ερωτηματολόγιο για το Σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης

\* Απαιτείται

1. Το φύλο σας: \*

- Άντρας
- Γυναίκα

2. Η ηλικία σας: \*

- 18-25
- 26-40
- 40-59
- 60+

3. Το μορφωτικό σας επίπεδο είναι: \*

- Απολυτήριο Λυκείου
- ΙΕΚ
- ΤΕΙ
- ΑΕΙ
- Μεταπτυχιακό
- Διδακτορικό

4. Η γνώση σας πάνω στην χρήση Η/Υ είναι: \*

- Βασική
- Μέτρια
- Καλή
- Άριστη

5. Είστε εξοικειωμένοι με ένα ή και περισσότερα από τα παρακάτω προγράμματα επεξεργασίας video;

Photo Story 3

Movie Maker

Adobe Premiere Pro

Άλλο: \_\_\_\_\_

6. Γνωρίζετε τι είναι η Ψηφιακή Αφήγηση; \*

Ναι

Όχι

7. Αν ναι, παρακαλώ περιγράψτε με λίγα λόγια τι είναι και σε τι χρησιμεύει

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

8. Έχετε παρακολουθήσει ποτέ στο παρελθόν κάποιο σχετικό σεμινάριο; \*

Ναι

Όχι

9. Συμφωνείτε πως ένα σεμινάριο Ψηφιακής Αφήγησης (όπως το αντιλαμβάνεστε σαν άκουσμα) θα ήταν ωφέλιμο για εσάς; \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1: Διαφωνώ Απόλυτα 2: Διαφωνώ 3: Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ 4: Συμφωνώ 5: Συμφωνώ Απόλυτα

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2

Όταν είδα την ιστορία του/της ένωσα...	Δαμιανού	Κων/ντίνας	Θεόδωρου	Μεταξένιας	Δάφνης
Ταύτιση					
Συγκίνηση					
Θλίψη					
Απελπισία					
Προβληματισμό					
Ανακούφιση					
Ενσυναίσθηση					
Αδιαφορία					
Αισιοδοξία					
Άλλο (Παρακαλώ περιγράψτε)					
<p>Κατά πόσο θεωρείτε πως η συγκεκριμένη ιστορία θα ήταν βοηθητική για άλλα άτομα με ΙΨΔ; Παρακαλώ αιτιολογείστε την απάντησή σας.</p> <p>1- Καθόλου 2- Λίγο 3- Ούτε λίγο ούτε πολύ 4- Πολύ 5- Πάρα πολύ</p>					

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3

Μέσα από το σεμινάριο:

**1. Έμαθα τι είναι η ψηφιακή αφήγηση και σε τι χρησιμεύει.**

1

2

3

4

5

1- Διαφωνώ Απόλυτα 2- Διαφωνώ 3- Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ

4- Συμφωνώ 5- Συμφωνώ Απόλυτα

Αναφορικά με την ψηφιακή αφήγηση ως διαδικασία:

**2. Γνωρίζετε τα στάδια δημιουργίας της;** Α. Ναι Β. Όχι

**3. Θα μπορούσατε να δημιουργήσετε μόνοι σας μία ψηφιακή αφήγηση;** Α. Ναι Β. Όχι

Γ. Μόνο με βοήθεια

Παρακολουθώντας το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης:

**4. Απέκτησα χρήσιμες γνώσεις.**

1

2

3

4

5

5. Απέκτησα νέες ψηφιακές δεξιότητες.

1

2

3

4

5

6. Έμαθα να χρησιμοποιώ κάποιο/α εργαλείο/α επεξεργασίας βίντεο.

1

2

3

4

5

7. Το σεμινάριο με βοήθησε να μοιραστώ τα συναισθηματά μου αναφορικά με το πρόβλημά που αντιμετωπίζω με άλλους.

1

2

3

4

5

8. Παρουσιάζοντας την ψηφιακή μου αφήγηση αισθάνθηκα: (Παρακαλώ κυκλώστε όλες τις λέξεις που σας εκφράζουν)

A. Χαρά B. Υπερηφάνεια Γ. Δυσφορία Δ. Ενθουσιασμό

ΣΤ. Ανακούφιση E. Ανεσφάλεια Z. Συγκίνηση

H. Άλλο (παρακαλώ περιγράψτε μονολεκτικά):

9. Το σεμινάριο με βοήθησε να έρθω πιο κοντά με τους άλλους.

1

2

3

4

5

10. Το πιο σημαντικό όφελος από το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης για εσάς ήταν:

A. Η γνωριμία σας με άλλα άτομα.

B. Η βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού σας.

Γ. Η απόκτηση νέων γνώσεων.

Δ. Η έκφραση των συναισθημάτων σας.

11. Το πιο σημαντικό όφελος από τον κύκλο της αφήγησης (story circle) για εσάς ήταν:

A. Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

B. Η εξωτερίκευση των συναισθημάτων σας.

Γ. Η συνειδητοποίηση πως δεν είστε μόνος αναφορικά με την ΙΨΔ.

12. Θεωρείτε πως η ψηφιακή αφήγηση ως διαδικασία είναι βοηθητική για την περίπτωση σας;

1

2

3

4

5

**13. Θεωρείτε πως η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης θα μπορούσε να είναι βοηθητική για άλλα άτομα με ΙΨΔ;**

A. Ναι

B. Όχι

**14. Θεωρείτε πως η προβολή ανάλογων ψηφιακών αφηγήσεων θα ήταν βοηθητική για άλλα άτομα με ΙΨΔ;**

A. Ναι

B. Όχι

**15. Σε περίπτωση που απαντήσατε *Ναι* στην προηγούμενη ερώτηση, σε ποιο σημείο κρίνετε πως θα πρέπει να εστιάζουν οι αφηγήσεις ως προς το περιεχόμενό τους ούτως ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο βοηθητικές;**

A. Στα συμπτώματα της ΙΨΔ (ιδεοληψίες, καταναγκασμοί).

B. Στη θεραπεία της ΙΨΔ.

Γ. Στα συναισθήματα που προκαλούνται στο εκάστοτε άτομο.

**16. Αναφορικά με τη συνολική οργάνωση και παρουσίαση του σεμιναρίου τι βελτιώσεις θα είχατε να προτείνετε προκειμένου να είναι όσο το δυνατόν πιο βοηθητικό και ευχάριστο για τους συμμετέχοντες;**



