



**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

**ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ**

**ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ  
ΝΕΥΡΟΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΔΕΠ-Υ**

**ΟΝΟΜΑ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ**

**ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ**

**(ΑΜ 522064)**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

**ΜΠΡΑΤΙΤΣΗΣ ΘΑΡΡΕΝΟΣ**

**ΚΑΣΤΟΡΙΑ**

**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025**

**ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ  
ΝΕΥΡΟΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΔΕΠ-Υ**

**ΟΝΟΜΑ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ**

**ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ**

**(ΑΜ 522064)**

<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>6</b>
<b>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ .....</b>	<b>7</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>9</b>
<b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ .....</b>	<b>11</b>
<b>Κεφάλαιο 1: Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) ..</b>	<b>11</b>
1.1 Ορισμός και Ανάλυση της Νευροδιαφορετικότητας .....	11
1.2 Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) .....	11
1.2.1 Υποτύποι και Συμπτώματα.....	12
1.2 Γυναίκες και ΔΕΠ-Υ .....	14
<b>Κεφάλαιο 2 : Ψηφιακή Αφήγηση: Έννοια και Εφαρμογές .....</b>	<b>17</b>
2.1 Ορισμός και Χαρακτηριστικά.....	17
2.3 Εργαλεία και μέθοδοι δημιουργίας.....	18
2.4 Εφαρμογές.....	19
<b>Κεφάλαιο 3: Ψηφιακή αφήγηση και ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση .....</b>	<b>21</b>
3.1 Η έννοια της ενδυνάμωσης .....	21
3.2 Ο ρόλος της ψηφιακής αφήγησης στην εκπαιδευτική και ψυχοκοινωνική έρευνα .....	22
3.3 Η Ψηφιακή αφήγηση ως εργαλείο ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης .....	23
<b>Κεφάλαιο 4: Προκλήσεις και εμπόδια.....</b>	<b>26</b>
4.1 Τεχνολογικές προκλήσεις.....	26
4.2 Πολιτισμικά και κοινωνικά εμπόδια.....	27
4.3 Θέματα ιδιωτικότητας και δεοντολογίας .....	28
4.4 Ψυχολογικές προκλήσεις.....	28
<b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ .....</b>	<b>29</b>
<b>Εμπειρική έρευνα : Αφηγηματική και θεματική ανάλυση των ψηφιακών αφηγήσεων και των συνεντεύξεων. ....</b>	<b>29</b>
<b>Κεφάλαιο 5 : Μεθοδολογία της έρευνας.....</b>	<b>29</b>
5.1 Σκοπός της έρευνας – Αναγκαιότητα.....	29
5.2 Το υλικό της έρευνας.....	29
5.3 Μεθοδολογικό πλαίσιο .....	30
5.4 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων.....	31
5.5 Χαρτογράφηση αφηγήσεων.....	32
5.5.1 Εκπαίδευση στις διαδικασίες και τεχνικές ψηφιακής αφήγησης .....	33
5.5.2 Εφαρμογή στην έρευνα .....	35

5.6 Αφηγηματική ανάλυση .....	36
5.7 Θεματική ανάλυση .....	37
5.7 Ερευνητικά Ερωτήματα .....	39
5.8 Υποθέσεις της Έρευνας.....	40
<b>Κεφάλαιο 6: Αποτελέσματα και ανάλυση .....</b>	<b>42</b>
6.1 Αφηγηματική ανάλυση των ιστοριών «Είμαι .....	42
6.2 Θεματική ανάλυση :Ερμηνεία ευρημάτων και απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα.....	49
<b>Κεφάλαιο 7 .....</b>	<b>58</b>
7.1 Συμπεράσματα – Συζήτηση .....	58
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>63</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....</b>	<b>71</b>

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει τη ΔΕΠ-Υ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) στις γυναίκες, εστιάζοντας στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, καθώς και στις δυνατότητες ενδυνάμωσης της φωνής τους μέσω της χρήσης της ψηφιακής αφήγησης. Στόχος της είναι να αναδείξει τον ρόλο της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείου που ενισχύει την αυτοέκφραση, προάγει την ψυχοκοινωνική ευημερία και ενισχύει την κοινωνική ένταξη των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ, οι οποίες συχνά παραμένουν αόρατες και περιθωριοποιημένες. Μέσα από τη σύνδεση της ψηφιακής αφήγησης με τη θεωρία της ενδυνάμωσης και την ανάλυση πραγματικών εμπειριών, η εργασία επιχειρεί να συμβάλει στη βιβλιογραφία για τη νευροδιαφορετικότητα και την κοινωνική αποδοχή.

Η διεξαγωγή της έρευνας έγινε με τη μέθοδο της αφηγηματικής και θεματικής ανάλυσης. Το υλικό αποτέλεσαν οι ψηφιακές αφηγήσεις και οι συνεντεύξεις δύο νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ. Τα κύρια ευρήματα των αναλύσεων επιβεβαιώνουν τις αρχικές ερευνητικές υποθέσεις και συνοψίζονται στη διαπίστωση ότι η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως ένα ισχυρό εργαλείο αυτογνωσίας, ενδυνάμωσης και μείωσης της κοινωνικής απομόνωσης των γυναικών αυτών, παρά τις προσωπικές και τις τεχνικές προκλήσεις.

### **Λέξεις – Κλειδιά**

Γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, νευροδιαφορετικότητα, ψηφιακή αφήγηση, ενδυνάμωση, αυτοέκφραση, αυτογνωσία

## **ABSTRACT**

This thesis examines ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) in women, focusing on the unique challenges they face, as well as the possibilities of strengthening their voice through the use of digital storytelling. It aims to highlight the role of digital storytelling as a tool that enhances self-expression, promotes psychosocial well-being and enhances the social inclusion of neurodivergent women with ADHD, who often remain invisible and marginalized. Through the connection of digital storytelling with empowerment theory and the analysis of real experiences, the paper attempts to contribute to the literature on neurodiversity and social acceptance.

The research was conducted using the method of narrative and thematic analysis. The material consisted of digital narratives and interviews of two neurodivergent women with ADHD, focusing on their experiences from their participation in the process. The main findings of the analyses confirm the initial research hypotheses and are summarized in the finding that digital storytelling can act as a powerful tool for self-awareness, empowerment and reduction of social isolation of these women, despite personal and technical challenges.

### **Keywords**

Women with ADHD, neurodiversity, digital storytelling, empowerment, self-expression, self-awareness

## **ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ**

Πίνακας 1. Χαρτογράφηση ιδεών συμμετέχουσας 1 (Σ1).....	32
Πίνακας 2. Χαρτογράφηση ιδεών συμμετέχουσας 2 (Σ2).....	33
Πίνακας 3. Θέματα, κώδικες και υποκατηγορίες κωδικών.....	39

### **Ευχαριστίες**

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος «Δημιουργική Γραφή» της Σχολής Ανθρωπιστικών Σπουδών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τις γυναίκες που μου εμπιστεύτηκαν τις ιστορίες τους.

Η εργασία αυτή είναι αφιερωμένη σε αυτές και σε όλα τα άτομα που διεκδικούν τη φωνή τους. Οι ιστορίες τους πρέπει να ακουστούν.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) αποτελεί μία νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα των ατόμων που πάσχουν από αυτή και εκδηλώνεται με δυσκολίες στην προσοχή, με υπερδραστηριότητα και παρορμητικότητα. Η ενδυνάμωση ευάλωτων κοινωνικών ομάδων- όπως τα άτομα με ΔΕΠ-Υ- και ιδιαίτερα οι γυναίκες με τη διαταραχή αυτή, αποτελεί έναν κρίσιμο τομέα μελέτης, καθώς η ΔΕΠ-Υ μπορεί να έχει διαφοροποιημένες εκφάνσεις ανά φύλο. Στο πλαίσιο αυτό, η ψηφιακή αφήγηση αναδεικνύεται ως μέσο ενδυνάμωσης, παρέχοντας ένα χώρο έκφρασης που μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική ένταξη και την ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων. Για τις γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, η δυνατότητα να διαμορφώσουν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, μέσα από τις προσωπικές τους ιστορίες, αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για την προσωπική τους ανάπτυξη και την κοινωνική αποδοχή.

Σημαντικές ερευνητικές μελέτες έχουν καταδείξει την επίδραση της ΔΕΠ-Υ στην καθημερινή ζωή και την ανάγκη για υποστήριξη των ατόμων που αντιμετωπίζουν τη διαταραχή. Οι γυναίκες, που συχνά δεν διαγιγνώσκονται ή λαμβάνουν υποστήριξη αργότερα σε σύγκριση με τους άνδρες, αντιμετωπίζουν αυξημένες δυσκολίες και εμπόδια, και ως εκ τούτου, η ανάγκη για καινοτόμες μορφές ενδυνάμωσης είναι ακόμα μεγαλύτερη.(Quinn & Madhoo, 2014). Έρευνες έχουν δείξει ότι η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να ενισχύσει τη φωνή των ευάλωτων ομάδων, προάγοντας την ψυχοκοινωνική τους ενδυνάμωση. Συγκεκριμένα, η εμπλοκή σε διαδικασίες ψηφιακής αφήγησης ενισχύει την αυτοπεποίθηση, την κοινωνική ευαισθητοποίηση και την επικοινωνιακή ικανότητα των ατόμων με ΔΕΠ-Υ (Lambert, J. (2013).

Στο εξωτερικό, η χρήση της ψηφιακής αφήγησης ως μέσο ενδυνάμωσης ατόμων με ΔΕΠ-Υ κερδίζει έδαφος, ενώ παράλληλα διεξάγονται σχετικές μελέτες που επικεντρώνονται στον ρόλο των ψηφιακών εργαλείων στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης ( Gubrium , 2009). Στην Ελλάδα, η σχετική έρευνα είναι περιορισμένη, παρότι η ψηφιακή αφήγηση έχει αρχίσει να εντάσσεται στην εκπαιδευτική πρακτική και σε πλαίσια ενδυνάμωσης ευάλωτων ομάδων. Μέσα από το ψηφιακό αφήγημα, οι συμμετέχοντες αποκτούν την ευκαιρία να διαχειριστούν προσωπικές εμπειρίες και να τις εκφράσουν δημιουργικά, συμβάλλοντας στην καταπολέμηση των στερεοτύπων.

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι να διερευνηθούν οι δυνατότητες που προσφέρει η ψηφιακή αφήγηση στην ενίσχυση της φωνής των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Στόχος είναι επίσης να καταγραφούν οι δυναμικές της συμμετοχής στη διαδικασία της αφήγησης, εξετάζοντας τις εμπειρίες των συμμετεχουσών. Μέσω της παροχής κατάλληλων υποστηρικτικών ψηφιακών εργαλείων, η εργασία αποσκοπεί στη δημιουργία ενός πλαισίου που θα ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και θα επιτρέπει την ελεύθερη έκφραση. Το θεωρητικό μέρος περιλαμβάνει τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μια εκτενής αναφορά στη ΔΕΠ-Υ, παρουσιάζοντας τη φύση της διαταραχής και τις επιπτώσεις της στην καθημερινή ζωή, με ιδιαίτερη έμφαση στις γυναίκες με ΔΕΠ-Υ. Το δεύτερο κεφάλαιο εξετάζει την έννοια της ψηφιακής αφήγησης, αναλύοντας τα χαρακτηριστικά, τα εργαλεία και τη χρήση της. Το τρίτο κεφάλαιο αναλύει την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση και τους τρόπους με τους οποίους η ψηφιακή αφήγηση συμβάλλει σε αυτήν, ενώ το τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζει τις προκλήσεις και τα εμπόδια στην εφαρμογή της.

Το εμπειρικό μέρος της εργασίας αποτελείται από τρία κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας, ενώ περιγράφονται το δείγμα, τα εργαλεία συλλογής δεδομένων και οι μέθοδοι ανάλυσης που χρησιμοποιούνται. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύονται τα αποτελέσματα, με έμφαση στις εμπειρίες και τις απόψεις των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα, καθώς και οι αλλαγές που παρατηρήθηκαν στις επικοινωνιακές και κοινωνικές τους δεξιότητες μέσω της ψηφιακής αφήγησης. Το τρίτο κεφάλαιο περιλαμβάνει τη συζήτηση των αποτελεσμάτων και τη διατύπωση προτάσεων για τη χρήση της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείου ενδυνάμωσης γυναικών με ΔΕΠ-Υ.

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### Κεφάλαιο 1: Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)

#### 1.1 Ορισμός και Ανάλυση της Νευροδιαφορετικότητας

Η έννοια της νευροδιαφορετικότητας αναφέρεται στη φυσική ποικιλομορφία των ανθρώπινων εγκεφάλων, η οποία περιλαμβάνει άτομα που έχουν χαρακτηριστικά και γνωρίσματα που διαφέρουν από τον τυπικό νευρολογικό κανόνα. Αντί να θεωρείται παθολογία, η νευροδιαφορετικότητα αναγνωρίζει συνθήκες όπως ο αυτισμός, η δυσλεξία και η ΔΕΠ-Υ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) ως φυσιολογικές παραλλαγές της ανθρώπινης λειτουργίας (Armstrong, 2011). Αυτή η προσέγγιση στοχεύει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου οι διαφορετικοί τρόποι σκέψης και λειτουργίας αναγνωρίζονται και υποστηρίζονται, αντί να θεωρούνται παθολογικοί (Silberman, 2015). Η νευροδιαφορετικότητα προάγει την ιδέα ότι η κοινωνία πρέπει να προσαρμοστεί για να καλύψει τις ανάγκες των ατόμων με διαφορετικούς νευρολογικούς τρόπους σκέψης, προσφέροντας συμπεριληπτικά πλαίσια για την ενδυνάμωση τους (Singer, 1999).

#### 1.2 Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)

Η ΔΕΠ-Υ (DSM-IV-TR: Attention Deficit Hyperactivity Disorder ή ICD-10: Hyperkinetic Disorder) αποτελεί μία συχνή και αναγνωρισμένη διαταραχή στον τομέα της παιδοψυχιατρικής, η οποία επηρεάζει σημαντικά την καθημερινή ζωή πολλών ατόμων (American Psychiatric Association, 2000). Σύμφωνα με τον Παυλίδη (2016) η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ), παρόλο που επηρεάζει έναν μεγάλο αριθμό ανθρώπων παγκοσμίως, συχνά παραμένει άγνωστο ότι πρόκειται για μια βιολογική και κληρονομική κατάσταση. Τα άτομα με ΔΕΠ-Υ συναντούν δυσκολίες να διατηρήσουν την προσοχή τους για μεγάλο χρονικό διάστημα, εμφανίζονται απρόσεκτα, ανυπόμονα και νευρικά. Συχνά χαρακτηρίζονται από ανοργάνωτη συμπεριφορά, έντονη κινητικότητα, βιασύνη και δυσκολία να περιμένουν τη σειρά τους. Δεν ολοκληρώνουν τις δραστηριότητες που ξεκινούν, είναι ευερέθιστα, αντιδραστικά και παρουσιάζουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις. Επίσης, συνήθως λειτουργούν υπό την πίεση της τελευταίας στιγμής, κάτι που προσθέτει επιπλέον άγχος στην καθημερινότητά τους. Αν και παραδοσιακά θεωρείται διαταραχή

που επηρεάζει κυρίως τα παιδιά, τα τελευταία δεδομένα δείχνουν ότι η ΔΕΠ-Υ επιμένει και στην ενήλικη ζωή, με πολλούς ενήλικες να υποφέρουν από συμπτώματα που διαταράσσουν την καθημερινή τους λειτουργικότητα (Kessler et al., 2006). Ωστόσο, οι υπηρεσίες διάγνωσης και θεραπείας για ενήλικες παραμένουν ανεπαρκείς, και πολλά άτομα συνεχίζουν να ζουν χωρίς την κατάλληλη υποστήριξη (Faraone & Biederman, 2005).

### **1.2.1 Υποτύποι και Συμπτώματα**

Η ΔΕΠ-Υ χαρακτηρίζεται από δυσκολίες σε δύο βασικούς τομείς: την απροσεξία και την υπερκινητικότητα-παρορμητικότητα. Υπάρχουν τρεις υποτύποι: κυρίως απρόσεκτος, υπερκινητικός-παρορμητικός και μικτός. Ανάλογα με τον υποτύπο τα συμπτώματα παραμένουν σταθερά με την πάροδο του χρόνου, εμφανίζονται σε διάφορα περιβάλλοντα, προκαλούν σημαντική έκπτωση στη λειτουργικότητα και ακολουθούν διαφορετική εξελικτική πορεία. Ιδιαίτερα, τα χαρακτηριστικά της υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας τείνουν να μειώνονται με την ηλικία, ενώ τα συμπτώματα απροσεξίας επιμένουν. Αυτή η εξέλιξη είναι κοινή και στους άνδρες και στις γυναίκες. Η διαταραχή φαίνεται να οφείλεται σε νευροβιολογικές δυσλειτουργίες που οδηγούν σε προβλήματα σχετικά με την προσοχή, την υπερδραστικότητα και την παρορμητικότητα. Η επικράτηση της διαταραχής στον ενήλικο πληθυσμό κυμαίνεται από 4% έως 6%, και γενικά διαγιγνώσκεται στην παιδική ηλικία με ποσοστό 11% και λόγο ανδρών-γυναικών από 4:1 έως 9:1 (Μάνος, 1997, Keely et al., 2018, Voort et al., 2014)

Η πρώτη κατηγορία της ΔΕΠ-Υ περιλαμβάνει την υπερκινητική και παρορμητική συμπεριφορά, γι' αυτό ονομάζεται υπερκινητικός και παρορμητικός τύπος. Τα άτομα που διαγιγνώσκονται σε αυτή την κατηγορία εμφανίζουν έντονη υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα. Για να γίνει η διάγνωση, πρέπει να υπάρχουν έξι ή περισσότερα συμπτώματα για τουλάχιστον έξι μήνες σε βαθμό που δεν είναι ανάλογος με το αναπτυξιακό επίπεδο του ατόμου και επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική και ακαδημαϊκή του λειτουργικότητα (American Psychiatric Association, 2000). Σύμφωνα με την Κουμούλα (2012), τα άτομα με ΔΕΠ-Υ υπερκινητικού -παρορμητικού τύπου:

- Συχνά κινούν νευρικά τα χέρια ή τα πόδια ή κουνιούνται ανήσυχα στην καρέκλα.

- Συχνά σηκώνονται από τη θέση τους σε περιστάσεις που απαιτείται να παραμείνουν καθιστά.
- Συχνά τρέχουν ή σκαρφαλώνουν σε μέρη που είναι ακατάλληλα (στους εφήβους ή τους ενήλικες αυτό μπορεί να εκφράζεται ως αίσθηση εσωτερικής ανησυχίας).
- Δυσκολεύονται να συμμετέχουν ήρεμα σε δραστηριότητες αναψυχής.
- Φαίνονται να είναι συνεχώς σε κίνηση, σαν να «λειτουργούν με κινητήρα».
- Συχνά μιλούν υπερβολικά.
- Διακόπτουν ή απαντούν πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση.
- Έχουν δυσκολία να περιμένουν τη σειρά τους.
- Παρεμβαίνουν στις δραστηριότητες άλλων ή διακόπτουν συζητήσεις (στους εφήβους και ενήλικες, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάληψη πρωτοβουλιών σε δραστηριότητες άλλων)

Η δεύτερη μορφή της ΔΕΠ-Υ επικεντρώνεται στη διάσπαση προσοχής και αναφέρεται ως ο τύπος «διάσπασης προσοχής» (inattentive type). Άτομα που διαγιγνώσκονται με αυτόν τον τύπο παρουσιάζουν τουλάχιστον έξι από τα παρακάτω συμπτώματα για διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών, σε βαθμό που δεν είναι σύμφωνος με το αναπτυξιακό τους επίπεδο και επηρεάζει αρνητικά τις κοινωνικές και ακαδημαϊκές τους δραστηριότητες (American Psychiatric Association, 2000, σελ. 104):

- Συχνά δεν προσέχουν τις λεπτομέρειες ή κάνουν απρόσεκτα λάθη στις σχολικές εργασίες, στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες.
- Έχουν συχνά δυσκολία να διατηρήσουν την προσοχή σε εργασίες ή σε δραστηριότητες παιχνιδιού.
- Συχνά φαίνεται να μην ακούνε όταν τους μιλούν άμεσα.
- Δυσκολεύονται συχνά να ακολουθήσουν οδηγίες και δεν ολοκληρώνουν σχολικές εργασίες, δουλειές στο σπίτι ή καθήκοντα στην εργασία.
- Έχουν δυσκολία να οργανώσουν εργασίες και δραστηριότητες.

- Αποφεύγουν ή δυσανασχετούν να συμμετέχουν σε εργασίες που απαιτούν διαρκή νοητική προσπάθεια (π.χ., σχολική εργασία, προετοιμασία αναφορών).
- Συχνά χάνουν αντικείμενα που είναι απαραίτητα για δραστηριότητες ή εργασίες (π.χ., βιβλία, σημειώσεις, κλειδιά).
- Διασπώνται εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα.
- Συχνά ξεχνάνε τις καθημερινές δραστηριότητες.

Ο τρίτος τύπος ΔΕΠ-Υ συνδυάζει τα χαρακτηριστικά των τύπων υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας και διάσπασης προσοχής και αναφέρεται ως ο «συνδυαστικός τύπος». Για τη διάγνωση του συγκεκριμένου τύπου, πρέπει να πληρούνται και τα δύο κριτήρια (διάσπαση προσοχής και υπερκινητικότητα-παρορμητικότητα) για τουλάχιστον τους τελευταίους έξι μήνες (American Psychiatric Association, 2000, σελ. 105).

## **1.2 Γυναίκες και ΔΕΠ-Υ**

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στις γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, καθώς οι εκδηλώσεις της διαταραχής συχνά διαφέρουν από αυτές των ανδρών. Οι γυναίκες αποτελούν μειοψηφία στη διάγνωση της ΔΕΠ-Υ λόγω διαφόρων παραγόντων που συμβάλλουν στη μη αναγνώριση των συμπτωμάτων της (Mowlem et al., 2018). Είναι χαρακτηριστικό ότι ενώ οι άνδρες εμφανίζουν πιο εμφανή συμπτώματα, όπως υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα, οι γυναίκες μπορεί να εκδηλώνουν συμπτώματα όπως διάσπαση προσοχής, εσωτερική ανησυχία και προβλήματα οργάνωσης, τα οποία συχνά παραβλέπονται ή παρερμηνεύονται (Quinn & Madhoo, 2014). Αυτή η διαφορετική εκδήλωση των συμπτωμάτων στις γυναίκες οδηγεί συχνά σε υποδιάγνωση και ανεπαρκή κλινική υποστήριξη (Asherson et al., 2016). Πράγματι, πολλές μελέτες έχουν τονίσει ότι η επικρατούσα συμπτωματολογία απροσεξίας και ακαταστασίας στις γυναίκες συχνά αποδίδεται στο άγχος και την κατάθλιψη, αντί να αναγνωριστεί ως χαρακτηριστικό της ΔΕΠ-Υ. Επιπλέον, άλλες κοινές καταστάσεις στον γυναικείο πληθυσμό με ΔΕΠ-Υ περιπλέκουν περαιτέρω την εικόνα των συμπτωμάτων. Συμπτώματα όπως η αϋπνία, ο χρόνιος πόνος, η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, οι καταθλιπτικές διαταραχές, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και οι σκέψεις αυτοκτονίας συχνά αποδίδονται σε αυτές τις συννοσηρότητες (Sobanski, 2006). Στους άνδρες, τα συμπτώματα αναγνωρίζονται πιο εύκολα, γεγονός που οδηγεί σε ταχύτερη

διάγνωση και θεραπεία σε σύγκριση με τις γυναίκες. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα συμπτώματα στις γυναίκες συσχετίζονται πιο συχνά με εσωτερικευμένες παθολογίες παρά με τη ΔΕΠ-Υ (Greven et al., 2018). Επιπλέον, πολλές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ αναπτύσσουν στρατηγικές προσαρμογής για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της καθημερινότητας, όπως η χρήση συστημάτων διαχείρισης χρόνου, οπτικές υπενθυμίσεις και υποστήριξης μέσω κοινωνικών δικτύων (Weiss & Murray, 2003). Ωστόσο, η έλλειψη εξειδικευμένων υπηρεσιών, μαζί με την κοινωνική πίεση να "ταιριάζουν" σε παραδοσιακά πρότυπα, συχνά επιδεινώνει τα συμπτώματα της διαταραχής, οδηγώντας σε αυξημένα ποσοστά άγχους, κατάθλιψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης (Quinn & Madhoo, 2014 ),

Η νευροδιαφορετικότητα στις γυναίκες με ΔΕΠ-Υ έχει ιδιαίτερες επιπτώσεις και στην κοινωνική τους ένταξη. Καθώς οι γυναίκες αυτές μπορεί να μην αναγνωρίζονται από το περιβάλλον τους ως νευροδιαφορετικές, προσπαθούν να προσαρμοστούν σε κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα, κάτι που εντείνει την εσωτερική τους πάλη και περιορίζει τη δυνατότητα αυθεντικής έκφρασης (Häger Krabberød, 2023)). Οι κοινωνικές προσδοκίες για τις γυναίκες επικεντρώνονται συχνά στην οργάνωση, την πολυπραγμοσύνη και την επιτυχία σε πολλαπλούς ρόλους, όπως η επαγγελματική ζωή, η φροντίδα της οικογένειας και η κοινωνική αποδοχή. Οι γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, ωστόσο, αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην οργάνωση και τη διαχείριση χρόνου, καθώς και στη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, γεγονός που τις εκθέτει σε επιπλέον πίεση να υιοθετήσουν στρατηγικές «καμουφλάζ» προκειμένου να ανταποκριθούν σε αυτές τις προσδοκίες (Matthies et al., 2014). Αυτές οι στρατηγικές περιλαμβάνουν την απόκρυψη των συμπτωμάτων τους ή την υπερπροσπάθεια να συμμορφωθούν σε κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές, κάτι που τελικά οδηγεί σε εξάντληση, άγχος και κατάθλιψη (Quinn & Madhoo, 2014; Fedele et al., 2012). Η ανεπάρκεια των υπηρεσιών ψυχικής υγείας που κατανοούν τις διαφορές φύλου στη ΔΕΠ-Υ προσθέτει επιπλέον δυσκολίες στην αναγνώριση και υποστήριξη των γυναικών. Ενώ η διάγνωση στους άνδρες γίνεται πιο συχνά λόγω των εμφανών συμπεριφορικών προβλημάτων, οι γυναίκες συχνά εμφανίζουν εσωτερικευμένα συμπτώματα, κοινωνική απόσυρση και προβλήματα διαχείρισης άγχους (Häger Krabberød, 2023)). Αυτό οδηγεί στην υποεκπροσώπησή τους στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και επιδεινώνει τα προβλήματα της καθημερινής τους ζωής. Επιπλέον, οι γυναίκες με ΔΕΠ-Υ συχνά εσωτερικεύουν τις κοινωνικές πιέσεις για να είναι «επιτυχημένες» στους πολλαπλούς ρόλους που

αναλαμβάνουν, με αποτέλεσμα να καταπνίγουν τη δική τους φωνή και να δυσκολεύονται να εκφραστούν ανοιχτά και αυθεντικά (Hinshaw & Scheffler, 2014). Οι πιέσεις αυτές, σε συνδυασμό με τις συμπτωματολογικές εκφράσεις της ΔΕΠ-Υ, περιορίζουν τις ευκαιρίες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να διεκδικήσουν την αναγνώριση της μοναδικής τους ταυτότητας, υπονομεύοντας έτσι την ατομική τους φωνή (Matthies et al., 2014).



## Κεφάλαιο 2 : Ψηφιακή Αφήγηση: Έννοια και Εφαρμογές

### 2.1 Ορισμός και Χαρακτηριστικά

Από την αρχή της ανθρώπινης ιστορίας, η αφήγηση αποτελούσε μέσο επικοινωνίας και μετάδοσης γνώσης, τόσο στις πρωτόγονες όσο και στις σύγχρονες κοινωνίες. Η αφήγηση είναι μια τέχνη που συνδυάζει τη δημιουργικότητα και την επικοινωνία, προσφέροντας τη δυνατότητα έκφρασης συναισθημάτων και δημιουργίας ισχυρών συναισθηματικών δεσμών με το ακροατήριο (Robin, 2006). Αποτελεί έναν από τους πιο παλιούς και θεμελιώδεις τρόπους έκφρασης και επικοινωνίας, ενσωματώνοντας παραδόσεις, αξίες και εμπειρίες. Από την παραδοσιακή προφορική αφήγηση, όπου οι ιστορίες μεταδίδονταν από γενιά σε γενιά, μέχρι τη σύγχρονη ψηφιακή εποχή, η αφήγηση εξελίχθηκε, προσαρμόζοντας νέα μέσα και τεχνολογίες. Σήμερα, η ψηφιακή αφήγηση έχει αναδειχθεί ως ένα ισχυρό εργαλείο μάθησης και ενδυνάμωσης (Lambert, 2013; Robin, 2008).

Δεν υπάρχει ένας ακριβής ορισμός για την Ψηφιακή Αφήγηση (Ψ.Α.), ωστόσο γενικά πρόκειται για μια μορφή πολυμεσικής αφήγησης που συνδυάζει ήχο, εικόνες και κείμενο για τη δημιουργία σύντομων ιστοριών που εστιάζουν σε προσωπικές εμπειρίες ή σε εκπαιδευτικούς σκοπούς (Lathem, 2005). Αυτή η μορφή αφήγησης επιτρέπει στους αφηγητές να εκφράζουν συναισθήματα και ιδέες με τρόπους που ξεπερνούν τα παραδοσιακά μέσα (Robin & McNeil, 2012). Ο Ohler (2013) την αναφέρει ως την τέχνη που συνδυάζει διαφορετικά στοιχεία μέσα σε μια συνεκτική αφήγηση, με ψηφιακές ταινίες μικρού μήκους, οι οποίες παρακολουθούνται μέσω υπολογιστών ή άλλων ψηφιακών μέσων. Σύμφωνα με τον Sadik (2008), η ψηφιακή αφήγηση αποτελεί μια σύγχρονη εκδοχή της παραδοσιακής αφηγηματικής τέχνης, η οποία μέσα από την εξέλιξη της τεχνολογίας προσαρμόζει τις ιστορίες σε νέες μορφές και πλατφόρμες. Οι Robin & McNeil (2012) αναφέρουν ότι αυτό το είδος αφήγησης περιλαμβάνει την ενσωμάτωση εικόνων, κειμένων, βίντεο, ηχογραφήσεων και μουσικής, ενώ ο Davis (2005) την ορίζει ως μια σύντομη αφήγηση, συνήθως προσωπική και σε πρώτο πρόσωπο, που παρουσιάζεται ως μικρού μήκους ταινία για προβολή σε τηλεόραση ή υπολογιστή, ή προβολή σε οθόνη. Παράλληλα, οι Μπράτιτσης & Καπανιάρης (2024) υπογραμμίζουν ότι η αφήγηση αποτελεί μια συχνή διαδικασία στην καθημερινότητα.

Συμβαίνει, για παράδειγμα, μεταξύ των μελών μιας οικογένειας ή φίλων, με σκοπό τη μεταβίβαση γνώσεων και πληροφοριών σχετικά με συγκεκριμένα περιστατικά ή γεγονότα.

### **2.3 Εργαλεία και μέθοδοι δημιουργίας**

Η πρακτική της ψηφιακής αφήγησης ξεκίνησε από το Story Center στην Καλιφόρνια (Lambert, 2013) και συνήθως υλοποιείται μέσω εργαστηρίων, όπου οι συμμετέχοντες συγγράφουν ένα σύντομο σενάριο, το οποίο εν συνεχεία αφηγούνται, συνοδευόμενο από εικόνες, κείμενο και μουσική (Gubrium, 2009; Lambert, 2013). Το τελικό αποτέλεσμα είναι μια ψηφιακή ιστορία διάρκειας 3-5 λεπτών..

Οι Sandars et al. (2008) προτείνουν μια βήμα-προς-βήμα προσέγγιση για τη δημιουργία των ιστοριών, τονίζοντας ότι στόχος της ψηφιακής αφήγησης είναι η ενδοσκόπηση και η βαθύτερη μάθηση και όχι η τεχνική αρτιότητα της παραγωγής. Έτσι, η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να αποτελέσει μια καθαρτική εμπειρία για τον δημιουργό και να λειτουργήσει ως μέσο μεταφοράς ενός μηνύματος σε ένα ευρύτερο κοινό. Η δημιουργία μιας ψηφιακής ιστορίας ακολουθεί συνήθως αρκετά βήματα, τα οποία περιλαμβάνουν την αφήγηση, τη δημιουργία περιεχομένου και την παραγωγή του τελικού αποτελέσματος. Ξεκινά με την επιλογή ενός θέματος ή μιας εμπειρίας που θέλει να μοιραστεί ο δημιουργός. Συνήθως πρόκειται για αυτοβιογραφική αφήγηση ή για την εξιστόρηση ενός σημαντικού γεγονότος (Lambert, 2013). Στο επόμενο βήμα, συγγράφεται το σενάριο της ιστορίας, το οποίο πρέπει να είναι σύντομο και να επικεντρώνεται στο κύριο θέμα. Η διάρκεια του σεναρίου συνήθως κυμαίνεται από 1 έως 3 λεπτά, με τη χρήση της πρωτοπρόσωπης αφήγησης (Gubrium & DiFulvio, 2011).

Στη συνέχεια, οι δημιουργοί επιλέγουν τα πολυμέσα που θα τη συνοδεύσουν: εικόνες, φωτογραφίες, βίντεο ή μουσική. Αυτά τα μέσα χρησιμοποιούνται για να ενισχύσουν την ιστορία και να την κάνουν πιο δυναμική και πιο ενδιαφέρουσα (Robin, 2015). Η ηχογράφηση της αφήγησης μπορεί να γίνει τόσο σε επαγγελματικό στούντιο όσο και σε οικιακό περιβάλλον, με τη χρήση μικροφώνων που εξασφαλίζουν καλή ποιότητα ήχου. Ο ήχος παίζει καθοριστικό ρόλο στη μετάδοση του συναισθήματος και πρέπει να συνδυάζεται αρμονικά με τα υπόλοιπα πολυμέσα (Robin, 2008). Σύμφωνα με τον Lambert (2013), η καθαρότητα της αφήγησης και η σωστή χρήση του ήχου συμβάλλουν στη δημιουργία μιας πιο δυνατής, συναισθηματικής σύνδεσης με το κοινό.

Μετά , ακολουθεί η επεξεργασία του υλικού με τη χρήση σχετικών λογισμικών και εργαλείων, ώστε να συνδυαστούν όλα τα στοιχεία σε μια συνεκτική ιστορία. Η χρήση αυτών των εργαλείων επιτρέπει στους δημιουργούς να προσθέτουν οπτικά και ηχητικά εφέ και να επεξεργάζονται τη ροή της ιστορίας, διασφαλίζοντας ότι τα πολυμέσα ενισχύουν το μήνυμα της αφήγησης (Ohler, 2013). Γενικά η δημιουργία μιας ψηφιακής ιστορίας περνά από τρία στάδια, την προ-παραγωγική, την παραγωγική και την μετα-παραγωγική φάση (Bratitsis, 2018).

Η τελική ψηφιακή ιστορία μπορεί να δημοσιευθεί διαδικτυακά, να παρουσιαστεί σε κοινότητες ή να αξιοποιηθεί για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συχνά, οι ιστορίες διαμοιράζονται σε ψηφιακές πλατφόρμες και σε ιστοσελίδες που προωθούν την αφήγηση περιεχομένου. Η διάθεση σε αυτές τις πλατφόρμες συμβάλλει στη διεύρυνση της προσβασιμότητας και στη διάδοσης των μηνυμάτων (Robin, 2016).

Τέλος, η χρήση των σωστών εργαλείων είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα της ψηφιακής αφήγησης. Εργαλεία όπως το PowerPoint, το AdobeSpark, το iMovie και το Canva προσφέρουν στους χρήστες τη δυνατότητα να δημιουργούν πλούσιες, πολυμεσικές αφηγήσεις που ενισχύουν την απήχηση των ιστοριών τους. Η διαδραστικότητα αυτών των εργαλείων επιτρέπει στους δημιουργούς να συνδυάζουν πολυμέσα με τρόπο που καθιστά την εμπειρία περισσότερο προσωπική (Lambert, 2013).

## **2.4 Εφαρμογές**

Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μεθόδους, η ψηφιακή αφήγηση έχει τη δυνατότητα να αποθηκευτεί και να διαμοιραστεί διαδικτυακά, επιτρέποντας τη διαδραστικότητα μέσω σχολίων και συζητήσεων, γεγονός που ενισχύει την εκπαιδευτική της αξία αλλά και παρατείνει τη διάρκειά της στον χρόνο (Lathem, 2005). Η αλληλεπίδραση αυτή προσφέρει ευκαιρίες για συμμετοχική μάθηση και εμπλουτισμό του περιεχομένου μέσω συνεργατικών πρακτικών. Επιπλέον, μπορεί να αξιοποιηθεί ως μια μέθοδος που ενισχύει τη βιωματική και ενεργή συμμετοχή των συμμετεχόντων, προσφέροντας νέες δυνατότητες μάθησης (Smeda et al., 2014). Σε πολλές περιπτώσεις, λειτουργεί ως εργαλείο που προωθεί μαθητοκεντρικές διδακτικές προσεγγίσεις, προάγοντας τη συνεργασία και την ενεργή μάθηση σε εκπαιδευτικό και κοινωνικό πλαίσιο (Bratitsis, 2014). Οι ψηφιακές ιστορίες μπορούν να εφαρμοστούν τόσο σε ατομικές όσο και σε

ομαδικές δραστηριότητες, παρέχοντας ένα πλαίσιο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων - όπως η κριτική σκέψη και η δημιουργικότητα- και είναι ευέλικτες γιατί προσαρμόζονται σε διάφορους τομείς, από την εκπαίδευση μέχρι τη θεραπεία και την κοινωνική ενδυνάμωση (Bratitsis, 2015). Ωστόσο, η διαδικασία ψηφιακής αφήγησης δεν είναι απλώς μια τεχνική διαδικασία, αλλά αποτελεί ένα ταξίδι αναστοχασμού, μέσω του οποίου οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν νέες πτυχές του εαυτού τους (Sadik, 2008). Παρά την περιορισμένη βιβλιογραφία που εξετάζει την ψηφιακή αφήγηση ως μέθοδο αυτοεξερεύνησης, εντούτοις αρχίζουν να εμφανίζονται μελέτες που υποδεικνύουν ότι η τέχνη αυτή μπορεί να προωθήσει την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων (Brushwood Rose, 2009; Hull & Katz, 2006; Story Center, 2017).

## **Κεφάλαιο 3: Ψηφιακή αφήγηση και ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση**

### **3.1 Η έννοια της ενδυνάμωσης**

Η έννοια της ενδυνάμωσης έχει ερμηνευθεί και διατυπωθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους από ερευνητές και ειδικούς. Αν και δεν υπάρχει ένας ενιαίος και σαφής ορισμός, συνήθως αναφέρεται στην απόκτηση ελέγχου και δύναμης για τη λήψη αποφάσεων και τη διαχείριση πόρων, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Επιπλέον, περιλαμβάνει την αναγνώριση δομικών ανισοτήτων που επηρεάζουν όχι μόνο μεμονωμένα άτομα, αλλά και ολόκληρες κοινωνικές ομάδες. Οι Scrutton & Luttrell (2007) ορίζουν την ενδυνάμωση ως τη διαδικασία μέσω της οποίας οι άνθρωποι αποκτούν μεγαλύτερη αυτονομία, πρόσβαση σε πόρους και δυνατότητες και δύναμη να επηρεάσουν τις ζωές τους και το περιβάλλον τους. Σύμφωνα με τον Rappaport (1987) η ενδυνάμωση ορίζεται ως η διαδικασία κατά την οποία άτομα, οργανισμοί και κοινότητες αποκτούν τον έλεγχο σε θέματα που τους απασχολούν, ενισχύοντας τη δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων. Αντίστοιχα, το Oxford English Dictionary (1998) ορίζει την ενδυνάμωση ως τη «δωρεά εξουσίας ή δύναμης σε κάποιον, ώστε να μπορεί να αναλάβει δράση». Επιπλέον, ο Rappaport (1987) υποστηρίζει ότι η έννοια της ενδυνάμωσης μπορεί να λειτουργήσει ως αντίδοτο στις αντιφάσεις που υπάρχουν στο τρόπο αντιμετώπισης των κοινωνικών προβλημάτων. Ειδικότερα, τα μέλη περιθωριοποιημένων ομάδων -όπως οι οικονομικά ασθενέστεροι ή τα άτομα με αναπηρίες- έχουν αφενός ανάγκες που η κοινωνία πρέπει να καλύπτει, και αφετέρου δικαιώματα και δυνατότητες για αυτοδιάθεση και συμμετοχή τα οποία η κοινωνία οφείλει να διασφαλίζει. Οι κοινωνικές πολιτικές και οι κοινωνικές υπηρεσίες συχνά επικεντρώνονται είτε στην κάλυψη των αναγκών είτε στην προώθηση των δικαιωμάτων, παραβλέποντας την ολοκληρωμένη προσέγγιση. Η ενδυνάμωση - όπως την ορίζει- στοχεύει στην υποστήριξη των ατόμων, ώστε να αποκτήσουν μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή τους και στις αποφάσεις που τους αφορούν, ενισχύοντας την αυτονομία τους. Αυτή η προσέγγιση έχει βρει εφαρμογή σε διάφορους τομείς (Swift & Levin, 1987). Σε πρακτικό επίπεδο αξιοποιείται για τη διαμόρφωση πολιτικών και προγραμμάτων που δίνουν στους πολίτες, στους μαθητές, και σε όλους τους ωφελούμενους μεγαλύτερη δυνατότητα συμμετοχής.

### 3.2 Ο ρόλος της ψηφιακής αφήγησης στην εκπαιδευτική και ψυχοκοινωνική έρευνα

Στην εκπαιδευτική και ψυχοκοινωνική έρευνα, η ενδυνάμωση επικεντρώνεται στη ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, καθώς και στη δυνατότητα των ατόμων να εκφράζουν ελεύθερα τις προσωπικές τους εμπειρίες και ταυτότητες (Zimmerman, 1995; Rappaport, 1981). Τα τελευταία τριάντα χρόνια, η συζήτηση γύρω από την ενδυνάμωση των γυναικών έχει αναδειχθεί σε κεντρικό θέμα σε διεθνείς και εθνικές συζητήσεις για την ανθρώπινη ανάπτυξη. Οι έμφυλες ανισότητες που εξακολουθούν να υπάρχουν είναι τόσο έντονες, που η παγκόσμια κοινότητα έχει ξεκινήσει έναν αγώνα κατά των διακρίσεων εις βάρος των γυναικών σε διάφορους τομείς. Πολύ συχνά, γυναίκες και κορίτσια παγκοσμίως αντιμετωπίζουν διάφορες μορφές αποδυνάμωσης, κυρίως στους τομείς της υγείας, της οικονομίας και της πολιτικής. Αυτές οι μορφές αποδυνάμωσης εντείνουν τις υφιστάμενες ανισότητες και περιορίζουν τη δυνατότητα της ισότιμης συμμετοχής. Η ενδυνάμωση των γυναικών στοχεύει στην προώθηση των δικαιωμάτων τους, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ικανότητάς τους να αναλάβουν ηγετικούς ρόλους, καθώς και στη δημιουργία ευκαιριών για να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία λήψης αποφάσεων (Women, U. N. 1979). Σε αυτό το πλαίσιο η ψηφιακή αφήγηση προσφέρει έναν αποτελεσματικό τρόπο να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους, να διαχειριστούν τις δυσκολίες, που ενδεχομένως έχουν αντιμετωπίσει, και να τις εκφράσουν με τρόπο που όχι μόνο τις βοηθάει να αναγνωρίσουν τη μοναδικότητά τους, αλλά και να μοιραστούν τη φωνή τους με το ευρύτερο κοινό. Η διαδικασία της αφήγησης δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσουν τον εαυτό τους και να ενισχύσουν την ταυτότητά τους (Lambert, 2013; Lundby, 2008). Διεθνείς έρευνες δείχνουν ότι η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα σε πολλαπλές πτυχές της ζωής των ατόμων. Για παράδειγμα, η έρευνα του Robin (2016) επισημαίνει ότι η συμμετοχή σε αντίστοιχα προγράμματα μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες, καθώς οι συμμετέχοντες συχνά συνεργάζονται με άλλους για τη δημιουργία και την παρουσίαση των αφηγήσεών . Επιπλέον, η μελέτη των Alterio & McDrury (2003) αναγνωρίζει την ψηφιακή αφήγηση ως ένα μέσο που βοηθά στην κατανόηση της προσωπικής και κοινωνικής ταυτότητας, μέσα από τη δημιουργία αλληλεπιδραστικών και προσαρμοσμένων μαθησιακών εμπειριών. Ακόμη, μια μελέτη του Ohler (2013) υπογραμμίζει ότι η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως θεραπευτικό εργαλείο, βοηθώντας τα άτομα να

διαχειριστούν τις συναισθηματικές τους δυσκολίες μέσω της δημιουργίας ιστοριών. Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν τη ψηφιακή αφήγηση για να εκφραστούν τείνουν να αναπτύσσουν καλύτερες δεξιότητες διαχείρισης άγχους και πιο αποτελεσματική συναισθηματική ρύθμιση. Η δημιουργία και η αναγνώριση της αξίας των προσωπικών αφηγήσεων μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τη μοναδικότητα του και τη σημαντικότητα της ιστορίας του (Hull & Katz, 2006). Επιπρόσθετα, όταν το κοινό γνωρίζει και επικροτεί τις ιστορίες αυτές, ενισχύεται η αυτοπεποίθηση. Ιδιαίτερα σε ομάδες περιθωριοποιημένων ατόμων, η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο αποδοχής, καθώς μέσα από την αφήγηση των δικών τους ιστοριών έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν μια πιο αυθεντική εικόνα του εαυτού τους και να επαναπροσδιορίσουν την ταυτότητά τους σύμφωνα με τις πραγματικές τους εμπειρίες, πέρα από στερεοτυπικές αντιλήψεις.

Τέλος, η ψηφιακή αφήγηση λειτουργεί και ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης (Bratitsis, 2021), καθώς αποκαλύπτει τα βιώματα και προωθεί τη συμμετοχή σε κοινότητες ανθρώπων με παρόμοιες εμπειρίες. Αυτή η αίσθηση του «ανήκειν» είναι καθοριστική για την ψυχική υγεία και την προσωπική ευημερία, ειδικά για άτομα που είναι ή/και αισθάνονται απομονωμένα ή περιθωριοποιημένα (Benmayor, 2008). Ένας ακόμη τρόπος αντιμετώπισης της κοινωνικής περιθωριοποίησης είναι η ανάπτυξη ενσυναίσθησης προς άτομα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, ενισχύοντας έτσι την κοινωνική συνοχή (Bratitsis, 2016).

### **3.3 Η Ψηφιακή αφήγηση ως εργαλείο ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης**

Η ψηφιακή αφήγηση έχει ήδη βρει εφαρμογή σε πολλά πεδία που αφορούν την ενδυνάμωση, όπως η εκπαίδευση και η ψυχολογία. Στην εκπαίδευση, χρησιμοποιείται για να βοηθήσει μαθητές από περιθωριοποιημένες κοινότητες να εκφραστούν και να βρουν τη φωνή τους (Moutafidou & Bratitsis, 2018). Μέσα από την αφήγηση ιστοριών, μπορούν να επεξεργαστούν και να διαχειριστούν εμπειρίες που τους έχουν επηρεάσει, ενισχύοντας την κριτική τους σκέψη (Ohler, 2008). Επιπλέον, η ψηφιακή αφήγηση έχει αξιοποιηθεί για την ενδυνάμωση της θέσης ατόμων με ιδιαιτερότητες, μέσω της

ενίσχυσης της ενσυναίσθησης του κοινωνικού συνόλου προς αυτά (Bratitsis & Ziannas, 2016).

Στην ψυχολογία, η χρήση της ψηφιακής αφήγησης αποσκοπεί στην ενδυνάμωση, αναδεικνύοντας τις εμπειρίες και τα συναισθήματα. Οι ψυχοθεραπευτές την χρησιμοποιούν ως εργαλείο για τη θεραπευτική προσέγγιση, βοηθώντας τα άτομα να ανακαλύψουν και να εκφράσουν κρυμμένες σκέψεις και συναισθήματα, βελτιώνοντας έτσι την ψυχική τους υγεία (Gubrium, 2009).

Υπάρχουν αρκετές μελέτες που υποδεικνύουν ότι η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να διευκολύνει την «εξερεύνηση» του εαυτού (Brushwood Rose, 2009; Hull & Katz, 2006). Σύμφωνα με τον Lambert (2013), οι ψηφιακές αφηγήσεις μπορούν να αντικατοπτρίσουν προσωπικά βιώματα και να αναδείξουν τις εσωτερικές δυσκολίες και τις επιτυχίες των ατόμων. Η Brushwood Rose (2009) επισημαίνει ότι η ψηφιακή αφήγηση βοηθά τις γυναίκες να αναπτύξουν μια ισχυρότερη αίσθηση αυτονομίας, επιτρέποντάς τους να επιλέγουν τα εκφραστικά μέσα και να δημιουργούν την αφήγηση με τους δικούς τους όρους. Οι De Jager et al. (2017) υποστηρίζουν ότι η ψηφιακή αφήγηση προσφέρει την ευκαιρία για αναστοχασμό και επανεξέταση της εικόνας του εαυτού. Επιπλέον, οι Gubrium & Difulvio (2011) τονίζουν την αξία της ψηφιακής αφήγησης στην ενδυνάμωση της «αυθεντικής φωνής», ώστε να επιτευχθεί η αλληλεγγύη μεταξύ ατόμων με κοινές εμπειρίες. Η συμμετοχή σε κοινότητες αφήγησης και η δυνατότητα να ακούγονται οι ιστορίες μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα και την κοινωνική αποδοχή.

Σύμφωνα με τον Robin (2006), η εκπαιδευτική χρήση της ψηφιακής αφήγησης επιτρέπει στους μαθητές να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τις εμπειρίες τους, ενισχύοντας τις ικανότητές τους στον τομέα των πολυμέσων. Η ενσωμάτωσή της στην εκπαίδευση μπορεί να προσφέρει στους μαθητές μια νέα διάσταση μάθησης (Robin, 2006; Sadik, 2008). Επιπλέον, ως εργαλείο ενδυνάμωσης, προσφέρει ένα δημιουργικό και διαισθητικό μέσο έκφρασης των εμπειριών (Benmayor, 2008). Σύμφωνα με τον Lambert (2013) βοηθά τα άτομα να διαμορφώσουν τη δική τους φωνή σε ένα πλαίσιο που επιτρέπει την αδιαμεσολάβητη παρουσίαση των εμπειριών. Για τις γυναίκες, που συχνά παλεύουν με την αποδοχή της ταυτότητάς τους, συμβάλλει στην καλλιέργεια της σύνδεσης με άλλες γυναίκες που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις (Gubrium, 2009). Οι εμπειρίες που μοιράζονται ενθαρρύνουν τη συλλογική αναγνώριση προσφέροντας ένα



πλαίσιο να μοιραστούν την αλήθεια τους και να διεκδικήσουν τον χώρο τους στην κοινωνία.

Συνολικά, η ψηφιακή αφήγηση δεν είναι μόνο ένα μέσο δημιουργικής έκφρασης, αλλά και ένα εργαλείο που μπορεί να ενδυναμώσει τις γυναίκες, να βελτιώσει την ψυχική τους υγεία και να ενισχύσει την κοινωνική τους ενσωμάτωση. Αποτελεί ένα από τα πολλά είδη τέχνης που χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο σε διάφορα ερευνητικά πλαίσια (De Jageretal., 2017). Παρότι μέχρι σήμερα δεν υπάρχει έρευνα για την ψηφιακή αφήγηση ως μέθοδο ενδυνάμωσης για νέες γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, αυτή η τεχνική παρέχει πολλαπλές δυνατότητες. (Gubrium&Turner, 2011; Hesse-Biber, 2011). Η βιβλιογραφία αποδεικνύει τη σημασία της ιστορίας και της προσωπικής αφήγησης στην ανάδειξη του εαυτού και συνδέει την ατομική ιστορία με το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο (Benmayor, 2008; Brushwood Rose, 2009; De Jageretal., 2017)

## Κεφάλαιο 4: Προκλήσεις και εμπόδια

### 4.1 Τεχνολογικές προκλήσεις

Η εφαρμογή της ψηφιακής αφήγησης σε εκπαιδευτικά -και μη- περιβάλλοντα έρχεται αντιμέτωπη με σημαντικές τεχνολογικές προκλήσεις, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα των παραγόμενων ιστοριών. Ένα από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα είναι η έλλειψη επαρκούς εξοπλισμού και πρόσβασης σε σύγχρονα λογισμικά επεξεργασίας, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητα δημιουργίας (Burn, 2009). Αυτές οι ελλείψεις είναι ιδιαίτερα εμφανείς σε κοινότητες με περιορισμένους πόρους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικές ανισότητες ως προς την πρόσβαση σε ψηφιακές εκπαιδευτικές εμπειρίες. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Ohler (2013), η πρόσβαση σε αξιόπιστη και γρήγορη σύνδεση στο διαδίκτυο αποτελεί συχνά εμπόδιο, ιδιαίτερα σε απομακρυσμένες ή αγροτικές περιοχές. Η αδυναμία γρήγορης μεταφόρτωσης και κοινοποίησης ψηφιακών έργων μπορεί να περιορίσει την ικανότητα συνεργασίας και διαμοιρασμού των δημιουργιών με ένα ευρύτερο κοινό. Ένα άλλο σημαντικό εμπόδιο για την επιτυχή εφαρμογή της ψηφιακής αφήγησης είναι η περιορισμένη εξοικείωση των χρηστών με τις νέες τεχνολογίες και τα εργαλεία. Η έλλειψη δεξιοτήτων και γνώσεων μπορεί να αποθαρρύνει τους χρήστες από το να εμπλακούν σε διαδικασίες ψηφιακής δημιουργίας, μειώνοντας τις πιθανότητες αξιοποίησης των σύγχρονων εργαλείων για την παραγωγή και την παρουσίαση περιεχομένου (Alismail, 2015). Όταν οι χρήστες δεν διαθέτουν επαρκείς ψηφιακές δεξιότητες, ενδέχεται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη χρήση λογισμικού επεξεργασίας ή στη μεταφόρτωση και κοινοποίηση ψηφιακών έργων, κάτι που μπορεί να περιορίσει την ποιότητα και την εμβέλεια των παραγόμενων ιστοριών (Ohler, 2013). Η έρευνα δείχνει ότι η ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων μέσω ειδικής επιμόρφωσης και υποστήριξης μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην υπέρβαση αυτών των εμποδίων (Frazel, 2010). Ιδιαίτερα χρήσιμη μπορεί να είναι η εκπαίδευση σε εργαλεία ανοιχτού κώδικα και δωρεάν πλατφόρμες, που επιτρέπουν τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου με χαμηλό κόστος. (Lambert, 2013). Ωστόσο, όπως επισημαίνεται από τους Kim και Li (2021), η χρήση ψηφιακής αφήγησης ενδέχεται να απαιτεί εξειδικευμένο λογισμικό, το οποίο μπορεί να μην είναι διαθέσιμο σε όλους λόγω κόστους ή τεχνικών περιορισμών. Αυτό καθιστά απαραίτητη τη διερεύνηση ανοιχτών πηγών και δωρεάν εργαλείων, όπως το Audacity και το OpenShot, που μπορούν να

χρησιμοποιηθούν ευρέως χωρίς πρόσθετα έξοδα. Προκειμένου να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια, οι ερευνητές προτείνουν τη συνεργασία με ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς για την εξασφάλιση χρηματοδότησης, την πρόσβαση σε σύγχρονο εξοπλισμό, όπως επίσης και εκπαιδευτικά προγράμματα και σεμινάρια επιμόρφωσης για την εξοικείωση με τα ψηφιακά εργαλεία (Robin, 2008; Sadik, 2008). Επιπλέον, η ενσωμάτωση ανοιχτού λογισμικού και δωρεάν διαδικτυακών εργαλείων μπορεί να υποστηρίξει τη δημιουργία ψηφιακών ιστοριών χωρίς κόστος (Kim & Li, 2021). Για την επιτυχή χρήση της ψηφιακής αφήγησης, οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν βασικές τεχνολογικές δεξιότητες και ικανότητες ψηφιακού γραμματισμού. Η δημιουργία και η επεξεργασία πολυμεσικού περιεχομένου απαιτεί όχι μόνο γνώση στη χρήση λογισμικών, αλλά και εξοικείωση με τεχνικές αφήγησης και επεξεργασίας ήχου, βίντεο, και εικόνες. Χωρίς την κατάλληλη εκπαίδευση, οι συμμετέχοντες μπορεί να αποθαρρυνθούν, ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζουν τεχνικές δυσκολίες ή έλλειψη υποστήριξης (Alismail & McGuire, 2015). Σύμφωνα με τους Gubrium & Harper (2013), η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης μπορεί να είναι απαιτητική για άτομα που δεν διαθέτουν εξειδικευμένες γνώσεις, καθώς η χρήση των ψηφιακών εργαλείων απαιτεί ειδική εκπαίδευση και συνεχιζόμενη πρακτική. Αυτές οι δυσκολίες μπορούν να ξεπεραστούν και μέσω προγραμμάτων επαγγελματικής ανάπτυξης που επικεντρώνονται στη διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων ψηφιακής αφήγησης (Frazel, 2010). Η έρευνα δείχνει επίσης ότι οι συμμετέχοντες χρειάζονται καθοδήγηση για να κατανοήσουν πώς να δομούν τις ιστορίες τους. Σύμφωνα με τον Lambert (2013), η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο έκφρασης και ενδυνάμωσης, αλλά μόνο εφόσον οι χρήστες έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες δεξιότητες για να χειριστούν τα μέσα. Τέλος, ζητήματα που αφορούν την ιδιωτικότητα μπορεί να περιορίσουν τη συμμετοχή και να αποτρέψουν τη δημιουργία αυθεντικών, προσωπικών ιστοριών (Tufekci, 2017).

## **4.2 Πολιτισμικά και κοινωνικά εμπόδια**

Τα πολιτισμικά και κοινωνικά εμπόδια συχνά περιορίζουν την ικανότητα των ατόμων να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες μέσω των ψηφιακών μέσων. Στερεότυπα και προκαταλήψεις γύρω από ορισμένα χαρακτηριστικά ή εμπειρίες (όπως διαταραχές ή κοινωνικά ρόλοι) μπορούν να οδηγήσουν σε παρανοήσεις και παραγνώριση των δυσκολιών. Αυτή η έλλειψη κατανόησης ενδέχεται να ενισχύσει το φόβο του στίγματος

και να τα αποτρέψει από το να μοιραστούν τις ιστορίες τους, καθώς μπορεί να φοβούνται την κοινωνική αποδοκιμασία ή την αδιαφορία (Goffman, 2009).

#### **4.3 Θέματα ιδιωτικότητας και δεοντολογίας**

Η προστασία των προσωπικών δεδομένων και η διασφάλιση της ιδιωτικότητας είναι κρίσιμα ζητήματα, ιδιαίτερα όταν οι ιστορίες περιλαμβάνουν ευαίσθητες πληροφορίες. Η ανησυχία για τη διαρροή προσωπικών δεδομένων ή για την εκμετάλλευση των ιστοριών χωρίς τη συναίνεση των δημιουργών μπορεί να αποτρέψει τη συμμετοχή. Σύμφωνα με έρευνες, η ασφαλής αποθήκευση και ο έλεγχος του περιεχομένου από της χρήστες είναι απαραίτητα για τη διασφάλιση της ιδιωτικότητας. Ειδικότερα, η εφαρμογή αυστηρών πολιτικών προστασίας προσωπικών δεδομένων και η χρήση κρυπτογράφησης για την προστασία της καθίσταται απαραίτητη, ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν τον πλήρη έλεγχο των πληροφοριών της και της διαχείρισης του περιεχομένου που δημιουργούν (Solove, 2004).

#### **4.4 Ψυχολογικές προκλήσεις**

Η διαδικασία αφήγησης ιστοριών μπορεί να είναι συναισθηματικά απαιτητική, ειδικά όταν οι συμμετέχοντες καλούνται να ανασύρουν και να μοιραστούν τραυματικές εμπειρίες ή δύσκολα συναισθήματα. Η ανάδυση αυτών των εμπειριών μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική πίεση και άγχος, η διαχείριση των οποίων μπορεί να απαιτεί ψυχολογική υποστήριξη. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η στήριξη μέσω κατάλληλων στρατηγικών, όπως η καθοδήγηση από επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή η δημιουργία ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, είναι κρίσιμη για την επιτυχία της διαδικασίας (McAdams, 2013).

## **ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ**

### **Εμπειρική έρευνα : Αφηγηματική και θεματική ανάλυση των ψηφιακών αφηγήσεων και των συνεντεύξεων.**

#### **Κεφάλαιο 5 : Μεθοδολογία της έρευνας**

##### **5.1 Σκοπός της έρευνας – Αναγκαιότητα**

Η παρούσα έρευνα έχει ιδιαίτερη σημασία για την κατανόηση της εμπειρίας των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ, καθώς αναδεικνύει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, αλλά και τις ανάγκες τους σε κοινωνικό, ψυχολογικό και εκπαιδευτικό επίπεδο. Μέσω της διερεύνησης της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείου ενδυνάμωσης, η μελέτη στοχεύει στην αποτύπωση των εμπειριών, προσφέροντας έναν ασφαλή χώρο δημιουργίας . Στο πλαίσιο αυτό, η προοπτική της έρευνας είναι να συμβάλει στην βελτίωση των μεθόδων υποστήριξης των γυναικών με ΔΕΠ-Υ, αξιοποιώντας ψηφιακά εργαλεία. Η χρήση της ψηφιακής αφήγησης μπορεί να ενθαρρύνει τη συμμετοχή και να προσφέρει πρακτικές λύσεις. Επιπλέον, η έρευνα αναμένεται να προσφέρει μια βάση για τη διαμόρφωση πολιτικών που θα είναι πιο ευαίσθητες στις ανάγκες αυτής της κοινωνικής ομάδας , προωθώντας τη δημιουργία υποστηρικτικών δικτύων και ενισχύοντας την κοινωνική ένταξη. Συνολικά, η σημασία της μελέτης έγκειται στη δυνατότητά της να προσφέρει νέες προσεγγίσεις για την υποστήριξη των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ, συμβάλλοντας στην προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης και της ισότητας.

##### **5.2 Το υλικό της έρευνας**

Για τις ανάγκες της έρευνας επιλέχθηκαν δύο συμμετέχουσες με βάση συγκεκριμένα κριτήρια, ώστε να διασφαλιστεί η ποικιλία και η αντιπροσωπευτικότητα των εμπειριών τους. Τα άτομα που συμμετέχουν στη μελέτη είναι νευροδιαφορετικές γυναίκες, με διαγνωσμένη ΔΕΠ-Υ, οι οποίες αντιμετωπίζουν της προκλήσεις της διαταραχής. Η έρευνα εστίασε σε νεαρές ενήλικες 18+, που βρίσκονται στην περίοδο της μετάβασης από την εφηβική στην ενήλικη ζωή, ώστε να αξιολογηθεί η επίδραση της ψηφιακής αφήγησης σε αυτό το κρίσιμο στάδιο. Ο αριθμός των συμμετεχουσών ήταν περιορισμένος , ώστε να ερευνηθούν σε βάθος οι εμπειρίες τους. Για την επιλογή τους εφαρμόστηκε δειγματοληψία σκοπού (purposive sampling), ώστε να διασφαλιστεί ότι

είναι ικανές και πρόθυμες να συμμετάσχουν στη διαδικασία και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

### **5.3 Μεθοδολογικό πλαίσιο**

Η προσέγγιση και η αξιολόγηση του ερευνητικού υλικού πραγματοποιήθηκε με την ποιοτική μέθοδο της μελέτης περίπτωσης (case study). Η ποιοτική έρευνα στοχεύει στην κατανόηση των ανθρώπινων εμπειριών και συμπεριφορών μέσω της, σε βάθος, διερεύνησης και ανάλυσης υποκειμενικών δεδομένων (Creswell & Poth, 2016; Denzin & Lincoln, 2011). Σε αντίθεση με την ποσοτική έρευνα, η οποία επικεντρώνεται στη στατιστική ανάλυση και στη μέτρηση, η ποιοτική προσέγγιση επιτρέπει στους ερευνητές να εξετάσουν τις πολύπλοκες διαστάσεις των ανθρώπινων αλληλεπιδράσεων και των νοημάτων που δίνουν τα άτομα στις εμπειρίες τους (Patton, 2014). Επιπλέον, μέσω της θεματικής ανάλυσης, είναι εφικτό να αναδειχθούν τα διαφορετικά επίπεδα και οι πολυπλοκότητες της ανθρώπινης εμπειρίας (Braun & Clarke, 2006). Η συγκεκριμένη μεθοδολογία είναι κατάλληλη για την κατανόηση κοινωνικών και συναισθηματικών θεμάτων, καθώς προσφέρει πλούσιες, λεπτομερείς πληροφορίες που δεν θα μπορούσαν να αντληθούν με άλλες ερευνητικές μεθόδους. Συγκεκριμένα, η μελέτη περίπτωσης εστιάζει σε ένα συγκεκριμένο άτομο (ή ομάδα ατόμων) επιτρέποντας τη βαθιά κατανόηση της προσωπικής εμπειρίας, προσφέροντας μια λεπτομερή και αναλυτική διερεύνηση που δεν μπορεί να επιτευχθεί με ποσοτικές μεθόδους (Yin, 2018). Ιδιαίτερα στη δική μας έρευνα, που επικεντρώνεται στις ψηφιακές αφηγήσεις νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ, η μελέτη περίπτωσης παρείχε τη δυνατότητα να αναδειχθούν οι προσωπικές οπτικές και οι ατομικές ιστορίες των συμμετεχουσών, τις οποίες οι παραδοσιακές στατιστικές προσεγγίσεις δεν θα μπορούσαν να αποτυπώσουν πλήρως. Μέσω αυτής της ποιοτικής μεθόδου, καταγράφηκε πώς οι συμμετέχουσες χρησιμοποίησαν την ψηφιακή αφήγηση για να εκφράσουν τις εμπειρίες τους και να συμβάλλουν στην ενδυνάμωση τους. Η βαθιά κατανόηση των βιωμάτων τους όχι μόνο ενίσχυσε τη θεωρητική γνώση αλλά μπορεί να οδηγήσει και σε πρακτικές εφαρμογές για την υποστήριξη των νευροδιαφορετικών ατόμων. Η ανάλυση των εμπειριών προσέφερε πλούσιες ποιοτικές πληροφορίες που είναι κρίσιμες για την κατανόηση των δυσκολιών και την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών στήριξης.

Η διαδικασία συλλογής δεδομένων περιλάμβανε τη δημιουργία ψηφιακών αφηγήσεων, με τη χρήση της πλατφόρμας Canva. Πριν ξεκινήσουν τη διαδικασία, οι συμμετέχουσες έλαβαν καθοδήγηση για το πώς να οργανώσουν την ιστορία τους, με ερωτήσεις που τους βοήθησαν να αποτυπώσουν αποτελεσματικά τις ιδέες τους. Μετά την ολοκλήρωση της ψηφιακής αφήγησης, πραγματοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις προκειμένου να γίνει κατανοητή η εμπειρία τους κατά τη διάρκεια της δημιουργικής διαδικασίας. Η ανάλυση των ψηφιακών αφηγήσεων πραγματοποιήθηκε με αφηγηματική ανάλυση που εστίασε στη δομή και στο περιεχόμενο των ιστοριών. Αναλύθηκαν τα θεματικά στοιχεία που προέκυψαν από τις αφηγήσεις, όπως οι δυσκολίες που συνδέονται με τη ΔΕΠ-Υ, οι στρατηγικές αντιμετώπισης και οι προσωπικές νίκες. Παράλληλα, οι συνεντεύξεις υποβλήθηκαν σε θεματική ανάλυση, προκειμένου να εντοπιστούν κεντρικά θέματα που σχετίζονται με την αυτοέκφραση και την ενδυνάμωση.

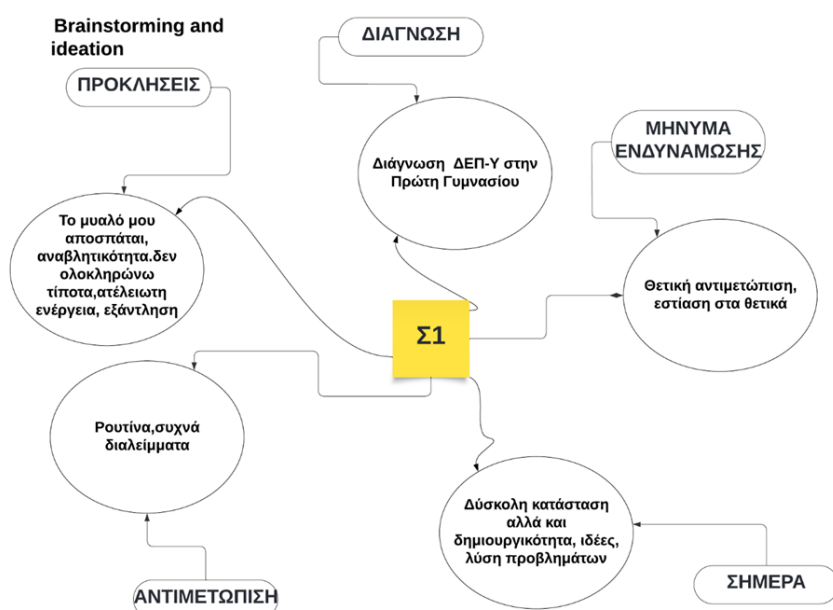
Η ηθική διάσταση της έρευνας ήταν κρίσιμη. Διασφαλίστηκε ότι οι συμμετέχουσες θα δώσουν εγγράφως τη συναίνεση για τη συμμετοχή τους, γνωρίζοντας πλήρως τις διαδικασίες και τα δικαιώματά τους. Οι πληροφορίες που συλλέχθηκαν παρέμειναν ανώνυμες και χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά για την έρευνα, με πλήρη τήρηση της εχεμύθειας. Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στην ευαισθησία απέναντι στη νευροδιαφορετικότητα, ώστε οι συμμετέχουσες να αισθάνονται ασφαλείς και υποστηριζόμενες κατά τη διάρκεια της.

#### **5.4 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων**

Η κύρια πηγή δεδομένων ήταν οι ψηφιακές ιστορίες που δημιούργησαν οι συμμετέχουσες. Οι αφηγήσεις περιλαμβάνουν πολυμέσα, όπως βίντεο, εικόνες και ήχο. Η ερευνήτρια παρείχε καθοδήγηση σχετικά με την οργάνωση και την παρουσίαση των ιστοριών. Ερωτήσεις όπως «Ποια είναι η ιστορία που θέλεις να πεις;» διευκόλυναν τη διαδικασία. Οι συμμετέχουσες εργάστηκαν στις αφηγήσεις σε προκαθορισμένες συνεδρίες, με τη στήριξη της ερευνήτριας, ώστε να τις ολοκληρώσουν με επιτυχία. Μετά τη δημιουργία των αφηγήσεων, διεξήχθησαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις για να συγκεντρωθούν δεδομένα σχετικά με την εμπειρία τους. Οι ερωτήσεις εστίασαν στη διαδικασία και την αίσθηση ότι η ιστορία τους «ακούστηκε». Κάθε συνέντευξη διήρκεσε 30-60 λεπτά, και καταγράφηκε με τη συναίνεση των συμμετεχουσών για μελλοντική ανάλυση.

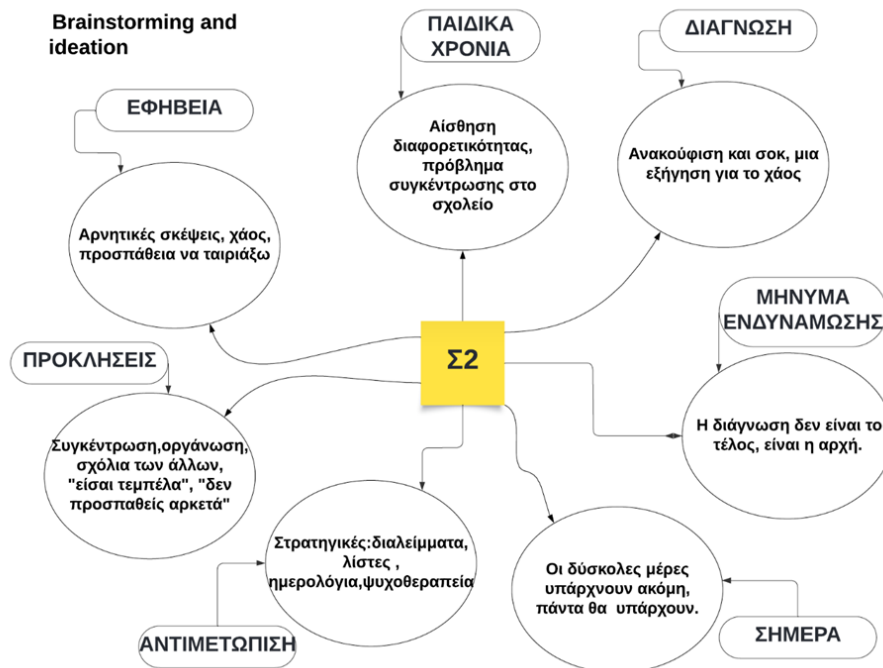
## 5.5 Χαρτογράφηση αφηγήσεων

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε ατομική χαρτογράφηση της ταυτότητας και της εμπειρίας της κάθε συμμετέχουσας σε «χάρτες ιδεών» (mindmaps) , επικεντρωμένη στα κύρια στοιχεία της ζωής τους. Αυτά τα στοιχεία, όπως φαίνεται στις Εικόνες 1 και 2, περιλάμβαναν τη διάγνωση ΔΕΠ-Υ, τις δυσκολίες διαχείρισης της διαταραχής, τον τρόπο που βλέπουν τις ικανότητές τους, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και μηνύματα ενδυνάμωσης. Ο καταγιγισμός των ιδεών ήταν μη καθοδηγούμενος , επιτρέποντας στις συμμετέχουσες να εστιάσουν στα σημεία εκείνα που ήταν πιο σημαντικά γι'αυτές. Στο πλαίσιο αυτό, εξετάστηκε από κοινού το περιεχόμενο που δημιουργήθηκε, και συντέθηκαν οι ιστορίες «Είμαι». Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχουσα είχε την ευκαιρία να διηγηθεί την ιστορία της μέσω ενός βίντεο που τράβηξε η ίδια. Δεν ενεπλάκησαν τρίτοι άνθρωποι, και η δημιουργία του υλικού έγινε με τη δική τους πρωτοβουλία και δημιουργικότητα. Ωστόσο, οι συμμετέχουσες υποστηρίχθηκαν στη δημιουργία της τελικής ψηφιακής ιστορίας τους λαμβάνοντας - από την ερευνήτρια- εκπαίδευση και τις απαραίτητες τεχνικές οδηγίες για τη χρήση της πλατφόρμας CANVA. Η επεξεργασία των βίντεο ήταν εστιασμένη στην προσωπική οπτική της καθεμιάς, έτσι ώστε η τελική μορφή της ιστορίας να αποτελεί μια πιστή και αντιπροσωπευτική παρουσίαση της ατομικής τους ταυτότητας.



Εικόνα 1. Χαρτογράφηση ιδεών συμμετέχουσας 1 (Σ1)





Εικόνα 2. Χαρτογράφηση ιδεών συμμετέχουσας 2 (Σ2)

### 5.5.1 Εκπαίδευση στις διαδικασίες και τεχνικές ψηφιακής αφήγησης

Για την παρούσα έρευνα, επιλέχθηκε να ακολουθηθεί πιστά η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης, όπως αυτή περιγράφεται από τον Lambert (2013) και εφαρμόζεται στο Center of Digital Storytelling. Πριν από την έναρξη της έρευνας, πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση παρόμοια με αυτή των εργαστηρίων του Center of Digital Storytelling προκειμένου να κατανοηθούν βαθύτερα οι τεχνικές που απαιτούνται για τη δημιουργία μιας ψηφιακής ιστορίας.

Η μέθοδος της ψηφιακής αφήγησης, όπως περιγράφεται από τον Lambert (2013) αποτελεί μια δομημένη, βιωματική διαδικασία που συνδυάζει τεχνικές αφήγησης, δημιουργικότητα και τεχνολογία. Περιλαμβάνει επτά διακριτά βήματα που στοχεύουν στη δημιουργία μίας προσωπικής, συναισθηματικά φορτισμένης, και οπτικοακουστικά ολοκληρωμένης ιστορίας. Αυτή η μέθοδος ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη για την καθοδήγηση των συμμετεχουσών και για την ανάπτυξη των δημιουργικών τους δεξιοτήτων. Τα στάδια της διαδικασίας έχουν ως εξής:

- **Ιδέες**

Στην αρχική φάση, ο αφηγητής εξετάζει και στοχάζεται πάνω στις ιδέες του μέσω ερωτήσεων που τον βοηθούν να ξεκαθαρίσει το θέμα της ιστορίας του. Εντοπίζεται το κεντρικό νόημα και η βαθύτερη ουσία της ιστορίας του, ώστε να γίνει κατανοητή η σημασία της.

- **Συναισθήματα**

Σε αυτό το στάδιο, ο αφηγητής εστιάζει στα συναισθήματα που συνοδεύουν την ιστορία. Μέσα από ερωτήσεις, αναγνωρίζει ποια συναισθήματα θέλει να επικοινωνήσει στο κοινό και πώς μπορεί να τα αποδώσει καλύτερα μέσω του αφηγηματικού του ύφους.

- **Δραματική στιγμή**

Το τρίτο βήμα αφορά τον εντοπισμό της «καθοριστικής στιγμής» της ιστορίας, όπου συμβαίνει μια κρίσιμη αλλαγή ή μια σημαντική αποκάλυψη. Αυτή η στιγμή αποτελεί τον πυρήνα της αφήγησης, καθώς αναδεικνύει τη βασική οπτική του αφηγητή.

- **Οπτικοποίηση**

Ο αφηγητής καλείται να επιλέξει οπτικά στοιχεία, όπως φωτογραφίες, σκίτσα ή βίντεο, που θα συνοδεύσουν την αφήγηση. Η χρήση αυτών των εικόνων βοηθά στην ενίσχυση της κατανόησης και στη συναισθηματική επίδραση στο κοινό.

- **Προσθήκη ήχου**

Η φωνή του αφηγητή είναι κεντρικής σημασίας. Δεν αφηγείται μόνο την ιστορία αλλά εκφράζει την προσωπικότητά του και το συναισθηματικό της βάθος. Σε αυτό το στάδιο, εξετάζεται η χρήση μουσικής και ήχων για την ενίσχυση του μηνύματος και της ατμόσφαιρας της ιστορίας.

- **Σύνθεση**

Αυτό το στάδιο αφορά τη δομή και τη σύνθεση της ιστορίας. Ο αφηγητής ενσωματώνει όλα τα στοιχεία (ήχο, εικόνες, μουσική) και τα συνδυάζει αρμονικά, δημιουργώντας ένα συνεκτικό και ολοκληρωμένο έργο.

- **Διαμοιρασμός**

Το τελικό βήμα εστιάζει στο κοινό. Η αφήγηση δομείται με τρόπο που να εμπλέκει το ακροατήριο και να κεντρίζει το ενδιαφέρον του.

### **5.5.2 Εφαρμογή στην έρευνα**

Η εφαρμογή αυτών των βημάτων αποτέλεσε ένα σημαντικό εργαλείο καθοδήγησης για τις συμμετέχουσες. Η εμπειρία της εκπαίδευσης ήταν καθοριστική, καθώς τις βοήθησε να βιώσουν από πρώτο χέρι τον αντίκτυπο της ψηφιακής αφήγησης τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Μέσω της χρήσης εικόνων, μουσικής και φωνητικών αποσπασμάτων, οι ιστορίες απέκτησαν βαρύτητα, πρόσφεραν συναισθηματική κάθαρση και μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Αυτή η προσέγγιση αποδείχθηκε ιδιαίτερα σημαντική για την παρούσα έρευνά, που στοχεύει στην αντιμετώπιση του στίγματος και στην ενδυνάμωση των γυναικών με ΔΕΠ-Υ. Η προετοιμασία πριν από την προσέγγιση των συμμετεχόντων ήταν σημαντική, καθώς επέτρεψε την καλύτερη υποστήριξη των συμμετεχουσών, λαμβάνοντας υπόψη τις ευαισθησίες και τις ανάγκες τους.

Η έρευνα ξεκίνησε με έναν λεπτομερή σχεδιασμό που στόχευε στη σωστή οργάνωση και υλοποίηση όλων των σταδίων. Αρχικά, καθορίστηκε το προφίλ των συμμετεχουσών: γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, πρόθυμες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Ενημερώθηκαν για τους στόχους της έρευνας και τα οφέλη, ενώ εξασφαλίστηκε η συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή. Ο απαραίτητος εξοπλισμός, όπως κάμερες και smartphones, προετοιμάστηκε και αποκτήθηκε πρόσβαση στο πρόγραμμα επεξεργασίας Canva για την υποστήριξη της παραγωγής. Παράλληλα, οργανώθηκε η εκπαίδευση στη χρήση αυτού του εργαλείου. Στη συνέχεια σχεδιάστηκε η δομή των βίντεο, έτσι ώστε να επιτραπεί στις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις ιστορίες τους με αυθεντικό τρόπο:

- Εισαγωγή: Η κάθε συμμετέχουσα παρουσίασε τον εαυτό της και έθεσε το πλαίσιο της αφήγησης.
- Κύρια Αφήγηση: Περιγράφηκαν λεπτομερώς οι εμπειρίες, τα συναισθήματα και τα γεγονότα.
- Κλείσιμο: Συμπεριλήφθηκε ένα ενθαρρυντικό μήνυμα ή προτάσεις για δράση.

Πριν από την καταγραφή, πραγματοποιήθηκαν εργαστήρια ψηφιακής αφήγησης. Οι συμμετέχουσες συμμετείχαν σε κύκλους αφήγησης (story circles), όπου μοιράστηκαν ιδέες και εξασκήθηκαν στις τεχνικές. Τα βίντεο καταγράφηκαν από τις ίδιες, με καθοδήγηση από την ερευνήτρια. Η επεξεργασία έγινε προσεκτικά ώστε να διατηρηθεί η αυθεντικότητα της αφήγησης. Προστέθηκαν μουσική και γραφικά στοιχεία για να ενισχυθεί η εμπειρία του θεατή, χωρίς να αλλοιώνεται το μήνυμα. Η υποστήριξη ήταν συνεχής και κρίσιμη, με την ερευνήτρια να παραμένει παρούσα σε κάθε βήμα της διαδικασίας. Με την ολοκλήρωση των βίντεο, πραγματοποιήθηκε ανάλυση των αφηγήσεων χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της αφηγηματικής ανάλυσης. Τέλος, καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας, εξασφαλίστηκε το δικαίωμα απόσυρσης των συμμετεχουσών. Για τις περιπτώσεις συναισθηματικής δυσκολίας, υπήρχε πρόσβαση σε επαγγελματική, ψυχολογική υποστήριξη, ωστόσο δεν προέκυψε τέτοια ανάγκη.

## **5.6 Αφηγηματική ανάλυση**

Η ανάλυση των ψηφιακών αφηγήσεων έγινε με τη μέθοδο της αφηγηματικής ανάλυσης (narrative analysis). Η αφηγηματική ανάλυση, όπως περιγράφεται από τους Riessman (2008) και Clandinin & Connelly (2002), επικεντρώνεται στη δομή, το περιεχόμενο και το πλαίσιο των αφηγήσεων, επιδιώκοντας να αποκαλύψει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα κατασκευάζουν και μοιράζονται τις εμπειρίες τους. Η μέθοδος αυτή δεν εξετάζει μόνο το τι λέγεται, αλλά και πώς και γιατί λέγεται, προσφέροντας βαθιά γνώση για τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα. Η ανάλυση περιλαμβάνει διάφορα στάδια. Τα δεδομένα συνήθως συλλέγονται μέσω συνεντεύξεων, ημερολογίων ή, στην περίπτωση μας, μέσω των ψηφιακών αφηγήσεων. Η εξοικείωση με τα δεδομένα περιλαμβάνει την προσεκτική ανάγνωση και επανάληψη των αφηγήσεων για την κατανόηση του περιεχομένου και της δομής τους. Οι ερευνητές αναλύουν τον τρόπο με τον οποίο οι αφηγητές οργανώνουν τις ιστορίες τους, τον τόνο που χρησιμοποιούν και τα θέματα που προκύπτουν. Σύμφωνα με τους Andrews et al. (2013), η μέθοδος αυτή είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για τη διερεύνηση ζητημάτων ταυτότητας, καθώς αποκαλύπτει πώς τα άτομα κατασκευάζουν και ανακατασκευάζουν την εικόνα τους μέσω των αφηγήσεων. Ο Riessman (2008) υποστηρίζει ότι η αφηγηματική ανάλυση προσφέρει τη δυνατότητα να κατανοήσουμε βαθύτερα τις προσωπικές ιστορίες και να αποκαλύψουμε τις πολλαπλές φωνές που συχνά παραβλέπονται στην παραδοσιακή ποιοτική έρευνα. Τέλος, οι Clandinin & Connelly (2000) επισημαίνουν

ότι οι αφηγήσεις μπορούν να αποτελέσουν ισχυρό εργαλείο για την εξερεύνηση των κοινωνικών σχέσεων και της επίδρασης του περιβάλλοντος στις εμπειρίες των ατόμων. Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, η αφηγηματική ανάλυση επέτρεψε να εξεταστεί πώς οι γυναίκες με ΔΕΠ-Υ χρησιμοποιούν την ψηφιακή αφήγηση για να εκφράσουν τις εμπειρίες τους, να διαχειριστούν το κοινωνικό στίγμα και να ενδυναμώσουν την ταυτότητά τους. Οι ψηφιακές αφηγήσεις αναλύθηκαν με βάση τα θέματα που αναδύθηκαν, ενώ εξετάστηκε η δομή της αφήγησης (αρχή, μέση, τέλος) και ο τρόπος παρουσίασης της προσωπικής διαδρομής.

### **5.7 Θεματική ανάλυση**

Οι συνεντεύξεις αναλύθηκαν με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης (thematic analysis), που επιτρέπει την αναγνώριση και την κατηγοριοποίηση θεμάτων. Οι Braun & Clarke (2006) περιγράφουν τη θεματική ανάλυση ως τη διαδικασία «αναγνώρισης, ανάλυσης και αναφοράς θεματικών εννοιών (themes) μέσα σε δεδομένα». Τονίζουν, επίσης, ότι η θεματική ανάλυση μπορεί να προσφέρει έναν συστηματικό τρόπο κατανόησης των δεδομένων, ενώ ταυτόχρονα είναι αρκετά ευέλικτη για να προσαρμόζεται σε διαφορετικά ερευνητικά πλαίσια. Επιπλέον, οι Nowell et al. (2017) σημειώνουν ότι η θεματική ανάλυση προσφέρει ένα ξεκάθαρο πλαίσιο για την εξασφάλιση διαφάνειας και αξιοπιστίας στην ποιοτική έρευνα, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε σε επαγωγική είτε σε απαγωγική προσέγγιση, ανάλογα με το ερευνητικό πλαίσιο. Οι θεματικές ενότητες αντιπροσωπεύουν σημαντικές πτυχές των δεδομένων που σχετίζονται με την ερευνητική ερώτηση και ενσωματώνουν ορισμένα μοτίβα ή νοήματα που εμφανίζονται επαναλαμβανόμενα. Στο πλαίσιο αυτό η θεματική ανάλυση περιλαμβάνει αρχικά την προσεκτική ανάγνωση των συνεντεύξεων ή των κειμένων, την απομαγνητοφώνηση (εάν χρειάζεται) και τη δημιουργία αρχικών σημειώσεων. Στη συνέχεια οι ερευνητές προσδιορίζουν σημαντικά σημεία στα δεδομένα και τα κωδικοποιούν (δημιουργία αρχικών κωδικών - coding), δηλαδή τους δίνουν ετικέτες που αντιπροσωπεύουν βασικές έννοιες. Οι κωδικοί ομαδοποιούνται για να εντοπιστούν ευρύτερες θεματικές ενότητες που απαντούν στην ερευνητική ερώτηση. Στο στάδιο της ανασκόπησης οι ερευνητές ελέγχουν εάν οι θεματικές ενότητες που έχουν προκύψει είναι συνεπείς και αντιπροσωπεύουν τα δεδομένα. Στη συνέχεια καθορίζονται πιο λεπτομερώς και λαμβάνουν σαφή ονομασία που αντικατοπτρίζει το περιεχόμενό τους. Τέλος, στη σύνταξη αναφοράς, τα αποτελέσματα

παρουσιάζονται με τρόπο που εξηγεί πώς συνδέονται με την ερευνητική ερώτηση. Η θεματική ανάλυση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη όταν οι ερευνητές επιδιώκουν να κατανοήσουν σύνθετα κοινωνικά φαινόμενα ή στάσεις.

Η θεματική ανάλυση που εφαρμόστηκε στην παρούσα έρευνα βασίστηκε στο πλαίσιο που περιγράφουν οι Braun & Clarke (2006) και αφορούσε τη συστηματική ταυτοποίηση, ανάλυση και ερμηνεία θεμάτων μέσα από τα δεδομένα. Η διαδικασία ξεκίνησε με την εξοικείωση με τα δεδομένα, όπου το υλικό από τις συνεντεύξεις διαβάστηκε επανειλημμένα, ώστε να εντοπιστούν πρώιμες ενδείξεις μοτίβων. Κατά τη φάση αυτή σημειώθηκαν προκαταρκτικές ιδέες, οι οποίες αποτέλεσαν τη βάση για τη δημιουργία των αρχικών κωδικών. Η κωδικοποίηση έγινε με τη βοήθεια του λογισμικού NVivo, το οποίο διευκόλυνε την οργάνωση και τη διαχείριση του μεγάλου όγκου δεδομένων. Οι κωδικοί κατηγοριοποιήθηκαν σε ενότητες που συνδέονταν με βασικά ερευνητικά ερωτήματα, όπως η προσωπική ενδυνάμωση, η κοινωνική δικτύωση, η αποδοχή της νευροδιαφορετικότητας και η επαγγελματική ανάπτυξη. Μετά τη δημιουργία των αρχικών κωδικών, τα δεδομένα οργανώθηκαν σε θεματικές ενότητες. Μέσα από αυτή τη διαδικασία προέκυψαν επαναλαμβανόμενα μοτίβα, τα οποία στη συνέχεια επανεξετάστηκαν για να διασφαλιστεί η νοηματική συνοχή τους. Έτσι, οι τελικές θεματικές ενότητες προσδιόρισαν ευρύτερες έννοιες, παρέχοντας σαφείς και ουσιαστικές περιγραφές των εμπειριών των συμμετεχουσών. Η χρήση του NVivo αποδείχθηκε ιδιαίτερα χρήσιμη στην ανάλυση, καθώς αναδείχθηκαν οι πιο συχνές αναφορές των συμμετεχουσών, επιτρέποντας την καλύτερη κατανόηση των πιο σημαντικών θεματικών κατηγοριών. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο εμπλούτισε τη μεθοδολογία της έρευνας αλλά εξασφάλισε και την αντικειμενικότητα και τη συστηματικότητα της ανάλυσης.

Στον Πίνακα 1 συνοψίζονται οι θεματικές ενότητες, οι σχετικοί κωδικοί και οι υποκατηγορίες κωδικών που προέκυψαν.

Πίνακας 1. Θεματικές ενότητες, κώδικες και υποκατηγορίες κωδικών

Θεματικές ενότητες	Κωδικοί	Υποκατηγορίες Κωδικών
1. Η επίδραση της ψηφιακής αφήγησης στην ενδυνάμωση των γυναικών με ΔΕΠ-Υ	Αίσθηση Συνεισφοράς	- Επιρροή στους άλλους - Συμμετοχή με νόημα
	Κοινωνική Εναισθητοποίηση	- Ενημέρωση του κοινού - Εναισθητοποίηση για τη ΔΕΠ-Υ
2. Οι προκλήσεις της προσωπικής έκφρασης μέσω της ψηφιακής αφήγησης	Προσωπικές Δυσκολίες	- Επιλογή περιεχομένου - Συναισθηματική διαχείριση
3. Τεχνικές δυσκολίες και απαιτήσεις στη δημιουργία ψηφιακών αφηγήσεων	Τεχνικές Προκλήσεις	- Μοντάζ βίντεο
4. Η συμβολή της ψηφιακής αφήγησης στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης	Αίσθηση Συνεισφοράς	- Συμμετοχή με νόημα
	Κοινωνική Εναισθητοποίηση	- Εναισθητοποίηση για τη ΔΕΠ-Υ

## 5.7 Ερευνητικά Ερωτήματα

Οι επιμέρους στόχοι και τα ερευνητικά ερωτήματα που προκύπτουν από την σκοποθεσία της έρευνας, στο πλαίσιο των οποίων θα διερευνηθεί το υλικό της εργασίας συνοψίζονται στα εξής:

α) Πώς επηρεάζει η διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ;

Μπορεί η διαδικασία της δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων να έχει σημαντική επίδραση στην αυτοαντίληψη και στην αυτοεκτίμηση των γυναικών αυτών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τις μοναδικές τους εμπειρίες και προκλήσεις;

β) Ποιες είναι οι αλλαγές που μπορεί να προκύψουν στην αυτοαντίληψη από την εμπειρία της δημιουργίας και κοινοποίησης ψηφιακών ιστοριών;

Μπορεί η κοινοποίηση ψηφιακών ιστοριών να προκαλέσει μεταμορφωτικές αλλαγές στην αυτοαντίληψη, καθώς οι γυναίκες αρχίζουν να βλέπουν τις εμπειρίες τους ως πολύτιμες και σημαντικές; Μπορεί οι αλλαγές αυτές να προκύψουν από την αναγνώριση των κοινών εμπειριών και την αλληλεπίδραση με άλλες γυναίκες με παρόμοιες προκλήσεις ;

γ) Ποιες είναι οι βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ κατά τη διαδικασία της δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων;

Μπορεί οι προκλήσεις να περιλαμβάνουν την έλλειψη υποστήριξης, την αβεβαιότητα και την ανασφάλεια σχετικά με την έκφραση των συναισθημάτων τους; Μπορεί να είναι δύσκολη η διαδικασία αυτή, ιδιαίτερα για τις γυναίκες που έχουν βιώσει κοινωνική απομόνωση ή έχουν αρνητικές αυτοαντιλήψεις;

δ) Με ποιον τρόπο οι ψηφιακές αφηγήσεις συμβάλλουν στην κοινωνική ενδυνάμωση και την επικοινωνία των νευροδιαφορετικών γυναικών, με ΔΕΠΥ;

Μπορούν οι ψηφιακές αφηγήσεις να προσφέρουν μια πλατφόρμα για τις γυναίκες για να μοιραστούν τις ιστορίες τους, προάγοντας την κοινωνική ενδυνάμωση και διευκολύνοντας τη δημιουργία κοινοτήτων; Μπορεί η δυνατότητα να εκφράσουν τις προσωπικές τους ιστορίες να οδηγήσει σε μεγαλύτερη αλληλεγγύη και υποστήριξη;

ε) Ποιες είναι οι προοπτικές της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείο υποστήριξης και ενδυνάμωσης για νευροδιαφορετικές γυναίκες;

Έχει η ψηφιακή αφήγηση σημαντικές προοπτικές, ως εργαλείο υποστήριξης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη συνεχιζόμενη υποστήριξη γυναικών με ΔΕΠ-Υ; Η ενσωμάτωσή της σε εκπαιδευτικά προγράμματα και πολιτικές υποστήριξης μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική ένταξη και την αλληλεγγύη μεταξύ γυναικών που βιώνουν παρόμοιες προκλήσεις ;

## **5.8 Υποθέσεις της Έρευνας**

Η παρούσα έρευνα στηρίζεται σε ορισμένες υποθέσεις που αναμένεται να επαληθευτούν μέσω της συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων. Αυτές οι υποθέσεις έχουν διατυπωθεί με σκοπό να καθοδηγήσουν τη μελέτη και να εστιάσουν την ανάλυση



στα κεντρικά θέματα που αφορούν την ψηφιακή αφήγηση και τις νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ:

- Η διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων ενισχύει την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ: Διατυπώνεται η υπόθεση ότι η διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων επιτρέπει στις νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ να επαναξιολογήσουν τις προσωπικές τους ιστορίες, οδηγώντας σε θετικές αλλαγές στην αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση.
- Η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης μειώνει την κοινωνική απομόνωση: Διατυπώνεται η υπόθεση ότι η συμμετοχή σε ψηφιακές αφηγήσεις παρέχει στις συμμετέχουσες την ευκαιρία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, ενισχύοντας την κοινωνική τους σύνδεση και μειώνοντας την απομόνωση
- Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ περιορίζουν την ικανότητά τους για αυτοέκφραση: Διατυπώνεται η υπόθεση ότι οι τεχνικές δυσκολίες και οι αρνητικές αυτοαντιλήψεις μπορεί να αποτελέσουν εμπόδια στην αποτελεσματική συμμετοχή τους στη διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων.
- Η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ενδυνάμωσης για τις νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ: Διατυπώνεται η υπόθεση ότι η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης, όχι μόνο ενισχύει την προσωπική έκφραση αλλά και παρέχει στις γυναίκες με ΔΕΠ-Υ τα μέσα για να διεκδικήσουν τη φωνή τους και να προωθήσουν την κοινωνική τους ενσωμάτωση.

Αυτές οι υποθέσεις θα καθοδηγήσουν τη συλλογή δεδομένων και τη θεματική ανάλυση, επιτρέποντας την εξερεύνηση των τρόπων με τους οποίους η ψηφιακή αφήγηση επηρεάζει την εμπειρία των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ.

## Κεφάλαιο 6: Αποτελέσματα και ανάλυση

### 6.1 Αφηγηματική ανάλυση των ιστοριών «Είμαι

Αναφορικά με τη δομή και το περιεχόμενο των αφηγήσεων προέκυψαν οι εξής διαπιστώσεις:

- Η ιστορία της Συμμετέχουσας 1 (Σ1) ακολουθεί την κλασική αφηγηματική δομή με αρχή, μέση και τέλος. Στην αρχή, συστήνεται με το όνομά της και την ηλικία της, ενώ παράλληλα εισάγει το κοινό στο βασικό πλαίσιο της ιστορίας: τη διάγνωσή της με ΔΕΠ-Υ στην πρώτη Γυμνασίου.

*«Είμαι η Β..., είμαι 20 ετών και διαγνώστηκα με ΔΕΠ-Υ στην Πρώτη Γυμνασίου».*

- Η έναρξη της αφήγησης παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες για την προσωπική διαδρομή της αφηγήτριας και εισάγει τον ακροατή/θεατή στο θέμα. Το ύφος είναι άμεσο και προσωπικό, ενισχύοντας τη σύνδεση με το κοινό. Το κεντρικό τμήμα της αφήγησης περιγράφει τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής με ΔΕΠ-Υ, καθώς και τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί για να τις αντιμετωπίσει. Παρουσιάζονται τόσο οι δυσκολίες όσο και τα θετικά στοιχεία που προκύπτουν από την διαταραχή.

*«Το πρόβλημα, ωστόσο, δεν είναι μόνο η προσοχή, είναι και μία ατελείωτη ενέργεια, η οποία μπορεί και να με εξαντλήσει».*

- Στη συνέχεια, η αφήγηση αποκτά βάθος, καθώς εξετάζονται τόσο τα αρνητικά όσο και τα θετικά χαρακτηριστικά της ΔΕΠ-Υ. Η περιγραφή της αναβλητικότητας και της δημιουργικότητας προσφέρει μια πολύπλευρη εικόνα, και επισημαίνει την πολυπλοκότητα της εμπειρίας. Η αφήγηση κλείνει με ένα θετικό μήνυμα για τη σημασία της αποδοχής και της προσαρμογής. Η αφηγήτρια αναγνωρίζει τις δυσκολίες, αλλά επικεντρώνεται στα μέσα που έχει αναπτύξει για να τις διαχειριστεί.

*«Έχω μάθει να αποδέχομαι την κατάσταση και να βρίσκω τρόπους να την αντιμετωπίζω μέσα στην καθημερινότητα μου».*

- Το κλείσιμο ενέχει θετική προοπτική και παρέχει ένα μήνυμα ελπίδας. Η αναφορά σε στρατηγικές, όπως η ρουτίνα και τα διαλείμματα, προσφέρει μια συγκεκριμένη και εφαρμόσιμη πρόταση δράσης.

*«Έχω μάθει να αποδέχομαι την κατάσταση και να βρίσκω τρόπους να την αντιμετωπίζω μέσα στην καθημερινότητα μου, για παράδειγμα η ύπαρξη μιας ρουτίνας βοηθάει πάντα στο να έχω το μυαλό μου οργανωμένο και συγκεντρωμένο σε μια δραστηριότητα και επίσης τα διαλείμματα σε συχνά χρονικά διαστήματα βοηθάνε για να βρίσκω τη συγκέντρωση μου και να ξεκουράζομαι...ξεκουράζω τον εγκέφαλο μου».*

Όπως προκύπτει, η αφήγηση της Σ1 προσφέρει μια πλούσια βάση για την ανάλυση της εμπειρίας της με τη ΔΕΠ-Υ, οργανωμένη γύρω από τέσσερις βασικές θεματικές μονάδες, και με την απαραίτητη σύνδεση με το θεωρητικό πλαίσιο.

- Θεματική Ενότητα 1: Η καθημερινή πρόκληση της διαχείρισης της ΔΕΠ-Υ

Η Σ1 περιγράφει την εμπειρία της με τη ΔΕΠ-Υ ως μια επαναλαμβανόμενη αίσθηση υπερφόρτωσης. Η αίσθηση αυτή συνδέεται με την εκτελεστική δυσλειτουργία, μια θεμελιώδη διάσταση της ΔΕΠ-Υ, που περιλαμβάνει δυσκολίες στη διαχείριση του χρόνου και των προτεραιοτήτων (Barkley, 2014). Εδώ παρατηρείται η έννοια της «γνωστικής επιβάρυνσης», η οποία συχνά αναφέρεται σε άτομα με ΔΕΠ-Υ. Το παρακάτω απόσπασμα ενισχύει την άποψη του McAdams (1993) για τη «διαδικασία νοηματοδότησης». Η Σ1 δεν περιγράφει απλώς την εμπειρία της, αλλά νοηματοδοτεί την καθημερινότητά της μέσα από τη δυσκολία της διαχείρισης. Παράλληλα, εισάγεται το στοιχείο του «αγώνα» ως θεμελιώδες αφηγηματικό μοτίβο, σύμφωνα με τη θεωρία των αφηγήσεων.

*«Κάθε μέρα ξεκινά με μια λίστα υποχρεώσεων η οποία φαίνεται ατελείωτη, και το δύσκολο είναι να συγκεντρωθώ σε μία υποχρέωση τη φορά.»*

Η Σ1 περιγράφει μια χαρακτηριστική εμπειρία υπερκινητικής σκέψης, γνωστή ως «race of thoughts». Αυτό το στοιχείο συχνά οδηγεί σε μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και ολοκλήρωσης εργασιών, επιβαρύνοντας την εκτελεστική λειτουργία. Αυτή η εμπειρία σχετίζεται με την έννοια της «μεταγνωστικής σύγχυσης», που περιγράφεται στη θεωρία των εκτελεστικών λειτουργιών των Smith et al. (2007). Εντάσσεται επίσης και στη θεωρία του Vygotsky (1978) για τη ρύθμιση της προσοχής, όπου οι εξωτερικοί παράγοντες και τα ερεθίσματα επηρεάζουν την εστίαση και τη γνωστική λειτουργία. Η

αίσθηση απώλειας ελέγχου ενισχύει την εικόνα της ΔΕΠ-Υ ως συνδυασμού εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων.

*«Μπορεί να κάνω κάτι και ξαφνικά το μυαλό μου να αποσπάται, να φεύγει τελείως και να σκέφτομαι δέκα διαφορετικά, άλλα πράγματα ταυτόχρονα.»*

- Θεματική Ενότητα 2: Η αναβλητικότητα και η αυτογνωσία

Η Σ1 καταγράφει τον φαύλο κύκλο της αναβλητικότητας. Η περιγραφή αυτή αντικατοπτρίζει τον ψυχολογικό μηχανισμό της «αναβλητικότητας βασισμένης στο άγχος», όπου το άτομο αποφεύγει μια δραστηριότητα λόγω συναισθηματικής πίεσης (Sirois, 2014). Το θετικό στοιχείο που προστίθεται στην αφήγησή της είναι η αυτογνωσία: γνωρίζει το μοτίβο της συμπεριφοράς της, κάτι που αποτελεί το πρώτο βήμα προς την αλλαγή. Η αυτογνωσία συνδέεται και με το θεωρητικό πλαίσιο της «γνωστικής αναδόμησης» (Beck, 1979). Μέσα από τη διαδικασία αναστοχασμού, η Σ1 αναγνωρίζει τις δυσκολίες της αλλά και την ικανότητά της να βρίσκει λύσεις. Αυτή η θετική ερμηνεία ενισχύει την ανθεκτικότητά της και υπογραμμίζει την προσωπική της ανάπτυξη.

*«Ξέρω ότι έχω μία ή περισσότερες υποχρεώσεις, αλλά ο εγκέφαλός μου κάνει οτιδήποτε μπορεί για να το αποφύγει μέχρι τελευταία στιγμή»*

Η αυτοπαρατήρηση αναδεικνύει τη δύναμη της επίγνωσης, ένα βήμα που προάγει την αυτορρύθμιση. Η θεωρία της αυτορρύθμισης του Zimmerman (2002) εξηγεί πώς η αυτογνωσία ενισχύει την ικανότητα ανάπτυξης νέων στρατηγικών.

*«Κάθε φορά όμως καταφέρνω και το ολοκληρώνω (ακόμα και την τελευταία στιγμή) και αυτό τρέφει την κατάσταση.»*

- Θεματική Ενότητα 3: Δημιουργικότητα και θετική ανακατασκευή

Η Σ1 αναγνωρίζει τη δημιουργικότητα ως θετικό χαρακτηριστικό της ΔΕΠ-Υ. Αυτό συνδέεται με έρευνες που δείχνουν ότι τα άτομα με ΔΕΠ-Υ συχνά παρουσιάζουν αυξημένη ικανότητα για δημιουργική σκέψη (White, 2024). Η θετική ανακατασκευή της κατάστασής της λειτουργεί ενδυναμωτικά, επιτρέποντάς της να δίνει προτεραιότητα στα θετικά χαρακτηριστικά. Η αφήγηση εμπίπτει στο πλαίσιο της «θετικής ψυχολογίας» (Seligman, 2002). Εστιάζοντας στις δυνάμεις της, η Σ1 αναδεικνύει τη σημασία της αυτο-ενδυνάμωσης. Η δημιουργικότητα που αναφέρει

εντάσσεται στην ευρύτερη θεωρία του «Divergent Thinking» (Guilford, 1967), που δείχνει ότι άτομα με μη τυπικούς τρόπους σκέψης συχνά βρίσκουν πρωτότυπες λύσεις σε προβλήματα

*«Είμαι δημιουργική, έχω πάρα πολλές ιδέες και βρίσκω λύσεις σε προβλήματα πολύ γρήγορα και εύκολα.»*

Η Σ1 υπογραμμίζει τη θετική πλευρά της εμπειρίας της με τη ΔΕΠ-Υ. Η θετική αυτή ανακατασκευή συναντάται στη θεωρία της Θετικής Ψυχολογίας (Seligman, 2002), όπου οι δυνάμεις του ατόμου γίνονται εφελκυστικό για την ανάπτυξη και τη διαχείριση προκλήσεων.

*«Παρά τις δυσκολίες, όμως, υπάρχουν και θετικά.»*

- Θεματική Ενότητα 4: Στρατηγικές διαχείρισης

Η Σ1 περιγράφει μια πρακτική στρατηγική διαχείρισης που της επιτρέπει να οργανώνει την καθημερινότητά της. Η ρουτίνα και τα διαλείμματα που αναφέρει είναι κοινές τεχνικές διαχείρισης για άτομα με ΔΕΠ-Υ (Murrayetal., 2020). Η στρατηγική αυτή αντανάκλα τη θεωρία της αυτορρύθμισης (Zimmerman, 2002). Η χρήση ρουτίνας λειτουργεί ως εργαλείο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης, ενώ τα διαλείμματα συμβάλλουν στη μείωση της γνωστικής κόπωσης.

*«Η ύπαρξη μιας ρουτίνας βοηθάει πάντα στο να έχω το μυαλό μου οργανωμένο και συγκεντρωμένο σε μια δραστηριότητα.»*

Η Σ1 προτείνει μια στρατηγική που αντικατοπτρίζει τη σημασία της αυτορρύθμισης και της εστίασης στις ανάγκες του σώματος και του νου. Τα διαλείμματα βελτιώνουν την αντοχή στη συγκέντρωση.

*«Τα διαλείμματα σε συχνά χρονικά διαστήματα βοηθάνε για να βρίσκω τη συγκέντρωσή μου και να ξεκουράζω τον εγκέφαλό μου.»*

Αναφορικά με την αφήγηση της δεύτερης συμμετέχουσας (Σ2) διαπιστώθηκε ότι παρέχει μια πλούσια και συναισθηματικά φορτισμένη εξιστόρηση της ζωής της με τη ΔΕΠ-Υ, με έμφαση στις δυσκολίες, τα βιώματα και την πορεία της ενδυνάμωσης της. Ακολουθεί την τυπική αφηγηματική δομή με αρχή, μέση και τέλος, με σαφή μετάβαση ανάμεσα στις φάσεις. Στην αρχή, η Σ2 συστήνεται με το όνομά της, την ηλικία της και την καταγωγή της ενώ παράλληλα εισάγει το κοινό στο βασικό πλαίσιο της ιστορίας:

τη διάγνωσή της με ΔΕΠ-Υ. Στη συνέχεια, ξεκινά να περιγράφει τη διαδρομή της από την παιδική της ηλικία επισημαίνοντας την αίσθηση της «διαφορετικότητας». Το ύφος της είναι άμεσο και προσωπικό και προσελκύει το ενδιαφέρον του ακροατή μέσω της συναισθηματικής σύνδεσης.

*«Είμαι η Α..., 18 ετών και μεγάλωσα στην ...ωστόσο μόνο πρόσφατα έμαθα ότι οι καθημερινές δυσκολίες που αντιμετώπιζα είχαν μια ονομασία : Διάσπαση Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα , ΔΕΠ-Υ.»*

Αμέσως μετά περιγράφει τις δυσκολίες στο σχολείο και την εφηβεία, την αποδιοργάνωση, τα σχόλια των άλλων, και τη συναισθηματική κόπωση. Αναφέρει τη διάγνωση ως σημείο καμπής, παρουσιάζοντας τόσο τη συναισθηματική ανακούφιση, όσο και τις προκλήσεις της αποδοχής. Ο ρεαλισμός και η λεπτομέρεια της αφήγησης δημιουργούν ταύτιση. Αναδεικνύεται η εσωτερική πάλη, ενώ γίνεται σαφής η σημασία της στήριξης μέσω ψυχοθεραπείας και στρατηγικών.

*«Ξεκίνησα ψυχοθεραπεία και έμαθα στρατηγικές για να οργανώνομαι».*

Η αφήγηση καταλήγει σε έναν αισιόδοξο τόνο, με ένα μήνυμα ενδυνάμωσης. Αρχικά η Σ2 μοιράζεται στρατηγικές και εμπειρίες που τη βοήθησαν να προσαρμοστεί. Στη συνέχεια η χρήση ενθαρρυντικών φράσεων προσδίδει θετική χροιά και παρακινεί το κοινό.

*«Η διάγνωση δεν είναι το τέλος, είναι η αρχή».*

- Θεματική Ενότητα 1: Η καθημερινή πρόκληση της διαχείρισης της ΔΕΠ-Υ

Η Σ2 περιγράφει πώς η ΔΕΠ-Υ επηρέαζε την καθημερινότητά της, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα σχολικά χρόνια, εντείνοντας την αίσθηση της απομόνωσης και την αδυναμία προσαρμογής σε τυπικές σχολικές απαιτήσεις.

*«Η πρώτη μου ανάμνηση από το σχολείο είναι γενικά οι δάσκαλοι και οι καθηγητές να μου λένε 'γιατί δεν γράφεις;', ενώ εγώ κοιτούσα έξω από το παράθυρο. Έβλεπα τους υπόλοιπους να γράφουν, ενώ εγώ απλά είχε κενό το μυαλό μου και δεν μπορούσα να σκεφτώ εκείνη τη στιγμή».*

Παραδέχεται ότι ένοιωθε διαφορετική από μικρή ηλικία, αλλά δεν κατανοούσε το γιατί. Η παραδοχή αυτή συνάδει με την επιστημονική βιβλιογραφία που περιγράφει τη ΔΕΠ-

Υως μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει την προσοχή, την παρορμητικότητα και την εκτελεστική λειτουργία (Barkley, 2014).

*«Από μικρό παιδί θυμάμαι να έχω την αίσθηση ότι λειτουργούσα διαφορετικά...».*

*«...ωστόσο μόνο πρόσφατα έμαθα ότι οι καθημερινές δυσκολίες που αντιμετώπιζα είχαν μια ονομασία : Διάσπαση Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα , ΔΕΠ-Υ».*

Οι εμπειρίες της στο σχολείο, όπως η αδυναμία της να συγκεντρωθεί και να επεξεργαστεί οδηγίες αντικατοπτρίζουν τις κοινές εκπαιδευτικές δυσκολίες που περιγράφονται σε μαθητές με ΔΕΠ-Υ και τα κλασικά συμπτώματα της ΔΕΠ-Υ, όπου τα παιδιά συχνά εμφανίζουν απόσπαση προσοχής και δυσκολία στην ολοκλήρωση εργασιών (Barkley, 2014). Το παράπονο των εκπαιδευτικών ότι "δεν γράφει" και η δυσκολία κατανόησης των οδηγιών δείχνουν, επίσης, τη διαφορά στον τρόπο επεξεργασίας πληροφοριών, που περιγράφεται σε ερευνητικά δεδομένα για τη ΔΕΠ-Υ (Brown, 2005). Η Σ2 αναφέρει ότι χρειάζεται περισσότερο χρόνο γεγονόσ που υπογραμμίζει την ανάγκη για εξατομικευμένες εκπαιδευτικές στρατηγικές.

*«Η πρώτη μου ανάμνηση από το σχολείο είναι γενικά οι δάσκαλοι και οι καθηγητές να μου λένε 'γιατί δεν γράφεις;', ενώ εγώ κοιτούσα έξω από το παράθυρο».*

*«Δεν καταλάβαινα τα όσα λένε οι καθηγητές στην τάξη εκείνη τη στιγμή».*

*«Χρειαζόμουν πολύ περισσότερο χρόνο να το επεξεργαστώ»*

- Θεματική Ενότητα 2: Η Αναβλητικότητα και η αυτογνωσία

Η Σ2 αναφέρεται στις δυσκολίες της εφηβείας και στην απόδοση της στο σχολείο, όπου η αναβλητικότητα και η δυσκολία οργάνωσης κατέχουν βασικό ρόλο. Αυτή η αναφορά συνδέεται με τη δυσλειτουργία των εκτελεστικών λειτουργιών, όπως η οργάνωση και η ιεράρχηση προτεραιοτήτων, που είναι χαρακτηριστικά της ΔΕΠ-Υ (Kooij, 2010). Επιπλέον, η αυτοκριτική που εκφράζει, αντικατοπτρίζει τον αρνητικό αυτοκαθορισμό που βιώνουν συχνά τα άτομα με ΔΕΠ-Υ λόγω του κοινωνικού στιγματισμού (Quinn & Madhoo, 2014).

*«Θυμάμαι πόσο δύσκολο ήταν να προλάβω τις προθεσμίες ή να οργανώσω τις σκέψεις μου για κάτι τόσο απλό όπως μια έκθεση στο σχολείο ή μια άσκηση στα μαθηματικά.»*

*«Αυτό που με πόνεσε περισσότερο, όμως, ήταν τα σχόλια των άλλων. Ήτανε του τύπου "τεμπελιάζεις, "δεν προσπαθείς αρκετά", "είσαι χαστικός άνθρωπος". Τα λόγια αυτά με*

*έκαναν γενικά να πιστεύω ότι φταίω εγώ, ότι δεν καταφέρνω ποτέ να κάνω κάτι ουσιαστικό.»*

Η διάγνωση με ΔΕΠ-Υ σε ηλικία 17 ετών αναφέρεται ως «σοκ αλλά και ως ανακούφιση». Αυτή η παραδοχή υποδεικνύει ότι η διάγνωση μπορεί να προσφέρει ανακούφιση και να μετριάσει το αίσθημα της αποτυχίας. Η Σ2 αναφέρεται στη συνειδητοποίηση της διάγνωσης της ως σημείο καμπής. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η διάγνωση της ΔΕΠ-Υ σε εφήβους και ενήλικες μπορεί να λειτουργήσει αφυπνιστικά για τα άτομα που έχουν βιώσει χρόνια αίσθηση αποτυχίας και ελλιπή κατανόηση του εαυτού τους (Kooij, 2010). Η Σ2 υπογραμμίζει επίσης ότι η διάγνωση της επέτρεψε να απομακρύνει το στίγμα της τεμπελιάς και να κατανοήσει καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ως άτομο.

*«Για πρώτη φορά, είχα μια εξήγηση για το χάος μέσα στο κεφάλι μου.»*

- Θεματική Ενότητα 3: Δημιουργικότητα και θετική ανακατασκευή

Η Σ2 αναφέρει πώς έχει βρει τρόπους να επαναπροσδιορίσει την εμπειρία της με τη ΔΕΠ-Υ. Η θετική ανακατασκευή της εμπειρίας της αντικατοπτρίζει τη δύναμη που αντλεί από την αποδοχή. Η μετατροπή μιας πρόκλησης σε ευκαιρία ενδυνάμωσης περιγράφεται συχνά ως μια μορφή ψυχικής ανθεκτικότητας (post-traumatic growth). Η Σ2 χρησιμοποιεί τη δημιουργικότητά της για να προσαρμοστεί, γεγονός που είναι συχνό φαινόμενο σε γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, οι οποίες συχνά αναπτύσσουν ισχυρές δεξιότητες δημιουργικότητας και προσαρμοστικότητας ως απάντηση στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν (Quinn & Madhoo, 2014).

*«Η διάγνωση δεν είναι το τέλος, είναι η αρχή. Είναι η αρχή της κατανόησης, της αποδοχής και, τελικά, της ενδυνάμωσης. »*

- Θεματική Ενότητα 4: Στρατηγικές διαχείρισης

Η Σ2 περιγράφει συγκεκριμένες πρακτικές που τη βοηθούν να διαχειριστεί, σήμερα, την καθημερινότητά της δείχνοντας πως έχει υιοθετήσει πρακτικούς τρόπους για να διαχειριστεί την αδυναμία συγκέντρωσης και την υπερκόπωση. Οι στρατηγικές που αναφέρονται, όπως οι λίστες και τα ημερολόγια, εντάσσονται στις γνωστικές-συμπεριφορικές προσεγγίσεις διαχείρισης της ΔΕΠ-Υ, οι οποίες συχνά προτείνονται από τους ειδικούς (Safren et al., 2005). Ειδικά για τους ενήλικες, αυτές οι στρατηγικές



συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής

*«Σήμερα, χρησιμοποιώ γενικά ημερολόγια, φτιάχνω λίστες και προσπαθώ να κάνω διαλείμματα όταν νιώθω ότι κουράζομαι.»*

Η επισήμανση ότι οι δυσκολίες συνεχίζουν να υπάρχουν αναδεικνύει τη ρεαλιστική προσέγγιση της ζωής με ΔΕΠ-Υ, την αποδοχή των περιορισμών και την ενεργή διαχείρισή τους.

*«Υπάρχουν ακόμα δύσκολες μέρες. Οι δύσκολες μέρες δεν σταματούν να υπάρχουν»,*

Συνολικά, και οι δύο αφηγήσεις αναδεικνύουν τις πολύπλευρες προκλήσεις της ΔΕΠ-Υ και τον τρόπο που αυτές μπορούν να αναπλαισιωθούν. Τα αποσπάσματα από την εμπειρία των συμμετεχουσών συνδέονται άμεσα με τη θεωρία, ενισχύοντας την κατανόηση των επιπτώσεων της ΔΕΠ-Υ σε διάφορους τομείς της ζωής τους.

## **6.2 Θεματική ανάλυση :Ερμηνεία ευρημάτων και απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα**

- Πρώτο ερευνητικό ερώτημα: Πώς επηρεάζει η διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ;

Η διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων φαίνεται να επηρεάζει θετικά την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ, προσφέροντας έναν χώρο έκφρασης και αναγνώρισης των μοναδικών τους εμπειριών. Οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι η διαδικασία της αφήγησης τους επέτρεψε να αναστοχαστούν για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και να εκφράσουν πτυχές της ταυτότητάς τους που συχνά παραμένουν αθέατες. Αυτό συνέβαλε στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους, καθώς συνειδητοποίησαν ότι οι εμπειρίες τους έχουν αξία.

*«Ήταν μια συναισθηματική διαδικασία, μεταμορφωτική θα έλεγα. Με έκανε να σκεφτώ στιγμές και εμπειρίες που ίσως προσπαθούσα να αποφύγω.» (συνέντευξη 1)*

*«Ήταν σαν να μου δινόταν ένα νέο εργαλείο για να εκφράσω όσα δεν μπορούσα να πω με λόγια. Μου φάνηκε πραγματικά ένας δημιουργικός και πρωτότυπος τρόπος να αποτυπώσω τις εμπειρίες μου.» (συνέντευξη 1)*

*«Ήταν σαν ένα ταξίδι που με έκανε να δω την ιστορία μου με άλλα μάτια.» (συνέντευξη 2)*

Η δημιουργία ψηφιακών ιστοριών ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση των συμμετεχουσών, δίνοντάς τους την ευκαιρία να αναδείξουν τις δεξιότητές τους στη χρήση της τεχνολογίας και στη δημιουργική γραφή. Η παραγωγή ενός απτού αποτελέσματος, όπως ένα βίντεο, αποτέλεσε πηγή υπερηφάνειας. Οι συμμετέχουσες επισήμαναν ότι ένιωσαν μεγαλύτερη ικανοποίηση όταν είδαν την ιστορία τους να ολοκληρώνεται.

*«Το πιο ευχάριστο ήταν το τελικό στάδιο, το να βλέπω το αποτέλεσμα – το πώς οι λέξεις, οι εικόνες και ο ήχος ενώθηκαν για να αφηγηθούν τη ζωή μου – ήταν απίστευτα ικανοποιητικό. Ένιωσα ότι όλη η δουλειά άξιζε τον κόπο.» (συνέντευξη 1)*

*«Ένιωσα περιέργειά και ενθουσιασμό.» (συνέντευξη 2)*

Μέσω της διαδικασίας, οι συμμετέχουσες αναγνώρισαν κοινές εμπειρίες, γεγονός που τις βοήθησε να αισθανθούν λιγότερο απομονωμένες. Η αίσθηση του «ανήκειν» ενίσχυσε την αυτοαντίληψή τους και περιόρισε τα αισθήματα μοναξιάς.

*«Πιστεύω ότι είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να ακουστούν οι ιστορίες μας. Όταν μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας, άλλες γυναίκες μπορούν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους σε αυτές και να νιώσουν λιγότερο μόνες» (συνέντευξη 1).*

*«Απλά με έκανε να θυμηθώ πως οι αλληλεπιδράσεις μου με άλλους ανθρώπους επηρεάζονται από την διαταραχή μου, αλλά αυτό δεν σημαίνει πως είμαι κατώτερη επειδή δεν λειτουργώ όπως αυτοί» (συνέντευξη 2).*

- Δεύτερο ερευνητικό ερώτημα: Εξέταση των αλλαγών στην αυτοαντίληψη που μπορεί να προκύψουν από την εμπειρία της δημιουργίας και κοινοποίησης ψηφιακών ιστοριών.

Η δημιουργία και η κοινοποίηση ψηφιακών ιστοριών μπορεί να προκαλέσει ουσιαστικές αλλαγές στην αυτοαντίληψη, προσφέροντας στις συμμετέχουσες τη

δυνατότητα να δουν τις εμπειρίες τους μέσα από μια νέα προοπτική. Η δημιουργία των ιστοριών τους έδωσε τη δυνατότητα να αναστοχαστούν για το πώς αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Και οι δύο αναφέρουν ότι η διαδικασία αυτή τις βοήθησε να αναγνωρίσουν τις δυνάμεις τους, να αποδεχθούν τις αδυναμίες τους και να εκτιμήσουν τη μοναδικότητα των εμπειριών τους.

*«Επίσης, με έκανε να εκτιμήσω περισσότερο τις δικές μου δυνάμεις και τον τρόπο που αντιμετωπίζω τις δυσκολίες μου.» (συνέντευξη 2)*

*«Νιώθω ότι αυτή η διαδικασία δεν είναι μόνο για να διηγηθούμε την ιστορία μας, αλλά και για να την κατανοήσουμε καλύτερα.» (συνέντευξη 1).*

Η αφήγηση προσφέρει την ευκαιρία να «ξαναγραφούν» δύσκολες εμπειρίες, μετατρέποντάς τες σε εργαλεία ενδυνάμωσης. Οι συμμετέχουσες συχνά αναφέρουν ότι αισθάνονται πιο δυνατές όταν παρουσιάζουν και επεξεργάζονται τις ιστορίες τους από μια νέα οπτική.

*«Ήταν η πρώτη φορά που ασχολήθηκα ανοιχτά και επικοινωνήσα την κατάσταση μου. Ήταν σαν να έβλεπα τις σχέσεις μου από μια νέα οπτική γωνία, πιο συνειδητοποιημένα.» (συνέντευξη 1).*

*«Αυτό που θα ήθελα να πω είναι ότι αυτή η διαδικασία ήταν πολύ πιο βαθιά και θεραπευτική από όσο περίμενα. Με βοήθησε να καταλάβω πόσο σημαντικό είναι να ακούς και να μοιράζεσαι ιστορίες.» (συνέντευξη 2).*

Η κοινοποίηση ιστοριών προάγει την αίσθηση του «ανήκειν», καθώς οι συμμετέχουσες διαπίστωσαν ότι και άλλοι μπορούν να ταυτιστούν με τις εμπειρίες τους. Αυτή η αναγνώριση λειτούργησε ενισχυτικά για την αυτοαντίληψή τους.

*«Πιστεύω ότι η ιστορία μου μπορεί να βοηθήσει άλλες γυναίκες με ΔΕΠ-Υ να εκδηλωθούν.» (συνέντευξη 1).*

*«Είναι ένας καινούργιος τρόπος έτσι ώστε να μαθευτούν πιο άμεσα πληροφορίες για ένα θέμα, καθώς και να γίνει πιο κατανοητό όχι μόνο για το ευρύτερο κοινό αλλά και για όσους επηρεάζονται προσωπικά από αυτό.» (συνέντευξη 2).*

- Τρίτο ερευνητικό ερώτημα: Ποιες είναι οι βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νευροδιαφορετικές γυναίκες κατά τη διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων;

Η διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων παρουσιάζει ιδιαίτερες προκλήσεις για τις νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, οι οποίες σχετίζονται με προσωπικούς, κοινωνικούς και τεχνολογικούς παράγοντες. Πολλές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ ενδέχεται να μην έχουν πρόσβαση σε υποστηρικτικά δίκτυα που θα μπορούσαν να τις καθοδηγήσουν κατά τη διαδικασία της αφήγησης. Αυτή η έλλειψη μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση ή παραίτηση. Η υποστήριξη από μέντορες ή ομάδες ήταν κρίσιμη για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων.

*«Το πιο δύσκολο κομμάτι ήταν σίγουρα το τεχνικό. Το να μάθω πώς να χρησιμοποιώ ένα προγράμματα επεξεργασίας που δεν ήξερα και να συνδυάζω πολυμέσα με έναν τρόπο που να βγάζει νόημα ήταν μια μεγάλη πρόκληση.» (συνέντευξη 1).*

*«Θα έλεγα ότι είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει καθοδήγηση και υποστήριξη σε όλη τη διαδικασία, ειδικά σε γυναίκες που μπορεί να νιώθουν άβολα να μιλήσουν για τον εαυτό τους ή να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία.» (συνέντευξη 2).*

Οι γυναίκες συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην έκφραση προσωπικών εμπειριών, φοβούμενες την κριτική ή την απόρριψη. Η αβεβαιότητα για το αν η ιστορία τους είναι «αρκετά καλή» μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο.

*«Ήταν δύσκολο επίσης να βρω την ισορροπία ανάμεσα στο να είμαι ειλικρινής και στο να μην εκθέσω τον εαυτό μου περισσότερο από όσο ήθελα.» (συνέντευξη 1)*

*«Το να βρω ποια ήταν τα σημαντικά κομμάτια που έπρεπε να αναφερθούν επειδή έχω πολλές εμπειρίες στην ζωή μου οι οποίες σχετίζονται με τη ΔΕΠ-Υ.» (συνέντευξη 2).*

Η δυσκολία στη συγκέντρωση και η διαχείριση του χρόνου αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά της ΔΕΠ-Υ και επηρεάζουν άμεσα τη διαδικασία δημιουργίας. Οι γυναίκες μπορεί να δυσκολευτούν να ολοκληρώσουν την αφήγησή τους ή να είναι συνεπείς.

*«Χρειάστηκε να αφιερώσω αρκετό χρόνο για να εξοικειωθώ με αυτά τα εργαλεία και να ξεπεράσω την αμφιβολία ότι μπορεί να μην τα καταφέρω.» (συνέντευξη 1).*

*«Ήταν δύσκολη η επαρκής εξιστόρηση όσων ήθελα να πω σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα επειδή έπρεπε να υπάρχει μια συγκεκριμένη σειρά σε ορισμένο χρόνο και να πω μόνο τα απαραίτητα.» (συνέντευξη 2).*

Η τεχνολογία μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο, αλλά για πολλές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, η εξοικείωση με νέα λογισμικά ή πλατφόρμες μπορεί να είναι αγχωτική και αποθαρρυντική.

*«Ωστόσο, υπήρχε και ένα κομμάτι αμφιβολίας, ήταν κάτι που δεν είχα ξανακάνει και αναρωτιόμουν αν θα μπορούσα να το καταφέρω στο τεχνικό κομμάτι αρχικά.» (συνέντευξη 1)*

*«Η μεγαλύτερη δυσκολία ήταν το τεχνικό κομμάτι της αφήγησης. Το να μάθω πώς να χρησιμοποιώ τα εργαλεία του CANVA για να ενσωματώσω εικόνες, ήχους και βίντεο στη δημιουργία της ιστορίας μου ήταν αγχωτικό, ειδικά επειδή δεν έχω μεγάλη εξοικείωση με την τεχνολογία.» (συνέντευξη 1)*

Οι προηγούμενες εμπειρίες κοινωνικής απομόνωσης μπορεί να κάνουν τις γυναίκες να διστάζουν να εκφράσουν τις προσωπικές τους ιστορίες. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τόσο την ποιότητα όσο και τη διάθεση για συμμετοχή στη διαδικασία.

*«Κατά τη διάρκεια της δημιουργίας της ιστορίας, έπρεπε να ανασκαλίσω εμπειρίες και συναισθήματα που ήταν πολύ προσωπικά.» (συνέντευξη 1).*

«Στην ερώτηση «Υπήρξε κάτι στη διαδικασία που αισθανθήκατε ότι δεν σας βοήθησε ή που σας δυσκόλεψε; Μπορείτε να μας το εξηγήσετε;» η μία από τις συμμετέχουσες απάντησε :

*«Νομίζω η βιντεοσκόπηση του εαυτού μου όσο μιλούσα για αυτά που ήθελα να πω.» (συνέντευξη 2).*

Η αφήγηση προσωπικών ιστοριών μπορεί να επαναφέρει τραυματικές μνήμες, κάτι που για ορισμένες γυναίκες είναι ψυχικά επιβαρυντικό.

*«Επίσης, ήταν δύσκολο να διαχειριστώ το συναισθηματικό βάρος της εμπειρίας που επεξεργάζομουν ανοιχτά.» (συνέντευξη 1).*

- Τέταρτο ερευνητικό ερώτημα: Με ποιον τρόπο οι ψηφιακές αφηγήσεις συμβάλλουν στην κοινωνική ενδυνάμωση και την επικοινωνία των νευροδιαφορετικών γυναικών;

Οι ψηφιακές αφηγήσεις μπορεί να λειτουργήσουν ως εργαλείο ενδυνάμωσης και ενίσχυσης της επικοινωνίας για τις νευροδιαφορετικές γυναίκες, καθώς παρέχουν την δυνατότητα έκφρασης των εμπειριών τους και τη δημιουργία κοινοτήτων που προωθούν τη συμπερίληψη και την αλληλεγγύη. Οι γυναίκες με ΔΕΠ-Υ συχνά βιώνουν κοινωνική απομόνωση λόγω των στερεοτύπων και της έλλειψης κατανόησης για τις ανάγκες τους. Μέσω των ψηφιακών αφηγήσεων ενισχύεται η αυτοπεποίθηση τους καθώς παρουσιάζουν τις προκλήσεις και τα επιτεύγματά τους με τους δικούς τους όρους, απορρίπτοντας τα στερεότυπα.

*«Το πιο ευχάριστο ήταν το τελικό στάδιο, το να βλέπω το αποτέλεσμα – το πώς οι λέξεις, οι εικόνες και ο ήχος ενώθηκαν για να αφηγηθούν τη ζωή μου – ήταν απίστευτα ικανοποιητικό. Ένιωσα ότι όλη η δουλειά άξιζε τον κόπο.» (συνέντευξη 1)*

Επιπλέον, μέσα από τις ιστορίες τους, οι γυναίκες αποκτούν μεγαλύτερη κατανόηση της ταυτότητάς τους και εισπράττουν αποδοχή.

*«Με βοήθησε να καταλάβω πόσο σημαντικό είναι να ακούς και να μοιράζεσαι ιστορίες.» (συνέντευξη 2)*

Οι ψηφιακές αφηγήσεις ενθαρρύνουν τις γυναίκες να συμμετέχουν ενεργά σε συζητήσεις και δραστηριότητες που σχετίζονται με την κοινότητά τους. Οι πλατφόρμες ψηφιακής αφήγησης, όπως ιστοσελίδες και κοινωνικά δίκτυα, προάγουν τη διασύνδεση με άλλες γυναίκες που βιώνουν παρόμοιες προκλήσεις. Και παρέχουν ευκαιρίες για ανταλλαγή ιστοριών και υποστήριξης.

*«Ναι, θα ήθελα να τη μοιραστώ και με άλλες γυναίκες που βιώνουν παρόμοιες προκλήσεις.» (συνέντευξη 1)»*

Μέσα από την κοινοποίηση ιστοριών, οι γυναίκες μπορούν να συνδεθούν με οργανώσεις, δομές και δίκτυα που προσφέρουν υποστήριξη.

*«Θα ήθελα να τη μοιραστώ σε ομάδες υποστήριξης και ψυχοθεραπείας ή σε εκδηλώσεις στο σχολείο, όπου μπορεί να φτάσει σε περισσότερους ανθρώπους.» (συνέντευξη 2)*

Η αφήγηση ιστοριών ενισχύει τη φωνή των γυναικών σε δύο επίπεδα: Η δημιουργία και η κοινοποίηση της αφήγησης ενισχύει την αίσθηση της δύναμης. Οι ιστορίες τους συμβάλλουν στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για ζητήματα που αφορούν τη νευροδιαφορετικότητα. Η κοινοποίηση ιστοριών από νευροδιαφορετικές γυναίκες δημιουργεί ένα νέο αφήγημα για τη διαφορετικότητα, προωθώντας την κατανόηση και την αποδοχή. Μέσα από τις ιστορίες τους μπορούν να εκπαιδεύσουν τις κοινότητες τους και να καταρρίψουν τα στερεότυπα που συνδέονται με τη νευροδιαφορετικότητα.

*«Πιστεύω ότι η ιστορία μου μπορεί να βοηθήσει άλλες γυναίκες με ΔΕΠ-Υ να εκδηλωθούν.» (συνέντευξη 1)*

Συμπερασματικά, οι ψηφιακές αφηγήσεις αποτελούν ένα πολύτιμο εργαλείο που ενισχύει την κοινωνική ενδυνάμωση, την επικοινωνία και την αποδοχή των νευροδιαφορετικών γυναικών. Παρέχουν μια γέφυρα ανάμεσα στις προσωπικές εμπειρίες και την κοινωνική αλλαγή, προάγοντας μια περισσότερο συμπεριληπτική κοινωνία.

- Πέμπτο ερευνητικό ερώτημα : Ποιες είναι οι προοπτικές της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείο υποστήριξης και ενδυνάμωσης για νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ;

Η διερεύνηση των προοπτικών της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείου υποστήριξης και ενδυνάμωσης νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ εστιάζει σε διάφορες πτυχές: Η διαδικασία της αφήγησης ιστοριών τους δίνει τη δυνατότητα να αναστοχαστούν για τις προσωπικές τους εμπειρίες και να κατανοήσουν βαθύτερα την ταυτότητά τους. Η ψηφιακή διάσταση προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία στην έκφραση μέσω πολυμέσων (κείμενο, εικόνες, ήχος, βίντεο), διευκολύνοντας την εξωτερίκευση συναισθημάτων και εμπειριών που μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστούν μόνο με λόγια. Ταυτόχρονα, λειτουργεί ως μέσο κοινωνικής δικτύωσης και ενδυνάμωσης. Μέσω της κοινοποίησης των ιστοριών τους, οι γυναίκες με ΔΕΠ-Υ μπορούν να δημιουργήσουν δεσμούς με άλλους ανθρώπους που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις.

*«Σε κοινωνικό επίπεδο, μπορεί να λειτουργήσει ως ένας τρόπος για να ακουστούν οι φωνές μας και να αλλάξουν και οι προκαταλήψεις γύρω από αυτή την κατάσταση.» (συνέντευξη 1).*

Η δημιουργία και η δημοσιοποίηση ιστοριών που αντικατοπτρίζουν τις εμπειρίες τους μπορεί να συμβάλλει στην καταπολέμηση των στερεοτύπων που σχετίζονται με τη νευροδιαφορετικότητα. Αυτές οι ιστορίες δίνουν στο κοινό την ευκαιρία να κατανοήσει καλύτερα τις προκλήσεις, αλλά και τις ικανότητες, των γυναικών αυτών.

*«Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αποδοχή της ταυτότητάς μας...». (συνέντευξη 1).*

Οι ψηφιακές αφηγήσεις μπορεί να λειτουργήσουν και ως εργαλεία εκπαίδευσης για το ευρύτερο κοινό, προωθώντας την κατανόηση και την αποδοχή της νευροδιαφορετικότητας. Παράλληλα, παρέχουν τη δυνατότητα στις ίδιες τις γυναίκες να εκπαιδεύσουν και άλλους ανθρώπους σχετικά με τις προσωπικές και κοινωνικές δυσκολίες της διαταραχής.

*«...αλλά παράλληλα και να ενημερώσει και να εκπαιδεύσει και άλλους ανθρώπους σχετικά με τη ΔΕΠ-Υ που είναι συνήθως παραγνωρισμένη στους ενήλικες. » (συνέντευξη 1).*

Επιπλέον, η δημιουργία ψηφιακών αφηγήσεων αναπτύσσει δεξιότητες, όπως η τεχνολογική εξοικείωση, η αφήγηση ιστοριών, και η επεξεργασία πολυμέσων, που μπορούν να είναι χρήσιμες και σε επαγγελματικό επίπεδο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε νέες επαγγελματικές ευκαιρίες για τις νευροδιαφορετικές γυναίκες.

*«Είναι κάτι που θα ήθελα να συνεχίσω να κάνω, ίσως σε διαφορετικές φάσεις της ζωής μου.» (συνέντευξη 1).*

Σε ψυχολογικό επίπεδο, η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά, βοηθώντας τις γυναίκες να επεξεργαστούν τραυματικές εμπειρίες, να αντιμετωπίσουν αρνητικά συναισθήματα και να προχωρήσουν σε μια πιο αισιόδοξη θεώρηση της ζωής τους.

*«Η δημιουργία της ιστορίας ήταν σαν μια μορφή αυτο-ψυχοθεραπείας, γιατί μου έδωσε την ευκαιρία να επεξεργαστώ ξανά εμπειρίες που ίσως δεν είχα διαχειριστεί πλήρως.» (συνέντευξη 1).*

*«Με βοήθησε να δω πού βρίσκομαι, πού ήμουν, και πού θέλω να πάω.» (συνέντευξη 1).*



*«Επίσης, με έκανε να εκτιμήσω περισσότερο τις δικές μου δυνάμεις και τον τρόπο που αντιμετωπίζω τις δυσκολίες μου.» (συνέντευξη 2).*

Παρά τις θετικές προοπτικές όμως, υπάρχουν και περιορισμοί όπως η τεχνολογική προσβασιμότητα -ιδιαίτερα για άτομα με περιορισμένη τεχνολογική εξοικείωση- η ανάγκη για υποστήριξη από ειδικούς που μπορούν να καθοδηγήσουν τη διαδικασία με σεβασμό στις ανάγκες των συμμετεχουσών και η εξασφάλιση της προστασίας των προσωπικών δεδομένων, ειδικά όταν οι ιστορίες κοινοποιούνται σε διαδικτυακές πλατφόρμες.

Συμπερασματικά, οι προοπτικές της ψηφιακής αφήγησης για νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ είναι εξαιρετικά θετικές, με δυνατότητα κοινωνικής, επαγγελματικής και ψυχικής ενδυνάμωσης. Παρότι υπάρχουν προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν, το εργαλείο αυτό αποτελεί ένα ισχυρό μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και υποστήριξης.

## Κεφάλαιο 7

### 7.1 Συμπεράσματα – Συζήτηση

Ο κύριος σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείου ενδυνάμωσης της φωνής νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ, δίνοντας έμφαση στις προσωπικές τους εμπειρίες και στις δυνατότητες που προσφέρει αυτή η πρακτική για αυτοέκφραση, σύνδεση και κοινωνική αποδοχή. Η έρευνα επιδίωξε να αναδείξει πώς η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο για τη βελτίωση της αυτογνωσίας, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και τη διευκόλυνση της επικοινωνίας, προάγοντας την κοινωνική ένταξη αυτής της ομάδας.

Αφορμή και κίνητρο για τη διεξαγωγή της έρευνας αυτής αποτέλεσε η διαπίστωση ότι οι νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις στον τρόπο που εκφράζονται και επικοινωνούν τις εμπειρίες τους. Η θεωρητική τεκμηρίωση ανέδειξε την έλλειψη εργαλείων που υποστηρίζουν την προσωπική αφήγηση, καθώς και τη δυναμική της ψηφιακής αφήγησης ως μια πολυδιάστατη πρακτική που ενισχύει τη φωνή των περιθωριοποιημένων ομάδων. Η εστίαση στις νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ βασίστηκε σε δεδομένα που επιβεβαιώνουν τις κοινωνικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, όπως προκαταλήψεις, στερεότυπα και ανεπάρκεια δομών υποστήριξης. Η επιλογή των υποκειμένων της έρευνας έγινε με βάση την πρόθεσή μας να δώσουμε φωνή σε γυναίκες που ανήκουν σε αυτήν την ιδιαίτερη κοινωνική ομάδα. Τα κριτήρια περιλάμβαναν τη διάγνωση της νευροδιαφορετικότητας, την ηλικία, το ενδιαφέρον τους για την αφήγηση, και τη διάθεση συμμετοχής σε μια διαδικασία που συνδυάζει προσωπική έκθεση και δημιουργικότητα. Η επιλογή πραγματοποιήθηκε μέσα από τον στενό κοινωνικό περίγυρο της ερευνήτριας που περιλαμβάνει νευροδιαφορετικά άτομα, εξασφαλίζοντας ποικιλομορφία στις εμπειρίες.

Η θεματική ανάλυση που εφαρμόστηκε στην παρούσα έρευνα βασίστηκε στο πλαίσιο που περιγράφουν οι Braun & Clarke (2006) και αφορούσε τη συστηματική ταυτοποίηση, ανάλυση και ερμηνεία θεμάτων μέσα από τα δεδομένα. Αυτή η μέθοδος χαρακτηρίζεται από την ευελιξία της, καθώς επιτρέπει την αναγνώριση νοηματικών

μοτίβων που αναδύονται από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών, ενώ υποστηρίζει την ερμηνεία τους μέσα σε συγκεκριμένα θεωρητικά πλαίσια.

Η θεματική ανάλυση ανέδειξε ότι η προσωπική ενδυνάμωση αποτέλεσε έναν από τους βασικούς άξονες της εμπειρίας των συμμετεχουσών. Μέσα από τις αφηγήσεις τους, οι γυναίκες ανέφεραν ότι ανέπτυξαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, αναγνώρισαν τις δυνατότητές τους και ένιωσαν ότι είχαν περισσότερο έλεγχο στη ζωή τους. Παράλληλα, διαφάνηκε ότι η κοινωνική δικτύωση και η δυνητική σύνδεση με νέες κοινότητες είναι ιδιαίτερα σημαντική, ώστε να ενισχυθούν οι υπάρχουσες σχέσεις και να λάβουν υποστήριξη από άλλους ανθρώπους. Επιπλέον, οι συμμετέχουσες τόνισαν τη σημασία της αποδοχής της νευροδιαφορετικότητάς τους. Οι ιστορίες τους μπορούν να συμβάλουν στην ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος, προωθώντας την κατανόηση και την αποδοχή της διαφορετικότητας.

Η αφηγηματική ανάλυση των δύο ιστοριών αποτέλεσε έναν από τους βασικούς πυλώνες της ερευνητικής διαδικασίας, καθώς συνέβαλε καθοριστικά στην κατανόηση των προσωπικών εμπειριών και της εσωτερικής δυναμικής των υποκειμένων. Μέσω της αφηγηματικής ανάλυσης, αναδείχθηκαν βασικά θέματα και μοτίβα που συνδέονται με τον τρόπο που οι συμμετέχουσες αντιλαμβάνονται και εκφράζουν τις εμπειρίες τους, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις στρατηγικές που αναπτύσσουν για την ενδυνάμωσή τους. Οι αφηγήσεις ανέδειξαν τον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται τις εμπειρίες τους, χρησιμοποιώντας την αφήγηση ως εργαλείο αυτο-ανακάλυψης και ενδοσκόπησης. Αυτό καταδεικνύει ότι η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, οι ιστορίες παρουσίασαν πτυχές της ταυτότητας των συμμετεχουσών που συχνά δεν αναγνωρίζονται ή παραβλέπονται από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, ενισχύοντας τη διαπίστωση ότι η ψηφιακή αφήγηση επιτρέπει τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για την έκφραση και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Οι αφηγήσεις φανέρωσαν τη σημασία της αίσθησης του "ανήκειν" και της κοινωνικής υποστήριξης, τονίζοντας πώς η συμμετοχή σε κοινότητες ψηφιακής αφήγησης βοηθά στη δημιουργία δικτύων επικοινωνίας και συνεργασίας. Μέσα από τις ιστορίες τους, οι συμμετέχουσες ανέδειξαν τις προκλήσεις που σχετίζονται με τα κοινωνικά στερεότυπα και τις προκαταλήψεις. Αυτό επιβεβαιώνει ότι ενισχύει τη φωνή των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ, επιτρέποντάς τους να αντιμετωπίσουν και να ανατρέψουν τις κοινωνικές ανισότητες.

Συνολικά, η αφηγηματική ανάλυση προσέφερε μια πιο συναισθηματική και προσωπική διάσταση, η οποία συμπλήρωσε τη θεματική ανάλυση. Ενώ η θεματική ανάλυση εστίασε στη συστηματική ομαδοποίηση δεδομένων, η αφηγηματική ανέδειξε τη μοναδικότητα και το βάθος κάθε εμπειρίας. Ο συνδυασμός των δύο προσεγγίσεων ενίσχυσε τη συνολική κατανόηση της συμβολής της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείου υποστήριξης, παρέχοντας έναν ολιστικό τρόπο παρουσίασης των ευρημάτων και ενίσχυσε τα ερευνητικά συμπεράσματα.

Με βάση τα παραπάνω μπορεί να υποστηριχθεί ότι οι αρχικές υποθέσεις της έρευνας επιβεβαιώνονται σε μεγάλο βαθμό, καθώς η ψηφιακή αφήγηση ξεπερνά τα όρια μιας δημιουργικής διαδικασίας και λειτουργεί ως καταλύτης για την προσωπική και κοινωνική ενδυνάμωση των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ. Παρά τις προκλήσεις, τα οφέλη που προσφέρει είναι σημαντικά. Τα αποτελέσματα της θεματικής ανάλυσης έδειξαν ότι οι συμμετέχουσες εξέφρασαν πιο θετικές σκέψεις για τον εαυτό τους. Σημαντικά θέματα που αναδείχθηκαν ήταν η αναγνώριση των δυνατοτήτων τους, η αναδρομική θεώρηση των εμπειριών τους και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι η οπτικοποίηση και η αφήγηση των προσωπικών τους ιστοριών τους έδωσε την ευκαιρία να αντιληφθούν τον εαυτό τους με έναν πιο θετικό τρόπο, επιβεβαιώνοντας την υπόθεση ότι η διαδικασία δημιουργίας ψηφιακών αφηγήσεων ενισχύει την αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση των νευροδιαφορετικών γυναικών με ΔΕΠ-Υ.

Αναφορικά με την υπόθεση ότι η διαδικασία της ψηφιακής αφήγησης μειώνει την κοινωνική απομόνωση, προέκυψε ότι η διαδικασία δημιουργίας των ψηφιακών ιστοριών ενίσχυσε την αίσθηση ότι οι συμμετέχουσες έχουν κάτι πολύτιμο να μοιραστούν με τους άλλους. Παρότι οι ιστορίες δεν κοινοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας, οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι η πιθανότητα μελλοντικής κοινοποίησης τους έδωσε την αίσθηση ότι οι εμπειρίες τους μπορούν να εκτιμηθούν και να γίνουν ευρύτερα κατανοητές. Αυτή η προοπτική δημιούργησε ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο ένιωσαν πιο συνδεδεμένες με άλλες γυναίκες που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις, ενισχύοντας δυνητικά την κοινωνική τους δικτύωση και μειώνοντας την απομόνωση.

Σχετικά με την υπόθεση ότι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νευροδιαφορετικές γυναίκες περιορίζουν την ικανότητά τους για αυτοέκφραση, η θεματική ανάλυση

αποκάλυψε εμπόδια, όπως οι προκαταλήψεις που είχαν οι συμμετέχουσες για τις δικές τους ικανότητες και την έλλειψη τεχνικών δεξιοτήτων. Ωστόσο, και οι δύο ανέφεραν ότι η υποστηρικτική καθοδήγηση που έλαβαν κατά τη διαδικασία, τούς επέτρεψε να ξεπεράσουν αυτούς τους περιορισμούς και να συμμετάσχουν ενεργά. Αυτό υποδηλώνει ότι, παρά τις αρχικές δυσκολίες, η σωστή υποστήριξη μπορεί να ενισχύσει την ενεργή και αποτελεσματική συμμετοχή.

Τέλος, σχετικά με την υπόθεση ότι η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ενδυνάμωσης για τις νευροδιαφορετικές γυναίκες με ΔΕΠ-Υ τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ψηφιακή αφήγηση λειτούργησε ως μέσο για την ανάδειξη της προσωπικής τους φωνής. Η ανάλυση κατέδειξε ότι οι συμμετέχουσες ένιωσαν ότι είχαν τη δυνατότητα να διεκδικήσουν έναν χώρο όπου η φωνή τους ακούγεται και αναγνωρίζεται. Επίσης, και οι δύο, ανέφεραν ότι η διαδικασία τις έκανε να αισθανθούν πιο δυνατές και ικανές να υποστηρίξουν τις ανάγκες τους.

Συμπερασματικά, η συνολική εμπειρία των συμμετεχουσών υποδεικνύει ότι η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο ενδυνάμωσης. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι αρχικές υποθέσεις επιβεβαιώθηκαν σε μεγάλο βαθμό, αναδεικνύοντας την αξία της ψηφιακής αφήγησης ως εργαλείου προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης. Παρά τις προκλήσεις, όπως η αρχική δυσκολία εξωτερίκευσης εμπειριών, η διαδικασία φάνηκε να συμβάλλει στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων και στη διαμόρφωση μιας νέας οπτικής για τον εαυτό τους. Η κοινωνική απομόνωση όμως, που συχνά συνοδεύει τις γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, παραμένει ένα σύνθετο ζήτημα. Ενώ η κοινοποίηση των ιστοριών δεν έγινε στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, οι συμμετέχουσες εξέφρασαν την αίσθηση ότι, εάν αυτές οι ιστορίες κοινοποιούνταν, θα μπορούσαν να αποτελέσουν τη βάση για νέες κοινωνικές συνδέσεις. Επιπλέον, η διαδικασία προσέφερε έναν χώρο αναστοχασμού, ο οποίος υπογράμμισε τη σημασία της κατανόησης και της αποδοχής του εαυτού.

Ωστόσο, η έρευνα παρουσίασε ορισμένους περιορισμούς. Το μικρό μέγεθος του δείγματος και η απουσία συγκριτικών δεδομένων περιορίζουν τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων. Επιπλέον, η έλλειψη κοινοποίησης των ιστοριών στερεί δεδομένα που θα μπορούσαν να επιβεβαιώσουν τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης. Παράλληλα, η έρευνα δεν περιέλαβε μακροπρόθεσμη παρακολούθηση για την εκτίμηση των μακροχρόνιων επιπτώσεων της διαδικασίας. Στο μέλλον, έρευνες

με μεγαλύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν τα ευρήματα, ενώ η σύγκριση της ψηφιακής αφήγησης με άλλες πρακτικές αυτοενδυνάμωσης θα προσέφερε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα. Η αξιολόγηση της κοινοποίησης ιστοριών σε ψηφιακές πλατφόρμες και η διαπολιτισμική προσέγγιση αποτελούν επιπλέον ερευνητικές κατευθύνσεις που αξίζουν διερεύνησης. Παράλληλα, η ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων που ενσωματώνουν την ψηφιακή αφήγηση θα μπορούσε να προσφέρει ένα θεσμοθετημένο πλαίσιο υποστήριξης. Με στοχευμένες πρωτοβουλίες και την ανάπτυξη υποστηρικτικών πλαισίων, η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει ένα σημαντικό εργαλείο για την ενδυνάμωση και την κοινωνική ενσωμάτωση των γυναικών με ΔΕΠ-Υ, ανοίγοντας τον δρόμο για πιο ισχυρές και δημιουργικές φωνές στο μέλλον.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alismail, H. A. (2015). Integrate digital storytelling in education. *Journal of Education and Practice*, 6(9), 126-129.
- Alismail, H. A. & McGuire, P. (2015). 21st century standards and curriculum: Current research and practice. *Journal of Education and Practice*, 6(6), 150-154.
- Alterio, M., & McDrury, J. (2003). *Learning through storytelling in higher education: Using reflection and experience to improve learning*. Routledge.
- American Psychiatric Association. (2000). *Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV-TR* (p. 370). Washington, DC: APA.
- Andrews, M., Squire, C., & Tamboukou, M. (Eds.). (2013). *Doing narrative research*. Sage.
- Armstrong, T. (2011). *The power of neurodiversity: Unleashing the advantages of your differently wired brain (published in hardcover as Neurodiversity)*. Da Capo Lifelong Books.
- Asherson, P., Buitelaar, J., Faraone, S. V., & Rohde, L. A. (2016). Adult attention-deficit hyperactivity disorder: key conceptual issues. *The Lancet Psychiatry*, 3(6), 568-578.
- Barkley, R. A. (Ed.). (2014). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. Guilford Publications.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Benmayor, R. (2008). Digital storytelling as a signature pedagogy for the new humanities. *Arts and Humanities in Higher Education*, 7(2), 188-204.).
- Bratitsis, T. (2018). Storytelling digitalization as a Design Thinking process in educational context. In A. Moutsios-Rentzos, A. Giannakouloupoulos, M. Meimaris (eds), *Proceedings of the International Digital Storytelling Conference - "Current Trends in Digital Storytelling: Research & Practices"* (pp 309-320). 21-23 September 2018, Zante, Greece

- Bratitsis, T., Ziannas, P. (2015). From early childhood to special education: Interactive digital storytelling as a coaching approach for fostering social empathy. *Procedia Computer Science*, 67, Elsevier, 231-240.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brown, T. E. (2005). *Attention deficit disorder: The unfocused mind in children and adults*. Yale University Press.
- Brushwood Rose, C. (2009). The (im)possibilities of self representation: Exploring the limits of storytelling in the digital stories of women and girls. *Changing English: Studies in Culture and Education*, 16, 211–220.
- Burn, A. (2009). *Making new media: Creative production and digital literacies*. New York, United States of America: Peter Lang Verlag
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage..
- Davis, A. (2004). Co-authoring identity: Digital storytelling in an urban middle school. *THEN: Technology, Humanities, Education, & Narrative*, 1(1), 1. Available: <http://thenjournal.org/feature/61>
- De Jager, A., Fogarty, A., Tewson, A., Lenette, C. & Boydell, K. M. (2017). Digital storytelling in research: A systematic review. *The Qualitative Report*, 22(10), 2548-2582.
- Faraone, S. V. & Biederman, J. (2005). What is the prevalence of adult ADHD? Results of a population screen of 966 adults. *Journal of attention disorders*, 9(2), 384-391.
- Fedele, D. A., Lefler, E. K., Hartung, C. M. & Canu, W. H. (2012). Sex differences in the manifestation of ADHD in emerging adults. *Journal of Attention Disorders*, 16(2), 109-117.



Frazel, M. (2010). *Digital storytelling: Guide for educators*. Eugene (Estados Unidos): International Society for Technology in Education, 2010.

Goffman, E. (2009). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Simon and Schuster.

Greven, C. U., Richards, J. S. & Buitelaar, J. K. (2018). Sex differences in ADHD. In T. Banaschewski, D. Coghill, A. Zuddas (eds), *Oxford Textbook of Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (pp 154-160). Oxford Textbooks in Psychiatry. Oxford University Press eBooks. <https://doi.org/10.1093/med/9780198739258.003.0016>

Gubrium, A. (2009). Digital storytelling: An emergent method for health promotion research and practice. *Health promotion practice*, 10(2), 186-191.

Gubrium, A., & Turner, K. N. (2011). Digital storytelling as an emergent method for social research and practice. In S.N. Hesse-Biber (ed), *Handbook of emergent technologies in social research*, (pp 469-491). Oxford University Press

Gubrium, A. C., & Difulvio, G. T. (2011). Girls in the world: Digital storytelling as a feminist public health approach. *Girlhood Studies*, 4(2), 28-46.

Gubrium, A., & Harper, K. (2013). Participatory visual and digital methods. *Alberta Journal of Educational Research*, 60(4), 748-750.

Guilford, J. P. (1967). The nature of human intelligence. *NewYork: MacgrawHill*.

Häger Krabberød, L. A. (2023). *Executive functions and ERP biomarkers in children and adolescents with ADHD and Autism*.

Hesse-Biber, S. N. (2007). The practice of feminist in-depth interviewing. *Feminist research practice: A primer*, 111148, 111-138.

Hinshaw, S. P., & Scheffler, R. M. (2014). *The ADHD explosion: Myths, medication, money, and today's push for performance*. Oxford University Press.

Hull, G. A., & Katz, M. L. (2006). Crafting an agentive self: Case studies of digital storytelling. *Research in the Teaching of English*, 41(1), 43-81.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). The holistic-content perspective. In A. Lieblich, R. Tuval-Mashiach, T. Zilber (eds), *Narrative research: Reading, analysis and interpretation* (pp 62-87). AGE Publications, Inc.

- Loe, I. M., & Feldman, H. M. (2007). Academic and educational outcomes of children with ADHD. *Journal of pediatric psychology*, 32(6), 643-654.
- Lambert, J. (2013). *Digital storytelling: Capturing lives, creating community*. Routledge.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Keely Boyle, K., Rachala, S. & Nodzo, S. R. (2018). Centers for Disease Control and Prevention 2017 guidelines for prevention of surgical site infections: review and relevant recommendations. *Current reviews in musculoskeletal medicine*, 11, 357-369.
- Kessler, R. C., Adler, L., Barkley, R., Biederman, J., Conners, C. K., Demler, O., ... & Zaslavsky, A. M. (2006). The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of psychiatry*, 163(4), 716-723.
- Kim, D., & Li, M. (2021). Digital storytelling: Facilitating learning and identity development. *Journal of Computers in Education*, 8(1), 33-61.
- Kooij, J. S. (2012). *Adult ADHD: Diagnostic assessment and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Lambert, J. (2013). *Digital storytelling: Capturing lives, creating community*. Routledge.
- Lathem, S.A.(2005), Learning Communities and Digital Storytelling: New Media for Ancient Tradition. In C. Crawford et al. (eds.), *Proceedings of Society for Information Technology & Teacher Education International Conference 2005* (pp. 2286-2291). Chesapeake, VA: AACE. (<https://www.learntechlib.org/p/19417/> )
- Lundby, K. (Ed.). (2008). *Digital storytelling, mediatized stories: Self-representations in new media*. Peter Lang.
- Matthies, S. D., Philipsen, A., & Jacob, C. (2014). ADHD in Women – Current Multidisciplinary Approaches and Future Directions. *Journal of Attention Disorders*, 18(3), 199-211.

McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. William Morrow.

McAdams, D. P. (2013). *The redemptive self: Stories Americans live by-revised and expanded edition*. Oxford University Press.Τέλοςφόρμας

Moutafidou, A., Bratitsis, T. (2018). Digital storytelling: giving voice to socially excluded people in various contexts. *International Conference Software Development and Technologies for Enhancing Accessibility and Fighting Info-exclusion*. June 20-22, 2018 - Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Mowlem, F., Rosenqvist, M. A., Martin, J., Lichtenstein, P., Asherson, P., & Larsson, H. (2018). Sex differences in predicting ADHD clinical diagnosis and pharmacological treatment. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(4), 481–489.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International journal of qualitative methods*, 16(1), 1609406917733847.

Ohler, J. B. (2013). *Digital storytelling in the classroom: New media pathways to literacy, learning, and creativity*. Corwin Press.

Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.

Quinn, P. O., & Madhoo, M. (2014). A review of attention-deficit/hyperactivity disorder in women and girls: uncovering this hidden diagnosis. *The primary care companion for CNS disorders*, 16(3), 27250.

Rappaport, J. (1981). In praise of paradox: A social policy of empowerment over prevention. *American journal of community psychology*, 9(1), 1-25.

Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American journal of community psychology*, 15(2), 121-148.

Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage.

Robin, B. (2006). The educational uses of digital storytelling. In *Society for information technology & teacher education international conference* (pp. 709-716). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).

Robin, B. R. (2008). Digital storytelling: A powerful technology tool for the 21st century classroom. *Theory into practice*, 47(3), 220-228.

Robin, B. R., & McNeil, S. G. (2012). What educators should know about teaching digital storytelling. *DigitalEducation Review*, (22), 37-51.

Robin, B. R. (2015). The effective uses of digital storytelling as a teaching and learning tool. In *Handbook of Research on Teaching Literacy Through the Communicative and Visual Arts, Volume II* (pp. 457-468). Routledge.

Robin, B. R. (2016). The power of digital storytelling to support teaching and learning. *Digital education review*, (30), 17-29.

Sadik, A. (2008). Digital storytelling: A meaningful technology-integrated approach for engaged student learning. *Educational technology research and development*, 56, 487-506.

Safren, S. A., Otto, M. W., Sprich, S., Winett, C. L., Wilens, T. E., & Biederman, J. (2005). Cognitive-behavioral therapy for ADHD in medication-treated adults with continued symptoms. *Behaviour research and therapy*, 43(7), 831-842.

Sandars J., Murray C., Pellow A. (2008). Twelve tips for using digital storytelling to promote reflective learning by medical students. *Medical teacher*, 30(8), 774-777.

Scrutton, C., & Luttrell, C. (2007). The definition and operationalisation of empowerment in different development agencies. *Consultado a*, 28, 2010.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Silberman, S. (2017). Neurotribes: The legacy of autism and the future of neurodiversity. *Psychiatry*, 30(2), 120-123.

Singer, J. (1999). Why can't you be normal for once in your life? From a problem with no name to the emergence of a new category of difference. *Disability discourse*, 59-67.

Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.

Sobanski, E. (2006). Psychiatric comorbidity in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 256, i26-i31.

- Solove, D. (2004). *The Digital Person: Technology and Privacy in the Information Age*. New York University Press.
- Stake, R. (1995). *Case study research*. thousand oaks, CA: Sage.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Tucker G. (2006). First person singular: The power of digital storytelling. *Screen Education*, 42, 54–59.
- Sheneman, L. (2010). Digital storytelling: How to get the best results. *School Library Monthly*, 27(1), 40-42.
- Smeda, N., Dakich, E., & Sharda, N. (2014). The effectiveness of digital storytelling in the classrooms: a comprehensive study. *Smart Learning Environments*, 1, 1-21.
- Smith, B. H., Barkley, R. A., & Shapiro, C. J. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder. In E. J. Mash & R. A. Barkley (Eds.), *Assessment of childhood disorders* (4th ed., pp. 53–131). The Guilford Press.
- StoryCenter. (2017). *Listen deeply, tell stories*. Retrieved from <http://www.storycenter.org/>
- Swift, C., & Levin, G. (1987). Empowerment: An emerging mental health technology. *Journal of primary prevention*, 8, 71-94.
- Tufekci, Z. (2017). *Twitter and tear gas: The power and fragility of networked protest*. Yale University Press.
- Voort, J. L. V., He, J. P., Jameson, N. D., & Merikangas, K. R. (2014). Impact of the DSM-5 attention-deficit/hyperactivity disorder age-of-onset criterion in the US adolescent population. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(7), 736-744.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (Vol. 86). Harvard university press.
- Weiss, M., & Murray, C. (2003). Assessment and management of attention-deficit hyperactivity disorder in adults. *Cmaj*, 168(6), 715-722.
- White, M. (2024). *Maps of narrative practice*. WW Norton & Company.

Women, U. N. (1979). Convention on the elimination of all forms of discrimination against women. *diakses melalui: <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm>*, pada, 12.

Yin, R. K. (2018). Case study research and applications. Αρχήφόρμας

Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American journal of community psychology*, 23, 581-599.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.

Κουμούλα, Α. (2012). Η εξέλιξη της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) στο χρόνο. *Ψυχιατρική*, 23(1), 49-59.

Μάνος, Ν. (1997). Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής.

Μπράτισης, Θ. (2014). Από το χαρτί και τον αέρα στην οθόνη: ο ψηφιακός κόσμος της αφήγησης. *Περιοδικό Μανδραγόρας–Αφιέρωμα: Δημιουργική Γραφή*.

Μπράτισης, Θ. (2015). Ψηφιακή αφήγηση, δημιουργική γραφή και γραμματισμός του 21ου αιώνα. *Δελτίο Εκπαιδευτικού Προβληματισμού και Επικοινωνίας*, 55, 15-19.

Μπράτισης, Θ., & Καπανιάρης, Α. (2024). *Ψηφιακή αφήγηση και εκπαίδευση* [Μεταπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-432>

Παυλίδης, Γ. (2016). Μαθησιακές δυσκολίες: δυσλεξία, διάσπαση προσοχής, παρορμητικότητα και υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ–ADHD).

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### 1. Εντυπο παροχής συγκατάθεσης

ΕΝΤΥΠΟ ΠΑΡΟΧΗΣ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ ΠΟΥ ΔΙΕΞΑΓΕΤΑΙ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ.

Η.....(ονοματεπώνυμο)

του.....(Πατρώνυμο)

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

Έχω ενημερωθεί πλήρως και με κατανοητό τρόπο για την ανωτέρω έρευνα και ως προς τη συμμετοχή μου σε αυτή.

Η Δηλούσα

## 2. Αφηγήσεις

Σ1

*«Είμαι η Β..., είμαι 20 ετών και διαγνώστηκα με ΔΕΠ-Υ στην Πρώτη Γυμνασίου.*

*«Η αλήθεια είναι ότι το να ζεις με ΔΕΠ-Υ είναι μια πρόκληση σε καθημερινή βάση. Κάθε μέρα ξεκινά με μια λίστα υποχρεώσεων η οποία φαίνεται ατελείωτη, και το δύσκολο είναι να συγκεντρωθώ σε μία υποχρέωση τη φορά. Μπορεί να κάνω κάτι και ξαφνικά το μυαλό μου να αποσπάται, να φεύγει τελείως και να σκέφτομαι δέκα διαφορετικά, άλλα, πράγματα ταυτόχρονα και στο τέλος να μην ολοκληρώνω ούτε ένα από αυτά. Το πρόβλημα, ωστόσο δεν είναι μόνο η προσοχή, είναι και μία ατελείωτη ενέργεια, η οποία μπορεί και να με εξαντλήσει. Ωστόσο δεν είναι αποκλειστικά αρνητικό... αρνητική αυτή η ενέργεια και μου προκαλεί και άγχος και τονίζει το ήδη υπάρχον άγχος. Σε κάποιες περιπτώσεις είναι και θετικό, γιατί είμαι σε μία εγρήγορση. Ένα άλλο μεγάλο πρόβλημα είναι η αναβλητικότητα, το οποίο το αντιμετωπίζω ιδιαίτερα. Ξέρω ότι έχω μία η περισσότερες υποχρεώσεις, αλλά ο εγκέφαλός μου κάνει οτιδήποτε μπορεί για να το αποφύγει μέχρι τελευταία στιγμή...κάθε φορά όμως καταφέρνω και το ολοκληρώνω (ακόμα και την τελευταία στιγμή) και αυτό τρέφει την κατάσταση γιατί ξανακάνω το ίδιο και το ίδιο εφόσον ξέρω ότι στο τέλος θα το καταφέρω, κάτι το οποίο με δυσκολεύει. Παρά τις δυσκολίες, όμως, υπάρχουν και θετικά. Είμαι δημιουργική έχω πάρα πολλές ιδέες και βρίσκω λύσεις σε προβλήματα πολύ γρήγορα και εύκολα. Έχω μάθει να αποδέχομαι την κατάσταση και να βρίσκω τρόπους να την αντιμετωπίζω μέσα στην καθημερινότητα μου, για παράδειγμα η ύπαρξη μιας ρουτίνας βοηθάει πάντα στο να έχω το μυαλό μου οργανωμένο και συγκεντρωμένο σε μια δραστηριότητα και επίσης τα διαλείμματα σε συχνά χρονικά διαστήματα βοηθάνε για να βρίσκω τη συγκέντρωσή μου και να ξεκουράζομαι...ξεκουράζω τον εγκέφαλό μου. Είναι μία δύσκολη κατάσταση, ωστόσο την αντιμετωπίζω θετικά και δίνω μεγαλύτερη βάση στα θετικά χαρακτηριστικά που αυτή μου προσφέρει».*



«Γεια σας. Είμαι η Α..., 18 ετών και μεγάλωσα στην Κ.... Από μικρό παιδί θυμάμαι να έχω την αίσθηση ότι λειτουργούσα διαφορετικά, ωστόσο μόνο πρόσφατα έμαθα ότι οι καθημερινές δυσκολίες που αντιμετώπιζα είχαν μια ονομασία : Διάσπαση Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα , ΔΕΠ-Υ. Αυτό το βίντεο είναι ένα ταξίδι στη ζωή μου με τη ΔΕΠ-Υ, τις δυσκολίες που έχω αντιμετωπίσει , αλλά και τις μικρές σημαντικές νίκες που με βοήθησαν να αποδεχτώ και να ενδυναμώσω τον εαυτό μου. Η πρώτη μου ανάμνηση από το σχολείο είναι γενικά οι δάσκαλοι και οι καθηγητές να μου λένε « γιατί δεν γράφεις;», ενώ εγώ κοιτούσα έξω από το παράθυρο, να κοιτάζω γύρω και να βλέπω τους υπόλοιπους να γράφουνε ενώ εγώ απλά είχε κενό το μυαλό μου και δεν μπορούσα να σκεφτώ εκείνη τη στιγμή να κάνω αυτό που μου έλεγαν , να μην καταλαβαίνω τα...όσα λένε οι καθηγητές στην τάξη εκείνη τη στιγμή. Χρειαζόμουν πολύ περισσότερο χρόνο να το επεξεργαστώ. Και δεν ήξερα τότε γιατί δυσκολευόμουν τόσο να συγκεντρωθώ ή να ακολουθήσω αυτές τις οδηγίες. Έβλεπα του άλλους να προχωρούνε, ενώ εγώ πάλευα να βγάλω άκρη με τις εργασίες μου. Στην εφηβεία τα πράγματα χειροτέρεψαν. Ένιωθα διαρκώς ότι κουράζομαι από την προσπάθεια μου να "ταιριάζω" (σε εισαγωγικά) .Οι φίλίες μου ήταν σύντομες, συχνά χαλούσαν από τα ξεσπάσματα ή την αφηρημάδα μου. Θυμάμαι πόσο δύσκολο ήταν να προλάβω τις προθεσμίες ή να οργανώσω τις σκέψεις μου για κάτι τόσο απλό όπως μια έκθεση στο σχολείο ή μια άσκηση στα μαθηματικά. Αυτό που με πόνεσε περισσότερο, όμως, ήταν τα σχόλια των άλλων. Ήτανε του τύπου "τεμπελιάζεις, "δεν προσπαθείς αρκετά", "είσαι χαστικός άνθρωπος". Τα λόγια αυτά με έκαναν γενικά να πιστεύω ότι φταίω εγώ, ότι δεν καταφέρνω ποτέ να κάνω κάτι κάτι ουσιαστικό. Η αλλαγή ήρθε στα 17 μου, στα μέσα των Πανελληνίων μου, όταν συνειδητοποίησα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά και πήγα κι έκανα μια αξιολόγηση για μαθησιακές δυσκολίες...ήταν , γενικά μια δύσκολη περίοδος , επειδή οι Πανελλήνιες είναι μια δύσκολη περίοδος σχετικά με την ακαδημαϊκή καριέρα των μαθητών και εκείνη την περίοδο συνειδητοποίησα ότι πρέπει να πάω να το διερευνήσω το θέμα και διαγνώστηκα με ΔΕΠ-Υ. Η διάγνωση της ΔΕΠ-Υ ήταν ένα σοκ, αλλά και μια ανακούφιση ταυτόχρονα . Για πρώτη φορά, είχα μια εξήγηση για το χάος μέσα στο κεφάλι μου. Ξεκίνησα ψυχοθεραπεία και έμαθα στρατηγικές για να οργανώνομαι. Σήμερα, χρησιμοποιώ γενικά ημερολόγια, φτιάχνω λίστες και προσπαθώ να κάνω διαλείμματα όταν νιώθω ότι κουράζομαι, ότι καταρρέω. Υπάρχουν ακόμα δύσκολες μέρες. Οι δύσκολες μέρες δε σταματούν να υπάρχουν. Υπάρχουν σημαντικά πράγματα που ξεχνάω

*ή δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ. Αλλά έχω μάθει δουλεύω μ' αυτό , να ζω μ' αυτό - όχι να το προσπερνάω- να συμπεριφέρομαι καλά στον εαυτό μου, να εμπεδώνω τις αδυναμίες μου, Κι αν μπορώ να μοιραστώ ένα πράγμα μαζί σας είναι το εξής « η διάγνωση δεν είναι το τέλος, είναι η αρχή. Είναι η αρχή της κατανόησης, της αποδοχής και, τελικά, της ενδυνάμωσης. Σας ευχαριστώ που αφιερώσατε χρόνο να ακούσετε την ιστορία μου».*

### **3. Ψηφιακές αφηγήσεις**

**Σ1**

[https://www.canva.com/design/DAGbOrJx1LA/c4ufLO5WfsdjBDMkMaU\\_4w/watch?utm\\_content=DAGbOrJx1LA&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=uniquelinks&utm\\_id=h70f0f5bc54](https://www.canva.com/design/DAGbOrJx1LA/c4ufLO5WfsdjBDMkMaU_4w/watch?utm_content=DAGbOrJx1LA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h70f0f5bc54)

**Σ2**

[https://www.canva.com/design/DAGXs\\_t1Gb8/mmFFogPhKhr1LCNQeLD4WQ/watch?utm\\_content=DAGXs\\_t1Gb8&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=uniquelinks&utm\\_id=h7ccd64cfd0](https://www.canva.com/design/DAGXs_t1Gb8/mmFFogPhKhr1LCNQeLD4WQ/watch?utm_content=DAGXs_t1Gb8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h7ccd64cfd0)

#### **4. Συνεντεύξεις**

##### **Απομαγνητοφωνημένη συνέντευξη Σ1**

###### **1. Πώς νιώσατε όταν μάθατε για την έννοια της ψηφιακής αφήγησης;**

Αρχικά, ήμουν λίγο μπερδεμένη για το πώς μια ιστορία μπορεί να παρουσιαστεί ψηφιακά. Όμως, μόλις κατάλαβα τη διαδικασία, ένιωσα ενθουσιασμό. Ήταν σαν να μου δινόταν ένα νέο εργαλείο για να εκφράσω όσα δεν μπορούσα να πω με λόγια. Μου φάνηκε πραγματικά ένας δημιουργικός και πρωτότυπος τρόπος να αποτυπώσω τις εμπειρίες μου. Ωστόσο, υπήρχε και ένα κομμάτι αμφιβολίας, ήταν κάτι που δεν είχα ξανακάνει και αναρωτιόμουν αν θα μπορούσα να το καταφέρω στο τεχνικό κομμάτι αρχικά, αλλά και στο συναισθηματικό.

###### **2. Πώς ήταν η εμπειρία σας όταν δουλέψατε πάνω στη δική σας ιστορία μέσω της ψηφιακής αφήγησης;**

Ήταν μια συναισθηματική διαδικασία, μεταμορφωτική θα έλεγα. Με έκανε να σκεφτώ στιγμές και εμπιρίες που ίσως προσπαθούσα να αποφύγω. Όμως, το να τις μετατρέψω σε μια ιστορία μου έδωσε την αίσθηση ότι τις ελέγχω εγώ και όχι αυτές εμένα. Κατά τη διάρκεια της δημιουργίας της ιστορίας, έπρεπε να ανασκαλίσω εμπειρίες και συναισθήματα που ήταν πολύ προσωπικά. Αυτό ήταν απαιτητικό, αλλά και θεραπευτικό μαζί. Το να βλέπω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου να αποκτούν μορφή μέσα από εικόνες, ήχο και λέξεις μου έδωσε μια αίσθηση ολοκλήρωσης και περηφάνειας.

###### **3. Πιστεύετε ότι η διαδικασία αυτή σας βοήθησε να νιώσετε καλύτερα με τον εαυτό σας; Αν ναι, τι άλλαξε;**

Σίγουρα με βοήθησε. Νιώθω ότι μέσα από την αφήγηση της ιστορίας μου κατανόησα καλύτερα ποια είμαι και γιατί λειτουργώ όπως λειτουργώ. Ειδικά η στιγμή της διάγνωσης ήταν σαν ένα σημείο εκκίνησης που έγινε πιο ξεκάθαρο- ακόμη και σε μένα - μέσα από την αφήγηση. Ένιωσα ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία κατάφερα να επαναπροσδιορίσω τις προκλήσεις που φέρνει η ΔΕΠ-Υ στη ζωή μου. Η δημιουργία της ιστορίας ήταν σαν μια μορφή αυτο-ψυχοθεραπείας, γιατί μου έδωσε την ευκαιρία να επεξεργαστώ ξανά εμπειρίες που ίσως δεν είχα διαχειριστεί πλήρως.

**4. Υπήρξε κάτι στη διαδικασία που αισθανθήκατε ότι δεν σας βοήθησε ή που σας δυσκόλεψε; Μπορείτε να μας το εξηγήσετε;**

Η μεγαλύτερη δυσκολία ήταν το τεχνικό κομμάτι της αφήγησης. Το να μάθω πώς να χρησιμοποιώ τα εργαλεία του CANVA για να ενσωματώσω εικόνες, ήχους και βίντεο στη δημιουργία της ιστορίας μου ήταν αγχωτικό, ειδικά επειδή δεν έχω μεγάλη εξοικείωση με την τεχνολογία. Χρειάστηκε να αφιερώσω αρκετό χρόνο για να εξοικειωθώ με αυτά τα εργαλεία και να ξεπεράσω την αμφιβολία ότι μπορεί να μην τα καταφέρω. Ωστόσο, η εξάσκηση, οι οδηγίες και η βοήθεια κατά τη διάρκεια της δημιουργίας οδήγησαν σε ένα καλό αποτέλεσμα, πιστεύω. Παράλληλα, με δυσκόλεψε το να αποφασίσω ποιες στιγμές της ζωής μου να αφήσω εκτός της ιστορίας – ήθελα να πω τα πάντα, αλλά έπρεπε να εστιάσω σε αυτά που ήταν πιο σημαντικά για μένα και θα είχαν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο.

Επίσης, κάποιες μνήμες ήταν συναισθηματικά φορτισμένες, και χρειάστηκα περισσότερο χρόνο για να μπορέσω να τις αφηγηθώ.

**5. Πιστεύετε ότι αυτή η διαδικασία σας βοήθησε να κατανοήσετε καλύτερα τις σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους; Αν ναι, πώς;**

Ναι, γιατί μέσα από την αφήγηση είδα πώς η ΔΕΠ-Υ επηρεάζει και τον τρόπο που σχετίζομαι με τους άλλους. Ήταν η πρώτη φορά που ασχολήθηκα ανοιχτά και επικοινωνήσα την κατάσταση μου. Ήταν σαν να έβλεπα τις σχέσεις μου από μια νέα οπτική γωνία, πιο συνειδητοποιημένα.

**6. Τι θεωρήσατε πιο δύσκολο όταν δημιουργούσατε την προσωπική σας ψηφιακή αφήγηση;**

Το πιο δύσκολο κομμάτι ήταν σίγουρα το τεχνικό. Το να μάθω πώς να χρησιμοποιώ ένα προγράμματα επεξεργασίας που δεν ήξερα και να συνδυάζω πολυμέσα με έναν τρόπο που να βγάζει νόημα ήταν μια μεγάλη πρόκληση. Επίσης, ήταν δύσκολο να διαχειριστώ το συναισθηματικό βάρος της εμπειρίας που επεξεργαζόμουν ανοιχτά. Ήταν δύσκολο επίσης να βρω την ισορροπία ανάμεσα στο να είμαι ειλικρινής και στο να μην εκθέσω τον εαυτό μου περισσότερο από όσο ήθελα. Γιατί στο πίσω μέρος του μυαλού μου σκεφτόμουν και το ποιος θα δει το βίντεο και θα ακούσει την ιστορία.

**7. Ποιο μέρος της διαδικασίας βρήκατε πιο ευχάριστο ή σας προκάλεσε ιδιαίτερο ενδιαφέρον;**

Το να βλέπω την ιστορία μου ολοκληρωμένη, με εικόνες, ήχους και λέξεις, ήταν μαγικό. Ήταν σαν να έδινα φωνή σε κάτι που μέχρι τότε ήταν στο μυαλό μου. Το πιο ευχάριστο ήταν το τελικό στάδιο, το να βλέπω το αποτέλεσμα – το πώς οι λέξεις, οι εικόνες και ο ήχος ενώθηκαν για να αφηγηθούν τη ζωή μου – ήταν απίστευτα ικανοποιητικό. Ένιωσα ότι όλη η δουλειά άξιζε τον κόπο.

**8. Πώς νομίζετε ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ψηφιακή αφήγηση για να ενδυναμώσουμε γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, τόσο ατομικά όσο και κοινωνικά;**

Πιστεύω ότι είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να ακουστούν οι ιστορίες μας. Όταν μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας, άλλες γυναίκες μπορούν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους σε αυτές και να νιώσουν λιγότερο μόνες. Μέσα από την ψηφιακή αφήγηση, μπορούμε να μοιραστούμε τις εμπειρίες μας με έναν τρόπο πολυδιάστατο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αποδοχή της ταυτότητάς μας, αλλά παράλληλα και να ενημερώσει και να εκπαιδεύσει και άλλους ανθρώπους σχετικά με τη ΔΕΠ-Υ που είναι συνήθως παραγνωρισμένη στου ενήλικες. Μόνο στα παιδιά αναγνωρίζεται... Σε κοινωνικό επίπεδο, μπορεί να λειτουργήσει ως ένας τρόπος για να ακουστούν οι φωνές μας και να αλλάξουν και οι προκαταλήψεις γύρω από αυτή την κατάσταση.

**9. Θα θέλατε να μοιραστείτε τις ιστορίες σας με άλλους; Αν ναι, με ποιον, πότε, πού και πώς;**

Ναι, θα ήθελα. Πιστεύω ότι η ιστορία μου μπορεί να βοηθήσει άλλες γυναίκες με ΔΕΠ-Υ να εκδηλωθούν ή να κατανοήσουν την κατάσταση τους γιατί στις περισσότερες περιπτώσεις δεν υπάρχει διάγνωση και βασανίζονται από την αμφιβολία για το τι τους συμβαίνει. Ίσως μέσα από μια ιστοσελίδα ή μια εκδήλωση για την ψυχική υγεία. Ναι, θα ήθελα να τη μοιραστώ και με άλλες γυναίκες που βιώνουν παρόμοιες προκλήσεις. Ίσως σε μια κλειστή διαδικτυακή ομάδα ή σε ένα εργαστήριο ενδυνάμωσης. Είναι σημαντικό να ξέρουν, να ξέρουμε ότι δεν είμαστε μόνες.

**10. Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να σχολιάσετε για την εμπειρία σας με τη συμμετοχή σας σε αυτή τη διαδικασία ψηφιακής αφήγησης;**

Νιώθω ότι αυτή η διαδικασία δεν είναι μόνο για να διηγηθούμε την ιστορία μας, αλλά και για να την κατανοήσουμε καλύτερα. Είναι σαν να κοιτάς τη ζωή σου από έξω. Νιώθω ότι αυτή η διαδικασία ήταν ένας καθρέφτης. Με βοήθησε να δω πού βρίσκομαι,

πού ήμουν, και πού θέλω να πάω. Είναι κάτι που θα ήθελα να συνεχίσω να κάνω, ίσως σε διαφορετικές φάσεις της ζωής μου.

**11. Ποιες συμβουλές θα δίνετε για να συνεχίσουμε να χρησιμοποιούμε τη μεθοδολογία της ψηφιακής αφήγησης στην ενδυνάμωση γυναικών με ΔΕΠ-Υ;**

Να δίνουμε χρόνο και χώρο σε κάθε γυναίκα , αλλά και σε κάθε άνθρωπο να εκφραστεί. Ίσως σε μια πλατφόρμα , κάτι τέτοιο. Και να θυμόμαστε ότι κάθε ιστορία είναι μοναδική και αξίζει να ακουστεί. Να δημιουργήσουμε περισσότερα προγράμματα που να παρέχουν τεχνική υποστήριξη και να δίνουν χρόνο σε όσους συμμετέχουν να εκφραστούν. Κάθε ιστορία είναι μοναδική και πρέπει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό και ευαισθησία.

**Απομαγνητοφωνημένη συνέντευξη Σ2**

**1. Πώς νιώσατε όταν μάθατε για την έννοια της ψηφιακής αφήγησης;**

Ένιωσα περιέργειά και ενθουσιασμό καθώς είναι ένας καινούργιος τρόπος έτσι ώστε να μαθευτούν πιο άμεσα πληροφορίες για ένα θέμα, καθώς και να γίνει πιο κατανοητό όχι μόνο για το ευρύτερο κοινό αλλά και για όσους επηρεάζονται προσωπικά από αυτό

**2. Πώς ήταν η εμπειρία σας όταν δουλέψατε πάνω στη δική σας ιστορία μέσω της ψηφιακής αφήγησης;**

Η εμπειρία μου ήταν διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα, απόλαυσα την δημιουργία της ομιλίας και του βίντεο , καθώς ήθελα να επιτελέσει το καθήκον που μου δόθηκε όσο πιο κατάλληλα γινόταν.

**3. Πιστεύετε ότι η διαδικασία αυτή σας βοήθησε να νιώσετε καλύτερα με τον εαυτό σας; Αν ναι, τι άλλαξε;**

Με έκανε να νιώσω πως συμβάλλω σε κάτι σημαντικό το οποίο ίσως χρειαζόμουν και εγώ να δω η να ακούσω νωρίτερα στη ζωή μου όταν δεν γνώριζα ακόμη πως είχα ΔΕΠ-Υ, οπότε ναι ένιωσα καλά.

**4. Υπήρξε κάτι στη διαδικασία που αισθανθήκατε ότι δεν σας βοήθησε ή που σας δυσκόλεψε; Μπορείτε να μας το εξηγήσετε;**

Ήταν δύσκολη η επαρκής εξιστόρηση όσων ήθελα να πω σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα επειδή έπρεπε να υπάρχει μια συγκεκριμένη σειρά σε ορισμένο χρόνο και να πω μόνο τα απαραίτητα.

**5. Πιστεύετε ότι αυτή η διαδικασία σας βοήθησε να κατανοήσετε καλύτερα τις σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους; Αν ναι, πώς;**

Απλά με έκανε να θυμηθώ πως οι αλληλεπιδράσεις μου με άλλους ανθρώπους επηρεάζονται από την διαταραχή μου, αλλά αυτό δεν σημαίνει πως είμαι κατώτερη επειδή δεν λειτουργώ όπως αυτοί.

**6. Τι θεωρήσατε πιο δύσκολο όταν δημιουργούσατε την προσωπική σας ψηφιακή αφήγηση;**

Το να βρω ποια ήταν τα σημαντικά κομμάτια που έπρεπε να αναφερθούν επειδή έχω πολλές εμπειρίες στην ζωή μου οι οποίες σχετίζονται με τη ΔΕΠ-Υ.

**7. Τι θεωρήσατε πιο δύσκολο όταν δημιουργούσατε την προσωπική σας ψηφιακή αφήγηση;**

Νομίζω η βιντεοσκόπηση του εαυτού μου όσο μιλούσα για αυτά που ήθελα να πω.

**8. Πώς νομίζετε ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ψηφιακή αφήγηση για να ενδυναμώσουμε γυναίκες με ΔΕΠ-Υ, τόσο ατομικά όσο και κοινωνικά;**

Να διευρυνθεί η γνώση σχετικά με τη ΔΕΠ-Υ έτσι ώστε να γίνεται πιο αναγνωρίσιμη και να μη νιώθει κάποιος ότι δεν είναι αρκετός η κάτι τέτοιο .

**9. Θα θέλατε να μοιραστείτε τις ιστορίες σας με άλλους; Αν ναι, με ποιον, πότε, πού και πώς;**

Ναι, θα ήθελα να μοιραστώ την ιστορία μου. Πιστεύω ότι έχει αξία να μιλήσω σε άτομα που βρίσκονται στην ίδια θέση που βρισκόμουν εγώ, όταν δεν ήξερα ακόμη για τη ΔΕΠ-Υ μου. Θα ήθελα να τη μοιραστώ σε ομάδες υποστήριξης και ψυχοθεραπείας ή σε εκδηλώσεις στο σχολείο, όπου μπορεί να φτάσει σε περισσότερους ανθρώπους.

**10. Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να σχολιάσετε για την εμπειρία σας με τη συμμετοχή σας σε αυτή τη διαδικασία ψηφιακής αφήγησης;**



Αυτό που θα ήθελα να πω είναι ότι αυτή η διαδικασία ήταν πολύ πιο βαθιά και θεραπευτική από όσο περίμενα. Με βοήθησε να καταλάβω πόσο σημαντικό είναι να ακούς και να μοιράζεσαι ιστορίες. Επίσης, με έκανε να εκτιμήσω περισσότερο τις δικές μου δυνάμεις και τον τρόπο που αντιμετωπίζω τις δυσκολίες μου. Ήταν σαν ένα ταξίδι που με έκανε να δω την ιστορία μου με άλλα μάτια.

**11. Ποιες συμβουλές θα δίνετε για να συνεχίσουμε να χρησιμοποιούμε τη μεθοδολογία της ψηφιακής αφήγησης στην ενδυνάμωση γυναικών με ΔΕΠ-Υ;**

Θα έλεγα ότι είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει καθοδήγηση και υποστήριξη σε όλη τη διαδικασία, ειδικά σε γυναίκες που μπορεί να νιώθουν άβολα να μιλήσουν για τον εαυτό τους ή να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία. Άρα, χρειάζονται συμβουλές και εργαλεία, για να γίνεται η ψηφιακή αφήγηση. Επίσης να γίνουν ομάδες υποστήριξης.