

Τμήμα Γραφιστικής και Οπτικής Επικοινωνίας 3D Animation, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Τόμ. 3, Αρ. 3 (2022)

afimec



Η περιβαλλοντική επικοινωνία με χρήση ήχου, εικόνας και κειμένου για την προαγωγή της υγείας και της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω του έργου, στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, κατά την περίοδο COVID-19

*Επίκουρη Καθηγήτρια , \Επίκουρη καθηγήτρια ,
Καθηγήτρια*

doi: [10.12681/afimec.31736](https://doi.org/10.12681/afimec.31736)

Βιβλιογραφική αναφορά:

Κασιάνα Α., Γιαννακοπούλου Α., & Σπύρτου Α. (2022). Η περιβαλλοντική επικοινωνία με χρήση ήχου, εικόνας και κειμένου για την προαγωγή της υγείας και της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω του έργου, στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, κατά την περίοδο COVID-19. *Τμήμα Γραφιστικής και Οπτικής Επικοινωνίας 3D Animation, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής*, 3(3). <https://doi.org/10.12681/afimec.31736>

Η περιβαλλοντική επικοινωνία με χρήση ήχου, εικόνας και κειμένου για την προαγωγή της υγείας και της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω του έργου, στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, κατά την περίοδο COVID-19

Κατσιάνα Αικατερίνη
Επίκουρη Καθηγήτρια
Τμήμα Εργοθεραπείας ΠΔΜ
akatsiana@uowm.gr

Γιαννακοπούλου Αναστασία
Επίκουρη Καθηγήτρια
Τμήμα Επικοινωνίας και
Ψηφιακών Μέσων ΠΔΜ
ayannacopoulou@uowm.gr

Σπύρτου Άννα
Καθηγήτρια
Παιδαγωγικό Τμήμα
Δημοτικής Εκπαίδευσης ΠΔΜ
aspirtou@uowm.gr

Abstract

The individual is an open system that interacts with the environment, and environmental factors affect his daily activities or occupations. The purpose of this project is to highlight the ways of human-environment interaction through occupation, in the period of confinement due to Covid-19 and the interaction between physical and digital environment. Thus, a creative online festival was held by the University of Western Macedonia to promote health and psychological resilience of the academic community (1st e-festival of the University of Western Macedonia, 16 & 17 May 2020). The e-festival was held on zoom and live-streamed on the university's official Facebook page. The 242 occupations of the 121 participants were hosted on the festival's website (<https://efestival.uowm.gr/>), which attracted nearly 3,000 unique visitors during the event. The two-day e-festival lasted, in total, 4 hours 14 minutes, with 8.5K views and 20K watch minutes. In the key comments of the participants, the main areas of focus included psychological resilience, empathy, creativity, human relationships, communication, and nature. The participation in this project with creative activities strengthened participants' psychological resilience, promoting communication thanks to the interaction between natural and digital environments.

Keywords: Occupational Therapy, Community-Based Occupational Therapy, psychological Resilience, Creative Activity, Covid-19, Digital Environment, Web Development, Digital Media.

Περίληψη

Το άτομο αποτελεί ένα ανοικτό σύστημα που αλληλεπιδρά με το περιβάλλον και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν τις καθημερινές δραστηριότητες ή τα έργα του. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει τους τρόπους αλληλεπίδρασης ανθρώπου-περιβάλλοντος μέσω του έργου, στην περίοδο του εγκλεισμού λόγω Covid-19 και την αλληλεπίδραση μεταξύ φυσικού και ψηφιακού περιβάλλοντος. Ένα δημιουργικό διαδικτυακό φεστιβάλ υλοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας για την προαγωγή της υγείας και ψυχικής ανθεκτικότητας της ακαδημαϊκής κοινότητας (1^ο e-festival του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, 16 & 17 Μαΐου 2020). Για τη διεξαγωγή του φεστιβάλ χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα zoom και για την προβολή του η σελίδα Facebook του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. 242 έργα από 121 συμμετέχοντες φιλοξενήθηκαν στον ιστότοπο του φεστιβάλ (<https://efestival.uowm.gr/>), ο οποίος συγκέντρωσε σχεδόν 3.000 μοναδικούς

επισκέπτες κατά τη διάρκεια του μήνα της εκδήλωσης. Τις δύο μέρες διεξαγωγής του, το φεστιβάλ διήρκησε συνολικά 4ώρ. 14λ., με 8,5 χιλιάδες προβολές και 20.000 λεπτά παρακολούθησης. Στα κύρια σχόλια των συμμετεχόντων, οι κύριοι άξονες εστίασης περιλάμβαναν την ψυχική ανθεκτικότητα, την ενσυναίσθηση, τη δημιουργικότητα, τις ανθρώπινες σχέσεις, την επικοινωνία και τη φύση. Η συμμετοχή των ατόμων στη συγκεκριμένη δράση με δημιουργικές δραστηριότητες ενδυνάμωσε την ψυχική τους ανθεκτικότητα και υπήρξε καλή αλληλεπίδραση μεταξύ φυσικού και ψηφιακού περιβάλλοντος προωθώντας την επικοινωνία.

Λέξεις-κλειδιά: Εργοθεραπεία, Εργοθεραπεία στην Κοινότητα, Ψυχική Ανθεκτικότητα, Δημιουργική Δραστηριότητα, Covid-19, Ψηφιακό Περιβάλλον, Ανάπτυξη Ιστοσελίδων, Ψηφιακά Μέσα.

1. Εισαγωγή

Ο άνθρωπος ως ανοικτό σύστημα αλληλεπιδρά με το γενικότερο περιβάλλον και όλοι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν τις καθημερινές δραστηριότητες ή τα έργα του καθώς και την εκτέλεσή τους. Το περιβάλλον, με την έννοια του περιβαλλοντικού τομέα, περιλαμβάνει το φυσικό, πολιτιστικό, θεσμικό, κοινωνικό και κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον (Baum, Christiansen, & Bass, 2015). Σημαντικά πλαίσια που αφορούν το περιβάλλον και επιδρούν στην εκτέλεση έργου είναι το πολιτισμικό, το προσωπικό, το χρονικό και το εικονικό πλαίσιο (American Occupational Therapy Association 2014, 2020). Όταν αναφερόμαστε στην έννοια *έργο* (occupation) εννοούμε όλα τα πράγματα που οι άνθρωποι θέλουν, χρειάζονται ή πρέπει να κάνουν, σε σωματικό, ψυχικό, κοινωνικό, σεξουαλικό, πολιτικό ή πνευματικό επίπεδο, καθώς και η ανάπαυση και ο ύπνος που δίνουν σκοπό και νόημα στη ζωή τους και αντανακλούν την ταυτότητά τους (American Occupational Therapy Association, 2020).

Στην τέταρτη έκδοση του Πλαισίου Πρακτικής της Εργοθεραπείας του Αμερικανικού Συλλόγου Εργοθεραπείας, περιγράφεται η διαδικασία αξιολόγησης και παρέμβασης και υποστηρίζεται «η επίτευξη υγείας, ευημερίας και συμμετοχής στη ζωή μέσω της εμπλοκής στο έργο» (AOTA, 2020). Στο πλαίσιο αυτό, εξετάζονται σε μεγαλύτερο βάθος ορισμένα θέματα που αφορούν ιδιαίτερα ομάδες, καθώς και θεωρίες που σχετίζονται με την κοινωνική συμμετοχή (ένα έργο), η θεωρία ρόλων (ένα μοτίβο εκτέλεσης) και αλλαγής κουλτούρας, καθώς και οι θεωρίες κοινωνικής υποστήριξης (πλαίσια και περιβάλλοντα). Τα έργα ταξινομούνται σε τομείς. Οι τομείς έργων περιλαμβάνουν τις Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής (ΔΚΖ), δηλαδή την αυτοφροντίδα, τις σύνθετες ΔΚΖ (φροντίδα άλλων, σπιτιού, προετοιμασία γευμάτων, διατήρηση της ασφάλειας και αντιμετώπιση έκτακτων αναγκών κ.ά.), την ανάπαυση και τον ύπνο, την εκπαίδευση (τυπική, ανεπίσημη προσωπική εκπαίδευση ή ενδιαφέροντα), την εργασία (εκτέλεση εργασίας, διερεύνηση ευκαιριών για εθελοντισμό), το παιχνίδι (διερεύνηση παιχνιδιού, συμμετοχή στο παιχνίδι), τον ελεύθερο χρόνο/ψυχαγωγία (διερεύνηση για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου), την κοινωνική συμμετοχή – μέσω κοινωνικών δικτύων (σε δραστηριότητες στην κοινότητα, στην οικογένεια, με συνομήλικους φίλους) και τη διαχείριση της υγείας (AOTA, 2020).

1.1. Δημιουργικά έργα και Covid-19

Με την έναρξη της πανδημίας του COVID-19 και κατά τη διάρκεια ισχύος των μέτρων για περιορισμό της κυκλοφορίας και της μετακίνησης των πολιτών (Μάρτιος-Μάιος 2020), μέσα από την οπτική του Πλαισίου Πρακτικής της Εργοθεραπείας, ιδιαίτερης σημασίας ήταν η διατήρηση της ρουτίνας, η συμμετοχή, η ισορροπία και η πρόσβαση στα έργα όλων των παραπάνω τομέων, καθώς και η προσαρμογή, όπου απαιτούνταν, για τη διατήρηση της ταυτότητας και των ρόλων του ατόμου, με σκοπό την προαγωγή της υγείας, της ευεξίας και της ποιότητας ζωής, την πρόληψη των επιπτώσεων από τον πιθανό αποκλεισμό και την αλλαγή του τρόπου συμμετοχής σε έργα και δραστηριότητες. Όλα αυτά εμπίπτουν στο πεδίο της εργοθεραπείας στην κοινότητα (Community-based Occupational Therapy). Για την επίτευξη όλων των παραπάνω, προτείνεται η ενθάρρυνση για συμμετοχή στις καθημερινές δραστηριότητες με έργα δημιουργικά. Πιστεύεται ότι όλοι οι άνθρωποι μπορούν να είναι δημιουργικοί, αν και μερικοί έχουν μεγαλύτερη δημιουργική δυνατότητα από άλλους. Αυτό αποκαλείται καθημερινή δημιουργικότητα και αποτελεί ένα καθημερινό φαινόμενο που υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους (Cromptley, 1997).

Τα δημιουργικά έργα αποτελούν, από ορισμένες απόψεις, έναν από τους γνησιότερους τρόπους για να εκφράσει ένα άτομο τα εσωτερικά κίνητρα, την αυθεντικότητα και την αίσθηση αυτονομίας, προκαλούν αισθήματα ελευθερίας, χαράς και προωθούν την ευημερία (Blanche, 2007). Η δημιουργική διαδικασία μπορεί να προσφέρει στους ανθρώπους εστίαση, ανακούφιση από ανησυχίες και σκέψεις, σωματική χαλάρωση (Reynolds, 2000), αναστοχασμό πάνω στη ζωή τους (Howie και συν., 2004) και την αίσθηση του «ανήκειν» (Anderson Svidén & Borell, 1998). Η δημιουργικότητα συνδέεται με την επίλυση προβλημάτων. Ο Gunnarsson (2008) περιγράφει τη δημιουργική δραστηριότητα ως «το να δημιουργείς, να είσαι δημιουργικός, να είσαι ενεργός και να έχεις την ικανότητα να λύνεις προβλήματα».

Από την εργοθεραπευτική οπτική, πολλές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέσο για αυτοέκφραση, με μια δημιουργική προσέγγιση (Hasselkus, 2002). Για παράδειγμα, το μαγείρεμα μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για εξερεύνηση και πειραματισμό, η αυτοφροντίδα μια ευκαιρία έκφρασης της προσωπικότητας και της διάθεσης μέσω ενδυμασίας, μακιγιάζ και προσωπικής περιποίησης, αλλά και οι οικιακές εργασίες ή η διακόσμηση του χώρου μπορούν να αποτελέσουν επέκταση της προσωπικότητας και πεδίο προσωπικής έκφρασης (Creek, 2008· Walters & Sherwood, 2014). Σύμφωνα με την Creek (2003), η υγεία καθορίζεται σύμφωνα με την ικανότητα «εκτέλεσης καθημερινών έργων, σε ένα ικανοποιητικό και αποτελεσματικό επίπεδο, θετικής ανταπόκρισης στην αλλαγή με την προσαρμογή των δραστηριοτήτων σε μεταβαλλόμενες ανάγκες». Υπάρχει μια άμεση σύνδεση μεταξύ δημιουργικότητας και υγείας και εφόσον η δημιουργικότητα αποτελεί απαραίτητο στοιχείο της βουλευτικής δράσης, η απουσία της θα μπορούσε να συνδέεται με ανικανότητα προσαρμογής των δραστηριοτήτων σε συγκεκριμένους στόχους και επομένως με αρνητικές επιπτώσεις στη διατήρηση της υγείας (Creek, 2005).

Η θεραπευτική αξία των δημιουργικών δραστηριοτήτων στην ψυχική υγεία των ατόμων είναι μεγάλη και συμβάλλει, μεταξύ άλλων, στην αύξηση κινήτρου, στην προώθηση της συναισθηματικής προσαρμογής, στην αντιμετώπιση παθολόγων καταστάσεων, στην αύξηση της ικανοποίησης και της αυτοεκτίμησης, στη

διευκόλυνση της προσωπικής έκφρασης και προβολής και στην παροχή ευκαιριών για εξιδανίκευση (Flach, 1980· Hocking, 2007· Creek, 2008).

1.2. Εργοθεραπευτικά μοντέλα

Ένα μοντέλο πρακτικής βοηθά στην οργάνωση της σκέψης και αποτελεί ένα σύνολο θεωριών, εφαρμόσιμο σε ένα συγκεκριμένο πεδίο πρακτικής, το οποίο παρέχει μια εξήγηση των κλινικών φαινομένων και υποδεικνύει το είδος της παρέμβασης που πρέπει να κάνει ο θεραπευτής. Στην παρούσα εργασία, τα εργοθεραπευτικά μοντέλα που χρησιμοποιήθηκαν ως θεωρητικό υπόβαθρο για τον σχεδιασμό και την παρέμβαση, είναι το μοντέλο PEOP, το μοντέλο CMOP-E και το μοντέλο οικολογικών συστημάτων.

Στο μοντέλο PEOP (Person – Environment – Occupation – Performance Model), δηλαδή στο μοντέλο Άνθρωπος – Περιβάλλον – Έργο – Εκτέλεση Έργου (Baum, Christiansen & Bass, 2015) δίνεται έμφαση στην εκτέλεση έργου. Το μοντέλο αυτό περιλαμβάνει τρεις συνιστώσες: τα χαρακτηριστικά του ατόμου (συμπεριλαμβανομένων των φυσιολογικών, ψυχολογικών, κινητικών, αισθητηριακών/αντιληπτικών, γνωστικών ή πνευματικών), τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος (συμπεριλαμβανομένων των πολιτισμικών, της κοινωνικής υποστήριξης, των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων και του κοινωνικού κεφαλαίου, του φυσικού και του εξωτερικού φυσικού περιβάλλοντος, της υγειονομικής εκπαίδευσης και της δημόσιας πολιτικής, της υποστηρικτικής τεχνολογίας) και τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας, του έργου ή του ρόλου. Στην άσκηση έργων τους οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον με αμοιβαίες συνέπειες. Οι στόχοι και οι προθέσεις ενός ατόμου επηρεάζουν την εκτέλεση έργου και η δράση αλλάζει ταυτόχρονα το περιβάλλον και τα χαρακτηριστικά του. Η αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και των στοιχείων του περιβάλλοντος επηρεάζει θετικά ή αρνητικά την εκτέλεση έργου. Όταν υπάρχει προσαρμογή ατόμου-περιβάλλοντος στην υποστήριξη του εκτιμώμενου έργου, η επιτυχία στην εκτέλεσή του οδηγεί τελικά στη συμμετοχή και την ευημερία.

Το Καναδικό Μοντέλο Εκτέλεσης Έργου και Εμπλοκής (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E) (Townsend & Polatajko, 2007) περιλαμβάνει τρία κύρια στοιχεία: το άτομο, το περιβάλλον και το έργο. Σ' αυτό το μοντέλο, το εσωτερικό μέρος αντιπροσωπεύει το «άτομο» και το κέντρο του είναι η πνευματικότητα ενός ατόμου. Οι άλλες συνιστώσες που περιβάλλουν την πνευματικότητα του ατόμου είναι οι συναισθηματικές, σωματικές και γνωστικές ικανότητες. Ένας ενδιάμεσος κύκλος αντιπροσωπεύει το "Έργο", που ασκείται από το άτομο στο περιβάλλον και περιλαμβάνει τους τρεις βασικούς τομείς (αυτοφροντίδα, παραγωγικότητα και ελεύθερο χρόνο). Ένας εξωτερικός κύκλος αντιπροσωπεύει το εξωτερικό "Περιβάλλον" (φυσικό, κοινωνικό, πολιτιστικό και θεσμικό) του πελάτη. Η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί έργα και καθημερινές υποχρεώσεις (εκτέλεση έργου) είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου, του περιβάλλοντος και του έργου.

Τέλος, στο Μοντέλο Οικολογικών Συστημάτων για την Εργοθεραπεία (Ecological systems model for occupational therapy) (Howe & Briggs, 1982), το αναπτυσσόμενο άτομο θεωρείται ως ένα ανοικτό σύστημα που αλληλεπιδρά με το περιβάλλον. Ο άνθρωπος και το περιβάλλον του είναι αλληλένδετα και συνδιαμορφώνουν ο ένας το

άλλο. Οι καταστάσεις υγείας και ασθένειας μπορούν να θεωρηθούν ως αντανάκλασεις της οικολογικής προσαρμογής. Η κάθε λειτουργία ή δυσλειτουργία αξιολογείται με βάση την αποτελεσματικότητα των ατόμων στην επίτευξη των στόχων τους για τη δική τους ποιότητα ζωής, καθώς και τις αλληλεπιδράσεις τους μέσα στο οικοσύστημα. Εάν η εκτέλεση των απαραίτητων καθηκόντων και ρόλων είναι αποτελεσματική για την επίτευξη των στόχων αυτών και σε αρμονία με τις ανάγκες και τους στόχους των εξωτερικών συστημάτων, τότε η συμπεριφορά είναι λειτουργική.

2. Μεθοδολογία

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει τους τρόπους με τους οποίους ο άνθρωπος αλληλεπιδράσε με το περιβάλλον μέσα από το έργο κατά την περίοδο της πρώτης καραντίνας λόγω του Covid-19, καθώς και την αλληλεπίδραση μεταξύ φυσικού και φυσικού περιβάλλοντος. Επιμέρους στόχοι αποτελούν η επίδραση της συμμετοχής και εμπλοκής σε δημιουργικά έργα, στην προαγωγή της υγείας και ιδιαίτερα στην ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ατόμων.

Για τον σκοπό αυτό, ακολουθήθηκε ποιοτική έρευνα, έρευνα δράσης (Bryman, 2017, σ. 423) τον Μάιο του 2020, το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας έλαβε την πρωτοβουλία να υλοποιήσει το πρώτο διαδικτυακό δημιουργικό φεστιβάλ με τίτλο: «Μένουμε σπίτι δημιουργικοί: Από μια εργοθεραπευτική οπτική», στο οποίο είχαν δικαίωμα συμμετοχής το ακαδημαϊκό και διοικητικό προσωπικό του Πανεπιστημίου, οι προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές, ερευνητές, υποψήφιοι διδάκτορες και απόφοιτοι των τμημάτων του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Η δράση περιλάμβανε δύο διαδικτυακά σεμινάρια (webinars) και ένα διήμερο διαδικτυακό φεστιβάλ (e-festival).

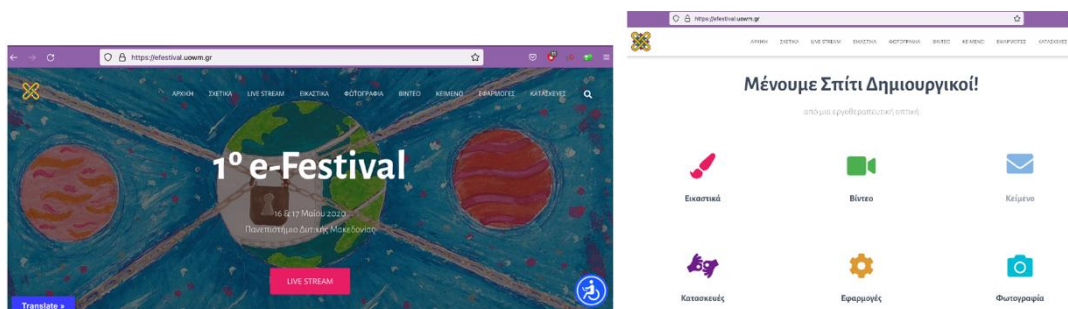
Στο πρώτο webinar με τίτλο «Από μια εργοθεραπευτική οπτική: Καραντίνα 2020-Περιμένοντας την 'Ανάσταση'» έγινε ενημέρωση για τη δράση, συζητήθηκε τι είναι η εργοθεραπεία, τα έργα και οι δραστηριότητες και ειδικά τα δημιουργικά έργα, ο ρόλος της κοινοτικής εργοθεραπείας στην περίοδο εγκλεισμού λόγω της πανδημίας του Covid-19, οι συνέπειες του αποκλεισμού συμμετοχής από τα καθημερινά μας έργα. Αναλύθηκε το σκεπτικό της δράσης, το πώς η εργοθεραπεία στην κοινότητα και η εμπλοκή με το έργο, μπορούν να προωθήσουν την υγεία, παρουσιάστηκε τεκμηριωμένα η προαγωγή της υγείας, ευεξίας και ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω δημιουργικών έργων και έγινε ανοιχτή πρόσκληση, για συμμετοχή με δημιουργικά έργα, στο διαδικτυακό φεστιβάλ. Δόθηκαν οδηγίες σχετικά με την αποστολή των έργων και έγινε αναλυτική ενημέρωση για την παρουσίαση των έργων για όσους/ες από τους συμμετέχοντες επιθυμούσαν να συμμετέχουν στο διήμερο φεστιβάλ.

Το δεύτερο webinar αφορούσε την ανατροφοδότηση σχετικά με τα δημιουργικά έργα και την προετοιμασία για τη συμμετοχή στο φεστιβάλ καθώς και την προετοιμασία παρουσίασης αυτών.

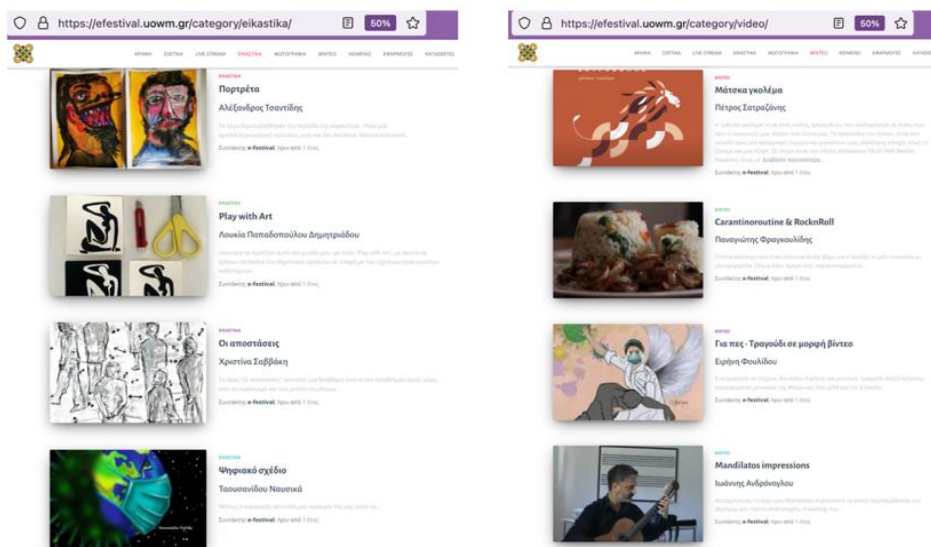
Στην τρίτη φάση, παρουσιάστηκαν τα έργα όσων συμμετεχόντων το επιθυμούσαν, σε διήμερο e-festival (16 & 17 Μαΐου 2020), μέσω της πλατφόρμας Zoom του πανεπιστημίου. Ταυτόχρονα με την παρουσίαση των έργων διεξαγόταν συζήτηση, σχετικά με την εμπειρία συμμετοχής στα αντίστοιχα δημιουργικά έργα και των προσωπικών επιπτώσεων που είχε αυτή η ενασχόληση, στη δύσκολη κατάσταση του

εγκλεισμού και στην πιθανή ενδυνάμωση και ψυχική ανθεκτικότητα τους. Συγχρόνως, υπήρχε ζωντανή μετάδοση μέσω του Facebook του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας.

Ο ιστότοπος του φεστιβάλ που δημιουργήθηκε για την επίτευξη των παραπάνω στόχων και σκοπών (<https://efestival.uowm.gr/>) λειτούργησε ως ένας εικονικός χώρος παρουσίασης των έργων και διάδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων. Η δομή της ιστοσελίδας σχεδιάστηκε εξυπηρετώντας την εμπειρία πλοήγησης των επισκεπτών και την ευχρηστία και αμεσότητα πραγματοποίησης τροποποιήσεων και δημοσιεύσεων, για τους διαχειριστές. Κύριοι στόχοι ήταν να δημιουργηθεί ένα ψηφιακό περιβάλλον όπου εύκολα ο επισκέπτης, θα μπορούσε να περιηγηθεί στις θεματικές δημιουργίες του φεστιβάλ, και χάρη στην καλή εμπειρία του χρήστη, να παραταθεί ο χρόνος διαμονής του τελευταίου στον ιστότοπο. Παράλληλα, η ιστοσελίδα ήταν η κύρια πηγή ενημέρωσης, συνεπώς η πληροφορία έπρεπε να είναι ξεκάθαρη, έγκυρη και έγκαιρη. Τα έργα ανάλογα με το είδος τους διακρίθηκαν σε έξι κατηγορίες: εικαστικά, φωτογραφίες, βίντεο, κείμενα, κατασκευές και εφαρμογές και αναδείκνυαν την αλληλεπίδραση ψηφιακού και φυσικού περιβάλλοντος. Κάθε δημιουργός είχε τη δική του σελίδα όπου παρουσίαζε το έργο του. Ο ιστότοπος ήταν προσβάσιμος για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) και υπήρχε η δυνατότητα προσβασιμότητας, σε εννέα γλώσσες μαζί με την ελληνική, προωθώντας έτσι το δικαίωμα συμμετοχής όλων στα έργα (Occupational Justice).



Εικόνα 1: Η αρχική σελίδα του 1^{ου} E-festival και οι κατηγορίες των έργων.



Εικόνα 2: Παρουσίαση των έργων ανά κατηγορία.

3. Αποτελέσματα

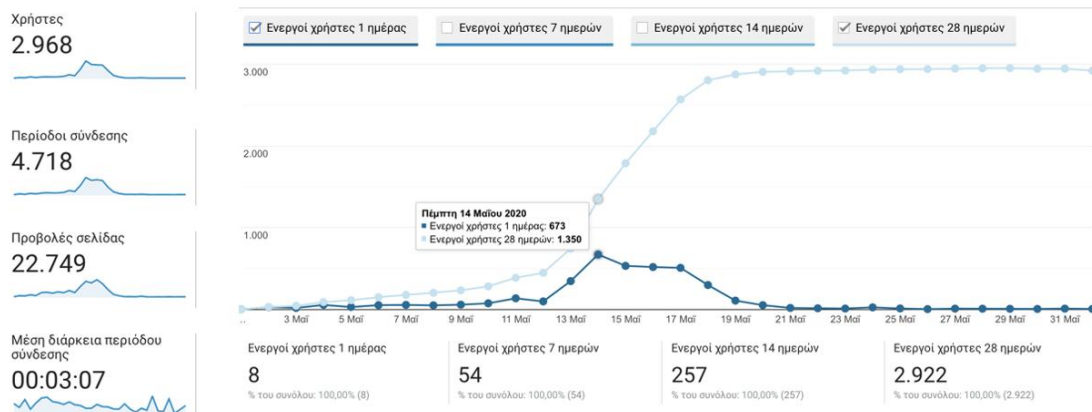
Οι συμμετοχές με δημιουργικά έργα, στο φεστιβάλ έφτασαν τις 121, με σημαντικότερη συμμετοχή από τους προπτυχιακούς φοιτητές (54), τους μεταπτυχιακούς (19) και τους αποφοίτους (34), ενώ συνολικά κατατέθηκαν 242 έργα (96 έργα στην κατηγορία «εικαστικά», 55 στην κατηγορία «φωτογραφία», 23 στην κατηγορία «βίντεο», 44 στην κατηγορία «κείμενο», 22 κατασκευές και 2 εφαρμογές).



Γράφημα 1: Ποσοστό έργων ανά κατηγορία.

Σχετικά με τις 6 κατηγορίες έργων τα δημιουργικά έργα που κατατέθηκαν ήταν έργα ζωγραφικής, αφίσες, ψηφιακό σχέδιο, κολλάζ, κ.α. (κατηγορία «εικαστικά»), φωτογραφίες παντός τύπου, καθημερινής ζωής και γενικότερων θεμάτων (κατηγορία «φωτογραφίες»), σύνθεση μουσικής, τραγούδια, δραστηριότητες καθημερινής ζωής, δραστηριότητες στη φύση, φυσικό περιβάλλον, βίντεο σχετικά με covid-19 κ.ά. (κατηγορία «βίντεο»), ημερολόγια, αρθρογραφία, λογοτεχνικά, ποίηση, κόμικς, χαϊκού κ.ά., (κατηγορία «κείμενα»), ξύλινα παιχνίδια, έπιπλα, λαμπάδες, ζαχαροπλαστική, στεφάνια, λουλούδια, ανθοδέσμες, παζλ, καλλυντικά, γλυπτά κ.ά. (κατηγορία «κατασκευές»), παιχνίδι και εφαρμογή ενημέρωσης για τον Covid-19 στο Scratch. Σε όλες τις κατηγορίες έργων, συγκαταλέγονταν έργα οικολογικού περιεχομένου, βιώσιμης ανάπτυξης και έργα που αποσκοπούσαν στην τόνωση της περιβαλλοντικής συνείδησης.

Συνολικά, κατά το χρονικό διάστημα 1 Μαΐου 2020 – 1 Ιουνίου 2020, 2.968 μοναδικοί χρήστες επισκέφτηκαν τον ιστότοπο, με μέση διάρκεια περιόδου σύνδεσης 3λ 7δ και συνολικά με 22.749 προβολές σελίδας. Οι περισσότεροι ημερησίως ενεργοί χρήστες καταγράφηκαν 2 μέρες πριν την έναρξη του φεστιβάλ (14/05/2020, 673 χρήστες), ενώ τρεις μέρες μετά τη λήξη του φεστιβάλ (20/05/2020) οι συνολικοί χρήστες από την ενεργοποίηση της σελίδας (02/05/2020) είχαν φτάσει τους 2.907.



Γράφημα 2. Επισκεψιμότητα ιστότοπου από 01/05/2020 – 01/6/2020

Οι σελίδες που επισκέφτηκε ο κάθε χρήσης κατά μέσο όρο και ανά περίοδο σύνδεσης ανέρχονται στις 4,82. Το 71,4% των χρηστών επισκέφτηκαν τον ιστότοπο από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Facebook) και 20,1% με άμεση αναζήτηση (direct). Οι σελίδες με τις περισσότερες προβολές ήταν η αρχική σελίδα και οι σελίδες που παρουσίαζαν συνοπτικά τα έργα κάθε κατηγορίας (βλ. Πίνακα 1).

Σελίδα ?	Προβολές σελίδας ?	Μοναδικές προβολές σελίδας ?	Μέσος χρόνος στη σελίδα ?
	22.749 % του συνόλου: 100,00% (22.749)	14.867 % του συνόλου: 100,00% (14.867)	00:00:49 Μέσος όρος για προβολή: 00:00:49 (0,00%)
1. /	4.414 (19,40%)	2.274 (15,30%)	00:00:53
2. /category/eikastika/	1.911 (8,40%)	951 (6,40%)	00:00:23
3. /category/video/	1.535 (6,75%)	771 (5,19%)	00:00:27
4. /category/text/	1.324 (5,82%)	720 (4,84%)	00:00:26
5. /category/kataskeves/	1.010 (4,44%)	589 (3,96%)	00:00:29
6. /category/fotografia/	1.007 (4,43%)	607 (4,08%)	00:00:20
7. /category/apps/	606 (2,66%)	434 (2,92%)	00:00:15
8. /category/eikastika/page/2/	599 (2,63%)	339 (2,28%)	00:00:25
9. /about/	549 (2,41%)	384 (2,58%)	00:01:48
10. /category/text/page/2/	494 (2,17%)	278 (1,87%)	00:00:26

Πίνακας 1. Οι 10 σελίδες με τις περισσότερες προβολές, μοναδικές προβολές και μέσο χρόνο παραμονής.

Τέλος, το διήμερο φεστιβάλ, που διήρκεσε συνολικά 5 ώρες και περιλάμβανε παρουσίαση των έργων από τους ίδιους τους δημιουργούς και συζήτηση γύρω από

αυτά, διεξήχθη διαδικτυακά, με την χρήση της πλατφόρμας zoom και με ζωντανή μετάδοση στη σελίδα Facebook του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (facebook/uowm.gr), όπου συνολικά είχε πάνω από 8,5 χιλιάδες προβολές και 20.000 λεπτά παρακολούθησης.

Από τα σχόλια των συμμετεχόντων, στις συνεντεύξεις τους στο διήμερο e-festival, τα πιο αντιπροσωπευτικά κυμαίνονται στους παρακάτω άξονες και θα συζητηθούν στην επόμενη ενότητα:

- Ψυχολογική Ενδυνάμωση και ανθεκτικότητα: «Οι Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής (ΔΚΖ) που δεν έκανα πριν, με ενδυνάμωσαν τώρα...», «Η δημιουργική δραστηριότητα (ΔΔ) με βοήθησε πολύ να αντέξω την κατάσταση...», «Η ενασχόληση με την ΔΔ δεν με άφησε να πέσω ψυχολογικά...», «Το ξύλο (ξυλογλυπτική) για εμένα λειτουργεί ψυχιατρικά, άφηνε όλα τα προβλήματα μου απ' έξω... λειτούργησε θεραπευτικά, καταλυτικά, θα φροντίσω να βρίσκω χρόνο στο εξής...», «Η ΔΔ με βοήθησε να αποφορτίζομαι...»,
- Ενσυναίσθηση: «Μέσα από τις ΔΔ συναισθάνομαι τους άλλους...»,
- Δημιουργικότητα: «Με βοήθησε να αντιληφθώ τη στιγμή... βγάζεις κάτι δημιουργικό και περνάς καλά και εσύ...», «Η δημιουργικότητα βοηθά στην επίλυση και άλλων προβλημάτων...»,
- Ανθρώπινες σχέσεις και οικογενειακοί δεσμοί: « Η δημιουργία λαμπάδων, το βάψιμο των αυγών, τα τσουρέκια και η τήρηση των εθίμων του Πάσχα, μας βοήθησε σαν οικογένεια να έρθουμε πιο κοντά και να κάνουμε όλοι μαζί από κοινού πράγματα καθώς και να έρθουμε πιο κοντά στην παράδοση ...», «Βρήκα χρόνο να μαγειρέψω δημιουργικά... να ασχοληθώ με την ζαχαροπλαστική... ήρθαμε πιο κοντά με την οικογένεια...»,
- Εξωστρέφεια και επικοινωνία: «Αισθάνομαι τυχερή για τη συμμετοχή μου, 'βγάλαμε' όλη την κλεισούρα και εγκλεισμό που νιώσαμε σωματικά & ψυχολογικά...», «Τα ψηφιακά μέσα παίζουν σπουδαίο ρόλο και στην επικοινωνία και στο μέλλον...», «Η γραφή και τα social media βοήθησαν πολύ να αντέξω την καραντίνα...»,
- Φύση: «Με τις καθημερινές δραστηριότητες στη φύση συνειδητοποίησα ότι η φύση δεν μπαίνει σε καραντίνα...», «Τα έργα στη φύση και το φυσικό περιβάλλον με βοήθησαν πολύ και οι αλλαγές ήταν λιγότερο έντονες...».

4. Συζήτηση

Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να αναδείξει τους τρόπους με τους οποίους ο άνθρωπος αλληλεπίδρασε με το περιβάλλον μέσα από το έργο, κατά την περίοδο του πρώτου εγκλεισμού, λόγω της πανδημίας Covid-19, καθώς και την αλληλεπίδραση μεταξύ φυσικού και ψηφιακού περιβάλλοντος. Για τον σκοπό αυτό, σχεδιάστηκε το διαδικτυακό φεστιβάλ και ενθαρρύνθηκε η εμπλοκή των συμμετεχόντων σε δημιουργικά έργα.

Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα, υπήρξε μεγάλη συμμετοχή με ποικίλα δημιουργικά έργα, μέσα από τα οποία οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να εκφραστούν σχετικά με την περίοδο εγκλεισμού λόγω της πανδημίας, να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους, αλλά και να ενδυναμωθούν με τη συμμετοχή τους σε έργα

καθημερινής ζωής, που είχαν νόημα για αυτούς. Μέσα από αυτή την εμπλοκή σε έργα καθημερινής ζωής και σε δημιουργικά έργα προωθήθηκε η διατήρηση της ρουτίνας και ενισχύθηκε η δημιουργικότητά τους, η οποία εν τέλει συνδέεται με την επίλυση και άλλων προβλημάτων της καθημερινής ζωής (Runco & Richards, 2002), όπως αναφέρθηκε στα σχόλια ορισμένων συμμετεχόντων.

Σύμφωνα με τα σχόλιά τους και μέσα από τη συνέντευξη, τα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, με την εμπλοκή τους σε δημιουργικά έργα και με τη συμμετοχή τους στο διήμερο e-festival, ενίσχυσαν την αίσθηση του «ανήκειν», ενώ παράλληλα με τη βοήθεια του ψηφιακού περιβάλλοντος ενδυναμώθηκε το έργο της κοινωνικής συμμετοχής, το οποίο υπέστη τον μεγαλύτερο αποκλεισμό από όλους τους υπόλοιπους τομείς έργων. Επιπλέον, αυξήθηκε η ενσυναίσθησή τους και μειώθηκε το αίσθημα της μοναξιάς. Βοηθήθηκαν στην αντοχή της πρωτόγνωρης κατάστασης και της καραντίνας και βρήκαν νέα σημαντικά νοήματα στην καθημερινότητά τους. Ορισμένοι ανέφεραν πως αισθάνθηκαν τυχεροί γι' αυτή την ευκαιρία συμμετοχής και ανακουφίστηκαν σωματικά και ψυχολογικά. Μερικοί το βίωσαν ως ψυχαγωγία και βοηθήθηκαν να εστιάσουν στο παρόν και να αυξήσουν την επίγνωσή τους, «...με βοήθησε να αντιληφθώ τη στιγμή... βγάζεις κάτι δημιουργικό και περνάς καλά και εσύ...». Άλλοι θεώρησαν ότι οι Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής που δεν έδιναν την πρέπουσα σημασία πριν, απέκτησαν άλλο νόημα στην παρούσα φάση και τους ενδυνάμωσαν. Κάποιοι άλλοι καταθέτοντας την εμπειρία τους, χαρακτήρισαν την ενασχόληση τους με τις δημιουργικές δραστηριότητες, ως «θεραπεία», μετατοπίζοντας τους από τα προβλήματα σε ευχάριστη καταλυτική ενασχόληση.

Μερικοί από τους συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η εμπλοκή με δημιουργικές δραστηριότητες δεν «τους άφησε να πέσουν ψυχολογικά» και τους βοήθησε να αποφορτίζονται. Αυτό είναι σύμφωνο με την άποψη του Cropley (1997) ότι η καθημερινή δημιουργικότητα αποτελεί μια πτυχή της προσωπικότητας, ικανή να συνεισφέρει στη διατήρηση της ψυχικής υγείας. Υπήρχαν συμμετέχοντες που βίωσαν την καραντίνα στη φύση ή εμπνεύστηκαν να κάνουν δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον. Αυτοί ανέφεραν πως συνειδητοποίησαν ότι τα έργα στο φυσικό περιβάλλον ήταν πολύ βοηθητικά και οι αλλαγές που επήλθαν από την νέα πραγματικότητα της καραντίνας, ήταν λιγότερο έντονες, χαρακτηρίζοντας την κατάσταση ως «η φύση δεν μπαίνει σε καραντίνα». Ορισμένοι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν ως μέσο δημιουργικής αυτοέκφρασης δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως υποστηρίζεται και από τον Hasselkus (2002), όπως η ζαχαροπλαστική, η μαγειρική, το βάψιμο αυγών, τα τσουρέκια, η διακόσμηση λαμπάδων για την Ανάσταση, και δήλωσαν ότι μέσα από αυτή την ενασχόληση ενδυναμώθηκε ο ρόλος τους στην οικογένεια, ενδυναμώθηκαν οι οικογενειακές σχέσεις και ενισχύθηκαν οι πολιτισμικές αξίες και η παράδοση. Στην ίδια κατηγορία ανήκουν και κάποιοι άλλοι οι οποίοι ασχολήθηκαν με τη δημιουργία επίπλων για τη διακόσμηση εξωτερικού χώρου σπιτιού, ως επέκταση της προσωπικότητας και ως χώρος προσωπικής έκφρασης, όπως υποστηρίζεται και από τις Creek και Laughher (2014).

Το e-festival δεν θα μπορούσε να υλοποιηθεί χωρίς τη συμβολή των ψηφιακών μέσων, της επικοινωνίας μέσω της τεχνολογίας και του ψηφιακού περιβάλλοντος που

δημιουργήθηκε για τον συγκεκριμένο σκοπό. Όπως ανέφεραν συμμετέχοντες: «Τα ψηφιακά μέσα παίζουν σπουδαίο ρόλο στην συγκεκριμένη περίοδο του εγκλεισμού και στην επικοινωνία και στο μέλλον...». Η περιβαλλοντική επικοινωνία μέσω ήχου, εικόνας και κειμένου διαδραμάτισαν σπουδαίο ρόλο στη διεξαγωγή του e-festival, από την αρχή του σχεδιασμού του, στην επικοινωνία με τους συμμετέχοντες, στην κοινοποίηση και ενημέρωση της συγκεκριμένης οπτικής και του σκεπτικού, καθώς και στην πρόσκληση ενδιαφέροντος, στα διαδικτυακά προκαταρκτικά σεμινάρια (webinars) και τέλος στην παρουσίαση και γενικότερη υλοποίηση της δράσης.

Όπως φαίνεται και από τα αποτελέσματα, η επικοινωνία μέσω ψηφιακών μέσων προώθησε με επιτυχία την συμμετοχή, προσέλκυσε κόσμο και δημιούργησε ευκαιρίες για ασφαλείς τρόπους επικοινωνίας στην περίοδο εγκλεισμού λόγω Covid 19. Επίσης, χάρη στη δημιουργία του ιστοτόπου, δόθηκε η δυνατότητα περιήγησης στα δημιουργικά έργα, η προσβασιμότητα σε ΑμεΑ και σε άλλες γλώσσες, συμπεριλαμβάνοντας στη δράση μεγαλύτερο κοινό. Επιπλέον, η παρακολούθηση του e-festival σύγχρονα και ασύγχρονα δημιούργησε ευκαιρίες παρακολούθησης για περισσότερους ανθρώπους που εκδήλωσαν ενδιαφέρον, καθώς τόσο ο ιστότοπος όσο και το διήμερο φεστιβάλ είναι διαθέσιμα για κάθε ενδιαφερόμενο. Η δυνατότητα εξ αποστάσεως παρακολούθησης επέτρεψε την προσβασιμότητα σε ενδιαφερόμενους από όλες τις περιοχές της χώρας μας και από το εξωτερικό.

5. Συμπεράσματα

Το 1^ο e-festival του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας και η συμμετοχή του ανθρώπινου δυναμικού του με έργα δημιουργικά φαίνεται πως βοήθησαν στην προαγωγή της υγείας και της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους. Προωθήθηκε η διατήρηση της ρουτίνας, η συμμετοχή, η ισορροπία και η πρόσβαση σε όλα τα έργα, καθώς και η προσαρμογή όπου απαιτούνταν για τη διατήρηση της ταυτότητας και των ρόλων τους. Με το e-festival αναδείχθηκαν τρόποι με τους οποίους ο άνθρωπος αλληλεπίδρασε με το περιβάλλον μέσα από το έργο κατά την περίοδο Covid-19 και υπήρξε καλή αλληλεπίδραση μεταξύ φυσικού και ψηφιακού περιβάλλοντος προωθώντας την επικοινωνία.

Ευχαριστίες

Οι συγγραφείς ευχαριστούν όλα τα μέλη της οργανωτικής επιτροπής για τη συμβολή τους στην υλοποίηση του πρώτου διαδικτυακού φεστιβάλ του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας: Μηνά Δασυγένη, Παναγιώτη Κεφαλά, Μαριλία Βαΐτση και Ανδρέα Κακάρη.

Βιβλιογραφικές αναφορές

American Occupational Therapy Association (2014). Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process (3rd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 68, S1-S48. <https://doi.org/10.5014/ajot.2014.682006>.

American Occupational Therapy Association (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>.

- Anderson Svidén, G., & Borell, L. (1998). Experiences of being occupied – some elderly people's positive experiences of occupation at community-based activity centers. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 5(3), 133–139. DOI: 10.3109/11038129809035738
- Baum, C. M., Christiansen, C. H., & Bass, J. D. (2015). The Person-Environment-Occupation-Performance (PEOP) model. In C. H. Christiansen, C. M. Baum, & J. D. Bass (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (4th ed.) (pp. 49-56). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.
- Blanche, E. (2007). The Expression of Creativity through Occupation. *Journal of Occupational Science* 14(1), 21-29, doi:10.1080/14427591.2007.9686580.
- Bryman, A. (2017). *Μέθοδοι κοινωνικής έρευνας*. Gutenberg.
- Creek, J. (2003). *Occupational therapy defined as a complex intervention*. College of Occupational Therapists, London.
- Creek, J. (2005). The therapeutic benefits of creativity. In T. Schmid (Ed.), *Promoting health through creativity: for professionals in health, arts and education*. Whurr.
- Creek, J. (2008). Creative activities. In J. Creek & L. Laugher, *Occupational Therapy and Mental Health*. (4th ed.). Elsevier.
- Cropley, A. J. (1997). Creativity and mental health in everyday life. In M. A. Runco & R. Richards (Eds.), *Eminent creativity, everyday creativity and health* (pp. 231-246). Ablex Publishing Corporation.
- Flach, F. F. (1980). Psychobiologic resilience, psychotherapy and the creative process. *Comprehensive Psychiatry* 21(6), 510-518.
- Gunnarsson, A. B. (2008). *The tree theme method – an occupational therapy intervention applied in outpatient's care*. (Dissertation). Lund University.
- Hasselkus, B. R. (2002). *The meaning of everyday occupation*. Slack, Thorofare, New Jersey.
- Hocking, C. (2007). The romance of occupational therapy. In J. Creek (Ed.), *Contemporary, issues in occupational therapy: reasoning and reflection* (pp. 23-40). Wiley.
- Howe, M. C., & Briggs, A. K. (1982). Ecological systems model for occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy* 36(5), 322–327.
- Howie, L., Coulter, M., & Feldman, S. (2004). Crafting the self: older persons' narratives of occupational identity. *American Journal of Occupational Therapy* 58(4), 446–254.
- Reynolds, F. (2000). Managing depression through needlecraft creative activities: a qualitative study. *The Arts in Psychotherapy* 27(2), 107–114.
- Runco, M. A., & Richards, R. (2002). *Eminent creativity, everyday creativity and health*. Ablex Publishing Corporation.
- Townsend, E. A., & Polatajko, H. J. (2007). *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation*. CAOT Publications ACE.
- Walters, J. H., & Sherwood, W. (2014). Creative Activities. In J. Creek & L. Laugher, *Creek's Occupational Therapy and Mental Health* (5th ed.), Elsevier.