

Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

Τόμ. 10, Αρ. 1Α (2019)



Ψηφιακή Αφήγηση και η Εφαρμογή της σε Άτομα με Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή; Digital Storytelling and Its Application to People with Obsessive-Compulsive Disorder

Μεταξία-Μαρία Δημητρίου Αργυροπούλου

doi: [10.12681/icodl.2437](https://doi.org/10.12681/icodl.2437)

Ψηφιακή Αφήγηση και η Εφαρμογή της σε Άτομα με Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή

Digital Storytelling and Its Application to People with Obsessive-Compulsive Disorder

Μεταξία Μαρία Αργυροπούλου

MA Digital Communication Media and Interactive Environment

EKPIA

metaxenia92@hotmail.com

Abstract

Digital storytelling is a powerful means of expression due to the fact that it permits the creation and publication of people's stories concerning personal experiences. As a result, it can potentially serve a variety of purposes (Meliadou et al. 2014). Recently, digital storytelling has begun to be implemented in the field of the mental health sector (De Vecchi et al., 2017; Cohen et al., 2015) enabling sufferers to express themselves freely regarding their condition which according to Gubrium et. al. (2014) makes it a valuable tool in healthcare. The present paper is based on the author's thesis, which was published in April 2019, under the supervision of Professor Emeritus of New Technologies in Media, Communication and Education of the Department of Communication and Media Studies of the National and Kapodistrian University of Athens, Michael Meimaris. It concerned the conduction of a seminar for people suffering from obsessive-compulsive disorder in order to explore the impact of digital storytelling on them as well as its potential integration in the process of psychotherapy. Furthermore, through the presentation of video editing tools during the seminar it was examined the development of their digital literacy. The results obtained after the completion of the qualitative research were positive as the whole process contributed to the externalisation of the participant's emotions and consequently to the development of empathy among them while their digital literacy has also been improved. Digital storytelling could potentially be integrated into group psychotherapy by playing an auxiliary / complementary role to it according to the results of the seminar as well as the suggestions of the participants.

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

Περίληψη

Η ψηφιακή αφήγηση αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο προσωπικής έκφρασης μέσω της δημιουργίας και του διαμοιρασμού ιστοριών που αφορούν σε προσωπικές εμπειρίες και βιώματα ανθρώπων οι οποίες δυνητικά μπορούν να εξυπηρετήσουν διάφορους σκοπούς (Μελιάδου et al., 2013). Τα τελευταία χρόνια η ψηφιακή

αφήγηση έχει αρχίσει να εφαρμόζεται στο χώρο της ψυχικής υγείας (De Vecchi et al., 2017; Cohen et al., 2015) δίνοντας στους πάσχοντες τη δυνατότητα να εκφραστούν ελεύθερα αναφορικά με την κατάσταση τους γεγονός που σύμφωνα με τους Gubrium et al. (2014) την καθιστά ως ένα πολύτιμο εργαλείο στην υγειονομική περίθαλψη. Η παρούσα εισήγηση βασίζεται στην ομώνυμη διπλωματική εργασία που δημοσιεύτηκε τον Απρίλιο του 2019 από τη συγγραφέα υπό την επίβλεψη του κ. Μιχάλη Μειμάρη, Ομότιμου 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. Αφορούσε στη διεξαγωγή ενός σεμιναρίου σε πάσχοντες από Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή με σκοπό να διερευνηθεί η επίδραση της ψηφιακής αφήγησης σε αυτούς και να εξεταστεί το ενδεχόμενο της δυνητικής ενσωμάτωσής της στα πλαίσια της διαδικασίας της ψυχοθεραπείας. Ταυτόχρονα, μέσω της παρουσίασης εργαλείων επεξεργασίας βίντεο για τις ανάγκες του σεμιναρίου, εξετάστηκε η βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν μετά το πέρας της ποιοτικής έρευνας η οποία διεξήχθη ήταν θετικά καθώς η όλη διαδικασία βοήθησε τόσο στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης μεταξύ των συμμετεχόντων μέσω της εξωτερίκευσης των συναισθημάτων τους όσο και στη βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού τους. Η ψηφιακή αφήγηση, με βάση τα συμπεράσματα που προέκυψαν από το σεμινάριο καθώς και από τις προτάσεις των συμμετεχόντων, θα μπορούσε ενδεχομένως να ενσωματωθεί στα πλαίσια ομαδικής ψυχοθεραπείας παίζοντας έναν βοηθητικό/συμπληρωματικό ρόλο σε αυτήν.

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

Εισαγωγή

Στις σχεδόν άπειρες μορφές της, η αφήγηση υπήρχε παντού και σε όλες τις κοινωνίες. Δεν υπάρχει και δε θα υπάρξει ποτέ κοινωνία χωρίς αφήγηση (Roland Barthes, 1981, σελ.1)

Η αφήγηση αποτελούσε από αρχαιότατων χρόνων το βασικό τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων μεταξύ των ανθρώπων ενώ ήταν και το κατεξοχήν εργαλείο για την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών (Alison & Goethals, 2015). Πρωτοεμφανίστηκε με τη μορφή προφορικού λόγου ενώ στη συνέχεια αναπτύχθηκαν και άλλες μέθοδοι αφήγησης όπως η αποτύπωση γεγονότων και ιστοριών μέσα από τη ζωγραφική ενώ πολύ αργότερα άρχισε να γίνεται χρήση του γραπτού λόγου. Πλέον, στις μέρες μας η αφήγηση και η καταγραφή της έχει γίνει πιο εύκολη από ποτέ μέσα από μία πληθώρα μεθόδων οπτικοποίησης ιστοριών όπως η φωτογραφία και το βίντεο. Το γεγονός αυτό αξιοποιεί η ψηφιακή αφήγηση η οποία συνδυάζει τις παραδοσιακές μεθόδους αφήγησης με τα νέα μέσα που προσφέρει η τεχνολογία παρέχοντας έναν εναλλακτικό τρόπο να αφηγείται κάποιος ιστορίες (Μειμάρης, 2013). Η ψηφιακή αφήγηση αποτελεί μία πρωτοποριακή μέθοδο η οποία πέρα από ένα εργαλείο έκφρασης προσωπικών βιωμάτων μπορεί να λειτουργήσει δυνητικά, ανάλογα με το περιεχόμενό της, και ως ένα μέσο ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης με εφαρμογή σε διάφορους τομείς όπως η εκπαίδευση, η ψυχιατρική και η ιατρική. Αντικείμενο της παρούσας εισήγησης είναι η μελέτη της επίδρασης της μεθόδου της ψηφιακής αφήγησης σε πάσχοντες από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ), μια νευροψυχιατρική διαταραχή που σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), κατατάσσεται ανάμεσα στις δέκα πιο εξουθενωτικές διαταραχές, ψυχικές και

σωματικές. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε και το εφαλτήριο για τη μελέτη της, καθώς στο μυαλό των περισσότερων υπάρχει μια πολύ διαστρεβλωμένη εικόνα τόσο για εκείνη όσο και για τη σοβαρότητά της. Πολλοί δε διστάζουν να κάνουν ακόμη και χιούμορ υποτιμώντας εν αγνοία τους πολλές φορές τα συμπτώματα και την επίδραση που έχει στις ζωές των πασχόντων. Για το λόγο αυτό, σκοπός της έρευνας δεν ήταν μόνο η εφαρμογή της τεχνικής της ψηφιακής αφήγησης σε άτομα με ΨΔ αλλά και η παραγωγή ενός έργου από πλευράς τους το οποίο θα στόχευε στο να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τόσο άλλους πάσχοντες όσο και το ευρύτερο κοινό για την πολύ ιδιαίτερη αυτή διαταραχή με σκοπό να ειπωθεί επιτέλους στην πραγματική της διάσταση.

Τι είναι η Ψηφιακή Αφήγηση

Η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να οριστεί ως «ένα αφηγούμενο μέρος προσωπικής γραφής με σταθερές εικόνες, βίντεο και μουσική επένδυση» (Μεϊμάρης, 2017) δίνοντας τη δυνατότητα στον κάθε έναν ανεξαρτήτως μόρφωσης να μοιραστεί με άλλα άτομα μια προσωπική του εμπειρία δημιουργώντας ένα βίντεο στο οποίο έχει τον πλήρη έλεγχο (Hardy & Sumner, 2018). Το Κέντρο Ψηφιακής Αφήγησης (Center of Digital Storytelling- CDS και StoryCenter όπως μετονομάστηκε το 2015) που βρίσκεται στο Berkeley της Καλιφόρνιας με ιδρυτή και διευθυντή τον Joe Lambert, έχει ορίσει επτά βασικά σημεία για μία επιτυχημένη ψηφιακή αφήγηση τα οποία εξηγεί αναλυτικά ο προηγούμενος στο βιβλίο του *The Digital Storytelling Cookbook* (2007):

1. Η Οπτική Γωνία: Αφορά στον τρόπο που επιλέγει το άτομο να παρουσιάσει την ιστορία του.
2. Η Ερώτηση Κλειδί: Διατυπώνεται συνήθως στην αρχή της αφήγησης ενώ η απάντηση είτε δίνεται στο τέλος είτε ο θεατής είναι ελεύθερος να βγάλει τα δικά του συμπεράσματα.
3. Το Συναισθηματικό Περιεχόμενο: Αφορά στη συναισθηματική διέγερση που προκαλείται στο θεατή από την αφήγηση.
4. Το Δώρο της Φωνής: Η φωνή του αφηγητή βοηθά στην κατανόηση της προσωπικότητάς του ενώ προσδίδει στην ιστορία αυθεντικότητα & συναισθηματική υπόσταση (Chung, 2006).
5. Η Δύναμη της Μουσικής: Η μουσική θα πρέπει να είναι σύμφωνη με τη θεματολογία και να ενισχύει τη συναισθηματική φόρτιση που προκαλείται μέσα από την αφήγηση.
6. Η Οικονομία: Η ιδανική διάρκεια είναι 3-5 λεπτά ενώ το κείμενο δε θα πρέπει να ξεπερνά τις 400 λέξεις.
7. Ο Ρυθμός: Ο ρυθμός θα πρέπει να αλλάζει ανάλογα με το περιεχόμενο της αφήγησης.

Στάδια Δημιουργίας Ψηφιακής Αφήγησης

Προκειμένου να παραχθούν οι ψηφιακές αφηγήσεις, πραγματοποιείται συνήθως ένα σεμινάριο κατά τη διάρκεια του οποίου υπάρχει ένας συντονιστής που καθοδηγεί μια ομάδα ατόμων ενημερώνοντάς τους για τα σημεία που αναφέρθηκαν προηγουμένως, επιμορφώνοντάς τους αναφορικά με τα εργαλεία επεξεργασίας βίντεο που θα χρησιμοποιήσουν και λειτουργώντας γενικότερα υποστηρικτικά κατά τη διάρκεια της

όλης διαδικασίας. Συγκεκριμένα, για τη δημιουργία μιας πετυχημένης ψηφιακής αφήγησης ακολουθούνται τα εξής στάδια:

- 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)

Ο Κύκλος της Αφήγησης

Μια από τις σημαντικότερες εμπειρίες που έχει να προσφέρει ένα σεμινάριο ψηφιακής αφήγησης είναι η διαδικασία του κύκλου της αφήγησης. Σύμφωνα με τον Gubrium (2009), σκοπός του κύκλου της αφήγησης είναι η δημιουργία μιας ατμόσφαιρας η οποία θα επιτρέπει στα μέλη της ομάδας να αισθάνονται άνεση και ασφάλεια προκειμένου να αναπτύξουν οικειότητα μεταξύ τους και να συμβουλέψουν το ένα το άλλο. Υπεύθυνος για τη δημιουργία μιας τέτοιας ατμόσφαιρας είναι ο συντονιστής (Lyons & Laboskey, 2002). Προϋπόθεση για την επιτυχή πραγματοποίηση του κύκλου της αφήγησης είναι να έχει ήδη στο μυαλό του ο κάθε συμμετέχων ορισμένες ιδέες σχετικά με την ιστορία που επιθυμεί να αφηγηθεί καθώς και για τον τρόπο παρουσίασής της. Στη συνέχεια, θα πρέπει να δίνεται ο απαιτούμενος χρόνος προκειμένου να τη μοιραστεί με τους υπόλοιπους και να συζητήσει μαζί τους ούτως ώστε στο τέλος της όλης διαδικασίας να έχει ήδη μια πολύ πιο συγκεκριμένη ιδέα στο μυαλό του (Lambert, 2013).

Ψηφιακή Αφήγηση σε Άτομα με Ψυχικές Διαταραχές

Σύμφωνα με τους LaMarre&Rice (2016) και τους Rice et. al (2015) η ψηφιακή αφήγηση έχει πολλαπλά οφέλη σε ανθρώπους με ψυχικές διαταραχές. Συγκεκριμένα, αποτελεί ένα σμα προκειμένου οι προηγούμενοι να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα τους διαψεύδοντας με τον τρόπο αυτό τις όποιες παγιωμένες αντιλήψεις αναφορικά με την ικανότητά τους να είναι παραγωγικοί σε διάφορους τομείς. Για παράδειγμα, η ανάπτυξη του ψηφιακού γραμματισμού τους που πραγματοποιείται μέσα στα πλαίσια της διαδικασίας της ψηφιακής αφήγησης αποτελεί από μόνο του ένα ισχυρό κίνητρο προκειμένου να ασχοληθούν με αυτήν καθώς έχει άμεση επίδραση στη βελτίωση της αυτοπεποίθησής τους δεδομένου πως τους επιτρέπει να εμπλακούν με δυναμικό τρόπο στην όλη διαδικασία και να έχουν τον πλήρη έλεγχο πάνω στο τελικό αποτέλεσμα. Επιπλέον, η αποφόρτιση από αρνητικά συναισθήματα όπως π.χ. το άγχος αποτελεί ένα επιπλέον σημαντικό όφελος (Goodman & Newman, 2014), όπως και η αυτοέκφραση μέσα από την καλλιτεχνική σκοπιά του όλου εγχειρήματος (Ferrari et. al., 2015).

Τι είναι η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ) είναι μία νευροψυχιατρική διαταραχή που παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία συμπτωμάτων (McKay et al., 2004; Abramowitz et al., 2005) και μπορεί δυνητικά να εκδηλωθεί σε άτομα κάθε ηλικίας (Λιαμάκη, 2016).

Διαγνωστικά Κριτήρια

Το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών 5η Έκδοση (DSM-V) από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (APA) αναφέρει πως για τη διάγνωση της ΙΨΔ απαιτείται η ύπαρξη ιδεοληψιών, καταναγκασμών ή και των δύο.

Οι **ιδεοληψίες** ορίζονται ως επίμονες σκέψεις, εικόνες και παρορμήσεις που εμφανίζονται επαναλαμβανόμενα στο μυαλό του ατόμου και βιώνονται ως παρεισφρητικές προκαλώντας του άγχος και δυσφορία.

Οι **καταναγκασμοί** ορίζονται ως επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές ή πράξεις οι οποίες ορισμένες φορές εκτελούνται μόνο στο μυαλό του ατόμου το οποίο αισθάνεται την επιτακτική ανάγκη να τις πραγματοποιήσει είτε ως απάντηση σε κάποια ιδεοληπτική σκέψη είτε ακολουθώντας πολύ συγκεκριμένους κανόνες.

Αίτια Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής

Μολονότι μέχρι σήμερα τα αίτια της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής δεν έχουν προσδιοριστεί με ακρίβεια, οι Greist&Baudhuin (n. d.) σημειώνουν πως ενδεχομένως η ΙΨΔ οφείλεται:

- Σε διαφορές που αφορούν στη λειτουργία και στη δομή του εγκεφάλου καθώς έχει παρατηρηθεί δυσλειτουργία μεταξύ του πρόσθιου μέρους του και των βαθύτερων δομών του.
- Στα γονίδια που φαίνεται να παίζουν καθοριστικό ρόλο δεδομένου πως η διαταραχή εμφανίζεται σε μέλη της ίδιας οικογένειας.

Τέλος, ψυχοπιεστικοί παράγοντες όπως πχ. ο θάνατος κάποιου αγαπημένου προσώπου ή ένας χωρισμός φαίνεται πως ευνοούν την εμφάνισή της σε άτομα με γενετική προδιάθεση χωρίς ωστόσο να αποτελούν αίτιο για την εκδήλωσή της.

Τύποι Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή διαφέρει στον τρόπο εμφάνισής της από άτομο σε άτομο καθώς παρουσιάζει μεγάλη ποικιλομορφία στο περιεχόμενο των ιδεοληψιών και των καταναγκασμών. Παρακάτω παρουσιάζονται οι τέσσερις πιο συχνόι τύποι ΙΨΔ:

- I. Ο Τύπος των Ιδεοληψιών της Παθολογικής Αίσθησης Ευθύνης και των Καταναγκασμών Επανελέγχου
- II. Ο Τύπος των Ιδεοληψιών Καθαριότητας ή Μόλυνσης και των Καταναγκασμών Καθαριότητας ή Απολύμανσης
- III. Ο Τύπος των Ιδεοληψιών Συμμετρίας («Ακριβώς Έτσι») και οι Καταναγκασμοί Συμμετρίας και Οργάνωσης
- IV. Ο Τύπος των Βίαιων, Σεξουαλικών ή Θρησκευτικών Ιδεοληψιών και των Νοερών Καταναγκασμών και Καταναγκασμών Καθησυχασμού

Αντιμετώπιση Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής

Σύμφωνα με τους Blanco et. al, (2006), McKay et al., (2015) και Öst et al. (2015) τα τελευταία 30 χρόνια έχουν αναπτυχθεί μέθοδοι που βοηθούν με αποτελεσματικό τρόπο στην αντιμετώπιση της ΙΨΔ. Οι δύο βασικότεροι είναι:

- Η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής με επιλεκτικούς αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRI) όπου αναφέρεται μείωση των συμπτωμάτων σε ποσοστό μεταξύ 40-60%
- Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία που αποδίδει ποσοστό επιτυχίας 60-80%.

Η δεύτερη περιλαμβάνει μία ψυχολογική μέθοδο, την Έκθεση με Παρεμπόδιση Αντίδρασης (Ε.μΠ.Α). Η διαδικασία περιλαμβάνει δύο στάδια: Την σταδιακή έκθεση σε ένα ερέθισμα που προκαλεί άγχος και ενόχληση στο άτομο και στη συνέχεια την παρεμπόδιση αντίδρασης, δηλαδή της εκτέλεσης του καταναγκασμού ο οποίος κανονικά θα ανακούφιζε το άτομο ή την εκ νέου έκθεση στο ερέθισμα στην περίπτωση που το άτομο υποκύψει στον καταναγκασμό (Λιαμάκη, 2016; Kosteket. al., 2016). Συνήθως, γίνεται συνδυασμός των δύο μεθόδων προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα.

Σκοπός Έρευνας & 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;

Μελέτη Περίπτωσης: Επιμόρφωση στην Ψηφιακή Αφήγηση σε Πάσχοντες από Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή στην Αττική

Το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης ξεκίνησε στις 8/12/2018 και οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν εξ ολοκλήρου στο γραφείο της ψυχοθεραπεύτριας κ. Γκόλφως Λιαμάκη. Οι συμμετέχοντες ήταν τέσσερις αρχικά, όλοι πελάτες της διαγνωσμένοι με ΙΨΔ και ήταν άγνωστοι μεταξύ τους. Κατά την τρίτη συνάντηση προστέθηκαν άλλα δύο άτομα. Ωστόσο, ένα από τα πρώτα μέλη της ομάδας και ένα από τα άλλα που ήρθαν αργότερα αναγκάστηκαν να αποχωρήσουν από το σεμινάριο λόγω υποχρεώσεων με αποτέλεσμα αυτό να συνεχιστεί παρουσία τεσσάρων ατόμων. Οι ψηφιακές αφηγήσεις που δημιουργήθηκαν συνεπώς ήταν τέσσερις, ενώ η ερευνήτρια πρόσθεσε και μία δική της την οποία και παρουσίασε στην ομάδα προκειμένου να ενθαρρύνει τα μέλη να δημιουργήσουν τις δικές τους ιστορίες.

Προφίλ Συμμετεχόντων- Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου 1

Παρακάτω γίνεται μία συνοπτική παρουσίαση του προφίλ των συμμετεχόντων, με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν στο ερωτηματολόγιο 1 (βλ. παρακάτω-Μεθοδολογία Έρευνας- Ερωτηματολόγιο 1). Προκειμένου να διασφαλισθεί η ανωνυμία των μελών της ομάδας, έχουν χρησιμοποιηθεί ψευδώνυμα.

Θεόδωρος	Δαμιανός	Κωνσταντίνα	Δάφνη
----------	----------	-------------	-------

31 ετών	42 ετών	37 ετών	63 ετών
Κάτοχος μεταπτυχιακού	Κάτοχος διδακτορικού	Απόφοιτη AEI	Απόφοιτη Λυκείου
Καλή γνώση Η/Υ	Καλή γνώση Η/Υ	Καλή Γνώση Η/Υ	Βασική Γνώση Η/Υ
Δε γνώριζε τι είναι η Ψηφιακή Αφήγηση	Δε γνώριζε τι είναι η Ψηφιακή Αφήγηση	Γνώριζε τι είναι η Ψηφιακή Αφήγηση	Δε γνώριζε τι είναι η Ψηφιακή Αφήγηση
Ουδέτερη στάση αναφορικά με την Ψηφιακή Αφήγηση	Θετική στάση αναφορικά με την Ψηφιακή Αφήγηση	Πολύ θετική στάση αναφορικά με την Ψηφιακή Αφήγηση	Πολύ θετική στάση αναφορικά με την Ψηφιακή Αφήγηση

Πίνακας 1: Προφίλ Συμμετεχόντων- Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου 1

Διεξαγωγή Σεμιναρίου Ψηφιακής Αφήγησης

Το σεμινάριο διεξήχθη μεταξύ 8/12/2018-17/2/2019 και ολοκληρώθηκε σε έξι συναντήσεις. Σε όλες παρευρισκόταν και η κ. Λιαμάκη η οποία εξ αρχής είχε δηλώσει πως επιθυμούσε να είναι παρούσα γεγονός στο οποίο δεν έφερε καμία αντίρρηση η ερευνήτρια δεδομένου πως σύμφωνα με τον Lambert (2013) η παρουσία ειδικού είναι απαραίτητη όταν τα άτομα ανήκουν σε ευαίσθητη ομάδα. Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικά τα στάδια που ακολουθήθηκαν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων:

1^η Συνάντησ η- 8/12/2018	Συμπλήρωση εντύπου συναίνεσης για συμμετοχή στην έρευνα	Συμπλήρωση Ερωτηματολογίου 1	Παρουσίαση Powerpoint: Εισαγωγικά στοιχεία για την ψηφιακή αφήγηση	Διατύπωση ερωτήσεων από τους συμμετέχοντες- απαντήσεις από την ερευνήτρια	Παρουσίαση δύο ενδεικτικών ψηφιακών αφηγήσεων
2^η Συνάντησ η- 15/12/2018	Προβολή μεγάλου αριθμού ψηφιακών αφηγήσεων	Συζήτηση σχετικά με τις τεχνικές επεξεργασίας βίντεο που είχαν χρησιμοποιηθεί	Συζήτηση αναφορικά με τον τρόπο παρουσίασης των ψηφιακών αφηγήσεων	Συζήτηση σχετικά με ανησυχίες των συμμετεχόντων για ζητήματα δεοντολογίας	
3^η	Παρουσίαση λογισμικών	Διατύπωση ερωτήσεων			

Συν άντ ηση- 12/1 /201 9	επεξεργασίας βίντεο	&επιτόπου πρακτική εφαρμογή			
4η Συν άντ ηση- 19/1 /201 9	Πραγματοποίηση διαδικασίας κύκλου αφήγησης				
5η Συν άντ ηση- 9/2/ 2019	Παρουσίαση ημιτελών ψηφιακών αφηγήσεων από τα μέλη της ομάδας, σχολιασμός & ανατροφοδότηση				
6η Συν άντ ηση- 17/2 /201 9	Διαμοιρασμός τελικών ψηφιακών αφηγήσεων & σχολιασμός	Συμπλήρωση ερωτηματολογί ων 2 &3	Ερωτήσεις στα πλαίσια της ομάδας εστίασης		

Πίνακας 2: Περιγραφή των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου της ψηφιακής αφήγησης

Μεθοδολογία Έρευνας

Δεδομένου του μικρού αριθμού των συμμετεχόντων (4) η έρευνα που διεξήχθη ήταν ποιοτική. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν οι εξής μέθοδοι:

Ερωτηματολόγιο: Χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 3 ερωτηματολόγια.

Το 1^ο ερωτηματολόγιο, διανεμήθηκε πριν την έναρξη του σεμιναρίου και αφορούσε σε δημογραφικά στοιχεία, επίπεδο ψηφιακού γραμματισμού, πρότερη γνώση πάνω στην ψηφιακή αφήγηση και τέλος εκτίμηση σε 5-βαθμιαία κλίμακα Likert (1-

Διαφωνώ Εντελώς 2- Διαφωνώ 3- Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ 4- Συμφωνώ 5- Συμφωνώ Απόλυτα) αναφορικά με το κατά πόσο θεωρούσαν πως θα ήταν βοηθητική η ψηφιακή αφήγηση στην περίπτωση τους.

Το 2^ο ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε ταυτόχρονα με την προβολή των ψηφιακών αφηγήσεων και αφορούσε στα συναισθήματα που προκαλούσε στους συμμετέχοντες η κάθε ψηφιακή αφήγηση ενώ ολοκληρωνόταν με ερώτηση σε κλίμακα Likertσχετικά με την προσωπική τους εκτίμηση για το βαθμό που θα μπορούσε η εκάστοτε ψηφιακή αφήγηση να είναι βοηθητική για άλλα άτομα με ΨΔ.

Το 3^ο ερωτηματολόγιο αφορούσε σε ερωτήσεις που είχαν να κάνουν με τις γνώσεις που αποκόμισαν οι συμμετέχοντες από το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης, στη βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού τους, στην ικανότητα δημιουργίας μίας ψηφιακής αφήγησης χωρίς βοήθεια, στην εμπειρία τους από τον κύκλο της αφήγησης, στα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια της προβολής των δικών τους ψηφιακών αφηγήσεων, στο κατά πόσο η προβολή των αφηγήσεων αλλά και ένα αντίστοιχο σεμινάριο θα ήταν βοηθητικό σε άτομα με ΨΔ και τέλος σε προτάσεις βελτίωσης του σεμιναρίου.

Ομάδα Εστίασης: Οι ερωτήσεις που τέθηκαν στην ομάδα εστίασης μετά το πέρας του σεμιναρίου και του διαμοιρασμού των ψηφιακών αφηγήσεων είχαν ως σκοπό κατά κύριο λόγο να λειτουργήσουν διευκρινιστικά αναφορικά με το ερωτηματολόγιο 3.

Ψηφιακές Αφηγήσεις: Οι ψηφιακές αφηγήσεις των συμμετεχόντων αποτελούσαν το σημαντικότερο στοιχείο στην παρούσα έρευνα καθώς στόχος του σεμιναρίου ήταν η δημιουργία τους και στη συνέχεια ο διαμοιρασμός τους προκειμένου να μελετηθούν τα συναισθήματα που αυτές τους προκάλεσαν καθώς και η μετέπειτα ανάλυση τους από την ερευνήτρια.

Ημερολόγιο Ερευνήτη: Καθ' όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου η ερευνήτρια κρατούσε διαρκώς σημειώσεις αναφορικά με τα όσα ειπώνονταν από τους συμμετέχοντες καθώς και από τη ψυχοθεραπεύτρια ενώ ταυτόχρονα κατέγραφε και τα δικά της συμπεράσματα μέσα από αυτά. Οι σημειώσεις αυτές αποτέλεσαν πολύτιμο βοηθό κατά τη διάρκεια καταγραφής των συμπερασμάτων της έρευνας.

Λογισμικά Επεξεργασίας Βίντεο που Παρουσιάστηκαν

Τα λογισμικά επεξεργασίας βίντεο που παρουσιάστηκαν ήταν το Photo Story 3 και το Windows Movie Maker τα οποία παρέχονται δωρεάν από τη Microsoft ενώ προτάθηκε και η εναλλακτική του προγράμματος επεξεργασίας iMoviesγια χρήστες με υπολογιστή λογισμικούMacintosh (Mac). Επιπλέον, έγινε μια σύντομη παρουσίαση της δωρεάν εφαρμογής επεξεργασίας βίντεο για κινητά Kinemaster (διαθέσιμη σε App Store και Apple Store) η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και μέσω υπολογιστή με την προϋπόθεση να έχει εγκατασταθεί πρώτα το πρόγραμμα Bluestacks 4. Οι συμμετέχοντες εν τέλει έδειξαν ιδιαίτερη προτίμηση στην εφαρμογή αυτή καθώς παρέχει περισσότερες δυνατότητες και παράλληλα τους φάνηκε πιο εύχρηστη με αποτέλεσμα οι περισσότεροι να την επιλέξουν για τη δημιουργία της ψηφιακής τους αφήγησης.

Οι Ψηφιακές Αφηγήσεις

Παρακάτω γίνεται συνοπτική περιγραφή των ψηφιακών αφηγήσεων που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου:

Ερευνήτρια: A Simple Action	Θεόδωρος: ...χωρίς διάλογο αυτή τη φορά...	Δαμιανός: OCD- Obsessive Compulsive Disorder or...	Κωνσταντίνα: Μια Ιθάκη	Δάφνη: Δαφνούλα- Δάφνη
Συνδέει με αλληγορικό τρόπο την ΙΨΔ με το μύθο του Σισύφου (μοτίβο επανάληψης)	Αποτελεί ένα γράμμα-αφήγηση προς την ΙΨΔ	Παρουσιάζει σε μορφή κόμικ διάφορα συμπτώματα της ΙΨΔ	Παρομοιάζει την πορεία της αναφορικά με την ΙΨΔ με το ταξίδι του Οδυσσέα	Κάνει αναδρομή στη ζωή της
Αναφέρεται στο θέμα των καταναγκασμών	Αναφέρεται στα συμπτώματα της διαταραχής	Μιλάει για το αντίκτυπο που είχαν και έχουν στη ζωή του	Αναφέρεται κυρίως στο θέμα των ιδεοληψιών	Αναφέρεται στις ιδεοληψίες
Μεταφέρει ελπιδοφόρο μήνυμα	Θίγει ταυτόχρονα το θέμα της κατάθλιψης (συννοσηρότητα)		Μεταφέρει αισιόδοξο μήνυμα κάνοντας αναφορά στη θεραπεία	Μιλάει για τη θεραπεία και τη βοήθεια από ειδικό
	Μεταφέρει αισιόδοξο μήνυμα			Μεταφέρει αισιόδοξο μήνυμα

Πίνακας 3: Συνοπτική περιγραφή του περιεχομένου των ψηφιακών αφηγήσεων που δημιουργήθηκαν

Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου 2

Στον πίνακα αναγράφονται τα συναισθήματα που βίωσαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του διαμοιρασμού των ψηφιακών αφηγήσεων:

Όταν είδα την ιστορία του/της ένιωσα...	Δαμιανού	Κων/ντίνας	Θεόδωρου	Δάφνης	Ερευνήτρι ας
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	2	3
Αδιαφορία					
Αισιοδοξία		2		3	
Άλλο (Παρακαλώ περιγράψτε)	Κατανόηση (2) Θαυμασμό (1)				Θαυμασμό (1) Υπερηφάνεια (1)
Κατά πόσο θεωρείτε πως η συγκεκριμένη ιστορία θα ήταν βοηθητική σε άλλα άτομα με					

ΙΨΔ; 1- Καθόλου 2-Λίγο 3-Ούτε λίγο ούτε πολύ 4-Πολύ 5-Πάρα πολύ	4,6	4,3	5	4,3	4,2
---	-----	-----	---	-----	-----

Πίνακας 4: Αποτελέσματα 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

Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου 3

Παρακάτω παρατίθενται οι απαντήσεις που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες μετά τη λήξη του σεμιναρίου και της προβολής των ψηφιακών αφηγήσεων και αφορούσαν στη συνολική εμπειρία που αποκόμισαν. Ο μέσος όρος των απαντήσεων ήταν 4,3, γεγονός που επιβεβαιώνει πως το σεμινάριο στέφθηκε με επιτυχία.

- 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

Ακολουθούν οι υπόλοιπες ερωτήσεις που τέθηκαν στο ερωτηματολόγιο. Δίπλα σε κάθε πιθανή απάντηση αναγράφεται ο αριθμός των ατόμων που την επέλεξαν.

- Θα μπορούσατε να δημιουργήσετε μόνοι σας μία ψηφιακή αφήγηση;
Ναι: 2 Μόνο με βοήθεια: 2
- Παρουσιάζοντας την ψηφιακή μου αφήγηση αισθάνθηκα:
Υπερηφάνεια: 2 Συγκίνηση: 3 Χαρά: 1 Ενθουσιασμό: 2 Ανακούφιση: 1
Ανασφάλεια: 1 Συγκίνηση: 1 Ενσυναίσθηση: 1 Αισιοδοξία: 1
- Το πιο σημαντικό όφελος από το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης για εσάς ήταν:
Η γνωριμία σας με άλλα άτομα: 1 Η βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού σας: 0 Η απόκτηση νέων γνώσεων: 1 Η έκφραση των συναισθημάτων σας: 2
- Το πιο σημαντικό όφελος από τον κύκλο της αφήγησης (story circle) για εσάς ήταν:
Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες: 2 Η εξωτερίκευση των συναισθημάτων σας: 1 Η συνειδητοποίηση πως δεν είστε μόνοι σας αναφορικά με την ΙΨΔ: 1
- Θεωρείτε πως η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης θα μπορούσε να είναι βοηθητική για άτομα με ΙΨΔ;
Ναι: 4 Όχι: 0
- Θεωρείτε πως η προβολή ανάλογων ψηφιακών αφηγήσεων θα ήταν βοηθητική για άλλα άτομα με ΙΨΔ;

Ναι: 4 Όχι: 0

- 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;
Στα συμπτώματα της ΙΨΔ (ιδεοληψίες, καταναγκασμοί): 0 Στη θεραπεία της ΙΨΔ: 1 Στα συναισθήματα που προκαλούνται στο εκάστοτε άτομο: 3

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;

- Μεγαλύτερο χρονικό περιθώριο τόσο για τη διεξαγωγή του σεμιναρίου όσο και για τεχνικές βελτιώσεις στις ψηφιακές αφηγήσεις
- Ύπαρξη ενός περισσότερο άνετου χώρου με καλύτερο εξοπλισμό για την πραγματοποίηση των συναντήσεων

Αποτελέσματα Ομάδας Εστίασης

Παρακάτω παρατίθενται οι ερωτήσεις που τέθηκαν στην ομάδα εστίασης καθώς και μία συνοπτική παρουσίαση των απαντήσεων που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες:

- 1) Σε τι ακριβώς θεωρείτε πως χρησιμεύει ο κύκλος της αφήγησης;
 - ✓ Εξωτερίκευση συναισθημάτων
 - ✓ Σύνδεση με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας
 - ✓ Συνειδητοποίηση πως δεν είναι μόνοι σε όλο αυτό
- 2) Τι γνώσεις αποκτήσατε ακριβώς από το σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης;
 - ✓ Τεχνικές γνώσεις
 - ✓ Ενημέρωση αναφορικά με θέματα που άπτονται της ΙΨΔ
- 3) Πώς θα μπορούσατε να αξιοποιήσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε μέσα από το σεμινάριο της Ψηφιακής Αφήγησης στην καθημερινή/επαγγελματική σας ζωή;
 - ✓ Αξιοποίηση των τεχνικών γνώσεων στην επαγγελματική ζωή ως ένα εργαλείο που θα μπορούσε δυνητικά να εφαρμοστεί σε διάφορους τομείς όπως π.χ. το μάρκετινγκ
 - ✓ Αξιοποίηση της όλης εμπειρίας για καλύτερη διαχείριση διάφορων καταστάσεων στην προσωπική ζωή
- 4) Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας για τη δημιουργία της Ψηφιακής σας Αφήγησης;
 - ✓ Δημιουργικοί
 - ✓ Συγκινημένοι
- 5) Περιγράψτε την εμπειρία σας αναφορικά με την παρουσίαση της Ψηφιακής σας Αφήγησης.
 - ✓ Αισθάνθηκα άγχος
 - ✓ Ένιωσα χαρά & ανυπομονησία
- 6) Σε τι ακριβώς θεωρείτε πως χρησιμεύει η Ψηφιακή Αφήγηση σε άτομα με ΙΨΔ;
 - ✓ Ως μέσο ενημέρωσης και κινητοποίησης τόσο για πάσχοντες όσο και για συγγενείς αυτών
 - ✓ Ως εργαλείο ανάπτυξης ενσυναίσθησης
 - ✓ Ως τρόπο εξωτερίκευσης συναισθημάτων
- 7) Θα μπορούσε η Ψηφιακή Αφήγηση να λειτουργήσει βοηθητικά με την κανονική θεραπεία της ΙΨΔ και σε ποιο βαθμό;

- ✓ Ναι, τόσο ως διαδικασία όσο και ως απλή προβολή ψηφιακών αφηγήσεων σε άλλους πάσχοντες με ΙΨΔ
- ✓ Ναι, μέσω της ενσωμάτωσής της στα πλαίσια ομαδικής ψυχοθεραπείας

Συμπεράσματα

Το σεμινάριο της ψηφιακής αφήγησης έδωσε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να μιλήσουν ανοιχτά για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή γεγονός που αποτέλεσε έναυσμα προκειμένου να γίνει κατανοητή η σοβαρότητά της καθώς και η αρνητική επίδραση που μπορεί να έχει στη ζωή ενός ατόμου που πάσχει από αυτήν. Η όλη διαδικασία προσέφερε κατά γενική ομολογία πολλαπλά οφέλη στα μέλη της ομάδας. Πρώτα από όλα, ο κύκλος της αφήγησης βοήθησε προκειμένου να μοιραστούν με τους υπόλοιπους την προσωπική τους εμπειρία και να διαπιστώσουν πως υπήρχαν και άλλοι που είχαν παρόμοια βιώματα με εκείνους, γεγονός που οδήγησε στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης μεταξύ τους καθώς υπήρξαν χαρακτηριστικά σχόλια όπως: «Ένωσα απίστευτη οικειότητα» και «Ένωσα πως δεν είμαι μόνη σε όλο αυτό» που το επιβεβαιώνουν. Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, δεδομένου πως σύμφωνα με τον Pink (2005) η ενσυναίσθηση αποτελεί μία από τις δεξιότητες που θα πρέπει να διαθέτει κανείς για την επίτευξη της προσωπικής τους ολοκλήρωσης. Επιπλέον, η διαδικασία της δημιουργίας των ψηφιακών αφηγήσεων έδωσε τροφή για αναστοχασμό στους συμμετέχοντες καθώς τους επέτρεψε να δουν το πρόβλημα τους από μία άλλη οπτική. Η παρουσίαση των ψηφιακών αφηγήσεων στο τέλος του σεμιναρίου ξύπνησε μέσα τους πέραν της ενσυναίσθησης, συναισθήματα ταύτισης και συγκίνησης ενώ ταυτόχρονα αποτέλεσε αφορμή για προβληματισμό. Οι ίδιοι δήλωσαν πως οι αφηγήσεις θα είχαν δυναμική τη δύναμη να αγγίξουν άλλους ανθρώπους με ΙΨΔ αποκαλύπτοντας σε πάσχοντες και μη την πραγματικότητα του προβλήματος. Τα λόγια αυτά αποδεικνύουν πως ακόμη και η απλή προβολή ψηφιακών αφηγήσεων δύναται να βοηθήσει άλλα άτομα με ΙΨΔ αποτελώντας παράλληλα πηγή ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τους οικείους τους αλλά και γενικά ανθρώπους που μπορεί να μην γνωρίζουν για αυτήν. Όσον αφορά την ανάπτυξη του ψηφιακού γραμματισμού των μελών της ομάδας, έγινε σαφές πως οι γνώσεις που αποκόμισαν, παρότι ελάχιστες λόγω περιορισμένου χρόνου, αποδείχθηκαν ωφέλιμες για αυτούς καθώς σε σχετική ερώτηση διατυπώθηκαν φράσεις όπως: «Ένωσα δημιουργική», «Ένωσα πως ζω περισσότερο στην εποχή μου» και «Ανοίχτηκαν μπροστά μου νέοι ορίζοντες». Τέλος, τα αποτελέσματα της ομάδας εστίασης επιβεβαίωσαν πως η ψηφιακή αφήγηση θα μπορούσε να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο στα πλαίσια ομαδικής ψυχοθεραπείας γεγονός που αποδεικνύει για ακόμη μία φορά την ευελιξία που έχει η μέθοδος αυτή να προσαρμόζεται με επιτυχία σε πολλαπλούς τομείς.

Βιβλιογραφία

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

- 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.
- Barthes, R. (1981). *Introduction à l'analyse structurale du récit*. Paris: Seuil.
- 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.
- Chung, S. K. (2006). Digital Storytelling in Integrated Arts Education. *The International Journal of Arts Education*, 4(1), 33-50.
- Cohen, J., Johnson, J. L., & Orr P. P. (2015). *Video and Filmmaking as Psychotherapy. Research and Practice*. New York: Routledge.
- 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>
- Ferrari, M., Rice, C., & McKenzie, K. (2015). ACE Pathways Project: Therapeutic catharsis in digital storytelling. *Psychiatric Services*, 66(5), 556.
- Goodman, R. & Newman, D. (2014). Testing a digital storytelling intervention to reduce stress in adolescent females. *Storytelling, Self, Society*, 10(2), 177–193.
- 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.
- 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.
- Λιαμάκη, Γ. (2016). *Χωρίς Αμφιβολία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Lyons, N., & LaBoskey, V. K. (Eds.). (2002). *Narrative inquiry in practice: Advancing the knowledge of teaching* (Vol. 22). Teachers College Press.
- 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.
- 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.

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