



Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

Memory Fractals:
**σχεδίαση συστήματος επαναφοράς και
ενδυνάμωσης αναμνήσεων**

Φοιτήτρια
Ελισάβετ Κάβουρα

Διδάσκοντες:
Σκουρμπούτης Ευγένιος
Κυρατζή Σοφία
Παπακωστόπουλος Βασίλης

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η διπλωματική εργασία είναι εξ' ολοκλήρου δικό μου έργο και κάθε βοήθεια που έλαβα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, έχω αναφέρει τις όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων ή ιδεών, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς είτε παραφρασμένες, ακολουθώντας την ακαδημαϊκή δεοντολογία.

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	3
1. Στόχος και σκοπός εργασίας	6
2. Οι αναμνήσεις για τον άνθρωπο.....	6
2.1 Δημιουργία αναμνήσεων	7
2.2 Αξιοποίηση αναμνήσεων	8
2.3 Απώλεια αναμνήσεων.....	11
3. Προσωπική ανάμνηση	13
3.1 Ταυτότητα: δημιούργημα των αναμνήσεων	13
3.2 Ψυχολογική συμβολή και στοχοθέτηση	15
4. Οι αισθήσεις οδηγούν στις αναμνήσεις.....	16
4.1 Οι αισθήσεις	16
4.1.1 Αφή.....	17
4.1.2 Ακοή.....	18
4.1.3 Όραση.....	18
4.1.4 Όσφρηση & Γεύση.....	18
4.2 Ο παράγοντας συναίσθημα	19
5. Η μνήμη του συνόλου	20
5.1 Η φύση & θέση της συλλογικής μνήμης.....	20
6. Σύγχρονοι τρόποι μεταφοράς αναμνήσεων & εξιστόρησης	22
6.1 Storytelling	23
6.2 Σύγχρονες εφαρμογές αφήγησης αναμνήσεων	24
6.2.1 Ομάδες θεραπείας.....	25
6.2.2 Θέατρο	26
6.2.3 Παιχνίδια αφήγηση	27
6.2.4 Podcasts.....	28
Σχεδιασμός Συστήματος.....	29
7 Πρόταση	29
7.1 Brief.....	29
7.2 Χαρακτηριστικά πλαισίου.....	29
7.3 Χαρακτηριστικά χρηστών	29
7.4 Προκαταρκτικές προδιαγραφές.....	30
8 Ερευνητική μεθοδολογία.....	31
8.1 Workshop Sessions.....	31
8.1.1 Πρώτος κύκλος συναντήσεων.....	31
8.1.2 Δεύτερος κύκλος συναντήσεων.....	33
8.1.3 Παρατήρηση τρίτου παιχνιδιού	36
8.1.4 Τρίτος κύκλος συναντήσεων	36
9 Τελική περιγραφή παιχνιδιού.....	38
9.1 Κανόνες παιχνιδιού	39
9.2 Οριστικό Session.....	41
9.3 Οριστικές Προδιαγραφές σχεδίασης	45
10 Ιδεασμός και προκαταρκτική σχεδίαση.....	47
Σύστημα καταγραφής.....	47

Concept/ Πρωτοτυποποίηση No 1.....	51
Concept/ Πρωτοτυποποίηση No 2	55
10.1 Αξιολόγηση προτάσεων και επιλογή τελικού σχεδίου	59
10.2 Τελικό σχέδιο.....	59
10.2.1 Χαρακτηριστικά.....	59
10.2.2 Επιλογή χρωματικής παλέτας	60
10.2.3 Τρισδιάστατες απεικονίσεις.....	65
10.2.4 Τεχνικά σχέδια	67
11 Συμπεράσματα και προοπτικές εξέλιξης.....	67
Βιβλιογραφία	69
Παράρτημα.....	71
.....	73

Ευχαριστίες

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους διδάσκοντες για την καθοδήγηση και τη συμβολή τους στην ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής. Ευχαριστώ πολύ τους συμμετέχοντες στα ερωτηματολόγια και στα workshops, που αποτέλεσαν στήριγμα, μεγάλη βοήθεια παρέχοντας δεδομένα και ψυχολογική στήριξη καθώς και κίνητρα, καθ' όλη την διάρκεια της διπλωματικής εργασίας.

1. Στόχος και σκοπός εργασίας

Στόχος της παρούσας Μεταπτυχιακής Έρευνας αποτελεί η πρόταση σχεδίασης ενός συστήματος που βοηθά στην επαναφορά αναμνήσεων για την εσωτερική αναζήτηση και ανάκληση των εμπειριών του ίδιου του προσώπου-υποκειμένου καθώς και την μεταφορά τους σε τρίτους. Το σύστημα θα προάγει την αφήγηση της ανάμνησης ή των αναμνήσεων καθώς και την συζήτηση και την ανάλυση αυτών. Αναλύοντας στοιχεία για τους τρόπους που ο σύγχρονος άνθρωπος ενεργοποιεί πτυχές της μνήμης του, και βασισμένο στις απαιτήσεις και τις συνήθειες της εποχής μας, προτείνεται καινοτόμο σύστημα που θα συμβάλει στην αποτελεσματικότερη και ουσιαστική επαναφορά των αναμνήσεων, αλλά και στην ενδυνάμωση του νοήματός τους στη ζωή του.

Από την βιβλιογραφική έρευνα - για τον τρόπο λειτουργίας, την επίδραση της μνήμης και την σημασία της για τον άνθρωπο και την κοινωνία, γενικότερα -, τα ερωτηματολόγια και τα πειραματικά workshops που θα διεξαχθούν, θα οριστεί το πλαίσιο, οι χρήστες και το Brief της εργασίας. Στη συνέχεια, σημαντικό ρόλο στη σχεδιαστική πρόταση πρέπει να αποτελέσει η σύνταξη ιεραρχημένων προδιαγραφών βάσει αυτής της έρευνας.

2. Οι αναμνήσεις για τον άνθρωπο

Η μνήμη και η διατήρηση των αναμνήσεων απασχολεί αιώνες τώρα τους ανθρώπους σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Πληθώρα μέσων και τρόπων έχουν εφευρεθεί προκειμένου να καταγράψουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις στιγμές του παρελθόντος με σκοπό να χρησιμοποιηθούν ως μέσα διατήρησής τους σε μεγάλο φάσμα χρόνου. Σύμφωνα με αρχαία ελληνική θέση η μνήμη διαμορφώνεται με την γνώση και τον χρόνο, ενώ ο Αριστοτέλης την ορίζει ως την δύναμη για την διατήρηση του παρελθόντος.

Οι τοποθετήσεις για τον ορισμό της μνήμης είναι πολλές και ποικίλες. Ο M. Halbwachs (1877-1945) παρουσίασε την μνήμη ως σύνθεση, δημιουργία, φαντασία και κατασκευή του παρελθόντος. Ανέφερε πως οι μνήμες του ατόμου είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τον κοινωνικό τους χώρο και χρόνο καθώς επηρεάζονται από ένα πλέγμα εξωγενών σχέσεων και αντικειμένων που στηρίζουν και ενσαρκώνουν το παρελθόν του. Μια πιο σύγχρονη προσέγγιση από την L. Abrams (2016), παρομοιάζει την μνήμη ως έναν χάρτη όπου οι αναμνήσεις μας, υποδηλώνουν την αφετηρία και τον στόχο μας και σκιαγραφούν την πορεία της ιστορίας, ατομικής ή κοινωνικής.

Η έννοια και ο ορισμός της μνήμης ακροβατεί ανάμεσα σε υποκειμενικούς παράγοντες που επηρεάζονται από το πλαίσιο τοποθέτησης · ποιος τον ορίζει,

ποιο το σύνολο-κοινό και το χρονικό που αφορά. Ως εκ τούτου υπάρχουν διαφορετικά είδη μνήμης. Σε σχέση με τον χρόνο, υπάρχει η βραχυπρόθεσμη και η μακροπρόθεσμη μνήμη. Ανάλογα με τους εκπροσώπους των διαφορετικών επιστημών και το αντικείμενο ενασχόλησής τους, αποδίδεται στη μνήμη η διακρίση σε ατομική και συλλογική (κοινωνική και πολιτισμική).

Στην ζωή των ανθρώπων η μνήμη κατέχει σημαντικό ρόλο, συγκεντρώνοντας το σύνολο της γνώσης που έχουμε για τον κόσμο και ειδικότερα για τον εαυτό μας. Η απόδοση της λέξης μνήμης προέρχεται από την αγγλική γλώσσα από τη λέξη *reminiscence* και η ακριβής μετάφρασή της εκφράζεται ως η αναπαραγωγή και η αποκατάσταση εικόνων της μνήμης της προηγούμενης εμπειρίας. Οι αναμνήσεις μας είναι αποτυπώσεις της προσωπικής και κοινωνικής μας ζωής και δραστηριότητας. Αυτή η πτυχή της μνήμης συνδέεται στενά με τη γενική εξέλιξη του ατόμου. Με τη βοήθειά της, το άτομο έχει μια αναπόσπαστη εικόνα του παρελθόντος και του εαυτού του και αποτελεί μια ιστορική ενότητα της προσωπικότητάς του.

2.1 Δημιουργία αναμνήσεων

Η λειτουργία καταγραφής της μνήμης αποτελεί μέρος μιας περίπλοκης νοητικής διαδικασίας και έχει διαχωριστεί σε τρία βασικά στάδια:

- την κωδικοποίηση, που αναφερόμαστε στη διαδικασία μέσω της οποίας μετατρέπουμε την αντίληψη, την σκέψη και το συναίσθημα σε μόνιμη ανάμνηση,
- την αποθήκευση, που πρόκειται για την συνάρτηση της διατήρησης της κωδικοποιημένης πληροφορίας με τον χρόνο και τέλος,
- την ανάσυρση, που αναφέρεται στην διαδικασία ανάκτησης πληροφοριών που έχουν περάσει από τα δυο προηγούμενα στάδια.

Οι αναμνήσεις δημιουργούνται από τον συνδυασμό πληροφοριών που έχουμε ήδη -γνώση - και των νέων που εισέρχονται μέσω των αισθήσεών μας. Κατασκευάζονται μέσω της κωδικοποίησης που μετατρέπει τις πληροφορίες σε ανθεκτική μνήμη. Μια μορφή κωδικοποίησης ονομάζεται επεξεργαστική, και περιλαμβάνει την σύνδεση νέων πληροφοριών με παλαιότερα καταγεγραμμένων.

Οι αναμνήσεις μας εξαρτώνται από παλιές και νέες πληροφορίες που έχουμε ήδη στην μνήμη.

Ένας ακόμη τρόπος κωδικοποίησης αναμνήσεων είναι μέσω της μετατροπής της πληροφορίας σε νοερές εικόνες. Αυτή η διαδικασία κωδικοποίησης μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την μνήμη καθώς χρησιμοποιούμε δυο διαφορετικούς αποθηκευτικούς χώρους, έναν οπτικό, αλλά και έναν λεκτικό, πχ όταν

προσπαθήσουμε να αποθηκεύσουμε στην μνήμη μας λέξεις, Τέλος, ενδιαφέρουσα μορφή κωδικοποίησης είναι η οργανωτική κωδικοποίηση που σχετίζεται με την παρατήρηση και την διάκριση των σχέσεων ανάμεσα σε μια σειρά αντικειμένων. Ταξινομώντας τα αντικείμενα ανά κατηγορία και αναγνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες και λεπτομέρειές τους, βοηθάμε στην διατήρησή τους στη μνήμη.¹

Για την αποθήκευση των κωδικοποιημένων ή και όχι πληροφοριών, σημαντικό ρόλο παίζουν οι αισθήσεις μας. Η αισθητηριακή μνημονική συγκράτηση είναι η περιοχή στην οποία παραμένει η αισθητηριακή πληροφορία για μερικά δευτερόλεπτα ή λιγότερο. Αντίστοιχα με τον αριθμό των αισθήσεων που διαθέτουμε, έχουμε και 5 είδη αισθητηριακών μνημών.

Παθολογικά, κατά την καταγραφή, μια εμπειρία μετατρέπεται σε παλμό ηλεκτρικής ενέργειας που διασχίζει ένα πλέγμα νευρώνων. Η πληροφορία πρώτα αποθηκεύεται στην βραχυπρόθεσμη μνήμη, από όπου είναι διαθέσιμη από μερικά δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά. Στην συνέχεια μετατρέπεται σε μακροπρόθεσμη μέσω περιοχών για να καταλήξει σε διάφορες αποθηκευτικές περιοχές του εγκεφάλου. Οι νευρώνες στον εγκέφαλο επικοινωνούν σε συγκεκριμένες θέσεις που ονομάζονται συνάψεις, χρησιμοποιώντας ειδικούς νευροδιαβιβαστές. Αν δυο νευρώνες επικοινωνούν κατ' επανάληψη, η απόδοση της επικοινωνίας μεταξύ τους αυξάνεται. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται μακροπρόθεσμη ενδυνάμωση και θεωρείται ένας από τους μηχανισμούς αποθήκευσης στην μακροπρόθεσμη μνήμη που συμβάλουν στην σταθεροποίηση της ανάμνησης.²

2.2 Αξιοποίηση αναμνήσεων

Η μνήμη για τον άνθρωπο μπορεί να αναγνωριστεί ως μια γνωστική διεργασία συγκράτησης, για μεγάλο ή μικρό διάστημα, μιας προσκτώμενης εμπειρίας και η επιρροή της στην μάθηση είναι καθοριστική.

Ως μάθηση μπορεί να οριστεί η διεργασία, η ενέργεια ή η δράση μέσω της οποίας προσλαμβάνεται μια πληροφορία ή αποκτάται μια ικανότητα ή δεξιότητα, έτσι ώστε να μεταβάλλει τις γνώσεις ή και τη συμπεριφορά.³ Είναι η διαδικασία με την οποία ο άνθρωπος αποκτά γνώσεις για τον κόσμο και όλες οι συμπεριφορές του περιλαμβάνουν κάποια μορφή μάθησης. Μάθηση είναι η διεργασία πρόσληψης νέας πληροφορίας, ενώ η έννοια της μνήμης αναφέρεται στη διατήρηση της μάθησης σε μια κατάσταση, η οποία μπορεί να αναδειχτεί σε μεταγενέστερο χρόνο.

Οι αναμνήσεις του ατόμου συνεργάζονται μεταξύ τους προκειμένου να το

¹ Κωνσταντίνος Παπαθεοδωρόπουλος and Costas Papatheodoropoulos, *Έννοιες στην επιστήμη της μνήμης*, 2016, <http://repository.kallipos.gr/handle/11419/3244>.

² "How Memories Form and How We Lose Them - Catharine Young," TED-Ed, April 2022, <https://ed.ted.com/lessons/how-memories-form-and-how-we-lose-them-catharine-young>.

³ Richard Morris et al., "Learning and Memory," in *Cognitive Systems: Information Processing Meets Brain Science* (San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press, 2006), 193–235, <https://doi.org/10.1016/B978-012088566-4/50015-5>.

βοηθήσουν στην μαθησιακή διαδικασία, την αναζήτηση και ανάκληση πληροφοριών και γνώσεων. Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως έργο της μακροχρόνιας μνήμης είναι η κωδικοποίηση και η αποθήκευση των πληροφοριών της βραχυπρόθεσμης μνήμης που προχώρησαν και αποτέλεσαν αντικείμενα επεξεργασίας. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι γνωστή και ως εργαζόμενη μνήμη, και το έργο της είναι η συλλογική και προσωρινή συγκράτηση των αισθητηριακών πληροφοριών προκειμένου να υποβληθούν στη συνέχεια σε συνειδητή επεξεργασία. Εφόσον η καινούργια πληροφορία κωδικοποιηθεί και αποθηκευτεί, οφείλει κάποια στιγμή να ανακτηθεί προκειμένου να χρησιμοποιηθεί και να αξιοποιηθεί ως μάθηση και γνώση.

Ο τύπος μάθησης όπου γίνεται επεξεργασία, και συνειδητή σύνδεση πληροφοριών, στηρίζεται στην δηλωτική μνήμη και πιο συγκεκριμένα σε υποδιαίρεσή της, την σημασιολογική μνήμη. Ως δηλωτική ή έκδηλη μνήμη ονομάζεται η ικανότητα επαναφοράς συγκεκριμένων πληροφοριών, γνώσεων και παρελθοντικών συμβάντων που έχουν αποκτηθεί κατά την διάρκεια της ζωής. Οι αναμνήσεις και η γνώση μπορούν να εκφραστούν και να αποδοθούν λεκτικά ή να περιγράψουν και να συνθέσουν μια φαντασιακή και νοερή εικόνα. Το περιεχόμενο της δηλωτικής μνήμης εκφράζεται από το άτομο με συνείδηση και επίγνωση του τι ανακαλεί, καθώς στηρίζεται μόνο σε προσωπικές εμπειρίες, και σε κάθε τύπου πληροφορίες και γνώσεις που συλλέγει από και για τον κόσμο. Η έκδηλη μνήμη διακρίνεται σε δυο επιμέρους είδη την βιωματική, όπου το άτομο συγκρατεί και ανακαλεί αναμνήσεις συγκεκριμένων προσωπικών βιωμάτων και την σημασιολογική μνήμη, που αποτελεί το είδος της μνήμης όπου βρίσκονται αποθηκευμένες γενικές αρχές και γνώσεις για τον κόσμο. Η τελευταία είναι ικανότητα αποθήκευσης και ανάκτησης πληροφορίας γύρω από δεδομένα, γεγονότα, γνώσεις και ποικίλο υλικό που έχουν συγκροτηθεί μέσω των εμπειριών του ατόμου, αλλά δεν περιέχουν αναπαραστάσεις και ενεργό συμμετοχή του σε αυτές (χώρος, χρόνος, πρόσωπα). Πρόκειται για είδος μνήμης που είναι ανεξάρτητο του χωροχρονικού πλαισίου που συμβαίνει ένα γεγονός. Χάρη στη σημασιολογική μνήμη συγκροτείται νοητικός χώρος και βάση για την ανάπτυξη του χώρου των γνώσεων μας καθώς και νόημα για τις νέες γνώσεις που προσλαμβάνουμε.

Τρόποι αξιοποίησης της γνώσης είναι:

- η ανάκληση(recalling) της πληροφορίας χωρίς κάποιο στοιχείο και η άμεση πρόσβαση σε αυτή,
- η αναθύμηση (recollection) όπου από σημεία ή κομμάτια σημαντικών πληροφοριών το άτομο καλείται να επαναφέρει την πληροφορία ανακατασκευάζοντας το γεγονός ή την οδηγία. Σε αυτή την περίπτωση το άτομο αναγκάζεται να χρησιμοποιήσει την ικανότητα αναθύμησης , μέσω της οποίας ανακατασκευάζει τις γνώσεις του από τα στοιχεία που έχει στην διάθεσή του, προκειμένου να ανταποκριθεί στο ερώτημα ή το ζήτημα με το οποίο είναι αντιμέτωπο,
- η αναγνώριση (recognition) της πληροφορίας, κατά την εξακρίβωση των πληροφοριών που έχουν συλλεχθεί από το παρελθόν, και η εκμάθηση

(relearning) της πληροφορίας, που αφορά την εκ νέου μάθηση αποθηκευμένης πληροφορίας για ευκολότερη πρόσβαση μελλοντικά και την ενδυνάμωση της διαδικασίας ανάκτησης.

Οι έρευνες σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας έχουν αναδείξει την σημασία της μνήμης στο ρόλο της μάθησης. Η ικανότητα της συγκράτησης πληροφοριών στην εργαζόμενη μνήμη και προκειμένου αυτές οι πληροφορίες να αξιοποιηθούν άμεσα, είναι εξαιρετικής σημασίας και μέσα στην σχολική τάξη, καθώς περιορισμένη εργαζόμενη μνήμη μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την επίδοση του παιδιού. Μέχρι πρόσφατα, ψυχολόγοι και εκπαιδευτικοί πίστευαν πως η δυσλεξία, τυπικό παράδειγμα μαθησιακών δυσκολιών, οφείλεται σε περιβαλλοντικούς παράγοντες. Από την δεκαετία του '70 όμως η θέση αυτή, ύστερα από παρατήρηση των επιδόσεων δυσλεκτικών ατόμων και τυπικών αναγνωστών σε δοκιμασίες που δεν εμπλεκόταν ο παράγοντας της μνήμης, άλλαξε, φανερώνοντας ανατομικές ανωμαλίες του εγκεφάλου ⁴.

Χαρακτηριστικό των δυσλεκτικών ατόμων είναι η μνημονική αδυναμία, να επεξεργαστούν άμεσα τις γλωσσικές πληροφορίες. Βάσει της κλινικής εικόνας ασθενών με δυσλεξία, οι επιστήμονες συμπεραίνουν πως στη βραχύχρονη μνήμη παρατηρείται αδυναμία συγκράτησης πληροφοριών και πως ο παράγοντας του χρόνου, επηρεάζει αρνητικά την κωδικοποίηση και την διατήρηση λεκτικών πληροφοριών. Συγκρατώντας και επεξεργάζοντας λιγότερες εισρέουσες πληροφορίες, η ποσότητα των κωδικοποιημένων και αποθηκευμένων πληροφοριών στην μακρόχρονη μνήμη είναι σημαντικά μικρότερη για την μελλοντική αξιοποίηση τους ως γνώση.

Μάθηση, επίσης, είναι η πρόσληψη μιας συμπεριφορικής απόκρισης, η οποία έχει μεταβληθεί ως αποτέλεσμα ενός περιβαλλοντικού ερεθίσματος, ή εναλλακτικά, όταν ένα ζώο αλλάζει το πρότυπο συμπεριφοράς του αποκρινόμενο στην εμπειρία. Αυτή η διαδικασία μάθησης ονομάζεται εξαρτημένη μάθηση και είναι συνδεδεμένη με την άδηλη ή μη δηλωτική μνήμη. Η άδηλη μνήμη είναι το είδος της μακρόχρονης μνήμης που αφορά προσληφθείσα πληροφορία ή συνήθεια που η μνημονική τους πληροφορία δεν μπορεί να εκφραστεί μέσω του λόγου. Η μέτρηση της μάθησης γίνεται από την συμπεριφορική απόδοση, για παράδειγμα, η ταχύτητα δακτυλογράφησης στο πληκτρολόγιο, οι ενέργειες και συμπεριφορές κατά την οδήγηση ή η επίδοση κατά την εκτέλεση ενός μουσικού κομματιού. Έτσι στην άδηλη μνήμη συγκαταλέγονται και οφείλονται συμπεριφορές που εμπλέκουν αισθητοκινητικές δεξιότητες, αυτοματισμούς και αποκρίσεις σε ερεθίσματα. Σε αντίθεση με την δηλωτική μνήμη που στηρίζεται στη συγκράτηση πληροφορίας, η μη δηλωτική απαιτεί πολλές επαναλήψεις στη μαθησιακή διεργασία και εφόσον εγκατασταθεί, είναι δύσκολο να ξεχαστεί. Η εκμάθηση των αισθητοκινητικών μοτίβων συμπεριφορικών συνθηκών, δεξιοτήτων και αντιδράσεων είναι

⁴ "Δυσλεξία-Και-Βραχύχρονη-Μνήμη.Pdf," accessed August 23, 2022, <https://edutech-thesis.uniwa.gr/wp-content/uploads/sites/207/2020/08/%CE%94%CF%85%CF%83%CE%BB%CE%B5%CE%BE%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B2%CF%81%CE%B1%CF%87%CF%8D%CF%87%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B7-%CE%BC%CE%BD%CE%AE%CE%BC%CE%B7.pdf>.

παραδείγματα μη συνειδητής μάθησης και μη συνειδητής ανάκτησης μνήμης.

Όπως αναφέραμε και προηγουμένως η δεξιότητα αυτής της μορφής μάθησης είναι η σταδιακή βελτίωση της επίδοσης ως αποτέλεσμα της πρακτικής εκπαίδευσης σε κινητικές, αντιληπτικές και νοητικές δοκιμασίες. Συναντάμε τον όρο διαδικαστική μάθηση-μνήμη (procedural learning and memory), όπου περιλαμβάνονται καθημερινές συμπεριφορές και κινήσεις που επαναλαμβάνουμε στην ζωή μας. Σημαντικό και συμβολικό παράδειγμα διαδικαστικής μάθησης νευρωτικής και κινητικής δραστηριότητας είναι η σταδιακή μάθηση της βάδισης και της ομιλίας όπου κατ' επανάληψη αναπτύσσονται και σταθεροποιούνται κινητικά πρότυπα, χωρίς την συμμετοχή συνειδητού ελέγχου, που πιθανότατα υφίστανται χάρη στην αλληλεπίδραση με εξωγενή ερεθίσματα και αναπτυξιακές διεργασίες του νευρικού συστήματος.

Γνωστό παράδειγμα πειράματος και παρατήρησης του φαινομένου της εξαρτημένης μάθησης να είναι τα σκυλιά του Ραβλόν. Ο Ρώσος φυσιολόγος Ivan Ραβλόν, στα τέλη του 19ου αιώνα μελετούσε το πεπτικό σύστημα των σκύλων, όταν αντιλήφθηκε ότι έτρεχαν τα σάλια των σκυλιών χωρίς να βλέπουν το φαγητό τους ή την προετοιμασία του. Οι βοηθοί του φορούσαν άσπρες ρόμπες όταν τάιζαν τα σκυλιά και αντιλήφθηκε πως τα σκυλιά είχαν κάνει την σύνδεση την αμφίσεσης αυτής με την ώρα του φαγητού τους⁵. Στην συνέχεια το πείραμα ενισχύθηκε με την προσθήκη ήχων και άλλων ερεθισμάτων για να εξεταστεί αν πράγματι τα σκυλιά αντιδρούσαν σε αυτά που προσλάμβαναν ως φορέα του φαγητού τους, αλλά όχι το ίδιο το φαγητό. Το αντανακλαστικό το οποίο μελετήθηκε από τον Ραβλόν και την ομάδα του, αφορά την εγγενή αντανακλαστική έκκριση σάλιου ως απόκριση στην εικόνα ή την οσμή της τροφής τους. Η επαναλαμβανόμενη και συσχετισμένη χρονικά παρουσία του ερεθίσματος (ήχος, λευκές ρόμπες - μη εξαρτημένο ερέθισμα) που προηγούταν της τροφής (εξαρτημένο ερέθισμα), οδήγησε στον συνδυασμό και τον συνειρμό μεταξύ του ερεθίσματος και της τροφής, με αποτέλεσμα την έκκριση σάλιου μόνο με την παρουσία του ερεθίσματος. Παρατήρησαν επιπλέον πως η παρουσία του ερεθίσματος χωρίς την έλευση της τροφής, αποδυνάμωνε την σύνδεση, φαινόμενο που ονομάστηκε απαλοιφή της εξαρτημένης απόκρισης⁶. Εξελικτικά στην εξαρτημένη μάθηση, έχει παρατηρηθεί πως μια συμπεριφορά δύναται να μεταβληθεί εφόσον ως απάντηση συνδεθεί η ανταμοιβή ή η τιμωρία. Η σύνδεση, δηλαδή ο συνειρμός μεταξύ συμπεριφοράς και αποτελέσματος ενισχύεται όταν υπάρχει σκοπιμότητα και κίνητρο.

2.3 Απώλεια αναμνήσεων

Η μνήμη ως μια από τις πιο σημαντικές νοητικές λειτουργίες του εγκεφάλου και

⁵ “Ο σκύλος του Παβλόφ”. Το πείραμα που έφερε την επανάσταση στην ψυχολογία. Ο διάσημος Παβλόφ βασάνιζε τα σκυλιά του και μπορούσε να κατηγορεί ανοικτά τους μπολσεβίκους, χωρίς συνέπειες,” ΜΗΧΑΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, February 19, 2015, <https://www.mixanitouxronou.gr/o-skilos-tou-pavlof-to-pirama-pou-efere-tin-epanastasi-stin-psichologia-o-diasimos-pavlof-vasanize-ta-skilia-tou-ke-borouse-na-katigori-anikta-tous-bolsevikous-choris-sinepies/>.

⁶ Παπαθεοδωρόπουλος and Papatheodoropoulos, *Έννοιες στην επιστήμη της μνήμης*.

σε συνέχιση «εργασία», μπορεί όμως να παρουσιάσει διακυμάνσεις και διαταραχές. Οι διαταραχές της μνήμης μπορεί να είναι παροδικές και να οφείλονται σε περιπτώσεις αναστρέψιμες ή σε περιπτώσεις που είναι χρόνιες και επιδεινούμενες οφειλόμενες σε παθολογικά αίτια. Η απώλεια μνήμης είναι όρος που μπορεί να περιγράψει μια ποικιλία διαφορετικών γνωστικών παραπόνων. Η απώλεια μνήμης αναφέρεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους ο καθένας από τους οποίους έχει διαφορετικά αίτια και αποτελέσματα ⁷. Συναντάμε τον όρο αμνησία, άνοια ή λήθη που οφείλονται σε παθολογικά στοιχεία που δεν θα αναφερθούμε. Στην συνέχεια θα χρησιμοποιούμε τον όρο αμνησία ως πιο σύνηθες και ουδέτερο για την αναφορά στις περιπτώσεις και τα αίτια της απώλειας μνήμης.

Με τον όρο αμνησία αναφερόμαστε σε διαφορετικές περιπτώσεις ανικανότητας δημιουργίας νέων μνημών ή ανάκτησης μνημονικού υλικού που έχει προσληφθεί προηγουμένως. Αρκετές φορές ψυχολογικά και βιολογικά φαινόμενα εκλαμβάνονται ως στοιχεία μνήμης. Για παράδειγμα η εκτέλεση μια σύνθετης κινητικής ικανότητας μπορεί να θεωρηθεί ως μια αλληλουχία απλών κινήσεων που είναι καταχωρημένες στην μνήμη. Επιπλέον στην καθημερινή μας ζωή, η αναγνώριση και η σωστή χρήση αντικειμένων, προϋποθέτει την ενθύμηση του ονόματος, των ιδιοτήτων και της χρήσης τους. Ως εκ τούτου οι γνωστές διαταραχές της συμπεριφοράς και της γνώσης θα μπορούσαν να συνδεθούν με διαταραχές ή ελλείμματα μνήμης. Στηριζόμενοι στα δυο παραπάνω παραδείγματα θα αναφέρουμε χαρακτηριστικά της αμνησίας που συναντώνται. Σε περιπτώσεις αμνησίας το άτομο αναγνωρίζει την φύση των λεκτικών συμβόλων, αλλά δεν διατηρείται η αίσθηση οικειότητάς με το νόημα τους, ενώ συναντάμε και την αδυναμία παραγωγής συνεκτικού λόγου ή απώλεια του ειρμού της σκέψης του στο μέσο της πρότασης. Στην κατηγορία της βιωματικής μνήμης κατά την ενθύμηση συγκεκριμένων περιστατικών, το άτομο μπορεί να αναφέρει ένα επεισόδιο στο άτομο το οποίο αρχικά το ανέφερε. Αυτή αφορά μια καλοήγη αμνησία του τύπου μνήμης επεισοδίων, που ονομάζεται «μνήμη της πηγής».

Η αμνησία διαχωρίζεται σε δυο βασικές κατηγορίες, την προδρομική, που αφορά τον σχηματισμό νέων μνημών και την αναδρομική, με δυσκολία στην ενθύμηση μνημών που σχηματίστηκαν στο παρελθόν. Ως προς τον χρόνο εμφάνισής της, η αμνησία διακρίνεται σε μόνιμη και παροδική. Η μόνιμη αμνησία, εμφανίζεται μετά από εγκεφαλικές βλάβες σε ένα ή περισσότερα τμήματα των οργάνων που συμμετέχουν στην διεργασία απομνημόνευσης, όπως την αμυγδαλή, τον ιππόκαμπο κ.α. ή μετά από κάποιο τραύμα και τα άτομα εμφανίζουν σχεδόν πάντοτε προδρομική αμνησία, αλλά όχι αναδρομική. Σταδιακά η μόνιμη αμνησία, μπορεί να είναι απόρροια της φυσιολογικής εξασθένισης της μνήμης κατά το γήρας, μετά τον εκφυλισμό τμημάτων του εγκεφάλου πέραν των φυσιολογικών ορίων, όπου χρησιμοποιείται ο όρος άνοια. Κατά την παροδική αμνησία μελέτες παρουσιάζουν περιπτώσεις αναστρέψιμων φαινομένων αμνησίας που μπορεί να συνδέονται με λήψη φαρμακευτικών ουσιών -όπως αντιχολινεργικών-, αλκοολούχων ή ναρκωτικών, βίωση έντονου ψυχικού ή σωματικού στρες ή σοβαρά καταθλιπτικά επεισόδια. Σε τέτοιου είδους περιπτώσεις συναντάμε δυσλειτουργία της βραχυπρόθεσμης μνήμης

⁷ “The Most Common Causes Of Memory Loss,” Forbes Health, July 28, 2021, <https://www.forbes.com/health/healthy-aging/memory-loss-causes/>.

(μνήμη εργασίας) και των επεισοδίων που πλαισιώνουν χρονικά το γεγονός ή την κατάσταση.

Στον σύγχρονο κόσμο και στις συνήθειες της καθημερινής ζωής, συναντάμε παράγοντες που επηρεάζουν την μνήμη. Το φαινόμενο της κατάθλιψης και του στρες, υψηλών κοινωνικών φαινομένων στις δυτικές κοινωνίες, μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην λειτουργία της μνήμης καθώς εμποδίζουν την εστίαση και την προσοχή του ατόμου στα γεγονότα γύρω του. Το άγχος και οι αγχώδεις διαταραχές - 3-5% του γενικού πληθυσμού των δυτικών κοινωνιών νοσούν - που μπορεί να προκληθούν από κάποιο συναισθηματικό τραύμα, επίσης συνήθως οδηγούν σε απώλεια μνήμης. Συνειρμικά συνδεδεμένα αναφέρουμε την επίδραση αντίστοιχων φαρμάκων που η αγωγή τους για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να επηρεάσει ή να προκαλέσει απώλεια μνήμης, όπως τα αντικαταθλιπτικά, αντισταμινικά, υπνωτικά χάπια ή μυοχαλαρωτικά και ηρεμιστικά.

Στο μοβίτο και στις συνήθειες του τρόπου ζωής των πολιτών στις αναπτυγμένες κοινωνίες συμπεριλαμβάνεται συν τοις άλλοις η έλλειψη ύπνου ή παθήσεις του ύπνου όπως η υπνική άπνοια, που οδηγεί σε μείωση της μνημονικής ικανότητας. Πρόσφατη μελέτη σε σχεδόν 8.000 ανθρώπους διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται για λιγότερο από 6 ώρες στο διάστημα των 50 έως 70 χρόνων τους, έχουν 30% υψηλότερες πιθανότητες να νοσήσουν από κάποιας μόνιμης μορφής αμνησία⁸. Αντίστοιχα οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων στις μεγαλουπόλεις επηρεάζουν τα επίπεδα ικανότητας της μνήμης όπως η έλλειψη των βιταμινών B1 και B12 (σύνδρομο Korsakoff). Στα πλαίσια της διατροφής αξίζει να επισημάνουμε ότι μελέτες έχουν αναδείξει πως η χρήση αναβολικών και συμπληρωμάτων σωματικής ενίσχυσης μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στον εγκέφαλο όπως η απώλεια μνήμης.

Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, καθώς μέρη του εγκεφάλου που σχετίζονται με αυτή είναι πιο επιρρεπή σε βλάβες από το αλκοόλ. Στην πραγματικότητα, η άνοια που σχετίζεται με το αλκοόλ αντιπροσωπεύει το 10% όλων των περιπτώσεων άνοιας και το αλκοόλ εκτιμάται ότι συμβάλλει επίσης στο 29% περίπου όλων των άλλων περιπτώσεων άνοιας [1]. Συχνά, όταν κάποιος σταματήσει να πίνει, η απώλεια μνήμης μπορεί να σταθεροποιηθεί σε κάποιο βαθμό.

3. Προσωπική ανάμνηση

3.1 Ταυτότητα: δημιουργήματα των αναμνήσεων

Πέρα από τις μορφές μνήμης που προηγουμένως αναφέραμε, για το άτομο με την ολιστική σημασία της λέξης, ενδιαφέρον έχει ο διαχωρισμός σε ένα ξεχωριστό σύνολο πληροφοριών και στοιχείων που συλλέγουμε και συνδέονται με την έννοια του «εαυτού» του. Η αυτοβιογραφική μνήμη και το ετερογενές σύνολο στοιχείων της,

⁸ "The Most Common Causes Of Memory Loss."

βοηθούν στον σχηματισμό της ιστορικής διαδρομής μας στη ζωή, ενός συνεκτικού και ολοκληρωμένου αφήγηματος της προσωπικής μας ζωής. Ορίζει το σύνολο των αναμνήσεων που συγκροτούνται από πληροφορίες που σχετίζονται με τον «εαυτό» μας και περιλαμβάνουν τα γεγονότα που βιώσαμε οι ίδιοι αλλά και στοιχεία που έχουν μοιραστεί άλλοι μαζί μας και μας αφορούν⁹. Η μνήμη ορισμένων συνθησιών και συγκεκριμένων τύπων συμπεριφοράς συμπεριλαμβάνεται επίσης στην αυτοβιογραφική μνήμη και αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ταυτότητάς μας.¹⁰

Οι αναμνήσεις των βιωματικών γεγονότων και γνώσεων με προσωπικό χαρακτήρα έχουν την αίσθηση της οικειότητας και τη συγκίνηση, ενώ διαμορφώνουν ένα δίκτυο στοιχείων που αφορούν την προσωπική ιστορία μας και συμβάλλουν στην επίγνωση και την αίσθηση του εαυτού μας -self awareness-, δηλαδή ποιοι και τι ακριβώς είμαστε. Είναι χαρακτηριστικό πως συνήθως οργανώνουμε και παρουσιάζουμε τις προσωπικές μας αναμνήσεις με τη μορφή αφηγήματος και αυτό συμβάλει στην αντίληψη της προσωπικότητάς μας καθώς σχηματίζεται ένα χωροχρονικό συνεχές, που συμβάλει στη δημιουργία ταυτότητας και στη διατήρηση της αναπαράστασης του εαυτού μας.

Η αυτοβιογραφική μνήμη διατηρώντας την ιδιότητα της μνήμης ως «εργαλείο» μάθησης, συμβάλει στην κατανόηση των ατομικών και σημαντικότερων εμπειριών μας. Από γνωσιακής άποψης, μας βοηθά σε καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε συχνά και απαιτούν την επίλυση κάποιου συγκεκριμένου προβλήματος. Επηρεάζει με αυτόν τον τρόπο σε σημαντικό βαθμό της ζωής μας και σε πρακτικές – καθημερινές πλευρές της. Επίσης, έχει έναν εξίσου σημαντικό κοινωνικό ρόλο πέρα από τον καθαρά προσωπικό, καθώς μας τοποθετεί στο κοινωνικό σύνολο και λαμβάνουμε ανάλογο ρόλο με αυτόν που αναδεικνύουν τα χαρακτηριστικά της ταυτότητάς μας. Ένα παράδειγμα είναι η περίπτωση των ηλικιωμένων, οι οποίοι βιώνουν μια φυσιολογική μνημονική έκπτωση. Η βοήθεια να ανακαλέσουν ορισμένα βιωματικά στοιχεία του παρελθόντος τους μέσω της συζήτησης τους βοηθά να επανακτήσουν την εικόνα της ζωής τους, να ανατρέχουν στην ιστορική της διαδρομή και να βελτιώσουν την κοινωνική συμβολή τους.¹¹

Η έννοια της ταυτότητας και της μνήμης είναι έννοιες στενά συνδεδεμένες και συμπορεύονται στην ζωή του ατόμου. Η ικανότητα της συγκράτησης των σημαντικών γεγονότων της προσωπικής ζωής αναπτύσσεται παράλληλα με την βιολογική ανάπτυξη, κατά την παιδική ηλικία, και εξασθενεί κατά την περίοδο του γήρατος ή από νοσογόνες καταστάσεις, με την αίσθηση της ταυτότητας να παρουσιάζει αντίστοιχη ανάπτυξη και «έκπτωση». Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης φαίνεται να είναι ανεπτυγμένη η σύνδεση μιας πληροφορίας με ένα γεγονός σε βρέφη των 8 μηνών. Από την ηλικία των 5 ετών εμφανίζεται η αυτοβιογραφική μνήμη και η ικανότητα όπου διαχωρίζουν τις προσωπικές αναμνήσεις από τις γενικές αναμνήσεις και γνώσεις.

⁹ David C. Rubin, *Autobiographical Memory* (Cambridge University Press, 1988).

¹⁰ Ανδρέας Παπανικολάου and Παναγιώτης Σίμος, "Μνήμη και αμνησία: Θεωρητική προσέγγιση και διασαφήνιση όρων και εννοιών," *ΕΛΕΥΘΕΡΝΑ* 1 (2004): 199–222.

¹¹ Παπαθεοδωρόπουλος and Paratheodoropoulos, *Έννοιες στην επιστήμη της μνήμης*.

Ο Καναδός ψυχολόγος Endel Tulving αναφέρεται στην έννοια της αυτονοητικής συνείδησης και περιγράφει πως η βιωματική μνήμη απαιτεί το άτομο να έχει την ικανότητα να τοποθετεί τον εαυτό του σε σχέση με τον υποκειμενικό χρόνο. Η αυτονοητική συνείδηση προσδίδει την ικανότητα συλλογισμού των εμπειριών στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, αλλά και της παρατήρησης εμπειριών του τώρα. Ο στοχασμός των παρελθοντικών εμπειριών και βιωμάτων μπορεί να παραλληλιστεί και είναι παρόμοιος με τη φαντασία και τη στοχοθέτηση του μέλλοντος.¹²

Χαρακτηριστικό του νοητικού ταξιδιού στη ζωή μας φαίνεται ότι είναι το τρίπτυχο τι, πού και πότε, καθώς συνιστά ένα μείγμα αλληλένδετων στοιχείων που δεν μπορούν να απομονωθούν, τουλάχιστον σε πρόσφατα γεγονότα. Τέτοια στοιχεία και αναφορές σε ένα βίωμα έχουν ισχυρούς δεσμούς μεταξύ τους και, όταν ανακαλείται ένα από αυτά συνήθως και σχεδόν αυτόματα ανασύρονται και τα υπόλοιπα. Η ικανότητα να ταξιδεύουμε πίσω στο χρόνο συνοδεύεται από μια άρρητη αίσθηση προσωπικής ταυτότητας, δηλαδή η ανάμνηση του γεγονότος συνοδεύεται από την αντίληψη της ιδιαίτερης σχέσης ιδιαίτερων γεγονότων με τον εαυτό μας.

3.2 Ψυχολογική συμβολή και στοχοθέτηση

Η φροϋδική ψυχολογία ισχυρίζεται πως για να γνωρίσουμε έναν άνθρωπο πρέπει να εντοπίσουμε τα ταυτοτικά χαρακτηριστικά του, να γνωρίσουμε δηλαδή το παρελθόν του, τις αναμνήσεις του. Οι αναμνήσεις μπορεί να ανήκουν στο παρελθόν, κατέχουν όμως μια έντονη δυναμική, πλέκουν την ταυτότητά μας και προσδίδουν τη συνοχή του εαυτού μας στον χρόνο. Χρησιμοποιώντας τη λειτουργία της κωδικοποίησης ως παρομοίωση, οι μνήμες μας έχουν κωδικοποιήσει βασικούς άξονες όπως ποιοι είμαστε, τι έχουμε καταφέρει, τι ονειρευόμαστε και πού θέλουμε να φτάσουμε την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα μας.

Η ιστορία της ζωής του ατόμου εξελίσσεται και ανακατασκευάζεται καθώς προστίθεται νέο υλικό -εμπειρίες, πληροφορίες-, ανασχηματίζεται και συνειδητά ή ασυνείδητα επαναξιολογείται αξιοποιώντας τα νέα και προηγούμενα στοιχεία. Η ακολουθία αυτή δίνει την εξήγηση γιατί ο άνθρωπος μπορεί να συνεχίσει μετά από τραυματικό γεγονός, μια άσχημη ανάμνηση. Δεν είναι, παρά μύθος πως ο χρόνος μπορεί να σβήσει μια ανάμνηση. Με την πάροδο του χρόνου η συνείδηση του ατόμου «ενσωματώνει» το αρνητικό γεγονός, το αποδέχεται και συνηθίζει να ζει με αυτό. Έχει παρατηρηθεί πως οι μνήμες μπορεί να αλλοιωθούν, να παραμορφωθούν ή να κατασκευαστούν προκειμένου να υποστηρίξουν τις τρέχουσες πτυχές του εαυτού του ατόμου. Μπορεί ακόμα, να διαδραματίζουν κάποιο ασυνείδητο ρόλο και για τουλάχιστον κάποιο χρονικό διάστημα να συνεχίσουν να επηρεάζουν σιωπηρά τη γνώση και τις συμπεριφορές του ατόμου.¹³

¹² Ulric Neisser and Lisa K. Libby, "Remembering Life Experiences," in *The Oxford Handbook of Memory* (New York, NY, US: Oxford University Press, 2000), 315–32.

¹³ Martin A. Conway, "Memory and the Self," *Journal of Memory and Language* 53, no. 4 (October 1, 2005): 594–628, <https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005>.

Τα γεγονότα του παρελθόντος, ευθύνονται συνεπώς σε κάποιο βαθμό για τις πράξεις και τις σκέψεις στο παρόν και το μέλλον. Πέρα των κοινωνικών επιρροών και πλαισίων, σχηματίζεται ένα σύνολο προτύπων μίμησης και αποφυγής βάσει των «αρνητικών» και «θετικών» αναμνήσεων. Η επιστροφή και η θύμηση των αναμνήσεων θα πρέπει λειτουργεί ως παραγωγικός συντελεστής, αναλύοντας και επιλύοντας τα προβλήματα του παρελθόντος και αξιοποιώντας τα ως γνώση¹⁴. Η γνωστική προσέγγιση της αυτοβιογραφικής μνήμης και των αναμνήσεων εξυπηρετεί σε βασικούς λειτουργικούς πυλώνες:

- στην συγκρότηση του εαυτού και της ταυτότητας, καθώς παρέχουν πληροφορίες σχετικά με το ποιος είναι ο άνθρωπος και ποια η εξέλιξή του με την πάροδο του χρόνου, όπου διασαφηνίζεται και ορίζεται η προσωπική ταυτότητα,
- στην καθοδήγηση ή την επίλυση προβλημάτων, αφού αποτελούν μια πηγή γνώσης που μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να επιλύσει προβλήματα του παρόντος και να σχεδιάσει το μέλλον του,
- στην επικοινωνιακή δεξιότητα και κοινωνικότητα, καθώς μέσω της ανταλλαγής αναμνήσεων με άλλους, ενισχύονται οι κοινωνικοί δεσμοί, οι διαπροσωπικές σχέσεις και η οικειότητα σε αυτές. Οι κοινές εμπειρίες του παρελθόντος βοηθούν για να ζωντανέψουν συνομιλίες του παρόντος, και
- στη διδασχία και ενημέρωση, καθώς η κοινοποίηση των αναμνήσεων συμβάλει στη μετάδοση, στους ακροατές, μηνυμάτων από σημαντικές γνώσεις για τη ζωή ή/και τον εαυτό.

4. Οι αισθήσεις οδηγούν στις αναμνήσεις

4.1 Οι αισθήσεις

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος κατασκευάζει αναπαραστάσεις αντικειμένων και εννοιών που βασίζονται σε αισθητηριακές πληροφορίες σε συνδυασμό με την εμπειρία. Το σώμα βρίσκεται ενεργό, επηρεάζει και επηρεάζεται από το περιβάλλον και τα υπόλοιπα «σώματα» σε αυτό, στις βιωματικές εμπειρίες μέσα στην πάροδο του χρόνου. Λαμβάνει πληροφορίες μέσω των αισθητήριων αποδοχών του που αφυπνίζουν μνήμες και πληροφορίες του παρελθόντος, διαμορφώνοντας μια υποκειμενική αναπαράσταση των σκηνών από τα γεγονότα που ενθυμούνται.

Η αισθητηριακή μνήμη επιτρέπει στο άτομο να διατηρεί εντυπώσεις των

¹⁴ Παναγιώτα Ντελιοπούλου, "Χρόνος, Αναμνήσεις, Υπερανάλυση του παρελθόντος: Πώς σχετίζονται με το άγχος, την κατάθλιψη, το υποσυνείδητο και την προ," Psychology.gr - Η Πύλη της Ψυχολογίας, accessed September 2, 2022, <https://www.psychology.gr/selfhelp/5947-anamniseis-yperanalysisi-parelthontos-pos-sxetizontai-me-agchos-katathlipsi-yposyneidito-kai-prosopikotita.html>.

αισθητηριακών πληροφοριών μετά την λήξη του αρχικού ερεθίσματος που έχει διεγείρει τα αισθητήρια συστήματα. Πρόκειται για μια φευγαλέα μνήμη, η οποία καταγράφεται από τους υποδοχείς της όρασης (εικονική μνήμη) και της ακοής (ηχητική μνήμη), της αφής (απτική μνήμη), την όσφρησης και της γεύσης. Η διατήρηση των πληροφοριών διαρκεί από κλάσμα δευτερολέπτου έως δύο δευτερόλεπτα- ενδεικτικά η οπτική αισθητήρια αποθήκευση διαρκεί ένα έως δύο δευτερόλεπτα, ενώ η ακουστική αισθητήρια καταγραφή τρία ή τέσσερα δευτερόλεπτα. Η πληροφορία που διατηρείται στην αισθητήρια αποθήκευση περιλαμβάνει τα εξωτερικά, φυσικά χαρακτηριστικά του ερεθισμού.

Οι πληροφορίες από την διαδικασία καταγραφής μέσω των αισθητήριων οργάνων καταγράφονται στιγμιαία -διάρκεια μερικών δευτερολέπτων- μόλις αναγνωριστούν και μεταφέρονται στην βραχύχρονη, όπου επεξεργάζονται και ελέγχονται. Κατά την κωδικοποίηση τους οι πληροφορίες, ακόμα και από διαφορετικά αισθητήρια όργανα, ενοποιούνται στην μακρόχρονη μνήμη, όπου μπορούν για διατηρηθούν για την υπόλοιπη ζωή. Την διαδικασία μνημονικής αποθήκευσης των αισθητήριων αναμνήσεων αποτυπώνει το Μοντέλο μνήμης Atkinson-Shiffrin.¹⁵

4.1.1 Αφή

Η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσει το άτομο είναι η αφή. Πρόκειται για ένα βιωματικό μέσο αντίληψης του χώρου, όπου μαζί με την ακοή που αναπτύσσεται στην συνέχεια, είναι υπεύθυνες για την δημιουργία του πρώτου ψυχικού και νοητικού χώρου. Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα αντιληπτικά συστήματα, το απτικό σύστημα περιλαμβάνει όλο το σώμα και την επιφάνειά του -με το δέρμα να φιλοξενεί υποδοχείς ερεθισμάτων και νέων πληροφοριών σε όλη του την έκταση.

Οι απτικές μνήμες κατέχουν σημαντικό ρόλο σε πολλές καθημερινές δραστηριότητες καθώς με την αποθήκευση και την ανάκληση πληροφοριών δίνεται η δυνατότητα αναγνώρισης αντικειμένων και η αλληλεπίδραση μαζί τους. Μας δίνει τη δυνατότητα να συνδυάσουμε μια σειρά από αισθήσεις αφής και να παίξουμε ρόλο στον εντοπισμό αντικειμένων που δεν μπορούμε να δούμε. Π.χ. Παίζοντας ένα τραγούδι στην κιθάρα, κοφτερό μολύβι στο πίσω μέρος του χεριού. Η εξερεύνηση αντικειμένων μέσω της αφής μπορεί να δημιουργήσει λεπτομερείς, ανθεκτικές μνήμες για αυτά τα αντικείμενα, ακόμη και όταν δεν είναι στόχος η λεπτομερής απομνημόνευση. Για τις ομάδες των τυφλών ατόμων, προσφέρει την ικανότητα ανάγνωσης μέσω της ανάγλυφης γραφής Braille.

Πέρα από την πρακτική συμβολή της, η μνήμη της αφής υποδέχεται πληροφορίες που συνδέονται με αισθήσεις όπως πόνο, πίεση ή φαγούρα, και συναισθήματα, αφού η αφή είναι συνδεδεμένη έννοια με αυτή του αγγίγματος και της οικειότητας.

¹⁵ "Sensory memory," in *Wikipedia*, February 20, 2022, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Sensory_memory&oldid=1073079709.

4.1.2 Ακοή

Η αίσθηση της ακοής έχει την δυνατότητα να τοποθετεί το άτομο στον χώρο και τον χρόνο με τις εισερχόμενες ηχητικές πληροφορίες που λαμβάνει. Θεωρείται ως το κλειδί επιβίωσης κάθε οργανισμού καθώς μέσω της ακουστικής λειτουργίας μπορεί να ανιχνευτούν αλλαγές ασυνήθιστες ή/και πιθανώς επικίνδυνες στο περιβάλλον, ανεξάρτητα από την προσοχή που δίνεται, σε αντίθεση για παράδειγμα με την όραση που χρειάζεται η επανειλημμένη σάρωση της εικόνας για την αναγνώριση της αλλαγής. Οι πληροφορίες εισέρχονται στον οργανισμό μας ως ηχητικά κύματα. Αυτά γίνονται αισθητά από τα τριχωτά κύτταρα των αυτιών και υφίστανται επεξεργασία στη συνέχεια στον κροταφικό λοβό. Η επεξεργασία των ηχητικών αναμνήσεων διαρκεί από 2 έως 3 δευτερόλεπτα.

Χάρης στην ακοή και την ηχητική μνήμη, υπάρχει η ανάπτυξη των γλωσσών και ο σχηματισμός του έναρθρου λόγου.

4.1.3 Όραση

Η οπτική -εικονική- μνήμη είναι ο καταχωρητής οπτικής αισθητηριακής μνήμης που αποθηκεύει οπτικές εικόνες αφού σταματήσει το ερέθισμά του. Η εικονική μνήμη ήταν το πρώτο αισθητήριο όργανο που ερευνήθηκε με πειράματα που χρονολογούνται από το 1740. Οι πληροφορίες που είναι αποθηκευμένες σε αυτή την μορφή μνήμης, γενικά εξαφανίζονται μέσα σε μισό δευτερόλεπτο, ενώ όσο πιο φωτεινή είναι η εικόνα, τόσο εντονότερη είναι η καταγραφή της στη μνήμη. Η οπτική μνήμη περιέχει μια τεράστια χωρητικότητα που μειώνεται γρήγορα και άρα μεταφέρονται λιγότερες πληροφορίες στην βραχύχρονη μνήμη από την αισθητήρια. Χάρης στην καταγραφή εικονικών μνημών αναπτύσσεται η ικανότητα ανίχνευσης αλλαγών στα οπτικά ερεθίσματα.

4.1.4 Όσφρηση & Γεύση

Τα πρώτα σημάδια της οσφρητικής μνήμης εμφανίζονται αμέσως μετά την γέννηση του παιδιού, αλλά και κάθε είδος θηλαστικού, και παίζουν σημαντικό ρόλο στο δεσμό μητέρας βρέφους καθώς αποτελούν την βάση της αναγνώρισης. Η οσφρητική μνήμη σχετίζεται με τη μυρωδιά και τις οσμές. Κατά την είσοδο μιας μυρωδιάς στην αισθητήρια οδό, τη μύτη μας, ταξιδεύει γρήγορα στα μέρη του εγκεφάλου που βοηθούν στο σχηματισμό μακροπρόθεσμων αναμνήσεων. Αποτελεί την πιο ισχυρή από τις αισθητήριες μνήμες καθώς αυτές οι αισθητηριακές πληροφορίες παρακάμπτουν τη διαδικασία που ακολουθείται για την επεξεργασία των υπολοίπων και πηγαίνουν κατευθείαν στον οσφρητικό μας βολβό που συνδέεται άμεσα με τη μνήμη μας (ιππόκαμπος) και τα συναισθήματά μας (αμυγδαλή).

Η οσφρητική μνήμη συνδέεται άμεσα με την τροφή που μασάμε και τις μυρωδιές που μπαίνουν στη μύτη μας. Ενισχύει τα ερεθίσματα της γευστικής μνήμης καθώς χωρίς τη μυρωδιά, θα μπορούσαμε να δοκιμάζουμε μόνο τέσσερις βασικές γεύσεις: το γλυκό, το αλμυρό, το πικρό και το ξινό. Το όργανο καταγραφής

πληροφοριών από τις γεύσεις, η γλώσσα έχει υποδοχείς σε όλη την επιφάνεια της. Κάθε είδους απόλαυση επηρεάζει την ψυχολογία μας, έτσι και η γεύση και τις πληροφορίες της γευστικής μνήμης.

4.2 Ο παράγοντας συναίσθημα

Κατά την διαδικασία ανάκλησης των προσωπικών γεγονότων εμπλέκονται συναισθήματα τα οποία σχετίζονται είτε με το συναισθηματικό περιεχόμενο της εμπειρίας είτε με τα συναισθήματα και την ψυχική κατάσταση του ατόμου στις συνθήκες ανάκλησης. Η συνειδητοποίηση των συναισθημάτων και ο ρόλος τους στην αυτοβιογραφική μνήμη είναι εξίσου σημαντικός με την ικανότητα καταγραφής και ανάκλησης. Τα συναισθήματα και οι συγκινησιακοί συνειρμοί διευκολύνουν την επιστροφή στις μνήμες περισσότερο από κάθε άλλο στοιχείο της ανάμνησης· ενώ συμβάλουν στην εντονότερη ενθύμησή τους. Επιπλέον, μελέτες καταδεικνύουν πως μνήμες με συναισθήματα ενισχύουν την ικανότητα καταγραφής τόσο εξωτερικών λεπτομερειών (του πλαισίου της ανάμνησης) όσο και εσωτερικών, ενώ φαίνεται ότι τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να έχουν ισχυρότερο ρόλο από τα θετικά στην διαδικασία της ανάκλησης. Επομένως οι αναμνήσεις συνοδεύονται, σε συνειδητό ή ασυνείδητο επίπεδο, από συναισθήματα και επηρεάζουν συμπεριφορές και τρέχοντα συναισθήματα πάνω στο γεγονός ή συγγενείς εμπειρίες.¹⁶

Ο συσχετισμός μνήμης και συναισθήματος μπορεί να προσδιορίσει την αντίδραση και τη δράση σε μελλοντικά γεγονότα. Ο παράγοντας συναίσθημα κατά την καταγραφή εμπειριών είναι κυρίαρχος στη διαμόρφωση του τρόπου της νοητικής επεξεργασίας πληροφοριών τους, στο ίδιο πλαίσιο λήψης τους. Έχει διαπιστωθεί πως η αποθήκευση της μνήμης δεν αποτελεί μια στατική διαδικασία, παρά μάλλον διαδικασία που μπορεί να διαρκέσει από ώρες έως μέρες και χρόνια. Οι συναισθηματικές αναμνήσεις, βάσει ενδείξεων, μπορούν να διατηρηθούν με αρκετή συνέπεια, ενώ ξεχνιούνται με πολύ πιο αργό ρυθμό από τις ουδέτερες. Συνεπώς οι συναισθηματικές εμπειρίες, και καθώς τείνουν να αποτελούν μέρος των προσωπικών αφηγήσεων, είναι λιγότερο επιρρεπείς στην παθητική αποσύνθεση από την πάροδο του χρόνου.

Σύμφωνα με την Πετράκου, η ανάμνηση των σημαντικών γεγονότων ή εμπειριών, και προσωπικών αναμνήσεων, συχνά οδηγεί στην ενεργοποίηση της νοσταλγίας. Η πολυδιάστατη έννοια της νοσταλγίας συμπεριλαμβάνει και την προσωπική - βάσει των αυτοβιογραφικών αναμνήσεων -, πέραν της ιστορικής και της συλλογικής. Η προσωπική νοσταλγία δείχνει να ενεργοποιείται μέσω της αυτοβιογραφικής γραφής, των μουσικών αποσπασμάτων, των στίχων τραγουδιών ή αισθητήριων αποτυπωμάτων - όπως μυρωδιές, υφές -, ενώ αυξάνει τη θετική επίδραση, την αίσθηση του αυτοσεβασμού και της φερεγγυότητας, ενισχύει την αισιοδοξία και τα κίνητρα. Πέρα από την ικανοποίηση προς τις εμπειρίες, έρευνες

¹⁶ Ειρήνη Πετράτου, "Η επίδραση της νοσταλγίας στη δημιουργικότητα: ψυχολογικοί παράγοντες και μηχανισμοί" (Διδακτορική Διατριβή, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Σχολή Κοινωνικών Επιστημών & Ψυχολογίας. Τμήμα Ψυχολογίας, 2022), <http://hdl.handle.net/10442/hedi/51626>.

δείχνουν πως η νοσταλγία αποτελεί πηγή ισορροπίας και ψυχικής ευεξίας, και αυξάνει την αυτο-συνέχεια (γέφυρα μεταξύ παρελθόντος και παρόντος), την έμπνευση και τη δημιουργικότητα του ατόμου.

5. Η μνήμη του συνόλου

«οι αναμνήσεις μας παραμένουν συλλογικές και μας τις θυμίζουν οι άλλοι, ακόμη κι όταν πρόκειται για γεγονότα στα οποία μόνον εμείς είχαμε ανάμειξη, για αντικείμενα που μόνον εμείς έχουμε δει. Στην πραγματικότητα, δεν είμαστε ποτέ μόνον. Δεν χρειάζεται οι άλλοι να είναι παρόντες, να διακρίνονται ως προς τη φυσική τους υπόσταση από εμάς, διότι φέρουμε πάντοτε μαζί και εντός μας ένα πλήθος ξεχωριστών ανθρώπων» M. Halbwachs (1877-1945).¹⁷

Η λειτουργία της μνήμης είναι εξαιρετικά σημαντική για την αποτελεσματική καθημερινή λειτουργία του ατόμου, αλλά και για την συγκρότηση της προσωπικότητας του, και επακόλουθα τη λειτουργία του εντός του κοινωνικού χώρου που κινείται.¹⁸ Το γεγονός αυτό αναδεικνύει την σημασία της κοινωνικής μνήμης, και τον εκπαιδευτικό της ρόλο.

Η ιστορία, καθαυτή αποτελεί προϊόν και πηγή κοινωνικής μνήμης.

5.1 Η φύση & θέση της συλλογικής μνήμης

Για τον μελετητή μιας κοινωνίας, τωρινής ή παρελθούσας, η μνήμη αποτελεί εργαλείο και πεδίο έρευνας, μέσον δηλαδή, και στόχο της μελέτης του. Από την οπτική αυτή, η ατομική μνήμη δεν αποτελεί απλώς μια μνήμη υποκειμενική. Οι μνήμες, οι οποίες συγκροτούν και συνθέτουν την ταυτότητα και, επακόλουθα, παρέχουν ένα πλαίσιο για τη σκέψη και τη δράση δεν είναι μονάχα προσωπικές· έχουν δημιουργηθεί μέσα σε οικογένειες, κοινότητες και πολιτισμικές παραδόσεις¹⁹. Η συλλογική μνήμη έχοντας, πιο ασαφή πλαίσια από τις ατομικές μνήμες, καθορίζεται και αλλάζει μορφή, εξαρτημένη από τις μνήμες των ατόμων που απαρτίζουν την συλλογικότητα που αφορά. Είναι χαρακτηριστικό πως οι συλλογικές μνήμες φέρουν στοιχεία και χαρακτηριστικά μελών τους που έχουν αποχωρήσει και απομακρυνθεί από τις συλλογικότητες -(μικρο)κοινωνίες-. Σύμφωνα και με τον Halbwachs, ο οποίος ήταν ο πρώτος που σχημάτισε στις αρχές του 20^{ου} αιώνα τον όρο, η «συλλογική μνήμη δεν περιορίζεται στην ανάμνηση απλώς και την ανάκληση του παρελθόντος, αλλά περιλαμβάνει ένα πλέγμα εξωτερικών προς το άτομο σχέσεων, μορφών και αντικειμένων που στηρίζουν εξαντικειμενικεύουν και ενσαρκώνουν το παρελθόν».²⁰

¹⁷ Maurice Halbwachs, *On Collective Memory* (University of Chicago Press, 1992).

¹⁸ Παπαθεοδωρόπουλος and Papatheodoropoulos, *Έννοιες στην επιστήμη της μνήμης*.

¹⁹ Κώστας Θεολόγου, "Η Αξία Της Μνήμης Για Μια Κοινωνία The Value of Memory for Society," November 2007, <http://pandemos.panteion.gr/index.php?op=record&type=&q=&page=0&scope=&lang=el&pid=iid:593>.

²⁰ Halbwachs, *On Collective Memory*.

Η συλλογική μνήμη αποτελεί σύνολο κοινών ιδεών, ιστοριών και συμπεριφορών που προσδιορίζουν τις ιδιαιτερότητες, τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα και την μοναδικότητα της ταυτότητας της συλλογικότητας μέσα στην οποία υπάρχει. Όπως και στην ατομική, η συλλογική μνήμη δημιουργείται, εξελίσσεται και συντηρείται, ενώ η διατήρησή και ύπαρξή της εξαρτάται από την ύπαρξη της ομάδας. Μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και τις κοινωνικές δράσεις τα χαρακτηριστικά της συλλογικής μνήμης διαμορφώνονται. Οι ατομικές μνήμες, οι κοινοί τόποι, κυριολεκτικά ή μεταφορικά, και η αφηγηματική ιστορία, αλληλοεπιδρούν με τρόπο που επηρεάζονται μεταξύ τους, καθώς ανακατασκευάζονται, τροποποιούνται και αντικατοπτρίζονται εκδοχές του παρελθόντος, σχηματίζουν δηλαδή μια αναπλαστική μορφοποίηση του παρελθόντος, με προϋπόθεση πως αυτό είναι κοινά αποδεκτό ως παρελθόν.

Ο όρος μνήμη θα μπορούσαμε να πούμε πως αποδίδεται, συμβατικά, βάσει των προφορικών, οπτικών, τελετουργικών και τοπικών πολιτιστικών πρακτικών, μέσω των οποίων παράγεται και διατηρείται η συλλογική ανάμνηση του παρελθόντος μέσα με μια συλλογικότητα. Περιλαμβάνει ένα συνονθύλευμα εκούσιας και ακούσιας γνώσης που αντιπροσωπεύει την «συλλογική συνείδηση» της ομάδας στην οποία αναφέρεται. Οι συλλογικές μνήμες έχουν τελετουργικό χαρακτήρα και γνωσιακό, καθώς αναφέρονται σε γεγονότα που συνέβησαν καθώς και στην έκβαση εγχειρημάτων στο παρελθόν, στοχεύοντας στην παράδοση πληροφοριών και αναμνήσεων στο σύνολο των μερών της ομάδας προς γνώση και συνέχιση.²¹

*«όσο η μνήμη διατηρείται μέσα από τα συλλογικά βιώματα μιας ομάδας δεν υπάρχει ανάγκη καταγραφής των γεγονότων από την επίσημη Ιστορία.»
Halbwach*

Μια μνήμη θεωρείται κοινωνική μόνον εάν μπορεί να μεταδοθεί και για να μεταδοθεί πρέπει πρώτα να μπορεί να καταστεί έναρθρη, αποδίδοντας έτσι μια προνομιακή θέση στον λόγο.[16] Μια ανάμνηση όμως μπορεί να μεταβιβαστεί με μια σειρά εκφάνσεων της ανθρώπινης δραστηριότητας, πέραν του έναρθρου λόγου και των γραπτών σωσμάτων, όπως μέσω της ζωγραφικής, της αρχιτεκτονικής, των μνημείων -θρησκευτικά ή ιστορικά-, των τελετουργιών παραστάσεων, της μουσικής, φωτογραφιών (εικόνων του παρελθόντος)· μέσα τα οποία περικλείουν ηθικές έννοιες, αξίες, πεποιθήσεις και συνήθειες.

Θέση στην συλλογική μνήμη έχουν οι τόποι μνήμης που είναι κάθε σημαντική υλική ή μη οντότητα, η οποία μέσω της ανθρώπινης θέλησης και της επιρροής του χρόνου έχει γίνει συμβολικό στοιχείο μνημονικής κληρονομιάς μιας κοινότητας, Pierre Nora -Γάλλο ερευνητή της κοινωνικής μνήμης-. Ο Nora επισημαίνει την σύνδεση των τόπων μνήμης με την απώλεια βιωματικής σχέσης των μελών μια κοινότητας με τα γεγονότα, τα οποία επιχειρούν να μνημονεύσουν. Οι τόποι μνήμης δεν εξαντλούνται στα υλικά κατάλοιπα μιας περιόδου -όπως στρατόπεδα συγκέντρωσης ή τόποι μαρτυρίου-, αλλά συμπεριλαμβάνουν αρχεία, λεξικά, μουσεία, επετείους και τελετές, δημόσιες

²¹ Αριστέα Παύλου Ταχτεβρενίδου, "Μνήμη Και Τόπος," *Aristotle University of Thessaloniki Institutional Repository - IKEE* (Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 2015), <https://ikee.lib.auth.gr/record/338229>.

συζητήσεις και σύγχρονους διαδικτυακούς τόπους.

Σε όλες τις κοινωνίες, υπάρχουν ξεχωριστές στιγμές όπου νέες αναπαραστάσεις του παρελθόντος σφυρηλατούνται, αμφισβητούνται και θέτονται σε πολιτισμική και ιδεολογική χρήση. Η «μνήμη» επομένως δεν είναι ένας γενικός όρος ανάλυσης, αλλά είναι η ίδια ένα αντικείμενο που οικειοποιείται, μετασχηματίζεται και πολιτικοποιείται. Η συλλογική μνήμη, τόσο παλαιότερα αλλά κυρίως στην σύγχρονη εποχή, που οι παγκόσμιες τάσεις οδηγούν και επιτάσσουν την ανάμειξη των πολιτιστικών και συλλογικών ταυτοτήτων, συνιστά ζητούμενο, την ενσυνείδητη και αναστοχαστική στάση μέσα στις συλλογικότητες.

«Η δικτύωση της μνήμης είναι τέτοια, που την κάθε νέα αντίληψη φαινομένου την εντάσσει αυτόματα στο σύνολό της· και αυτή δεν είναι μόνο μια προσωπική διαδικασία, αλλά μέσω της επικοινωνίας γίνεται κοινωνική και με το πέρασ του χρόνου πολιτισμική» (Πούχνερ 2014: 228).

6. Σύγχρονοι τρόποι μεταφοράς αναμνήσεων & εξιστόρησης

Οι αναμνήσεις ενός ατόμου, δείχνουν τη συνέχεια του προσωπικού του ταξιδιού μέσα στο χρόνο. Αποτελούν τα αφηγήματα των εμπειριών του ως τώρα και τείνει να μιλάει και να συζητάει επηρεασμένο από αυτές στο κοινωνικό του περιβάλλον με μεγάλη συχνότητα. Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια η εξιστόρηση των αναμνήσεων είναι μέσο μετάδοσης γνώσεων γενικού περιεχομένου, αλλά κυρίως μεταβίβαση μηνυμάτων για τον εαυτό του αφηγητή. Αναφέρονται ανησυχίες, προβληματισμοί, ιδεολογικές, ηθικές απόψεις και σκέψεις, πολιτισμικά και πολιτικά πιστεύω. Μέσω της επικοινωνίας, το άτομο ενισχύει τις διαπροσωπικές του σχέσεις με όσους επιλέγει να συζητήσει ενώ οι ακροατές οφείλουν να διαφυλάξουν τις ιστορίες, να τις επεξεργαστούν προκειμένου να γνωρίσουν το άτομο και να τις αναπαράγουν προς μίμηση ή αποφυγή.

Εξ' ορισμού η αφήγηση είναι η τέχνη της διήγησης ιστοριών σε ένα κοινό-ακροατήριο, με στόχο τη μεταβίβαση μηνυμάτων που αρχικά μεταδιδόταν προφορικά, συχνά συνοδευόμενα από την χρήση χειρονομιών και εκφράσεων, και στη συνέχεια γραπτά. Ως πράξη επικοινωνίας, προϋποθέτει τουλάχιστον δύο πρόσωπα: έναν πομπό-αφηγητή- και κάποιον στον οποίο να απευθύνεται -αποδέκτη- της αφήγησης. Ο αφηγητής φροντίζει να δώσει στον αποδέκτη τις απαραίτητες πληροφορίες για τον τόπο, το χρόνο, τα πρόσωπα και τα πιθανά αίτια ενός συμβάντος. Η έκταση της αφήγησης ποικίλλει· μπορεί η αφήγηση να είναι πολύ εκτεταμένη ή να περιορίζεται σε μια μόνο φράση· παράδειγμα η ρήση του Καίσαρα "veni, vidi, vici" («ήρθα, είδα, νίκησα»), που θεωρείται η συντομότερη αφήγηση. Η αφήγηση είναι συνυφασμένη με την παρουσίαση και ανταλλαγή πραγματικών ή πλασματικών ιστοριών και αποτελεί μια κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα.

Κάθε πολιτισμός και κοινωνία έχει τις δικές του ιστορίες ή αφηγήσεις. Γνωρίζουμε ότι όλοι οι πολιτισμοί έχουν πει ιστορίες που αντιμετωπίζονται ως μέσο ψυχαγωγίας, εκπαίδευσης, πολιτισμικής διατήρησης ή ενστάλαξης ηθικών αξιών. Μερικά από τα πρώτα στοιχεία ιστοριών προέρχονται από τα σχέδια των σπηλαίων στο Lascaux και στο Chauvaux της Γαλλίας. Τα σχέδια, που χρονολογούνται πριν από 30.000 χρόνια, απεικονίζουν ζώα, ανθρώπους και άλλα αντικείμενα. Μερικά από αυτά φαίνεται να αντιπροσωπεύουν οπτικές ιστορίες με ισχυρή την πιθανότητα οι σκηνές στους τοίχους να συνδέονταν με κάποιο είδος προφορικής αφήγησης. Όπως η ίδια η αφήγηση, η παράδοση της προφορικής αφήγησης είναι αρχαία και διασχίζει πολιτισμούς. Η προφορική παράδοση μπορεί να πάρει πολλές μορφές: επικά ποιήματα, άσματα, ρίμες, τραγούδια και άλλα. Μπορεί να περιλαμβάνει μύθους, θρύλους, μύθους, θρησκεία, προσευχές, παροιμίες και οδηγίες.

6.1 Storytelling

Η αφήγηση είναι καθολική για την ανθρώπινη εμπειρία και ελκόμαστε από αυτή και τις ιστορίες της. Ένας λόγος είναι ότι μας βοηθά να νιώθουμε ότι έχουμε τον έλεγχο, καθώς μας βοηθά να ταξινομήσουμε γεγονότα που (μας) έχουν συμβεί και να τα κατανοήσουμε. Παράλληλα οι αφηγηματικές ιστορίες μπορούν επίσης να μας αφήσουν να δούμε πώς σκέφτονται και αισθάνονται οι άλλοι, επιτρέποντάς μας να συμπάσχουμε μαζί τους. Μελέτες καταδεικνύουν ότι όσο πιο συναρπαστική είναι η ιστορία και ο αφηγηματικός τρόπος, τόσο πιο ενσυναίσθητοι γίνονται οι ακροατές στην πραγματική ζωή. Συνεπώς η αφήγηση έχει σημασία καθώς μπορεί και μεταφέρει δυναμικά την ιδεολογία του αφηγητή και διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη μάθηση και την ανάπτυξη των κοινωνιών.

Όταν η αφήγηση αφορά την εξιστόρηση προσωπικών βιωμάτων παρατηρείται να είναι εξίσου σημαντική και ελκυστική. Εστιάζοντας αρχικά προς τον αφηγητή, παρατηρούνται στοιχεία που την κάνουν σημαντική όπως:

- ασχολείται με συγκεκριμένες λεπτομέρειες των εμπειριών και πρέπει να βιώνεται η μια συγκεκριμένη λεπτομέρεια μετά την άλλη,
- ενεργοποιεί τη φαντασία, δηλαδή τη νοητική ικανότητα μέσω της οποίας ξαναβιώνονται οι σκέψεις, οι πράξεις και τα συναισθήματα της εμπειρίας,
- υπενθυμίζει και διαμορφώνει χαρακτηριστικά του εαυτού του. Όσο πιο ευρύ είναι το περιεχόμενο των προσωπικών αφηγήσεων τόσο πιο μεγάλη ευκαιρία δίνεται για σύγκριση της στάσης ζωής μέσα στο χρόνο.

Οι αφηγήσεις ιστοριών είναι ελκυστικές επειδή ικανοποιούν τις επιθυμίες μας για μάθηση και για συντροφικότητα και οικειότητα. Οι άνθρωποι επιδιώκουν να μαθαίνουν για τις ζωές των άλλων· μια τέτοια μάθηση βοηθά να κατανοήσουν τη δική τους αφού αποκτούν ενδείξεις για το πιθανό νόημα, την οργάνωση και τις δυνατότητες της δικής μας ζωής. Επιπλέον δημιουργείται η δυνατότητα πραγματικών και σημαντικών επιδράσεων ηθικών, συναισθηματικών, διανοητικών, πολιτικών κ.λπ.

στη ζωή των ακροατών. Μετά την εξιστόρηση των βιωμάτων, οι πληροφορίες των ιστοριών αποθηκεύονται και αποτελούν γνώσεις για ποικίλες καταστάσεις στη ζωή, για περιπτώσεις που έχουν ζήσει ή δεν έχουν συναντήσει ακόμα. Μέσω των αφηγήσεων δημιουργούνται νοητές εικόνες περισυλλογής και αυτοσυνείδητου προβληματισμού. Σημασία έχει ότι οι αφηγήσεις είναι βιωματικές αναφορές, όχι για οτιδήποτε άλλο, παρά για ανθρώπους σε αλληλεπίδραση, θέλοντας να επικοινωνήσουν και να μάθουν ο ένας από τον άλλον. Θα μπορούσαμε να πούμε πως πρόκειται για μια βαθιά και ίσως έμφυτη ανάγκη για κοινωνικοποίηση.²²

Δομικά στοιχεία στις αφηγήσεις είναι οι λεπτομέρειες που αποτελούν το κίνητρο για τη δημιουργία ευφάνταστων δραστηριοτήτων του νου του αφηγητή και του κοινού του προκειμένου να μπορέσουν να συμμετέχουν και να κατανοήσουν τις ιστορίες-εμπειρίες. Η φύση των λεπτομερειών διαφέρει κατά τα είδη των ιστοριών της αφήγησης. Οι αφαιρέσεις, οι γενικεύσεις και οι εντολές παίζουν απαραίτητο ρόλο στην αντίληψη της λογικής και της θεωρίας της εμπειρίας. Όμως στην περίπτωση των προσωπικών εμπειριών, συνήθως, σημαντική προϋπόθεση είναι η αναδημιουργία του γεγονότος, συνεπώς απαιτείται φαντασία. Υπό αυτή τη συνθήκη χρειάζεται η αναφορά σε εικόνες, υφές, αισθήσεις, μυρωδιές, ήχους, γεύσεις -δηλαδή να αποτυπωθεί η όψη και η αίσθηση συγκεκριμένων πραγμάτων σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα. Οι χαρακτηριστικές αυτές λεπτομέρειες μιας αφήγησης είναι που διαφυλάσσονται και επεξεργάζονται προκειμένου να καταλήξουν να επηρεάσουν πεποιθήσεις και ιδεολογίες, ενέργειες και πράξεις. Όλα τα είδη αφηγήσεων έχουν μεγάλη δύναμη να εκπαιδεύουν και η ικανότητά τους αυτή έγκειται στο γεγονός πως θέτουν το μυαλό και το συναίσθημα ενεργά και εμπλέκουν τη συμμετοχή ολόκληρου του ατόμου.²³

Συμπερασματικά, οι αναμνήσεις δεν είναι στατικές και δη κτήμα ενός μόνον ατόμου. Κάθε φορά που οδηγούμαστε μέσω ερεθισμάτων σε μια ανάμνηση, ανανεώνουμε και σχηματίζουμε νέες συνδέσεις στις πληροφορίες της, αλλάζοντας στην πραγματικότητα την ίδια τη μνήμη μέσω του στοχασμού μας. Κάθε φορά που η μνήμη «αγγίζεται», η σύνδεσή της με άλλες μνήμες, η ισχύς της ανάκλησής της, η ζωντάνια της, η διαθεσιμότητά της αυξάνονται. Υπάρχουν τόσες πολλές δυνατότητες στην αφήγηση ως μέσο μεταφοράς πληροφοριών.

6.2 Σύγχρονες εφαρμογές αφήγησης αναμνήσεων

Η σημασία και η παρουσία της αφήγησης υπάρχει ανέκαθεν στην ζωή του ατόμου και της κοινωνίας στην οποία ανήκει. Η αφήγηση χρησιμοποιείται ως εργαλείο επικοινωνίας κυρίως, η χρήση του οποίου διαμορφώνεται και προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις δυνατότητες και τις συνθήκες που την περιστοιχίζουν. Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν περιπτώσεις όπου γίνεται χρήση της αφήγησης στη σύγχρονη εποχή.

²² Marshall Gregory, "The Sound of Story: Narrative, Memory, and Selfhood," *Narrative* 3, no. 1 (1995): 33–56.

²³ Gregory.

6.2.1 Ομάδες Θεραπείας

Η χρήση της αφήγησης ως εργαλείο έχει ιδιαίτερη σημασία στο χώρο της ψυχοθεραπευτικής πρακτικής, εφόσον μας δίνει την ευκαιρία κατανόησης των γεγονότων που συμβαίνουν στο άτομο. Η ατομική και η ομαδική θεραπεία γίνεται με την παρουσία ψυχολόγου και επιτρέπει στο άτομο να αναφερθεί σε προσωπικά θέματα σε ένα ασφαλές, έμπιστο και ειλικρινές περιβάλλον. Στη συζήτηση που ακολουθεί τη θεραπευτική αφήγηση, χρησιμοποιείται από τον θεραπευτή ποικιλία τεχνικών για να αναδομηθούν, να αποκαλυφθούν και να ανατρέφουν τα κύρια στοιχεία της αφήγησης, τα οποία το άτομο συχνά βρίσκει προβληματικά. Τόσο στη διαδικασία της αφήγησης όσο και στη φάση του διαλόγου με τη χρήση του λόγου εξωτερικεύεται το πρόβλημα και ανοίγεται ο δρόμος για πιθανές αλλαγές. Για ορισμένους θεραπευόμενους είναι εξίσου εποικοδομητικό να διερευνούν τον εσωτερικό τους εαυτό στα πλαίσια μιας ομάδας.

Το περιβάλλον της ομαδικής θεραπείας, είναι μία δυναμική αλληλεπίδραση σχέσεων και συναισθημάτων που κατευθύνεται από τον ψυχολόγο. Το άτομο, όταν αφηγείται την προσωπική τους ιστορία, φέρνοντας τον προσκήνιο το ζήτημα που το απασχολεί, απευθύνεται σε μία μικρογραφία της κοινωνίας, που σε αυτές τις συνθήκες, το ακούει, το αποδέχεται, το αφογκράζεται και το καθρεφτίζει. Η συνοχή της ομάδας είναι πολύ σημαντική, για αυτό επιλέγονται άτομα με κοινά ηλικιακά και κοινωνικά στοιχεία, καθώς και στόχους θεραπείας. Η ομαδική διαδικασία μπορεί να ωφελήσει ιδιαίτερα ανθρώπους με προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις ή δυσκολίες που αφορούν το κοινωνικό, εργασιακό πλαίσιο, τα συντροφικά τους προβλήματα, ή την σεξουαλικότητα κτλ. Οι ομάδες θεραπείας, γνωστές ως group therapy, αποτελούν την βασική μέθοδο προσέγγισης και σε κέντρα απεξάρτησης ομάδων από αίτια εθισμού - αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες, τζόγος, κτλ. - ή θυμάτων κακοποίησης. Οφέλη από την αφηγηματική θεραπεία στα πλαίσια των ομάδων είναι:

- Κατανόηση του εαυτού: Τα άτομα διερευνούν και μαθαίνουν τους λόγους για τους οποίους σκέφτονται και νιώθουν με συγκεκριμένο τρόπο. Ανακαλύπτουν και αποδέχονται μέρη του εαυτού τους που έως τώρα δεν γνώριζαν.
- Ενστάλαξη Ελπίδας: Η αντιμετώπιση θεμάτων και η πρόοδος των ατόμων που απαρτίζουν την ομάδα δίνει ελπίδα σε όλους και ιδιαίτερα σε όσους βρίσκονται στα αρχικά στάδια της θεραπείας.
- Καθολικότητα: Η συνεύρεση με άτομα που βιώνουν και νιώθουν τα ίδια πράγματα βοηθάει στην αίσθηση και τη συνειδητοποίηση ότι δεν είναι μόνοι.
- Αλτρουϊσμός: Τα άτομα ωθούνται στην αυτο-εκτίμηση και στην εμπιστοσύνη προσφέροντας τη βοήθειά τους σε άλλους και δίνοντας προτεραιότητα στις ανάγκες των άλλων.
- Οικογενειακή επαναδιαδραμάτιση: Η ομάδα που συστήνεται προσομοιάζει το οικογενειακό περιβάλλον, που τα μέλη του διερευνούν τις εμπειρίες που έχουν

συμβάλλει στην ανάπτυξη , την κατανόηση και αποδοχή της προσωπικότητας τους και την υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών.

- Διαπροσωπική μάθηση: Χάρης στην αλληλεπίδραση με τους άλλους και την κοινωνική επαφή, το κάθε μέλος αναγνωρίζει πώς επιδρούν συγκεκριμένες συμπεριφορές του πάνω στους άλλους.
- Συνεκτικότητα ομάδας: Η ομάδα έχει κοινό στόχο, συνεπώς αναπτύσσεται η αίσθηση της αποδοχής και ασφάλειας. Το άτομο ανακαλύπτει πράγματα για τον εαυτό του, που ενώ το φέρνουν σε δύσκολη θέση, ανήκει σε μία ομάδα ανθρώπων που το καταλαβαίνουν και το αποδέχονται.
- Κάθαρση: Το άτομο μοιράζεται συναισθήματα και εμπειρίες με μία ομάδα ανθρώπων που μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο, τις εννοχές και το άγχος.
- Μετάδοση πληροφοριών: Τα μέλη βοηθούν το ένα το άλλο με το μοίρασμα των πληροφοριών, προτάσεων, συμβουλών.
- Μιμητική συμπεριφορά: Η διαπίστωση ότι τα άτομα μπορούν να αποκαλύπτουν πράγματα που τα φέρνουν σε δύσκολη θέση και ότι αυτό τα ωφελεί, παρακινεί προς μίμηση. Επίσης, μέσα στην ομάδα υπάρχουν στάσεις και συμπεριφορές κάποιου ή κάποιων ατόμων που τα άτομα επιθυμούν να υιοθετήσουν.
- Υπαρξιακοί παράγοντες: Τα άτομα της ομάδας εισπράττουν στήριξη καθώς έρχονται αντιμέτωπα με θεμελιώδη ζητήματα ζωής και θανάτου. Καλούνται να αντιμετωπίσουν με ειλικρίνεια τις καταστάσεις της ζωής τους, να σεβαστούν τις ανάγκες τους, να ορίσουν προτεραιότητες και να λάβουν ευθύνες για τις πράξεις και τις επιλογές τους.²⁴

6.2.2 Θέατρο

Η αφήγηση θα μπορούσε να παρουσιαστεί ως η πρώτη μορφή του θεάτρου: ένας άνθρωπος στέκεται απέναντι σε ένα κοινό και απευθυνόμενος προς αυτό χρησιμοποιώντας τον λόγο και την κίνηση του σώματος τους προσπαθεί να τους περιγράψει μια ιστορία. Με την εξέλιξη και ανάπτυξη του θεάτρου στην ξεχωριστή μορφή τέχνης που κατέχει εδώ και αιώνες, αποτελεί μέσω επικοινωνίας, εκπαίδευσης και μετάδοσης διδαγμάτων, ιδεών, συναισθημάτων και πεποιθήσεων, ψυχαγωγίας και διασκέδασης στην ζωή των ανθρώπων.

Από το 1921 ξεκίνησε μια προσπάθεια χρήσης του θεάτρου και των τεχνικών του, συνδυαστικά με την ψυχοθεραπεία, το ψυχόδραμα ή κοινωνιόδραμα. Το ψυχόδραμα δημιουργήθηκε από τον ψυχίατρο Jacob Levy Moreno ο οποίος εισήγαγε

²⁴ Irvin Yalom, *ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ*, Agra Publications, 2006, <https://www.politeianet.gr/books/9789603256724-yalom-d-irvin-agra-theoria-kai-praxi-tis-omadikis-psuchotherapeias-202414>.

μια μέθοδο διερεύνησης του ψυχισμού των ατόμων, στην οποία οι συμμετέχοντες δραματοποιούν, δηλαδή αναπαριστούν θεατρικά, τωρινά, παρελθοντικά, ακόμη και μελλοντικά γεγονότα από τις ζωές τους, αντί να μιλούν απλώς γι' αυτά. Στην πραγματικότητα οι συμμετέχοντες δεν δραματοποιούν μόνο την βιωμένη εμπειρία τους, αλλά και τις ψυχολογικές εκφάνσεις που τη συνοδεύουν, όπως σκέψεις και συναισθήματα ή τρόποι αντιμετώπισης ενός προβλήματος.²⁵ Το ψυχόδραμα στην σημερινή εποχή έχει πολλές εφαρμογές και με θετικά αποτελέσματα. Αναφέρεται σε ομάδες που αφορούν άτομα με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες, με δυσκολίες εξάρτησης αλλά και ανθρώπους του θεάτρου, της εκπαίδευσης, των επιχειρήσεων για τον καθένα τελικά που αναζητεί μια βαθύτερη επικοινωνία με τον εαυτό του και τους άλλους.

Μια πιο σύγχρονη μορφή του αυτοσχέδιου θεάτρου όπου στηρίζεται στην αφήγηση εμπειριών είναι το «Θέατρο του Καταπιεσμένου» με δημιουργό τον Αουγκούστο Μπόάλ (1931-2009). Στην θεατρική αυτή εμπειρία υπάρχουν οι ηθοποιοί, οι θεατές και ο Joker (εμψυχωτής). Η ομάδα των ηθοποιών καλείται να αφηγηθεί δραματουργικά μια ιστορία που προέρχεται από κοινές εμπειρίες και θίγει ζητήματα που τους ενδιαφέρουν και τους απασχολούν άμεσα-κοινωνικά, πολιτισμικά, πολιτικά συνήθως ζητήματα. Εφόσον παρουσιαστεί η ιστορία, ο joker διακόπτει την παράσταση προάγοντας την ανοιχτή συζήτηση με τους θεατές αναλύοντας πτυχές της ιστορίας και επισημαίνοντας τα σημεία καταπίεσης. Οι θεατές κατέχουν πλέον ενεργό δράση στην ιστορία και την έκβασή της, προτείνοντας λύσεις και εναλλακτικές δράσεις, ενώ μπορούν να επιλέξουν την συμμετοχή τους στην ομάδα των ηθοποιών.²⁶

Στις δυο μορφές θεάτρου που αναφέρθηκαν αλλά και καθολικά στην τέχνη του θεάτρου υπάρχει ένα μοίρασμα συναισθημάτων, ιδεών, εμπειριών, πράξεων από τον αφηγητή σε εκείνον που ακούει με στόχο την απόλαυση, τη γνώση, την ανταπόκριση, την αντανάκλαση. Και οι δυο απολαμβάνουν, αλληλοκαθρεπίζονται, αναγνωρίζουν και γνωρίζουν τον εαυτό τους. Υπάρχει αλληλεπίδραση ανάμεσά τους, η αφήγηση πολλαπλασιάζεται, επαναδημιουργείται και αναδύεται μια νέα δυναμική που ξεπερνά τους συμμετέχοντες.²⁷

6.2.3 Παιχνίδια αφήγηση

Με στόχο την ψυχαγωγία και την διασκέδαση η αφήγηση ιστοριών έχει θέση σε πολλά παιχνίδια στο πλαίσιο παρέας φίλων αλλά και της οικογένειας. Με τον όρο παιχνίδι αφήγησης αναφέρεται ένα παιχνίδι όπου οι παίκτες συνεργάζονται προκειμένου να αφηγηθούν μια αυθόρμητη ιστορία. Πρόκειται για παιχνίδια όπου οι παίκτες αναλαμβάνουν έναν ή παραπάνω ρόλους στην αναπτυσσόμενη πλοκή της ιστορίας. Κατά την διάρκειά του παιχνιδιού οι παίκτες πρέπει να συνεργαστούν για την

²⁵ "Ψυχόδραμα," in *Βικιπαίδεια*, May 8, 2022, <https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A8%CF%85%CF%87%CF%8C%CE%B4%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%B1&oldid=9465783>.

²⁶ (P/B) *THEATRE OF THE OPPRESSED*, accessed September 20, 2022, <https://www.politeianet.gr/books/9780745339290-boal-augusto-pluto-press-pb-theatre-of-the-oppressed-175079>.

²⁷ "Η Θεραπευτική Δύναμη Της Αφήγησης," accessed September 20, 2022, <https://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/1721/1/M01.035.06.pdf>.

εξέλιξη και την ολοκλήρωση της ιστορίας, να συνδημιουργήσουν με εργαλείο την φαντασία τους υπό το πλαίσιο συγκεκριμένων κανόνων του παιχνιδιού. Χαρακτηριστικό των παιχνιδιών αφήγησης, είναι η παρουσία ενός κεντρικού αφηγητή είτε σε όλη την διάρκεια ολόκληρου του παιχνιδιού - DnD - είτε σε κάθε γύρω - παντομίμα, Rory's cubes. Η συλλογική μυθοπλασία μπορεί να προκύψει ως μέρος της εκπαίδευσης ή ψυχαγωγικά, καθώς αναγκάζουν τους παίκτες να διαπραγματευτούν τις λεπτομέρειες της ιστορίας και να επιλύουν συγκρούσεις με βάση τη σημασία που δίνουν σε ένα δεδομένο στοιχείο της πλοκής και τους πόρους που είναι διατεθειμένοι να δαπανήσουν για να μπουκ στην ιστορία. Επιπλέον, πέραν της διαδικασίας του παιχνιδιού, καθαυτού, αυτός ο τύπος παιχνιδιών συνεισφέρει στην απόδραση από το αγχός και τα προβλήματα της καθημερινότητας, δίνοντας την ελευθερία στο άτομο να πλάσει μια νέα πραγματικότητα.

6.2.4 Podcasts

Σε όλη την πορεία των μέσων ενημέρωσης - ραδιόφωνο, τηλεόραση, online εκπομπές - υπάρχουν περιπτώσεις που είτε ο παρουσιαστής είτε οι καλεσμένοι του εξιστορούν στιγμές από την ζωή τους ή την προσωπική τους οπτική σε γεγονότα του κλάδου τους. Τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερα διαδεδομένο μέσο επικοινωνίας είναι τα Podcasts, μια υπηρεσία ψηφιακών αρχείων, όπου επιτρέπει στους χρήστες της να ακούσουν μια συζήτηση. Η διαφορά των podcast με τις ραδιοφωνικές εκπομπές είναι η διατήρησή τους στο χρόνο καθώς οι χρήστες έχουν την δυνατότητα να επιλέξουν πότε και πόσες φορές θα τις ακούσουν, αλλά λόγω της φύσης τους, δεν απαιτούν εξοπλισμό ιδιαίτερα μεγάλου κόστους.

Μια σειρά podcast συνήθως έχει έναν ή περισσότερους οικοδεσπότες που συμμετέχουν σε μια συζήτηση σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα ή τρέχον γεγονός, ενώ η συζήτηση και το περιεχόμενο μπορεί να κυμαίνεται από προσεκτικά δομημένο σενάριο ή να είναι αυτοσχέδιο και να αναπτύσσεται βάσει της συζήτησης. Οι θεματικές ενότητες που μπορεί να φιλοξενοούνται στα podcasts έχουν εύρος που κυμαίνεται από την επιστημονική έρευνα έως τη δημοσιογραφία του slice of-life.²⁸ Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης ως μέσο μεταφοράς βιβλίων και μυθιστορημάτων ή ιστοριών μυθοπλασίας που παρουσιάζονται σε επεισόδια και μια ορισμένη χρονική συχνότητα -πχ μια φορά την εβδομάδα -.

Μέσω των podcasts έχει ξεκινήσει μια έντονη τάση και μεγάλος αριθμός αυτών φιλοξενεί αφηγήσεις και ιστορίες προσωπικών γεγονότων που οι οικοδεσπότες θεωρούν πως είναι άξιες να αναφερθούν στο κοινό τους ή καλεσμένων και ακροατών που επιλέγουν να παρουσιάσουν εμπειρίες τους επηρεασμένοι από την θεματική των podcasts ή τρεχόντων κοινωνικών γεγονότων. Η ιδέα και φιλοσοφία των podcasts, η ελευθερία της θεματικής και η ευκολία των μέσων παραγωγής, έχουν δώσει το βήμα σε όσους θέλουν να μιλήσουν, αφηγούμενοι τις ιστορίες τους οι ίδιοι ή δίνοντας την ιστορία στους οικοδεσπότες του podcast που ακολουθούν και εμπιστεύονται.

²⁸ "Podcast," in *Wikipedia*, September 16, 2022, <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Podcast&oldid=1110673143>.

Σχεδιασμός Συστήματος

7 Πρόταση

Η εργασία έρχεται να προτείνει τον σχεδιασμό ενός συστήματος που θα σχηματίζει άξονες επικοινωνίας των προσωπικών αναμνήσεων των χρηστών του. Με τον όρο επικοινωνία αναφερόμαστε σε δυο σκέλη, στην επικοινωνία και αλληλεπίδραση ατόμων, υπό το πλαίσιο συζήτησης και αναγνώρισης πτυχών της ζωής τους, και στην «επικοινωνία» με το μήνυμα και το νόημα που έχουν οι αναμνήσεις για το ίδιο το άτομο. Με αυτούς ως κύριους άξονες στην αξιολόγηση και την πλαισίωση της πρότασης, οδηγηθήκαμε στον σχεδιασμό μια μεθοδολογίας «ομαδικού παιχνιδιού».

Το σύστημα θα στηρίζεται στην ενεργοποίηση των αισθήσεων και μέσω αυτών θα ανακαλείται η ανάμνηση, ενώ θα απαιτείται χρόνος και διάδραση με το προϊόν για την ανακάλυψη της ή των αναμνήσεων, πέραν της προβολής και έκθεσης όπως μέχρι σήμερα συνηθίζεται.

Στόχος είναι η μελέτη της επικοινωνίας, πώς αντιλαμβάνεται ο σύγχρονος άνθρωπος την ανάκληση των αναμνήσεων του, πώς αντιδρά στην ενθύμηση λεπτομερειών τους και ποια η ικανότητά του να την αφηγηθεί και να μεταβιβάσει την εμπειρία του.

7.1 Brief

Σχεδιασμός συστήματος επαναφοράς αναμνήσεων και ενδυνάμωσής τους κατά την διάρκεια διεξαγωγής παιχνιδιού. Οι βασικοί άξονες λειτουργίας του συστήματος είναι η αφήγηση των αναμνήσεων και η αναγνώριση αισθήσεων που έχουν καταγραφεί μέσα στις βιωματικές εμπειρίες των χρηστών.

7.2 Χαρακτηριστικά πλαισίου

Πρόκειται για χρήστες οι οποίοι είναι αρκετά ζωηροί και με ανησυχίες για την ποιότητα των σχέσεων τους, που προσπαθούν να βρουν τρόπους να γνωρίσουν άτομα μιας ήδη υπάρχουσας παρέας ή να γνωριστούν με νέα. Μπορεί να ανήκουν σε παρέες που επιλέγουν ως μέσο ψυχαγωγίας τα επιτραπέζια παιχνίδια ή να επισκέπτονται χώρους που μπορούν να βρουν μεγάλη ποικιλία παιχνιδιών.

7.3 Χαρακτηριστικά χρηστών

Το σύστημα επαναφοράς και ενδυνάμωσης προορίζεται για χρήση από μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες ατόμων, τόσο σε οικιακό όσο και σε εξωτερικό περιβάλλον. Το χαρακτηριστικό του συστήματος και της δυνατότητας χρήσης του είναι η ανάγκη σύστασης ομάδας, όπου υπό το πλαίσιο της διασκέδασης μέσω παιχνιδιού, δίνεται η

δυνατότητα της κοινωνικοποίησης των συμμετεχόντων, επικοινωνίας γνωριμίας και δημιουργίας σχέσεων και δεσμών εμπιστοσύνης.

Η ενασχόληση με τις αναμνήσεις που προκύπτουν από τις απαιτήσεις του παιχνιδιού έχουν στόχο την ενθύμηση προσωπικών γεγονότων, ενώ τα πλαίσια που ορίζουν η φιλοσοφία των παιχνιδιών όπως η προσήλωση και η εστίαση της προσοχής, μεγενθύνουν τα χαρακτηριστικά μάθησης και ανάπτυξης ενσυναίσθησης που έχει η εξιστόρηση και αφήγηση των μνημών.

7.4 Προκαταρκτικές προδιαγραφές

1. Το σύστημα θα πρέπει να παρακινεί τον χρήστη να θυμηθεί.
2. Το σύστημα θα πρέπει να απαρτίζεται από επιμέρους τμήματα.
3. Η χρήση του συστήματος θα πρέπει να μπορεί να γίνει σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.
4. Τα μέρη του συστήματος θα πρέπει να τοποθετούνται σε σταθερές επιφάνειες.
5. Ο τρόπος χρήσης θα πρέπει να είναι έκδηλος και να διευκολύνει τον χρήστη.
6. Το σύστημα θα πρέπει να μην είναι προσωποπαγές.
7. Η χρήση του συστήματος θα πρέπει να παρέχει κίνητρο για τον χρήστη.
8. Το σύστημα θα πρέπει να μπορεί να χρησιμοποιείται ταυτόχρονα από παραπάνω από έναν χρήστες.
9. Ο τρόπος χρήσης του συστήματος θα πρέπει να υποστηρίζεται από κανόνες και οδηγίες λειτουργίας των μερών του.
10. Το σύστημα θα πρέπει να μπορεί να αποθηκεύεται εύκολα
11. Το σύστημα θα πρέπει να μπορεί να μεταφέρεται εύκολα.
12. Το σύστημα θα πρέπει να έχει μικρό βάρος.
13. Το σύστημα θα πρέπει να μην αλλοιώνεται με την κίνηση.
14. Ο σχεδιασμός θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από απλότητα και καθαρές γραμμές.
15. Τα επιμέρους μέρη του συστήματος θα πρέπει να δημιουργούν ένα σύστημα ενιαίο αισθητικά και λειτουργικά .
16. Για την κατασκευή των επιμέρους μερών του συστήματος θα πρέπει να

χρησιμοποιηθούν υλικά φιλικά προς το περιβάλλον.

17. Το σύστημα θα πρέπει να είναι ασφαλές κατά την χρήση του από τον χρήστη.

8 Ερευνητική μεθοδολογία

Για την κατανόηση του τρόπου ενεργοποίησης αναμνήσεων μέσω ουδέτερων στοιχείων κρίθηκε απαραίτητη η παρατήρηση συμμετεχόντων σε workshops. Σχηματίστηκαν ομάδες εστίασης όπου αξιολογήθηκε σε διαφορετικά στάδια η δυνατότητά τους να ανακαλέσουν αναμνήσεις μέσω ουδέτερων και αντικειμενικών αναφορών στις αισθήσεις. Συγκεκριμένα, επιλέχθηκαν άτομα διαφορετικών ηλικιών και ενδιαφερόντων, σε διαφορετικά στάδια της έρευνας, γεγονός που βοήθησε στην αξιολόγηση της εξοικείωσής τους με την επαναφορά αναμνήσεων και μνημών της προσωπικής τους ζωής, την ικανότητά τους να ενθυμούνται μνήμες των υπόλοιπων συμμετεχόντων καθώς και να αφηγούνται πιο αποτελεσματικά και γρήγορα τις αναμνήσεις τους βάσει απαιτήσεων των workshops κάθε φορά.

Τα αποτελέσματα των πειραματικών workshops και τα συμπεράσματα της βιβλιογραφικής θα οδηγήσουν τη μεθοδολογία στην οριοθέτηση συγκεκριμένων προδιαγραφών και στόχων. Θα ακολουθήσει το στάδιο του Ιδεασμού κατά το οποίο παράγονται δημιουργικές λύσεις για την επίτευξη των αρχικών στόχων και κατευθύνσεων και η σύνθεση προσχεδίων προς πρόταση, βάσει αξιολόγησης των επιμέρους λύσεων που προέκυψαν στο στάδιο του Ιδεασμού. Τελικό στάδιο αποτελεί η αξιολόγηση κι επιλογή ενός τελικού προσχεδίου.

8.1 Workshop Sessions

Οι επαφές με τους συμμετέχοντες έγιναν στον ίδιο χώρο και σχηματίζονταν ομάδες των 3 έως 6 ατόμων. Πρόκειται για έναν ευχάριστο και χαλαρό χώρο που βρίσκεται σε βεράντα οικείου προς όλους σπιτιού, προκειμένου να αποφευχθούν προσπάθειες προσοχής για λόγους αμηχανίας ή ορίων διάρκειας της μάζωξης. Σε κάθε συνάντηση εξηγούνται στους συμμετέχοντες τα βήματα που θα ακολουθηθούν. Επιπλέον στις πρώτες συναντήσεις χρησιμοποιήθηκε επιτραπέζιο παιχνίδι, υψηλής αποδοχής, το Dixit, καθώς αποτελεί ένα παιχνίδι με βασικό μέσο αναφοράς - αφήγησης- τις εικόνες και απαιτεί την αναγνώριση στοιχείων στις αναφορές του πρώτου παίκτη-αφηγητή κάθε γύρου. Η χρήση άλλων παιχνιδιών έγινε για την συγκέντρωση στοιχείων από την παρατήρηση συμπεριφορών αισθητηριακών και συναισθηματικών αναφορών υπό το πλαίσιο κανόνων.

8.1.1 Πρώτος κύκλος συναντήσεων

Θεματική: Η σχέση με τις αναμνήσεις μας

Πώς σκεφτόμαστε για τις αναμνήσεις και ποιο το πλαίσιο της αφήγησής τους;
Η συνάντηση αποσκοπούσε στην συζήτηση γύρω από την παρουσία ή απουσία των

αναφορών μας στις αναμνήσεις. Οι συμμετέχοντες δέχονται μια σειρά ερωτήσεων τις οποίες καλούνται να απαντήσουν με ελεύθερο κείμενο, ενώ μετά από την ολοκλήρωση της κάθε μιας γίνεται συζήτηση για τους προβληματισμούς και τις σκέψεις τους πάνω στην ερώτηση και κυρίως στην απάντηση που έδωσαν.

Οι ερωτήσεις που τέθηκαν:

- α. Πόσο συχνά πιστεύετε πως εξωτερικεύετε τις αναμνήσεις σας;
- β. Υπό ποιες συνθήκες και περιστάσεις μιλάτε για αυτές;
- γ. Ποιους ανθρώπους επιλέγετε να τις μοιραστείτε;
- δ. Πώς νιώθετε όταν αφηγείστε μια ανάμνησή σας;
- ε. Πόσο σημαντικές θεωρείτε πως είναι για εσάς;
- στ. Πόσο πιστεύετε ενδιαφέρει τους ακροατές να ακούσουν όσα έχετε να μοιραστείτε;
- ζ. Όταν είστε στην θέση του ακροατή, συναντάτε κοινά στοιχεία με όσα αναφέρουν;
- η. Μπορείτε να ιεραρχήσετε τις 5 αισθήσεις, με πρώτες αυτές που ενεργοποιούν κυρίως την μνήμη σας;
- θ. Συνήθως ασχολείστε με μια αυθόρμητη ανάμνησή σας, δηλαδή την επεξεργάζεστε παραπάνω πέρα από το ερέθισμα και την στιγμή που τη σκεφτήκατε;
- ι. Θα μπορούσατε να σχεδιάσετε ένα μονοπάτι του τρόπου με τον οποίον σκέφτεστε μια ανάμνησή σας;

Παρατηρήσεις - Απαντήσεις

Από τις ερωτήσεις επιβεβαιώθηκαν αρκετά στοιχεία από την βιβλιογραφική έρευνα. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι εξωτερικεύουν σπάνια έως συχνά προσωπικές τους εμπειρίες κυρίως κατά την διάρκεια συζητήσεων και ορμώμενοι από κάποια αναφορά-ερέθισμα που θεώρησαν πως θα μπορούσε να βοηθήσει στην εξέλιξή της και να δώσει ενδιαφέροντα στοιχεία. Τις χρησιμοποιούν για να δώσουν παραδείγματα και να τεκμηριώσουν την θέση τους για την επίλυση κάποιου ζητήματος, ενώ η αφήγησή τους είναι συνδεδεμένη με την ψυχολογική τους κατάσταση (χαρά ή λύπη). Σχετικά με την σημασία των αναμνήσεων για αυτούς ανέφεραν πως τους προξενούν νοσταλγία, συναίσθημα επιθυμητό, καθώς τους φέρνει σε επαφή με το παρελθόν τους, ενώ αναγνώρισαν ορισμένοι την επίδραση των αναμνήσεων στα συμπεριφορικά και ταυτοτικά τους χαρακτηριστικά. Σημαντικό εύρημα των απαντήσεων είναι πως η επαναφορά μιας ανάμνησης έρχεται από ένα ερέθισμα αίσθησης ή συναισθήματος και οι επακόλουθες αντιδράσεις εξαρτώνται

από την ένταση του στοιχείου αυτού μέσα στην ανάμνηση. Παρατηρήθηκε η πολύ συχνή αναφορά στην νοσταλγία και τη ζεστασιά ως απόρροια επαφής με τις αναμνήσεις.

Εκφράσεις που ξεχώρισαν:

«στα πλαίσια κάποιου ζητήματος - πρόβλημα - επίλυση διαφορών»

«μας καθορίζουν σαν ανθρώπους»

«με βοηθούν να εξηγήσω τις αντιδράσεις μου, να γίνω πιο δημιουργική»

«προσωπικά ανατρέχω σπάνια, πάνω σε συζήτηση γίνεται πιο συχνά»

8.1.2 Δεύτερος κύκλος συναντήσεων

Θεματική: Αισθήσεις και συναισθήματα

Μια ευκαιρία να παρατηρηθούν χαρακτηριστικά από τις βιωματικές μνήμες! Σκοπός της διαδικασίας είναι η αποδόμηση της ανάμνησης, και κατ' επέκταση της ιστορίας της. Ο συμμετέχων/ουσα καλείται να αναγνωρίσει κάποια από τις 5 αισθήσεις του -τα αρχικά μέσα καταγραφής αναμνήσεων- καθώς και την συναισθηματική του κατάσταση διατρέχοντας ξανά και ξανά τα σημεία της ανάμνησης που έχει επιλέξει. Κατά την προσπάθειά του να βρει κάτι όχι τόσο εμφανές και ξεκάθαρο, ξεκλειδώνουν σημεία της ιστορίας του που δεν είχαν ανασυρθεί την πρώτη στιγμή.

Σχηματισμός κανόνων και πλοκής παιχνιδιού

Μέρη παιχνιδιού: 1 ζάρι | χαρτί | μολύβι

Οδηγίες: Στην αρχή του session όλοι οι παίκτες διαλέγουν μια κοινή θεματική (θα υπάρχουν προτεινόμενες, αλλά μπορούν να διαλέξουν και οι παίκτες) πχ εφηβεία, διακοπές, παιδικά χρόνια, κτλ. Στην συνέχεια ο καθένας αναζητά μια προσωπική του ιστορία με την οποία θα «παίξει». Στο παιχνίδι συμπεριλαμβάνεται ζάρι όπου οι 5 πλευρές του αντιστοιχούν σε μια αίσθηση, και η έκτη σε ένα συναίσθημα. Ο κάθε παίκτης στην σειρά του ρίχνει το ζάρι και με βάση την πλευρά που πετυχαίνει βρίσκει και ένα στοιχείο/ χαρακτηριστικό από την ιστορία του. Αν το επιθυμεί, μπορεί να το σημειώσει στο χαρτί ή απλά να το πει. Αν αδυνατεί να βρει κάτι, πηγαίνει πάσο. Στις 3 φορές που πηγαίνει κάποιος πάσο, χωρίς να μπορέσει να σκεφτεί ή να αντιστοιχήσει ένα χαρακτηριστικό της ιστορίας-ανάμνησης, πρέπει να αποχωρήσει από το παιχνίδι μέχρι τον επόμενο γύρο και να πει την ιστορία του, αναφέροντας τουλάχιστον αυτά που έχει σημειώσει ή πει.

Στιγμιότυπα





Παρατηρήσεις

Η θεματική που επιλέχθηκε από τους 4 παίκτες ήταν η εφηβεία. Οι παίκτες στην αρχή του παιχνιδιού όταν κλήθηκαν να βρουν την πρώτη σύνδεση αίσθησης με στοιχείο της ανάμνησής τους καθυστέρησαν. Στους πρώτους 3 γύρους οι σημειώσεις γίνονταν με γρήγορη ανταπόκριση. Όταν ξεκίνησε η επανάληψη των αισθήσεων το επίπεδο δυσκολίας στην αντιστοίχιση νέου στοιχείου φαίνεται να αυξάνεται. Παρατηρείται μείωση του ενδιαφέροντος και απόσπαση προσοχής καθώς και περιέργεια για τις απαντήσεις των υπολοίπων αλλά και για να εμπνευστούν και να υποψιαστούν πιθανές απαντήσεις. Μετά από 10 γύρους, όταν δεν υπήρχε πλέον κάτι να σημειώσει κανένας, άρχισαν να αποχωρούν εξιστορώντας την ανάμνησή τους.

- α. Παρατηρήθηκε ότι όταν ένας παίκτης αποχωρούσε δεν εξιστορούσε με ενθουσιασμό την ανάμνησή του. 2 στους 4 παίκτες είπαν γρήγορα και περιγραφικά την ιστορία τους.
- β. Έγιναν ερωτήσεις προς τις ιστορίες των παιχτών από τους υπόλοιπους παίκτες.
- γ. Χρειάζονται κάποια επιπλέον στοιχεία για την σύνθεση της κάθε ιστορίας για να δημιουργήσουν επιπλέον ενδιαφέρον και να δώσουν ελευθερία στον παίκτη να παραμείνει για επιπλέον γύρους στο παιχνίδι.
- δ. Σε κάθε γύρο είναι σημαντική η ύπαρξη κάποιας ενέργειας (να σημειώσει, να πει, να μετακινήσει κάτι). Σημάδι ότι κάτι «έπραξε» πριν τελειώσει ο γύρος του. Να υπάρχει ένας χάρτης για το παιχνίδι, που να δηλώνει την εξέλιξή του.

8.1.3 Παρατήρηση τρίτου παιχνιδιού

Παρατήρηση κατά την εξέλιξη του Dixit στους δυο προηγούμενους κύκλους:

Στο Dixit ο αφηγητής, από τις 5 σουρεαλιστικές εικονογραφημένες κάρτες που έχει στα χέρια του, καλείται να πει μια λέξη ή φράση που του έφερε στο μυαλό η εικόνα που επέλεξε να τιτλοδοτήσει. Με την σειρά τους οι υπόλοιποι παίκτες από τις κάρτες που αντίστοιχα αυτοί κρατούν πρέπει να αντιστοιχήσουν τον «τίτλο», που ο αφηγητής διάλεξε, με μια από τις κάρτες τους. Κατεβάζουν όλοι κρυφά τις κάρτες τους και τις αποκαλύπτουν αφού τις έχουν ανακατέψει. Ακολουθεί ψηφοφορία από τους παίκτες προς την κάρτα που θεωρούν ότι έχει αρχικά ονοματίσει ο αφηγητής και βάσει των κανόνων βαθμολογίας συγκεντρώνουν πόντους.

- α. Οι παίκτες χρησιμοποιούσαν σε αναλογία πραγματικά και αντικειμενικά στοιχεία με φαντασικά. Επέλεξαν τίτλους που σχετίζονταν με προσωπικές στιγμές και συνήθειες αλλά και παραμυθικά στοιχεία και φανταστικές σουρεαλιστικές εκφράσεις.
- β. Σχεδόν σε κάθε γύρο, υπήρχαν σχολιασμοί και αιτιολόγηση για τον λόγο και τα ερεθίσματα από τις εικόνες που έκαναν τους χρήστες να ξεχωρίσουν ή να επιλέξουν αυτή την εικόνα.
- γ. Υπήρχαν παίκτες που όταν δεν μπορούσαν να αντιστοιχήσουν τον τίτλο με κάποια από τις κάρτες τους, δήλωναν κάποια «ασήμαντη» για αυτούς, προκειμένου οι πιο ενδιαφέρουσες για αυτούς να χρησιμοποιηθούν στην σειρά τους.

8.1.4 Τρίτος κύκλος συναντήσεων

Θεματική: Αφήγηση

Μια ευκαιρία εξάσκησης της ικανότητας της αφήγησης! Σκοπός της διαδικασίας είναι η παρατήρηση του τρόπου αφήγησης. Μέσα από την συνάντηση δίνεται βήμα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν με έναν κατανοητό τρόπο μια ανάμνησή τους για τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, με τρόπο ώστε να γίνουν αντιληπτά τα αισθητήρια ερεθίσματα και να αναδυθούν οι συναισθηματικές φορτίσεις. Ο αφηγητής καλείται να εστιάσει σε λεπτομέρειες που πριν ίσως δεν έδινε σημασία για να καλύψει τις απαιτήσεις σε αυτό που του έχει ζητηθεί.

Σχηματισμός κανόνων και πλοκής παιχνιδιού

Μέρη παιχνιδιού: 5 ζάρια | 1 κουτί

Επιλέχθηκαν 5 κλασικά ζάρια ως αναφορά στις 5 αισθήσεις. Αντιστοιχήθηκαν οι πλευρές ως εξής:

Αριθμός 1 – Ακοή

Αριθμός 2 - Όραση

Αριθμός 3 - Αφή

Αριθμός 4 - Όσφρηση

Αριθμός 5 - Γεύση

Αριθμός 6 - Συναίσθημα

Η προσθήκη του κουτιού έγινε για την βοήθεια του αφηγητή, ώστε κάθε φορά να εστιάσει στα ζάρια χωρίς παρεμβολές και απόσπαση προσοχής.

Οδηγίες: Στην αρχή του session οι παίχτες ρίχνουν το ζάρι και αυτός που θα φέρει τον μεγαλύτερο αριθμό ξεκινάει την αφήγηση, ενώ η σκυτάλη της αφήγησης μεταφέρεται κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού. Ο αφηγητής τοποθετεί τα ζάρια μέσα στο κουτί το οποίο και αναδεύει, ανοίγοντας το καπάκι, βλέπει τις αισθήσεις οι οποίες απαραίτητα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στην προσωπική ιστορία που πρόκειται αφηγηθεί στους υπόλοιπους παίχτες.

Στιγμιότυπα





Παρατηρήσεις

Η διαδικασία της αφήγησης αποδείχθηκε ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα καθώς παρουσιάστηκαν δυσκολίες στις πρώτες αφηγήσεις αφού έπρεπε να τοποθετηθούν περιγραφές στοιχείων σε μια λογική σειρά που να υποδηλώνουν το κάθε συναίσθημα και αίσθηση περιγραφικά αλλά και να υπάρχει μια συνέχεια του λόγου και του νοήματος. Μετά από κάποιους γύρους παρατηρήθηκε εξοικείωση και επανάληψη και μίμηση σε εκφράσεις και τρόπους απόδοσης. Πολλοί αφηγητές εμπνέονταν από τον προηγούμενο αφηγητή και αναφέρονταν είτε σε ίδιες ηλικιακές περιόδους είτε σε παρόμοια θέματα και εμπειρίες. Οι επιδοκίμασιες, οι σχολιασμοί και η έκπληξη από τα όσα αναφέρονταν σε κάθε γύρο είχαν αισθητή παρουσία.

9 Τελική περιγραφή παιχνιδιού

Ο σχεδιασμός αφορά σε ένα σύστημα που θα υποστηρίζει και θα εξυπηρετεί τους κανόνες (χρήσης) παιχνιδιού που παραθέτονται στην συνέχεια. Το σύστημα αφορά χρήστες που εντάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

- Σε άτομα που επιθυμούν να ενισχύσουν την μνήμη τους και να ασχοληθούν με τις αναμνήσεις τους.
- Σε άτομα που έχουν διάθεση κοινωνικοποίησης και αλληλεπίδρασης με οικεία ή και όχι τόσο γνωστά τους πρόσωπα.
- Σε άτομα που είναι πρόθυμα να αφηγηθούν και να ακούσουν ιστορίες.

Επιπλέον το προς ανάπτυξη σύστημα στηρίζει την ανάπτυξή του σε ένα σύνολο ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών που εφόσον πληρούνται, συνιστούν την επιτυχία του,

ενώ η προσθήκη τους ως δομικά στοιχεία είναι απόρροια της βιβλιογραφικής και δευτερογενούς έρευνας.

- Η ενθύμηση: Τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με εμπειρίες του παρελθόντος και με την ταυτότητα και τα χαρακτηριστικά της.
- Η ενσυναίσθηση: Όπως αναφέρθηκε στα προηγούμενα κεφάλαια η επικοινωνία των βιωματικών εμπειριών και η εξιστόρηση προσωπικών γεγονότων απαιτεί την συμμετοχή του ακροατηρίου. Συνεπώς καλείται να βιώσει μέρη της ιστορίας και να αποβάλει την απόσταση του αντικειμενικού κριτή των γεγονότων.
- Η μάθηση: μέσω της χρήσης του συστήματος τα άτομα δουλεύουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες και τις νοητικές τους ικανότητες, φιλτράροντας και κρίνοντας πώς και γιατί αξίζει κάποιο στοιχείο να αναφερθεί. Επιπλέον οι εμπειρίες που εξιστορούνται μπορεί να αποδειχθούν διδακτικές για τα υπόλοιπα άτομα.
- Η φαντασία- μυθοπλασία: Οι μνήμες μεταβάλλονται και παρότι τα βασικά τους στοιχεία παραμένουν αναλλοίωτα, λεπτομέρειές τους μπορούν φυσικά να αλλαχθούν ή να αποκτήσουν στοιχεία υπερβολής.

9.1 Κανόνες παιχνιδιού

Αντικείμενα/Περιεχόμενα

- α. 5 ζάρια, εκ των οποίων ένα ξεχωριστό
- β. 1 αντικείμενο με δυο όψεις
- γ. 1 ταμπλό αποτελούμενο από:
 - α. Γραμμή βαθμολογίας
 - β. Υπόμνημα υπενθύμισης της βαθμολόγησης
- δ. 6 πιόνια
- ε. 6 αντικείμενα - σύνολα συγκέντρωσης πόντων
- στ. 1 κουτί
- ζ. έγγραφο οδηγιών
- η. σύστημα χρονομέτρησης

Οδηγίες

- α. Οι παίκτες επιλέγουν τον πρώτο παίκτη - αφηγητή.
- β. Ο αφηγητής παίρνει τα 5 ζάρια που κάθε μια από τις 5 πλευρές τους αποτυπώνει μια αίσθηση και η δη τα συναισθήματα.
- γ. Τα τοποθετεί μέσα στο αντικείμενο ανάδευσης και το κλείνει.
- δ. «κουνάει» το αντικείμενο και όταν θέλει σταματάει και το ανοίγει, χωρίς να δει κανέναν από τους υπόλοιπους παίκτες το αποτέλεσμα.
- ε. Με το αποτέλεσμα των ζαριών έχει στην διάθεσή του να βρει μια ανάμνηση-βιωματική ιστορία την οποία θα αφηγηθεί και θα πρέπει κατά την αφήγηση να περιγράψει κάθε ένα από τα στοιχεία που θα του έχουν τύχει:
 - Δεν πρέπει να δηλώσει, έκδηλα, την αίσθηση που του έτυχε (να αποφύγει ρήματα, και ουσιαστικά που θα την δηλώσουν με ξεκάθαρο τρόπο).
 - Εάν του έχει τύχει η πλευρά του συναισθήματος θα πρέπει να αναφερθεί στην αφήγηση ή θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει αναφορές της συναισθηματικής κατάστασης του παίκτη κατά την στιγμή του γεγονότος ή τη συναισθηματική αίσθησή του για την ανάμνησή του.
- στ. Πριν ξεκινήσει την αφήγηση, ελέγχει αν πρέπει να συμπεριλάβει ή όχι κάποια φανταστικό, πλασματικό στοιχείο. Αν το αποτέλεσμα δείξει την φαντασία, τότε το αποτέλεσμα του ξεχωριστού ζαριού θα πρέπει να αφηγηθεί με πλασματικά στοιχεία ή να είναι εντελώς φανταστικό.
- ζ. Όταν είναι έτοιμος, ενεργοποιεί την συσκευή χρονομέτρησης.
- η. Ξεκινάει η αφήγηση της ανάμνησης.
- θ. Μετά το τέλος, οι υπόλοιποι παίκτες καταγράφουν τα πέντε στοιχεία που πιστεύουν πως αναφέρθηκαν στην ιστορία δηλώνοντας και αντιστοιχίζοντας με ένα από αυτά το φανταστικό, εάν πιστεύουν πως υπήρχε.
- ι. Ο αφηγητής αποκαλύπτει τα στοιχεία που του είχαν τύχει.
- ια. Όλοι συγκεντρώνουν τους πόντους που μάζεψαν από τον γύρο και τους αθροίζουν στο γενικό τους σύνολο και σημειώνουν το σκορ τους στο κεντρικό «πίνακα» εξέλιξης του παιχνιδιού.
- ιβ. Σειρά έχει ο επόμενος παίκτης από τα δεξιά και επαναλαμβάνονται τα βήματα από το β έως το ια.

Τρόπος συγκέντρωσης πόντων:

του αφηγητή:

- **+1 πόντο**, για κάθε παίχτη από το κοινό που βρήκε τα 4 ζάρια
- **+2 πόντους**, για κάθε παίχτη από το κοινό με πλήρη αντιστοίχιση των στοιχείων της αφήγησης (5/5 στοιχεία)
- **+1 πόντο**, για κάθε παίχτη που κατάλαβε σωστά την ύπαρξη ή όχι φαντασιακού στοιχείου, αλλά όχι όλοι οι παίχτες, ή
- **0 πόντους**, αν όλοι οι παίχτες κατάλαβαν σωστά την ύπαρξη ή όχι φαντασιακού στοιχείου

των υπόλοιπων παιχτών:

- **+1 πόντο** αν βρήκε για 1 ή 2 ζάρια σωστά
- **+2 πόντους** αν βρήκε για 3 ή 4 ζάρια σωστά
- **+3 πόντους** αν βρήκε και τα 5 ζάρια σωστά
- **+1 επιπλέον πόντο**, αν υπήρξε αντιστοίχιση των στοιχείων της αφήγησης (5/5 στοιχεία).
- **+/- 1 πόντο**, αν κατάλαβε σωστά/λάθος την πλευρά του κέρματος
- **+1 πόντο** αν βρήκε σωστά το στοιχείο του ζαριού φαντασίας, όταν παίζεται ως φανταστικό.

9.2 Οριστικό Session

Θεματική: Οριστικός ορισμός πλοκής

Σκοπός της διαδικασίας είναι η παρατήρηση της ροής των τελικών κανόνων με συμμετέχοντες που δεν είχαν παρακολουθήσει καμία από τις προηγούμενες συναντήσεις. Στην συνάντηση δόθηκαν οι κανόνες του παιχνιδιού σε έντυπη μορφή καθώς και τα απαραίτητα για την εξέλιξη αντικείμενα.

Αντικείμενα

Μέρη παιχνιδιού: 5 ζάρια (το ένα με διαφορετικό χρώμα) | 1 κουτί

Επιλέχθηκαν 5 κλασικά ζάρια ως αναφορά στις 5 αισθήσεις. Αντιστοιχήθηκαν οι

πλευρές ως εξής:

Αριθμός 1 - Ακοή

Αριθμός 2 - Όραση

Αριθμός 3 - Αφή

Αριθμός 4 - Όσφρηση

Αριθμός 5 - Γεύση

Αριθμός 6 - Συναίσθημα

1 κέρμα

6 πιόνια

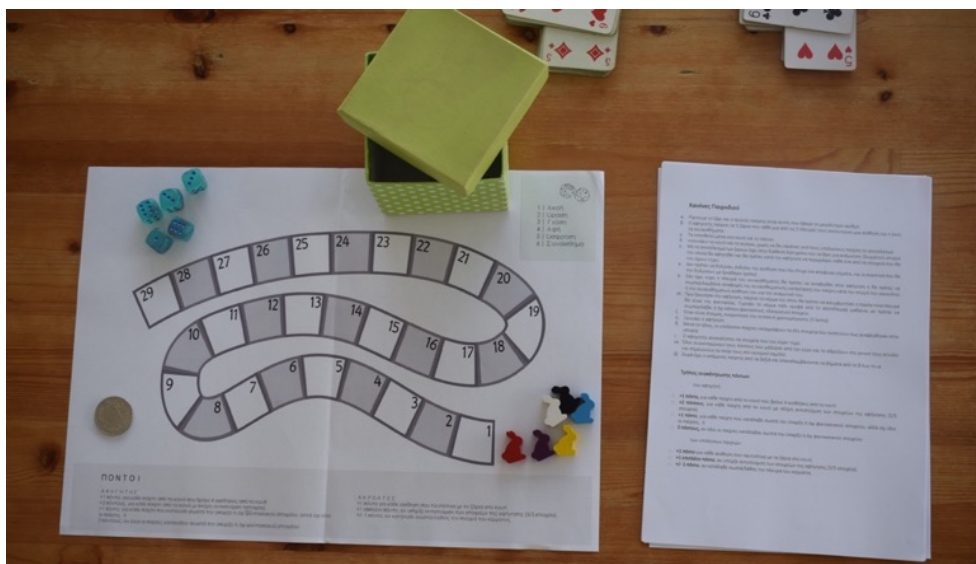
1 ταμπλό (με σημείωση των αντιστοιχίσεων της κάθε πλευράς)

30 φύλλα τράπουλας στον κάθε παίκτη με τα νούμερα 1 έως 6 να επαναλαμβάνονται 5 φορές το κάθε ένα

Χρονόμετρο κινητού τηλεφώνου στα 2.5 λεπτά

Οδηγίες: Οι κανόνες του παιχνιδιού. Επίσης για την αναφορά ύπαρξης φανταστικού στοιχείου σήκωναν το χέρι τους αν θεωρούσαν πως υπάρχει.

Στιγμιότυπα







Παρατηρήσεις

Ο χρόνος που είχε αποδοθεί για την αφήγηση των 2.5 λεπτών αποδείχθηκε επαρκής, με τους περισσότερους να ολοκληρώνουν λίγο πριν την ολοκλήρωση των 2 λεπτών. Ο εντυπωσιασμός από την ύπαρξη ή όχι φανταστικού στοιχείο, σε αρκετές περιπτώσεις έφερε αρκετή ζωντάνια και προσέδωσε το στοιχείο του ρίσκου στις απαντήσεις. Η ταυτόχρονη δήλωσή του με το σήκωμα του χεριού, σε κάποιος γύρους επηρέασε παίχτες οι οποίοι έσπευσαν να μιμηθούν τους υπόλοιπους στην απόφασή τους. Μια από τις παίχτριες δήλωσε πως τα φύλλα της τράπουλας την βοήθησαν ιδιαίτερα καθώς μπορούσε να κρατάει σημειώσεις κατά την διάρκεια του κάθε γύρου.

Καθώς επρόκειτο για το τελικό session συγκέντρωσης δεδομένων και ελέγχου της ροής του παιχνιδιού ζητήθηκε η γνώμη τους για την εμπειρία τους παίζοντας το. Ανέφεραν πως ήταν μια καινούργια εμπειρία για αυτούς καθώς προσπάθησαν να παίξουν χρησιμοποιώντας τις αναμνήσεις τους και για όλους ήταν η πρώτη φορά. Διασκέδασαν μέσα από αυτές και ενθουσιάστηκαν πολύ όταν κατάφεραν να ανακαλύψουν σωστά όλα τα στοιχεία. Ερωτήθηκαν για το χρηματικό εύρος που θα διέθεταν για να αγοράσουν ένα τέτοιο παιχνίδι και σημειώνοντας πως με ένα αισθητικά εξελιγμένο και ενδιαφέρον σύνολο αντικειμένων θα διέθεταν από 25 έως 35€.

«να μας στείλεις τους κανόνες να το παίζουμε τα κρύα βράδια του χειμώνα»

9.3 Οριστικές Προδιαγραφές σχεδίασης

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική έρευνα, αλλά κυρίως με τα αποτελέσματα που συλλέχθηκαν από τις συναντήσεις, που παρουσιάζονται στα προηγούμενα κεφάλαια, διαμορφώνονται προβληματισμοί, περιορισμοί και απαιτήσεις που μεταφράζονται στις ακόλουθες προδιαγραφές:

- α. Ο τρόπος χρήσης του συστήματος θα πρέπει να υποστηρίζεται από κανόνες και οδηγίες λειτουργίας των μερών του.
- β. Το σύστημα θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει όλα τα απαραίτητα αντικείμενα για την διεξαγωγή του παιχνιδιού.
- γ. Το σύστημα θα πρέπει να έχει σαφή όρια έναρξης και λήξης της διαδικασίας.
- δ. Το σύστημα θα πρέπει να εξασφαλίζει σύστημα καταγραφής των 5 στοιχείων αναγνώρισης από την αφήγηση.
- ε. Το σύστημα καταγραφής:
 - ε1. θα πρέπει να είναι ατομικό
 - ε2. θα πρέπει να μπορεί να συμπεριλαμβάνει 5 εγγραφές

- ε3. θα πρέπει να μπορεί να συμπεριλάβει και τα 6 στοιχεία (5 αισθήσεις και το συναίσθημα)
- ε4. θα πρέπει να μπορεί να επαναλάβει παραπάνω από μια φορά ένα στοιχείο, έως 5 φορές
- ε5. θα πρέπει να μπορεί να μετακινηθεί χωρίς να αλλάξουν οι εγγραφές του
- ε6. θα πρέπει να υποστηρίζει την αλλαγή των εγγραφών κατά την διάρκεια του παιχνιδιού
- ε7. κατά την συμπλήρωσή του από τον παίκτη θα πρέπει να μην είναι ορατό από τους υπόλοιπους
- στ. Το σύστημα θα πρέπει να μπορεί να χρησιμοποιείται ταυτόχρονα από τρεις τουλάχιστον χρήστες και μέχρι έξι.
- ζ. Μέρη του συστήματος θα πρέπει να μην είναι ορατά από τους υπόλοιπους χρήστες σε στιγμές της διαδικασίας.
- η. Το σύστημα θα πρέπει να μπορεί να αποθηκεύεται εύκολα.
- θ. Σε κατάσταση αποθήκευσης το σύστημα θα πρέπει να έχει μέγιστη επιφάνεια διαστάσεων 30cm x 30cm.
- ι. Το σύστημα θα πρέπει να μπορεί να μεταφέρεται εύκολα.
- ια. Το σύστημα θα πρέπει να εξασφαλίζει συσκευή μέτρησης χρόνου διάρκειας 2,5 λεπτών.
- ιβ. Η χρήση του συστήματος θα πρέπει να μπορεί να γίνει εσωτερικούς χώρους και εξωτερικούς χώρους.
- ιγ. Η συσκευασία του συστήματος να μην απαιτεί επιπλέον χώρο κατά την χρήση του συστήματος.
- ιδ. Ο τρόπος χρήσης θα πρέπει να είναι έκδηλος και να διευκολύνει τον χρήστη.
- ιε. Η χρήση του συστήματος θα πρέπει να παρέχει κίνητρο για τον χρήστη.
- ιστ. Το σύστημα θα πρέπει να μην είναι προσωποπαγές.
- ιζ. Το σύστημα θα πρέπει να έχει μικρό βάρος έως 1 κιλό.
- ιη. Το σύστημα θα πρέπει να μπορεί να μην αλλοιώνεται με την κίνηση.
- ιθ. Ο σχεδιασμός θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από απλότητα και καθαρές

γραμμές.

κ. Τα επιμέρους μέρη του συστήματος θα πρέπει να δημιουργούν ένα σύστημα αισθητικά και λειτουργικά ενιαίο.

κα. Για την κατασκευή των επιμέρους μερών του συστήματος θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν υλικά φιλικά προς το περιβάλλον .

κβ. Το σύστημα θα πρέπει να είναι ασφαλές κατά την χρήση του από τον χρήστη.

10 Ιδεασμός και προκαταρκτική σχεδίαση

Κατά την διαδικασία της ανάπτυξης της πλοκής του παιχνιδιού και τις δοκιμές που έγιναν με τους συμμετέχοντες των sessions προδιαγράφηκαν ορισμένα μέρη του παιχνιδιού, όπως τα ζάρια και το κουτί ανάδουσής τους. Από τα αντικείμενα του παιχνιδιού προς ιδεασμό προχώρησε το σύστημα καταγραφής των στοιχείων που ξεχωρίζουν οι χρήστες από την αφήγηση του κύριου παίχτη του γύρου.

Σύστημα καταγραφής

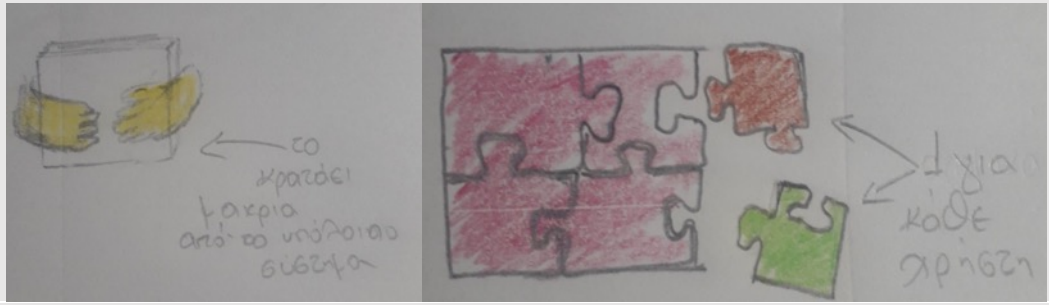
Οι σχεδιαστικές προτάσεις στηρίχτηκαν στον τρόπο με τον οποίο το σύστημα καταγραφής μπορεί να διατηρεί τις εγγραφές των παιχτών, πώς δηλαδή τα στοιχεία μπορούν να σημειωθούν με ευκολία αλλά και να παρουσιαστούν κατά το παιχνίδι.

Οι συνθήκες που εντοπίστηκαν και οδήγησαν στις πειραματικές δοκιμές αλλά και εμπειρικά είναι:

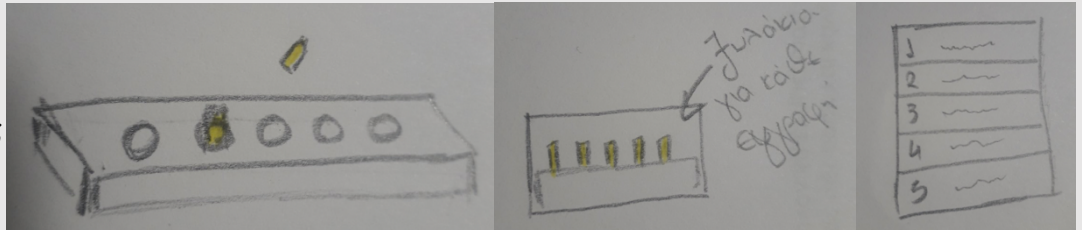
- Ο χώρος και η επιφάνεια που χρησιμοποιείται για τα επιτραπέζια παιχνίδια, μπορεί να μην είναι αρκετός ώστε να δεσμεύει ο κάθε παίχτης ένα μέρος αυτής. Συχνά υπάρχουν και άλλα αντικείμενα πάνω στο τραπέζι που είναι σημαντικά για να δημιουργούν μια ευχάριστη ατμόσφαιρα, πχ τσιγάρα, ποτά, διακοσμητικά - κεριά, τασάκια -.
- Οι παίχτες κατά την εξέλιξη του παιχνιδιού φαίνεται να επιθυμούν την συγκέντρωσή τους, προκειμένου να οργανώσουν την σκέψη τους και να σημειώσουν σωστά όσα έχουν σκεφτεί. Αυτό επιλέγουν να επιτευχθεί χωρίς να βλέπουν οι υπόλοιποι παίχτες και δεοντολογικά στα πλαίσια του παιχνιδιού αλλά και για να αποφύγουν τις παρεμβάσεις των υπολοίπων. Σε παιχνίδια που δεν είναι κανόνας η κρυφή επιλογή, έχει παρατηρηθεί σε παίχτες να φέρνουν πιο κοντά στο σώμα τους τα αντικείμενα επιλογής.

Έτσι επιλέχθηκε η κατασκευή ενός αντικειμένου που πέραν των προαναφερθέντων προδιαγραφών και ιδεασμού να είναι δυνατό να κρατιέται στο χέρι του παίχτη.

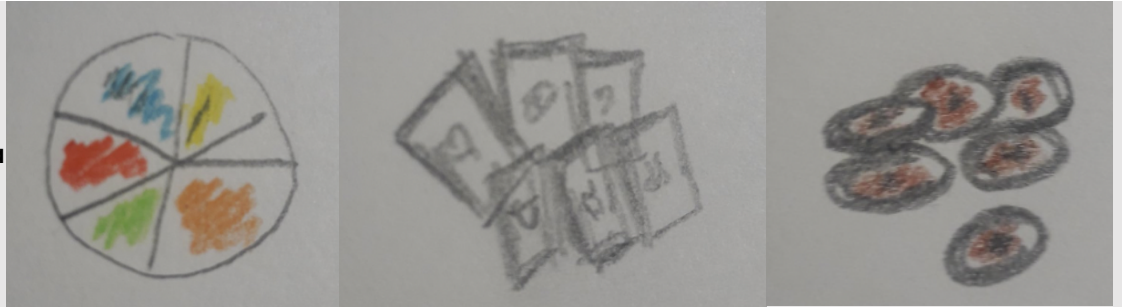
θα πρέπει να είναι ατομικό



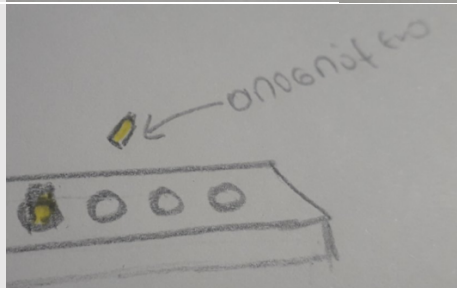
θα πρέπει να μπορεί να συμπεριλαμβάνει 5 εγγραφές



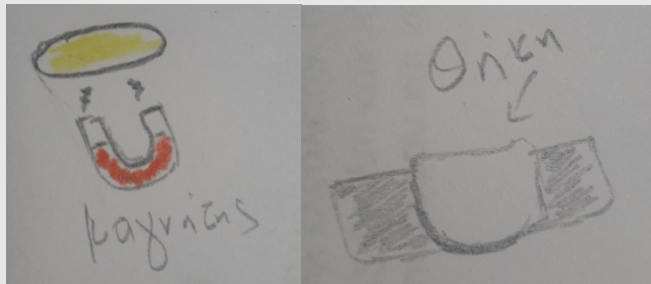
θα πρέπει να μπορεί να συμπεριλάβει και τα 6 στοιχεία (5 αισθήσεις και το συναίσθημα)



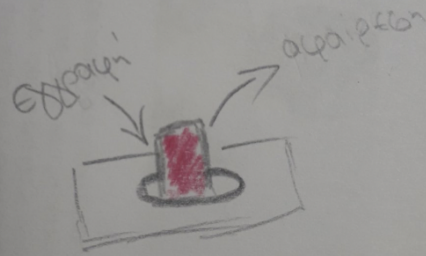
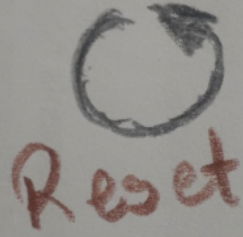
θα πρέπει να μπορεί να επαναλάβει παραπάνω από μια φορά ένα στοιχείο, έως 5 φορές



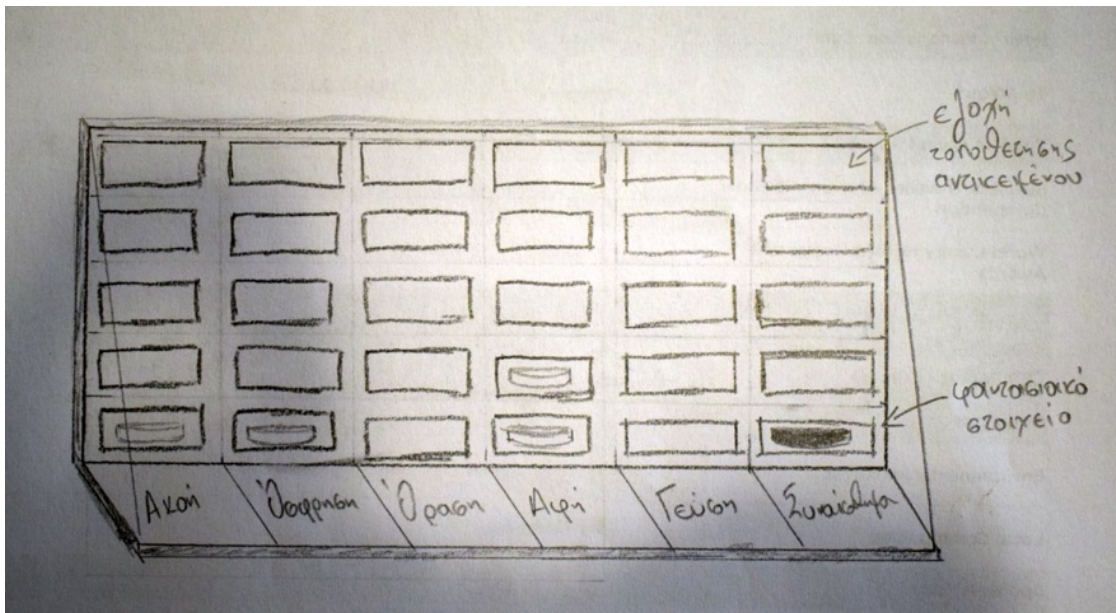
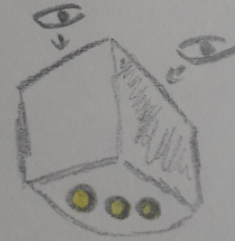
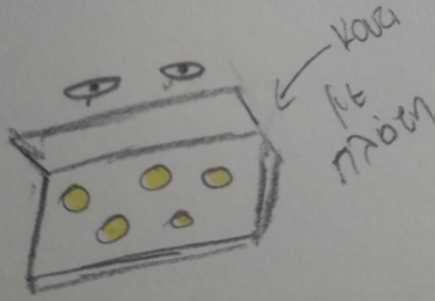
θα πρέπει να μπορεί να μετακινηθεί χωρίς να αλλάξουν οι εγγραφές του

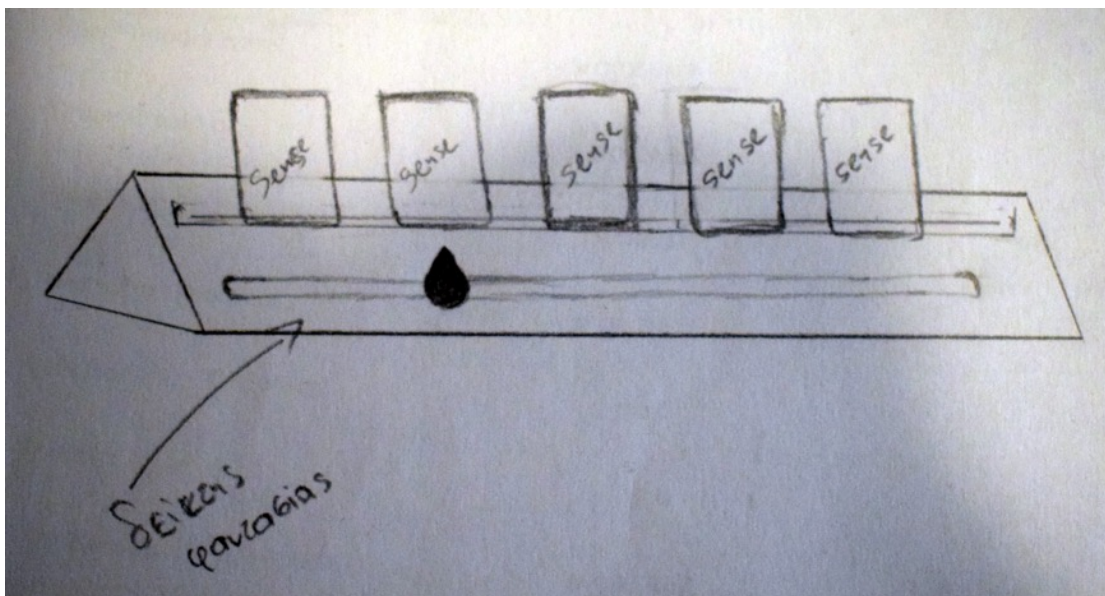
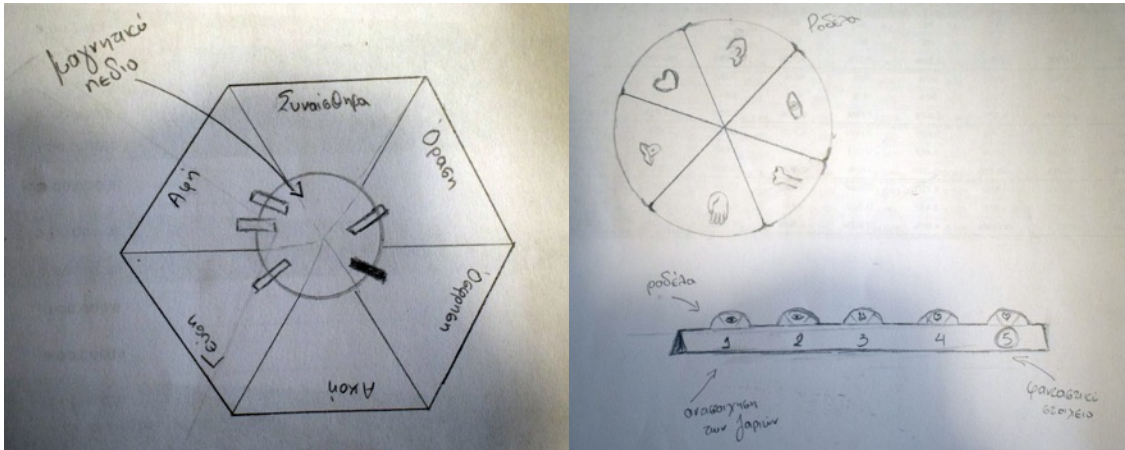


θα πρέπει να υποστηρίζει την αλλαγή των εγγραφών κατά την διάρκεια του παιχνιδιού



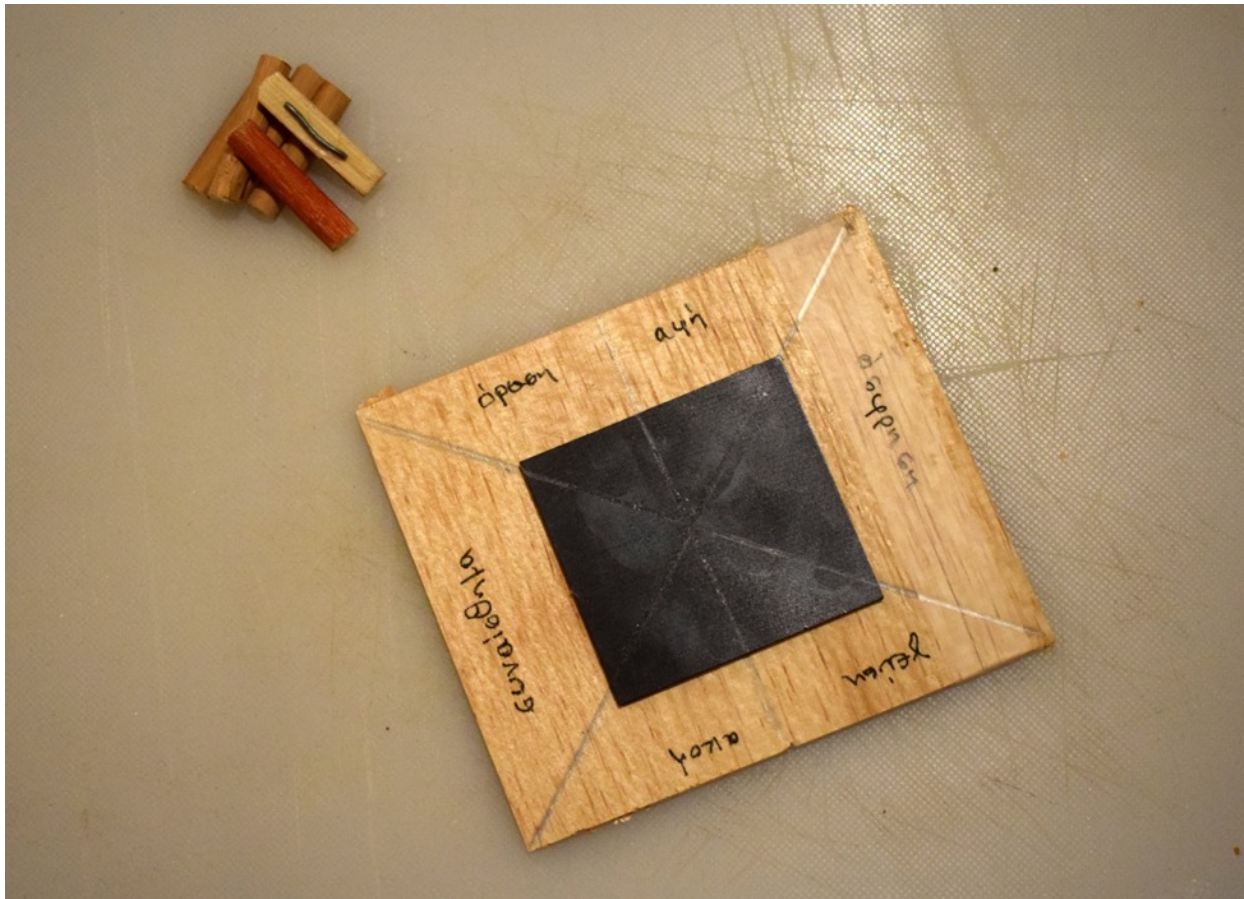
κατά την συμπλήρωσή του από τον παίκτη θα πρέπει να μην είναι ορατό από τους υπόλοιπους





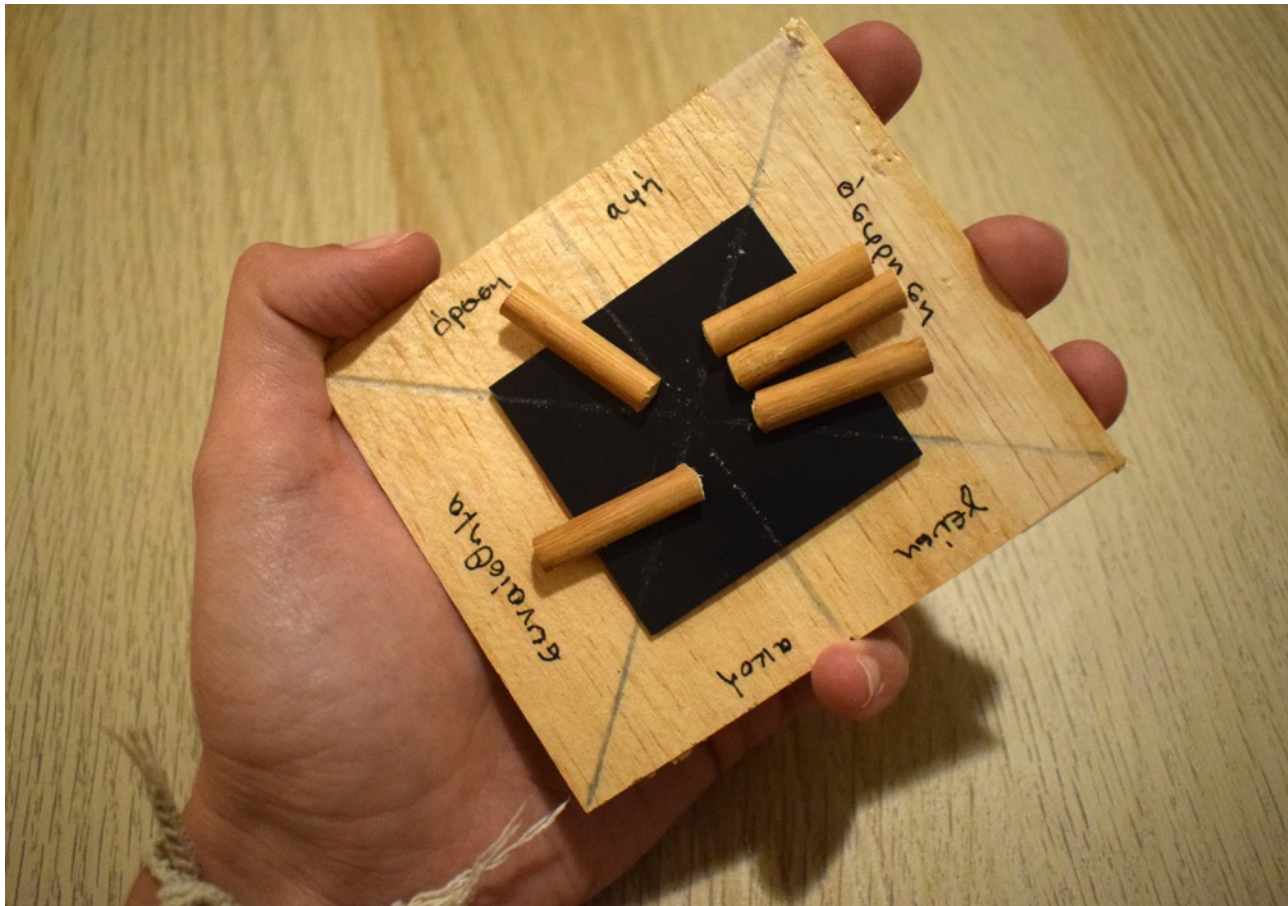
Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα δυο τελικά προς πρωτοτυποποίηση, επιλογή και αξιολόγηση concepts:

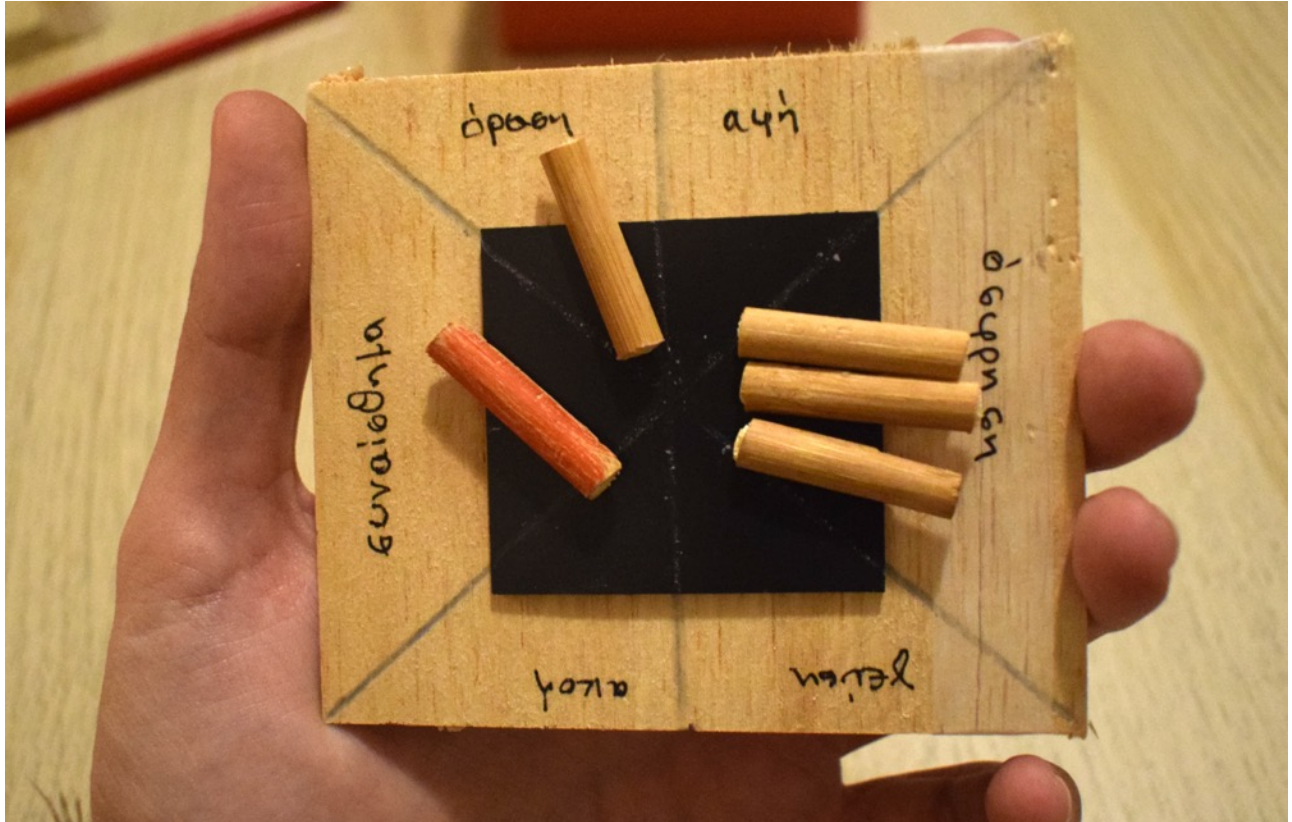
Concept/ Πρωτοτυποποίηση No 1

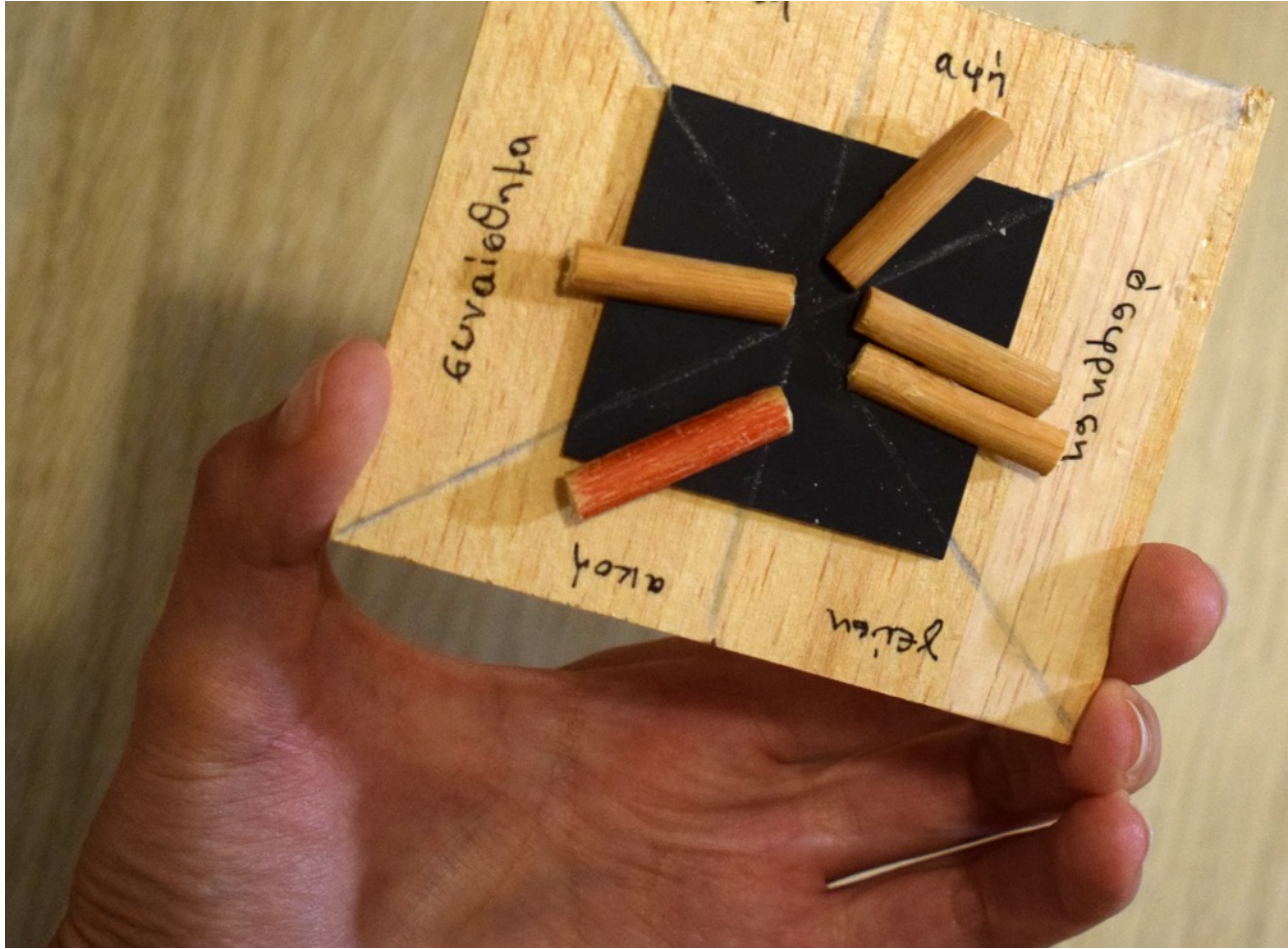


Αποτελείται από ένα ταμπλό σημειώσεων, χωρισμένο σε 6 μέρη που τα καθένα αντιπροσωπεύει τις πλευρές-στοιχεία των ζαριών. Στο κέντρο του υπάρχει μέρος καλυμμένο από PVC με ρινίσματα μαγνήτη, και σε 6 ξυλάκια με μέρος τους να καλύπτεται από μεταλλική επιφάνεια. Το ένα από τα 6 ξυλάκια έχει διαφορετικό χρώμα προκειμένου να αντιπροσωπεύει το φανταστικό στοιχείο.

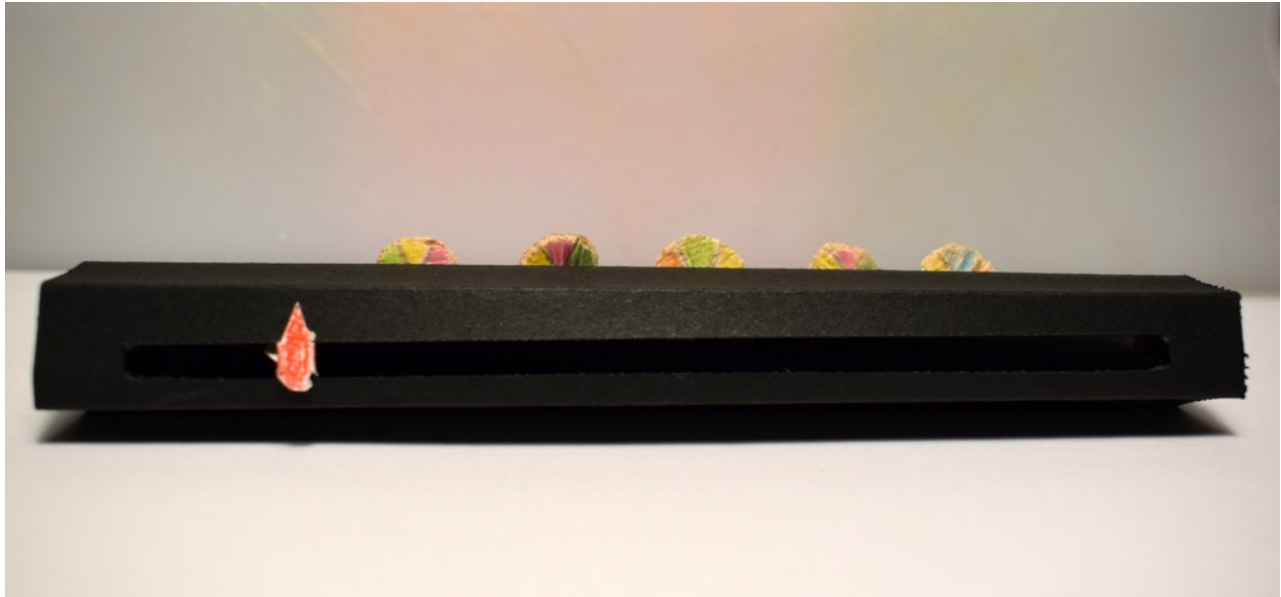
Το ταμπλό έχει διαστάσεις κατάλληλες ώστε να μπορεί να πιαστεί από τον χρήστη είτε περιμετρικά τοποθετώντας το στην μέση του χεριού του και «αγκαλιάζοντας» και στηρίζοντάς το με τα δάκτυλά του, είτε κρατώντας το αντιδιαμετρικά με τον αντίχειρα και τον δείκτη.







Concept/ Πρωτοτυποποίηση No 2

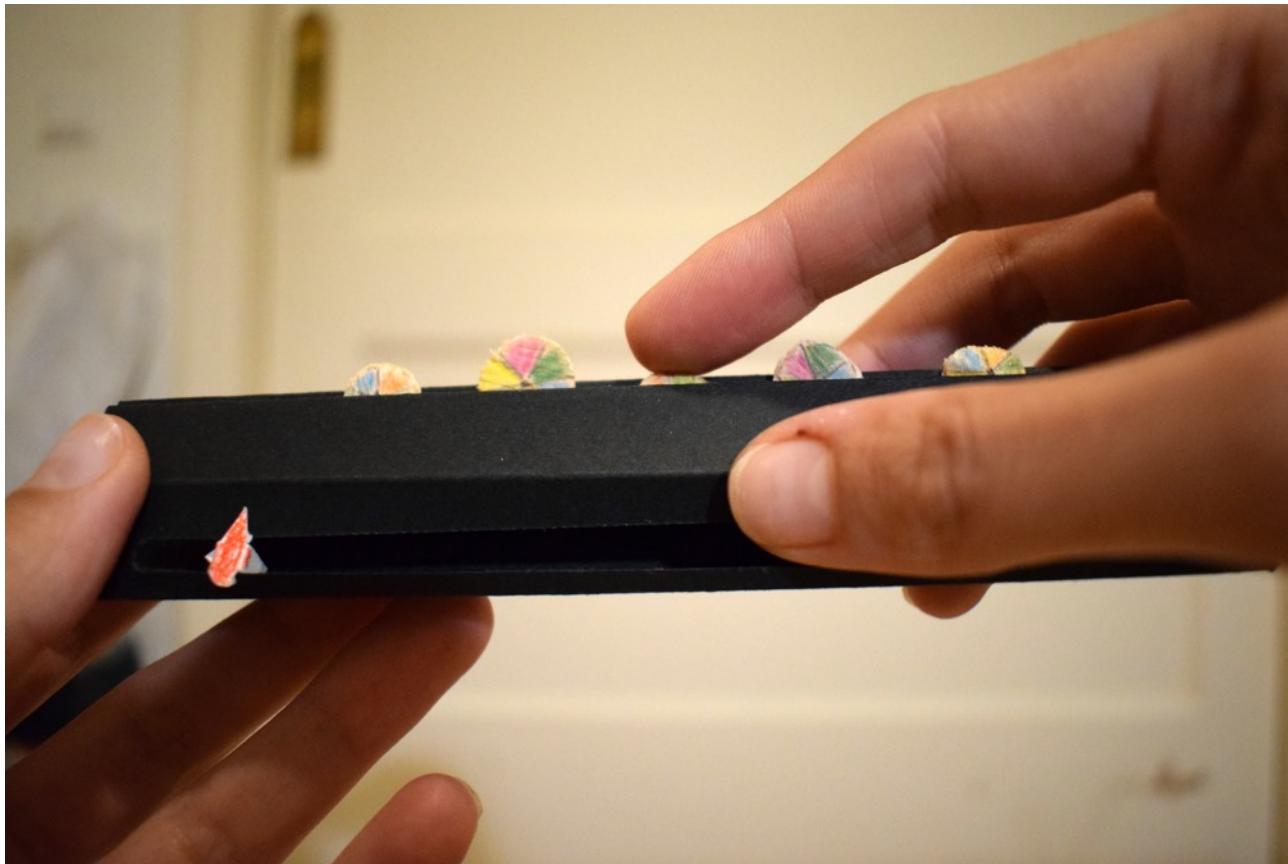


Πρόκειται για ένα παραλληλόγραμμο το οποίο φέρει 5 ροδέλες, μια για κάθε στοιχείο που πρέπει να καταγραφεί, διαχωρισμένες σε 6 ίσα μέρη, με διαφορετικά χρώματα τα οποία αντιπροσωπεύουν τις πλευρές-στοιχεία των ζαριών. Και αντιστοιχούν στις 5 έγγραφές από ένα ταμπλό σημειώσεων, χωρισμένο σε 6 μέρη που τα καθένα αντιπροσωπεύει τις πλευρές-στοιχεία των ζαριών. Το παραλληλόγραμμο μπορεί να πιαστεί είτε με ένα χέρι από την μια άκρη του ή όποιο άλλο βολικό σημείο, είτε να στηρίζεται και από τις δυο άκρες και με τα δυο χέρια. Στο μπροστινό μέρος υπάρχει μπάρα με στοιχείο που μπορεί να συρθεί κατά μήκος του συστήματος για την δήλωση του φανταστικού στοιχείου.









10.1 Αξιολόγηση προτάσεων και επιλογή τελικού σχεδίου

σχεδιαστικές προδιαγραφές	συντελ. βαρύτητας	Concept 1		Concept 2	
θα πρέπει να είναι ατομικό	2	9	18	9	18
θα πρέπει να μπορεί να συμπεριλαμβάνει 5 εγγραφές	5	9	45	8	40
θα πρέπει να μπορεί να συμπεριλάβει και τα 6 στοιχεία (5 αισθήσεις και το συναίσθημα)	3	9	27	9	27
θα πρέπει να μπορεί να επαναλάβει παραπάνω από μια φορά ένα στοιχείο, έως 5 φορές	3	8	24	9	27
θα πρέπει να μπορεί να μετακινηθεί χωρίς να αλλάξουν οι εγγραφές του	5	9	45	9	45
θα πρέπει να υποστηρίζει την αλλαγή των εγγραφών κατά την διάρκεια του παιχνιδιού	5	9	45	7	35
κατά την συμπλήρωση του από τον παίκτη θα πρέπει να μην είναι ορατό από τους υπόλοιπους	4	8	32	7	28
ΣΥΝΟΛΟ			236		220

10.2 Τελικό σχέδιο

10.2.1 Χαρακτηριστικά

Το σύστημα αποτελείται από δυο επιμέρους τμήματα, ένα δίσκο και 6 ξυλάκια.

Δίσκος

Ο δίσκος με διάμετρο 8cm και ύψος 0,4cm. Προτεινόμενα υλικά κατασκευής μπορεί να

είναι από πεπιεσμένο χαρτί είτε ξύλινο. Στην μία όψη του υπάρχει τοποθετημένο τμήμα τύπου μαγνήτη, όπως PVC ή καουτσούκ, με ρινίσματα μαγνήτη. Προτείνονται τα δυο αυτά υλικά καθώς είναι ευπροσάρμοστα, ελαφριά και οικονομικά, ενώ η απόδοση του μαγνήτη για τις απαιτήσεις του συστήματος και των αντικειμένων που τοποθετούνται είναι αποτελεσματική, καθώς το σχήμα που έχει ο μαγνήτης είναι κυκλικό και με μικρή διάμετρο. Επιπλέον, η ίδια όψη του δίσκου είναι διαιρεμένη σε έξι ισομερή τμήματα με χάραξη της επιφάνειας, πέραν του τμήματος του δίσκου.

Ξυλάκια εγγραφών

Σε κάθε σύστημα αντιστοιχούν 6 ξύλινα μέρη ορθογώνιου τμήματος διαστάσεων 2.5cm*0.5cm*0.5cm. Στο μέσον κάθε ξύλινου αντικειμένου, βρίσκεται τοποθετημένη μεταλλική επιφάνεια περιμετρικά και εξωτερικά του ξύλινου σώματος, η λειτουργία του οποίου είναι η έλξη και η σταθεροποίησή του στο μαγνητικό τμήμα του δίσκου.

Από τις έξι ξύλινες εγγραφές, η μια θα πρέπει να είναι διακριτή από τις υπόλοιπες βάσει των προδιαγραφών, και προτείνονται η μονόχρωμη παρέμβαση στο ξύλινο σώμα ή η προσθήκη συμβόλων στην επιφάνειά του. Ανάλογα με την επιλογή του μετάλλου θα μπορούσε να αποτελεί αυτό τον τρόπο διάκρισης είτε με την χάραξή του, είτε με την βάση του, διατηρώντας ή επηρεάζοντας αμελητέα τις ιδιότητες έλξης του.

10.2.2 Επιλογή χρωματικής παλέτας

Οι χρωματικές επιλογές στα προϊόντα που χρησιμοποιούνται έχουν ξεχωριστό ρόλο στην επίτευξη των στόχων τους. Επιπλέον, έχουν άμεσο αντίκτυπο στους χρήστες καθώς επηρεάζουν συναισθήματα και συμπεριφορές. Στα παιχνίδια η χρήση των χρωμάτων είναι συστηματική, και μπορεί να συμπεριλαμβάνεται στους κανόνες του. Χρησιμοποιούνται όμως προκειμένου να ελκύσουν τους παίκτες και να τους εντάξουν στο πλαίσιο και τη φύση του παιχνιδιού.

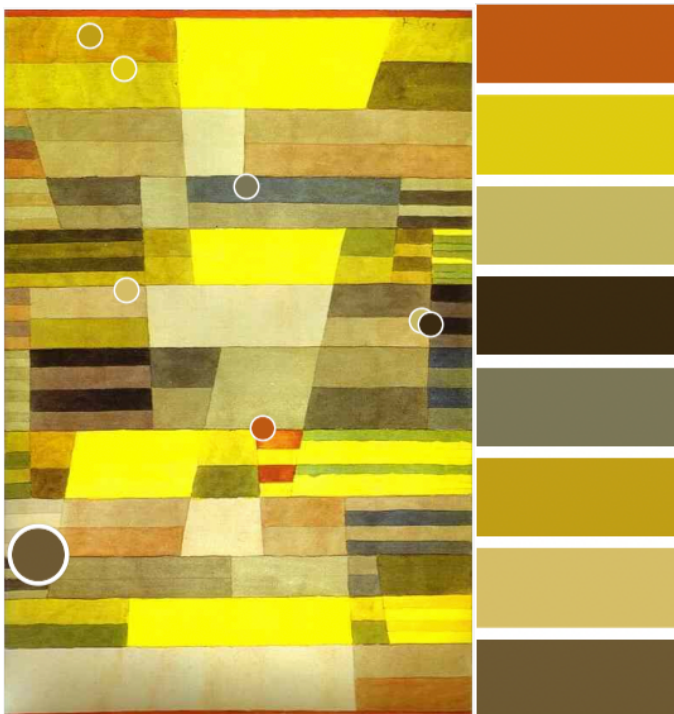
Οι καλλιτέχνες και ζωγράφοι χρησιμοποιούν στα έργα τέχνης τους χρώματα που θα μπορέσουν να αποδώσουν καλύτερα τα συναισθήματα τους και να ενισχύσουν τη διάθεση ή να στείλουν ένα μήνυμα στο κοινό, είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα χρώματα μπορούν να ταιριάξουν σε μια συγκεκριμένη θέση μπορεί να μας βοηθήσει να κάνουμε επιλογές βάσει της ισορροπίας και της ψυχικής κατάστασης που επιθυμούμε να αποδίδει η εφαρμογή τους.

Επιλέχθηκαν πίνακες καλλιτεχνών γνωστών στο ευρύ κοινό, όπου έργα τους έχουν αναγνωριστεί στην κοινωνία και αναλύονται και ερευνώνται σε ανθρωπολογικές επιστήμες όπως στην ψυχολογία και την εκπαίδευση. Στη συνέχεια παρουσιάζονται δείγματα τέτοιων περιπτώσεων και πινάκων όπου οι καλλιτέχνες έχουν αποδώσει απόλυτα ή σε μια θεματική σειρά έργων την έννοια της μνήμης, και χρωματικές παλέτες από χρώματα που επιλέχθηκαν από την εικόνα.

Vincent van Gogh
Memory of the Garden at Etten (Ladies of Arles) ²⁹



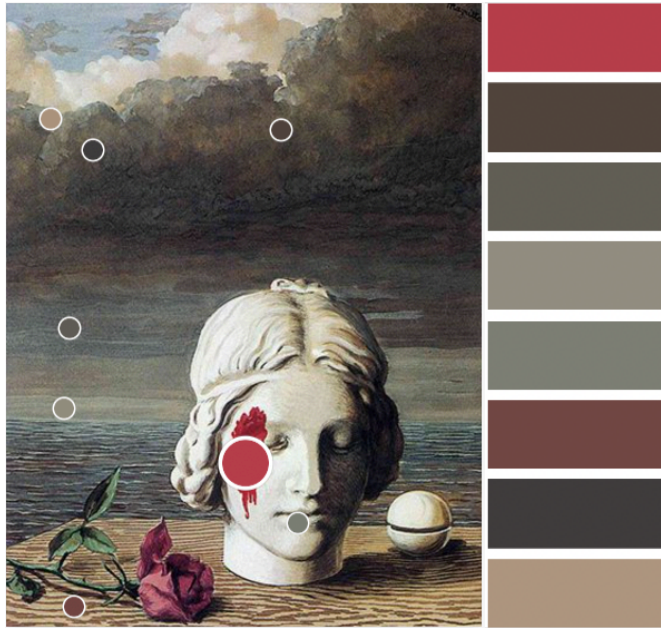
Paul Klee
Monument in Fertile Country ³⁰



²⁹ "Vincent van Gogh," Van Gogh Museum, accessed October 4, 2022, <https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/art/vincent-van-gogh>.

³⁰ "Paul Klee's Paintings," accessed October 4, 2022, [https://www.paulklee.net/paul-klee-paintings.jsp#prettyPhoto\[paintings\]/26/](https://www.paulklee.net/paul-klee-paintings.jsp#prettyPhoto[paintings]/26/).

Rene Magritte
Memory³¹



Tiziano Vecelli
The Memory, the time, the vision³²



³¹ "Memory by Rene Magritte," accessed October 4, 2022, <https://www.rene-magritte.com/memory/>.

³² "The Memory, the Time, the Vision," accessed October 4, 2022, <https://www.domusweb.it/en/art/2020/04/17/the-memory-the-time-the-vision.html>.

Salvador Dali

The Persistence of Memory³³



Από τα παραπάνω δείγματα χρωματικών παλετών, εμφανίζεται μια ποικιλία χρωματικών τόνων που ο κάθε καλλιτέχνης πρόσθεσε στο έργο του για την απόδοση της μνήμης και σχετικών εννοιών και συμβόλων.

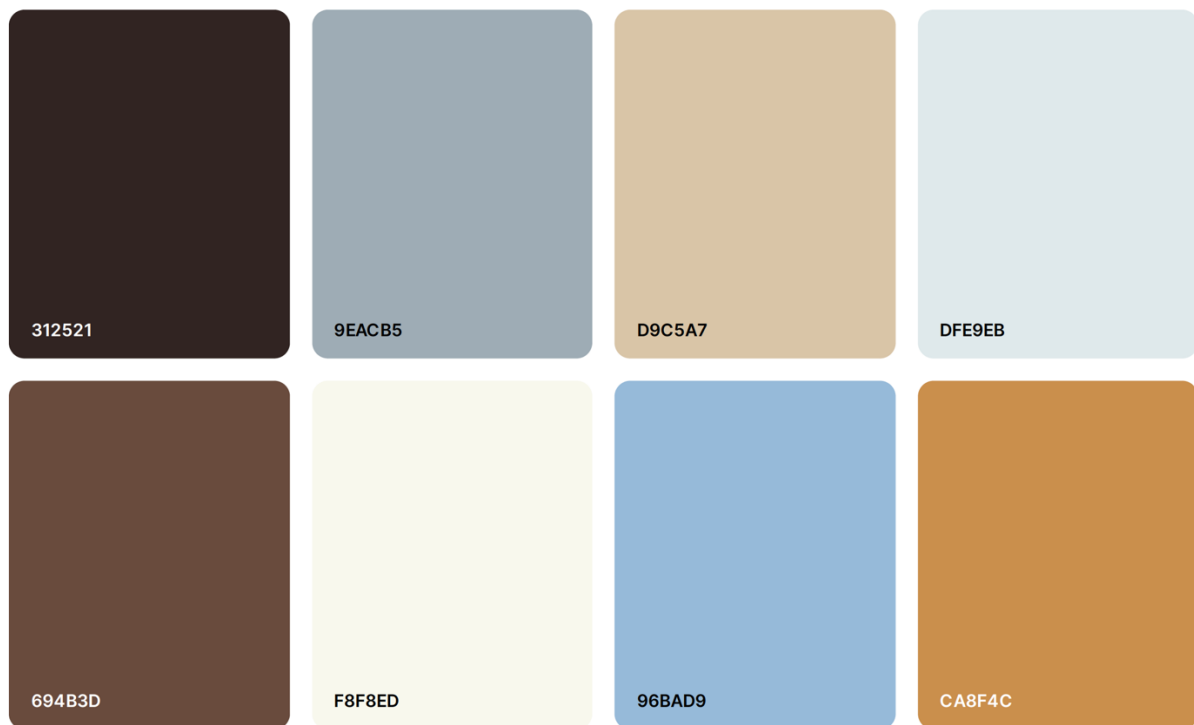
Στο πλαίσιο χρήσης του συστήματος που πρόκειται να εφαρμοστεί η τελική παλέτα, δημιουργούνται περιορισμοί και απαιτήσεις. Τα χρώματα που θα χρησιμοποιηθούν για το παιχνίδι, θα πρέπει να είναι ουδέτερα και οικεία στους παίκτες, καθώς μπορούν να αποτελέσουν νύξεις και να βοηθήσουν στους συνειρμούς της αφήγησης. Επιπλέον μέρη του συστήματος όπως ο δείκτης και το ζάρι φαντασίας βάσει του ρόλου τους, θα πρέπει να αποτελούνται από κάποιο χρώμα αισθητά ξεχωριστό από τα υπόλοιπα της παλέτας.

Καθώς βασικό στοιχείο της αφήγησης είναι η συγκέντρωση του αφηγητή τόσο κατά την εξιστόρηση, όσο και κατά την επιλογή της ανάμνησης, έγινε έρευνα, αν έχει αποδοθεί αυτή η ικανότητα σε κάποιο χρωματικό τόνο. Από τα ευρήματα, φαίνεται πως το μπλε χρώμα βοηθά την προώθηση και την ροή της σκέψης. Λόγω των αναφορών του μπλε χρώματος σε θάλασσα και ουρανό, φαίνεται πως είναι συνδεδεμένο με την δημιουργία χαλαρής ατμόσφαιρας, εμπιστοσύνης και ηρεμίας. Από την βιβλιογραφία επίσης φαίνεται πως τόσο το μπλε όσο και το πορτοκαλί και το πράσινο χρώμα, βοηθούν στη μαθησιακή διαδικασία, καθώς προάγουν τη συγκέντρωση και την εστίαση, ενώ το πορτοκαλί, χαρακτηρίζεται από δημιουργικότητα.³⁴

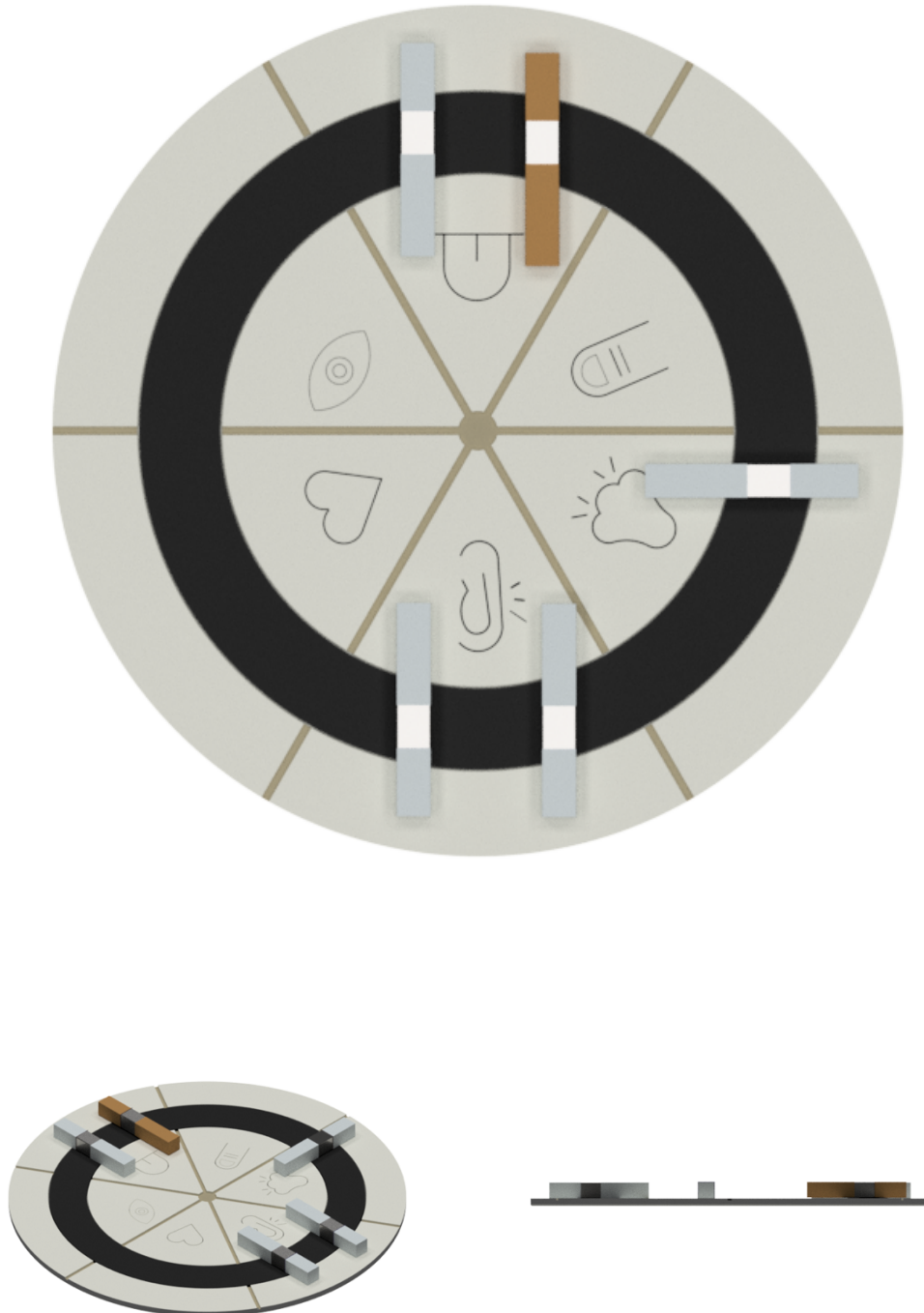
³³ "The Persistence of Memory," in *Wikipedia*, September 13, 2022, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The_Persistence_of_Memory&oldid=1110037730.

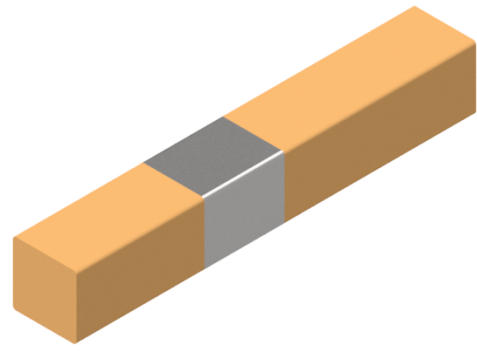
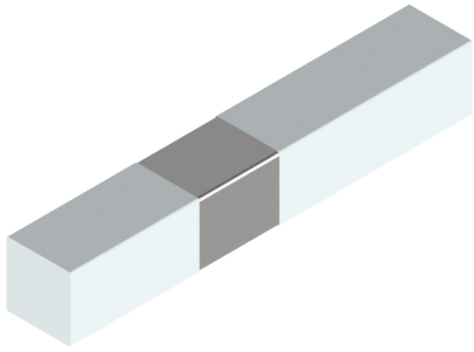
³⁴ Terry Lee Stone, Sean Adams, and Noreen Morioka, *Color Design Workbook: A Real World Guide to Using Color in Graphic Design* (Rockport Publishers, 2008).

Από τις παλέτες που παρουσιάστηκαν, αυτή του πίνακα του Salvador Dalí, φιλοξενεί τις χρωματικές αποχρώσεις του μπλε, με αρκετούς τόνους του γαλάζιου χρώματος και το πορτοκαλί χρώμα σε μια απαλή τονικότητα που μπορεί να λειτουργήσει ως τον χρωματικό τόνο της αντίθεσης στα μέρη του παιχνιδιού που το χρειάζονται.

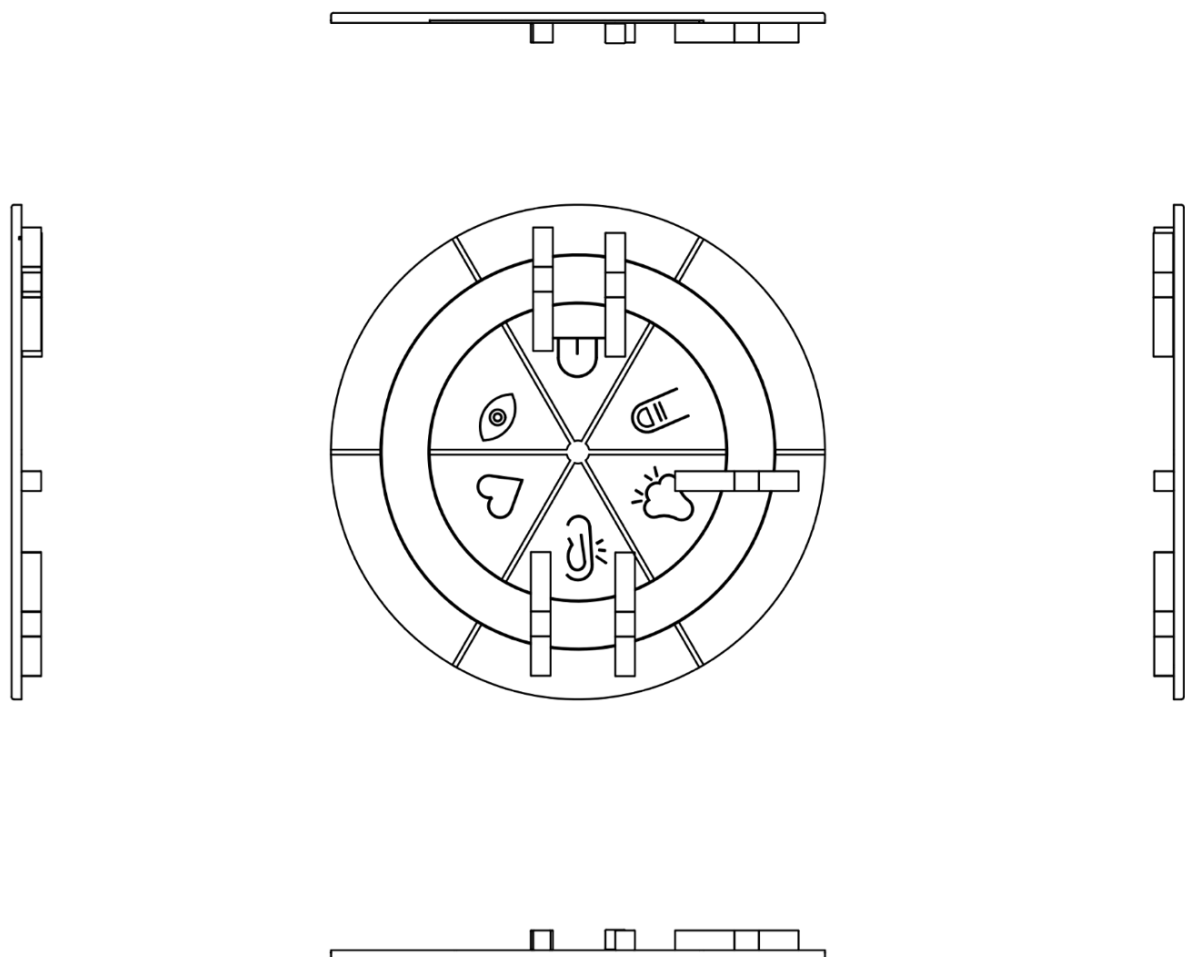


10.2.3 Τρισδιάστατες απεικονίσεις





10.2.4 Τεχνικά σχέδια



11 Συμπεράσματα και προοπτικές εξέλιξης

Στο πλαίσιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας έγινε μία προσπάθεια σχεδιασμού ενός προϊόντος για την επαναφορά των αναμνήσεων και την ενδυνάμωση της σχέσης του ατόμου με αυτές, προωθώντας την αξιοποίηση της δημιουργικής και ευχάριστης ατμόσφαιρας που αναπτύσσεται κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού. Επιπλέον, χρησιμοποιώντας την τεχνική της αφήγησης και με την επιτήδευση και ευρηματική χρήση του λόγου, έγινε προσπάθεια ενεργοποίησης της ενσυναίσθησης στους υπόλοιπους παίκτες. Στόχος της πλοκής του παιχνιδιού που δημιουργήθηκε ήταν η ανάδειξη των χαρακτηριστικών των αναμνήσεων που συνήθως δεν ονοματίζονται και δεν ταυτοποιούνται, ενώ είναι πάντα παρούσες σε κάθε βιωματική μας εμπειρία, οι αισθήσεις και τα συναισθήματα. Τέθηκαν οι προϋποθέσεις,

για την επίτευξη του στόχου αυτού, μέσω των κανόνων του παιχνιδιού, που οδηγούν τους παίκτες να σκεφτούν και να παίξουν με όρους αισθήσεων και συναισθημάτων. Η επιλογή της ανάπτυξης του συστήματος επαναφοράς αναμνήσεων με την μορφή παιχνιδιού ικανοποιεί, βάσει των βιβλιογραφικών αναφορών της εργασίας, την αναπαράσταση μια μικρογραφίας της κοινωνίας, όπου το άτομο συχνά καλείται να έρθει αντιμέτωπο, τόσο με τις προσωπικές του μνήμες, αλλά και των υπόλοιπων ατόμων και συλλογικοτήτων με τις οποίες συναναστρέφεται, ενώ αναπτύσσει χώρο για την αναγνώριση και συχνά αιτιολόγηση συμπεριφορών και χαρακτηριστικών της προσωπικότητας των ατόμων που συμμετέχουν στο παιχνίδι.

Βάσει των κανόνων που δημιουργήθηκαν προέκυψαν ανάγκες για τον σχεδιασμό των μερών του παιχνιδιού. Ωστόσο, ένα μόνο από τα αντικείμενα τέθηκε σε στάδιο ιδεασμού, με προκαταρκτικό σχεδιασμό και κατασκευή πρωτοτύπων χαμηλής πιστότητας, ενώ του αποδόθηκαν αρχικά χαρακτηριστικά και υλικά στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας. Επομένως χρειάζεται στην συνέχεια να γίνει τεχνική ανάλυση, λεπτομερειακός σχεδιασμός και οδηγίες κατασκευής για το σχεδιασμένο αντικείμενο καθώς και ιδεασμός για τα υπόλοιπα μέρη του παιχνιδιού.

Επιπλέον ο σχεδιασμός των περιεχομένων του παιχνιδιού χρήζει περαιτέρω διερεύνησης και ανάλυσης, στον τομέα της εργονομίας και ιδιαίτερα στις κατηγορίες της φυσικής και της γνωσιακής εργονομίας. Στα μέρη του παιχνιδιού πρόκειται να είναι αποτυπωμένα σύμβολα και λεκτικά στοιχεία που απαιτούν έρευνα για την καλύτερη αλληλεπίδραση με τον χρήστη-παίκτη, για την αποτελεσματικότερη απόδοση της αντίληψης χρήσης, της σημασιοδότησής τους και της επεξεργασίας των πληροφοριών κατά την διάρκεια του παιχνιδιού.

Βιβλιογραφία

- Conway, Martin A. "Memory and the Self." *Journal of Memory and Language* 53, no. 4 (October 1, 2005): 594–628. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005>.
- Gregory, Marshall. "The Sound of Story: Narrative, Memory, and Selfhood." *Narrative* 3, no. 1 (1995): 33–56.
- Halbwachs, Maurice. *On Collective Memory*. University of Chicago Press, 1992.
- TED-Ed. "How Memories Form and How We Lose Them - Catharine Young," April 2022. <https://ed.ted.com/lessons/how-memories-form-and-how-we-lose-them-catharine-young>.
- Irvin Yalom. *ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ*. Agra Publications., 2006. <https://www.politeianet.gr/books/9789603256724-yalom-d-irvin-agra-theoria-kai-praxi-tis-omadikis-psychotherapeias-202414>.
- "Memory by Rene Magritte." Accessed October 4, 2022. <https://www.rene-magritte.com/memory/>.
- Morris, Richard, Graham Hitch, Kim Graham, and Tim Bussey. "Learning and Memory." In *Cognitive Systems: Information Processing Meets Brain Science*, 193–235. San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press, 2006. <https://doi.org/10.1016/B978-012088566-4/50015-5>.
- Neisser, Ulric, and Lisa K. Libby. "Remembering Life Experiences." In *The Oxford Handbook of Memory*, 315–32. New York, NY, US: Oxford University Press, 2000.
- "Paul Klee's Paintings." Accessed October 4, 2022. [https://www.paulklee.net/paul-klee-paintings.jsp#prettyPhoto\[paintings\]/26/](https://www.paulklee.net/paul-klee-paintings.jsp#prettyPhoto[paintings]/26/).
- (P/B) *THEATRE OF THE OPPRESSED*. Accessed September 20, 2022. <https://www.politeianet.gr/books/9780745339290-boal-augusto-pluto-press-pb-theatre-of-the-oppressed-175079>.
- "Podcast." In *Wikipedia*, September 16, 2022. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Podcast&oldid=1110673143>.
- Rubin, David C. *Autobiographical Memory*. Cambridge University Press, 1988.
- "Sensory memory." In *Wikipedia*, February 20, 2022. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Sensory_memory&oldid=1073079709.
- Stone, Terry Lee, Sean Adams, and Noreen Morioka. *Color Design Workbook: A Real World Guide to Using Color in Graphic Design*. Rockport Publishers, 2008.
- "The Memory, the Time, the Vision." Accessed October 4, 2022. <https://www.domusweb.it/en/art/2020/04/17/the-memory-the-time-the-vision.html>.
- Forbes Health. "The Most Common Causes Of Memory Loss," July 28, 2021. <https://www.forbes.com/health/healthy-aging/memory-loss-causes/>.
- "*The Persistence of Memory*." In *Wikipedia*, September 13, 2022. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The_Persistence_of_Memory&oldid=1110037730.
- Van Gogh Museum. "Vincent van Gogh." Accessed October 4, 2022. <https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/art/vincent-van-gogh>.
- "Δυσλεξία-Και-Βραχύχρονη-Μνήμη.Pdf." Accessed August 23, 2022. <https://edutech-thesis.uniwa.gr/wp-content/uploads/sites/207/2020/08/%CE%94%CF%85%CF%83%CE%BB%CE%B5%CE%BE%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B2%CF%81%CE%B1%CF%87%CF%8D%CF%87%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B7-%CE%BC%CE%BD%CE%AE%CE%BC%CE%B7.pdf>.
- "Η Θεραπευτική Δύναμη Της Αφήγησης." Accessed September 20, 2022. <https://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/1721/1/M01.035.06.pdf>.
- Θεολόγου, Κώστας. "Η Αξία Της Μνήμης Για Μια Κοινωνία The Value of Memory for Society," November 2007. <http://pandemos.panteion.gr/index.php?op=record&type=&q=&page=0&scope=&lang=el&&pid=iid:593>.
- Ντελιοπούλου, Παναγιώτα. "Χρόνος, Αναμνήσεις, Υπεράνάλυση του παρελθόντος: Πώς σχετίζονται με το άγχος, την κατάθλιψη, το υποσυνείδητο και την προ." *Psychology.gr - Η Πύλη της Ψυχολογίας*. Accessed September 2, 2022.

- <https://www.psychology.gr/selfhelp/5947-anamniseis-yperanalysisi-parelthontos-pos-sxetizontai-me-agchos-katathlipsi-yposyneidito-kai-prosopikotita.html>.
ΜΗΧΑΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ. “Ο σκύλος του Παβλόφ. Το πείραμα που έφερε την επανάσταση στην ψυχολογία. Ο διάσημος Παβλόφ βασάνιζε τα σκυλιά του και μπορούσε να κατηγορεί ανοικτά τους μπολσεβίκους, χωρίς συνέπειες,” February 19, 2015.
<https://www.mixanitouxronou.gr/o-skilos-tou-pavlof-to-pirama-pou-efere-tin-epanastasi-stin-psichologia-o-diasimos-pavlof-vasanize-ta-skilia-tou-ke-borouse-na-katigori-anikta-tous-bolsevikous-choris-sinepies/>.
- Παπαθεοδωρόπουλος, Κωνσταντίνος, and Costas Papatheodoropoulos. *Έννοιες στην επιστήμη της μνήμης*, 2016. <http://repository.kallipos.gr/handle/11419/3244>.
- Παπανικολάου, Ανδρέας, and Παναγιώτης Σίμος. “Μνήμη και αμνησία: Θεωρητική προσέγγιση και διασαφήνιση όρων και εννοιών.” *ΕΛΕΥΘΕΡΝΑ* 1 (2004): 199–222.
- Πετράτου, Ειρήνη. “Η επίδραση της νοσταλγίας στη δημιουργικότητα: Ψυχολογικοί παράγοντες και μηχανισμοί.” Διδακτορική Διατριβή, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Σχολή Κοινωνικών Επιστημών & Ψυχολογίας. Τμήμα Ψυχολογίας, 2022.
<http://hdl.handle.net/10442/hedi/51626>.
- Ταχτεβρενίδου, Αριστέα Παύλου. “Μνήμη Και Τόπος.” *Aristotle University of Thessaloniki Institutional Repository - IKEE*. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 2015.
<https://ikee.lib.auth.gr/record/338229>.
- “Ψυχόδραμα.” In *Βικιπαίδεια*, May 8, 2022.
<https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A8%CF%85%CF%87%CF%8C%CE%B4%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%B1&oldid=9465783>.

Παράρτημα

