



Τ.Ε.Ι ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η κατάθλιψη μέσα από τα μάτια ενός εφήβου»

Ζώζουλας Νικόλαος, (5409)

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ματσιώλα Μαρία

ΚΑΣΤΟΡΙΑ

ΜΑΡΤΙΟΣ, 2023

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται το θέμα της κατάθλιψης μέσα από τα μάτια ενός εφήβου. Ορίζοντας αρχικά την κατάθλιψη ως μία ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από παρατεταμένης διάρκειας συναισθήματα, όπως απογοήτευση, απελπισία, θλίψη, μελαγχολία, καλό είναι να διαχωριστεί από την φυσιολογική θλίψη που βιώνουν όλοι οι άνθρωποι κάποια στιγμή, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Σκοπός της πτυχιακής αυτής εργασίας είναι η ευαισθητοποίηση γύρω από το θέμα της κατάθλιψης, ώστε να αναγνωρίζεται ως υπαρκτό πρόβλημα, τόσο από όσους τη βιώνουν, ενήλικες και εφήβους, όσο και από την υπόλοιπη κοινωνία. Συνεπώς εκφράζοντας το άτομο τα συναισθήματά του, όχι απλά αποφορτίζεται αλλά δύναται να κατανοήσει τη διάσταση του προβλήματος του.

Η εκπόνηση της παρούσα εργασίας βασίστηκε στην δημιουργία μιας μικρού μήκους ταινίας, όπου παραστατικά αποκαλύπτεται η καθημερινότητα ενός εφήβου που βιώνει την κατάθλιψη, τον τρόπο που επιλέγει να λειτουργεί όταν βρίσκεται με τους οικείους του και το ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο. Η ταινία αυτή αποκαλύπτει πως η κατάθλιψη είναι ένας φαύλος κύκλος.

Ξεκινά παρουσιάζοντας την αποστασιοποίηση του παιδιού από τους φίλους του, ενώ στη συνέχεια της ταινίας αναδεικνύονται τα συναισθήματα που βιώνει, όπως η μελαγχολία, η κούραση και η απαισιοδοξία. Τέλος, παρά την συναναστροφή του με τους φίλους του καταλήγει πάλι στην απογοήτευση, στον φόβο, την απομόνωση και εν' τέλει στην υποβάθμιση του εαυτού του.

Λέξεις κλειδιά: Διαταραχή, Κατάθλιψη, Ευαισθητοποίηση, Αποστασιοποίηση, Έφηβοι, Οπτικοακουστική παραγωγή, Ταινία μικρού μήκους

Abstract

This thesis deals with the issue of depression through the eyes of a teenager. Initially defining depression as a mental disorder characterized by prolonged feelings such as disappointment, hopelessness, sadness, melancholy, it is good to separate it from the normal sadness that all people experience at some point, regardless of age.

The purpose of this thesis is to raise awareness around the topic of depression, so that it is recognized as an existing problem, both by those who experience it, adults and teenagers, and by the rest of society. Therefore, by expressing his feelings, the person not only relieves himself but is able to understand the dimension of his problem.

The preparation of this thesis was based on the creation of a short film, where the daily life of a teenager who experiences depression, the way he chooses to act when he is with his loved ones and the wider social environment, is graphically revealed. This film reveals that depression is a vicious cycle.

It begins by showing the teenager's estrangement from his friends, while the rest of the film highlights the emotions he experiences, such as melancholy, fatigue and pessimism. Finally, despite his socializing with his friends, he again ends up in disappointment, fear, isolation and finally in the degradation of himself.

Keywords: Disorder, Depression, Awareness, Distancing, Teenagers, Audiovisual production, Short-film

Περιεχόμενα

Περίληψη	2
Abstract.....	3
Περιεχόμενα.....	4
Πίνακας Εικόνων	6
Πίνακας Πινάκων.....	7
Εισαγωγή	8
Κεφάλαιο 1.....	9
Η κατάθλιψη ως ψυχική κατάσταση	9
1.1. Τι είναι κατάθλιψη	9
1.1.1. Συμπτώματα της κατάθλιψης.....	10
1.1.2. Η κατάθλιψη στους έφηβους	11
1.1.3. Ανίχνευση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης	12
1.1.4. Θεραπευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης των εφήβων.....	12
Κεφάλαιο 2.....	14
Οπτικοακουστικές παραγωγές με θέμα την κατάθλιψη.....	14
2.1. Αναφορικές μικρού μήκους ταινίες με θέμα την κατάθλιψη	14
2.1.1. Unspoken	14
2.1.2. I'm fine.....	15
2.1.3. ALEX - A Short Film about Depression.....	16
2.1.4. If only	17
2.1.5. Be- A short film of depression and anxiety	18
2.1.6. I am not okay- short film	19
2.2. Αναφορικές διαλέξεις με θέμα την κατάθλιψη	19
2.2.1. Depression, the secret we share	19
2.2.2. This is depression.....	20
2.3. Στοιχεία επίδρασης των παραγωγών.....	21
Κεφάλαιο 3.....	22
Κατηγορίες και ιδιαιτερότητες οπτικοακουστικών παραγωγών	22
3.1. Τι είναι οπτικοακουστική παραγωγή	22
3.2. Κατηγορίες Οπτικοακουστικών παραγωγών	22
3.2.1. Ταινίες μυθοπλασίας.....	24
3.2.1.1. Η αφήγηση.....	25
3.2.2. Το ντοκιμαντέρ	25

3.2.2.1. Κατηγορίες και είδη ντοκιμαντέρ.....	27
3.2.3. Η σύλληψη της ιδέας.....	29
3.2.4. Το σενάριο	29
Κεφάλαιο 4.....	31
Η παραγωγή της ταινίας μικρού μήκους «Η κατάθλιψη μέσα από τα μάτια ενός εφήβου».....	31
4.1. Λίγα λόγια για την παραγωγή	31
4.2. Συνοπτικές πληροφορίες της ταινίας	31
4.3. Προ-παραγωγή	31
4.3.1. Αρχικό script.....	33
4.3.2. Αρχικό σενάριο	33
4.4. Παραγωγή.....	35
4.4.1. Λήψεις.....	35
4.4.2. Εξοπλισμός	38
4.5. Μετα-παραγωγή	39
4.5.1. Adobe Premiere	39
4.5.2. Το interface του Premiere Pro.....	39
4.5.3. Μοντάζ-Επεξεργασία.....	40
4.5.3.1. Εισαγωγή τίτλων.....	41
4.5.3.2. Αλλαγή μεγέθους πλάνων και ταχύτητά τους	41
4.5.3.3. Εισαγωγή μεταβάσεων	42
4.5.3.4. Επεξεργασία ήχου.....	43
4.5.3.5. Σταθεροποίηση εικόνας.....	43
6.6. Σύντομος σχολιασμός για την επεξεργασία	44
Κεφάλαιο 5.....	45
Συμπεράσματα.....	45
5.1 Περιορισμοί – Προτάσεις.....	45
Βιβλιογραφία	47
Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία	47
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία.....	48
Διαδικτυακές πηγές.....	48

Πίνακας Εικόνων

Εικόνα 2.1 Ο Rhys Hamlyn, πρωταγωνιστής στην ταινία μικρού μήκους Unspoken (Πηγή: https://www.youtube.com/watch?v=k269NkuKK7Y)	15
Εικόνα 2.2 Σκηνή από την ταινία «I'm fine» (Πηγή: https://www.youtube.com/watch?v=8g_kA2soWOo&t=24s).....	16
Εικόνα 2.3 Η αφίσα της ταινίας Alex- A short film about depression (Πηγή: https://www.youtube.com/watch?v=94pYmCNRydi).....	17
Εικόνα 2.4 Στιγμιότυπο της ταινίας If Only (Πηγή: https://toprockproductions.com/if-only)	18
Εικόνα 2.5 Στιγμιότυπο της ταινίας Be (Πηγή: https://www.youtube.com/watch?v=3V9b1ZquLq4)	18
Εικόνα 2.6 Στιγμιότυπο από την ταινία I'm not OK (Πηγή: https://www.youtube.com/watch?v=ociXO8ycThQ)	19
Εικόνα 2.7 Στιγμιότυπο από τη διάλεξη του Adrew Solomon (Πηγή: https://carsforhope.com.au/2014/01/the-secret-we-share/).....	20
Εικόνα 2.8 Η Kat Napiorkowska (πηγή: https://www.youtube.com/@CallMeKatx/about)	20
Εικόνα 3.1 Αφίσα του ντοκιμαντέρ «Νανούκ του Βορά» (πηγή: http://www.filmboy.gr/2020/04/classics-nanook-of-north-1922.html)	26
Εικόνα 4.1 Κοντινό πλάνο στο πρόσωπο του πρωταγωνιστή όπου φαίνεται το άδαιο βλέμμα.....	36
Εικόνα 4.2 Κοντινό πλάνο στο χέρι του πρωταγωνιστή καθώς παίρνει το κινητό τηλέφωνο	36
Εικόνα 4.3 Μακρινή λήψη των εξωτερικών πλάνων όπου φαίνεται πού κινείται ο πρωταγωνιστής	37
Εικόνα 4.4 Μεσαίο πλάνο εξωτερικής λήψης.....	37
Εικόνα 4.5 Κοντινό πλάνο εξωτερικών λήψεων.....	37
Εικόνα 4.6 Τελευταίο πλάνο της ταινίας	38
Εικόνα 4.7 Η κάμερα που χρησιμοποιήθηκε για τις λήψεις (πηγή: https://www.nikon.gr/el_GR/product/discontinued/digital-cameras/2016/d3200-black)	38
Εικόνα 4.8 Το λογότυπο του λογισμικού Adobe Premiere Pro (Πηγή: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Adobe_Premiere_Pro_Logo.svg).....	39

Εικόνα 4.9 Το interface του λογισμικού Adobe Premiere Pro (Πηγή: https://sites.google.com/site/digidovideoedit/02)	40
Εικόνα 4.10 Εισαγωγή τίτλων στην παραγωγή.....	41
Εικόνα 4.11 Χρήση keypoints για την αλλαγή της ταχύτητας του πλάνου	42
Εικόνα 4.12 Δημιουργία μεταβάσεων.....	42
Εικόνα 4.13 Επεξεργασία του ήχου	43
Εικόνα 4.14 Επεξεργασία σταθεροποίησης της εικόνας.....	43

Πίνακας Πινάκων

Πίνακας 4.1 Αρχική μορφή script της παραγωγής	33
--	----

Εισαγωγή

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται το ζήτημα της κατάθλιψης των νέων μέσα από θεωρητική ανάπτυξη του θέματος καθώς και μέσα από τη δημιουργία μίας οπτικοακουστικής παραγωγής. Μέσω της εργασίας αυτής, ο στόχος είναι να γίνει μία προσπάθεια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του ζητήματος της κατάθλιψης και ειδικότερα στους εφήβους μέσα από τα μάτια ενός νέου ανθρώπου.

Στο πρώτο κεφάλαιο της πτυχιακής αναπτύσσεται το θέμα της κατάθλιψης μέσα από ιατρικούς ορισμούς. Ο στόχος δεν είναι να μπούμε σε μεγάλη ανάλυση του θέματος αλλά να δώσουμε τις σωστές πληροφορίες σχετικά με τη διαταραχή της κατάθλιψης προκειμένου να γίνει ευκολότερα κατανοητή η έννοια. Γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στην κατάθλιψη στους εφήβους καθώς αυτό είναι και το θέμα της παρούσης πτυχιακής εργασίας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται αναφορά σε οπτικοακουστικές παραγωγές οι οποίες παρουσιάζουν το ζήτημα της κατάθλιψης μέσα από διαφορετικές οπτικές. Πριν από τη δημιουργία της δικής μας οπτικοακουστικής παραγωγής, κρίθηκε σκόπιμο να αναζητηθούν άλλες παραγωγές, είτε ταινίες είτε ντοκιμαντέρ ακόμη και διαλέξεις, με αντίστοιχο θέμα και να δούμε πώς αντιμετωπίστηκε το ζήτημα. Μέσα από αυτή την αναζήτηση λήφθηκαν πολύτιμα στοιχεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν κατά την υλοποίηση της παραγωγής.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται το θεωρητικό υπόβαθρο πίσω από τη δημιουργία οπτικοακουστικών παραγωγών. Αναπτύσσονται οι τεχνικές που ακολουθούνται για διαφορετικές μορφές παραγωγών. Αναλύονται τεχνικές που αφορούν το σύνολο μίας παραγωγής από τη σύλληψη της ιδέας, στη συγγραφή του σεναρίου μέχρι και την ολοκλήρωσή της στο τελευταίο στάδιο της επεξεργασίας.

Στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύεται η δημιουργία της οπτικοακουστικής παραγωγής που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Παρουσιάζονται όλα τα βήματα που ακολουθήθηκαν από τη συγγραφή του σεναρίου, κατά τη διάρκεια των λήψεων καθώς οι τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν κατά την τελική επεξεργασία.

Στο πέμπτο κεφάλαιο αναλύονται τα συμπεράσματα που προέκυψαν τόσο μέσα από τη θεωρητική έρευνα όσο και από την οπτικοακουστική παραγωγή. Αναφέρονται τόσο τα προβλήματα όσο και οι προβληματισμοί, αλλά και οι μέθοδοι αντιμετώπισής τους.

Κεφάλαιο 1

Η κατάθλιψη ως ψυχική κατάσταση

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει μία σύντομη αναφορά στην κατάθλιψη ως ψυχική κατάσταση προκειμένου να γίνει καλύτερα αντιληπτή η αντιμετώπιση του θέματος στην παρούσα πτυχιακή εργασία. Στόχος δεν είναι να αναλυθεί σε μεγάλη έκταση το φαινόμενο αλλά να δοθούν οι πληροφορίες που επιτρέψουν στον/ην αναγνώστη να κατανοήσει πώς οδηγηθήκαμε στη δημιουργία της οπτικοακουστικής παραγωγής. Θα γίνει μία ιδιαίτερη αναφορά στην κατάθλιψη στην εφηβική ηλικία που αποτελεί και το θέμα της πτυχιακής εργασίας.

1.1. Τι είναι κατάθλιψη

Η κατάθλιψη, όπως και οι αγχώδεις διαταραχές, είναι πολύ συχνά εμφανιζόμενες παθήσεις των οικονομικά αναπτυγμένων χωρών (Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, 2016). Κάποια χαρακτηριστικά της διαταραχής είναι το αίσθημα λύπης, η απώλεια του ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης (ανηδονία) σε δραστηριότητες που ήταν ευχάριστες, μειωμένη ενέργεια, αλλαγές στην όρεξη (απώλεια ή αύξηση βάρους που δεν σχετίζεται με τη δίαιτα), δυσκολία στον ύπνο ή πολύς ύπνος, δυσκολία στη σκέψη, τη συγκέντρωση ή τη λήψη αποφάσεων, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση (American Psychiatric Association, 2023; Βάθης, 2017). Γενικότερα, η δυσλειτουργία που προκαλεί στους πάσχοντες είναι πολύ σημαντική καθώς εκτός από τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν, συνήθως εμφανίζονται και σωματικές παθήσεις που δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο τη ζωή των ατόμων (Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, 2016). Για να ορίσουμε ωστόσο ότι κάποιο άτομο έχει κατάθλιψη πρέπει να υπάρχει διάγνωση από ψυχολόγο, ο οποίος φανερώνει τους αυτοκτονικούς ιδεασμούς του ασθενούς, καθώς οι διαταραχές αυτές είναι ο κυριότερος παράγοντας κινδύνου για τις αυτοκτονίες (Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, 2016).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), η κατάθλιψη θεωρείται μία από τις σημαντικές αιτίες αναπηρίας παγκοσμίως η οποία στη σύγχρονη εποχή δείχνει ότι λαμβάνει μορφή πανδημίας (Βάθης, 2017). Αποτελεί την 3^η αιτία προσέλευσης σε

ιατρούς γενικότερα καθώς η κατάθλιψη οδηγεί τους ασθενείς και σε άλλες ιατρικές ειδικότητες εκτός από τους ψυχιάτρους (Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, 2016). Υπολογίζεται ότι η κατάθλιψη επηρεάζει έναν στους 15 ενήλικες (6,7%) κάθε χρόνο. Και ένας στους έξι ανθρώπους (16,6%) θα παρουσιάσει κατάθλιψη κάποια στιγμή στη ζωή του. Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί ανά πάσα στιγμή, αλλά κατά μέσο όρο, εμφανίζεται για πρώτη φορά στα τέλη της εφηβείας έως τα μέσα της δεκαετίας των 20 (American Psychiatric Association, 2023).

Η κλινική κατάθλιψη είναι μία νόσος με βιολογική υπόσταση που πρέπει να αντιμετωπιστεί ιατρικά, καθώς παρουσιάζεται διαταραχή στους νευροδιαβιβαστές που είναι υπεύθυνοι για τον έλεγχο της διάθεσης και της σκέψης. Με αυτόν τον τρόπο, τελικά, το άτομο δεν έχει διάθεση να κινηθεί στην καθημερινότητα (Μποζέλος, 2019). Παράγοντες που μπορεί να έχουν ρόλο στην εμφάνιση κατάθλιψης, σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (American Psychiatric Association, 2023), μπορεί να είναι βιοχημικοί (χημικές εγκεφαλικές ουσίες), γενετικοί (κληρονομικότητα), προσωπικότητας (χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, απαισιοδοξία), και περιβαλλοντικοί (έκθεση στη βία και την κακοποίηση, την παραμέληση ή την φτώχεια).

1.1.1. Συμπτώματα της κατάθλιψης

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι τόσο εγκεφαλικά όσο και σωματικά καθώς η κατάθλιψη αλλάζει τόσο τη σκέψη των ανθρώπων όσο και τις σωματικές τους λειτουργίες (Βάθης, 2017). Ένας ασθενής με κατάθλιψη μπορεί να έχει συναισθήματα φορτισμένα με θλίψη, ανηδονία, άγχος, ενοχές και αυτοκτονικούς ιδεασμούς, ενώ από την άλλη μεριά μπορεί να μην νιώθει κάποιο συναίσθημα, να νιώθει κενός. Επίσης, ενδεχομένως να τον κυριεύουν οι αρνητικές σκέψεις, να παρουσιάζει κάποια δυσκολία στη λήψη αποφάσεων ή στη συγκέντρωση. Κοινά σωματικά συμπτώματα είναι η κόπωση, η απνία – υπερυπνία, έλλειψη όρεξης – υπερφαγία. Τέλος, η συμπεριφορά του ασθενούς αλλάζει καθώς συνήθως επιδιώκει την κοινωνική απόσυρση, παραμελεί τον εαυτό του και τις υποχρεώσεις του, κάνει κατάχρηση ουσιών και οδηγείται σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές (Βάθης, 2017).

Η κατάθλιψη θεωρείται ασθένεια όταν τα συναισθήματα, συμπεριφορές και σκέψεις που προαναφέρθηκαν είναι έντονα, διαρκούν αρκετές εβδομάδες και επιβαρύνουν την καθημερινότητα του ασθενούς. Όπως είδαμε έχει ποικιλόμορφα συμπτώματα, στάδια και βαρύτητα, τα οποία κυμαίνονται μεταξύ της ελαφριάς κατάθλιψης ως τη βαριά

μελαγχολία. Ένας γρήγορος τρόπος για την ανίχνευσή της αποτελούν οι ερωτήσεις που συνδέονται με τη μείωση ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και την εμφάνιση καταθλιπτικής διάθεσης (Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, 2016).

1.1.2. Η κατάθλιψη στους έφηβους

Η ενηλικίωση κοινωνικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας γίνεται σε διαφορετικό χρόνο και με διαφορετικό τρόπο για κάθε έφηβο. Χαρακτηριστικά των ανθρώπων που διανύουν αυτή την περίοδο της ζωής τους είναι ο θυμός, η λύπη και η διέγερση. Σε συζητήσεις με εφήβους παρουσιάζονται τόσο αισθήματα απογοήτευσης και ντροπής όσο και εξάρσεις μεγαλομανίας (Λαζαράτου & Αναγνωστόπουλος, 2001). Μέσα από τη διαδικασία απομάκρυνσης από την παιδική ηλικία, ο/η έφηβος στρέφεται προς τον εαυτό του σε σχέση με τους υπόλοιπους ανθρώπους του κοινωνικού του περιγύρου και από αυτή τη σύγκριση παρουσιάζονται οι διαφορετικές μορφές του τι θα ήθελε να είναι και πώς προσδιορίζεται ανάμεσα στους άλλους (Λαζαράτου & Αναγνωστόπουλος, 2001). Ακριβώς λόγω όλων αυτών των αλλαγών στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων δεν είναι πάντα εύκολο να διαγνωστεί η κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη στην εφηβεία παρουσιάζεται με μεγάλη συχνότητα, με σοβαρές επιπτώσεις στην προσωπική και κοινωνική ζωή του εφήβου, συνδεδεμένη άμεσα και με τον κίνδυνο της αυτοκτονίας. Η διαδικασία της αλλαγής τόσο του σώματος όσο και της ψυχοσύνθεσης στην εφηβεία προκαλεί σε κάποιους από τους εφήβους δυσκολία κατανόησης του τι ακριβώς συμβαίνει και τους οδηγεί σε καταθλιπτικές καταστάσεις (Γιαννακόπουλος, 2016).

Ο έφηβος καταλαμβάνεται από μία αίσθηση ανικανότητας και αδυναμίας απέναντι στα γεγονότα που είναι πέρα από τον έλεγχο του, από την επιλογή του σχολείου στο οποίο φοιτά και το οποίο μπορεί να μην τον/την ικανοποιεί μέχρι τις επιλογές που θα πρέπει να κάνει κατά τη συνέχεια της ζωής του. Η ηπιότερη μορφή κατάθλιψης μπορεί να φανεί ως μια έλλειψη ψυχικής ενέργειας και ευεξίας, ενώ στην χειρότερη μορφή της, ο έφηβος κοιμάται παραπάνω από το φυσιολογικό, χάνει την όρεξη του και είναι απαθείς, χωρίς ζωντάνια. Μερικοί έφηβοι τείνουν στον αυτοτραυματισμό ή την αυτοκτονία. Τα κορίτσια και τα αγόρια σε αυτή την ηλικία αντιδρούν διαφορετικά, μάλιστα τα κορίτσια εμφανίζουν περισσότερο συχνά μείζων καταθλιπτικές διαταραχές (ΜΚΔ) (Γιαννακόπουλος, 2016). Τα αγόρια συνήθως είναι υπερδραστήρια και δοκιμάζουν ακραίες συμπεριφορές ενώ τα κορίτσια συνήθως εμπλέκουν το σώμα τους

σε αυτές τις δραστηριότητες. Είναι και μία εποχή όπου οι γονείς αμφισβητούνται έντονα από τα παιδιά τους και χάνεται μία σταθερή αξία που υπήρχε στο σπίτι.

Ο έφηβος από μόνος του περιορίζει σε μεγάλο βαθμό τις ασχολίες που συνήθως του προσφέρουν ικανοποίηση και ευχαρίστηση και τις δραστηριότητες, οι οποίες ως επί το πλείστον απαιτούν σημαντική ενέργεια. Συνεχώς κάνει παράπονα για σωματική κούραση, αλλά δείχνει κυρίως αδιαφορία και βαριεστιμάρα, που αποτελεί έκφραση της ψυχοκινητικής του επιβράδυνσης.

1.1.3. Ανίχνευση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης

Η ανίχνευση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης στους εφήβους είναι καθοριστική για την εξέλιξή της. Ένα σημαντικό βήμα είναι η αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου όπως και των συμπτωμάτων, για παράδειγμα η αϋπνία και η απώλεια βάρους (Γιαννακόπουλος, 2016).

Η εξέταση για την ανίχνευση των συμπτωμάτων γίνεται με συνεντεύξεις και χρήση σταθμισμένων ερωτηματολογίων τόσο στους γονείς όσο και στους/ις ίδιους/ες τους/τις έφηβους/ες (Γιαννακόπουλος, 2016). Μέσω αυτών των συνεντεύξεων γίνεται προσπάθεια να αναγνωριστούν ατομικές ή/και οικογενειακές διαταραχές, άλλα στοιχεία, όπως η χρήση ουσιών, που μπορεί να δημιουργούν επιπλέον προβλήματα καθώς και οι καθημερινές σχέσεις του/της εφήβου στα διαφορετικά περιβάλλοντα όπου κινείται, όπως το σχολείο, το σπίτι και οι λοιπές δραστηριότητες (Γιαννακόπουλος, 2016). Δεν είναι πάντα εύκολο να γίνει η σωστή διάγνωση καθώς πολλές φορές προκύπτουν αντικρουόμενες πληροφορίες από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια που έχουν σχέση και με την αντιληπτική ικανότητα των εφήβων.

1.1.4. Θεραπευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης των εφήβων

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης εκτός από τον/την ίδιο/α τον/την έφηβο περιλαμβάνει και το οικογενειακό περιβάλλον τους. Λόγω του αυξημένου κινδύνου αυτοκτονίας, η αντιμετώπιση της κρίνεται ιδιαίτερα βαρύνουσας σημασίας (Λαζαράτου & Αναγνωστόπουλος, 2001). Κάποιες από τις μεθόδους που εφαρμόζονται είναι η συστηματική παρακολούθηση, η φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπείας, και ένας συνδυασμός τους, συνήθως, λειτουργεί προς την επίλυση της κατάστασης (Γιαννακόπουλος, 2016). Η ψυχοθεραπεία πρέπει να συνοδεύει τη φαρμακευτική αγωγή καθώς σε διαφορετική περίπτωση στον/η έφηβο δημιουργείται η εικόνα του ψυχικά ασθενούς (Λαζαράτου & Αναγνωστόπουλος, 2001).

Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι έφηβοι και οι οικογένειές τους να ενημερώνονται για τις αιτίες, τα συμπτώματα αλλά και τις δυνατότητες θεραπευτικής αντιμετώπισης της κατάθλιψης. Η εκπαίδευσή και η υποστήριξή τους είναι δύο πολύ σημαντικές διαδικασίες που βοηθούν στη λήψη αποφάσεων αναφορικά με τη θεραπευτική φροντίδα που απαιτείται (Γιαννακόπουλος, 2016).

Κεφάλαιο 2

Οπτικοακουστικές παραγωγές με θέμα την κατάθλιψη

Στο κεφάλαιο αυτό θα αναλυθούν διαφορετικές οπτικοακουστικές παραγωγές που έχουν δημιουργηθεί έχοντας ως αντικείμενο το θέμα της κατάθλιψης. Θα αναπτυχθεί ο διαφορετικός τρόπος προσέγγισης των δημιουργών καθώς και θα σχολιαστεί το περιεχόμενό τους. Ο στόχος είναι μέσα από την έρευνα αυτή να αποκρυσταλλωθεί και η οπτική της συγκεκριμένης παραγωγής που θα δημιουργηθεί στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας.

2.1. Αναφορικές μικρού μήκους ταινίες με θέμα την κατάθλιψη

Οι οπτικοακουστικές παραγωγές που παρουσιάζονται στη συνέχεια αφηγούνται την εμπειρία της κατάθλιψης και τις διαδικασίες μέσα από τις οποίες περνά κάποιος/α που βιώνει αυτή την πάθηση. Παρατηρούμε κάποια κοινά στοιχεία τα οποία αφορούν σε μεγάλο βαθμό τα πλάνα που είναι κατά κύριο λόγο κοντινά, για να δοθεί η αίσθηση του δράματος. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις υπάρχουν ανοιχτά πλάνα για να τονιστεί το περιβάλλον και οι συνθήκες όπου ο πρωταγωνιστής βρίσκεται εκείνη την στιγμή. Η κάμερα, συνήθως, μένει πάνω στα βλέμματα των ατόμων με την ασθένεια για να επισημανθεί το πρόβλημα, δηλαδή να παρουσιαστεί το πώς νιώθει το άτομο που βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση.

2.1.1. Unspoken

Η ταινία μικρού μήκους Unspoken (Εικόνα 2.1) (<https://www.youtube.com/watch?v=k269NkuKK7Y>) σκηνοθετήθηκε από τη Zoë Birse, και είναι μια βραβευμένη ταινία μικρού μήκους που αφηγείται την ιστορία της βουβής μάχης ενός νεαρού άνδρα με την κατάθλιψη. Η ταινία αυτή μας άρεσε για αρκετούς λόγους. Αρχικά δείχνει την κατάθλιψη έτσι όπως ακριβώς είναι, βουβή. Επίσης, αν και οι τεχνικές λήψης είναι απλές, η κάμερα δίνει έμφαση στον πρωταγωνιστή, χωρίς όμως να ακυρώνει τον περίγυρό του. Τα χρώματα της ταινίας είναι βατά, όπως ακριβώς τα βλέπει ένα άτομο με αυτή την ασθένεια. Τέλος, μας άρεσε

ο τρόπος με τον οποίο ο πρωταγωνιστής κατάφερε να αποτυπώσει, μέσα από τον τρόπο με τον οποίο έπαιξε, το συναίσθημα της αδιαφορίας και ιδιαίτερα της αδιαφορίας για τη ζωή.



UNSPOKEN (2018) - Award Winning Short Film About Depression

Εικόνα 2.1 Ο Rhys Hamlyn, πρωταγωνιστής στην ταινία μικρού μήκους Unspoken (Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=k269NkuKK7Y>)

2.1.2. I'm fine

Η ταινία μικρού μήκους I'm fine (Εικόνα 2.2) (https://www.youtube.com/watch?v=8g_kA2soW0o&t=24s) πραγματεύεται την αποστασιοποίηση ενός ατόμου που έχει κατάθλιψη από τον περίγυρό του. Η Anisha Reddy μέσα από την ταινία της, αποτυπώνει τη δυσκολία του να ανοιχτεί κάποιος/α συναισθηματικά σε κάποιον/α άλλο/η και να μιλήσει γι' αυτό, ενώ ταυτόχρονα η απάντηση «είμαι καλά» αποτελεί την εύκολη λύση.

Η ταινία αυτή μας δείχνει μία διαφορετική εκδοχή της κατάθλιψης. Είναι η μορφή της κρίσης, η κριτική, δηλαδή, που ασκούμε στον εαυτό μας. Η κοπέλα παρά τη θέλησή της να μιλήσει, κρύβει τις σκέψεις της και κατόπιν τον προβληματισμό της, από τους υπόλοιπους λέγοντας πως «είναι καλά». Μας άρεσε ο τρόπος με τον οποίο η κοπέλα παρουσίαζε τις λεπτομέρειες της κρίσης της, επικρίνοντας την εξωτερική της εμφάνιση, θεωρώντας πως αυτή η «δυσμορφία» θα την κάνει μη αποδεκτή από τους άλλους.



I'm Fine - Teen Depression PSA

Εικόνα 2.2 Σκηνή από την ταινία «I'm fine» (Πηγή: https://www.youtube.com/watch?v=8g_kA2soWOo&t=24s)

2.1.3. ALEX - A Short Film about Depression

Σε αυτήν την ταινία του Spencer Haydo (Εικόνα 2.3) (<https://www.youtube.com/watch?v=94pYmCNRyDI>), παρουσιάζεται μία διαφορετική μορφή κατάθλιψης, η οποία είναι αντιμετωπίσιμη. Η Άλεξ, η πρωταγωνίστρια της ταινίας, νιώθει καταπιεσμένη από τους κοντινούς της ανθρώπους, οι οποίοι προσπαθούν να την βοηθήσουν ο κάθε ένας με τον τρόπο του. Βρίσκεται σε συνεχή αντιπαράθεση με την οικογένειά της, ενώ η μόνη της διαφυγή είναι μία φίλη της που αποτελεί εν τέλει κακή επιρροή. Μετά από μία σειρά γεγονότων με το συγκεκριμένο άτομο, η Άλεξ αποφάσισε να ανοιχτεί στους γονείς της, να ακολουθήσει την αγωγή της και να κάνει μία καινούρια αρχή. Η συγκεκριμένη ταινία μας άρεσε γιατί έδειξε πως υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης της κατάθλιψης. Αν και χρειάστηκε να προηγηθούν κάποια περιστατικά, συνειδητοποίησε τη σοβαρότητα της ψυχικής της ασθένειας, βρήκε το κουράγιο να μιλήσει τους γονείς της και συνάμα απομακρύνθηκε από τους ανθρώπους που την επηρέαζαν αρνητικά.



Εικόνα 2.3 Η αφίσα της ταινίας Alex- A short film about depression (Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=94pYmCNRDYDI>)

2.1.4. If only

Η βραβευμένη μικρού μήκους ταινία, *If only* (Εικόνα 2.4) (<https://www.youtube.com/watch?v=mMNQMn2Lg4k&t=1s>), σκηνοθετήθηκε από τους Taysha McFarland και Tristan Braines, το 2018. Εξιστορεί τη ζωή τεσσάρων ανθρώπων, διαφορετικών ηλικιών που δεν έχουν κάποια σχέση μεταξύ τους, οι οποίοι, όμως, παίρνουν μια σειρά αποφάσεων με σκοπό να αλλάξει η ζωή τους. Και οι τέσσερις αυτοί άνθρωποι στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους, νιώθουν πιεσμένοι. Αποφασίζουν να τελειώσουν τη ζωή τους, ο κάθε ένας με διαφορετικό τρόπο. Στο τέλος όμως, βρίσκει ο κάθε ένας τον λόγο για τον οποίο πρέπει να συνεχίσει να ζει.

Η ταινία μας άρεσε γιατί μας δείχνει πως αυτά τα άτομα που έχουν φτάσει στο σημείο να βάλουν τέλος στην ζωή τους, κατάφεραν να ανακάμψουν και να ανταπεξέλθουν με μεγαλύτερη αισιοδοξία στην ζωή. Η χρωματική της παλέτα, η μουσική παραγωγή και το κινηματογραφικό στοιχείο, δένουν αρμονικά μεταξύ τους, με αποτέλεσμα σα σύνολο να μας είναι οπτικά ευχάριστο. Τέλος, μας άρεσε η αφήγηση των χαρακτήρων, παρουσιάζοντας διαφορετικές στιγμές της ζωής τους καθώς και ο τρόπος που προβάλλουν τα συναισθήματα που νιώθουν.



Εικόνα 2.4 Στιγμιότυπο της ταινίας If Only (Πηγή: <https://toprockproductions.com/if-only>)

2.1.5. Be- A short film of depression and anxiety

Η ταινία αυτή (<https://www.youtube.com/watch?v=3V9b1ZquLq4&t=3s>) γράφτηκε και σκηνοθετήθηκε από τη Savannah Mears. Ο πρωταγωνιστής είναι άτομο που έχει κατάθλιψη και αφηγείται τα συναισθήματα και τις σκέψεις του γύρω από αυτή (Εικόνα 2.5).

Μας άρεσε που επιλέχθηκε ο μονόλογος για την ταινία, καθώς της προσθέτει άλλο ύφος. Επίσης, το άτομο καταλαβαίνει τα συναισθήματά του και ο τρόπος που τα εξηγεί φανερώνει την στεναχώρια και τον πόνο που βιώνει κάποιος που ζει κάτω από αυτές τις συνθήκες. Ακόμα, τα χρώματα που επιλέχθηκαν για την ταινία ήταν υπέροχα, τα σκηνικά καλοστημένα όπως ακριβώς και η τοποθέτηση των πλάνων.

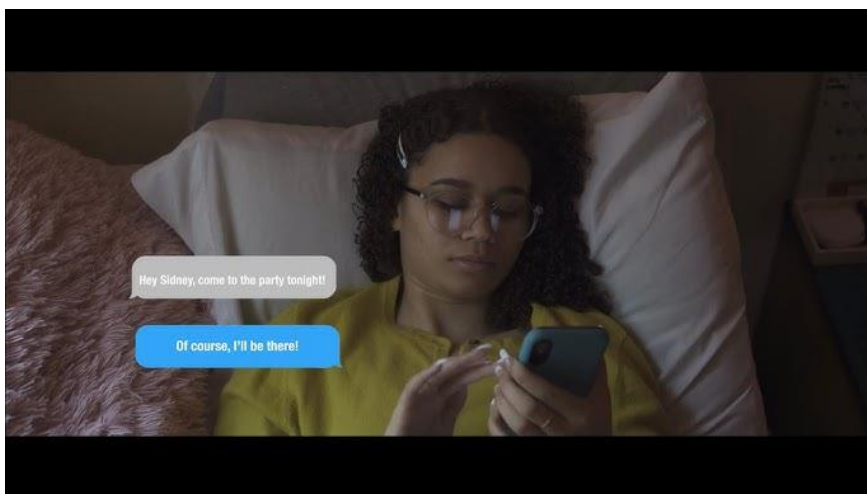


Εικόνα 2.5 Στιγμιότυπο της ταινίας Be (Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=3V9b1ZquLq4>)

2.1.6. I am not okay- short film

Η ταινία μικρού μήκους της Sidney Foggie (<https://www.youtube.com/watch?v=ociXO8ycThQ&t=1s>), δείχνει μία μέρα από τη ζωή μίας φοιτήτριας με κατάθλιψη (Εικόνα 2.6). Καθώς η μέρα περνούσε για την κοπέλα, η φίλη της την προσκάλεσε σε ένα πάρτι. Εκεί, πέρα από το ότι κατέληξε να κάθεται μόνη της, δεχόταν, την ίδια χρονική στιγμή, μηνύματα από την μητέρα της που τη ρώταγε για τους βαθμούς, το πτυχίο και για το αν βρήκε δουλειά.

Σε αυτή την ταινία μας άρεσε ο τρόπος που προβλήθηκε η αποστασιοποίηση, καθώς ενώ δέχτηκε την πρόσκληση της φίλης της, συνέχισε να είναι μόνη της. Επιπλέον, δεν υπάρχουν λόγια κατά την διάρκεια της ταινίας, και παρόλα αυτά είναι κατανοητό το τι περνάει.



Εικόνα 2.6 Στιγμιότυπο από την ταινία I'm not OK (Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=ociXO8ycThQ>)

2.2. Αναφορικές διαλέξεις με θέμα την κατάθλιψη

Στη συνέχεια παρουσιάζονται διαλέξεις που έχουν δοθεί από επιστήμονες με ή χωρίς συμπτώματα κατάθλιψης, αναφέροντας την ιστορία τους, μιλούν για την κατανόηση της ασθένειας, την επίδρασή της στη ζωή τους και τις θεραπείες που έκαναν εκείνοι για να καταπολεμήσουν την κατάθλιψη.

2.2.1. Depression, the secret we share

Σε αυτή την ομιλία, ο συγγραφέας Adrew Solomon (Εικόνα 2.7) (<https://www.youtube.com/watch?v=-eBUcBfkVCo&t=215s>), αφηγείται τα συναισθήματα και τις δυσκολίες τις οποίες πέρασε ο ίδιος ως άτομο που έχει

κατάθλιψη, καθώς επίσης τον τρόπο που την αντιμετωπίζει καθημερινά ο ίδιος αλλά και οι υπόλοιποι που αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη. Η ομιλία του είναι συγκινητική και κατάφερε να μου μεταφέρει τα συναισθήματα που βίωσε, μέσα σε λίγα λεπτά.



Εικόνα 2.7 Στιγμιότυπο από τη διάλεξη του Andrew Solomon (Πηγή: <https://carsforhope.com.au/2014/01/the-secret-we-share/>)

2.2.2. This is depression

Μία παραγωγή της Kat Napiorkowska (εικόνα 2.8) (<https://www.youtube.com/watch?v=iE-Vd1pxOGY>), η οποία μιλάει για τα συναισθήματα που της προκαλεί η κατάθλιψη καθώς και οι κοινότυπες ερωτήσεις που δέχεται.

Μας άρεσε ο αφηγηματικός τρόπος που επέλεξε να αναλύσει το θέμα, τα συναισθήματα που προβάλλονται σε κάθε πρότασή της καθώς επίσης και το γεγονός ότι ακούγεται η φασαρία από τον περίγυρό της.



Εικόνα 2.8 Η Kat Napiorkowska (πηγή: <https://www.youtube.com/@CallMeKakt/about>)

2.3. Στοιχεία επίδρασης των παραγωγών

Οι παραγωγές και οι ομιλίες για τις οποίες έγινε αναφορά στα προηγούμενα υποκεφάλαια σαφώς επηρέασαν και την παραγωγή της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας.

Η κύρια επίδραση αφορούσε σε στοιχεία συναισθηματικού χαρακτήρα. Προσπάθησα μέσα από τα δικά μου μάτια και μέσα από την παρακολούθηση και μελέτη διαφόρων άλλων παραγωγών αλλά και διαλέξεων να διατυπώσω στην προσωπική παραγωγή, στο προσωπικό έργο, μία από τις πολλές καταστάσεις που βιώνει ένα άτομο με αυτή την ψυχική διαταραχή. Ο τελικός στόχος ήταν να γίνει πιο εύκολη η αναγνώριση ενός τέτοιου προβλήματος αλλά και να καταλάβει το κοινό πόσο σημαντική είναι αυτή η ασθένεια.

Κεφάλαιο 3

Κατηγορίες και ιδιαιτερότητες οπτικοακουστικών παραγωγών

Στο τρίτο κεφάλαιο της πτυχιακής εργασίας θα αναπτυχθούν οι διαφορετικές μορφές των οπτικοακουστικών παραγωγών, όπως η ταινία και το ντοκιμαντέρ. Επίσης, θα αναλυθούν οι ακολουθούμενες διαδικασίες καθώς και οι τεχνικές που εφαρμόζονται για τη δημιουργία διαφορετικών μορφών οπτικοακουστικών παραγωγών.

3.1. Τι είναι οπτικοακουστική παραγωγή

Ως οπτικοακουστική παραγωγή (audiovisual production) ορίζεται *«το άθροισμα μιας σειράς σχετικών οπτικών εικόνων, μαζί με τους συνοδευτικούς ήχους, εάν υπάρχουν, που μπορούν να προβληθούν μέσω μηχανικής, ηλεκτρονικής ή άλλης συσκευής και ανεξάρτητα από τη φύση της υλικής υποστήριξης στην οποία οι οπτικές εικόνες και ήχοι, εάν υπάρχουν, μεταφέρονται, αλλά δεν περιλαμβάνει εκπομπή»* (Lawinsider, 2023).

Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία (Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης, 2017): *«Ως «Οπτικοακουστικό έργο» για τον σκοπό του παρόντος νόμου εννοείται το αυτοτελές έργο, επεισόδιο ή σειρά επεισοδίων, και συγκεκριμένα η τηλεοπτική σειρά, μίνι σειρά, τηλεταινία, κινηματογραφική ταινία μεγάλου μήκους, κινηματογραφική ταινία μικρού μήκους, μυθοπλασίας, δημιουργικής τεκμηρίωσης (ντοκιμαντέρ) και κινουμένων σχεδίων (animation), με διαδραστικές ή όχι εφαρμογές, που παράγεται με σκοπό τη δυνατότητα διανομής σε πολλαπλές πλατφόρμες (ελεύθερη επίγεια τηλεοπτική μετάδοση, συνδρομητική τηλεοπτική μετάδοση, διαδικτυακή τηλεόραση, παροχή υπηρεσιών κατά παραγγελία, κινηματογραφικές αίθουσες προβολής, ιστότοποι διανομής και προβολής τηλεοπτικών και κινηματογραφικών έργων, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμογές και προγράμματα σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, tablets, παιχνιδιομηχανές και κινητά τηλέφωνα).»*

3.2. Κατηγορίες Οπτικοακουστικών παραγωγών

Οι οπτικοακουστικές παραγωγές χωρίζονται σε κατηγορίες για την ευκολότερη ένταξη τους σε κάποιες από αυτές, όπως για παράδειγμα οι ταινίες μυθοπλασίας μικρού και

μεγάλου μήκους, οι ταινίες τεκμηρίωσης, περισσότερο γνωστές ως ντοκιμαντέρ όπου μπορεί να υπάρχουν στοιχεία μυθοπλασίας ή όχι, τα διαφημιστικά/προωθητικά έργα, κλπ. Βέβαια, καθώς οι τεχνικοί πόροι που είναι διαθέσιμοι στους αφηγητές εξελίσσονται, εξελίσσονται και οι μορφές των αφηγήσεων. Οι αναδυόμενες τεχνολογίες μέσων, όπως τα υπερκείμενα και οι πόροι πολυμέσων, ενσωματώνονται στην αφήγηση προσθέτοντας νέες έννοιες και προάγοντας τη δέσμευση, δημιουργώντας έτσι πολιτισμούς νέων μέσων (Podara, Giomelakis, Nicolaou, Matsiola, & Kotsakis, 2021).

Τα τελευταία χρόνια με την εξέλιξη της τεχνολογίας στον χώρο έχουν αναδειχθεί και άλλες μορφές όπως τα animation που δίνουν τη δυνατότητα να αναπαρασταθούν πραγματικά γεγονότα και τα διαδραστικά ντοκιμαντέρ που εκμεταλλευόμενα τις δυνατότητες του διαδικτύου παρέχουν πολλές και διαφορετικές εκδοχές της παρακολούθησης της ιστορίας, ξεφεύγοντας από τη γραμμική παρακολούθηση, σύμφωνα με τις επιθυμίες των χρηστών. Οι Aston και Gaudenzi (2012) έχουν χρησιμοποιήσει έναν ευρύ ορισμό που δεν συσχετίζει τα διαδραστικά ντοκιμαντέρ μόνο με διαδραστικές πλατφόρμες, αλλά αναγνωρίζει επίσης τη διαδραστικότητα ως μέρος της διαδικασίας παραγωγής. Στην ουσία, τα διαδραστικά ντοκιμαντέρ δίνουν τη δυνατότητα στους δημιουργούς τους να προσθέσουν επιπλέον στοιχεία, όπως, υπερσύνδεσμοι, επιπλέον εικόνες ή ακόμη και quiz. Το κοινό έχει τη δυνατότητα να επιλέξει ή όχι τη χρήση αυτών των στοιχείων και φυσικά τη δυνατότητα να επανέλθει σε κάποια επόμενη στιγμή επιλέγοντας μία διαφορετική μορφή παρακολούθησης (Podara, Giomelakis, Nicolaou, Matsiola, & Kotsakis, 2021).

Σε ποια κατηγορία ανήκει η κάθε παραγωγή καθορίζεται από τη δήλωση των ίδιων των δημιουργών τους αναφορικά με τα πρόσωπα και τους χώρους που παρουσιάζονται στα έργα τους. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει και το μέσο τελικής προβολής του έργου (κινηματογράφος, τηλεόραση, Νέα Μέσα, κλπ.) καθώς καθορίζει το ύφος και τις τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν (Σκοπετέας, 2015). Διαφορετικές τεχνικές απαιτούνται αν το έργο πρόκειται να προβληθεί σε μεγάλη οθόνη όπου υπάρχει περισσότερος ωφέλιμος χώρος και μπορούν να αποδοθούν πολλές λεπτομέρειες και διαφορετικές τεχνικές θα χρησιμοποιηθούν στην περίπτωση προβολής σε μικρότερες οθόνες όπου οι πολλές λεπτομέρειες μπορεί να λειτουργήσουν αρνητικά.

3.2.1. Ταινίες μυθοπλασίας

Μέσα από μία αλληλουχία εικόνων που γίνονται αντιληπτές από τον/τη θεατή ως μία ιστορία, ο/η κάθε δημιουργός επικοινωνεί ένα θέμα που επιλέγει. Η αφηγηματική ταινία, η ταινία φαντασίας ή η ταινία μυθοπλασίας είναι μια ταινία που αφηγείται μια φανταστική ή μυθιστορηματική ιστορία, γεγονός ή αφήγηση. Η «ιστορία», λοιπόν, που διαθέτει συγκεκριμένη πλοκή, εξέλιξη και κατάληξη μπορεί να οριστεί ως κινηματογραφική αφήγηση (Καλαμπάκας και Κυριακουλάκος, 2015, σελ. 10). Σύμφωνα με την English Encyclopedia (2023), ταινία μυθοπλασίας είναι μια ταινία που αφηγείται και απεικονίζει τη ζωή, τις εποχές, τις καταστάσεις ή συγκεκριμένα γεγονότα ενός φανταστικού χαρακτήρα ή/και χαρακτήρων.

Ανάλογα με τις συνθήκες παραγωγής αλλά και με τον προϋπολογισμό που διαθέτουν κατηγοριοποιούνται σε διαφορετικές κατηγορίες, όπως blockbusters, arthouse, βιντεοταινίες, κλπ. Επίσης, ανάλογα με το περιεχόμενο, δημιουργούνται κατηγορίες όπως περιπέτειες, κωμωδίες, αστυνομικές, επιστημονικής φαντασίας, πολεμικές, μυστηρίου, κλπ. (Σκοπετέας, 2015). Ο αφηγηματικός κινηματογράφος έρχεται συνήθως σε αντίθεση με ταινίες που παρουσιάζουν πληροφορίες, όπως ένα ντοκιμαντέρ όπως και οι πειραματικές ταινίες. Βέβαια, σε ορισμένες περιπτώσεις, οι ταινίες ντοκιμαντέρ, αν και μη μυθοπλαστικές, μπορεί ωστόσο να αφηγηθούν μια ιστορία. Γι' αυτό είναι σωστό να πούμε ότι οι ταινίες μυθοπλασίας αφορούν την έκφραση, τη φαντασία, την αναπαράσταση και τον συμβολισμό. Φυσικά, το είδος, η μορφή, το στυλ και η πλατφόρμα επηρεάζουν την κατανόηση του κοινού για το τι παρακολουθεί. Η κάθε εποχή, το γενικότερο περιβάλλον καθώς και το πολιτισμικό υπόβαθρο όπως και η γνώση του κοινού για τον κόσμο, όλα παίζουν ρόλο στην ερμηνεία της ταινίας, όπως και η προηγούμενη εμπειρία από την παρακολούθηση ταινιών (Moving Image Education, χ.χ).

Μία υποκατηγορία των ταινιών μυθοπλασίας είναι και οι ταινίες μικρού μήκους, οι οποίες έχουν σύντομη χρονική διάρκεια, μικρότερη των 30', μέσα στην οποία πρέπει να αναπτύξουν το θέμα τους και γι' αυτό έχουν πυκνά νοήματα και διακρίνονται για την απροσδόκητη πλοκή τους. Ακριβώς, λόγω του μικρού τους μήκους έχουν γίνει πεδίο πειραματισμών (Καλαμπάκας και Κυριακουλάκος, 2015).

3.2.1.1. Η αφήγηση

Η αφήγηση αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο των ταινιών μυθοπλασίας και περιέχει στοιχεία που αφορούν την ιστορία του εκτυλισσόμενου θέματος καθώς και στοιχεία που αποδίδουν την ατμόσφαιρα που θέλει να μεταφέρει ο δημιουργός. Με τη χρήση της αφήγησης, συγκροτούνται τα διάφορα τμήματα της ιστορίας και έτσι γίνεται αντιληπτή από το κοινό (Σκοπετέας, 2015). Αφήγηση, μπορεί να συναντήσουμε και σε ταινίες καταγραφής, όπως είναι τα ντοκιμαντέρ.

Υπάρχουν διαφορετικές μορφές αφήγησης και ενδεικτικά αναφέρονται οι εξής (Σκοπετέας, 2015):

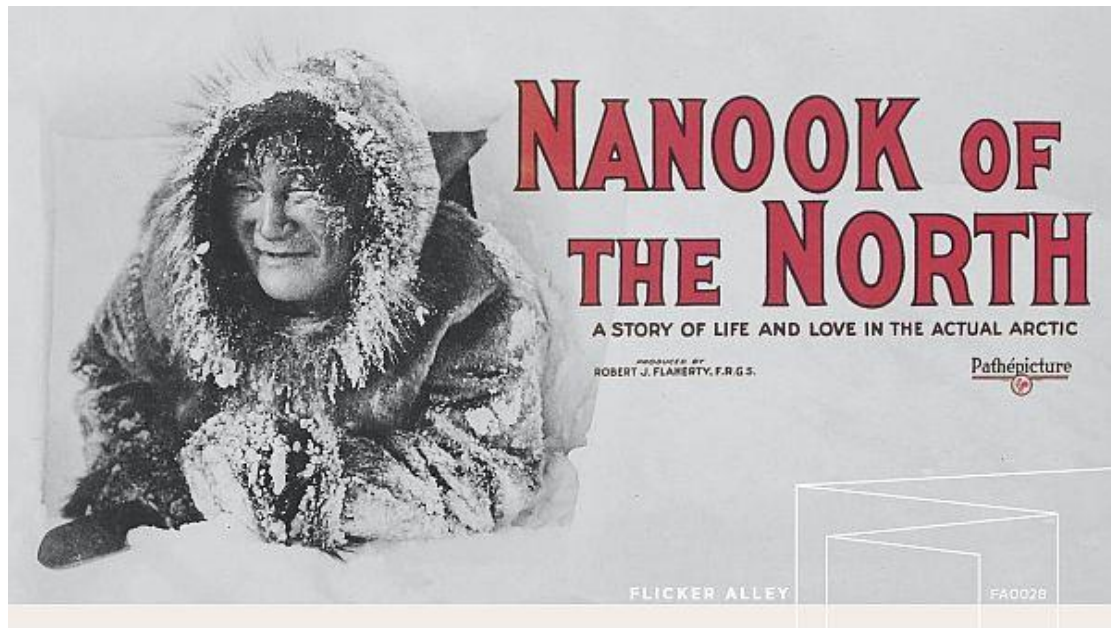
- Η **Κλασική Αφήγηση** (Classical narration) που αποτελεί τον πιο συνηθισμένο τρόπο αφήγησης και με τη χρήση της μεταφέρονται πληροφορίες που δείχνουν την πλοκή της παραγωγής έτσι ώστε ο θεατής να είναι προσανατολισμένος στον χώρο και τον χρόνο της δράσης
- Η **Αφήγηση στις Ταινίες Τέχνης** (Art Cinema narration), όπου οι σχέσεις ανάμεσα στο ύφος και την ιστορία δεν είναι τόσο σαφείς ενώ είναι εμφανής η υποκειμενική ματιά του δημιουργού
- Η **Αφήγηση του Ιστορικού Υλισμού** (Historical Materialist narration), η οποία χρησιμοποιήθηκε στις σοβιετικές ταινίες κάνοντας χρήση του μοντάζ ασυνέχειας χωρίς την ύπαρξη κάποιου πρωταγωνιστή
- Η **Παραμετρική Αφήγηση** (Parametric narration), όπου η δημιουργία της ιστορίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται.

3.2.2. Το ντοκιμαντέρ

Την πρώτη φορά που συναντούμε τον όρο «ντοκιμαντέρ» ("documentary") είναι το 1926 από τον Βρετανό κινηματογραφιστή John Grierson. Πριν από τη δεκαετία του 1920, η αναφορά σε ταινίες τεκμηρίωσης γινόταν μόνο για τα κινηματογραφικά επίκαιρα (μικρές παραγωγές ειδήσεων που προβάλλονταν στις κινηματογραφικές αίθουσες πριν από τις ταινίες).

Για πολλούς ερευνητές, ως πρώτο ντοκιμαντέρ θεωρείται το δημιούργημα του Robert Flaherty, «Ο Νανούκ του Βορρά» (1922). Πρόκειται για μία βουβή παραγωγή στην οποία περιγράφονται οι αγώνες του Νανούκ, ενός Εσκιμώου, και της οικογένειάς του

στην Καναδική Αρκτική (Εικόνα 3.1). Υπάρχουν διαφορετικές απόψεις για το αν τελικά ήταν ντοκιμαντέρ η συγκεκριμένη παραγωγή καθώς διέθετε αρκετά στοιχεία μυθοπλασίας κατά την περιγραφή της ζωής των ηρώων της. Ο σκηνοθέτης καθοδηγούσε τους συμμετέχοντες ώστε να μπορέσει να τους κινηματογραφήσει. Παρόλα αυτά, η ταινία θεωρήθηκε ως πρόδρομος του μεταγενέστερου είδους του ανθρωπολογικού ντοκιμαντέρ (Καλαμπάκας και Κυριακουλάκος, 2015, σελ. 10).



Εικόνα 3.1 Αφίσα του ντοκιμαντέρ «Νανούκ του Βορά» (πηγή: <http://www.filmboy.gr/2020/04/classics-nanook-of-north-1922.html>)

Στην κατηγορία του ντοκιμαντέρ μπορούν να καταταχθούν πολλές θεματικές, όπως το ταξιδιωτικό ντοκιμαντέρ, λαογραφικές παραγωγές, καθώς και παραγωγές που παρουσιάζουν στοιχεία από τον φυσικό κόσμο όπως τα πολύ γνωστά ντοκιμαντέρ του National Geographic. Ο κοινός τόπος πίσω από όλες αυτές, αλλά και πολλές άλλες, θεματικές είναι ότι η δράση εξελίσσεται χωρίς την καθοδήγηση, και την παρέμβαση που μπορεί να δημιουργήσει αυτή, του δημιουργού (Καλαμπάκας και Κυριακουλάκος, 2015).

Στις μέρες μας, το «παραδοσιακό» ντοκιμαντέρ, με στοιχεία που απορρέουν από τη δημοσιογραφία, αλλάζει μορφή και στοιχεία όπως η αφήγηση εκτός κάδρου εγκαταλείπονται και στη θέση τους υιοθετούνται νέες μορφές που προέρχονται από τον κόσμο της μυθοπλασίας (Rohter, 2014). Ενώ γενικότερα είναι αποδεκτό ότι στοιχεία αφηγηματικότητας συναντάμε κυρίως στις ταινίες μυθοπλασίας, εντούτοις και τα

ντοκιμαντέρ διαθέτουν αντίστοιχα στοιχεία αφηγηματικότητας. Σύμφωνα με τον Nichols «κάθε ταινία είναι ένα ντοκιμαντέρ», καθώς στοιχεία για την κοινωνική και πολιτισμική ταυτότητα μπορούμε να συναντήσουμε ακόμη και σε εξαιρετικά ευφάνταστες ταινίες μυθοπλασίας (όπως αναφέρεται στο Μαρλαντή, 2022, σελ. 41).

3.2.2.1. Κατηγορίες και είδη ντοκιμαντέρ

Υπάρχουν διαφορετικές κατηγορίες ντοκιμαντέρ που βασίζονται στον τρόπο που γίνεται η παρατήρηση, η αφήγηση και η καταγραφή. Επίσης, πολλά διαφορετικά είδη ντοκιμαντέρ ανάλογα με το περιεχόμενό τους.

Διακρίνονται διαφορετικές κατηγορίες ντοκιμαντέρ ανάλογα με τη μορφή της προσέγγισης του θέματος αλλά και των αφηγηματικών τεχνικών που χρησιμοποιούνται (Μαρλαντή, 2022):

- ***Cinéma vérité***, το οποίο καθιερώθηκε τη δεκαετία του '60 από τον Jean Rouch στην Γαλλία. Σε αυτή τη μορφή θεωρείται ότι η αποκάλυψη της «αλήθειας» πρέπει να προκαλείται και ο κινηματογραφιστής, αλληλοεπιδρώντας με τους χαρακτήρες, πρέπει να παρεμβαίνει στα δρώμενα για να αποκαλύψει την αλήθεια.
- ***Direct cinema***, το οποίο αναπτύχθηκε τη δεκαετία του '60 στην Αμερική, με πρωτεργάτη τον φωτορεπόρτερ Robert Drew. Σε αυτήν την περίπτωση γινόταν προσπάθεια να συνδυαστεί ένα φωτοδημοσιογραφικό πνεύμα μέσα από το οποίο διαφαινόταν ότι η καθημερινότητα έχει πολύ ενδιαφέρουσες ιστορίες να διηγηθεί. Ο στόχος ήταν η καταγραφή πραγματικών ανθρώπων χωρίς, όμως, την ύπαρξη στενής σχέσης ανάμεσα στον κινηματογραφιστή και τους ίδιους.
- ***Κινηματογράφος της Παρατήρησης*** (Observational Cinema), το είδος αυτό είναι εξαιρετικά διαδεδομένο στην οπτική ανθρωπολογία και αναπτύχθηκε τη δεκαετία του '70 μέσα σε μία περίοδο έντονων πολιτικών και κοινωνικών αλλαγών. Οι καλλιτέχνες ένοιωσαν την ανάγκη έκφρασης και οι επιστήμονες την ανάγκη τεκμηρίωσης. Οι τεχνολογικές εξελίξεις της εποχής διευκόλυναν τη χρήση εξοπλισμού που ευκολότερα μεταφερόταν στα σημεία όπου υπήρχε η ανάγκη κινηματογράφησης. Μπορεί φαινομενικά να γίνεται καταγραφή της πραγματικότητας στην ουσία, όμως, οι επιλογές του σκηνοθέτη καθορίζουν το τελικό αποτέλεσμα.

Σύμφωνα με τον Αμερικανό κριτικό κινηματογράφου Bill Nichols (1991), υπάρχουν έξι διαφορετικές μορφές ντοκιμαντέρ - ποιητικό, εκθετικό, αντανεκλαστικό, παρατηρητικό, παραστατικό και συμμετοχικό – η κάθε μία από τις οποίες περιέχει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Ενώ ορισμένες ταινίες ντοκιμαντέρ μπορεί να έχουν επικάλυψη σε χαρακτηριστικά, κάθε μορφή είναι μια κατηγορία που μπορεί να συνοψιστεί σε μερικά συγκεκριμένα στοιχεία. Συνοπτικά παρουσιάζονται στη συνέχεια (MasterClass, 2021):

Ποιητική μορφή (*poetic mode*): Ένα ποιητικό ντοκιμαντέρ αποφεύγει τη γραμμική συνέχεια και συχνά έχουν ελάχιστο ή καθόλου αφηγηματικό περιεχόμενο. Ένα παράδειγμα είναι το Olympia (1938) της Leni Riefenstahl.

Μορφή έκθεσης (*Expository mode*): Τα ντοκιμαντέρ αυτής της μορφής δημιουργούν μια συγκεκριμένη άποψη ή επιχειρήματα σχετικά με ένα θέμα και τα πλάνα υποστηρίζουν την προφορική επιχειρηματολογία της ταινίας.

Συμμετοχική μορφή (*Participatory mode*): Αυτή η μορφή ορίζεται από την αλληλεπίδραση μεταξύ των δημιουργών ταινιών ντοκιμαντέρ και του θέματός τους. Τα συμμετοχικά ντοκιμαντέρ παρουσιάζουν συχνά την εκδοχή της αλήθειας του σκηνοθέτη ως «την» αλήθεια. Πολλά από τα ντοκιμαντέρ του Michael Moore, όπως το Bowling for Columbine (2001), ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Μορφή παρατήρησης (*Observational mode*): Είναι μία μορφή ντοκιμαντέρ που αγκαλιάζεται από το κίνημα cinema verité, τα ντοκιμαντέρ παρατήρησης προσπαθούν να ανακαλύψουν την απόλυτη αλήθεια του θέματός τους παρατηρώντας την πραγματική ζωή του θέματος χωρίς διακοπή.

Αντανεκλαστική μορφή (*Reflexive mode*): Αυτά τα ντοκιμαντέρ επικεντρώνονται στη σχέση μεταξύ του κινηματογραφιστή και του κοινού.

Παραστατικής μορφής (*Performative mode*): Τα παραστατικά ντοκιμαντέρ επικεντρώνονται στην εμπλοκή του σκηνοθέτη με το θέμα τους, χρησιμοποιώντας την προσωπική του εμπειρία ή τη σχέση του με το θέμα για την εξερεύνηση μεγαλύτερων, υποκειμενικών αληθειών για την πολιτική, την ιστορία.

Στα είδη ντοκιμαντέρ μπορούμε να διακρίνουμε τα εξής:

- Το επιστημονικό ντοκιμαντέρ, το οποίο στηρίζεται στην επιστημονική έρευνα

- Το ανθρωπολογικό ντοκιμαντέρ, το οποίο παρουσιάζει ανθρωπολογικά θέματα και την εξέλιξη των ανθρώπων
- Το δραματοποιημένο ντοκιμαντέρ, το οποίο αφορά δραματοποιημένη τέχνη, την τέχνη, δηλαδή, της μυθοπλασίας
- Το μικρό ντοκιμαντέρ, ένα μικρής διάρκειας τηλεοπτικό πρόγραμμα
- Το επιμορφωτικό ντοκιμαντέρ, στόχος του οποίου είναι η προβολή καταστάσεων για την πληροφόρηση και την ενημέρωση του κοινού
- Το βιογραφικό ντοκιμαντέρ, το οποίο παρουσιάζει την ζωή ανθρώπων και οικογενειών που ξεχωρίζουν
- Το ταξιδιωτικό ντοκιμαντέρ, που παρουσιάζει τα γεγονότα και τη ζωή σε άλλους πολιτισμούς και κοινωνίες

3.2.3. Η σύλληψη της ιδέας

Η σύλληψη της ιδέας δεν προκύπτει πάντα από μία συνειδητή διαδικασία. Είναι πολλές οι φορές που ο κάθε δημιουργός μέσα από την προσωπική τους εμπειρία και τα βιώματά του λαμβάνει την απόφαση να αφηγηθεί αυτό που του συνέβη ή αυτό που νιώθει (Καρακάσης, Γούσιος & Κεφαλάς, 2015).

3.2.4. Το σενάριο

Το σενάριο ενός κινηματογραφικού έργου αποτελεί σημαντικό μέρος της συνολικής παραγωγής και περιέχει την υπόθεση και τους διαλόγους καθώς και την περιγραφή του πλαισίου που εκτυλίσσεται η δράση, όπως και όλες τις οδηγίες για τους τεχνικούς και για τους ηθοποιούς και αποτελεί μία από τις πρώτες φάσεις δημιουργίας όλων των οπτικοακουστικών έργων (Σοφός και Γιασιράνης, 2022). Το μεγαλύτερο κομμάτι στοιχείων της ταινίας γράφεται από τον σεναριογράφο, όπως το φαντάζεται και στη συνέχεια για την ολοκλήρωση ή την προσθήκη σεναριακών ιδεών, το μοιράζεται με τα υπόλοιπα μέλη. Όταν είναι έτοιμο, ξαναγράφεται εξ ολοκλήρου με τις καινούργιες διορθώσεις-ιδέες.

Μέσω του σεναρίου δίνονται οι απαραίτητες κατευθύνσεις προς τα υπόλοιπα μέλη της παραγωγής, γι' αυτό και διαθέτει μία τυποποιημένη μορφή, έτσι ώστε ως τελικό αποτέλεσμα να προκύψει η επικοινωνία με το κοινό (Σκοπετέας, 2015). Επικεντρώνεται σε ένα θέμα περιγράφοντας το **τι** και το **πώς** αφορά το έργο όπως και η εξέλιξή του, η αφηγηματική του πλοκή και πρέπει να έχει ολοκληρωμένα νοήματα καθώς εξελίσσεται από την αρχή προς το τέλος. Επιπρόσθετα, περιέχει και άλλα

αφηγηματικά στοιχεία, όπως η μουσική αλλά και το ύφος (Σοφός και Γιασιράνης, 2022). Μάλιστα, ο Σκοπετέας (2015, σελ. 25) παρομοιάζει το σενάριο με τη συνταγή ενός φαγητού, η οποία περιέχει όλα τα συστατικά αλλά και τα ακολουθούμενα βήματα για την εκτέλεσή της.

Κεφάλαιο 4

Η παραγωγή της ταινίας μικρού μήκους «Η κατάθλιψη μέσα από τα μάτια ενός εφήβου»

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα αναλυθούν όλα τα βήματα που ακολουθήθηκαν προκειμένου να ολοκληρωθεί η παραγωγή της ταινίας μικρού μήκους «Η κατάθλιψη μέσα από τα μάτια ενός εφήβου». Συγκεκριμένα, θα δοθούν όλα τα στοιχεία της παραγωγής, από την έμπνευση του θέματος και τη γραφή του σεναρίου ως την τελική επεξεργασία του πρωτογενούς υλικού.

4.1.Λίγα λόγια για την παραγωγή

Η μικρού μήκους ταινία γυρίστηκε στον Άγιο Κωνσταντίνο Φθιώτιδας και αποσκοπεί στο να δείξει μια από τις πολλές καθημερινότητες ενός νέου, ο οποίος πάσχει από συμπτώματα κατάθλιψης. Το γεγονός αυτό, είναι αρκετά συνηθισμένο τη σύγχρονη εποχή και έτσι μέσα από την παραγωγή μου θα ήθελα να ευαισθητοποιηθούν κυρίως οι νέοι, καθώς δυσκολεύονται να μιλήσουν στην οικογένεια τους ή να συμβουλευτούν κάποιον ειδικό. Τέλος, ευελπιστούμε να γίνει κατανοητό από τους μεγαλύτερους ότι ο κόσμος για τα παιδιά δεν είναι τόσο απλός όσο φαίνεται.

4.2.Συνοπτικές πληροφορίες της ταινίας

Η ταινία ακολουθεί την βουβή προσέγγιση. Βουβός κινηματογράφος ονομάζεται ο κινηματογράφος, ο οποίος δεν έχει συγχρονισμένο ήχο, πιο συγκεκριμένα δεν έχει ηχητικούς διαλόγους. Με αυτόν τον τρόπο, παρατηρούμε τον ηθοποιό να μας διηγείται την ιστορία μέσα από το συναίσθημα, τις κινήσεις και τις αποφάσεις του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η προσοχή του θεατή να στρέφεται στις πράξεις, να παρατηρεί τις καταστάσεις και να λαμβάνει υπόψιν τα συναισθήματα του ηθοποιού. Επίσης, στην ταινία χρησιμοποιούνται πολλά κοντινά πλάνα και αυτό γιατί θέλουμε να αναδειχθούν οι εκφράσεις του ηθοποιού, που μας προδίδουν την ασθένεια της ψυχικής διαταραχής.

4.3.Προ-παραγωγή

Το στάδιο της προ-παραγωγής είναι το αρχικό στάδιο κάθε οπτικοακουστικής παραγωγής. Περιλαμβάνει όλες τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθηθούν πριν φτάσει ο δημιουργός στις λήψεις εικόνας και ήχου.

Στη συγκεκριμένη παραγωγή, αρχικά καταρτίστηκε το σενάριο αφού είχε προηγηθεί έρευνα για το θέμα τόσο σε επιστημονικά αρχεία (βλ. κεφάλαιο 1) όσο και σε αντίστοιχες παραγωγές (βλ. κεφάλαιο 2). Μέσα από την έρευνα αυτή επιχειρήθηκε η αποσαφήνιση όλων των παραμέτρων της παραγωγής (όπως κοινωνικές και ψυχολογικές).

Στη συνέχεια, αναζητήθηκε ο βασικός χαρακτήρας που θα είχε τον ρόλο του πρωταγωνιστή. Αναζητήθηκαν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που θα έπρεπε να έχει που αφορούσαν τόσο φυσικά χαρακτηριστικά όσο και στοιχεία προσωπικότητας καθώς φυσικά και τη δυνατότητα να ανταποκριθεί στον «ρόλο» με την έννοια ότι δε θα ήταν επαγγελματίας αλλά ούτε και ερασιτέχνης ηθοποιός. Μετά από συζητήσεις με φίλους, λήφθηκε η απόφαση να ενσαρκώσει τον ήρωα της ταινίας ο συγκεκριμένος νεαρός άνδρας, ο οποίος απέδωσε με εξαιρετικό τρόπο αυτό που ήταν ως στόχος να αποδοθεί.

Η απόφαση για τη μη ύπαρξη διαλόγου παρά μόνο σε ένα καίριο σημείο λήφθηκε μετά από την παρακολούθηση πολλών άλλων ταινιών αντίστοιχου θέματος και είχε ως στόχο την ανάδειξη της ηχητικής πληροφορίας στο συγκεκριμένο σημείο.

Επίσης, σε αυτό το στάδιο έγινε και η επιλογή των τοποθεσιών, εσωτερικών και εξωτερικών χώρων, που θα πραγματοποιούνταν τα γυρίσματα.

Για τη συγγραφή του σεναρίου ακολουθήθηκαν τα βασικά βήματα που απαιτούνται σε αυτό το στάδιο (Σοφός και Γιανισάρης, 2022). Δηλαδή, τέθηκαν τα παρακάτω ερωτήματα και μέσα από τις απαντήσεις τους προέκυψε το τελικό σενάριο.

- Τι θέλαμε να δείξουμε (ιδέα, προβληματισμός και συνέπειες)
- Ποιοι θα είναι οι χαρακτήρες
- Πού θα κινηθούμε από την άποψη των χώρων

Στη συνέχεια, ιεραρχήσαμε τα στοιχεία της ιστορίας και αποφασίσαμε για την οπτική γωνία που θέλαμε να παρουσιαστεί προς το κοινό. Μέσα από τις αυτές τις προβληματικές, τελικά, καθορίστηκε και ο τρόπος αφήγησης που θέλαμε να ακολουθήσουμε.

Βασιστήκαμε στο *τρίπρακτο σενάριο δόμησης* (Σοφός και Γιανισάρης, 2022), όπου στην *εισαγωγή* παρουσιάζουμε τον ήρωα, στις *επιπλοκές* προσπαθήσαμε να εμπλέξουμε τους θεατές συναισθηματικά και στην *επίλυση* να ολοκληρώσουμε την ιστορία μας σε ένα ικανοποιητικό τέλος.

Η μορφή της αφήγησης βασίστηκε στην κλασική αφήγηση και περιστράφηκε γύρω από τη *σεναριακή ιδέα (story concept)*, δηλαδή τη βασική σκέψη που σχετιζόταν με τον γενικότερο σκοπό που θέλαμε να δώσουμε μέσα από τις κινήσεις και γενικότερα τις δράσεις του πρωταγωνιστή μας (Σκοπετέας, 2015).

Προφανώς, μετά την αρχική συγγραφή ακολούθησαν και επόμενες διορθωτικές προσπάθειες οι οποίες απέδωσαν το τελικό σενάριο της παραγωγής. Αναθεωρήθηκαν κάποιες από τις σκηνές (χώροι, κεντρικός χαρακτήρας, ρυθμός, κλπ.) καθώς δεν ήταν βέβαιο ότι θα μπορούσαν να οδηγήσουν τους θεατές στην κατανόηση των νοημάτων.

4.3.1. Αρχικό script

Πριν προχωρήσουμε στην παραγωγή της ταινίας μικρού μήκους συντάξαμε ένα αρχικό script για να μας βοηθήσει στην οργάνωση αλλά και για να το χρησιμοποιήσουμε ως οδηγό στις λήψεις. Στον Πίνακα 4.1 παρουσιάζεται η αρχική μορφή του script. Όπως φαίνεται, έχει γίνει μία αρχική εκτίμηση του χρόνου για την κάθε σκηνή ενώ υπάρχει και μία ενδεικτική περιγραφή της. Η τρίτη στήλη αφορά τα ηχητικά στοιχεία της κάθε σκηνής που θα χρησιμοποιούνταν για να δώσουν τον δραματικό τόνο που ήταν και η αρχική πρόθεσή μας.

Πίνακας 4.1 Αρχική μορφή script της παραγωγής

Χρόνος	Σκηνή	Ηχητικά
0-5 sec	Τίτλος	-
6-24 sec	Σκηνή Δωμάτιο - ξυπνάει	Δραματική μουσική- Τζιτζίκια
25-1.28	scroll στα Μ.Κ.Δ (Social media)	Δραματική μουσική- Τζιτζίκια
1.28-2.44	Σηκώνεται	Δραματική μουσική- Τζιτζίκια
2.45-4.25	Σκηνή μπάνιου	Δραματική μουσική- Τζιτζίκια
4.26-6.47	Ντύσιμο για έξοδο	Τζιτζίκια
6.48-7.00	Κατεβαίνει σκαλιά, εναλλαγή σε έξοδο	Τζιτζίκια
7.01-8.20	Σκηνή παραλίας	Μουσική-Τζιτζίκια
8.21-9.18	Σκηνή τάρτσας - χαμένος στις σκέψεις	Δυνατός άνεμος - Τζιτζίκια
9.19-9.40	Σκηνή παραλίας - επιστροφή	Μουσική-Τζιτζίκια
9.41-10.04	Τίτλος παραγωγής και Τίτλοι τέλους	Μουσική

4.3.2. Αρχικό σενάριο

Στη συνέχεια, προχωρήσαμε στη σύνταξη του σεναρίου που αποτελεί μία πιο συγκεκριμένη μορφή του αρχικού script και το οποίο παραθέτουμε στη συνέχεια.

ΑΡΧΗ

Σπίτι, καλοκαίρι, απόγευμα.

ΗΧΟΣ

Δραματική μουσική και ήχοι από τζιτζίκια

Ο Στάθης ξυπνάει κουρασμένος από μεσημεριανό ύπνο και αμέσως παίρνει το κινητό.

Κάθεται στο κρεβάτι μέχρι να βρει τη δύναμη να σηκωθεί.

Πηγαίνει προς το μπάνιο.

Εκεί κοιτάζεται στον καθρέπτη για λίγα λεπτά ώσπου να πάρει την οδοντόβουρτσά του και πλένει τα δόντια του.

Βγαίνει από το μπάνιο και πηγαίνει στο δωμάτιο για να ντυθεί. Βάζει μπλούζα, σορτσάκι, παπούτσια. Μαζεύει τα πράγματά του και βγαίνει από την πόρτα του σπιτιού.

Γρήγορη εναλλαγή στην παραλιακή, εκεί περπατάει και ακούει μουσική με τα ακουστικά.

ΗΧΟΣ

Μόνο μουσική, τίποτα άλλο

Μετά από λίγο βρίσκει ένα μέρος να ξαποστάσει. Όπως ακούει μουσική οι σκέψεις του ταξιδεύουν.

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΠΛΑΝΑ – ΑΡΧΗ ΣΚΕΨΕΩΝ

Ο Στάθης ανεβαίνει προς την ταράτσα του σπιτιού, εκεί ανοίγοντας την πόρτα για να βγει προς την ταράτσα, ακούγεται ένας δυνατός άνεμος. Ο Στάθης πλησιάζει προς την άκρη και πέφτει.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ- ΤΕΛΟΣ ΣΚΕΨΕΩΝ

Ο Στάθης επανέρχεται στην πραγματικότητα με ένα τηλεφώνημα από τη μητέρα του (μοναδικός διάλογος στην ταινία). Τον ρωτάει αν είναι καλά κι εκείνος απαντάει πως είναι καλά.

ΗΧΟΣ

Τζιτζίκια και μουσική από τα ακουστικά.

ΤΕΛΟΣ

4.4. Παραγωγή

Το στάδιο της παραγωγής, όπως αναφέρθηκε και στο υποκεφάλαιο που προηγήθηκε, αφορά τις λήψεις τόσο του ήχου όσο και της εικόνας. Σε αυτό το στάδιο, όλα θα πρέπει να έχουν σχεδιαστεί πολύ καλά καθώς δεν υπάρχει πάντα η δυνατότητα για επαναληπτικές λήψεις. Επίσης, δεν υπάρχει πάντα η δυνατότητα να διορθωθούν όλα τα λάθη κατά το στάδιο της τελικής επεξεργασίας.

4.4.1. Λήψεις

Τα γυρίσματα (οι λήψεις), όπως προαναφέρθηκε, έγιναν στην περιοχή του Άγιου Κωνσταντίνου Φθιώτιδας. Η επιλογή των σκηνικών είναι απλή, καθώς επιδιώκαμε να δείξουμε κάτι οικείο, κάτι προσωπικό, κάτι που θα εκφράζει από την αρχή το που βρισκόμαστε. Έτσι λοιπόν ξεκινήσαμε σε ένα δωμάτιο σπιτιού, απλά.

Στον πρωταγωνιστικό ρόλο είναι ένας καλός φίλος του δημιουργού, ο οποίος έχει παρακολουθήσει μαθήματα υποκριτικής. Μέσα από τη συζήτηση για το σενάριο και την εξιστόρηση των ιδεών του δημιουργού, κατάλαβε το συναίσθημα το οποίο επιδιώκαμε να περάσουμε, την κόπωση, την ανηδονία, δηλαδή την απώλεια ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες που στο παρελθόν ήταν ευχάριστες.

Αρχικά έχουμε τις σκηνές στο σπίτι, βλέποντας την ρουτίνα την οποία ακολουθεί. Στη συνέχεια αλλάζει ρούχα και αποφασίζει να πάει έναν περίπατο. Στον εσωτερικό χώρο, χρησιμοποιήθηκαν πολλές κοντινές λήψεις για να δώσουν έμφαση στις λεπτομέρειες του ίδιου του ήρωα αλλά και του χώρου στον οποίο κινείται (Εικόνες 4.1 και 4.2).



Εικόνα 4.1 Κοντινό πλάνο στο πρόσωπο του πρωταγωνιστή όπου φαίνεται το άδειο βλέμμα



Εικόνα 4.2 Κοντινό πλάνο στο χέρι του πρωταγωνιστή καθώς παίρνει το κινητό τηλέφωνο

Αφού τον βλέπουμε στον εξωτερικό χώρο να περπατάει μόνος του έχοντας τα ακουστικά στα αυτιά του για να ακούσει μουσική, αποφασίζει να καθίσει στην άκρη της θάλασσας. Εκεί το μυαλό του ταξιδεύει. Το βλέμμα του πλανάται στο άπειρο. Σκέψεις αρνητικές τον ταλανίζουν φέρνοντας στο προσκήνιο την αυτοκαταστροφική του συμπεριφορά. Σκέψεις όχι διαφορετικές από αυτές της αυτοκτονίας. Στις εξωτερικές λήψεις επιλέχθηκαν τόσο τα μακρινά (εικόνα 4.3) όσο και τα μεσαία (εικόνα 4.4) και κοντινά πλάνα (εικόνα 4.5). Ο στόχος ήταν να δοθεί και ο γύρω χώρος αλλά και τα συναισθήματα του πρωταγωνιστή.



Εικόνα 4.3 Μακρινή λήψη των εξωτερικών πλάνων όπου φαίνεται πού κινείται ο πρωταγωνιστής



Εικόνα 4.4 Μεσαίο πλάνο εξωτερικής λήψης



Εικόνα 4.5 Κοντινό πλάνο εξωτερικών λήψεων

Η ταινία τελειώνει με τον πρωταγωνιστή να επανέρχεται στην πραγματικότητα από ένα τηλεφώνημα της μητέρας του.



Εικόνα 4.6 Τελευταίο πλάνο της ταινίας

4.4.2. Εξοπλισμός

Η παραγωγή πραγματοποιήθηκε με τον προσωπικό εξοπλισμό του δημιουργού της. Στην ουσία, χρησιμοποιήθηκε μόνο μία κάμερα και συγκεκριμένα η Nikon D3200 (εικόνα 4.7) και ένας επιπλέον φακός ο Nikon AF Nikkor 35-80mm f/4-5.6.



Εικόνα 4.7 Η κάμερα που χρησιμοποιήθηκε για τις λήψεις (πηγή: https://www.nikon.gr/el_GR/product/discontinued/digital-cameras/2016/d3200-black)

Καθώς η αίσθηση που θέλαμε να δημιουργήσουμε ήταν να δοθεί η εικόνα της πραγματικότητας, επιλέξαμε να μη χρησιμοποιήσουμε τρίποδα και τα όλα τα πλάνα έγιναν με την κάμερα στο χέρι.

Επίσης, καθώς δεν υπάρχει παρά ελάχιστος ήχος στην παραγωγή, δε χρησιμοποιήθηκε κάποιο εξωτερικό μικρόφωνο.

4.5.Μετα-παραγωγή

Το στάδιο της μετα-παραγωγής αφορά την ένωση όλων των στοιχείων που θα αποδώσουν την ιστορία, δηλαδή το μοντάζ, καθώς και την επεξεργασία της εικόνας και του ήχου προκειμένου να διορθωθούν τυχόν λάθη αλλά και να εισαχθούν επιπλέον στοιχεία, όπως, για παράδειγμα, τίτλοι και γραφικά.

Για τη συγκεκριμένη παραγωγή ως λογισμικό επεξεργασίας οπτικοακουστικού υλικού επιλέχθηκε το Premiere της εταιρείας Adobe.

4.5.1. Adobe Premiere

Το Adobe Premiere είναι ένα λογισμικό επεξεργασίας βίντεο που επιτρέπει τη δημιουργία μικρών και μεγάλων παραγωγών. Κυκλοφόρησε για πρώτη φορά το 1991 ενώ ο διάδοχος του, adobe premiere pro κυκλοφόρησε το 2003. Οι κύριες διαφορές τους, είναι πως το premiere περιορίζεται στην επεξεργασία βίντεο και εικόνων που έχουν πλάτος 1024 pixel ή λιγότερο, ενώ το adobe premiere pro υποστηρίζει επεξεργασία βίντεο υψηλής ανάλυσης.

Το Adobe Premiere (εικόνα 4.8) είναι ένα εμπορικό λογισμικό για το οποίο χρειάζεται να πληρώσουμε μηνιαία ή ετήσια συνδρομή.



Εικόνα 4.8 Το λογότυπο του λογισμικού Adobe Premiere Pro

(Πηγή:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Adobe_Premiere_Pro_Logo.svg)

4.5.2. Το interface του Premiere Pro

Ανοίγοντας το premiere, μας εμφανίζεται ο χώρος εργασίας (Εικόνα 4.9). Αυτός περιλαμβάνει διαφορετικούς διακριτούς χώρους οι οποίοι προορίζονται για την αποθήκευση του υλικού, την προβολή του καθώς και την επεξεργασία του στον χρόνο. Διακρίνουμε, λοιπόν, την οθόνη πηγής (source panel) και την οθόνη παρακολούθησης της τελικής παραγωγής (program panel) μέσω της οποίας γίνεται η αναπαραγωγή και η προεπισκόπηση του έργου στην γραμμή χρόνου. Επίσης, βρίσκουμε τον χώρο αποθήκευσης από όπου μας επιτρέπεται η γρήγορη πρόσβαση σε όλα τα αρχεία μας

κατά την επεξεργασία. Τέλος, βρίσκουμε και τον χώρο της χρονογραμμής (timeline). Εκεί μπορούμε να αναπαράγουμε μεμονωμένα κλιπ, όπως, επίσης, και να τα επεξεργαζόμαστε, ώστε να τα προσθέσουμε στην γραμμή χρόνου.

Στην γραμμή χρόνου (timeline), προσθέτουμε το σύνολο του υλικού μας, τα βίντεο κλιπ, το ηχητικό υλικό και την μουσική που έχουμε επιλέξει με στόχο να δημιουργήσουμε την ιστορία μας. Επίσης, στη χρονογραμμή θα τοποθετήσουμε και τα εφέ, τις μεταβάσεις για τα βίντεο κλιπ και την μουσική-ήχο.



Εικόνα 4.9 Το interface του λογισμικού Adobe Premiere Pro (Πηγή: <https://sites.google.com/site/digidovideoedit/02>)

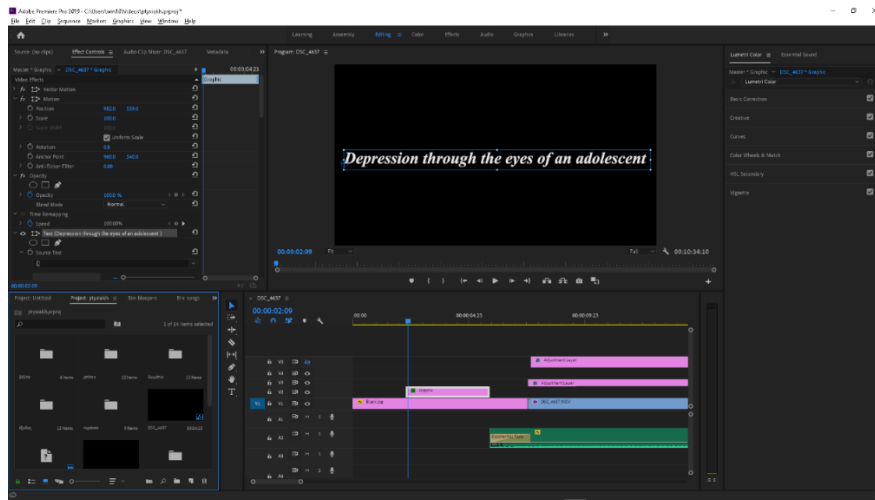
4.5.3. Μοντάζ-Επεξεργασία

Ξεκινάμε το μοντάζ-επεξεργασία ανοίγοντας το premiere και προσθέτοντας τα αρχεία μας στο περιβάλλον του λογισμικού.

Πρώτα τοποθετήθηκαν τα αρχεία αρχειοθετημένα σε φακέλους μέσα στο πρόγραμμα, ώστε να είναι ευκολότερη η διαχείρισή τους. Αρχικά λοιπόν, κόπηκαν τα κλιπάκια, διαγράφηκε ο φυσικός ήχο των κλιπ και προστέθηκαν στο timeline για τον κορμό της ταινίας. Οι τεχνικές που ακολουθήθηκαν ήταν πολύ απλές. Στην αρχή έπρεπε να δημιουργηθεί η ιστορία, ενώ στη συνέχεια ενσωματώθηκαν οι τίτλοι αλλά και έγιναν όλες οι απαραίτητες ενέργειες για να αποδοθεί ακόμη καλύτερα η ουσία της παραγωγής.

4.5.3.1. Εισαγωγή τίτλων

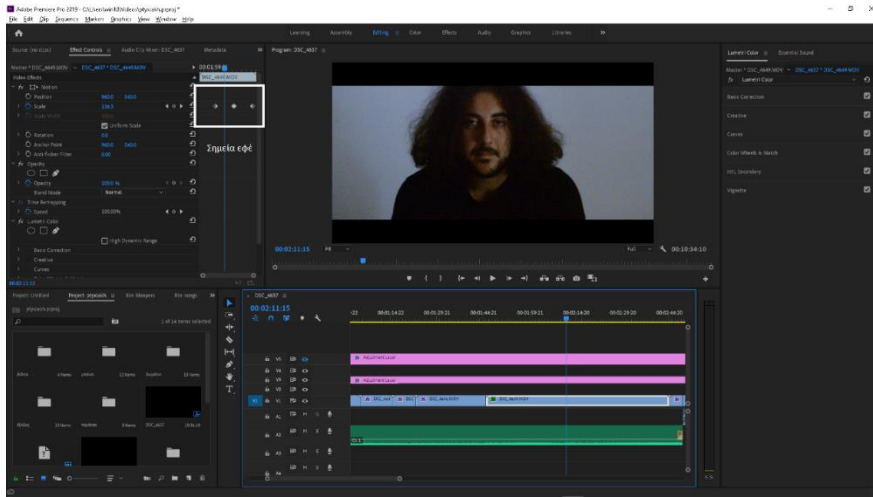
Για την προσθήκη τίτλου, χρησιμοποιήθηκε μία μαύρη εικόνα και στη συνέχεια επιλέχθηκε το εργαλείο title (εικόνα 4.10). Εκεί γράφτηκε ο τίτλος, διαμορφώνοντας το χρώμα, το σημείο και το μέγεθος της γραμματοσειράς.



Εικόνα 4.10 Εισαγωγή τίτλων στην παραγωγή

4.5.3.2. Αλλαγή μεγέθους πλάνων και ταχύτητά τους

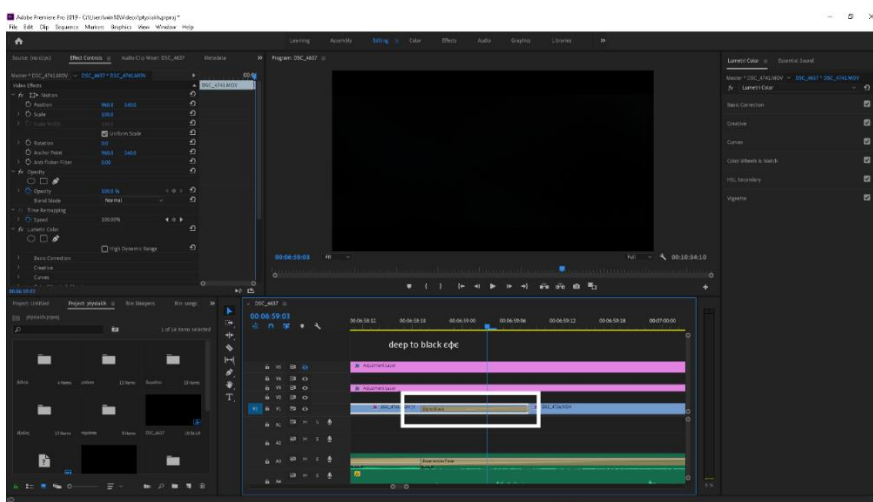
Σε κάποια πλάνα, έγινε μεγέθυνση (zoom) διότι ο στόχος ήταν να δοθεί έμφαση στο πρόσωπο του πρωταγωνιστή. Επιλέγοντας το κλιπ, μας εμφανίζεται η καρτέλα με τα εφέ. Από το σημείο αυτό επιλέχθηκαν τα σημεία που θέλαμε να ξεκινήσει να κάνει zoom η εικόνα και που να ξαναανοίγει, όπως επίσης και την περιοχή θέλαμε να κάνει zoom με το position (εικόνα 4.11).



Εικόνα 4.11 Χρήση keypoints για την αλλαγή της ταχύτητας του πλάνου

4.5.3.3. Εισαγωγή μεταβάσεων

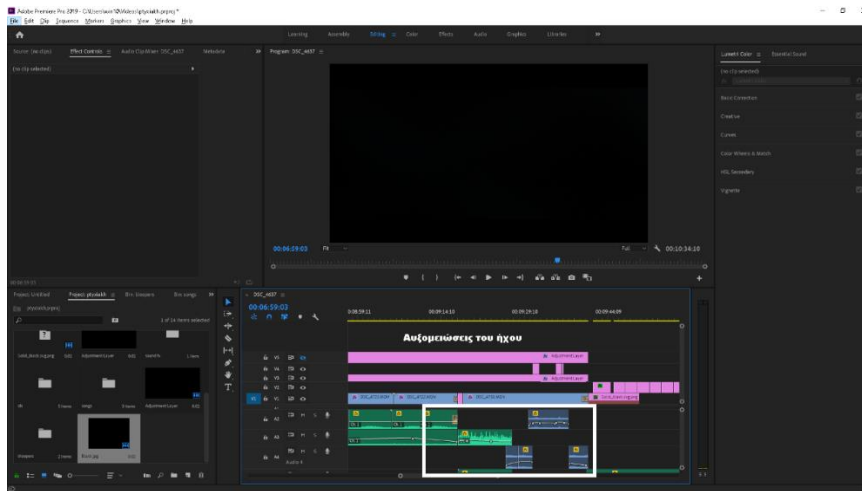
Αφού τελείωσαν οι εργασίες με τις βασικές ιδέες, σειρά είχαν οι μεταβάσεις, χρησιμοποιώντας τα εφέ με τα οποία το έργο παίρνει μια πιο καλλιτεχνική μορφή. Εφαρμόσαμε το Deep to black φίλτρο σε μερικά κλιπ, ενώ το υπόλοιπο είναι φυσικές εναλλαγές που έγιναν κατά την διάρκεια των λήψεων για να εμφανιστούν στην επεξεργασία (εικόνα 4.12). Τα Video effects μπορούμε να τα βρούμε στην κατηγορία effects του menu που βρίσκεται στο πάνω μέρος της σελίδας.



Εικόνα 4.12 Δημιουργία μεταβάσεων

4.5.3.4. Επεξεργασία ήχου

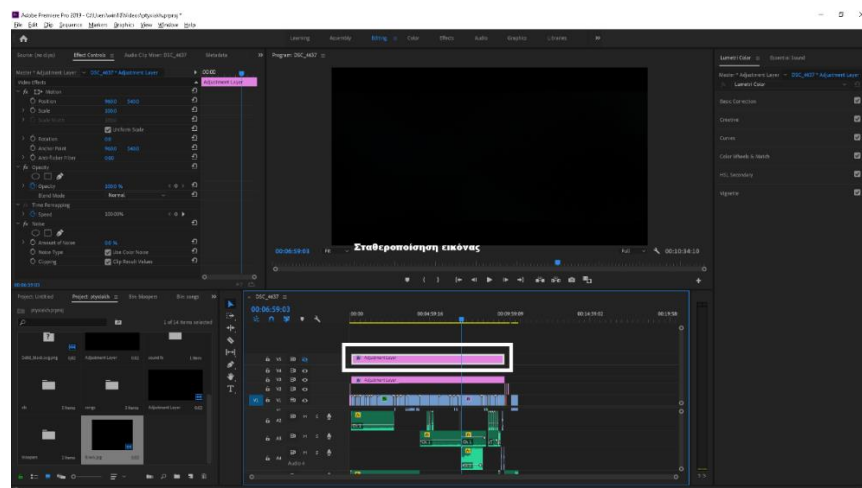
Αφού τελειώσαμε με την εικόνα, σειρά είχε ο ήχος. Όπως προαναφέρθηκε, διαγράψαμε τον ήχο από τις φυσικές λήψεις κι αντ' αυτού χρησιμοποιήσαμε κυρίως μουσικές και ήχους από διάφορες βιβλιοθήκες του διαδικτύου (εικόνα 4.13).



Εικόνα 4.13 Επεξεργασία του ήχου

5.5.3.5. Σταθεροποίηση εικόνας

Τέλος, αφού ήταν όλα έτοιμα, προσθέσαμε σταθεροποίηση στην εικόνα, μέσω επιλογής του κλιπ. Στη συνέχεια, από την καρτέλα με τα εφέ και επιλέξαμε wpar stabilizer (εικόνα 4.14). Χρειάστηκαν μερικά δευτερόλεπτα, έτσι ώστε το πρόγραμμα να σταθεροποιήσει την εικόνα.



Εικόνα 4.14 Επεξεργασία σταθεροποίησης της εικόνας

6.6.Σύντομος σχολιασμός για την επεξεργασία

Η επεξεργασία ήταν απλή, χρησιμοποίησα βασικές τεχνικές τις οποίες διδάχτηκα μόνος μου από διάφορα βίντεο στο διαδίκτυο. Σαν εμπειρία σίγουρα ήταν τεράστια, το αποτέλεσμα μπορεί να μην βγήκε ακριβώς όπως θα το ήθελα αλλά ήταν αρκετά ικανοποιητικό με βάση τον χρόνο που είχα με τον ηθοποιό μου και με βάση την εμπειρία που είχα μέχρι στιγμής. Κατάλαβα πως για μια τέτοια παραγωγή χρειάζεται να έχεις ένα σχεδιάγραμμα και περισσότερες λήψεις, κάτι στο οποίο δεν υπήρχε στην δική μου παραγωγή λόγω έλλειψη εμπειρίας καθώς ήταν η πρώτη φορά που δημιούργησα μια τέτοια παραγωγή με τη συγκεκριμένη αισθητική.

Κεφάλαιο 5

Συμπεράσματα

Η υλοποίηση του ντοκιμαντέρ αυτού ήταν σίγουρα μια εμπειρία που με έκανε να καταλάβω καλύτερα το στήσιμο και την διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος στον οποίο θέλει να φτιάχνει παραγωγές. Γνώρισα καλύτερα την δουλειά του κινηματογραφιστή καθώς επίσης και τη δυσκολία του να γραφτεί ένα έργο, πόσο μάλλον να γίνει η καταγραφή και να προβληθεί με την ιδέα του συγγραφέα.

Στη διαδικασία αυτή κατάλαβα πόσο σημαντικό είναι να επικοινωνείς με τον ηθοποιό, πώς να εξηγήσεις τα συναισθήματα που πρέπει να δείξει σε διάφορες σκηνές οι οποίες το απαιτούν. Σίγουρα έμαθα παραπάνω πράγματα και εξασκήθηκα στη δημιουργία ενός έργου και τη διαδικασία του μοντάζ αλλά και τις κινηματογραφικές τεχνικές.

Τέλος, έκανα αυτή την παραγωγή για να προσπαθήσω να μεταφέρω τα συναισθήματα αυτής της ψυχικής διαταραχής όπου την περνάει πάρα πολύ κόσμος, πόσο μάλλον έφηβοι οι οποίοι θα έπρεπε να σκέφτονται το μέλλον παρά τις δυσκολίες του κόσμου.

Με βάση την ταινία που έφτιαξα και μέσα από προσωπικές εμπειρίες θα ήθελα να προτείνω, οι γονείς να επιμορφώνονται πάνω στην κατάθλιψη για να ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν στα παιδιά τους και να συζητούν τα προβλήματα τους. Να υπάρχουν ψυχολόγοι στα σχολεία, τους οποίους οι μαθητές θα μπορούν να πηγαίνουν και να μιλάνε ελεύθερα αν αυτά το επιθυμούν, όπως επίσης και συνεντεύξεις από ψυχολόγους που θα βοηθήσουν στην κατανόηση του προβλήματος αλλά και να το παιδί να μιλήσει πιο ανοιχτά για αυτό το θέμα.

5.1 Περιορισμοί – Προτάσεις

Μέσα από την εμπειρία που αποκόμισα από τη δημιουργία της ταινίας μικρού μήκους, αντιλήφθηκα ότι θα ήταν χρήσιμα κάποια μαθήματα σχετικά με τη σκηνοθεσία και τον φωτισμό για να είναι πιο εύκολη η διαδικασία. Επίσης, αντιλήφθηκα ότι η ύπαρξη περισσότερων ατόμων που θα αποτελούσαν την ομάδα εργασίας θα μπορούσε να λειτουργήσει υπέρ της παραγωγής. Τέλος, η χρήση περισσότερων τμημάτων εξοπλισμού θα βοηθούσε να υπάρξει ακόμη καλύτερο αποτέλεσμα.

Ως μελλοντικές προτάσεις αναφορικά με την εξέλιξη της ταινίας μικρού μήκους θα μπορούσαμε να δούμε την προοπτική περισσότερων πλάνων καθώς και τη χρήση

περισσότερων ηχητικών στοιχείων που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως πιο ξεκάθαρα σημεία στην παραγωγή.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

1. Βάθης, Α., 2017. Τι είναι η κατάθλιψη; <https://www.therapia.gr/psychiatry/katathlipsi/>
2. Γιαννακόπουλος, Γ., 2016. Κατάθλιψη στην εφηβεία. Στο «Κλινικά Φροντιστήρια», επιμ. Δ.Κ. Αναγνωστόπουλος, Ε. Λαζαράτου, Γ. Γιαννακόπουλος. Αθήνα, Ιατρική Εταιρεία Αθηνών
3. Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία, 2016. Σύντομος Οδηγός για τη Διάγνωση και Θεραπεία της Κατάθλιψης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας. <https://www.psychopathology.gr/media/k2/attachments/Syntomos-Odigos-gia-ti-Diagnwsi-kai-THerapeia-tis-Katathlipsis-stin-Prwtovathmia-Frontida-Ygeias.pdf>
4. Καλαμπάκας, Β. και Κυριακούλάκος, Π., 2015. «Η οπτικοακουστική κατασκευή». Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών, www.kallipos.gr, <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/5709>
5. Καρακάσης, Α., Γούσιος, Χρήστος, Χ., και Κεφάλας, Κ., 2015. «Εφόδιο για νέους ντοκιμαντερίστες». Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών, www.kallipos.gr, <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/3870>
6. Λαζαράτου, Ε. και Αναγνωστόπουλος, Δ.Κ., 2001. Εφηβεία και κατάθλιψη. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 18(5): 466-474.
7. Μαρλαντή, Σ., 2022. «Ντοκιμαντέρ και Μυθοπλασία: συγχέοντας τα όρια». Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Διαθέσιμη διαδικτυακά στο: <https://apothesis.eap.gr/archive/item/171319> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 19/3/2023).
8. Σκοπετέας, Ι., 2015. «Η δημιουργία της μυθοπλαστικής αφήγησης και τα είδη των κινηματογραφικών ταινιών». Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών, <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/5729>
9. Σοφός, Α., Γιασιράνης, Στέφανος, 2022. «Η ταινία και το βίντεο στην εκπαίδευση». Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών, <https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/8451/1/369-SOFOS-Film-and-video-in-education.pdf>.
10. Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης, 2017. «Άρθρο 08 – Καθεστώς Ενίσχυσης Ιδιωτικών Επενδύσεων για την ανάπτυξη της παραγωγής

οπτικοακουστικών έργων στην Ελλάδα.» Διαθέσιμο διαδικτυακά: <http://www.opengov.gr/digitalandbrief/?p=710> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 10/1/2023).

11. Rohter, Larry, 2014. Ανάμεσα σε πραγματικότητα και μυθοπλασία. Διαθέσιμο διαδικτυακά στο: <https://www.kathimerini.gr/culture/cinema/764910/anamesa-se-pragmatikotita-kai-mythoplasia/> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 19/3/2023).

Ξενογλώσση βιβλιογραφία

1. Aston, J.; Gaudenzi, S. 2012. Interactive documentary: Setting the field. *Studies in Documentary Film*, 6, 125–139.
2. Nichols, B. 1991. *Representing reality: Issues and concepts in documentary*. Bloomington: Indiana University Press.
3. Podara, A., Giomelakis, D., Nicolaou, C., Matsiola, M., & Kotsakis, R. 2021. Digital storytelling in cultural heritage: Audience engagement in the interactive documentary new life. *Sustainability*, 13(3), 1193.

Διαδικτυακές πηγές

1. Μποζέλος, Π. 2019. «Πώς η αδιάγνωστη κατάθλιψη έκλεψε τη ζωή μου». <https://www.lifo.gr/tropos-zois/health-fitness/pos-i-adiagnosti-katathlipsi-eklepse-ti-zoi-moy> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 19/2/2023).
2. American Psychiatric Association, 2023. What is depression?. <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 19/2/2023).
3. English Encyclopedia. 2023. FICTION FILM DEFINITION. https://www.encyclo.co.uk/meaning-of-Fiction_Film (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 10/1/2023).
4. Lawinsider, 2023. Audiovisual Production definition. <https://www.lawinsider.com/dictionary/audiovisual-production> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 19/2/2023).

5. MasterClass. 2021. Film Documentary Guide: 6 Types of Documentaries. <https://www.masterclass.com/articles/film-documentary-guide> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 22/2/2023).
6. Moving Image Education. X.X. Fact and Fiction. <https://movingimageeducation.org/analyse-film/film-culture/fact-and-fiction> (ημερομηνία τελευταίας πρόσβασης 19/2/2023).