



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

“ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ”

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

«Ο ψηφιακός εθισμός των νέων .

Η δημιουργική προσέγγιση του μέσω ψηφιακής ιστορίας»

«The digital addiction of young people.

Creative approach through digital storytelling»

ΤΗΣ

ΛΕΒΕΝΤΗ ΕΛΕΝΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΛΕΦΤΟΔΗΜΟΣ Α.

Καστοριά

Μάρτιος 2023

Στις κόρες μου  
που με ενέπνευσαν και  
στάθηκαν αφορμή  
για την πραγματοποίηση της εργασίας

## **Ευχαριστίες**

Θα ήθελα ιδιαίτερα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Αλέξανδρο Κλεφτοδήμο για τις συμβουλές τις επισημάνσεις και την υποστήριξη που μου παρείχε κατά τη συγγραφή της παρούσας διπλωματικής εργασίας.

Θα ήθελα, επίσης, να ευχαριστήσω τον σύζυγό μου Θυμιόπουλο Παναγιώτη για τις πολύτιμες οδηγίες που μου παρείχε για την σύνταξη και οργάνωση της εργασίας.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το φαινόμενο του ψηφιακού εθισμού των νέων αναφέρεται στην πολύωρη ενασχόληση τους με το διαδίκτυο και τα ψηφιακά μέσα σε τέτοιο βαθμό που αδυνατούν να τα αποχωριστούν. Οι συνέπειες είναι καταστροφικές για τον νέο και καθρεπτίζονται αρνητικά στο οικογενειακό, φιλικό και σχολικό περιβάλλον με την αυτόβουλη περιθωριοποίηση του ατόμου.

Ο ψηφιακός εθισμός εμφανίζεται όταν τα ηλεκτρονικά μέσα κυριαρχούν και έχουν μεγαλύτερη σημασία για το χρήστη, από καθημερινές και ατομικές δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να αδυνατεί να τα αποχωριστεί. Το προφίλ των νέων που προδιαθέτει τέτοιο κίνδυνο περιλαμβάνει ανεπαρκή επικοινωνιακή επικοινωνία με το στενό του περιβάλλον, ηλεκτρονικά αναλφάβητους γονείς, αδιαφορία για την ικανοποίηση βασικών αναγκών, επιθετική συμπεριφορά, άρνηση κατανόησης του προβλήματος λόγω ελλιπής ενημέρωσης, κατάθλιψη και προβληματικές κοινωνικές σχέσεις.

Η εργασία ως στόχο έχει: 1. να αναλυθεί το θέμα του ψηφιακού εθισμού και της εξάρτησης που προκαλεί, 2. να οριστούν οι προδιαθεσιακοί παράγοντες των χρηστών του και να δοθούν τα σημεία εκδήλωσης του εθισμού, 3. να επισημανθούν τα βασικά χαρακτηριστικά της ψηφιακής εξάρτησης τονίζοντας τα συμπτώματα και τις επιδράσεις, 4. να διερευνηθούν οι μέθοδοι πρόληψης και αντιμετώπισής του, 5. να αναλυθεί ο όρος της ψηφιακή αφήγηση και να αναγνωριστεί η χρησιμότητά της στην εκπαίδευση, 6. Να δημιουργηθεί εκπαιδευτική ψηφιακή ιστορία για τον εθισμό στα ψηφιακά μέσα.

## **ABSTRACT**

The phenomenon of digital addiction of young people is mentioned to their prolonged engagement with the internet and digital media to such an extent that they are unable to separate them. The consequences are devastating for the young person and are determined negatively in the family, friendly and school environment by self-imposed marginalization of the individual.

Digital addiction occurs when electronic media dominates and is more important to the user, than daily and individual activities, resulting in the inability to separate them. The profile of young people presenting such a risk includes insufficient constructive communication with the close environment, electronically illiterate parents, disregard for the ability of basic needs, aggressive behavior, refusal to understand the problem due to lack of information, depression and problematic social relationships.

The work aims: 1. to analyze the issue of digital addiction and the dependence it causes, 2. to define predisposing factors of users and to give the signs of addiction, 3. to point out the main characteristics of digital addiction by emphasizing the symptoms and effects, 4. to investigate its prevention and treatment methods, 5. to analyze the term of digital storytelling and to recognize its usefulness in education, 6. To create an educational digital story about digital media addiction.

# Περιεχόμενα

<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	1
α. Το πρόβλημα.....	2
β. Μεθοδολογία ανάλυσης.....	2
γ. Δομή της εργασίας.....	3
<b>ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ</b> .....	5
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.</b> ....	5
1.1.  Εννοιολογική και θεωρητική προσέγγιση του ψηφιακού εθισμού .....	5
1.2.  Προδιαθεσιακοί παράγοντες ψηφιακού εθισμού. ....	5
1.3.  Κατηγοριοποίηση ψηφιακών μέσων και σημεία εκδήλωσης εθισμού.....	6
1.4.  Ο ψηφιακός εθισμός είναι ψυχολογική ή παθολογική ασθένεια; .....	7
1.5.  Ποιο πλαίσιο μπορεί να ωθήσει τον νέο στον ψηφιακό εθισμό; .....	7
1.6.  Είναι η ψηφιακή εξάρτηση προβληματική συμπεριφορά; .....	8
1.7.  Βασικά χαρακτηριστικά της ψηφιακής εξάρτησης.....	9
1.8.  Συμπτώματα και επιδράσεις της ψηφιακής εξάρτησης και εθισμού.....	10
1.9.  Πρόληψη και αντιμετώπιση .....	11
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΦΗΓΗΣΗ</b> .....	14
2.1.  Ιστορική αναδρομή.....	14
2.2.  Εννοιολογική αποσαφήνιση, μορφές και χρησιμότητα της αφήγησης.....	15
2.3.  Η ψηφιακή αφήγηση.....	16
2.4.  Κατηγορίες αφήγησης.....	17
<b>ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ – ΨΗΦΙΑΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ</b> .....	18
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b> .....	18
3.1.  Μεθοδολογία .....	18
3.2.  Σχεδιασμός ψηφιακής ιστορίας .....	19
3.3.  Δημιουργία της ιστορίας .....	20
3.4.  Ο σχεδιασμός της ιστορίας και του σεναρίου .....	22
3.5.  Αξιολόγηση ψηφιακής ιστορίας.....	22
3.6.  Σενάριο ψηφιακής ιστορίας.....	24
3.7.  Ενδεικτικά καρέ της ψηφιακής ιστορίας.....	28
<b>Ο ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ</b> .....	37
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ -ΣΥΖΗΤΗΣΗ</b> .....	38

<b>ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ .....</b>	<b>40</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....</b>	<b>41</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο με την χρήση ψηφιακών μέσων αναπτύσσεται ραγδαία σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Αποτελεί πηγή γνώσης, είναι εργαλείο επικοινωνίας, πληροφόρησης, ενημέρωσης και διαδραματίζει, σημαντικό ρόλο παρέχοντας ποικίλα και σημαντικά οφέλη και εφόδια στον χρήστη.

Τα ψηφιακά μέσα σε συνδυασμό με το διαδίκτυο αποτελούν την καθημερινότητα των νέων. Παρέχουν πληθώρα εφαρμογών και ευκολιών, χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση και αποτελούν μια τεράστια βάση γνώσης, αστείρευτη πηγή ενημέρωσης και ακαδημαϊκών πληροφοριών. Όμως παρά τις πολλές υπηρεσίες και διευκολύνσεις που προσφέρει, εγκυμονεί πολλούς κινδύνους και περιέχει αρνητικές επιδράσεις για τον χρήστη, όπως το εθισμό του από αυτά, με αποτέλεσμα την εξάρτησή από την τεχνολογία και μέσα. Επιπλέον δυσάρεστες καταστάσεις αποτελούν η απόσπαση προσωπικών δεδομένων και πληροφοριών, η παραπληροφόρηση και η αυτόβουλη παραμεθοριοποίηση του ατόμου.

Η ενασχόληση των νέων με τα ψηφιακά μέσα ξεκίνα από μικρή ηλικία κυρίως από εμπειρική ενασχόληση με μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ηλεκτρονικά παιχνίδια κάτι που φυσικά δεν αποτελεί συντονισμένη διαδικασία. Παράλληλα όμως, παρατηρείται αλόγιστη χρήση, η οποία σε συνδυασμό με την έλλειψη ενημέρωσης - πληροφόρησης, ιδιαίτερα στους νέους, οδηγεί σε επικίνδυνες καταστάσεις συμπεριφοριστικού εθισμού, δηλαδή, προβληματικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη χρήση των ψηφιακών μέσων και του διαδικτύου. Ενδείξεις παρουσιάζονται κυρίως στο πως φέρεται ο νέος δηλαδή στην καθημερινή συμπεριφορά του σε σχέση με το οικογενειακό, κοινωνικό και φιλικό του περιβάλλον.

Ο ψηφιακός εθισμός αναφέρεται σε περιπτώσεις που το διαδίκτυο και τα μέσα του αποκτούν για τον νέο μεγαλύτερη σημασία από ότι το στενό του περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, σχολείο κ.α.). Ο εθισμός είναι τόσο ισχυρός που αποτελεί καθημερινότητα, καταστρώντας τον χρήστη να αδυνατεί να αποχωριστεί χωρίς εξωτερική βοήθεια τα μέσα, φθάνοντας στην εξάρτηση της ύπαρξής τους από αυτά. Άλλες επιπτώσεις περιλαμβάνουν απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, περιθωριοποίηση, σχολικές αποτυχίες και κοινωνική απομόνωση.

Ο ψηφιακός εθισμός δεν θεωρείται ψυχιατρική διαταραχή η οποία να έχει αναγνωριστεί στα συστήματα των ψυχικών νόσων, όμως το 2010 προτάθηκε ο όρος



«Internet Addiction Disorder» να καταχωρηθεί στις ταξινομημένες ψυχιατρικές διαταραχές.

### **α. Το πρόβλημα**

Ο εθισμός στα ψηφιακά μέσα αποτελεί, ειδικά για τους νέους, ένα από τα πιο σοβαρά σημερινά προβλήματα. Το θέμα γίνεται ακόμα πιο σοβαρό καθώς υπάρχει σύγχυση μεταξύ των επιστημόνων για τις ενδείξεις του και την ταξινόμησή του σε διαταραχή ή σύμπτωμα κάποιας υπάρχουσας διαταραχής όπως κατάθλιψης, φοβιών ή άγχους. Οι ψυχίατροι κατατάσσουν τον εθισμό στα ψηφιακά μέσα, στην διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων καθώς ο νέος πλέον δεν μπορεί να διαχειριστεί τον χρόνο και τον χώρο όταν εθίζεται σε αυτά, με αποτέλεσμα να υπάρξει ψυχική επιβάρυνση και ελάττωση της κανονικής καθημερινής του δραστηριότητας και υποχρεώσεων.

Ο συνδυασμός όλων των ανωτέρω προβλημάτων οδηγεί τον νέο σε απομόνωση, παραμέληση κοινωνικών φυσικών επαφών – μαθημάτων και απομάκρυνση από την οικογένεια, οδηγώντας τον σε μια ανεξέλεγκτη και καταναγκαστική συμπεριφορά.

Με βάση των παραπάνω και το σημαντικότερο γιατί αφορά νέους, καθίσταται αναγκαίο να αναλυθεί το θέμα από όλες τις απόψεις με την ανάδειξη των προβλημάτων που προκαλεί ο εθισμός στα ψηφιακά μέσα, να απεικονιστεί το προφίλ των νέων που είναι επιρρεπή στον εθισμό όπως επίσης και να διερευνηθούν τρόποι και μέθοδοι αντιμετώπισης του προβλήματος.

### **β. Μεθοδολογία ανάλυσης**

Η εργασία προσεγγίζεται θεωρητικά, μέσω της ανασκόπησης σχετική βιβλιογραφίας, όπου και προκύπτουν τα δεδομένα που σχετίζονται με το ψηφιακό εθισμό και την αφήγηση τα οποία και αποτέλεσαν την βάση της εργασίας. Στην συνέχεια τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν, αναλύθηκαν και αναγνωρίστηκε το ερευνητικό πρόβλημα που αποτελεί και σκοπό της εργασίας και είναι η διερεύνηση όλων των παραγόντων-κινδύνων που παρουσιάζει ο εθισμός και η εξάρτηση στα μέσα για τους νέους όπως επίσης και τα οφέλη που προσφέρει η ψηφιακή αφήγηση ειδικά στην εκπαίδευση. Στην συνέχεια στο δεύτερο μέρος της εργασίας εξελίσσεται ο σχεδιασμός, το σενάριο και η αποτύπωση της ψηφιακής ιστορίας και γίνεται επεξήγηση του λογισμικού ανάπτυξής της.

Μεθοδολογικά, η εργασία ακολουθεί την βιβλιογραφική ανασκόπηση από όπου και βγαίνουν συμπεράσματα για το θέμα του εθισμού στα ψηφιακά μέσα και των κινδύνων που παρουσιάζει. Επίσης γίνεται εκτενής αναφορά στην μορφή και τον

χαρακτήρα της αφήγηση και για την χρήση της ψηφιακής αφήγησης στην εκπαίδευση.

### **γ. Δομή της εργασίας**

Η εργασία ξεκινά με την περίληψη όπου επιχειρείται να γίνει σύνοψη της εισαγωγής και των συμπερασμάτων της εργασίας καθώς επίσης και να δοθούν οι στόχοι της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Στη συνέχεια και στην εισαγωγή περιγράφεται το πρόβλημα, δίνεται η σπουδαιότητα και η αναγκαιότητά ανάπτυξης του συγκεκριμένου θέματος και περιγράφεται η μεθοδολογία ανάλυσης των δεδομένων της εργασίας.

Το κύριο μέρος της εργασίας αποτελείται από το θεωρητικό πρώτο μέρος και το κεφάλαιο ένα όπου γίνεται η εννοιολογική και θεωρητική προσέγγιση του ψηφιακού εθισμού, η κατηγοριοποίηση ψηφιακών μέσων και των σημείων εκδήλωσης εθισμού, δίνονται οι προδιαθεσιακοί παράγοντες και απαντώνται ερωτήματα όπως το εάν ο ψηφιακός εθισμός είναι ψυχολογική ή παθολογική ασθένεια, ποιο πλαίσιο μπορεί να ωθήσει τον νέο στον ψηφιακό εθισμό και εάν η ψηφιακή εξάρτηση είναι προβληματική συμπεριφορά. Στην συνέχεια του πρώτου μέρους περιγράφονται τα βασικά χαρακτηριστικά της ψηφιακής εξάρτησης, τα συμπτώματα και οι επιδράσεις και η πρόληψη - αντιμετώπιση της ψηφιακής εξάρτησης και εθισμού.

Το δεύτερο κεφάλαιο του πρώτου μέρους διερευνά την χρησιμοποίηση της αφήγησης στην εκπαίδευση, αρχικά με την περιγραφή της ιστορικής αναδρομής της, την εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου της αφήγησης, την καταγραφή των μορφών - κατηγοριών και την ανάλυση των λόγων και των παραγόντων που πρέπει να τηρούνται κατά την εφαρμογή της.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας και στο κεφάλαιο τρία ξεδιπλώνεται η ψηφιακή ιστορία όπου περιγράφεται ο σχεδιασμός της, το έναυσμα για την αποτύπωση του συγκεκριμένου προβλήματος και την δημιουργία της ιστορίας ως μέσο αφύπνισης. Έπειτα δίνεται το σενάριο ψηφιακής ιστορίας με τα καρέ της όπου στο τέλος του κεφαλαίου παρουσιάζεται το πρόγραμμα «Animaker» και οι λόγοι που οδήγησαν στην χρησιμοποίησή του για την δημιουργία της ταινίας.

Η εργασία, κλείνοντας, παρουσιάζει τα συμπεράσματα με την περιγραφή του προβλήματος, της αναγκαιότητας και της μεθοδολογίας που χρησιμοποιήθηκε για την υλοποίηση της εργασίας. Επίσης στα συμπεράσματα δίνονται τα πορίσματα σύμφωνα

με τους στόχους που τέθηκαν στην αρχή και στο τέλος και καταγράφονται προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

## **ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.**

#### **1.1. Εννοιολογική και θεωρητική προσέγγιση του ψηφιακού εθισμού**

Από την στιγμή που οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές μπήκαν για τα καλά στην καθημερινότητα των ανθρώπων, δηλαδή την δεκαετία του 1990, άρχισαν να εμφανίζονται και οι πρώτες ενδείξεις της τεχνολογικής εξάρτησης, με αφορμή παιδιών – χρηστών σε βιντεοπαιχνίδια (Keepers, 1990) και στον εθισμό τους σε αυτά (Shotton, 1991).

Παρά των μακροσκελών συζητήσεων και αντιδράσεων, το 2010 προτάθηκε ο όρος «Internet Addiction Disorder» (IAD), ως υπό ένταξη ψυχιατρική διαταραχή (Σιώμος, 2013), καθώς οι επιστήμονες κατέληξαν πως η συνεχή ενασχόληση με το διαδίκτυο δίνει στον χρήστη μια αίσθηση ικανοποίησης που φθάνει στα όρια του εθισμού (Uneri & Tanidir, 2011). Το 1995 στα πλαίσια αστείου ο Goldberg Ivan υιοθέτησε τον όρο και το 1997 παρουσιάστηκε στις ΗΠΑ η πρώτη περίπτωση εθισμού στο διαδίκτυο. Ο όρος ουσιαστικά καθιερώθηκε το 1997 όπου και παρουσιάστηκε κλίμακα αξιολόγησης εθισμένων ατόμων (Young, 1998) η οποία και ταξινομήθηκε στους παρακάτω τύπους: α. σε καθαρούς καταναγκασμούς (διαδικτυακό τζόγο), β. στο διαδικτυακό sex (cybersex), γ. στην υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών μέσω Η/Υ για διαδικτυακές σχέσεις (Young and al, 2000).

#### **1.2. Προδιαθεσιακοί παράγοντες ψηφιακού εθισμού.**

Η χρήση των ψηφιακών μέσων με ιδιαιτέρως σε συνδυασμό με το διαδίκτυο δημιουργεί μία ειδική – ιδανική κατάσταση μέσω της οποίας ο χρήστης εξερευνεί χωρίς περιορισμούς και ενδοιασμούς, ανεξερεύνητες πτυχές της προσωπικότητάς του καλύπτοντας τις ψυχολογικές ανάγκες του. Αυτό πραγματοποιείται με την άνεση πρόσβασης που του δίνουν τα ψηφιακά μέσα χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε ταυτότητα και εμφάνιση του αρέσει, ενσαρκώνοντας ποικίλους ρόλους. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργεί μία ιδανική μορφή του εαυτού του, κάτι που δεν θα μπορούσε να κατασκευάσει στον πραγματικό κόσμο (Καλιοφούτης 2013).

Οι γονείς συγκαταλέγονται στους ψηφιακά αναλφάβητους, με αποτέλεσμα τα παιδιά να εισάγουν όλο και πιο πολύ την τεχνολογία στην ζωή τους, καθώς οι

ενήλικοι γονείς δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν το πρόβλημα και τα όρια στην χρήση των Η/Υ και του διαδικτύου. Γενικά σε μεγάλο ποσοστό, συγκαταλέγονται στους ευάλωτους για ηλεκτρονικό εθισμό, οι νέοι που έχουν βάλει στην ζωή τους περισσότερο την τεχνολογία χωρίς να έχει οριοθετηθεί, από τους γονείς, ο χρόνος ενασχόλησης τους με τα ψηφιακά μέσα (E-Psychology, 2009).

Οι νέοι που εθίζονται σε μεγάλο βαθμό, συνήθως κατάγονται από οικογένειες που δεν υπάρχει συνοχή, επαφή και εποικοδομητική επικοινωνία, με αποτέλεσμα ο νέος να απομονώνεται στο διαδίκτυο ψάχνοντας αυτό που δεν του προσφέρει η οικογένεια και γενικά το κοινωνικό του περιβάλλον. Επίσης αποτέλεσμα του ψηφιακού εθισμού θεωρείται πως είναι και οι ψυχικές διαταραχές όπως το άγχος, η κατάθλιψη, οι φοβίες η υπέρ-κινητικότητα και ποικίλες προσωπικές διαταραχές (Campbell, Cumming & Hughes 2006).

### **1.3. Κατηγοριοποίηση ψηφιακών μέσων και σημεία εκδήλωσης εθισμού**

Τα ψηφιακά μέσα κατηγοριοποιούνται ανάλογα με την χρήση ως εξής: 1. Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και τηλέφωνο, ως μέσα διαπροσωπικής επικοινωνίας, τα οποία όμως δεν ενέχουν το κίνδυνο εθισμού καθώς καλύπτουν την ανάγκη του ανθρώπου για επικοινωνία, 2. Τα βιντεοπαιχνίδια, ως εξαρτήματα τεχνικής νοημοσύνης, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές ως αμφίδρομα παιχνίδια όπου εδώ η ικανοποίηση πηγάζει από την εμπλοκή με αυτά και όχι από την χρήση, 3. Το διαδίκτυο, ως μια ανεξάντλητη και εύκολα προσπελάσιμη πηγή πληροφοριών - βιβλιοθήκη αποτελώντας ένα μέσο για την αναζήτηση πληροφοριών, 4. Τα ψηφιακά μέσα με τα οποία πραγματοποιείται η ανταλλαγή πληροφοριών και συγκαταλέγονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (McQuail, 2003).

Ένα εξαρτημένο άτομο το χαρακτηρίζει η ενασχόλησή του με τα ψηφιακά μέσα σε τέτοιο βαθμό που η χρήση με αυτά, δεν αφήνει περιθώρια να λειτουργήσει κανονικά στην σχολική – κοινωνική του καθημερινότητα (Αθανασίου και συν 2013 · Stoll 2002). Τα σημάδια που εμφανίζει μπορεί να είναι η μείωση των σχολικών επιδόσεων, η κούραση από έλλειψη ύπνου, ο θυμός, οι εμμονές, η απόσυρση και η απάθεια για δημιουργικές ενασχολήσεις και κοινωνικές δραστηριότητες (Young 1996).

#### **1.4. Ο ψηφιακός εθισμός είναι ψυχολογική ή παθολογική ασθένεια;**

Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα ψηφιακά μέσα εκπροσωπούν και δομούνται μέσα σε συγκεκριμένες κοινωνικό-πολιτισμικές συνθήκες και δεν είναι αυθύπαρκτες και αυτόνομες οντότητες (Ντάβου, 2005), πολλά ερωτήματα προκαλούνται για το πώς να προσεγγίσουμε τέτοια φαινόμενα που προκύπτουν από την ραγδαία και ανεξέλεγκτη διεύρυνση της ψηφιακής τεχνολογίας στην ζωή των νέων, τις σχέσεις του νέου με το οικείο οικογενειακό περιβάλλον, το σχολείο και τους συνομιλητικούς του, όταν πολλοί επιστήμονες θεωρούν την εξάρτηση και τον εθισμό στα ψηφιακά μέσα, με βάση την ψυχιατρική, ως παθολογική ασθένεια (Young, 1996, Greenfield, 1999 · Bai, Lin & Chen · 2001, Caplan, 2003 · Morahan - Martin, 2005).

Οι ερευνητές επικεντρώθηκαν στο εάν ο ψηφιακός εθισμός υποκινείται κυρίως από το διαδίκτυο κάνοντας χρήση άπειρων διαδικτυακών εφαρμογών (Kraut & et.al., 1998, Stoll, 1995) ή αποτελεί μια διακριτή διαγνωστική κατηγορία δηλαδή μια νέου τύπου παθολογία όπως υπαρχόντων τύπων π.χ. καταχρήσεις, κατάθλιψη ή μοναξιά (Young, 1998, Bai et al, 2000). Όμως εδώ το πρόβλημα, σύμφωνα με τα ανωτέρω, είναι μεγαλύτερο καθώς υπάρχει έλλειψη αναγνωρίσιμων κριτηρίων προβληματικής συμπεριφοράς εθισμού (Marks, 1990) και εξάρτησης (Shaffer, 1996, Blaszczynski & et al., 1986), όταν τα σημάδια που παρουσιάζουν οι νέοι δεν εντάσσονται ούτε στα πλαίσια της εξάρτησης ή του εθισμού, αλλά σε μια άλλη κατηγορία, αυτή των διαταραχών έλεγχου παρορμήσεων (impulse control disorders) (Beard & Wolf, 2001, Davis, 2001, Shapira et al., 2000).

Γενικά τα ψηφιακά μέσα και το διαδίκτυο αποτελούν ενσωματωμένο μέρος αλληλένδετα συνδεδεμένο με την ζωή και ρουτίνα των σύγχρονων εφήβων και με αυτό τον τρόπο πρέπει να αναλυθούν καθώς σίγουρα οι Η/Υ δεν αποτελούν μια παράλληλη ενασχόληση (Τσαλίκη & Χρονάκη, 2012).

#### **1.5. Ποιο πλαίσιο μπορεί να ωθήσει τον νέο στον ψηφιακό εθισμό;**

Σήμερα τα παιδιά γεννιούνται και μεγαλώνουν μέσα σε ένα ψηφιακό περιβάλλον. Η επήρεια του είναι τόσο μεγάλη που νομίζουν ότι αποτελεί το φυσικό τους τοπίο με αποτέλεσμα να αδυνατούν να το κρίνουν (Tapscott, 1998). Οι ενήλικες

θα πρέπει να λάβουν υπόψη το πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσονται τα παιδιά, τον συμβολισμό και την χρησιμοποίηση των μέσων (D' Haenens & Τσαλίκη, 2013).

Γενικά το gadget για το παιδί δεν αποτελεί παιχνίδι αλλά το εμπλέκει να ανακαλύψει αντικείμενα με αποτέλεσμα να του προκαλεί ατελείωτη δίψα για ανακάλυψη και περιέργεια ορίζοντάς το σαν κομμάτι της καθημερινότητας (Baudrillard, 2000).

Ακόμα, το σχολείο, εκτός από την προσφορά γνώσεων, αποτελεί το βασικό μέσο στην κοινωνικοποίηση των νέων. Όταν το ίδιο το σχολείο προκαλεί μία αίσθηση ανεπάρκειας στην κάλυψη των απαιτήσεων και προσδοκιών τους τότε οδηγεί τον νέο σε φυγή, μέσω του διαδικτύου και την προσκόλληση στα ψηφιακά μέσα (μπροστά σε μία οθόνη). Αυτό όμως που προκαλεί την αποστροφή τους από την πραγματικότητα και χαρακτηρίζεται ως προβληματική κατάσταση, αποτελεί την καταφυγή τους στην ενδιάμεση περιοχή εμπειρίας (Winnicott, 1971), γεγονός που προσφέρει στον χρήστη το πλαίσιο για την ανάπτυξή του (λαμβάνει ανταπόκριση, ικανοποίηση και αλληλεπίδραση –ευεργετική μοναξιά-), και την απόσυρσή του από ένα προβληματικό πραγματικό χώρο και χρόνο που για τον νέο συγκαταλέγεται σε ένα εξωτερικό περιβάλλον αφιλόξενο και επικίνδυνο. Ο κυβερνοχώρος προσφέρει στον νέο ευκαιρίες για δημιουργική επίλυση συναισθηματικών συγκρούσεων καθώς δίνει την ικανότητα να άρει τις αναστολές (Suler, 2004) και να περιηγηθεί αυθόρμητα εξερευνώντας πολλά και άγνωστα πεδία (Σιδηροπούλου, 2014).

#### **1.6. Είναι η ψηφιακή εξάρτηση προβληματική συμπεριφορά;**

Τα κριτήρια που καθορίζουν την ηλεκτρονική εξάρτηση στους νέους χρήζουν επανεξέτασης καθώς ζουν, μεγαλώνουν και αλληλεπιδρούν με ένα ιδιαίτερο ψηφιακό περιβάλλον, ενώ βρίσκονται σε μια αναπτυξιακή περίοδο που περιέχει σημαντικές ψυχικές ανάγκες. Γενικά τα ηλεκτρονικά μέσα παρέχουν την δυνατότητα για προστατευμένη και επιλεκτική επικοινωνία, βοηθώντας τους νέους να κτίσουν ένα στενό δίκτυο γνώσης και πληροφόρησης, δημιουργώντας έτσι μια υπαρκτή κοινωνική σύνδεση μέσα στο δίκτυο και έξω από αυτό. Ακόμα εξίσου σημαντικό είναι ότι οι νέοι κάνοντας χρήση των μέσων και του διαδικτύου ψάχνουν την φιλία και την συναναστροφή κάτι που μπορεί να οδηγήσει και στην ανακοπή αυτής της δυσλειτουργικής σχέσης με τον υπολογιστή (Σιδηροπούλου, 2014).

Από την καθημερινότητα των νέων (φροντιστήρια, μαθήματα, αθλητισμός, δραστηριότητες) απουσιάζει πραγματικός ελεύθερος χρόνος που να τους επιτρέπει την ονειροπόληση, την χαλάρωση, την περισυλλογή και γενικά διεργασίες που ωθούν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία. Η ενασχόλησή τους με ψηφιακά μέσα και το διαδίκτυο αποτελεί γι αυτούς μια διέξοδο από μια καθημερινή πιεστική πραγματικότητα. Αυτή όμως η εικόνα του νέου προσκολλημένου στην οθόνη με ακουστικά, είναι που τρομάζει τους ενήλικες, οι οποίοι την θεωρούν σαν προβληματική και επικίνδυνη συμπεριφορά. Όμως σύμφωνα με τους Turkle (2011, σελ. 172) και Winnicott (1971), οι στιγμές αυτές είναι που ο νέος ξεκινά να ονειροπολεί ακούγοντας κάποιο αγαπημένο μουσικό κομμάτι και να επικοινωνήσει με τους φίλους του για να σχολιάσουν τα δρώμενα της ημέρας. Με αυτόν τον τρόπο ξεπερνά δυσκολίες (συναισθηματικές και σχολικές) που συνάντησε κατά την διάρκεια της ημέρας, δηλαδή κινεί τις κατάλληλες διεργασίες για την ανάπτυξή του, κάτι που τους προσφέρει μια μεταβατική εμπειρία της ενδιάμεσης περιοχής (Winnicott, 1971) και μια ανεπτυγμένη ικανότητα για ευεργετική μοναξιά (Γαλανάκη & Ναυρίδη, 2006).

### **1.7. Βασικά χαρακτηριστικά της ψηφιακής εξάρτησης**

Η εξάρτηση του ατόμου από τα ψηφιακά μέσα με την χρήση διαδικτύου πραγματοποιείται ουσιαστικά διότι διαθέτουν ελκυστική μορφή. Επίσης σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η προσωπικότητα του χρήστη με τις αδυναμίες και προβλήματα που τον διακατέχουν όπως και το πολιτιστικό – κοινωνικό περιβάλλον που τον περιβάλλει και η σχέσεις του με αυτό (οικογένεια, φίλοι, σχολείο κ.α) (Μάτσα, 2009).

Σε γενικά πλαίσια για να υπάρξει εξάρτηση πρέπει να συνυπάρχουν συνδυαστικά ο κοινωνικός αποκλεισμός, οι ατελείωτες ώρες χρήσης, η αναγκαστική χρήση λόγω υποχρεώσεων και η αδιαφορία του χρήστη για την ικανοποίηση βασικών αναγκών του (Goodman, 1990).

Πολλές φορές λανθασμένα η αναφορά στην εξάρτηση παραλληλίζεται με την προβληματική συμπεριφορά, δηλαδή, όταν ο χρήστης αδυνατεί να διαχειριστεί τον χρόνο του παραμένοντας κολλημένος στον Η/Υ. Αντίθετα στην εξάρτηση



εμφανίζονται φαινόμενα αμέλειας αναγκών, καθηκόντων προσωπικών επαφών, εμφάνιση επιθετικών συμπεριφορών, μελαγχολίας και ψυχικές διαταραχές.

Παρόλο που ο εθισμός στα ηλεκτρονικά μέσα δεν συγκαταλέγεται σε καμία ψυχολογική διαταραχή, επιστήμονες προσπάθησαν να καταλήξουν σε κριτήρια αναγνώρισης αυτού του τύπου εθισμού. Ορισμένα από αυτά είναι: 1. η ανησυχία του χρήστη να μην αποχωριστεί αυτή την συνήθεια, 2. η εναλλαγές στην διάθεση με ευφορία κατά την χρήση και αρνητικά αισθήματα όταν σταματά η ενασχόληση με τα μέσα, 3. η παραμονή όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα με τον Η/Υ, 4. Η παρουσίαση νεύρων και επιθετικής συμπεριφοράς όταν τεχνικά προβλήματα εμποδίζουν την χρήση των μέσων, 5. ενοχές και λύπη όταν αναγκαστικά απαιτείται (λόγο φυσικών αναγκών και υποχρεώσεων) η χρήση του διαδικτύου και των μέσων, 6. η ύπαρξη υποτροπής που παρουσιάζεται στον χρήστη όταν δεν ενασχολείται για κάποιο διάστημα με τα ψηφιακά μέσα, 7. η προοδευτικά αυξανόμενη χρήση ηλεκτρονικών δραστηριοτήτων (online games, chat, forum, ιστοσελίδες κ.α.) και 8. η άρνηση της ύπαρξης προβληματικής συμπεριφοράς και εξάρτησης από τον χρήστη (Griffiths, 1996 · Young, 1996).

Σε γενικά πλαίσια οι μορφές εθισμού που εμφανίζονται σε εξαρτημένους χρήστες είναι ο τζόγος, η χρήση διαδραστικών εφαρμογών και παιχνιδιών, οι συμμετοχή σε δωμάτια συνομιλιών και συναναστροφών μέσω κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. facebook, messenger etc) (Grohol , 2005).

### **1.8. Συμπτώματα και επιδράσεις της ψηφιακής εξάρτησης και εθισμού**

Τα συμπτώματα της εξάρτησης από τα ψηφιακά μέσα αναφέρονται σε πολλές μελέτες και έρευνες. Ακολουθως είναι: 1. η προσκόλληση σε αυτά, 2. η παραμονή για μεγάλο χρονικό διάστημα με την πρόκληση ικανοποίησης, 3. η εμφάνιση σημάδια κατάθλιψης και νεύρων κατά την μη χρήση μέσων, 4. η ακατάλληλη κατανομή του χρόνου χρήσης, 5. η αδυναμία ελάττωση του χρόνου χρήσης, 6. Η άρνηση αποδοχής της προβληματικής κατάστασης, 7. η αίσθηση ευφορίας και καλής διάθεσης που προκαλεί η χρήση τους, 8. Η παραμέληση καθηκόντων και υποχρεώσεων, αποτελούν συγκεκριμένα συμπτώματα του εθισμού στα μέσα. Επιπρόσθετα η συνδυαστική εμφάνιση ορισμένων από τα παραπάνω κριτηρίων, μπορούν επίσης να δώσουν ενδείξεις ψηφιακής εξάρτησης (Yang, 2002 · Kaplan & Sadock, 2005 · Μάτσα, 2009).

Η απορρόφηση που προκαλεί στους νέους η ενασχόλησή τους με την τεχνολογία, καταναλώνει συναισθηματική ενέργεια γεγονός που τους ωθεί σε μοναξιά, απομόνωση, κατάθλιψη και προβληματικές κοινωνικές σχέσεις που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση που επηρεάζεται από τον ηλεκτρονικό εθισμό. Είναι γεγονός ότι η εξάρτηση και ο εθισμός με το διαδίκτυο διαμορφώνει ανεπαρκείς διαπροσωπικές σχέσεις καθώς η αλόγιστη χρήση των ψηφιακών μέσων προκαλεί σύγχυση για την χρήστη καθώς αιωρείται μέσα σε ένα εικονικό κόσμο χάνοντας την επαφή με τον πραγματικό (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008).

Εκτός από τις ψυχολογικές επιδράσεις, ο εθισμός από τα μέσα προκαλεί και σωματικά προβλήματα στον χρήστη όπως μυοσκελετικά και οφθαλμολογικά προβλήματα τα οποία οφείλονται στην στάση και στο λανθασμένο οπτικό πεδίο που συνήθως χρησιμοποιείται για τον χειρισμό του Η/Υ.

### **1.9. Πρόληψη και αντιμετώπιση**

Από την στιγμή που αναγνωρίστηκε ο ψηφιακός εθισμός ως αιτία που προκαλεί σοβαρά προβλήματα στον χρήστη και ιδιαίτερα στους νέους, τα κράτη προκειμένου να αντιμετωπίσουν αυτή τη μάστιγα, οργάνωσαν κέντρα απεξάρτησης με την αρχή να γίνεται κυρίως στις προηγμένες χώρες, όπως το 1995 στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής με την σκυτάλη να παίρνει το Βερολίνο το 2003, η Κίνα το 2004 και το Λονδίνο το 2010. Στην Ελλάδα το 2008 ιδρύθηκε στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, ψυχιατρικό ιατρείο αντιμετώπισης του ηλεκτρονικού εθισμού.

Τα κράτη πολιτικά και οργανωτικά άρχισαν να εξοπλίζουν το οπλοστάσιό τους απέναντι στο πρόβλημα που άρχισε να διαφαίνεται να επικρατεί. Έτσι η Ευρώπη προχώρησε στην δημιουργία σεμιναρίων και Κέντρων ενημέρωσης για την ασφαλή χρήση των Η/Υ. Μέσα από οργανωμένες δράσεις κυρίως στο σχολικό επίπεδο άρχισε να επιμορφώνει τους εκπαιδευτικούς και να ενημερώνει τους νέους για τους κινδύνους που εγκυμονεί η αλόγιστη χρήση των ψηφιακών μέσων. Επίσης μαζί με τα ανωτέρω δημιουργούνται γραμμές καταγγελιών και βοήθειας στα οποία μπορούν να απευθυνθούν όλοι όσοι νομίζουν πως χρειάζονται υποστήριξη (Σιώμος 2008).

Ο εθισμός που προκαλούν τα ψηφιακά μέσα και το διαδίκτυο δεν έχει συγκεκριμένες θεραπείες. Αυτό που συνιστούν οι περισσότεροι επιστήμονες αφορά την χρήση συμπεριφορών στρατηγικών όπως την ελεγχόμενη και λογική χρήση

(Young, 1999). Πρώτη στάδιο της θεραπείας περιλαμβάνει τον εντοπισμό της ρουτίνας που εφαρμόζει ο χρήστης και στην συνέχεια την εισαγωγή μέσα σε αυτή, άλλων επικοινωνιακών και ενδιαφερόντων δραστηριοτήτων. Επίσης αθροιστικά μπορεί να λειτουργήσει η χρησιμοποίηση μέσων ειδοποίησης, όπως ένα ξυπνητήρι, το οποίο θα υπενθυμίζει το παιδί για το χρόνο που ασχολείται με τα μέσα και ενημερώνοντάς το ότι πρέπει να σταματήσει (Murali & George, 2007).

Επίσης σημαντικό είναι η εφαρμογή στοχοθεσίας, όπως η χρήση ημερολογίου μέσα στο οποίο αναγράφονται οι ώρες κατά τις οποίες επιτρέπεται η χρήση των μέσων. Με αυτό τον τρόπο ο χρήστης καταφέρνει να ανακτά τον έλεγχο του χρόνου και της χρήσης δημιουργώντας αίσθηση σιγουριάς και αυτοπεποίθησης.

Άλλη μέθοδος αφορά τις κάρτες υπενθύμισης όπου καταγράφονται οι αρνητικές συνέπειες του εθισμού και οι οποίες τοποθετούνται σε ευανάγνωστα μέρη, όπως δίπλα στον υπολογιστή.

Ακόμα μια λίστα με αγαπητές και ευχάριστες δραστηριότητες που έκανε ο χρήστης παλαιότερα θα τον βοηθούσε στην απομάκρυνσή του από το διαδίκτυο και τα ψηφιακά μέσα.

Η συμβουλευτική, η συμμετοχή σε ομάδες απεξάρτησης (ο χρήστης βοηθιέται να αρχίζει να αποφασίζει με τρόπο συνειδητό και ενεργητικό) και η κινητοποιητική συνέντευξη μέσω της οποίας το παιδί αναγνωρίζει το πρόβλημα, συγκαταλέγονται επίσης σε τρόπους αντιμετώπισης του εθισμού. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το κτίσιμο συνεργασίας και συνεννόησης των γονέων καθώς παρατηρείται πολλές φορές η άρνηση του ενός, για την ύπαρξη ή όχι εθιστικού προβλήματος, κάτι που δικαιολογείται ως μια τάση της εποχής. Επιπλέον καίριο παράγοντα για την αντιμετώπιση του προβλήματος παίζει και ο υπαρκτός ψηφιακός αναλφαριθμητισμός των γονέων, κάτι που λειτουργεί αρνητικά στην διαδικασία, διότι είναι σχεδόν απίθανο να κατανοήσουν τον ρόλο που διαδραματίζουν τα ψηφιακά μέσα στην συμπεριφορά των νέων (Καλογρίδου, 2011).

Εξίσου σημαντική στο πρόβλημα του εθισμού στα ψηφιακά μέσα είναι η πρόληψη μέσω της οποίας μπορούν να προληφθούν καταστάσεις πριν την δημιουργία τους. Έτσι μέσω προγραμμάτων ενημέρωσης πραγματοποιείται η ενίσχυση των νέων στην ανάπτυξη κοινωνικών και προσωπικών δεξιοτήτων με σκοπό να τους κάνει πιο ολοκληρωμένους και έτοιμους να αντιμετωπίσουν με ευθύνη και αποτελεσματικότητα τα καθημερινά προβλήματα και τις προκλήσεις που θα τους παρουσιαστούν.

Από την άλλη μεριά ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών τα σαββατοκύριακα είναι ευκαιρία για την οικογένεια να γεμίσει ένα σημαντικό κενό στην ψυχοσύνθεση των νέων. Κοινά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες με τους γονείς, κυρίως όταν αυτές γίνονται από μικρή ηλικία και αποτελούν θεσμό, αποτελούν μια ισχυρή ασπίδα απέναντι στην απομόνωση που προσφέρουν τα μέσα. Οι εποικοδομητικές και χαρούμενες δραστηριότητες τις οικογένειας λειτουργούν ως εναλλακτικός και συμπληρωματικός τρόπος ολοκλήρωσης του συναισθηματικού κενού του νέου, αποτελώντας ενισχυτή επικοινωνίας, που σε περίπτωση απουσίας του ωθεί τους νέους όλο και πιο βαθιά στην καταφυγή σε δραστηριότητες που χαρακτηρίζονται μοναχικές, όπως αυτή του υπολογιστή ή του κινητού (Σιδηροπούλου, 2014).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΦΗΓΗΣΗ

### 2.1. Ιστορική αναδρομή

Η αφήγηση μέσα στους αιώνες και την ιστορία χρησιμοποιήθηκε ευρέως για την μετάδοση γεγονότων, καταστάσεων, εθίμων και παραδόσεων των λαών. Με το πέρασμα των χρόνων, οι λειτουργίες και μορφές της αφήγησης έχουν μεταβληθεί σύμφωνα με την λειτουργία που εξυπηρετούσαν. Εφαρμοζόταν συνήθως μέσα από την τέχνη, η οποία μετέφερε με ένα είδος αφήγησης των έργων, καταστάσεις τις εποχής όπως τα έβλεπε ο καλλιτέχνης ο οποίος επηρεαζόταν από το πλαίσιο και τους σκοπούς της κοινωνίας που ζούσε (Yilmaz& Cigerci, 2018).

Η αφήγηση δεν χρησιμοποιούσε την γλώσσα καθώς δεν ήταν απαραίτητο, αλλά τρόπους μίμησης με νοήματα, ήχους και αργότερα εικονογραφημένες ιστορίες όπως αυτές του βωβού κινηματογράφου, γεγονός που έδινε στην αφήγηση ζωντάνια και δραματικότητα (Boyd, 2017).

Με την εμφάνιση της δυνατότητας να χρησιμοποιηθεί και η γλώσσα, δηλαδή η λεκτική επικοινωνία, πραγματοποιήθηκε η γεφύρωση των κενών της κατανόησης μηνυμάτων αφήγησης που δεν μπορούσαν να κατανοήσουν πολλοί λόγω της διαφορετικής εμπειρίας. Παρόλα αυτά, καθώς η αφήγηση δεν απαιτεί την χρήση γλώσσας, οι αφηγηματικές τάσεις δεν είχαν κάποιο σημαντικό αποτέλεσμα διότι η γλώσσα χρησιμοποιείται κυρίως για την αφήγηση ιστοριών.

Ένα σημαντικό συστατικό της αφήγησης είναι το παιχνίδι το οποίο επέτρεψε την φαντασία να αναμειχθεί με την αφήγηση. Είναι γεγονός πως το παιχνίδι προϋπήρχε της αφήγησης και της γλώσσας, πράγμα που το κάνει καίριο για την μίξη του με την αφήγηση. Τα αποτελέσματα είναι σημαντικά στα παιδιά επειδή έχουν την ικανότητα να μιμούνται τα πάντα γύρω τους και να παίζουν από μικρή κιόλας ηλικία.

Η τυπογραφία επίσης βοήθησε την αφήγηση και επέτρεψε την καταγραφή μεγάλου όγκου δεδομένων και την ακριβή μεταφορά της στα χρόνια. Παράδειγμα αποτελεί το έργο του Γκιλμάμες (χίλιες και μία νύκτες) όπου με πολλά άλλα έργα παρείχαν πολύτιμες πολιτιστικές και ιστορικές αναδρομές της εποχής που γράφηκαν (Αλεξάκη, 2016).

Τα άτομα, που μέσω της αφήγησης μετέφεραν πληροφορίες στην επόμενη γενιά, ονομάστηκαν φορείς και ήταν κυρίως ποιητές, μυθοποιοί και τραγουδιστές. Στην Ελλάδα τέτοιοι ήταν ο Στέλιος Πελασγός, η Σάσα Βούλγαρη κ.α όπου μέσα

από την προφορική παράδοση μετέδιδαν σημαντικές λαογραφικές πληροφορίες (Αλεξιάκη, 2016).

## **2.2. Εννοιολογική αποσαφήνιση, μορφές και χρησιμότητα της αφήγησης**

Οι θεωρητικοί γενικά συνδέουν την αφήγηση με τις λαϊκές παραδόσεις. Η αφήγηση είναι ο τρόπος επικοινωνίας γεγονότων με το κοινό, μέσω λέξεων και κινήσεων (Anderson, 2010). Επίσης ο Serrat, (2008) αναφέρει την αφήγηση σαν χρήση των ιστοριών ως επικοινωνιακό εργαλείο για την εκτίμηση, τον διαμοιρασμό και τον καπιταλισμό της γνώσης των ανθρώπων.

Σε γενικά πλαίσια η αφήγηση χρησιμοποιείται ως μέσο επικοινωνίας, διασκέδασης, προώθησης της παιδείας και του πολιτισμού των λαών. Επιπλέον είναι ένα πολύ δυνατό παιδαγωγικό μέσο για την ανάπτυξη των γλωσσικών δεξιοτήτων της μητρικής αλλά και ξένης γλώσσας χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το υπόβαθρο και η ηλικία του μαθητή (Lucarevski, 2016).

Η αφήγηση μπορεί να είναι μυθώδης, ιστορική και ρεαλιστική. Με την πρώτη μορφή συνδέεται και η λογοτεχνία καθώς η αφήγηση περιλαμβάνει πλασματικά γεγονότα, παρουσιάζοντας καταστάσεις και γεγονότα που πλάστηκαν από το μηδέν, όπως τα παραμύθια. Από την άλλη μεριά η αφήγηση περιστατικών και γεγονότων του παρελθόντος τα οποία και επαληθεύονται, ονομάζεται ιστορική. Τέλος η ειδησεογραφία, οι μικρές και μακρές ιστορίες τις οποίες διηγούνται καθημερινά οι άνθρωποι, ονομάζεται ρεαλιστική αφήγηση (πολίτης, χ.χ.).

Σημαντικό στοιχείο των αφηγήσεων αποτελούν οι ρόλοι και χαρακτήρες που χρησιμοποιούνται από τον συγγραφέα προκειμένου να περάσει η αφήγηση στον ακροατή. Συνήθως έχουν ορισμένο αριθμό, με την ύπαρξη πρωταγωνιστή, αντιπάλων και συμμάχων (Μπράτισης, 2014).

Η χρησιμότητα της αφήγησης στην εκπαίδευση είναι σημαντική. Το αίσθημα του θαυμασμού υπάρχει σε μεγάλο ποσοστό μέσα στην αφήγηση, κάτι που λειτουργεί διεγερτικά προς την στην ρομαντική κατανόηση. Ακόμα μέσω της αφήγησης γίνεται καλύτερη κατανόηση των εννοιών από ότι η επεξήγηση, με αποτέλεσμα ο μαθητής να προσλαμβάνει ευκολότερα την γνώση και την επιστήμη. Επίσης μέσω της αφήγησης το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με τέτοιο τρόπο κάνοντας τον μαθητή να χρησιμοποιήσει την φαντασία του για να το επιλύσει, προάγοντας έτσι την

δημιουργική σκέψη, τις επικοινωνιακές δεξιότητες ανακαλύπτοντας με αυτό τον τρόπο νέες κατευθύνσεις σκέψεως (Hadzigeorgiou, 2016).

### 2.3. Η ψηφιακή αφήγηση

Η αφήγηση χρησιμοποιήθηκε από παλιά ως μέσο μετάδοσης γνώσεων και αξιών εξυπηρετώντας ψυχαγωγικούς σκοπούς, όπου παράλληλα, κινούσε και την φαντασία. Γι αυτό το λόγο εντάχθηκε και στην εκπαίδευση ως μέσο διαπαιδαγώγησης. Τα τελευταία χρόνια η ψηφιοποίηση των μέσων δημιούργησε την ψηφιακή αφήγηση καθώς παρέχει δυνατότητες εξοικείωσης με τις νέες τεχνολογίες, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην ανάπτυξη πολλών δεξιοτήτων (Σεραφείμ & Φεσάκης, 2010).

Η ψηφιακή αφήγηση βασίζεται στην βιωματική μάθηση και γι αυτό το λόγο εφαρμόζεται στην εκπαίδευση με μεγάλη επιτυχία, η εφαρμογή της πραγματοποιείται με την συμμετοχή των παιδιών στον σχεδιασμό της, κάτι που κάνει την μάθηση επικοινωνιακή και συνεργατική προωθώντας την λεκτική αλληλεπίδραση και την συνεργασία μέσω των ομάδων εργασίας (Πολύζου, 2019).

Όταν αναφερόμαστε στην ψηφιακή αφήγηση καθρεπτίζουμε την αξιοποίηση σύγχρονων πολυμέσων και εργαλείων επικοινωνίας που δημοσιοποιούνται μέσω των ψηφιακών μέσων σε συνδυασμό με την παλαιά της μορφή, δηλαδή την χρήση προφορικού λόγου (Couldry, 2008).

Σε γενικά πλαίσια οι ψηφιακές αφηγήσεις αφορούν συγκεκριμένο θέμα στο οποίο εστιάζουν την δική τους οπτική και περιλαμβάνουν το προϊόν και το ψηφιακό αφηγητή. Σύμφωνα με τον Robin (2008), η δημιουργία μιας ψηφιακής αφήγησης περιλαμβάνει πρώτο-πρόσωπη βίντεο αφήγηση, κινούμενες ή σταθερές εικόνες, ηχογράφηση φωνής και ήχους και απαιτεί γνώση πάνω στην τεχνική εκπαίδευση. Για να έχει επιτυχία πρέπει να υπάρχει σενάριο, να έχει γίνει επεξεργασία των εικόνων και να έχουν δουλευτεί αρκετά οι υποκριτικές δεξιότητες. Επίσης η δομή της να μην ξεπερνά τα δύο λεπτά, οι λέξεις που χρησιμοποιούνται να είναι περίπου 250 και να περιλαμβάνει τουλάχιστον 12 εικόνες.

Όσον αφορά την θεματολογία έχει στόχο την πληροφόρηση ενός ζητήματος (το θέμα επιλέγεται λόγο επικαιρότητας ή συγκεκριμένων στόχων), μέσω της προβολής μιας ιστορίας και έχει τελικό στόχο την αφύπνιση, την πληροφόρηση, τη

αμφισβήτηση και την πειθώ. Καταλήγοντας μια ψηφιακή ιστορία αξιοποιεί την εικόνα, την μουσική και τον παραδοσιακό τρόπο αφήγησης για να καταλήξει στην αποτύπωση της ζωής των ανθρώπων, σημερινών προβλημάτων όπου και δίνει λύσεις. Επιπλέον προωθεί εκπαιδευτικούς σκοπούς και παρέχει μηνύματα με την χρήση ψηφιακών μέσων μέσω του διαδικτύου (Σεραφείμ & Φεσάκης, 2010).

Ένας σημαντικός οδηγός για την επιτυχία μιας ψηφιακής ιστορίας είναι τα χαρακτηριστικά της. Σε αυτά εντάσσονται ο σκοπός για τον οποίο δημιουργείται, η άποψη του συγγραφέα, η ύπαρξη ενός ερωτήματος – κλειδιού το οποίο θα κεντρίσει τον δέκτη και θα τον κρατήσει μέχρι το τέλος όπου και δίνεται η απάντηση. Επιπλέον χαρακτηριστικά αποτελούν το περιεχόμενο της ιστορίας που λειτουργεί ως σύνδεσμος μεταξύ ακροατηρίου και αφήγησης, η φωνή του αφηγητή η οποία δίνει ζωή στην ιστορία και πραγματοποιείται η κατανόηση της, οι ήχοι και ο ρυθμός εξέλιξης της ιστορίας που πρέπει να γίνονται με τρόπο τέτοιο ώστε να μην διασπάται η προσοχή του ακροατή από την ουσία της ιστορίας (Robin, 2008).

#### **2.4. Κατηγορίες αφήγησης**

Όπως αναφέρει ο Robin (2008), οι αφηγήσεις χωρίζονται σε τρεις τύπους: 1. Προσωπικές ιστορίες που αφορούν ένα γεγονός του δημιουργού ή έχουν γίνει για την μνήμη κάποιου. Το εκπαιδευτικό όφελος αυτού του είδους ιστοριών είναι ότι φέρνουν σε επαφή τα παιδιά με εμπειρίες διαφορετικών ανθρώπων από αυτά λειτουργώντας καταλυτικά σε θέματα πολυπολιτισμικότητας και θεραπευτικά σε συναισθηματικά προβλήματα. 2. Ιστορίες πληροφόρησης – διδασκαλίας οι οποίες αξιοποιούνται στην παροχή πληροφοριών και γνώσεων και 3. αφηγήσεις ιστορικών γεγονότων όπου αναπαράγονται ιστορίες σε ψηφιακό περιβάλλον.

Όλες οι κατηγορίες ψηφιακής αφήγησης είναι σημαντικές και χρησιμοποιούνται ανάλογα τους στόχους που θέτει ο δημιουργός. Σημαντική επίσης είναι και η χρησιμότητά της για εκπαιδευτικούς σκοπούς, περνώντας πολλά μηνύματα στην γλώσσα των νέων, δηλαδή ψηφιακά, κάτι που θα ήταν πολύ δύσκολο να γίνει μόνο με την χρήση των παραδοσιακών τρόπων αφήγησης.



## ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ – ΨΗΦΙΑΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

#### 3.1. Μεθοδολογία

Ο σχεδιασμός για την δημιουργία της ψηφιακής ιστορίας αποτελεί ένα από τα πιο δύσκολα κομμάτια μια εργασίας. Ο λόγος είναι γιατί πρέπει ουσιαστικά να αποτυπωθεί όλη η θεωρία που προέκυψε μετά από ενδελεχή έρευνα, στα λόγια ενός ολιγόωρου σεναρίου και να καθρεπτίζει όλα τα δεδομένα που αναδύθηκαν από τα συμπεράσματα της έρευνας.

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στην παρούσα εργασία αφορά την αναλυτική και πολύπλευρη βιβλιογραφική ανασκόπηση πολλαπλών ελληνικών και ξένων συγγραμμάτων με υψηλό επιστημονικό status όπου και προέκυψαν πολύτιμα συμπεράσματα για τις αιτίες, την προδιάθεση, τα αποτελέσματα και τους τρόπους αντιμετώπισης του εθισμού των νέων στα ψηφιακά μέσα.

Αφού μελετήθηκαν τα δεδομένα της έρευνας, απομονώθηκαν τα πιο ουσιώδη που αντικατοπτρίζουν το πρόβλημα, με σκοπό να αποτελέσουν την εισαγωγή και τα λόγια του σεναρίου της ψηφιακής ιστορίας.

Ακολούθως επιλέχθηκε το πρόγραμμα που θα χρησιμοποιηθεί για την οπτική απεικόνιση των καταστάσεων που περιγράφονται στο σενάριο με κριτήριο να μπορεί να μεταδώσει στον ακροατή, με τον καλύτερο τρόπο, την ουσία του σεναρίου που στηρίζεται στην έρευνα του θεωρητικού μέρους.

Το σενάριο της ιστορίας δεν αποτελεί κομμάτι θεωρητικού βιβλίου εκπαιδευτικού ιδρύματος, όπως και γίνεται σε ψηφιακές ιστορίες διαφόρων επιστημονικών πεδίων. Αντιθέτως, περιέχει τα αποκλειστικά πνευματικά δικαιώματα του συγγραφέα της παρούσας εργασίας, εκθέποντας την θεωρία δεκάδων επιστημονικών συγγραμμάτων που μελετήθηκαν. Έτσι η ιστορία αποκτά μεγάλη βαρύτητα σε αυτό που θέλει να αποδώσει, ολοκληρώνοντας στο έπακρο τον σκοπό για τον οποίο έχει δημιουργηθεί.

### 3.2. Σχεδιασμός ψηφιακής ιστορίας

Η ψηφιακή ιστορία που αναπτύχθηκε για τους σκοπούς της παρούσας διπλωματικής εργασίας στοχεύει κυρίως στη ευαισθητοποίηση του κοινού που θα προβληθεί (παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικούς κ.α.) για το καίριο θέμα του εθισμού στα ψηφιακά μέσα. Ο τρόπος σύνταξης και η χρησιμοποίηση της μεθόδου της αφήγησης, μαγνητίζει και προκαλεί ενδιαφέρον στο αποδέκτη να την παρακολουθήσει διευκολύνοντας έτσι την μετάδοση του μηνύματος που περιέχει καθώς με οποιοδήποτε άλλο τρόπο δεν θα ήταν εφικτό να προσεγγιστούν τα συγκεκριμένα ευαίσθητα θέματα του εθισμού. (Ellis & Brewster, 2014).

Το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε για την δημιουργία της ψηφιακής ιστορίας είναι το Animaker, ένα δωρεάν λογισμικό δημιουργίας κινουμένων σχεδίων και βίντεο. Το λογισμικό βασίζεται σε σύννεφο (cloud) και κυκλοφόρησε το 2014 και επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν κινούμενα βίντεο χρησιμοποιώντας προκατασκευασμένους χαρακτήρες και πρότυπα.

Το Animaker χρησιμοποιεί κρυπτογράφηση SSL για να εξασφαλίσει ένα ασφαλές κανάλι για τους χρήστες κατά τη χρήση της εφαρμογής. Αυτό το διάστημα πρωτόκολλο ασφαλείας διασφαλίζει ότι όλες οι ευαίσθητες πληροφορίες που μεταφέρονται μεταξύ του χρήστη και του διακομιστή ιστού (Animaker) παραμένουν αδύνατο να διαβαστούν από οποιονδήποτε άλλο.

Για τους εκπαιδευτικούς, το Animaker είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τη δημιουργία προσαρμοσμένου περιεχομένου στην τάξη που προσελκύει τους ακροατές καθώς μαθαίνουν ειδικά εάν οι δάσκαλοι εξατομικεύουν το περιεχόμενο ώστε να αντικατοπτρίζει τις συνθήκες των τάξεων τους. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευτικός θα μπορούσε να δημιουργήσει ένα infographic (γραφική απεικόνιση δεδομένων και πληροφοριών με στόχο την παρουσίαση συνθετών πληροφοριών με πιο κατανοητό τρόπο ώστε ο χρήστης να μπορέσει να τις απομνημονεύσει ευκολότερα) για ένα θέμα, όπως τον εθισμό στα ψηφιακά μέσα, και να χρησιμοποιήσει ένα εργαλείο προβολής οθόνης όπως το Loom για να εγγράψει ένα συνοδευτικό βίντεο για την παραδοσιακή ή την ανεστραμμένη τάξη.

Για τους μαθητές και φοιτητές, θα μπορούσαν να εμβαθύνουν σε έννοιες παιδείας στα μέσα όπως η προπαγάνδα, ο εθισμός, η μεροληψία κ.α., δημιουργώντας βίντεο που προσπαθούν να παρασύρουν τον θεατή προς τη μία πλευρά ενός ζητήματος.

Συμπερασματικά με το Animaker το μάθημα ζωντανεύει βάζοντας τους φοιτητές να δημιουργήσουν παρουσιάσεις πολυμέσων για διάφορα επίκαιρα θέματα, παρουσιάζοντας ποικίλες απόψεις. Με αυτό τον τρόπο δίνει χρήσιμα εργαλεία για να συνθέσουν όσα μαθαίνουν και να αναπτύξουν δεξιότητες δημιουργικότητας, επικοινωνίας και κριτικής σκέψης.

Η επιλογή της γραμματοσειρά έγινε με γνώμονα την δημιουργία οικειότητας και έλξης προς τον αποδέκτη ώστε η επικοινωνία μαζί του και η μεταφορά των μηνυμάτων της ιστορίας να γίνει αποδεκτή με ευχάριστο τρόπο.

Με την ολοκλήρωση της ιστορίας, το αρχείο μετατράπηκε σε μορφή mp4, κάτι που επιτρέπει να προβληθεί η ιστορία σε πολλαπλά ψηφιακά μέσα όπως PC, τηλεόραση, κινητά κ.α.

### **3.3. Δημιουργία της ιστορίας**

Έναυσμα για την αποτύπωση του συγκεκριμένου προβλήματος και την δημιουργία της ιστορίας ως μέσο αφύπνισης για όλους του εμπλεκόμενους, ήταν το ενδιαφέρον που παρατηρείται για τους νέους, για την χρησιμοποίηση ψηφιακών μέσων, σε κάθε δραστηριότητά τους και σε κάθε κοινωνική και εκπαιδευτική διαδικασία. Αποτέλεσμα είναι ο χαρακτηρισμός της σημερινής γενιάς, ως διαδικτυακή, με τους χρήστες δηλαδή τους νέους να ταυτίζονται ως ψηφιακοί ιθαγενείς (Τζιφόπουλος, 2016).

Ο Καλοσπύρος & Παγοροπούλου, (2015) σωστά έθεσαν το θέμα της ευχαρίστησης που προσφέρουν όλα τα ψηφιακά μέσα, που όμως από κάτω τους είναι καλά κρυμμένοι σοβαροί και αχαρτογράφητοι κίνδυνοι.

Εδώ εμπλέκονται και οι γονείς όπου θα πρέπει να αντιληφθούν τους κινδύνους, να παρέμβουν με εποικοδομητικό τρόπο ώστε να αποκαταστήσουν την χαμένη επικοινωνία με τα παιδιά τους (Διαμαντοπούλου & Δαβράζος, 2014). Δεν μπορούμε όμως να παραβλέψουμε την ικανότητα των γονέων να κατανοήσουν τις νέες τεχνολογίες, κάτι που στις περισσότερες περιπτώσεις δεν είναι υπαρκτή. Ο ψηφιακός αναλφαβητισμός τους στέκεται εμπόδιο ή και προκαλεί αντίθετα αποτελέσματα, ο χειρισμός τόσο ευαίσθητων προβλημάτων από άτομα που δεν μπορούν να σταθούν (λόγο γνώσεων ή και ασχολιών) στο ύψος των περιστάσεων, παρέχοντας τις κατάλληλες συμβουλές στον εθισμένο χρήστη.

Έτσι διαπιστώνοντας τα ανωτέρω προβλήματα η εργασία στράφηκε στην κατεύθυνση της παροχής όλων των απαραίτητων πληροφοριών και στοιχείων, μέσω της ψηφιακής αφήγησης ώστε να δώσει ένα ικανό όπλο σε όλους τους εμπλεκόμενους (γονείς, νέους κ.α), αρχικά να διαγνώσουν το πρόβλημα, που σε πολλές περιπτώσεις θεωρείται ως σημείο τον καιρών και δεύτερον, να προτείνει κατάλληλα μέτρα καταπολέμησης της μάστιγας του ψηφιακού εθισμού.

Επιλέχθηκε συγκεκριμένα η ψηφιακή αφήγηση, για τον λόγο ότι, ενεργεί με θετικό τρόπο στην κατανόηση των μηνυμάτων του δημιουργού (Αγγελάκη ,2022), χρησιμοποιείται ευρέως στην εκπαίδευση γιατί καλλιεργεί πολύπλευρο γραμματισμό και αποτελεί εργαλείο επικοινωνίας όπου ο αφηγητής εκφράζει με ιδανικό τρόπο τα αισθήματά του. Επιπλέον η ψηφιακή αφήγηση γεφυρώνει παλαιότερες παιδαγωγικές και διδακτικές προσεγγίσεις με αυτές τις νέας γενιάς (Αποστολίδου, 2012).

Η ιστορία αρχικά προβληματίζει το κοινό με διάφορα ερωτήματα που θέτει και αφορά τα συμπτώματα του ψηφιακού εθισμού, στο τέλος καταλήγει δίνοντας πολλαπλές και εφικτές λύσεις που προτρέπουν τους νέους να διαπιστώσουν το πρόβλημά τους και να το αντιμετωπίσουν.

Η ιστορία αποτελείται από τριάντα τρία καρέ, διάρκειας περίπου 8 λεπτών. Σε όλα τα καρέ ενσωματώθηκε ήχος (μουσική υπόκρουση και ηχητική επένδυση του εκφωνητή – δημιουργού), εικόνα φιγούρες και γραπτά μηνύματα μέσα σε ποικίλους χρωματισμούς κινήσεων των διαφανειών. Με αυτό τον τρόπο προσδίδεται παραστατικότητα και ζωντάνια στο περιεχόμενο ωθώντας την μάθηση μέσω των αντιδράσεων, σε ερεθίσματα που δίνονται με την χρήση της ψηφιακής αφήγησης. Επιπλέον με την χρησιμοποίηση όλων των εφικτών μέσων στην δημιουργία της ταινίας, ακόμα και οι ακουστικοί τύποι ανθρώπων, μαθαίνουν και λαμβάνουν το μήνυμα αξιοποιώντας τα ακουστικά ερεθίσματα.

### 3.4. Ο σχεδιασμός της ιστορίας και του σεναρίου

Η ιστορία του σεναρίου έγινε σύμφωνα με την πυραμίδα του Freytag και τα στάδιά του.

ΕΚΘΕΣΗ: Η ιστορία έχει μία αρχή και ξεκινά με την έκθεση. Εδώ αναλύεται όλο το σκηνικό και η υπαρκτή κατάσταση ώστε ο ακροατής να κατανοήσει το θέμα που αναπτύσσεται

Η ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΗ: σε αυτή την φάση εξερευνάται η σύγκρουση της ιστορίας μέχρι την κορύφωσή της. Εδώ τα πράγματα χειροτερεύουν με τον πρωταγωνιστή να συγκρούεται με όλο το στενό κοινωνικό του περιβάλλον παίρνει λάθος αποφάσεις και νέοι χαρακτήρες περιπλέκουν περαιτέρω την πλοκή.

ΚΛΙΜΑΚΩΣΗ: Εδώ, η σύγκρουση της ιστορίας κορυφώνεται και μαθαίνουμε την τύχη του πρωταγωνιστή, δίνονται ορισμένες αιτίες και έννοιες η οποίες οδηγούν σε μια συναισθηματική αφήγηση.

ΠΤΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ: εδώ αποτυπώνονται οι συνέπειες της κορύφωσης και προκύπτουν και άλλες συγκρούσεις ως αποτέλεσμα. Η πτωτική δράση είναι μια επιστροφή σε μια νέα κανονικότητα όμως με τέτοιο τρόπο ώστε να κρατήσει τον ακροατή σε ενδιαφέρον, προσμένοντας να μάθει την εξέλιξη του πρωταγωνιστή.

ΤΕΛΟΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ: Η ιστορία τελειώνει στον απόηχο μιας κορύφωσης που αλλάζει τη ζωή του πρωταγωνιστή, όμως με τέτοιο τρόπο που η ιστορία νοητικά συνεχίζεται και στο μέλλον με ήρωα τον κύριο χαρακτήρα σε ρόλο παραδείγματος προς τους νέους που είναι στην θέση των ακροατών και έχουν το ίδιο πρόβλημα. Ο πρωταγωνιστής μαθαίνει από τα λάθη του, ξεκινά μια νέα ζωή και συγχωρεί - διορθώνει ότι υποκίνησε τη σύγκρουση της ιστορίας. Έτσι συνεχίζονται οι σκέψεις των ακροατών και τους δίνεται υλικό για να σκεφτούν μετά την ανάγνωση της τελευταίας λέξης.

### 3.5. Αξιολόγηση ψηφιακής ιστορίας

Για την αξιολόγηση της ψηφιακής ιστορίας προτείνεται για κάθε προβολή της, η χρήση ρουμπρίκας. Η «ρουμπρίκα» αντιστοιχεί στη διεθνή βιβλιογραφία με τον όρο rubric assessment, ενώ στην ελληνική συναντάται επίσης με τον όρο κλίμακα διαβαθμισμένων κριτηρίων (Κουλουμπαρίση & Ματσαγγούρας, 2004). Τυπικά

ορίζεται ως περιγραφικός οδηγός βαθμολογίας, ο οποίος αποτελείται από ειδικά εκ των προτέρων καθορισμένα κριτήρια απόδοσης.

*Τα Δομικά της στοιχεία αποτελούν:*

1. τα κριτήρια αξιολόγησης της επίδοσης (criteria), τα οποία στην ουσία αποτελούν τις προδιαγραφές που πρέπει να πληροί ένα έργο προκειμένου να κριθεί σωστό, κατάλληλο και πλήρες,
2. τα επίπεδα ποιότητας του παραγόμενου έργου (standards), δηλαδή η ποιοτική διαβάθμιση, η οποία περιγράφει, με τη βοήθεια χαρακτηρισμού (π.χ. άριστο, πολύ καλό, μέτριο, κ.λπ.), το επίπεδο ποιότητας του παραγόμενου έργου.
3. η λεπτομερής και διακριτή περιγραφή των επιπέδων της επίδοσης σύμφωνα με τα αντίστοιχα κριτήρια αξιολόγησης
4. και η κλίμακα βαθμολογίας (numeric scale) που χρησιμοποιείται σύμφωνα με τα επίπεδα επίδοσης.

Η ρουμπρίκα έχει τη μορφή πίνακα στον οποίο αποτυπώνονται τα μαθησιακά κριτήρια του συγκεκριμένου έργου, όπου στον κάθετο άξονα απεικονίζονται τα κριτήρια επίδοσης και στον οριζόντιο η ποιοτική διαβάθμιση των επιπέδων επίδοσης και η αντίστοιχη κλίμακα βαθμολογίας που χρησιμοποιείται.

Η παιδαγωγική αξία των ρουμπρικών έγκειται στο γεγονός ότι χρησιμοποιούνται για να αξιολογήσουν μια παραγόμενη εργασία ή δραστηριότητα σύμφωνα με διάφορα επίπεδα ποιότητας. Επίσης επιτρέπουν να εκτιμηθούν τα δυνατά και αδύνατα σημεία του έργου. Οι περιγραφές των προσδοκώμενων επιδόσεων τους, βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να κατανοηθούν γιατί τους αποδόθηκε μια συγκεκριμένη βαθμολογία και τι χρειάζεται για να πραγματοποιηθούν βελτιώσεις για μελλοντική χρήση. Χρήσιμο επιπλέον είναι ότι μπορούν να προσαρμοστούν και να εφαρμοστούν σε ετερογενείς ομάδες ακροατών.

Όλοι οι εμπλεκόμενοι στη συγκεκριμένη διαδικασία, ακόμα και οι γονείς, είναι ενήμεροι, μέσω των ρουμπρικών για τα εκάστοτε κριτήρια αξιολόγησης, τους διδακτικούς στόχους και το βαθμό επίτευξης τους από τους νέους και επιπρόσθετα οι ακροατές (μαθητές, εκπαιδευτικοί κ.α) με την χρήση της ρουμπρικής αναπτύσσουν δεξιότητες αναστοχασμού, αυτορρύθμισης και αυτοαξιολόγησης.

Ακολούθως αποτυπώνεται η μορφή της ρουμπρικής αξιολόγησης της ψηφιακής ιστορίας:

	<b>ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ</b> (3)	<b>ΜΕΤΡΙΑ</b> (2)	<b>ΕΛΑΧΙΣΤΑ</b> (1)	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>
<b>Μπορώ να αναφέρω τι είναι ο ψηφιακός εθισμός</b>				
<b>Μπορώ να απαριθμήσω του προδιαθεσιακούς παράγοντες των νέων που είναι επιρρεπής στον εθισμό των ψηφιακών μέσων</b>				
<b>Έχω την δεξιότητα να ξεχωρίσω τα συμπτώματα της ψηφιακής εξάρτησης από αυτά της απλής ενασχόλησης</b>				
<b>Είμαι ικανός να προτείνω τρόπους αντιμετώπισης του ψηφιακού εθισμού</b>				
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>				

### 3.6. Σενάριο ψηφιακής ιστορίας

Σήμερα παρατηρούμε πως στην ζωή μας και ιδιαίτερα των νέων έχουν για τα καλά μπει οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές.

Όμως αυτό το γεγονός αποτελεί πρόβλημα ή είναι σημείο των καιρών.

Στην επιστημονική κοινότητα υπάρχει σύγχυση καθώς η πολύωρη ενασχόληση με τα ψηφιακά μέσα από πολλούς ταξινομείται ως διαταραχή και από άλλους ως σύμπτωμα κάποιας υπάρχουσας διαταραχής όπως κατάθλιψης, φοβιών ή άγχους.

Σε γενικά πλαίσια οι ψυχίατροι κατατάσσουν την υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα ως εθισμό με επακόλουθο την διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων καθώς ο νέος πλέον δεν μπορεί να διαχειριστεί τον χρόνο και τον χώρο όταν εθίζεται σε αυτά, με αποτέλεσμα να υπάρξει ψυχική επιβάρυνση και ελάττωση της κανονικής καθημερινής του δραστηριότητας και υποχρεώσεων.

Ο συνδυασμός όλων των ανωτέρω προβλημάτων οδηγεί τον νέο σε απομόνωση, παραμέληση κοινωνικών φυσικών επαφών – μαθημάτων και απομάκρυνση από την οικογένεια, οδηγώντας τον σε μια ανεξέλεγκτη και καταναγκαστική συμπεριφορά.

Για να καταλάβουμε την σοβαρότητα του προβλήματος ας παρακολουθήσουμε την ζωή ενός νέου, του Περικλή.

Ο Περικλής είναι ένας νέος που του αρέσει να ασχολείται πολλές ώρες με το διαδίκτυο και τα ψηφιακά μέσα σε τέτοιο βαθμό όμως που αδυνατεί να τα αποχωριστεί καθώς του δίνουν μια αίσθηση σιγουριάς και ικανοποίησης

Οι γονείς του όμως ανησυχούν και θεωρούν πως αυτή η ικανοποίηση που νιώθει φθάνει στα όρια του εθισμού.

Όμως και εδώ δεν συμφωνούν καθώς η μητέρα του η Ελένη θεωρεί πως σήμερα όλα τα παιδιά το ίδιο κάνουν γιατί η χρήση του Η/Υ είναι αναγκαία για τις εκπαιδευτικές υποχρεώσεις του παιδιού της.

Ο Πατέρας του από την άλλη μεριά προσπαθεί να πείσει την σύζυγο του ότι αυτή η συμπεριφορά είναι προβληματική και πρέπει να αντιμετωπιστεί, αλλά δεν ξέρει πως.

Τα καθημερινά μαλώματά τους, τα οποία έχει αντιληφθεί και ο Περικλής, τον κάνουν να βυθίζεται όλο και πιο βαθιά στον ηλεκτρονικό κόσμο, κάτι που αποτελεί για αυτόν την άμυνα του και ένα τόπο διαφυγής από τα πραγματικά προβλήματα που αντιμετωπίζει.

Κάθε πρωί οι γονείς του ξυπνάν τον Περικλή για να πάει στο σχολείο όμως κάθε ημέρα δυσκολεύεται να σηκωθεί αφού όλη την νύκτα ήταν κολλημένος μέσα στο διαδίκτυο και κοιμήθηκε μετά από εξάντληση και φυσική ανάγκη.

Στο σχολείο είναι ατημέλητος, απόμακρος από φίλους και γνωστούς και νιώθει κατάθλιψη και στεναχώρια καθώς δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τα ψηφιακά μέσα. Πολλές φορές είναι επιθετικός και νευρικός, στα μαθήματα δεν συμμετέχει και



οι επιδόσεις του στα γραπτά δεν είναι καλές. Η κατάσταση δεν διέφυγε από την προσοχή των δασκάλων του οι οποίοι όμως δεν ξέρουν πώς να το δικαιολογήσουν.

Όταν το σχολείο ως μέσο κοινωνικοποίησης των νέων δεν καταφέρνει να καλύψει τις απαιτήσεις και προσδοκίες του Περικλή, ασυναίσθητα τον οδηγεί σε τρόπους διαφυγής μέσω του διαδικτύου και την αποστροφή του από μια ανεπαρκή πραγματικότητα. Ο κυβερνοχώρος του προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική επίλυση συναισθηματικών συγκρούσεων καθώς του δίνει την ικανότητα να άρει τις αναστολές και να πραγματοποιήσει αυθόρμητη περιήγηση εξερευνώντας άγνωστα πεδία και αποτελεί διέξοδο από μια καθημερινή πιεστική πραγματικότητα.

Όλη αυτή η κατάσταση στο σπίτι και στο σχολείο κάνει τον Περικλή να θέλει να ξεφύγει από την ανικανοποίητη ζωή του. Η διαφυγή του στον εικονικό κόσμο είναι μια λύση γι αυτόν όπου νιώθει ευχαρίστηση και μπορεί να γίνει ο ήρωας της γειτονιάς κάνοντας πράγματα που σε καμιά περίπτωση δεν θα μπορούσε να πετύχει στην πραγματική ζωή του, ή, έτσι νομίζει.

Όσο ανακαλύπτει νέα πεδία στον εικονικό κόσμο τόσο αυξάνεται η περιέργειά του για εξερεύνηση, με αποτέλεσμα να ορίσει την ζωή του με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές ως κομμάτι της καθημερινότητας.

Εκτός όμως από τις ψυχολογικές επιδράσεις, η συνεχής του ενασχόληση με τα μέσα του προκάλεσε και μυοσκελετικά και οφθαλμολογικά προβλήματα που κυρίως οφείλονται στην στάση και στο λανθασμένο οπτικό πεδίο που χρησιμοποιούσε για τον χειρισμό του Η/Υ.

Οι γονείς του πάρα τις διαφωνίες που έχουν και μετά από συζήτηση με εκπαιδευτικούς με ευκαιρία το πρόβλημα που παρατήρησαν στον Περικλή, αποφασίζουν μαζί με υπεύθυνους ψυχολόγους του σχολείου να αναλάβουν δράση.

Πραγματοποιείται ενημέρωση στο σχολείο από πιστοποιημένους φορείς όπου συμμετέχουν όλοι οι γονείς και οι μαθητές. Στην συγκεκριμένη ενημέρωση τους τονίζονται όλα τα στοιχεία που έχει ο εθισμός όπως και μέτρα αντιμετώπισης τους.

Μετά από όλα αυτά προσπαθούν να είναι κοντά στον Περικλή και να του αφιερώσουν χρόνο, κάτι που μέχρι τώρα δεν έκαναν διότι είχαν προτεραιότητα τις δικές τους ασχολίες και κάπως έτσι τους βόλευε, να μην τους απασχολεί και πολύ ο Περικλής.

Τα σ/κ διοργανώνουν εκδρομές και δραστηριότητες που έκαναν μαζί του από μικρό παιδί που ήταν και με αυτά ένιωθε ευχαρίστηση.

Αρχίζουν να του μιλούν μαζί με ψυχολόγους και εκπαιδευτικούς για τα σημάδια του ηλεκτρονικού εθισμού και τις συνέπειές του.

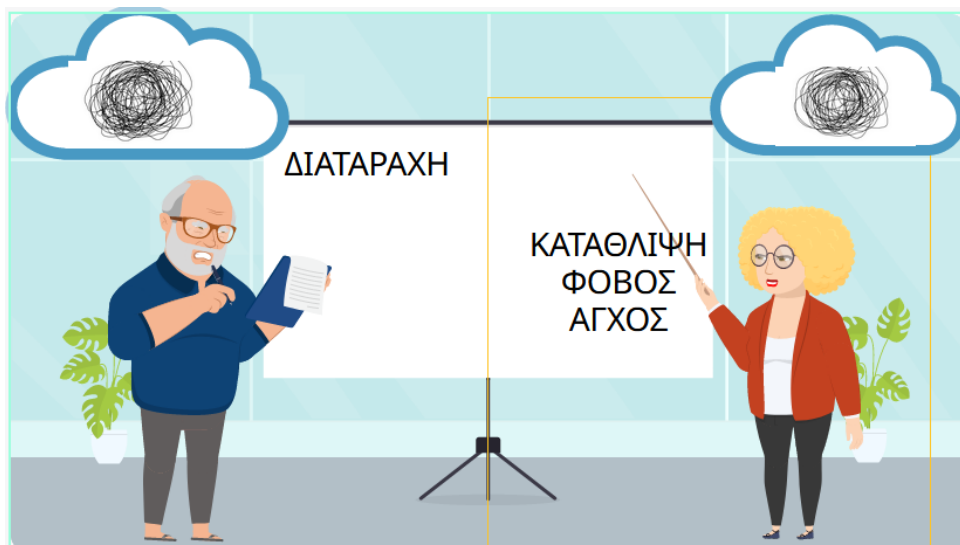
Τα αποτελέσματα των δράσεων είναι ορατά. Ο Περικλής τώρα νιώθει πιο ολοκληρωμένος καθώς οι συνεδρίες που έκανε του ανέπτυξαν τις κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες ώστε να είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει με ευθύνη και αποτελεσματικότητα τα καθημερινά προβλήματα και τις προκλήσεις που θα του παρουσιαστούν.

Ο Περικλής αρχίζοντας να νιώθει πως υπάρχουν άτομα που ενδιαφέρονται γι αυτόν, αρχίζει να εμπιστεύεται ξανά τους ανθρώπους και ξεκινά να μιλά για τα προβλήματα που τον απασχολούν νιώθοντας έτσι μια εσωτερική ικανοποίηση κάτι που μέχρι τώρα του την έδινε μόνο ο εικονικός κόσμος.

Κατανοώντας το πρόβλημα ξεκινά να αναλαμβάνει δράση ώστε να τακτοποιήσει την ζωή του, που τώρα την θεωρεί προβληματική αλλά δυσκολεύεται να ξεφύγει. Καταγράφει τις αρνητικές συνέπειες του εθισμού σε λίστα με ευχάριστες δραστηριότητες, σε διάφορα μέρη του χώρου που καταναλώνει τον χρόνο του.

Τώρα μετά από μια περίοδο δύσκολη που πέρασε, ο Περικλής πιο σίγουρος από ποτέ και με όρεξη για να ζήσει πραγματικά, ξεκινά έναν αγώνα ενημέρωσης σε φίλους και γνωστούς του, εξιστορώντας και αφηγώντας την ιστορία και τα προβλήματα που του δημιουργήθηκαν από τον εθισμό του στα ψηφιακά μέσα, ώστε να αποτελέσει παράδειγμα προς αποφυγή και να σώσει από προβληματικές καταστάσεις όσους πιο πολλούς νέους μπορεί.

### 3.7. Ενδεικτικά καρτέ της ψηφιακής ιστορίας



Στην επιστημονική κοινότητα υπάρχει σύγχυση καθώς η πολύωρη ενασχόληση με τα ψηφιακά μέσα από πολλούς ταξινομείται ως διαταραχή και από άλλους ως σύμπτωμα κάποιας υπάρχουσας διαταραχής όπως κατάθλιψης, φοβιών ή άγχους.



Οι γονείς του όμως ανησυχούν και θεωρούν πως αυτή η ικανοποίηση που νιώθει φθάνει στα όρια του εθισμού.



Όμως και εδώ δεν συμφωνούν καθώς η μητέρα του η Ελένη θεωρεί πως σήμερα όλα τα παιδιά το ίδιο κάνουν γιατί η χρήση του Η/Υ είναι αναγκαία για τις εκπαιδευτικές υποχρεώσεις του παιδιού της.

Ο Πατέρας του από την άλλη μεριά προσπαθεί να πείσει την σύζυγο του ότι αυτή η συμπεριφορά είναι προβληματική και πρέπει να αντιμετωπιστεί, αλλά δεν ξέρει πως.



Τα καθημερινά μαλώματά τους, τα οποία έχει αντιληφθεί και ο Περικλής, τον κάνουν να βυθίζεται όλο και πιο βαθιά στον ηλεκτρονικό κόσμο, κάτι που αποτελεί για αυτόν την άμυνα του και ένα τόπο διαφυγής από τα πραγματικά προβλήματα που αντιμετωπίζει.



Κάθε πρωί οι γονείς του ξυπνάν τον Περικλή για να πάει στο σχολείο όμως κάθε ημέρα δυσκολεύεται να σηκωθεί αφού όλη την νύκτα ήταν κολλημένος μέσα στο διαδίκτυο και κοιμήθηκε μετά από εξάντληση και φυσική ανάγκη.



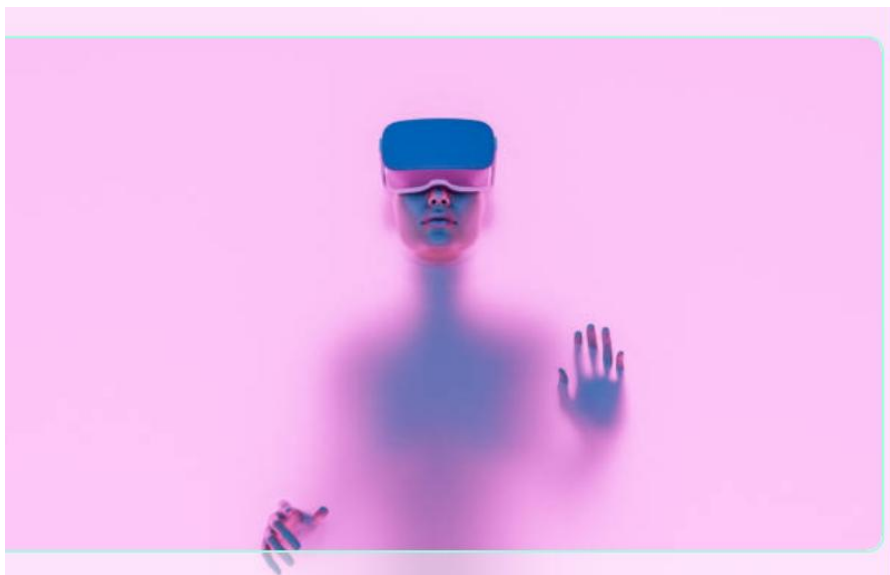
Στο σχολείο είναι ατημέλητος, απόμακρος από φίλους και γνωστούς και νιώθει κατάθλιψη και στεναχώρια καθώς δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τα ψηφιακά μέσα.



Πολλές φορές είναι επιθετικός και νευρικός, στα μαθήματα δεν συμμετέχει και οι επιδόσεις του στα γραπτά δεν είναι καλές. Η κατάσταση δεν διέφυγε από την προσοχή των δασκάλων του οι οποίοι όμως δεν ξέρουν πώς να το δικαιολογήσουν.



Όταν το σχολείο ως μέσο κοινωνικοποίησης των νέων δεν καταφέρνει να καλύψει τις απαιτήσεις και προσδοκίες του Περικλή, ασυναίσθητα τον οδηγεί σε τρόπους διαφυγής μέσω του διαδικτύου και την αποστροφή του από μια ανεπαρκή πραγματικότητα.



Ο κυβερνοχώρος του προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική επίλυση συναισθηματικών συγκρούσεων καθώς του δίνει την ικανότητα να άρει τις αναστολές και να πραγματοποιήσει αυθόρμητη περιήγηση εξερευνώντας άγνωστα πεδία και αποτελεί διέξοδο από μια καθημερινή πιεστική πραγματικότητα.



Η διαφυγή του στον εικονικό κόσμο είναι μια λύση γι αυτόν όπου νιώθει ευχαρίστηση και μπορεί να γίνει ο ήρωας της γειτονιάς κάνοντας πράγματα που σε καμιά περίπτωση δεν θα μπορούσε να πετύχει στην πραγματική ζωή του, ή, έτσι νομίζει.



Οι γονείς του πάρα τις διαφωνίες που έχουν και μετά από συζήτηση με εκπαιδευτικούς με ευκαιρία το πρόβλημα που παρατήρησαν στον Περικλή, αποφασίζουν μαζί με υπεύθυνους ψυχολόγους του σχολείου να αναλάβουν δράση.





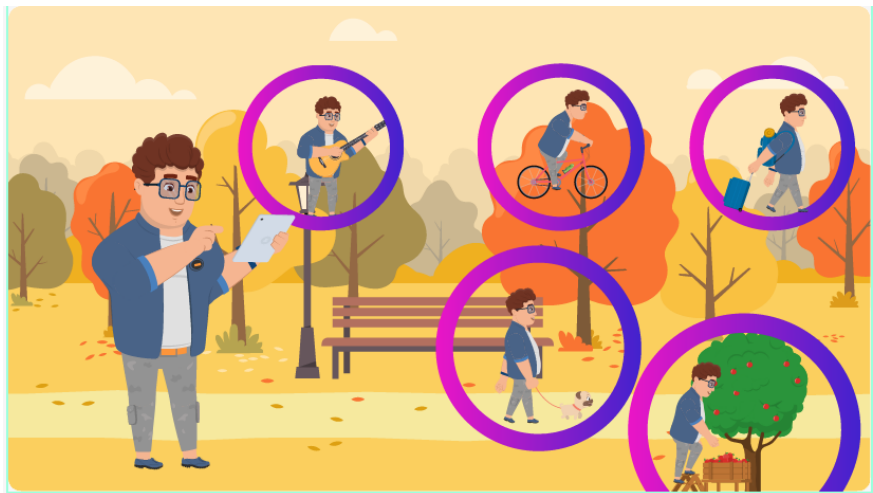
Μετά από όλα αυτά προσπαθούν να είναι κοντά στον Περικλή και να του αφιερώσουν χρόνο, κάτι που μέχρι τώρα δεν έκαναν διότι είχαν προτεραιότητα τις δικές τους ασχολίες και κάπως έτσι τους βόλεψε, να μην τους απασχολεί και πολύ ο Περικλής.



Τα σ/κ διοργανώνουν εκδρομές και δραστηριότητες που έκαναν μαζί του από μικρό παιδί που ήταν και με αυτά ένιωθε ευχαρίστηση.



Τα αποτελέσματα των δράσεων είναι ορατά. Ο Περικλής τώρα νιώθει πιο ολοκληρωμένος καθώς οι συνεδρίες που έκανε του ανέπτυξαν τις κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες ώστε να είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει με ευθύνη και αποτελεσματικότητα τα καθημερινά προβλήματα και τις προκλήσεις που θα του παρουσιαστούν.

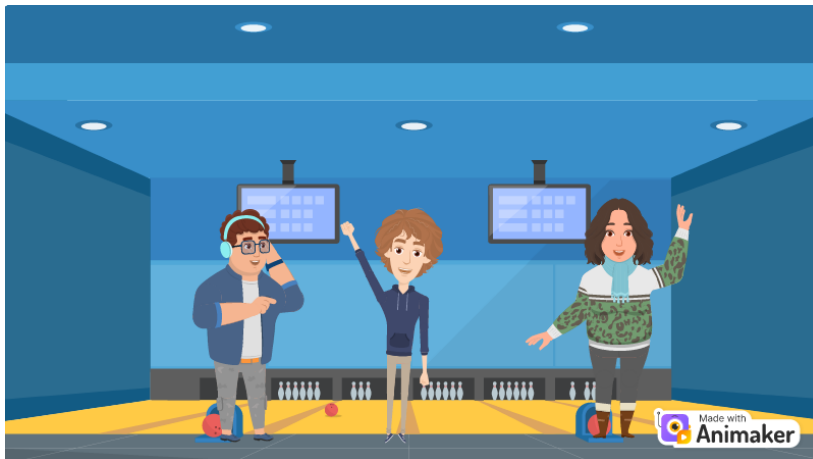


Καταγράφει τις αρνητικές συνέπειες του εθισμού σε λίστα με ευχάριστες δραστηριότητες, σε διάφορα μέρη του χώρου που καταναλώνει τον χρόνο του.



Made with  
**Animaker**

Ο Περικλής αρχίζοντας να νιώθει πως υπάρχουν άτομα που ενδιαφέρονται γι αυτόν, αρχίζει να εμπιστεύεται ξανά τους ανθρώπους και ξεκινά να μιλά για τα προβλήματα που τον απασχολούν.



Made with  
**Animaker**

Τώρα νιώθει έτσι μια εσωτερική ικανοποίηση κάτι που μέχρι τώρα του την έδινε μόνο ο εικονικός κόσμος.



Τώρα μετά από μια περίοδο δύσκολη που πέρασε, ο Περικλής πιο σίγουρος από ποτέ και με όρεξη για να ζήσει πραγματικά, ξεκινά έναν αγώνα ενημέρωσης σε φίλους και γνωστούς του.

## Ο ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

### Ψηφιακός Εθισμός των Νέων

<https://app.animaker.com/animo/5XzE054ybpepmPLr/?shareid=view%7C5XzE054ybpepmPLr&trackId=yw5pbwfrzxitchjvamvjdc1zagfyzq>

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ -ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η σοβαρότητα του εθισμού και της εξάρτησης από τα ψηφιακά μέσα αποτελεί ένα επίκαιρο γεγονός καθώς οδηγεί τον νέο σε απομόνωση, παραμέληση κοινωνικών φυσικών επαφών – μαθημάτων και απομάκρυνση από την οικογένεια, ωθώντας άθελα τον χρήστη σε μια ανεξέλεγκτη και καταναγκαστική συμπεριφορά.

Η αλόγιστη ασχολία και η έλλειψη ενημέρωσης – πληροφόρησης αποτελεί σημαντική αιτία του ψηφιακού εθισμού όπου τα μέσα αποκτούν μεγαλύτερη σημασία και η υπερβολική ενασχόληση με αυτά οδηγεί σε εξάρτηση. Τα προφίλ των νέων που είναι επιρρεπής στην εξάρτηση και στον εθισμό περιλαμβάνει οικογένειες που δεν έχουν συνοχή, επαφή και σωστή επικοινωνία και τον ηλεκτρονικό αναλφαβητισμό των γονέων

Για να θεωρηθεί μια κατάσταση εξάρτησης πρέπει να συνυπάρχουν συνδυαστικά ο κοινωνικός αποκλεισμός, οι ατελείωτες ώρες χρήσης, η αναγκαστική χρήση λόγω υποχρεώσεων και η αδιαφορία του χρήστη για την ικανοποίηση βασικών αναγκών του. Τα συμπτώματα που μπορούν να παρουσιάσουν είναι η μείωση των σχολικών επιδόσεων, κούραση από έλλειψη ύπνου, θυμός, εμμονές, απόσυρση και απάθεια για δημιουργικές ενασχολήσεις και κοινωνικές δραστηριότητες.

Κριτήρια αναγνώρισης εθισμού αποτελούν: 1. η ανησυχία του χρήστη της αποχώρησης από τα μέσα, 2. η εναλλαγές στην διάθεση, με ευφορία και αρνητικά αισθήματα, 3. η παραμονή για μεγάλο χρονικό διάστημα με τον Η/Υ, 4. παρουσίαση νεύρων και επιθετικής συμπεριφοράς, 5. ενοχές και λύπη κατά την αποχώρηση από τα ψηφιακά μέσα, 6. η ύπαρξη υποτροπής όταν δεν ασχολείται με αυτά για κάποιο διάστημα, 7. η προοδευτικά αυξανόμενη χρήση ηλεκτρονικών δραστηριοτήτων (online games, chat, forum, ιστοσελίδες κ.α.) και 8. η άρνηση της ύπαρξης προβληματικής συμπεριφοράς και εξάρτησης.

Η απορρόφηση που προκαλεί η ενασχόλησή με την τεχνολογία καταναλώνει συναισθηματική ενέργεια γεγονός που ωθεί σε μοναξιά, απομόνωση, κατάθλιψη και προβληματικές κοινωνικές σχέσεις. Η εξάρτηση και ο εθισμός με τα ψηφιακά μέσα και το διαδίκτυο διαμορφώνει ανεπαρκείς διαπροσωπικές σχέσεις και προκαλεί μυοσκελετικά προβλήματα.

Επιπλέον, όταν το σχολείο ως μέσο κοινωνικοποίησης των νέων δεν καταφέρνει να καλύψει τις απαιτήσεις και προσδοκίες των νέων, ασυναίσθητα οδηγεί σε τρόπους διαφυγής που βρίσκουν μέσω του διαδικτύου στα ψηφιακά μέσα και την

αποστροφή τους από μια ανεπαρκή πραγματικότητα κάτι που αποτελεί διέξοδο από μια καθημερινή πιεστική πραγματικότητα.

Τα κράτη κατανοώντας την σοβαρότητα του προβλήματος οργανώθηκαν και πραγματοποιούν ενημερώσεις σε σχολεία, για την κινδύνους από την αλόγιστη χρήση των ψηφιακών μέσων και δημιουργήθηκαν γραμμές καταγγελιών και βοήθειάς.

Ενδεικτικά έχει συσταθεί ως τρόπος αντιμετώπισης του εθισμού στα μέσα, ο εντοπισμός της ρουτίνας που εφαρμόζει ο χρήστης και στην συνέχεια την εισαγωγή μέσα σε αυτή άλλων εποικοδομητικών και ενδιαφερόντων δραστηριοτήτων και η χρήση μέσων ειδοποίησης ώστε να υπάρχει υπενθύμιση του χρόνου ενασχόλησης με αυτά. Άλλη πρόταση αποτελεί η καταγραφή των αρνητικών συνεπειών του εθισμού σε λίστα με ευχάριστες δραστηριότητες, σε διάφορα μέρη του χώρου που καταναλώνουν τον χρόνο τους οι νέοι, όπως και η ενίσχυση τους στην ανάπτυξη κοινωνικών και προσωπικών δεξιοτήτων με σκοπό να τους κάνει πιο ολοκληρωμένους.

Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η συνεργασίας και η συνεννόηση των γονέων για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Κοινά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες με τους γονείς, κυρίως όταν αυτές γίνονται από μικρή ηλικία αποτελούν θεσμό και ισχυρή ασπίδα απέναντι στην απομόνωση που προσφέρουν τα ψηφιακά μέσα.

Η εργασία χρησιμοποιεί την μέθοδο της ψηφιακής αφήγησης με την χρήση του προφορικού λόγου, για να περάσει τα μηνύματα της. Το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να ωθήσει τον μαθητή να χρησιμοποιήσει την φαντασία του για να το επιλύσει, προάγοντας έτσι την δημιουργική σκέψη, τις επικοινωνιακές δεξιότητες ανακαλύπτοντας νέους τρόπους σκέψης.

Η ψηφιακή ιστορία στοχεύει στη ευαισθητοποίηση του κοινού που θα προβληθεί (παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικούς κ.α.) για το καίριο θέμα του εθισμού στα ψηφιακά μέσα. Ο τρόπος με τον οποίο εξελίσσεται σε συνδυασμό με την αφήγηση, προσκολλά τον αποδέκτη στην πλοκή του δημιουργώντας του βιωματικές παραπομπές σε δικές του περιπτώσεις ενασχόλησης και εμπλοκής με ψηφιακά μέσα όπως επίσης και προβληματισμού του για υπαρκτές καταστάσεις που συναντά στην καθημερινότητα.

Στο τέλος της προβολής το έργο αξιολογείται με την χρήση ρουμπρίκας τηρώντας τα απαραίτητα κριτήρια και την μορφή της που παρουσιάζονται αναλυτικά στο υποκεφάλαιο 3.5.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ

Κατά την διάρκεια υλοποίησης της εργασίας, αναδύθηκαν πολλά ερωτήματα τα οποία οφείλονται να διερευνηθούν στο μέλλον. Πρόταση αποτελεί η πραγματοποίηση ποιοτικής έρευνας που αρχικά θα καταγράψει την προσκόλληση των νέων στα ψηφιακά μέσα και περιπτώσεις εθισμού, κατά την διάρκεια της πανδημίας και στην συνέχεια να εστιάσει στο τρόπο δόμησης των ψηφιακών αφηγήσεων ώστε να λειτουργούν με τον καλύτερο τρόπο στην ευαισθητοποίησή των νέων. Η πραγματικότητα που δημιουργήθηκε κατά τα χρόνια του covid 19 ανέδειξε σημαντικά προβλήματα αλλά και δυνατότητες των ψηφιακών μέσων και διαδικτύου. Είναι λοιπόν στο χέρι μας να δράσουμε της ευκαιρίας και να χρησιμοποιήσουμε όλες αυτές τις δυνατότητες τους προς όφελός μας, όμως μετά από σωστή οργάνωση και προγραμματισμό που θα ακολουθεί θεωρητικές και ερευνητικές προσεγγίσεις.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Αγγελάκη, Α. (2022). *Προσεγγίζοντας το φαινόμενο του εθισμού εφήβων στο διαδίκτυο μέσα από ψηφιακές ιστορίες: Ευαισθητοποίηση γονέων με τη συμβολή των ψηφιακών τεχνολογιών* (διπλωματική εργασία). Πάτρα: ΕΑΠ

Αθανασίου, Ν., Αλμπάνη, Α., Γαλάνη, Ν., Γεράσοβιτς, Κ. (2013). *Απομόνωση ή κοινωνικοποίηση*. Ανάκτηση από

[www.efvoidimosiografoi.pbworks.com/w/page/65555571/0^ia%20Kai%20Διαδίκτυο](http://www.efvoidimosiografoi.pbworks.com/w/page/65555571/0^ia%20Kai%20Διαδίκτυο)

Αλεξάκη, Μ. (2016). *Η Ψηφιακή Αφήγηση: Πρόδρομοι και Σύγχρονες Εφαρμογές (Μεταπτυχιακή Εργασία)*. Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών στον Τομέα Ψηφιακών Μέσων Επικοινωνίας και Πολιτικών Επιστημών, Τμήμα Επικοινωνίας και ΜΜΕ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αθήνα. Ανακτήθηκε από :

<https://www.academia.edu/34430227/%CE%97%CE%A8%CE%97%CE%A6%CE%99A%CE%9A%CE%97%CE%91%CE%A6%CE%97%CE%93%CE%97%CE%A3%CE%97%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%94%CE%A1%CE%9F%CE%9C%CE%9F%CE%99%CE%9A%CE%91%CE%99%CE%A3%CE%A5%CE%93%CE%A7%CE%A1%CE%9F%CE%9D%CE%95%CE%A3%CE%95%CE%A6%CE%91%CE%A1%CE%9C%CE%9F%CE%93%CE%95%CE%A3>

Anderson, K.E. (2010). *Storytelling*. Sage. doi: <https://doi.org/10.7282/T35T3HSK>

Αποστολίδου, Β. (2012). *Η λογοτεχνία στα νέα περιβάλλοντα των ΤΠΕ: κυβερνολογοτεχνία και e-books, ψηφιακές κοινότητες αναγνωστών, δημιουργική γραφή και αφήγηση στον ψηφιακό κόσμο*. Θεσσαλονίκη: ΚΕΓ. 2012  
[www.greeklanguage.gr/sites/default/files/digital\\_school/3.1.2\\_apostolidou.pdf](http://www.greeklanguage.gr/sites/default/files/digital_school/3.1.2_apostolidou.pdf)

Bai, Y.M., Lin, C.C., & Chen, J.V. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Service*, 52(10), 1397.

Beard, K.W. & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4, 377 – 383.



Blaszczynski, A., Winter, S.W & Mc Conaghy, N. (1986). Plasma endorphin levels in pathological gamblers. *Journal of Gambling Behavior*, 2, 3 - 14.

Buckingham, D. & Bragg, S. (2007). *Νέοι, σεξ και Μ.Μ.Ε.: τα γεγονότα της ζωής*; (Ν. Σταμπάκης, Μετάφ.), Αθήνα: Εκδόσεις Κατάρτι.

Caplan, S.E. (2003). “Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychological Well – Being”, *Communication Research* (30), 625 – 648, 627.

Γαλανάκη, Ε. & Ναυρίδη Α. (2006). Η μοναξιά των παιδιών με πρώιμο ψυχικό τραύμα: τι μαθαίνουμε από τις παρατηρήσεις της Anna Freud. *Παιδί και έφηβος: Ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία*. Τόμος 8 (1), 49 – 66.

Couldry, N. (2008). *Mediatization or mediation? Alternative understanding of the emergent space of digital storytelling*. *New Media & Society*. 10(3): 373-391. Doi : 10. 1177/1461444808089414

Διαδικτυακή εφημερίδα «EPSYCHOLOGY» (2009). *Εθισμός στο διαδίκτυο: Μια νέα μορφή εξάρτησης*. Ανάκτηση από <http://e-psychology.gr/addictions/611-ethismos-stOdiadiktyo-mia-nea-morph-ek-sarthshs>

D’Haenens L. & Tsaliki L. (2013). Risk versus Harm: Children’s Coping Profiles. Στο Β. O’Neil, E.Staksrud & Sh.McLaughlin (eds.), *Promoting a Safer Internet for Children: European policy debates and challenges*. Nordicom.

Davis, R.A. (2001). A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187 – 195.

Ellis, G. & Brewster, J. (1990). *The Storytelling Handbook for Primary Teachers*. London: Penguin.

Hadzigeorgiou, Y. (2016). *Teaching for Romantic Understanding*. In *Imagine Science Education*. σ. 59-81. Doi : 10.1007/978-3-319-29526-8\_3

Goodman, A., (1990). *Addiction: definition and implications*. *British Journal of addiction*, 85: 1403-1408.

Greenfield, D. (1999). *Internet Addiction: Disinhibition, accelerated intimacy and other theoretical considerations*. 107ο ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Συνδέσμου Ψυχολόγων, Boston.

Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach, J. (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*, Academic Press, New York. Ανακτήθηκε από <http://faculty.mwsu.edu/psychology/dave.carlston/Writing%20in%20Psychology/Internet/4/i12.pdf>

Grohol, J., (2005). More Spin on internet Addiction, ανακτήθηκε από <http://psychcentral.com/blog/archives/2005/04/16/internet-addiction-disorder>

Campbell, Cumming & Hughes 2006. *Internet Use by the Socially Fearful: Addiction or Therapy?* *Cyberpsychology & behavior* Volume 9, Number 1,

Καλογρίδου – Κολυβά, Μ.(2011). Οι πολλές όψεις του διαδικτύου – Χρήση, Κατάχρηση , Εθισμός. Διάλογος – Αντίλογος. Δρόμων.

Καλιοφούτης, Α. (2013). *Ο εθισμός των νέων στο διαδίκτυο: Στατιστικά στοιχεία*. Ανάκτηση από [www.pemptousia.gr/2-12/06/ο-εθισμός-των-νέων-στο-διαδίκτυο](http://www.pemptousia.gr/2-12/06/ο-εθισμός-των-νέων-στο-διαδίκτυο)

Καλοσπύρος, Ν., & Παγοροπούλου, Α. (2015). Η νοητική παγίδα της αβασάνιστης ευχαρίστησης στην κοινότητα του διαδικτύου. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, σσ. 522-531

Kaplan & Sadock's, (2005). *Synopsis of psychiatry: behavioural sciences/clinical psychiatry*. USA: Lippincott W. & Wilkins

Keepers, G. A. (1990). *Pathological Preoccupation with Video Games*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 49-50.  
<http://dx.doi.org/10.1097/00004583-199001000-00009>

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, & V., Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49 – 74.

Κουλουμπαρίτση, Α.Χ. & Μαρσαγγούρας, Η.Λ. (2004). Η Αυθεντική Αξιολόγηση στη Διαθεματική Διδασκαλία. Στο Αγγελίδης, Π. και Μαυροειδής, Γ. (επιμ.) *Εκπαιδευτικές Καινοτομίες στο Σχολείο του Μέλλοντος*, τόμος Α', σελ. 55-83. Αθήνα: Gutenberg.

Lucarevski, C., R., (2016). *The role of storytelling in language learning: A literature review*. Working Papers of the Linguistics Circle of the University of Victoria 26(1), 24–44.

Marks, I. (1990). Behavioural (non – chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389 – 1394.

Μάτσα, Κ., (2009). *Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας*. Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 108, σελ 81-84.

McQuail, D. (2003). *Η θεωρία της μαζικής επικοινωνίας για τον 21ο αιώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Morahan – Martin, J. (2005), Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanation?, *Social Science Computer Review*, Sage Publications, (23), 39-48, 41.

Μπράτιτσης, Θ. (2014). *Από το χαρτί και τον αέρα στην οθόνη: ο ψηφιακός κόσμος της αφήγησης*. Μανδραγόρας, 50, 117-119.

Murali, V. & George, S. (2007). *Lost online: an overview of internet addiction*. *Advances in Psychiatric Treatment*. Vol. 13, 24-30. doi: 10.1192/apt.bp.106.002907

Πολίτης Περικλής, (χ.χ). *Αφήγηση*. Ανακτήθηκε από : [http://www.komvos.edu.gr/glwssa/logos\\_keimeno/2\\_1\\_3/2\\_1\\_3pdf.pdf](http://www.komvos.edu.gr/glwssa/logos_keimeno/2_1_3/2_1_3pdf.pdf)

Πολύζου, Ε. (2019). *Μύθοι και Θρύλοι: η απόδοση της γυναικείας υπερφυσικής μορφής στην ψηφιακή αφήγηση και εκπαίδευση. (Μεταπτυχιακή Εργασία)*. Κοινό Διαπανεπιστημιακό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Δημιουργική Γραφή». Αθήνα. Ανακτήθηκε από [https://apothesis.eap.gr/bitstream/repo/41554/1/%ce%94%ce%93%ce%a165\\_%ce%a0%ce%9f%ce%9b%ce%a5%ce%96%ce%9f%ce%a5\\_%ce%95%ce%a5%ce%93%ce%95%ce%9d%ce%99%ce%91.pdf](https://apothesis.eap.gr/bitstream/repo/41554/1/%ce%94%ce%93%ce%a165_%ce%a0%ce%9f%ce%9b%ce%a5%ce%96%ce%9f%ce%a5_%ce%95%ce%a5%ce%93%ce%95%ce%9d%ce%99%ce%91.pdf)

Robin, B.R.(2008). *A Powerfull Technology Tool for the 21st Century Classroom*. *Theory Into Practice* 47 (3),220-228 doi: 10.4236/ce.2014.59078.

Σεραφείμ, Κ. και Φεσάκης Γ. (2010). *Εκπαιδευτικές εφαρμογές ψηφιακής αφήγησης: Διδακτική προσέγγιση για το Νηπιαγωγείο*, στα πρακτικά του 7ου Πανελληνίου Συνεδρίου με Διεθνή Συμμετοχή, *Οι ΤΠΕ στην Εκπαίδευση*, τόμος ΙΙ, σ 521-528, Κόρινθος 23-26 Σεπτεμβρίου 2010

Serrat, O. (2008). *Storytelling*. Knowledge Solutions. Ανακτήθηκε από : [https://www.academia.edu/9419986/Storytelling\\_στις\\_10/06/2022](https://www.academia.edu/9419986/Storytelling_στις_10/06/2022)

Σιώμος, Κ. (2008). *Εθισμός των εφήβων στους Η/Υ και το Διαδίκτυο: Ψυχιατρικά συμπτώματα και διαταραχές ύπνου*. Διδακτορική διατριβή, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Ανάκτηση από <http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/26207#page/1/mode/2up>

Σιώμος, Κ. & Αγγελόπουλος, Ν. (2008), «Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο», *Ψυχιατρική, Τριμηνιαία Έκδοση της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας*, 19(1), σελ. 52-56.

Σιώμος, Κ. (2013). Εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια: κλινικά χαρακτηριστικά και θεραπεία σε κλινικό δείγμα εφήβων αγοριών. Στο Κ. Σιώμος και Γ. Φλώρος (επιμ. έκδοσης) *Οφέλη και Κίνδυνοι στη Χρήση του Διαδικτύου (συλλογικό έργο)*. Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Διεπιστημονικού Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Λάρισα, 2013.

Shaffer, H.J. (1996). Understanding the means and objects of addiction: Technology, the Internet and gambling. *Journal of Gambling Studies*, 12, 461 - 169.

Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P., Khosla, U., & McElroy, S. (2000). Psychiatry features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.

Shotton, M.A., (1989). *A Study of Computer Dependency*. UK: Taylor & Francis

Σιδηροπούλου, Α. (2014). *Η Διερεύνηση της Σχέσης των Εφήβων με το Διαδίκτυο και το Ζήτημα του Εθισμού*. Διδακτορική Διατριβή, Ανάκτηση από [http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/9706/3313\\_1.110\\_%CE%94%CE%94\\_19\\_9\\_14.pdf](http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/9706/3313_1.110_%CE%94%CE%94_19_9_14.pdf)

Stoll, O. & Alfermann, D. (2002). *Effects of physical exercise on resources evaluation, self-concept and well-being of older Persons*. *Anxiety, Stress, and Coping*, 15, 311-319.

Suler, J. (2004). The Online disinhibition effect. Στο J.R. Suler *The Psychology of Cyberspace*, [www.rider.edu/suler/psycyber/basicfeat.html](http://www.rider.edu/suler/psycyber/basicfeat.html) (article orig. pub. 2001).

Tapscott, D. (1998). *Growing up digital: The rise of the net education*. McGraw Hill

Τζιφόπουλος, Μ. (2016). *Υποψήφιοι εκπαιδευτικοί στην ψηφιακή εποχή. Πρακτικές ψηφιακού γραμματισμού*. Θεσσαλονίκη: Ζυγός

Τσαλίκη, Λ. & Χρονάκη, Δ. (2012). *Παιδιά και διαδίκτυο στην Ελλάδα - GRKGO: Ερευνητικό πρόγραμμα*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. NY: Basic Books.

Uneri, O., & Tanidir C., (2011). *Evaluation of internet addiction in a group of high school students: a cross-sectional study*. Ανάκτηση από <https://www.researchgate.net/publication/269977490> *Evaluation of internet addiction in a group of high school students a cross-sectional study* *Bir grup lise ogrencisinde internet bagimliliği degerlendirmesi K esitsel bir calisma*

Winnicott, D.W. (1971). *Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Yang, C. K., , (2001). *Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104 (3), 217–222.

Yilmaz, R., Cigerci, F. M. (2018). *A Brief History of Storytelling: From Primitive Dance to Digital Narration in Handbook of Research on Transmedia Storytelling and Narrative Strategies*. Ανακτήθηκε από : <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5357-1.ch001>

Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder, *Cyberpsychology and Behavior*,(3),237-244.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emerge of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, pp. 25-28

Young, K., Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J., Buchanan, J. (2000). *Cybersex and Infidelity Online: Implication for Evaluation and Treatment*. Paper Published in *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7 (10, 59-74).