

Αυτοβιογραφική αφήγηση και εκπαιδευτική πρακτική: Η ανάπτυξη αφηγηματικής ταυτότητας ως εργαλείο ενδυνάμωσης και μάθησης

Αννα Π. Βακάλη
Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας
a.vakali@otenet.gr

Ελένη Σιόντη
ΣΑΕΚ Ηγουμενίτσας
elenasionte@gmail.com

Περίληψη

Η αυτοβιογραφική αφήγηση αποτελεί μια από τις πιο ισχυρές μορφές ενσυναίσθητικής και μεταγνωστικής διερεύνησης. Το άρθρο εξετάζει τις θεωρητικές βάσεις και τις παιδαγωγικές εφαρμογές της αυτοβιογραφικής γραφής ως μέσου ανάπτυξης αφηγηματικής ταυτότητας, ενδυνάμωσης και κοινωνικής συνοχής. Αντλώντας από τις θεωρίες της αφηγηματικής ψυχολογίας, της δημιουργικής γραφής και της ανθρωπιστικής παιδαγωγικής, αναλύεται ο τρόπος με τον οποίο η προσωπική αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο αυτοστοχασμού, διαχείρισης εμπειριών και δημιουργικής έκφρασης. Παραδείγματα από εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, εργαστήρια γραφής και ψηφιακές πλατφόρμες αφήγησης καταδεικνύουν πώς η αυτοβιογραφική γραφή προάγει την αυτονομία του/της μαθητή/τριας, ενισχύει την ενσυναίσθηση και συμβάλλει στη δημιουργία αισθήματος ένταξης σε κοινότητες μάθησης. Το άρθρο προτείνει επίσης προσεγγίσεις για την ασφαλή και δημιουργική ενσωμάτωση της αυτοβιογραφικής αφήγησης στην εκπαιδευτική πράξη, με έμφαση στον σεβασμό της προσωπικής εμπειρίας και της πολιτισμικής ποικιλομορφίας.

Λέξεις-κλειδιά: Αυτοβιογραφική Αφήγηση, Αφηγηματική Ταυτότητα, Δημιουργική Γραφή, Ψηφιακή Αφήγηση, Ενσυναίσθηση.

1. Εισαγωγή

Η αφήγηση δεν αποτελεί απλώς έναν τρόπο να περιγράψουμε γεγονότα, αλλά έναν βασικό μηχανισμό με τον οποίο οργανώνουμε την εμπειρία και της αποδίδουμε νόημα. Όπως υποστηρίζει ο Bruner (2004), ο άνθρωπος τείνει να κατανοεί τη ζωή του μέσα από αφηγηματικές δομές, μετατρέποντας μεμονωμένα περιστατικά σε μια συνεκτική ιστορία. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η προσωπική αφήγηση δεν λειτουργεί μόνο ως αναπαράσταση του βίου, αλλά συμβάλλει ενεργά στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τη θέση του στον κόσμο (McAdams, 2001).

Συγκεκριμένα, η αυτοβιογραφική αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο αναστοχασμού και αυτογνωσίας, καθώς επιτρέπει στο άτομο να επεξεργαστεί το βίωμά του, να το αναστοχαστεί και να το αναδιατυπώσει. Η διαδικασία αυτή συνδέεται με την ανάπτυξη της ταυτότητας, η οποία, σύμφωνα με τον Ricoeur (1991), συγκροτείται σε μεγάλο βαθμό μέσα από την αφήγηση. Παράλληλα, η σύνδεση γραφής και βιωματικής επεξεργασίας έχει αναδειχθεί και από την έρευνα της θεραπευτικής/εκφραστικής γραφής, όπου η αφήγηση δύσκολων εμπειριών μπορεί να συμβάλει στη συναισθηματική τους επεξεργασία (Pennebaker & Smyth, 2016).

Τα τελευταία χρόνια, η εξάπλωση των ψηφιακών μέσων έχει μετασηματίσει τη δημόσια εξομολόγηση και τη μορφή της αυτοαφήγησης. Η βιντεοαφήγηση, ως πολυτροπική πρακτική, επιτρέπει την αξιοποίηση όχι μόνο του λόγου αλλά και της εικόνας, της φωνής, του



σώματος και του βλέμματος, προσφέροντας μια πιο ενσώματη και άμεσα προσβάσιμη μορφή μαρτυρίας (Chouliaraki, 2021). Πλατφόρμες, όπως το YouTube, έχουν αναδείξει αυτή τη δημόσια αυτοαφήγηση ως κοινωνικό φαινόμενο, στο οποίο η προσωπική ιστορία αποκτά νέα δυναμική, καθώς μετατρέπεται σε περιεχόμενο που μοιράζεται, σχολιάζεται και κυκλοφορεί δημόσια (Burgess & Green, 2018).

Το παρόν άρθρο διερευνά την αυτοβιογραφική αφήγηση ως παιδαγωγικό εργαλείο συγκρότησης ταυτότητας και ενδυνάμωσης στο σύγχρονο, πολυτροπικό εκπαιδευτικό περιβάλλον. Εστιάζει στο πώς η εκφραστική γραφή και η ψηφιακή αφήγηση συμβάλλουν στην ανάπτυξη αφηγηματικής αυτοσυνείδησης, στη συναισθηματική επεξεργασία της εμπειρίας και στη μετασχηματιστική μάθηση. Προτείνει ένα συνεκτικό πλαίσιο αξιοποίησης της αυτοβιογραφικής (και ψηφιακής) αφήγησης που γεφυρώνει τη σεναριακή/αφηγηματική θεωρία με τη διδακτική πράξη, αντιμετωπίζοντας την αφήγηση ως δυναμική διαδικασία νοηματοδότησης και όχι ως απλή αναπαράσταση γεγονότων.

Κεντρική υπόθεση είναι ότι η συστηματική ένταξη αυτοβιογραφικών και ψηφιακών αφηγήσεων στη μαθησιακή διαδικασία ενισχύει τον αφηγηματικό γραμματισμό και την ενσυναίσθηση, δημιουργώντας όρους συμμετοχικής και μετασχηματιστικής μάθησης. Η μελέτη είναι θεωρητική: δεν αποτελεί εμπειρική (ποσοτική ή ποιοτική) έρευνα, αλλά αναπτύσσει ένα εννοιολογικό πλαίσιο που συνδέει τη θεωρία της αφηγηματικής ταυτότητας με πρακτικές εκφραστικής γραφής και ψηφιακής αφήγησης, υποστηριζόμενο από ενδεικτικές εφαρμογές με ερμηνευτική λειτουργία. Τέλος, εξετάζει και τον τρόπο με τον οποίο ψηφιακές μαρτυρίες -όπως οι βιντεοαφηγήσεις της σειράς Raw Stories- συνδέονται με σύγχρονες μορφές αυτοέκφρασης, επεξεργασίας του βιώματος και κοινωνικής επικοινωνίας.

2. Αυτοβιογραφική αφήγηση και αφηγηματική ταυτότητα

Η αφήγηση αποτελεί τον κεντρικό μηχανισμό με τον οποίο ο άνθρωπος οργανώνει τις εμπειρίες του στον χρόνο (Bal, 2009). Η αφηγηματική διαδικασία περιλαμβάνει επιλογές, ερμηνείες και αναπλαισιώσεις, μέσα από τις οποίες το άτομο κατασκευάζει μια συνεκτική ιστορία για τον εαυτό του. Ο Bruner (2004) υποστηρίζει ότι το ανθρώπινο μυαλό λειτουργεί εγγενώς αφηγηματικά, μετατρέποντας τα γεγονότα σε ιστορίες για να γίνουν κατανοητά.

Η έννοια της «αφηγηματικής ταυτότητας» (narrative identity), όπως εμφανίζεται από τον McAdams (1993), περιγράφει την εσωτερική ιστορία ζωής που διαμορφώνει ο άνθρωπος, συνδέοντας παρελθόν, παρόν και μέλλον. Η ταυτότητα δεν είναι στατική αλλά αναδομείται συνεχώς μέσα από νέες αφηγήσεις (McLean & Pratt, 2006). Ο Ricoeur (1991) επισημαίνει ότι ο άνθρωπος «δεν προϋπάρχει της αφήγησής του», αλλά συγκροτείται μέσα από αυτήν, ανακτώντας συνοχή μέσα από την ερμηνεία των εμπειριών.

Η ελληνική βιβλιογραφία επιβεβαιώνει τον ρόλο της αυτοβιογραφικής αφήγησης ως εργαλείου ενσυναίσθησης, αυτογνωσίας και αναστοχασμού. Πιο συγκεκριμένα, η Τσιώλης (2006) τονίζει ότι η αφήγηση βοηθά το άτομο να αναγνωρίσει αντιφάσεις, να νοηματοδοτήσει το παρελθόν και να αποκτήσει συνειδητή εικόνα του εαυτού. Οι Μαλτέζου & Κουλαουζίδης (2020) αναδεικνύουν την αξία της αυτοβιογραφικής αφήγησης στην εκπαίδευση ενηλίκων ως διαδικασία αυτοαναγνώρισης και επανανοηματοδότησης.

Σύγχρονες προσεγγίσεις υποστηρίζουν ότι η προσωπική αφήγηση είναι ταυτόχρονα πολιτισμική, καθώς ενσωματώνει κοινωνικούς λόγους, αξίες και συλλογικές μνήμες (Brockmeier, 2000). Η αφήγηση της εμπειρίας δεν είναι απλή αναπαράσταση, είναι δημιουργική πράξη που δίνει νέα σημασία στα γεγονότα και συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός δυναμικού, εξελισσόμενου εαυτού (Hall, 1996).



Η αυτοβιογραφική αφήγηση λειτουργεί ως πλαίσιο κατανόησης της αλλαγής, της μετάβασης και της προσωπικής ανάπτυξης. Η δυνατότητα του ατόμου να επανεξετάσει την εμπειρία του, να την αφηγηθεί και να την εντάξει σε μια νέα ερμηνευτική δομή αποτελεί ισχυρό παράγοντα ενδυνάμωσης και μάθησης.

3. Η εκφραστική διάσταση της γραφής και η συμβολή της στην επεξεργασία της εμπειρίας

Η εκφραστική γραφή (expressive writing) αποτελεί μια μορφή γραφής όπου το άτομο αποτυπώνει ελεύθερα σκέψεις και συναισθήματα, δίνοντας λόγο σε εμπειρίες που συχνά παραμένουν αδιατύπωτες. Πρόκειται για μια διαδικασία που ενισχύει την αυτοπαρατήρηση, τη συναισθηματική επεξεργασία και την προσωπική νοηματοδότηση (Pennebaker & Smyth, 2016). Σε αντίθεση με τη λογοτεχνική ή ακαδημαϊκή γραφή, η εκφραστική γραφή εστιάζει στην αυθεντικότητα, στη ροή της προσωπικής φωνής και στη σύνδεση με το εσωτερικό βίωμα.

Σύμφωνα με τον Bolton (2010), η εκφραστική γραφή δημιουργεί έναν ενδιάμεσο χώρο ανάμεσα στην εμπειρία και την κατανόηση, επιτρέποντας στον γράφοντα να μετατρέψει το άμορφο συναίσθημα σε δομημένο λόγο. Η πράξη του να γράφει κανείς για όσα έχει βιώσει λειτουργεί ως μηχανισμός αυτοστοχασμού: το άτομο βλέπει τη δική του ιστορία «απ' έξω», αποκτώντας απόσταση, σαφήνεια και επίγνωση (Bolton, 2006). Η γραφή δεν «θεραπεύει» με την κλινική έννοια· οργανώνει, αποσαφηνίζει και φωτίζει πτυχές του εαυτού που παραμένουν ασύνδετες.

Η έρευνα του Pennebaker (1997, 2000) έδειξε ότι η εκφραστική γραφή επιτρέπει την επαναδιατύπωση δυσάρεστων ή τραυματικών εμπειριών με τρόπο που διευκολύνει τη νοηματοδότησή τους. Αυτή η διαδικασία, γνωστή ως cognitive processing, ενισχύει την κατανόηση του γεγονότος και μειώνει τη συναισθηματική φόρτιση που το συνοδεύει. Η γραφή, επομένως, λειτουργεί ως ένας «μηχανισμός σκέψης», ένας τρόπος να συνομιλήσει κανείς με τον εαυτό του.

Η ελληνική βιβλιογραφία αναγνωρίζει όλο και περισσότερο τη σημασία της εκφραστικής γραφής στην εκπαίδευση ενηλίκων και στην αυτοβιογραφική αφήγηση. Σύμφωνα με τους Παπατρέχα, Σπαντιδάκη, Βασιλάκη, & Μιχαηλίδη (2019), η καταγραφή προσωπικών εμπειριών ενισχύει τον αναστοχασμό και επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες να κατανοήσουν βαθύτερα τις προσωπικές και κοινωνικές διαδρομές τους. Ακόμη, επισημαίνουν ότι η γραφή συνδέει τη σκέψη με τη μνήμη, επιτρέποντας την ανάδυση νοημάτων που δεν είναι άμεσα προσβάσιμα στην καθημερινή ομιλία.

Επιπλέον, η εκφραστική γραφή συνδέεται με την έννοια της «εξωτερίκευσης» της εμπειρίας (externalization), όπως την περιγράφουν οι White & Epston (1990). Η εμπειρία αποκτά μορφή, γίνεται αντικείμενο παρατήρησης και επομένως διαχειρίσιμη. Το άτομο μπορεί να επανατοποθετηθεί απέναντι στα συναισθήματά του και να δημιουργήσει πιο λειτουργικές αφηγήσεις για τον εαυτό του, μια διαδικασία που Bolton (1999) περιγράφει ως «εξισορρόπηση ανάμεσα στο συναίσθημα και στη σκέψη».

4. Η ψηφιακή αφήγηση ως πολυτροπική μορφή αυτοέκφρασης

Η ψηφιακή αφήγηση (digital storytelling) αποτελεί μια σύγχρονη μορφή προσωπικής έκφρασης που αξιοποιεί πολλαπλούς σημειωτικούς τρόπους, λόγο, εικόνα, ήχο, μουσική, σώμα, βλέμμα, ρυθμό για τη δημιουργία ενός πολυτροπικού αφηγηματικού κειμένου. Σε αντίθεση με την παραδοσιακή γραπτή αφήγηση, η ψηφιακή αφήγηση συνδυάζει το εκφραστικό στοιχείο της γραφής με οπτικοακουστικές και επιτελεστικές διαστάσεις, ενισχύοντας την αίσθηση παρουσίας και αυθεντικότητας (Hull & Katz, 2006).



Ο Lambert (2013), θεμελιωτής της πρακτικής του digital storytelling, υποστηρίζει ότι η συνύπαρξη πολλών τρόπων έκφρασης επιτρέπει στον αφηγητή να αποδώσει συναισθήματα, νοήματα και εμπειρίες με μεγαλύτερη αμεσότητα και δύναμη. Οι παύσεις, ο τόνος της φωνής, το βλέμμα, η στάση του σώματος και η επιλογή εικονοποιητικών στοιχείων, λειτουργούν ως φορείς νοήματος ισοδύναμοι με τις λέξεις (Jewitt, 2008). Έτσι, η βιντεοαφήγηση επιτρέπει την ανάδυση ενός εαυτού πολυδιάστατου και ζωντανού.

Σύμφωνα με τον Robin (2008), η ψηφιακή αφήγηση αποτελεί ισχυρό εκπαιδευτικό εργαλείο, διότι ενεργοποιεί γνωστικούς, συναισθηματικούς και κοινωνικούς μηχανισμούς ταυτόχρονα. Οι αφηγητές εμπλέκονται ενεργά στη διαδικασία κατασκευής νοήματος, επιλέγοντας όχι μόνο «τι» θα πουν αλλά και «πώς» θα το πουν, με τη βοήθεια εικόνων, μουσικών αποσπασμάτων, φωτισμού και ρυθμού αφήγησης. Αυτή η διαδικασία ενισχύει την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση και τη συναισθηματική επεξεργασία της εμπειρίας (Couldry, 2012).

Η βιντεοαφήγηση λειτουργεί επίσης ως μορφή «ενσώματης αυτοέκφρασης». Η παρουσία του σώματος στο κάδρο, το τρέμουλο της φωνής, το σφίξιμο των ώμων, η διστακτικότητα στο βλέμμα, συνιστά μέρος της αφήγησης και προσφέρει στον θεατή μια άμεση πρόσβαση στη συναισθηματική κατάσταση του αφηγητή (Sobchack, 1992). Η αφήγηση δε λέγεται μόνο «επιτελείται», και μέσα από αυτή την επιτέλεση ο αφηγητής συνδέεται με το κοινό του.

Η πολυτροπικότητα ενισχύει και την αφηγηματική ταυτότητα. Καθώς ο αφηγητής επιλέγει εικόνες, ρυθμό, παύσεις, χειρονομίες, αξιοποιεί τη δυνατότητα να αναδομήσει το βίωμά του μέσα από αισθητικές και εκφραστικές επιλογές. Η ψηφιακή αφήγηση, συνεπώς, λειτουργεί ως δημιουργικός και αναστοχαστικός χώρος όπου η εμπειρία μετασχηματίζεται όχι μόνο σε λόγο αλλά σε αναβίωση εμπειρίας ζωής (Kress, 2010).

Στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, η πολυτροπική αφήγηση προωθεί τη συμμετοχή, την αυθεντική φωνή και τη δημιουργική ενδυνάμωση. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναπτύσσουν δεξιότητες οργάνωσης, εκφραστικότητας και κριτικού γραμματισμού, ενώ παράλληλα ανακαλύπτουν νέους τρόπους σύνδεσης με τον εαυτό και τους άλλους. Η ψηφιακή αφήγηση, ως συνδυασμός λόγου και σώματος, καθίσταται έτσι μια σύγχρονη μορφή αυτοβιογραφικής και εκφραστικής διερεύνησης.

5. Η εξομολόγηση στην ψηφιακή εποχή, το YouTube και η ψηφιακή αφήγηση

Η εξομολόγηση, ως πρακτική δημόσιας έκθεσης του προσωπικού βιώματος, έχει μακρά ιστορία που εκτείνεται από τις προφορικές αφηγήσεις και τα ημερολόγια έως την αυτοβιογραφική γραφή. Στον πυρήνα της βρίσκεται η ανάγκη του υποκειμένου να οργανώσει την εμπειρία του σε αφηγηματική μορφή και να συγκροτήσει μέσα από αυτήν μια συνεκτική αίσθηση ταυτότητας. Η ψηφιακή εποχή μετασχηματίζει ριζικά τις συνθήκες αυτής της διαδικασίας, καθώς πλατφόρμες όπως το YouTube επιτρέπουν την πολυτροπική, οπτικοακουστική αφήγηση του εαυτού σε ένα δυναμικά απεριόριστο κοινό (Burgess & Green, 2018).

Η σύγχρονη ψηφιακή εξομολόγηση, όπως επισημαίνει η Chouliaraki (2021), συνιστά «δημόσια πράξη ευαλωτότητας», όπου το υποκείμενο εκθέτει το βίωμά του μέσω της φωνής, του βλέμματος και της ενσώματης παρουσίας. Η αφήγηση στο YouTube δεν είναι απλώς λεκτική· είναι επιτελεστική. Η προσωπική ιστορία μετατρέπεται σε πολυτροπικό γεγονός, όπου λόγος, εικόνα, μουσική και ρυθμός συνδιαμορφώνουν το νόημα. Η συμμετοχική κουλτούρα των μέσων (Jenkins, 2006) ενισχύει αυτή τη δυναμική, μετατρέποντας την προσωπική μαρτυρία σε αντικείμενο δημόσιου διαλόγου και συλλογικής ταύτισης.



Η μετάβαση αυτή συνδέεται άμεσα με την αυτοβιογραφική και την εκφραστική γραφή. Η αυτοβιογραφική γραφή οργανώνει το βίωμα σε αφηγηματική δομή, ενώ η εκφραστική γραφή δίνει έμφαση στη συναισθηματική αποφόρτιση και στην αυθεντικότητα της φωνής. Στο ψηφιακό περιβάλλον, οι λειτουργίες αυτές επεκτείνονται μέσω της ψηφιακής αφήγησης (digital storytelling), η οποία συνδυάζει προσωπική μαρτυρία, αφηγηματική δομή και πολυμεσικά στοιχεία σε ένα ενιαίο παιδαγωγικό και δημιουργικό προϊόν (Lambert, 2013).

Η ψηφιακή αφήγηση, επομένως, λειτουργεί ως σύγχρονη εξέλιξη της αυτοβιογραφικής και εκφραστικής γραφής. Συνδέει την προσωπική εμπειρία με τον δημόσιο λόγο, την ατομική φωνή με την κοινωνική ανταπόκριση και τη γραφή με την πολυτροπική δημιουργία. Στο σχολικό περιβάλλον, αναδεικνύεται σε παιδαγωγική γέφυρα ανάμεσα στην αφηγηματική ταυτότητα, τον δημιουργικό γραμματισμό και τον ψηφιακό πολιτισμό, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση, την αυτογνωσία και τη συμμετοχική μάθηση.

6. Raw Stories: Ψηφιακή αυτοβιογραφία και δημόσια ευαλωτότητα

Η σειρά βιντεοαφηγήσεων *Raw Stories* αξιοποιείται στο παρόν άρθρο ως ενδεικτική περίπτωση σύγχρονης ψηφιακής αυτοβιογραφικής αφήγησης. Η επιλογή της δεν αποσκοπεί σε ποσοτική ή συστηματική εμπειρική ανάλυση, αλλά λειτουργεί ερμηνευτικά και παραδειγματικά, επιτρέποντας την ανάδειξη βασικών τυπολογικών και μορφολογικών χαρακτηριστικών της δημόσιας ψηφιακής εξομολόγησης. Η ανάλυση εστιάζει στην αφηγηματική συγκρότηση, στην επιτελεστική διάσταση και στα πολυτροπικά στοιχεία των βιντεομαρτυριών, χωρίς να επιδιώκει γενικεύσεις ή στατιστική αποτύπωση δεδομένων.

Χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί τα *Raw Stories* από άλλες μορφές διαδικτυακής αυτοπαρουσίασης είναι η λιτή, άμεση και κατά μέτωπο αφήγηση. Το σώμα, το βλέμμα και η φωνή του αφηγητή συγκροτούν τον κεντρικό άξονα της αφηγηματικής πράξης, χωρίς έντονη σκηνοθετική μεσολάβηση ή εξωτερική αφηγηματική καθοδήγηση. Η απουσία θεαματικότητας και η έμφαση στην αυθεντικότητα της μαρτυρίας ενισχύουν την αίσθηση εγγύτητας και διαμορφώνουν μια σχέση άμεσης διαλογικότητας με το κοινό.

Η αφήγηση εδώ δε λειτουργεί απλώς ως περιγραφή γεγονότων, αλλά ως επιτελεστική πράξη δημόσιας ευαλωτότητας. Η προσωπική εμπειρία μετασηματίζεται σε πολυτροπικό αφήγημα, όπου η φωνή, η παύση, η σωματική στάση και η οπτική επαφή συμβάλλουν στη συγκρότηση του νοήματος. Το βίωμα καθίσταται κοινωνικά διαπραγματεύσιμο, καθώς η δημόσια έκθεση της εμπειρίας δημιουργεί χώρο για αναγνώριση, ταύτιση και συλλογικό στοχασμό.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι αφηγήσεις συνδέονται με ευρύτερα κοινωνικά ζητήματα, όπως η έμφυλη βία και το κίνημα #MeToo, αναδεικνύοντας τον τρόπο με τον οποίο η ατομική μαρτυρία εντάσσεται σε συλλογικά αφηγηματικά πλαίσια. Η μετάβαση από το ιδιωτικό βίωμα στη δημόσια αφήγηση δε συνεπάγεται απλώς εξωτερίκευση, αλλά μετασηματισμό της εμπειρίας σε λόγο με κοινωνική βαρύτητα. Έτσι, η ψηφιακή εξομολόγηση λειτουργεί ως πράξη αναγνώρισης και συμμετοχής σε ένα ευρύτερο πεδίο δημόσιου διαλόγου.

Η περίπτωση των *Raw Stories* φωτίζει, επομένως, τον τρόπο με τον οποίο η σύγχρονη ψηφιακή αφήγηση συνδυάζει αυτοβιογραφική γραφή, εκφραστική αυθεντικότητα και επιτελεστική δημόσια παρουσία. Η προσωπική ιστορία δεν παραμένει ιδιωτικό κείμενο, αλλά μετατρέπεται σε πολυτροπική πράξη που διαμεσολαβεί τη σχέση ανάμεσα στο άτομο και την κοινότητα, καθιστώντας την αφήγηση φορέα νοήματος, αναγνώρισης και ενδεχόμενης κοινωνικής αλλαγής.



7. Η αυτοβιογραφική, εκφραστική και ψηφιακή αφήγηση στην εκπαιδευτική πράξη

Στο σύγχρονο παιδαγωγικό περιβάλλον, η αφήγηση -γραπτή, προφορική ή ψηφιακή- συνιστά ουσιαστικό εργαλείο μάθησης, συγκρότησης ταυτότητας και κοινωνικής ένταξης. Η εκπαίδευση δεν περιορίζεται στη μετάδοση γνώσεων, αλλά λειτουργεί ως χώρος αυτογνωσίας, διαλόγου και συμμετοχής. Στο πλαίσιο αυτό, η αυτοβιογραφική και εκφραστική γραφή επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να συνδέσουν τη μαθησιακή διαδικασία με το προσωπικό τους βίωμα και να αναγνωρίσουν την εμπειρία τους ως έγκυρη μορφή γνώσης.

Η αυτοβιογραφική γραφή δεν αποτελεί απλή καταγραφή γεγονότων· είναι ερμηνευτική πράξη μέσα από την οποία το υποκείμενο οργανώνει το παρελθόν του, αναστοχάζεται το παρόν και επαναδιαπραγματεύεται την ταυτότητά του. Η εκφραστική γραφή, αντίστοιχα, δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο αυθεντικής αυτοέκφρασης, απαλλαγμένο από άμεση αξιολογική πίεση, ενισχύοντας τη φωνή του/της μαθητή/τριας και καλλιεργώντας μεταγνωστικές, γλωσσικές και κριτικές δεξιότητες. Μέσα από τη διαδικασία αυτή, η αφήγηση λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στο ατομικό και το συλλογικό, μετατρέποντας την τάξη σε κοινότητα ανταλλαγής εμπειριών και νοημάτων (Crème & Hunt, 2002; Αδαλόγλου, 2010; Brookfield, 2012).

Η διάσταση αυτή συνδέεται άμεσα με τη μετασχηματιστική μάθηση, καθώς η επεξεργασία του βιώματος μέσω της γραφής επιτρέπει στον/στην εκπαιδευόμενο/η να αναθεωρήσει παραδοχές, να επαναπροσδιορίσει εμπειρίες και να αναλάβει ενεργό ρόλο στη συγκρότηση του νοήματος (Mezirow, 2000). Η αφήγηση, επομένως, δεν είναι απλώς γλωσσική δραστηριότητα αλλά παιδαγωγική πρακτική ενδυνάμωσης και αυτονομίας.

Η ψηφιακή αφήγηση διευρύνει περαιτέρω αυτές τις δυνατότητες. Η αξιοποίηση πολυτροπικών μέσων -εικόνας, ήχου, βίντεο, performance- επιτρέπει την έκφραση της εμπειρίας με τρόπους που υπερβαίνουν τον γραπτό λόγο και καθιστούν ορατές φωνές που συχνά δυσκολεύονται να αρθρωθούν μέσα από παραδοσιακές μορφές γραφής (Hull & Katz, 2006). Η διαδικασία δημιουργίας ψηφιακής ιστορίας, από τον σχεδιασμό σεναρίου έως το μοντάζ, απαιτεί συνειδητές αφηγηματικές επιλογές, καλλιεργώντας τον ψηφιακό γραμματισμό, τη συνεργατική μάθηση και την κριτική σκέψη (Robin, 2008; Ohler, 2013).

Η δημόσια ή ημιδημόσια παρουσίαση ψηφιακών αφηγήσεων ενισχύει την κοινωνική αναγνώριση και συμβάλλει στη διαμόρφωση συμπεριληπτικών μαθησιακών κοινοτήτων (Lundby, 2008; Gubrium, 2009). Η συνάντηση με την ιστορία του Άλλου, ιδίως μέσω οπτικοακουστικών μέσων, καλλιεργεί την ενσυναίσθηση και ενισχύει το αίσθημα του «ανήκειν» (Hooks, 1994; Nussbaum, 2010). Ιδιαίτερα, για μαθητές/τριες ή ενήλικες εκπαιδευόμενους/ες που βρίσκονται στο περιθώριο κοινωνικών ή γλωσσικών δομών, η αφήγηση λειτουργεί ως πράξη αναγνώρισης και ένταξης, αναδεικνύοντάς τους σε φορείς εμπειρίας και γνώσης (Cummins, 2001).

Η ανάλυση ψηφιακών αυτοβιογραφικών μαρτυριών -όπως οι βιντεοαφηγήσεις της σειράς Raw Stories- μπορεί να αποτελέσει ερέθισμα για δημιουργική παραγωγή. Η μετάβαση από την πρόσληψη στην παραγωγή επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να επεξεργαστούν τη δομή, τη φωνή και τη διαχείριση της ευαλωτότητας μιας αφήγησης και να μετασχηματίσουν το δικό τους βίωμα σε γραπτή ή ψηφιακή ιστορία. Έτσι, η αυτοβιογραφική γραφή παύει να είναι ιδιωτική άσκηση και μετατρέπεται σε πράξη διαλόγου και συμμετοχής.

Συνολικά, η αυτοβιογραφική, εκφραστική και ψηφιακή αφήγηση συγκροτούν ένα ενιαίο παιδαγωγικό πεδίο όπου η μάθηση συνδέεται με την εμπειρία, η γνώση με την αυτογνωσία και η ατομική φωνή με τη συλλογική συνδιαμόρφωση νοήματος. Στην



εκπαιδευτική πράξη, η αφήγηση δε λειτουργεί μόνο ως μέσο κατανόησης, αλλά ως διαδικασία δημιουργίας, αναγνώρισης και ενδυνάμωσης.

8. Συμπεράσματα

Οι θεωρητικές προσεγγίσεις της αφηγηματικής ψυχολογίας καταδεικνύουν ότι η ταυτότητα συγκροτείται μέσα από ιστορίες: Το υποκείμενο οργανώνει την εμπειρία του αφηγηματικά, επανανοηματοδοτεί το παρελθόν και διαμορφώνει προοπτικές για το μέλλον. Στο πλαίσιο αυτό, η αυτοβιογραφική και εκφραστική γραφή δεν αποτελούν απλώς γλωσσικές πρακτικές, αλλά διαδικασίες συγκρότησης νοήματος και αυτοκατανόησης.

Η ψηφιακή αφήγηση επεκτείνει αυτή τη δυναμική, μεταφέροντας την αυτοβιογραφική πράξη από τον ιδιωτικό γραπτό λόγο στη δημόσια, πολυτροπική επιτέλεση. Η προσωπική μαρτυρία μετασηματίζεται σε οπτικοακουστικό αφήγημα, όπου σώμα, φωνή και εικόνα συνδιαμορφώνουν την αφήγηση, καθιστώντας το βίωμα κοινωνικά ορατό και διαπραγματεύσιμο. Η περίπτωση των Raw Stories ανέδειξε τον τρόπο με τον οποίο η ψηφιακή εξομολόγηση λειτουργεί ως πράξη δημόσιας ευαλωτότητας και ταυτόχρονα ως μηχανισμός κοινωνικής αναγνώρισης.

Σε εκπαιδευτικό επίπεδο, η συστηματική ένταξη της αυτοβιογραφικής, εκφραστικής και ψηφιακής αφήγησης συνδέει τον αφηγηματικό γραμματισμό με τη μετασηματιστική μάθηση και την ενδυνάμωση. Η αφήγηση καθίσταται παιδαγωγική πράξη που γεφυρώνει την ατομική εμπειρία με τη συλλογική διαπραγμάτευση νοήματος, μετατρέποντας τη μάθηση σε διαδικασία αυτογνωσίας, συμμετοχής και δημιουργίας.

Συνολικά, το παρόν άρθρο επιχειρεί να αναδείξει τη συνθετική δυναμική της αφήγησης: ως θεωρητικό πεδίο, ως πρακτική γραφής και ως ψηφιακή επιτέλεση. Η αυτοβιογραφική ψηφιακή αφήγηση δεν εξαντλείται στην έκθεση του εαυτού, αλλά συγκροτεί χώρο διαλόγου, αναγνώρισης και δυνητικής κοινωνικής μεταβολής, καθιστώντας την αφήγηση βασικό άξονα σύγχρονης παιδαγωγικής σκέψης.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Bal, M. (2009). *Narratology: Introduction to the theory of narrative* (3rd ed.). University of Toronto Press.
- Bolton, G. (2006). Narrative writing: Reflective enquiry into professional practice. *Educational Action Research*, 14(2), 203–218.
- Bolton, G. (2010). *Reflective practice: Writing and professional development* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Brockmeier, J. (2000). Autobiographical time. *Narrative Inquiry*, 10(1), 51–73.
- Brookfield, S. D. (2012). *Teaching for critical thinking: Tools and techniques to help students question their assumptions*. Jossey-Bass.
- Bruner, J. S. (2004). Life as narrative. *Social Research*, 71(3), 691–710.
- Burgess, J., & Green, J. (2018). *YouTube: Online video and participatory culture* (2nd ed.). Polity Press.
- Chouliaraki, L. (2021). Victimhood: The affective politics of vulnerability. *European Journal of Cultural Studies*, 24(1), 1–18. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1367549420979316>
- Couldry, N. (2012). *Media, society, world: Social theory and digital media practice*. Polity Press.
- Crete, P., & Hunt, C. (2002). Creative participation in the essay writing process. *Arts and Humanities in Higher Education*, 1(2), 145–166.



- Cummins, J. (2001). *Negotiating identities: Education for empowerment in a diverse society* (2nd ed.). California Association for Bilingual Education.
- Gubrium, A. (2009). Digital storytelling: An emergent method for health promotion research and practice. *Health Promotion Practice, 10*(2), 186–191. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1524839909332600>
- Hall, S. (1996). Who needs “identity”? In S. Hall & P. du Gay (Eds.), *Questions of cultural identity*. London: Sage Publications, 1–17.
- hooks, b. (1994). *Teaching to transgress: Education as the practice of freedom*. London: Routledge.
- Hull, G. A., & Katz, M. L. (2006). Crafting an agentive self: Case studies of digital storytelling. *Research in the Teaching of English, 41*(1), 43–81.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence culture: Where old and new media collide*. New York: University Press.
- Jewitt, C. (Ed.). (2008). *The Routledge handbook of multimodal analysis*. London: Routledge.
- Kress, G. (2010). *Multimodality: A social semiotic approach to contemporary communication*. London: Routledge.
- Lambert, J. (2013). *Digital storytelling: Capturing lives, creating community* (4th ed.). London: Routledge.
- Lundby, K. (Ed.). (2008). *Digital storytelling, mediatized stories: Self-representations in new media*. Peter Lang.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology, 5*(2), 100–122.
- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life’s little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Journal of Personality, 74*(3), 859–900.
- Mezirow, J., & Associates. (2000). *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. Jossey-Bass.
- Nussbaum, M. C. (2010). *Not for profit: Why democracy needs the humanities*. Princeton University Press.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W. (2000). *Expressive writing: Words that heal*. Idyll Arbor.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press.
- Ricoeur, P. (1991). Narrative identity. *Philosophy Today, 35*(1), 73–81. Retrieved from <https://doi.org/10.5840/philtoday199135136>
- Robin, B. R. (2008). Digital storytelling: A powerful technology tool for the 21st century classroom. *Theory Into Practice, 47*(3), 220–228.
- Sobchack, V. (1992). *The address of the eye: A phenomenology of film experience*. Princeton University Press.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton.
- Μαλτέζου, Δ., & Κουλαουζίδης, Γ. Α. (2020). Έμφυλα στερεότυπα και μετασχηματισμός θεωρήσεων στην εσπερινή εκπαίδευση ενηλίκων: Νοητικές συνήθειες και αποπροσανατολιστικά βιώματα γυναικών που επιστρέφουν στην εκπαίδευση. *Έρευνα στην Εκπαίδευση, 9*(1), 92–111. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.12681/hjre.23224>



- Παπατρέχα, Β., Σπαντιδάκης, Ι., Βασιλάκη, Ε., & Μιχαηλίδη, Ε. (2019). Η θεραπευτική γραφή ως μέσο ενίσχυσης της μεταγνωστικής γνώσης των μαθητών κατά την παραγωγή γραπτού λόγου. *Επιστήμες Αγωγής*, 2, 167–195.
- Τσιώλης, Γ. (2006). *Ιστορίες ζωής και βιογραφικές αφηγήσεις: Η βιογραφική προσέγγιση στην κοινωνιολογική ποιοτική έρευνα*. Αθήνα: Κριτική.

