



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών  
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

Σχολή Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών  
Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ»

ΘΕΜΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

«Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως μέσο αποσυμφόρησης του άγχους που προκύπτει από την πανδημία Covid-19, σε νέους ηλικίας 18-30»

Κωνσταντίνος Σταύρου

ΑΜ: 7983092000023

*Διπλωματική εργασία που κατατίθεται ως μέρος των απαιτήσεων του  
Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών  
«Ψηφιακά Μέσα Επικοινωνίας και Περιβάλλοντα Αλληλεπίδρασης»*

Αθήνα, Φεβρουάριος 2022

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Πρωτίστως, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους καθηγητές και τους ανθρώπους που συμμετείχαν στα μαθήματα που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος «Ψηφιακά Μέσα Επικοινωνίας και Περιβάλλοντα Αλληλεπίδρασης», οι οποίοι μου προσέφεραν όλες τις απαραίτητες γνώσεις προκειμένου να ολοκληρωθεί η εν λόγω εργασία.

Στη συνέχεια, επιθυμώ να δώσω ιδιαίτερα θερμές ευχαριστίες στην κα. Ελένη – Ρεβέκκα Στάιου, διδάκτωρ του μεταπτυχιακού προγράμματος αλλά και του τμήματος ΕΜΜΕ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, η οποία ανέλαβε την υποστήριξη της παρούσας εργασίας και μου προσέφερε ιδιαίτερα πολύτιμη βοήθεια, επιδεικνύοντας εξαιρετική συνέπεια καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας. Η βοήθεια και οι γνώσεις που μου παρείχε αποτελούν αναπόσπαστο κρίκο στη συνολική αλυσίδα της διαδικασίας αυτής, χωρίς τον οποίο το αποτέλεσμα δεν θα ήταν το ίδιο.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω θερμά όλους όσους έλαβαν μέρος στην παρούσα εργασία, τους ανθρώπους που συμμετείχαν στις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν αλλά και τους ανθρώπους που συμμετείχαν στις σελίδες που δημιουργήθηκαν, οι οποίοι με τον τρόπο τους βοήθησαν αποτελεσματικά στην βελτίωση της κατάστασης του άγχους και του στόχου της συγκεκριμένης εργασίας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια και τη σύντροφό μου, οι οποίοι με υποστήριξαν και με υποστηρίζουν σε οποιαδήποτε σκέψη και στόχο έχω, υλοποιήσιμο ή μη.

## ΕΠΙΤΕΛΙΚΗ ΣΥΝΟΨΗ

Η παρούσα εργασία εστιάζει στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ως μέσο αποσυμφόρησης του άγχους που προκύπτει από την πανδημία Covid-19, σε νέους ηλικίας 18-30. Πιο συγκεκριμένα, έγινε προσπάθεια να εξεταστεί εάν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν κατάλληλα, ώστε να βοηθήσουν στην καταπολέμηση του άγχους. Για να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ως μέσο αποσυμφόρησης του άγχους, δημιουργήθηκαν σελίδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα αποτελέσματά τους αποτυπώνονται μέσα στο κείμενο. Ως στόχος της παρούσας εργασίας αποτελεί η δημιουργία μιας διαδικτυακής κοινότητας, αποτελούμενη από τις δημιουργημένες σελίδες που αναφέρθηκαν παραπάνω. Προκειμένου να ερευνηθεί αλλά και να αξιολογηθεί η εν λόγω διαδικασία υλοποιήθηκε ερευνητική διαδικασία, η οποία αποτελείται από ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους συλλογής δεδομένων.

Η ερευνητική διαδικασία αποτελείται από δύο στάδια. Στο πρώτο στάδιο πραγματοποιήθηκε η ποσοτική έρευνα με τη διάθεση ενός ερωτηματολογίου, το οποίο απαντήθηκε αποκλειστικά από άτομα της ηλικιακής ομάδας 18-30, σύμφωνα με τον ηλικιακό στόχο που έχει τεθεί για την παρούσα εργασία. Κατά τη διαδικασία αυτή οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να εκφέρουν τη γνώμη τους, απαντώντας στο ερώτημα εάν μια κοινότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούσε να αποτελέσει τρόπο αποσυμφόρησης του άγχους. Στη συνέχεια δημιουργήθηκαν οι σελίδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εντάσσοντας στη δημιουργία τους περιεχόμενο που πρότειναν οι συμμετέχοντες στο πρώτο στάδιο της έρευνας. Στο δεύτερο στάδιο διενεργείται και παρουσιάζεται η ποιοτική μέθοδος έρευνας, αυτή της ομαδικής συνέντευξης. Ύστερα από την προσθήκη ικανού περιεχομένου στις δημιουργημένες σελίδες, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να διατυπώσουν τις απόψεις τους σχετικά με την αποτελεσματικότητα που οι σελίδες προσφέρουν, σε μια διαδικασία ομαδικής συνέντευξης.

Τέλος, αποτυπώνονται τα συμπεράσματα που απορρέουν από τον συνδυασμό των ερευνητικών αποτελεσμάτων. Πιο συγκεκριμένα, στα τελευταία κεφάλαια της παρούσας εργασίας εντάσσονται τα συμπεράσματα που απορρέουν από το ερωτηματολόγιο, την ομαδική συνέντευξη αλλά και τη λειτουργία των σελίδων που δημιουργήθηκαν. Η αποτύπωση των συμπερασμάτων συνδυάζει τα ερευνητικά αποτελέσματα, τις παρατηρήσεις του διαχειριστή των σελίδων καθώς και τις απόψεις των ατόμων που συμμετείχαν στις διαδικτυακές σελίδες. Συμπληρωματικά με τα ανωτέρω, παρουσιάζονται οι προτάσεις βελτίωσης του εγχειρήματος καθώς επίσης και ορισμένες ενέργειες που θα μπορούσαν να αποφευχθούν, με σκοπό τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

## **Executive Summary**

This particular thesis focuses on the use of social media as a way to relieve the stress of the Covid-19 pandemic in young people aged 18-30. More specifically, an attempt was made to examine whether social media could be used appropriately to help decrease stress. In order to test the effectiveness of social media as a means of decreasing stress, social media pages have been created and their results are reflected in this thesis. The aim of this work is to create an online community including the generated pages mentioned above. In order to research and evaluate this process, surveys was conducted, which consists of quantitative and qualitative data collection methods.

The research process was implemented in two stages. In the first stage the quantitative research was carried out by providing a questionnaire, which was answered exclusively by people in the age group of 18-30 according to the age goal set for the present work. During this process participants were asked to give their opinion, answering the question whether a community on social media could be a way to relieve stress. Then the social media pages were created, including content suggested by the participants in the first stage of the research. In the second stage the qualitative research method is carried out and presented in a form of a group interview. Following the addition of relevant content to the created pages, participants were asked to express their views on the effectiveness the pages offer, in a group interview process.

Finally, the conclusions resulting from the combination of research results are reflected. More specifically, the last chapters of this paper include the conclusions resulting from the questionnaire the group interview and the operation of the pages created. The conclusions combine the research results, the observations of the page manager as well as the views of the audience that participated in the web pages. In addition, proposals for the improvement of the project are presented along with additional actions that could be avoided, in order to be more effective.

## Περιεχόμενα

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	x
ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ .....	xi
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	12
ΜΕΡΟΣ Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ .....	15
1. ΑΓΧΟΣ.....	15
1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ .....	15
1.2 ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	15
1.2.1 Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ .....	16
1.2.2 ΤΑ ΕΝΑΥΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ .....	17
1.2.3 ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	19
1.2.4 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ .....	20
1.3 ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ .....	22
1.3.1 ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (GAD) .....	22
1.3.2 ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (OCD).....	23
1.3.3 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ .....	24
1.3.4 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (PTSD) .....	25
1.3.5 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ (ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ) .....	26
2. ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ.....	27
2.1 ΜΕΛΕΤΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ ΑΓΧΟΥΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ COVID-19.....	28
2.1.1 ΜΕΛΕΤΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ COVID-19 ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΥΦΗΛΙΟΥ ....	28
2.1.2 ΜΕΛΕΤΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ COVID-19 ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ .....	32
2.2 ΛΟΓΟΙ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ .....	35
2.3 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ.....	36
3. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ.....	38
3.1 ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ .....	38
3.1.1 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ .....	39
3.2 ΕΥΡΥΘΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ.....	41
4. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ-ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΟ .....	42
4.1 ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΓΙΑ ΚΑΛΟ.....	42
4.2 SOCIAL MEDIA .....	43
4.2.1 ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΤΩΝ SOCIAL MEDIA .....	43

4.3 ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗ ΜΟΡΦΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΜΕ USER GENERATED CONTENT .....	45
4.4 ΙΣΤΟΧΩΡΟΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	46
4.4.1 REDDIT .....	46
4.4.2 WORDPRESS .....	47
4.4.3 FACEBOOK.....	48
ΜΕΡΟΣ Β. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ .....	49
5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	49
5.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	49
5.1.1 ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	50
5.1.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ .....	51
5.1.3 ΤΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	52
5.2 ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....	53
5.2.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	53
5.2.2 ΔΕΙΓΜΑ.....	54
5.3 ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....	56
5.3.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	57
5.3.2 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ.....	57
6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ - ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	58
6.1 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΤΥΠΟΥ BLOG ΜΕ ΤΟ WORDPRESS .....	58
6.1.1 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ (BLOG).....	60
6.2 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK	61
6.2.1 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΕΛΙΔΑΣ FACEBOOK.....	63
6.3 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ REDDIT .....	64
6.3.1 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ REDDIT .....	66
7. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ .....	67
7.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....	67
7.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΣΕΛΙΔΩΝ.....	82
7.3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ .....	84
ΜΕΡΟΣ Γ. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	91
8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	91
8.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	91

8.2 ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ .....	96
8.3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΗΜΑΤΟΣ .....	97
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ .....	99
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ .....	111
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β - ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.....	119
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ - ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ REDDIT .....	138
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ - ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ FACEBOOK.....	145
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε – ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΙΣΤΟΛΟΓΙΟ (BLOG).....	148

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1. Τα Συμπτώματα της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής .....	23
Εικόνα 2. Οι Υπότυποι της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής .....	23
Εικόνα 3. Τα Συμπτώματα της Κρίσης Πανικού.....	24
Εικόνα 4. Τα Συμπτώματα και η Διάγνωση του PTSD.....	25
Εικόνα 5. Πιθανά αίτια Κοινωνικής Αγχώδους Διαταραχής .....	26
Εικόνα 6. Φύλο δείγματος ποσοτικής έρευνας.....	54
Εικόνα 7. Ηλικία δείγματος ποσοτικής έρευνας .....	55
Εικόνα 8. Επαγγελματική ιδιότητα δείγματος ποσοτικής έρευνας .....	55
Εικόνα 9. Επίπεδο σπουδών δείγματος ποσοτική έρευνας.....	55
Εικόνα 10. Τόπος κατοικίας (νομός) δείγματος ποσοτικής έρευνας.....	56
Εικόνα 11. Αρχική σελίδα του ιστολογίου (blog) .....	59
Εικόνα 12. Οπτική άρθρων ιστοσελίδας (blog).....	59
Εικόνα 13. Πληροφορίες ιστοσελίδας (blog) .....	60
Εικόνα 14. Επισκέπτες-προβολές ιστοσελίδας blog.....	61
Εικόνα 15. Αρχική σελίδα Facebook .....	62
Εικόνα 16. Αναρτήσεις Facebook .....	63
Εικόνα 17. Απήχηση σελίδας Facebook.....	63
Εικόνα 18. Αρχική σελίδα Reddit .....	64
Εικόνα 19. Ανάρτηση Reddit (1).....	65
Εικόνα 20. Ανάρτηση Reddit (2).....	65
Εικόνα 21. Αριθμός αναρτήσεων ανά ημερομηνία Reddit .....	66
Εικόνα 22. Αναγνώριση του άγχους.....	68
Εικόνα 23. Ένταση και συχνότητα άγχους.....	68
Εικόνα 24. Αίσθημα άγχους κατά την περίοδο της πανδημίας .....	69
Εικόνα 25. Λόγοι αύξησης άγχους.....	70
Εικόνα 26. Συμπτώματα άγχους.....	70
Εικόνα 27. Συχνότητα αισθήματος άγχους μετά την εμφάνιση της πανδημίας .....	71
Εικόνα 28. Αισθήματα άγχους που βιώνουν οι συμμετέχοντες .....	71
Εικόνα 29. Συζήτηση για το θέμα του άγχους.....	72
Εικόνα 30. Προσφορά κοινότητας στους συμμετέχοντες .....	73
Εικόνα 31. Πρόθεση συμμετοχής στην κοινότητα .....	73



Εικόνα 32. Αποτύπωση τρόπων μείωσης άγχους στην κοινότητα.....	74
Εικόνα 33. Αξιολόγηση δυνατοτήτων Reddit .....	75
Εικόνα 34. Βαθμός αποτελεσματικότητας Reddit.....	75
Εικόνα 35. Αξιολόγηση δυνατοτήτων Facebook .....	76
Εικόνα 36. Βαθμός αποτελεσματικότητας Facebook.....	77
Εικόνα 37. Τρόπος δημοσίευσης διαδικτυακής κοινότητας.....	78
Εικόνα 38. Περιεχόμενο κοινότητας.....	78
Εικόνα 39. Έννοια εμπιστοσύνης στην κοινότητα.....	79
Εικόνα 40. Τρόποι σχηματισμού εμπιστοσύνης εντός της κοινότητας.....	79
Εικόνα 41. Πρόθεση συμμετοχής σε περαιτέρω έρευνα αξιολόγησης .....	80

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Η μεταβολή του άγχους σε χώρες της υφηλίου προ και μετά Covid-19.....	28
Πίνακας 2. Η μεταβολή της κατάθλιψης σε χώρες της υφηλίου προ και μετά Covid-19 .....	29
Πίνακας 3. Δείκτης (Ποσοστό) άγχους με βάση την αναφερόμενη συχνότητα συμπτωμάτων, ανά ηλικιακή ομάδα .....	30
Πίνακας 4. Παγκόσμια επικράτηση της καταθλιπτικής διαταραχής (Α πεδίο) και της αγχώδους διαταραχής (Β πεδίο) πριν και μετά (κατά τη διάρκεια) της πανδημίας COVID-19, 2020, ανά ηλικία και φύλο .....	31
Πίνακας 5. Παγκόσμια επικράτηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών για το έτος 2020, ανά ηλικία και φύλο .....	31
Πίνακας 6. Επίπεδα παθήσεων ψυχικής υγείας μεταξύ των συμμετεχόντων.....	33
Πίνακας 7. Βαθμολογίες άγχους και κατάθλιψης σε φοιτητές του Πανεπιστημίου Πατρών..	34
Πίνακας 8. Ποσοστό απαντήσεων σε ερωτήσεις που αφορούν την ψυχική κατάσταση.....	34

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ	ΠΛΗΡΕΣ ΟΝΟΜΑ
GAD	Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή
ΗΠΑ	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής
OCD	Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή
PTSD	Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες
ΠΟΥ	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
ΟΟΣΑ	Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης
NCHS	Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Υγείας της Αμερικής
H1N1	Ιός της Γρίπης
UGC	Περιεχόμενο που Δημιουργείται από τον Χρήστη

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η καλή ψυχική υγεία αποτελεί σημαντικό εφόδιο προκειμένου η ζωή των ανθρώπων να ρέει με ποιότητα κατά τη διάρκεια της καθημερινότητας. Εάν πρόκειται να θέτουν στόχους και να δημιουργούν όνειρα, οι άνθρωποι θα πρέπει να διατηρούν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Παρόλο που οι οικείοι προς εμάς άνθρωποι μπορούν να προσφέρουν μεγάλη βοήθεια στην ψυχική και ψυχολογική μας κατάσταση, θα πρέπει μόνοι μας να δημιουργούμε το έδαφος και να βελτιώνουμε τις ικανότητές μας προκειμένου να καταφέρουμε τον στόχο μας και να είμαστε ευτυχισμένοι. Ακόμα και αν δεν πετύχουμε τον σκοπό μας μερικές φορές, γνωρίζουμε ότι κάναμε το καλύτερο που μπορούσαμε και ότι θα προσπαθούμε πάντα για αυτό (Canfield & Switzer, 2015).

Κάποια στιγμή όλοι μπορεί να βιώσουν καταστάσεις με έντονη πίεση και συναισθηματική αστάθεια. Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να είναι το άγχος και ο πανικός καθώς και άλλα αισθήματα όπως ο τρόμος και ο θυμός. Όταν το άτομο νιώθει ότι χάνει τη συναισθηματική του ισορροπία λόγω των παραπάνω καταστάσεων, θα πρέπει να προσπαθεί να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις αυτές, με τον τρόπο που αυτός θεωρεί ότι είναι ο ορθός (Gillihan, 2018).

Το άγχος είναι ένα συναισθηματικό βίωμα που χαρακτηρίζεται από αισθήματα ανησυχίας και νευρικότητας. Έχει πολλές μορφές και επιδρά διαφορετικά σε κάθε άνθρωπο. Πολλές φορές το αίσθημα του άγχους ωθεί κάποιον να είναι σε επαγρύπνηση και επιδρά θετικά, θέτοντας τον εαυτό του σε εγρήγορση για οποιαδήποτε ευκαιρία παρουσιαστεί, ενώ άλλες φορές επιδρά αρνητικά δημιουργώντας αισθήματα που βλάπτουν την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Σε κάθε περίπτωση, η αποδοχή του εαυτού του ατόμου σε συνδυασμό με το άγχος που βιώνει, αποτελεί προσπάθεια διαχείρισης των στιγμών πίεσης (Boyes, 2015).

Η πανδημία της νόσου Covid-19 επηρέασε δραματικά τη ζωή και την καθημερινότητα της ανθρωπότητας, ενώ πλέον δημιουργήθηκαν νέοι κανόνες με φόντο την καινούργια πραγματικότητα (World Health Organization, 2021). Είναι η πρώτη υγειονομική κρίση που πλήττει τη γη, σε τέτοιο βαθμό, στη σύγχρονη εποχή. Τα κυβερνητικά μέτρα απαγόρευσης της κυκλοφορίας (lockdown) που στοχεύουν στην ελαχιστοποίηση της μετάδοσης του ιού, το κλείσιμο των επιχειρήσεων και των καταστημάτων, καθώς και η απαγόρευση του ταξιδιού, επιφέρουν ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο στη ζωή και στην καθημερινότητα της υφηλίου. Οι εκτεταμένες αλλαγές της καθημερινότητας προκαλούν σημαντική αύξηση άγχους στον πληθυσμό, ενώ οι επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία προβλέπεται να είναι ιδιαίτερα επιβλαβείς μελλοντικά. Μετέπειτα του συγκεκριμένου εγκλεισμού και με τα κράτη να αρχίζουν να βγαίνουν από το «κλείδωμα», η παράπλευρη ζημιά που έχει προκληθεί στην ανθρώπινη υγεία έχει μπει στο επίκεντρο των θεμάτων ψυχικής υγείας, με το άγχος να είναι εξέχον παράδειγμα των θεμάτων αυτών. Ύστερα από τις συνθήκες αυτές, η επιτακτική ανάγκη για στρατηγικές που συμβάλουν στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους και στην ελαχιστοποίηση των συνοδών προβλημάτων υγείας, έχει καταστεί προτεραιότητα (Hagger et al., 2020).

Σε συνέχεια των παραπάνω, είναι ζωτικής σημασίας να αναλυθεί περαιτέρω το θέμα του άγχους, ιδιαίτερα κατά τα χρόνια της πανδημίας αλλά και ύστερα αυτών, ενώ όλες οι προσπάθειες που στοχεύουν στην αποσυμφόρηση του φαινομένου θα πρέπει να

ενθαρρύνονται και να προβάλλονται, με στόχο τη συνολική βελτίωση της κατάστασης (Wehrenberg, 2021).

Με γνώμονα όλα όσα αναφέρονται παραπάνω, στην παρούσα εργασία έγινε προσπάθεια ανάδειξης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ως μέσο καταπολέμησης του άγχους λόγω της πανδημίας Covid-19, σε νέους ηλικίας 18-30. Προκειμένου να εξεταστεί η ανάδειξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, δημιουργήθηκαν ορισμένες διαδικτυακές σελίδες εμπλουτισμένες με περιεχόμενο που σχετίζεται με το άγχος, οι οποίες είχαν ως στόχο τη μείωση του φαινομένου. Ως στόχος της εργασίας αποτελεί η δημιουργία μιας διαδικτυακής κοινότητας, η οποία θα αποτελείται από τις προαναφερθείσες δημιουργημένες σελίδες.

Η συγκεκριμένη εργασία αποτελείται από τρία μέρη.

Στο πρώτο μέρος της εργασίας αποτυπώνεται το θεωρητικό πλαίσιο, το οποίο λειτουργεί ως υπόβαθρο, προκειμένου να υποστηριχτεί το εγχείρημα που δημιουργήθηκε αλλά και να λειτουργήσουν με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα οι δημιουργημένες σελίδες. Θέματα όπως οι μορφές του άγχους, η διάγνωση και λειτουργία του άγχους αλλά και τρόποι αντιμετώπισης του φαινομένου, εντάσσονται ως θεματικές ενότητες.

Αντίστοιχο θέμα που περιέχεται στο πρώτο μέρος είναι ο συνδυασμός του άγχους με την πανδημία. Οι τρόποι και οι λόγοι αύξησης του άγχους κατά τα χρόνια της πανδημίας, είναι ορισμένες από τις θεματικές ενότητες που περιέχονται επίσης στο πρώτο μέρος, οι οποίες βοηθούν στην κατανόηση της κατάστασης που υφίσταται στην κοινωνία. Η μελέτη και η αποτύπωση των θεμάτων αυτών δημιουργούν μια ισχυρή συλλογή γνώσεων σχετικά με το άγχος και την πανδημία, η οποία έχει μοναδικό στόχο την ουσιαστική αντιμετώπιση του πανδημικού άγχους.

Επιπρόσθετα, προκειμένου να υποστηριχθεί βιβλιογραφικά η διαδικτυακή κοινότητα, μελετήθηκε και αποτυπώνεται υλικό που σχετίζεται με τη δημιουργία και τον συντονισμό μιας διαδικτυακής ομάδας-κοινότητας. Το περιεχόμενο αυτό αποτυπώνεται επίσης στο πρώτο μέρος του κειμένου και αποτελεί σημαντική θεωρητική πλαισίωση, προκειμένου να εξεταστεί η υλοποίηση και η λειτουργία της διαδικτυακής κοινότητας.

Εν συνεχεία, οι τελευταίες θεματικές ενότητες που βρίσκονται στο πρώτο μέρος σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας για καλό. Η καινοτομία και η τεχνολογική εξέλιξη που βιώνουμε καθημερινά, ιδιαίτερα λόγω πανδημίας, εάν χρησιμοποιηθεί κατάλληλα μπορεί να αποβεί απαραίτητο εφόδιο στην αποτελεσματικότητα των σελίδων και εν τέλει, στη μείωση του άγχους.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση αλλά και η εξέταση του θεωρητικού πλαισίου που παρουσιάζεται σε αυτό το μέρος λειτούργησε ως πηγή παροχής του μεγαλύτερου μέρους του περιεχομένου που δημοσιεύτηκε στις διαδικτυακές σελίδες.

Στο δεύτερο μέρος του παρόντος κειμένου, παρουσιάζεται η μεθοδολογία και ερευνητική διαδικασία που υλοποιήθηκε στο πλαίσιο της διπλωματικής εργασίας.

Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η μεθοδολογία της ποσοτικής αλλά και της ποιοτικής έρευνας, η οποία πραγματοποιήθηκε ακολουθώντας τα ερευνητικά ερωτήματα και τις υποθέσεις εργασίας που τέθηκαν. Επιπλέον, στο παρόν μέρος αποτυπώνεται το πλαίσιο θεωρίας της ερευνητικής διαδικασίας, πάνω στο οποίο στηρίχθηκε η επιλογή των τρόπων και των μεθόδων έρευνας. Επιπρόσθετα, στο δεύτερο μέρος του κειμένου, παρουσιάζεται ο

τρόπος διεξαγωγής των ερευνών, το δείγμα της ποσοτικής έρευνας καθώς και οι συμμετέχοντες της ποιοτικής έρευνας. Ύστερα από την παρουσίαση του ερευνητικού θεωρητικού πλαισίου, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των ερευνών.

Πλέον του θεωρητικού πλαισίου αλλά και των αποτελεσμάτων της έρευνας που υλοποιήθηκε, στο δεύτερο μέρος παρουσιάζεται η δημιουργία και λειτουργία των πλατφορμών που χρησιμοποιήθηκαν για τις ανάγκες πλαισίωσης των διαδικτυακών σελίδων. Στις θεματικές ενότητες που σχετίζονται με τις πλατφόρμες, αποτυπώνεται υλικό από τις δημοσιεύσεις που πραγματοποιήθηκαν στις σελίδες (Facebook, Reddit, Wordpress). Επίσης, γίνεται λόγος για την προώθηση των σελίδων αυτών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με κείμενο που υποστηρίζεται από σχετικό θεωρητικό πλαίσιο. Πλην των πληροφοριών για τις σελίδες, στο παρόν μέρος περιγράφονται αναλυτικά οι λόγοι επιλογής των συγκεκριμένων ψηφιακών πλατφορμών καθώς και η αναμενόμενη προσφορά τους στο συνολικό εγχείρημα.

Στο τελευταίο κεφάλαιο του δεύτερου μέρους παρατίθενται τα συνολικά αποτελέσματα των ερευνών που πραγματοποιήθηκαν, μαζί με τα συμπεράσματα που απορρέουν από τη συγκεκριμένη διαδικασία.

Τέλος, στο τρίτο μέρος της διπλωματικής εργασίας παρουσιάζονται τα συνολικά συμπεράσματα της έρευνας αλλά και των διαδικτυακών σελίδων. Ακολούθως, καταγράφονται οι προτάσεις βελτίωσης του εγχειρήματος καθώς και τα εμπόδια που παρουσιάστηκαν κατά την υλοποίηση της ερευνητικής διαδικασίας.

## ΜΕΡΟΣ Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### 1. ΑΓΧΟΣ

#### 1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Προκειμένου να αναφερθεί οποιοδήποτε θεωρητικό πλαίσιο, θα πρέπει να αποτυπωθεί ο ορισμός του άγχους. Ως άγχος (Μητρούση et al., 2013) θεωρείται η ανεπιθύμητη συναισθηματική κατάσταση που απαρτίζεται από αισθήματα φόβου και τρόμου, ως απάντηση σε κίνδυνο όπου η αιτία είναι κατά κύριο λόγο μη αναγνωρίσιμη.

Το άγχος είναι ένα σύνθετο συναίσθημα το οποίο ο άνθρωπος το αντιλαμβάνεται σταδιακά με την ανάπτυξή του, χωρίς να είναι σαφές εάν βλάπτει σημαντικά ή όχι τη ζωή του ατόμου. Η κινητήρια δύναμη του άγχους περικλείει αρκετές διαφορετικές παραμέτρους που σχετίζονται με την ψυχική ζωή του ανθρώπου (συνειδητή και μη). Μερικές από αυτές τις παραμέτρους είναι η σχέση με τον εαυτό του ίδιου του ατόμου, η σχέση με τους υπόλοιπους ανθρώπους, ο τρόπος ερμηνείας των καταστάσεων, η μορφή και η ένταση της αυτοεκτίμησης, η κοινωνική συναναστροφή καθώς και διάφοροι βιολογικοί παράγοντες. Το αίσθημα του άγχους λειτουργεί, έως ένα σημείο, φυσιολογικά και είναι χρήσιμο στοιχείο της ανθρώπινης υπόστασης και προσωπικότητας. Σε φυσιολογικά πλαίσια και όρια μας βοηθά να είμαστε σε εγρήγορση, αυξάνοντας και ενδυναμώνοντας τις σωματικές και πνευματικές μας επιδόσεις. Αντίστοιχα, όταν η αίσθηση του άγχους δεν λειτουργεί σε φυσιολογικά πλαίσια, τότε δημιουργείται νοσηρή εκδήλωση, επιδρώντας στην ψυχική υγεία, διαταράσσοντας την προσαρμοστική ικανότητα του ανθρώπου (Μητρούση et al., 2013).

#### 1.2 ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Το άγχος μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, δυσκολεύοντας τις καθημερινές ασχολίες του. Στην πραγματικότητα θέτει τον οργανισμό σε μια συνεχόμενη έντονη ανησυχία, προκαλώντας ένα φαύλο κύκλο αδυναμίας. Βασικό χαρακτηριστικό στη βελτίωση ή επιδείνωση του αισθήματος είναι η λειτουργία του μυαλού. Είναι απόλυτα φυσιολογικό, ένα αίσθημα που επηρεάζει την ψυχολογική και ψυχική υγεία του οργανισμού να κρίνεται από τη λειτουργία του εγκεφάλου. Με την έννοια λειτουργία του εγκεφάλου, εννοείται η ορθή και φυσιολογική λειτουργία και όχι η οποιαδήποτε τυχόν βλάβη. Πλην όμως του οποιουδήποτε ψυχικού και ψυχολογικού κόστους που δημιουργείται, το έντονο αίσθημα άγχους επηρεάζει τη σωματική λειτουργία, τον τρόπο αίσθησης των καταστάσεων, τον τρόπο σκέψης καθώς και τον τρόπο πρακτικής λειτουργίας (Hogan & Brosan, 2018).

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, το άγχος σε φυσιολογικά πλαίσια βοηθά στην ανταπόκριση και αντιμετώπιση όλων των προκλήσεων που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια της καθημερινότητας. Σε αντίθετη περίπτωση, η επίμονη και έντονη ανησυχία που δημιουργεί η λειτουργία του άγχους προκαλεί ψυχικές και σωματικές δυσλειτουργίες, με αποτέλεσμα να ωθεί στη μη ορθολογική σκέψη και υλοποίηση των πραγμάτων. Πιο συγκεκριμένα, το άγχος

είναι ευπροσάρμοστο όταν έρχεται ως απόκριση σε έναν επίκαιρο φόβο κινδύνου στο άμεσο περιβάλλον. Τουναντίον, είναι δυσπροσάρμοστο όταν προκαλεί μια χρόνια κατάσταση έντασης, ανησυχίας ή/και συμπεριφοράς αποφυγής καταστάσεων, τα οποία επηρεάζουν αρνητικά τη ζωή και τη λειτουργικότητα του ανθρώπου (Weber, 2019).

Μια επιπλέον σκέψη που ταλανίζει πολλούς ανθρώπους που βιώνουν συνεχές και έντονο αίσθημα άγχους, είναι εάν το άγχος θα διαρκέσει για πάντα. Σύμφωνα με τον Sadan (2021), η απάντηση είναι όχι. Μια αγχώδης διαταραχή όταν αντιμετωπίζεται σωστά, δεν είναι παρά μια προσωρινή περίοδος. Ο μηχανισμός του άγχους μοιάζει με τον μηχανισμό που ευθύνεται για τον σωματικό πόνο, μια αίσθηση που αισθανόμαστε όταν το σώμα μας βγαίνει από την ισορροπία. Σε περίπτωση σωματικής κόπωσης, το σώμα αντιδρά ωθώντας στην επιβράδυνση ή την απαγόρευση. Με τον ίδιο τρόπο, σε περίπτωση κινδύνου ενεργοποιείται η αντίδραση του άγχους, προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η πρόκληση. Δεδομένου ότι οι αισθήσεις αυτές βοηθούν στη διαχείριση των κινδύνων, η εξάλειψη του άγχους δεν θα έπρεπε να αποτελεί επιθυμητό αποτέλεσμα.

### 1.2.1 Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Σε καταστάσεις όπου το άγχος κατακλύζει το άτομο, η αμυντική στάση του οργανισμού ενεργοποιείται αυτόματα, προκειμένου να αντιμετωπιστεί ο κίνδυνος στον οποίο έχει εκτεθεί. Στη συνέχεια και ενώ έχει αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά ο κίνδυνος, το άγχος, ιδιαίτερα σε άτομα με έντονο αίσθημα, έχει την ιδιότητα να υπενθυμίζει ανά τακτά χρονικά διαστήματα, την κατάσταση στην οποία βρέθηκε το άτομο. Με αυτόν τον τρόπο, η λειτουργία του άγχους τείνει να δημιουργεί μνήμες από καταστάσεις που τραυμάτισαν τον άνθρωπο, οι οποίες πολύ συχνά επανέρχονται ως επαναλαμβανόμενος κίνδυνος. Η συγκεκριμένη λειτουργία του άγχους, συνδυαστικά με άλλες πιέσεις και καθημερινά άγχη, μπορεί να ωθήσει στην εκδήλωση της κρίσης άγχους (κρίση πανικού). Οι άνθρωποι που έχουν βιώσει τέτοιου είδους κρίσεις, σχηματίζουν αποτρεπτική και αρνητική άποψη για τις καταστάσεις αυτές, με αποτέλεσμα να δίνουν καθημερινά μάχες, προκειμένου να μη ξαναβρεθούν στην ίδια κατάσταση (Lee, 2019).

Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το μέγεθος και η ένταση που οι άνθρωποι βιώνουν άγχος στην καθημερινότητά τους ή μακροπρόθεσμα, είναι άμεσα συνδεδεμένα με διάφορες παραμέτρους που επηρεάζουν τη ζωή τους (Greenberg, 2017). Ορισμένες από αυτές τις παραμέτρους είναι η γενικότερη κατάσταση της υγείας, τα οικονομικά, οι διαπροσωπικές σχέσεις καθώς και αρκετά άλλα, τα οποία προσαρμόζονται ως “θέλω” σε κάθε άνθρωπο ξεχωριστά (Kabat-Zinn & Hanh, 2013).

Η εστίαση του οργανισμού στο άγχος είναι περισσότερο εσωτερική επηρεάζοντας την πνευματική ικανότητα, παρά εξωτερική. Επιδρά περισσότερο στην ψυχολογία του ανθρώπου, ωθώντας σε αναίτια απώλεια ελέγχου των καταστάσεων. Ωστόσο, ταυτόχρονα με την εσωτερική επίδραση, δημιουργείται και εξωτερική αντίδραση, κυρίως στη συμπεριφορά του ατόμου. Κατά την εξωτερική αντίδραση, είναι πολύ πιθανό να υπονομεύσει τη δυνατότητα του ανθρώπου να δρα, να εκφράζεται και να ανταπεξέρχεται στις καθημερινές δυσκολίες. Τέλος, το γεγονός ότι επηρεάζει σε ψυχολογικό επίπεδο αλλά και στη συμπεριφορά, δημιουργεί επιπλέον δυσκολία στην προσπάθεια ανάκαμψης της πίεσης (Bourne, 2021).



Σε μια προσπάθεια για ανακεφαλαίωση των παραπάνω, είναι πολύ σημαντικό να αποτυπωθεί ότι το άγχος είναι μια καθημερινή πραγματικότητα. Προκύπτει από οποιαδήποτε αλλαγή στην οποία πρέπει να προσαρμοστούμε. Ως αποτέλεσμα, το άγχος δεν είναι μόνο επιθυμητό αλλά και απαραίτητο για τη ζωή. Είτε το άγχος που βιώνουμε είναι αποτέλεσμα σημαντικών αλλαγών στη ζωή μας, είτε είναι συσσωρευτικό αποτέλεσμα μικρών καθημερινών ταλαιπωριών, ο τρόπος ανταπόκρισης σε αυτά τα γεγονότα καθορίζει τον αντίκτυπο που θα έχει το άγχος στη ζωή μας (Carbonell & Seif, 2020).

Τέλος, προκειμένου να συνεχιστεί η αποτύπωση του θεωρητικού πλαισίου και να γίνουν καλύτερα αντιληπτά τα παρακάτω, θα πρέπει να αναγραφούν συνοπτικά οι τέσσερις βασικές πηγές που μας προκαλούν άγχος (Davis et al., 2019):

1. **Το εξωτερικό περιβάλλον.** Η πρώτη βασική πηγή άγχους είναι το εξωτερικό περιβάλλον και οι πληροφορίες που απορρέουν από αυτό και μας βομβαρδίζουν καθημερινά. Ορισμένες από αυτές τις πληροφορίες είναι ο καιρός, ο θόρυβος, η κίνηση και η ατμοσφαιρική ρύπανση.
2. **Οι κοινωνικοί στρεσογόνοι παράγοντες.** Η απαίτηση για προσοχή αλλά και για χρονικούς περιορισμούς, οι ανταγωνιστικές προτεραιότητες και προθεσμίες, οι παρουσιάσεις εργασίας, τα οικονομικά προβλήματα καθώς και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις, είναι μερικοί από τους στρεσογόνους παράγοντες που επηρεάζουν καθημερινά. Η προσπάθεια μείωσης της έντασης των παραγόντων αυτών, σε καθημερινή βάση, αποτελεί σημαντικό βήμα στην προσπάθεια αντιμετώπισης του άγχους.
3. **Η φυσιολογική εξέλιξη.** Είναι απόλυτα φυσιολογικό καθώς μεγαλώνουμε και εξελισσόμαστε, να δημιουργούνται νέοι λόγοι που μας προκαλούν πιέσεις, αποτελούμενοι από φυσικούς παράγοντες. Ορισμένοι από αυτούς τους φυσικούς παράγοντες είναι η εφηβεία, η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή και ο ανεπαρκής ύπνος. Η φυσιολογική αντίδραση σε αυτές τις απειλές και αλλαγές μπορεί να οδηγήσει σε αγχωτικά συμπτώματα, όπως πόνοι στο κεφάλι, στομαχικές διαταραχές και μυϊκές εντάσεις.
4. **Οι σκέψεις.** Τέταρτη και τελευταία πηγή πρόκλησης άγχους είναι οι σκέψεις. Ο εγκέφαλος ερμηνεύει αλλαγές στο σώμα και στο πνεύμα και καθορίζει τον χρόνο και τον τρόπο ανταπόκρισης σε αυτές τις αλλαγές. Ο τρόπος που θα ερμηνευτεί η οποιαδήποτε κατάσταση από τον εγκέφαλο έγκειται στις σκέψεις που πραγματοποιούμε, προκαλώντας μας είτε χαλάρωση είτε άγχος.

## 1.2.2 ΤΑ ΕΝΑΥΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Το άγχος και ο φόβος είναι αντιδράσεις σε μια αντιληπτή απειλή. Αυτό σημαίνει ουσιαστικά ότι το άτομο ερμηνεύει μια κατάσταση ως επικίνδυνη. Στην πραγματικότητα δεν σημαίνει ότι η κατάσταση είναι επικίνδυνη, απλώς η ερμηνεία παραπέμπει σε αυτό το συμπέρασμα (Norton & Antony, 2021). Ο καθένας από εμάς είναι μοναδικός, πράγμα που σημαίνει ότι το άγχος και ο φόβος αναζητούν και επηρεάζουν διαφορετικά μέσα από άνθρωπο σε άνθρωπο (Underwood, 2021).

Το άγχος και ο φόβος πυροδοτούνται σχεδόν πάντα λόγω μιας αιτίας. Συμπληρωματικά από τις βασικές πηγές πρόκλησης άγχους που αναφέρθηκαν νωρίτερα, είναι σημαντικό να αναγραφούν επίσης οι δύο κύριοι τύποι εναυσμάτων άγχους και πανικού, οι οποίοι συσχετίζονται άμεσα με τον άνθρωπο και το άγχος. Οι τύποι αυτοί είναι τα εξωτερικά και εσωτερικά εναύσματα (Norton & Antony, 2021).

### **Εξωτερικά εναύσματα**

Τα εξωτερικά εναύσματα μπορεί να είναι αντικείμενα, καταστάσεις ή δραστηριότητες που αντιμετωπίζονται ως απειλές. Για παράδειγμα, τα άτομα με φοβίες μπορεί να εμφανίσουν έναυσμα με τη μορφή φόβου του ύψους, των αραχνών-φιδιών, της οδήγησης, της δημόσιας ομιλίας ή άλλων καταστάσεων (Hogan & Brosan, 2018). Επιπρόσθετα, τα άτομα που βιώνουν μικροβιοφοβία, μπορεί να ανταποκριθούν και να ανησυχίσουν σε ερεθίσματα όπως το πάτημα των κουμπιών του ανελκυστήρα, τα πόμολα των πορτών ή άλλα αντικείμενα σε δημόσιους χώρους.

Σε όλα αυτά τα παραδείγματα, το έναυσμα προέρχεται από το εξωτερικό περιβάλλον του ατόμου. Μπορεί να είναι ένα μέρος, μια κατάσταση, μια δραστηριότητα ή ένα αντικείμενο. Σε περίπτωση που το άτομο θεωρήσει ότι ένα εξωτερικό ερέθισμα αποτελεί απειλή, είναι πολύ πιθανό να το αντιμετωπίσει είτε μέσω της αποφυγής (απόρριψη παρουσίας), της απόδρασης (εγκατάλειψη ενός μέρους) και της συμπεριφοράς ασφαλείας (λίγο ή καθόλου ομιλία, προσπάθεια απόκρυψης από τους υπόλοιπους) (Norton & Antony, 2021).

### **Εσωτερικά εναύσματα**

Τα εσωτερικά εναύσματα που μας προκαλούν άγχος και φόβο, είναι συνήθως ιδιωτικές εμπειρίες που χαρακτηρίζονται ως απειλητικές. Ένας τύπος εσωτερικού ερεθίσματος περιλαμβάνει σωματικές αισθήσεις και συναισθήματα (Smith et al., 2017).

Προκειμένου να γίνει καλύτερα αντιληπτό, ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα αισθήσεων και συναισθημάτων. Ως πρώτο παράδειγμα αποτυπώνεται η κατάσταση όπου ένας άνθρωπος έχει βιώσει κρίση πανικού και τρομοκρατείται όταν νιώθει αυξημένους καρδιακούς παλμούς, θεωρώντας ότι κάτι θα του συμβεί. Ως αποτέλεσμα, πανικοβάλλεται κάθε φορά που υπάρχει αίσθηση αυξημένου παλμού, ακόμα και αν γνωρίζει ότι δεν προέρχεται από το άγχος, όπως όταν αθλείται. Σε άλλη περίπτωση, ένας άνθρωπος με κλειστοφοβία, νιώθει ότι πνίγεται, κάθε φορά που βρίσκεται σε κλειστά μέρη. Το αίσθημα του πνιγμού, παραπέμπει σε δύσπνοια, προκαλώντας έντονο πανικό. Επιπλέον, ένα άτομο που φοβάται τα ύψη, νιώθει ζάλη, κάθε φορά που βρίσκεται σε ψηλά σημεία, με αποτέλεσμα να φαντάζεται ότι θα πέσει. Τέλος, άνθρωποι οι οποίοι νιώθουν άβολα σε κοινωνικές εκδηλώσεις έχουν την τάση να δημιουργούν τρέμουλο στα χέρια. Έκτοτε, είναι πεπεισμένοι ότι όλοι θα τους παρατηρήσουν και θα τους θεωρήσουν αδύναμους και ανίκανους (Norton & Antony, 2021).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η διάκριση μεταξύ εξωτερικών και εσωτερικών εναυσμάτων δεν είναι πάντα σαφής. Για μερικούς ανθρώπους, τα εσωτερικά εναύσματα μπορεί να προκαλούν άγχος μόνο στο πλαίσιο συγκεκριμένων εξωτερικών ερεθισμάτων. Για άλλους, το να βιώνουν συγκεκριμένα αισθήματα ή σκέψεις μπορεί να είναι τρομακτικό, ανεξάρτητα από τον χρόνο και τον τρόπο που συμβαίνουν ή από το γεγονός ότι είναι άλλοι άνθρωποι παρόντες ή όχι (Norton & Antony, 2021).

### 1.2.3 ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Όπως έχει αποτυπωθεί προηγουμένως στο κείμενο, όλοι μας μπορεί να βιώνουμε άγχος στην καθημερινότητά μας. Σύμφωνα με τον McDonagh (2015) τα συμπτώματα του άγχους μπορεί να γίνουν περισσότερο έντονα από τη φυσιολογική εξέλιξη του φαινομένου, επηρεάζοντας σε μεγάλο βαθμό τον ποιοτικό τρόπο ζωής. Προκειμένου να αντιληφθούμε τον τρόπο που λειτουργεί το άγχος αλλά και να το αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά, θα πρέπει να γνωρίζουμε τα συμπτώματα που προκαλούνται (Lee, 2019).

Παρακάτω παρατίθενται τα βασικά συμπτώματα του άγχους, σύμφωνα με τον Underwood (2021):

- Αίσθημα **ανησυχίας** που είναι δυσανάλογο με το γεγονός που την πυροδότησε, καθιστώντας δύσκολη τη συγκέντρωση στις καθημερινές εργασίες.
- Υπερβολική **διέγερση** που προκαλεί ταχυπαλμία, ιδρωμένα χέρια, ξηροστομία και άλλες παρόμοιες σωματικές αισθήσεις.
- Ακραία αίσθηση **έξαρσης** ή αναπάντεχης **υπερκινητικότητας**, με μηδαμινή επιθυμία για αποφυγή της κίνησης.
- Αδικαιολόγητα εύκολη **κόπωση**, είτε γενικά είτε μετά από κρίση πανικού.
- Δυσκολία **εστίασης** σε καθημερινές εργασίες.
- Απουσία **διατήρησης μνήμης** (είτε μακροχρόνια είτε βραχυχρόνια), οδηγώντας σε έλλειψη απόδοσης σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας.
- Διατήρηση του ατόμου υπερβολικά **ευαίσθητου** και **ευέξαπτου**.
- Εξαιρετικά υψηλή **νευρικότητα** στους μύες, εντείνοντας τα αγχώδη συναισθήματα.
- Συνεχή και καθημερινά προβλήματα στον **ύπνο**. Η συνεχόμενη ανησυχία διαταράσσει τον ορθό κύκλο ύπνου.
- **Κρίσεις πανικού** που προκαλούν έντονα αισθήματα φόβου.
- Αποφυγή παρουσίας σε **κοινωνικές εκδηλώσεις**, λόγω φόβου μήπως κατακριθεί ή ταπεινωθεί το άτομο.
- Ακραίοι φόβοι για συγκεκριμένες **καταστάσεις ή αντικείμενα**, οι οποίοι είναι αρκετά ισχυροί ώστε να παρεμποδίσουν την λειτουργία του ανθρώπου.

Επιπρόσθετα με τα παραπάνω, είναι ορθό να αναγραφούν ορισμένοι εξωγενείς παράγοντες που προκαλούν αύξηση και ανάπτυξη των αγχωδών διαταραχών, με την ιδιαιτερότητα ότι λειτουργούν φυσικά, χωρίς να ευθύνεται ο ανθρώπινος παράγοντας, ο οποίος αδυνατεί να πράξει με σκοπό την αντιστροφή και αντιμετώπιση (Gillihan, 2018). Ως εξωγενείς παράγοντες λειτουργούν η χημεία και οι ουσίες που παράγονται από τον εγκέφαλο και διαφοροποιούν τους ανθρώπους μεταξύ τους, καθώς και διάφοροι περιβαλλοντικοί συντελεστές. Η διαφορετική γενετική σύνθεση ανάμεσα στα άτομα αποτελεί επίσης παράγοντα αύξησης των αγχωδών διαταραχών. Τέλος, ο διαφορετικός τρόπος ανάπτυξης και ωρίμανσης του ατόμου στο δικό του περιβάλλον και με τους δικούς του κανόνες σε συνδυασμό με τις διαφορετικές εμπειρίες που βιώνει ο κάθε ένας ξεχωριστά, αποτελούν επιπλέον λόγο ανάπτυξης του άγχους.

Οι παραπάνω παράγοντες ενισχύουν το άγχος, χωρίς να ευθυνόμαστε άμεσα για αυτό. Επιπλέον, υφίστανται ορισμένοι παράγοντες που μπορούν να ωθήσουν κάποιον σε μεγαλύτερο κίνδυνο, συγκριτικά με κάποιον άλλο. Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να σχετίζονται με συνήθειες της καθημερινότητας του ατόμου όπως το αλκοόλ, τα συνταγογραφούμενα φάρμακα και οι παρενέργειές τους, η κατάχρηση ναρκωτικών καθώς και οι χημικές ανισορροπίες στο σώμα ή/και στον εγκέφαλο. Στην αντίπερα όχθη, υφίστανται και ορισμένοι παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με το αίσθημα του άγχους όπως το ιστορικό που τρέφεται από κληρονομικότητα, η εμφάνιση επιπρόσθετων προβλημάτων ψυχικής υγείας καθώς και τα σωματικά, συναισθηματικά ή ψυχικά τραύματα. Ολοκληρώνοντας τους παράγοντες αυτούς, το άγχος και το στρες που διαρκεί για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να θέσει κάποιον σε μεγαλύτερο κίνδυνο, συγκριτικά με το παροδικό αίσθημα άγχους (Williams et al., 2021).

#### **1.2.4 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ**

Ενώ η εξάλειψη του φαινομένου μοιάζει ιδανική λύση, ωστόσο σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, το άγχος βοηθάει στην αντιμετώπιση των συχνών απειλών που εμφανίζονται. Ως αποτέλεσμα, είναι σημαντικό να υλοποιείται προσπάθεια ελέγχου του βαθμού αίσθησης άγχους και όχι η εκμηδένιση (Harlan & Lanningan, 2017). Επιπρόσθετα, ενώ οι περισσότερες λύσεις για την αποσυμφόρηση του άγχους αποτελούνται από χειροπιαστές διαδικασίες, ο βασικός τρόπος δημιουργίας εκτενέστερης αποτελεσματικότητας είναι η ορθή λειτουργία του μυαλού και η πνευματική ευημερία. Εφόσον το πρόβλημα πηγάζει από την ψυχολογική και ψυχική κατάσταση, η λύση έγκειται στην προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος από τη ρίζα του (Wright et al., 2021).

Το άγχος και τα κατάλοιπά του τείνουν να καταβάλουν το σώμα, κάθε φορά που εμφανίζεται μια πιεστική κατάσταση. Με δεδομένο αυτό, η απόκτηση της δυνατότητας κατανόησης του σώματος προσφέρει την απαιτούμενη αναγνώριση του προβλήματος. Η διαφορετική συμπεριφορά του σώματος θα πρέπει να αντιμετωπίζεται κατάλληλα, ανάλογα με τις αντιδράσεις του (Diederichs, 2017).

Οι τρόποι αντιμετώπισης του φαινομένου, χωρίζονται σε δύο τομείς. Ο πρώτος τομέας αφορά την αντιμετώπιση του άγχους χωρίς τη βοήθεια ειδικού, ενώ ο δεύτερος αφορά την αντιμετώπιση με παρουσία ειδικού (Hayes, 2019). Στη συγκεκριμένη εργασία, τέθηκε ως

στόχος η προώθηση τρόπων αντιμετώπισης με φυσικό τρόπο, χωρίς φαρμακευτική αγωγή. Ως αποτέλεσμα, οι τρόποι αντιμετώπισης που αναφέρονται, αποτελούνται αποκλειστικά από δράσεις που μπορεί να πραγματοποιήσει ο άνθρωπος, χωρίς την παρουσία ειδικού.

Όπως αναφέρεται παραπάνω, σε πολλές περιπτώσεις ο άνθρωπος θα προσπαθήσει να αντιμετωπίσει το άγχος χωρίς την παρουσία ειδικού. Η πιο σημαντική περίπτωση προκειμένου να υλοποιηθεί αυτό, είναι όταν το άτομο θεωρεί ότι ο βαθμός αίσθησης άγχους που βιώνει είναι διαχειρίσιμος. Ως αποτέλεσμα, αναζητεί τρόπους εσωτερικής βοήθειας, βελτιωμένης αίσθησης και εν τέλει, μείωσης του φαινομένου (Boyes, 2015). Πλέον της κατάστασης αυτής, είναι πιθανό το άτομο, προχωρώντας σε επίσκεψη σε ειδικό, να αισθάνεται στιγματισμό και ντροπή, με αποτέλεσμα να απορρίπτει τη λύση αυτή. Επιπρόσθετα, ένας επιπλέον λόγος μη επίσκεψης σε ειδικό, είναι η οικονομική κατάσταση του ατόμου (Lee, 2019). Λόγω της οικονομικής κατάστασης στην Ελλάδα, ιδιαίτερα κατά τα τελευταία χρόνια, είναι αδιαμφισβήτητο το γεγονός ότι πολλοί Έλληνες δεν επισκέφθηκαν τον οποιονδήποτε ιατρό, λόγω απουσίας της οικονομικής δυνατότητας (Ινστιτούτο Επικοινωνίας και Αναλφαβητισμού στην Υγεία και στα ΜΜΕ, 2019).

Με δεδομένα τα ανωτέρω, θα πρέπει να αναφερθούν οι παρακάτω λύσεις, με σκοπό την αντιμετώπιση του άγχους (Anxiety and Depression Association of America, 2019).

**Ισορροπημένα γεύματα.** Η ισορροπημένη διατροφή ενισχύει την απαραίτητη καθημερινή ενέργεια, ενώ ταυτόχρονα διατηρεί την καλή υγεία του ατόμου.

**Συχνά διαλείμματα από τα καθημερινά άγχη.** Η καθημερινότητα όλων πολλές φορές γίνεται υπερβολικά πιεστική, με αποτέλεσμα το αίσθημα του άγχους να είναι εντονότερο. Τα συχνά διαλείμματα με διάφορες δραστηριότητες, όπως η μουσική, η γιόγκα και ο διαλογισμός, θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αποβολή της καθημερινής πίεσης.

**Μείωση του αλκοόλ και της καφεΐνης.** Η υπερβολική χρήση ή κατάχρηση των ουσιών αυτών είναι πολύ πιθανό να πυροδοτήσουν κρίσεις άγχους, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνουν την προσπάθεια για αποσυμφόρηση του φαινομένου.

**Επαρκής ώρα ύπνου.** Η διατήρηση επαρκούς ώρας ύπνου αποτελεί μείζονος σημασίας επίτευγμα. Κατά τη διάρκεια αγχωδών περιπτώσεων, το σώμα έχει επιπλέον ανάγκη για ξεκούραση και ύπνο (Gillihan, 2018).

**Καθημερινή άσκηση.** Η καθημερινή άσκηση προσφέρει βελτίωση της ψυχολογίας και διατήρηση της καλής υγείας. Η άσκηση μπορεί να συνδυαστεί με διάφορες δραστηριότητες, οι οποίες ποικίλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

**Αναζήτηση της αιτίας πρόκλησης άγχους.** Η δουλειά, το σχολείο/πανεπιστήμιο καθώς και το οικογενειακό περιβάλλον, είναι ορισμένες από τις καταστάσεις που μπορεί να δημιουργούν αυξημένο άγχος. Αναζητώντας την κατάσταση που δημιουργεί επιπλέον στρες, βοηθάει στη δημιουργία εξειδικευμένης προσπάθειας μείωσης άγχους, στο συγκεκριμένο περιβάλλον (Norton & Antony, 2021).

Ένας πρόσθετος σημαντικός τρόπος αντιμετώπισης του άγχους είναι η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους. Η προσφερόμενη βοήθεια από οικείους ανθρώπους είναι ουσιαστική και αδιαμφισβήτητη. Είναι μικρής σημασίας εάν θα είναι οι γονείς, ο/η σύντροφος, οι φίλοι ή οποιοσδήποτε άλλος. Η ουσιαστική βοήθεια παρέχεται και αποδεικνύεται από τη στενή σχέση που χαράσσεται με τους ανθρώπους αυτούς, δημιουργώντας σχέσεις εμπιστοσύνης,

σεβασμού και αλληλοεκτίμησης. Επί της πράξης, η έγνοια που αποτυπώνεται και αναδεικνύεται στις εν λόγω σχέσεις είναι η σημαντικότερη προσφορά, αποτελώντας αναπόσπαστο εφόδιο στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους. Η μακροχρόνια οικοδόμηση ουσιαστικών και στενών σχέσεων, ωθεί στην αναγνώριση θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, για τις οποίες διαφορετικά δεν θα υπήρχε γνώση. Επί της ουσίας, η ειλικρινής συζήτηση και επικοινωνία με οικείους ανθρώπους, με φόντο το θέμα του άγχους, μπορεί να αποβεί ευεργετικά θετική, δημιουργώντας λόγους για αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση και εν τέλει, μείωση του άγχους (Boyes, 2015).

Τέλος, η προσπάθεια ολοκληρωτικής εξάλειψης του φαινομένου σηματοδοτεί το γεγονός ότι το άγχος αποβαίνει μείζον πρόβλημα για το άτομο. Η διαδικασία αυτή έχει ως αποτέλεσμα τη διαιώνιση του άγχους, ωθώντας το άτομο στην επαναλαμβανόμενη προσπάθεια αποσυμφόρησης. Τα αποτελέσματα της προσπάθειας αυτής είναι συνήθως αντίθετα από τα επιθυμητά, πολλαπλασιάζοντας την αίσθηση της πίεσης. Πιο συγκεκριμένα, η υπερβολική παρακολούθηση των συμπτωμάτων άγχους που νιώθουμε και η υπερπροσπάθεια αντιμετώπισής τους, αντιστρέφει το επιθυμητό αποτέλεσμα (Alavi & Omrani, 2019).

### **1.3 ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ**

Δύο έννοιες που σχετίζονται άμεσα με το άγχος είναι ο φόβος και η φοβία. Ο φόβος συχνά ορίζεται ως απάντηση σε έναν σαφώς αναγνωρίσιμο κίνδυνο, σε αντίθεση με το άγχος το οποίο λειτουργεί ως αντίδραση σε μια μη αναγνωρίσιμη απειλή ή αναμενόμενο κίνδυνο (Mental Health Foundation, 2021). Από την άλλη πλευρά, η φοβία ορίζεται ως το υπερβολικό άγχος ή φόβος, το οποίο εμφανίζεται ως ανταπόκριση σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα. Το μέγεθος της αντίδρασης του ατόμου στο συγκεκριμένο ερέθισμα ξεπερνά το μέγεθος της αντικειμενικής απειλής (Fink, 2016). Οι διαγνωστικές κατηγορίες αγχώδων διαταραχών είναι τουλάχιστον δώδεκα, συμπεριλαμβανομένης της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής, της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, της διαταραχής πανικού (κρίση πανικού), της διαταραχής μετατραυματικού στρες και των κοινωνικών φοβιών (Putwain & von der Embse, 2020).

#### **1.3.1 ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (GAD)**

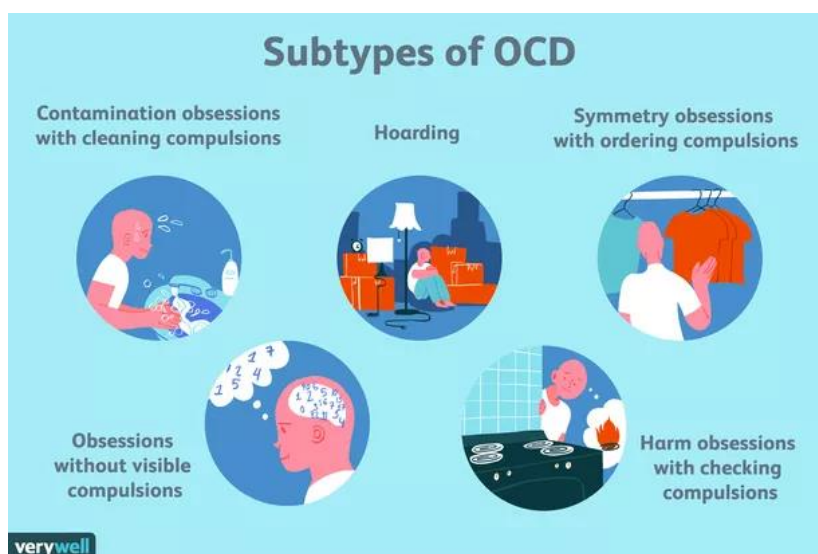
Η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (Generalized Anxiety Disorder - GAD) χαρακτηρίζεται από επίμονη και υπερβολική ανησυχία για μια σειρά από διαφορετικά πράγματα. Τα άτομα με GAD μπορεί να ανησυχούν πλέον του φυσιολογικού για την υγεία, τα χρήματα, το εργασιακό περιβάλλον καθώς και για άλλα θέματα, λόγω των οποίων αδυνατούν να ελέγξουν το άγχος τους (Anxiety and Depression Association of America, 2019). Η συγκεκριμένη μορφή άγχους χαρακτηρίζεται από συμπτώματα ανησυχίας, αδυναμίας χαλάρωσης, κόπωσης, διαταραχής ύπνου, ευερεθιστότητας, μυϊκής έντασης και πονοκέφαλου. Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας της Αμερικής (2016), εκτιμάται ότι το 19% των ενηλίκων και το 32% των εφήβων των ΗΠΑ έχουν βιώσει κάποιου είδους Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής για το έτος 2015.



Εικόνα 1. Τα Συμπτώματα της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής (Glasofer, 2021)

### 1.3.2 ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (OCD)

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (Obsessive-Compulsive Disorder) αποτελεί μια μακροχρόνια κατάσταση, κατά την οποία ένα άτομο έχει επαναλαμβανόμενες, ανεξέλεγκτες σκέψεις (ιδεοληψίες) και συμπεριφορές που νιώθει την ανάγκη να επαναλαμβάνει συχνά (Kazdin, 2000). Τα άτομα που βιώνουν τη συγκεκριμένη διαταραχή τείνουν να έχουν αυξημένο το αίσθημα της εμμονής, ενώ το αποτέλεσμα αυτού είναι ο καθημερινός επηρεασμός όλων των πτυχών της ζωής όπως η εργασία και οι διαπροσωπικές σχέσεις (National Institute of Mental Health, 2019). Ένα επιπλέον χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής, είναι η αυτόματη λειτουργία του εγκεφάλου να αναγνωρίζει κινδύνους και να προσπαθεί να τους αποφύγει συνεχώς. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ενισχύει τη νευρικότητα του ατόμου, καθιστώντας πολλές φορές τον άνθρωπο κυκλοθυμικό (Gillihan, 2018).



Εικόνα 2. Οι Υπότυποι της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής (Kelly, 2020)

### 1.3.3 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

Η διαταραχή πανικού είναι πολύ γνωστή στο ευρύ κοινό, ενώ ομολογουμένως εφάπτεται ολοκληρωτικά με την έννοια της κρίσης πανικού. Οι κρίσεις πανικού ή κρίσεις άγχους, μπορούν να εμφανιστούν χωρίς προφανή αιτία. Ένα άτομο μπορεί να ζει όπως οποιοσδήποτε άλλος, με τα συνηθισμένα καθημερινά άγχη, όταν μια μέρα βιώσει μια κρίση πανικού (Baker, 2011).

Εν συνεχεία, είναι σημαντικό να αναγραφεί ότι οι κρίσεις πανικού μπορεί να αποτελούνται από όλα τα συμπτώματα της γενικότερης έννοιας του πανικού, όπως οι γρήγοροι καρδιακοί παλμοί, η εφίδρωση, το τρέμουλο, η ζάλη, η αίσθηση δύσπνοιας ή λιποθυμίας καθώς και ο έντονος φόβος θανάτου. Τέλος, είναι σημαντικό να αποσαφηνιστεί η διάκριση μεταξύ των κρίσεων πανικού, οι οποίες εμφανίζονται όταν βρίσκεται κάποιος σε πίεση για πολύ συγκεκριμένο λόγο και των διαταραχών πανικού, οι οποίες εμπεριέχουν το αίσθημα μιας γενικευμένης ανησυχίας, ως αποτέλεσμα της κρίσης πανικού (Brewer, 2021).



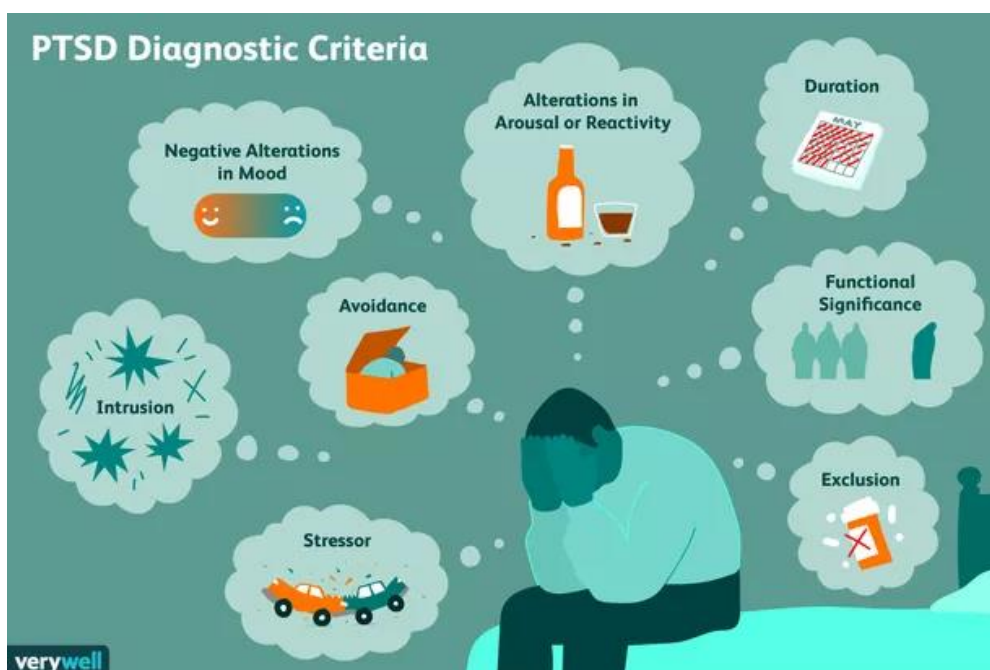
Εικόνα 3. Τα Συμπτώματα της Κρίσης Πανικού (Star, 2020)



### 1.3.4 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (PTSD)

Το άγχος είναι μια κατανοητή και φυσιολογική απάντηση σε ένα γεγονός το οποίο προκάλεσε ψυχικούς τραυματισμούς. Οτιδήποτε αποτελεί απειλή για τη σωματική και ψυχική ευεξία μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), συμπεριλαμβανομένων των φυσικών καταστροφών, τροχαίων ατυχημάτων, κλοπών, σεξουαλικών επιθέσεων και διάφορων άλλων (Gillihan, 2018).

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες εντοπίζεται ύστερα από περιστατικά που τραυμάτισαν το άτομο, ενώ μπορεί να προκαλέσει στο άτομο **επανασχεδιασμό και αναβίωση**, βιώνοντας ενοχλητικές αναμνήσεις, εφιάλτες καθώς και έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, όταν υπενθυμίζεται το γεγονός (Williams, 2016). Επιπλέον, ωθεί το άτομο στην **αποφυγή** ανθρώπων, τοποθεσιών και πραγμάτων, σε μια προσπάθεια μη σκέψης και αναλογισμού του τραύματος. Οι καταστάσεις αυτές προκαλούν **αλλαγές στη σκέψη και τη διάθεση** του ατόμου, ενισχύοντας τα αρνητικά συναισθήματα, την απαισιοδοξία και τη δυσπιστία (Shapiro, 2013). Τέλος, η έμπρακτη **υπερδιέγερση** που ταλανίζει τους παθόντες ωθεί το νευρικό σύστημα σε εγρήγορση. Ως αποτέλεσμα, είναι πιθανό να δημιουργηθούν προβλήματα ύπνου και συγκέντρωσης, ενώ η αρνητική επιρροή του τραύματος μπορεί να οδηγήσει σε συνεχή έλεγχο του περιβάλλοντος για τυχόν επικείμενους κινδύνους (Gillihan, 2018).

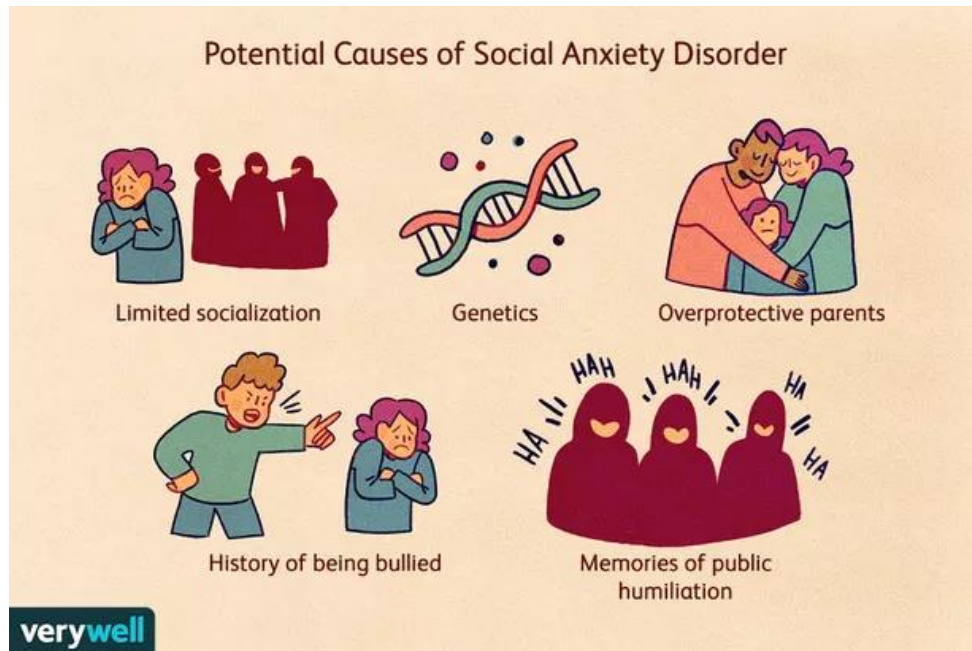


Εικόνα 4. Τα Συμπτώματα και η Διάγνωση του PTSD (Tull, 2021)

### 1.3.5 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ (ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ)

Η Κοινωνική Φοβία (Κοινωνική Αγχώδης Διαταραχή) είναι μια πολύ κοινή μορφή άγχους, καθώς σχετίζεται με την παρουσία του ατόμου σε κοινωνικές καταστάσεις. Ουσιαστικά, η κοινωνική αγχώδης διαταραχή ωθεί το άτομο στο αίσθημα έντασης, νευρικότητας και φόβου, όταν βρίσκεται σε περιβάλλον με άλλους ανθρώπους. Η διαφορά μεταξύ της φυσιολογικής αντίδρασης και του αρνητικού αντίκτυπου, έγκειται στο βαθμό και στη συχνότητα αισθήματος άγχους (Hope et al., 2004).

Στη συγκεκριμένη διαταραχή, το άτομο καθώς βιώνει σε μεγάλο βαθμό άγχος, τείνει να αποφεύγει τις συναθροίσεις και τις κοινωνικές συναναστροφές, με αποτέλεσμα να αποβάλλει την κοινωνικότητά του (Hofmann & Otto, 2018). Πιο συγκεκριμένα, οι καταστάσεις που μπορεί να κάνουν το άτομο να νιώσει την κοινωνική φοβία είναι η ομιλία σε μεγάλο κοινό, η παρουσία σε εκδηλώσεις διασκέδασης, η έντονη διαφωνία με κάποιον μπροστά σε κοινό καθώς και η γνωριμία νέων ανθρώπων (Gillihan, 2018).



Εικόνα 5. Πιθανά αίτια Κοινωνικής Αγχώδους Διαταραχής (Charlson, 2021)

## 2. ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

Η ασθένεια του κορωνοϊού (Covid-19) αναφέρθηκε και επιβεβαιώθηκε για πρώτη φορά στη Wuhan (επαρχία Hubei, Κίνα) κατά τα τέλη Δεκεμβρίου 2019. Έκτοτε, ξεκίνησε η εξάπλωση πρώτα στην Κίνα και ύστερα σε όλη την υφήλιο. Ύστερα από μερικούς μήνες η έλευση του ιού χαρακτηρίστηκε ως πανδημία, από τις αρμόδιες αρχές (ΠΟΥ). Η εν λόγω πανδημία της νέας νόσου του ιού Covid-19 είναι μια παγκόσμια κρίση δημόσιας υγείας με σημαντικό ανθρώπινο, κοινωνικό και οικονομικό αντίκτυπο. Η πανδημία καθώς και τα σχετικά προληπτικά μέτρα προστασίας (απαγόρευση κυκλοφορίας, εξ αποστάσεως εργασία, μάσκες, αποστάσεις κ.α.) έχουν επίσης προκαλέσει μια παράλληλη κρίση ψυχικής υγείας, με αυξημένα επίπεδα χρόνιου άγχους να παρατηρούνται στον γενικό πληθυσμό. Η ανάγκη για ανάπτυξη αποτελεσματικών μέσων που θα βοηθήσουν τα άτομα κατά τη διάρκεια της πανδημίας αλλά και ύστερα, είναι επιτακτική (Hagger et al., 2020).

Η κρίση που δημιούργησε η πανδημία αύξησε τους παράγοντες κινδύνου που συνδέονται συνολικά με την ψυχική υγεία, την οικονομική ανασφάλεια, την ανεργία και τον φόβο. Επιπλέον, προστατευτικοί παράγοντες που καταπολεμούν τα κατάλοιπα αυτά, όπως η κοινωνική διασύνδεση, η απασχόληση, η εκπαιδευτική διαδικασία, η πρόσβαση στη σωματική άσκηση και η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, μειώθηκαν δραματικά (Lakham et al., 2020). Ως αποτέλεσμα, η ψυχική υγεία του πληθυσμού έχει οδηγηθεί σε σημαντική και άνευ προηγούμενου επιδείνωση. Στην πλειονότητα των χωρών, η ψυχική υγεία των ατόμων που βιώνουν οικονομική ανασφάλεια αλλά και των ανέργων, είναι χειρότερη συγκριτικά με αυτή του υπόλοιπου πληθυσμού, μια κατάσταση που χρονολογείται προ πανδημίας, η οποία φαίνεται να έχει επιδεινωθεί σε ορισμένες περιπτώσεις. Οι χώρες του ΟΟΣΑ έχουν ανταποκριθεί με αποφασιστικές προσπάθειες για την κλιμάκωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και έχουν θέσει σε εφαρμογή μέτρα τα οποία στοχεύουν στην προστασία των εισοδημάτων και των θέσεων εργασίας, μειώνοντας έτσι την ψυχική δυσφορία, για ορισμένες ομάδες ανθρώπων. Ωστόσο, η κλίμακα της ψυχικής δυσφορίας από την αρχή της πανδημίας απαιτεί πιο ολοκληρωμένη υποστήριξη ψυχικής υγείας από ολόκληρη την κοινωνία, εάν δεν πρόκειται να οδηγήσει σε μόνιμες ψυχικές ουλές στους παθόντες (OECD, 2021).

Η πανδημία του κορωνοϊού εντοπίστηκε στην Ελλάδα στις 26 Φεβρουαρίου, 2020. Σε πρώτο επίπεδο, η κυβέρνηση έλαβε μέτρα με στόχο την προστασία της δημόσιας υγείας, ακυρώνοντας τις επερχόμενες εκδηλώσεις που συνέθεταν ακραίο συνωστισμό, σε πολλές πόλεις της χώρας. Τις επόμενες ημέρες, οι αρχές επέβαλαν περιοριστικά μέτρα σε περιφερειακό επίπεδο και στις 23 Μαρτίου 2020 επιβλήθηκε εθνική απαγόρευση κυκλοφορίας, μόλις ο αριθμός των κρουσμάτων Covid-19 καθώς και ο αριθμός των θανάτων άρχισαν να αυξάνονται. Λόγω της υψηλής μεταδοτικότητας της νόσου, η απαγόρευση κυκλοφορίας ήταν μια επιλογή αντιμετώπισης για τις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, σε μια προσπάθεια περιορισμού της πανδημίας (Dragotis et al., 2021).

## 2.1 ΜΕΛΕΤΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ ΑΓΧΟΥΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ COVID-19

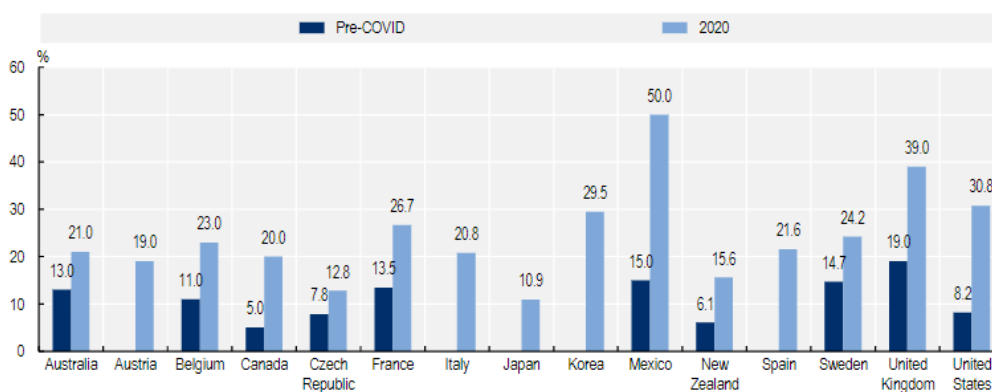
Προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η απότομη άνοδος του άγχους αλλά και άλλων ψυχικών προβλημάτων, πραγματοποιήθηκαν έρευνες από πληθώρα οργανισμών και οργανώσεων. Ο σκοπός των ερευνών αυτών ήταν να αξιολογήσουν την επίδραση της πανδημίας στην ψυχική υγεία και στην ποιότητα ζωής του πληθυσμού. Τα ευρήματα των ερευνών αυτών χρησιμοποιήθηκαν, κατά κύριο λόγο, με στόχο τη βελτίωση της κατάστασης στους τομείς ψυχικής υγείας και εν τέλει, στην αποσυμφόρηση των συμπτωμάτων αρνητικής ψυχολογίας και αγχωδών διαταραχών (al Dhaheri et al., 2021).

### 2.1.1 ΜΕΛΕΤΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ COVID-19 ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΤΗΣ ΥΦΗΛΙΟΥ

Για πολλά έτη, η κατάσταση και οι συνθήκες της ψυχικής υγείας παρέμειναν, σε γενικές γραμμές, αμετάβλητες. Η τάση αυτή άλλαξε άρδην, με την έλευση της πανδημίας. Από τον Μάρτιο του 2020 και πλέον, τα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης αυξήθηκαν σημαντικά. Σε χώρες όπως το Βέλγιο, η Γαλλία, το Μεξικό, η Νέα Ζηλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο, η επικράτηση του άγχους για το έτος 2020 ήταν διπλάσια ή υπερδιπλάσια, συγκριτικά με το επίπεδο που παρατηρούνταν τα προηγούμενα χρόνια. Αντίστοιχα, η επικράτηση της κατάθλιψης σε χώρες όπως η Αυστραλία, ο Καναδάς, η Τσεχία, το Μεξικό, η Σουηδία, οι Ηνωμένες Πολιτείες, το Ηνωμένο Βασίλειο αλλά και η Ελλάδα, διπλασιάστηκε ή υπερδιπλασιάστηκε, από την κατάσταση που επικρατούσε κατά τα προηγούμενα χρόνια (OECD, 2021).

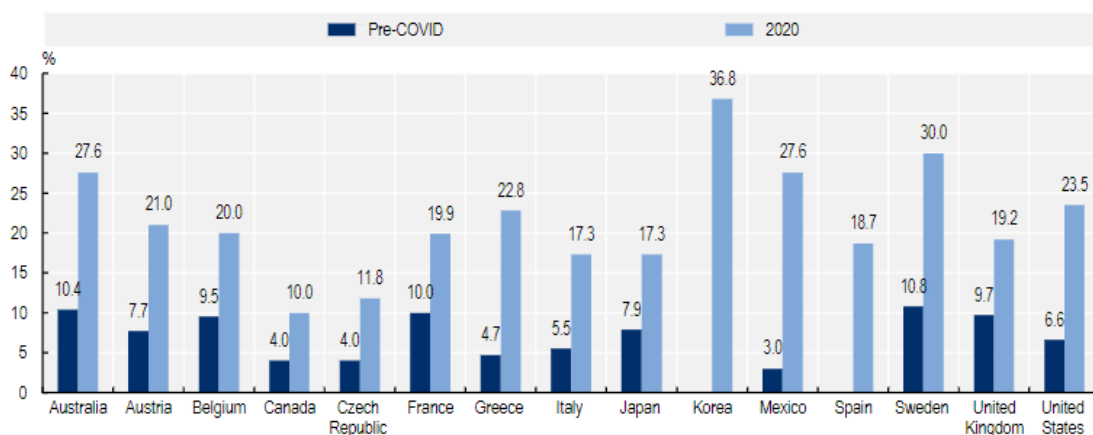
Αναφορικά με την κατάσταση προ πανδημίας, τα δεδομένα δείχνουν σταθερά ότι τα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης αυξήθηκαν το 2020 συγκριτικά με τα προηγούμενα έτη (Πίνακας 1 και 2). Σε όλες τις χώρες του ΟΟΣΑ, έχουν χρησιμοποιηθεί διαφορετικά εργαλεία έρευνας για τη μέτρηση της επίδρασης της κατάθλιψης και του άγχους, καθώς και του βαθμού ψυχικής δυσφορίας. Με βάση τις ανωτέρω πληροφορίες αλλά και με τους παρακάτω πίνακες, η επιρροή του άγχους και της κατάθλιψης έχει σαφώς αυξηθεί σημαντικά (OECD, 2021).

Στον πίνακα 1, βλέπουμε τη μεταβολή του ποσοστού του άγχους σε χώρες της υφελίου, πριν την πανδημία του κορωνοϊού, συγκριτικά με το έτος 2020.



Πίνακας 1. Η μεταβολή του άγχους σε χώρες της υφελίου προ και μετά Covid-19 (OECD, 2021)

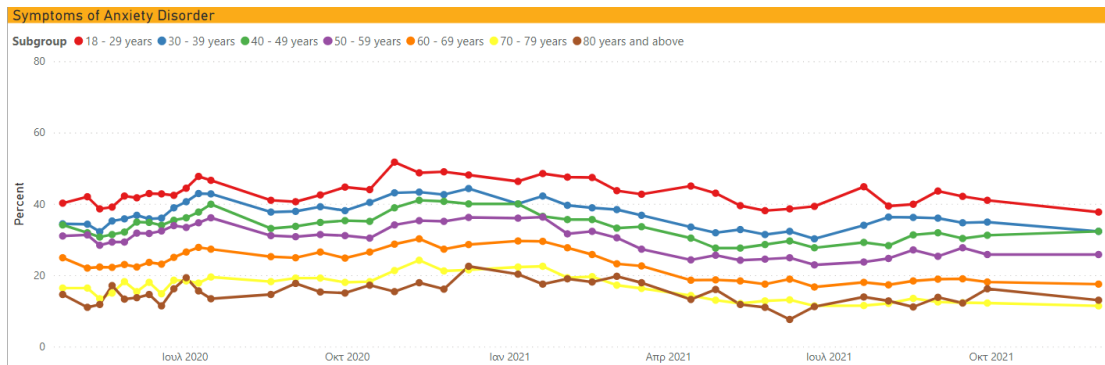
Στον πίνακα 2, βλέπουμε τη μεταβολή του ποσοστού της κατάθλιψης σε χώρες της υφηγίου, πριν την πανδημία του κορωνοϊού, συγκριτικά με το έτος 2020.



Πίνακας 2. Η μεταβολή της κατάθλιψης σε χώρες της υφηγίου προ και μετά Covid-19 (OECD, 2021)

Σύμφωνα με έρευνα του Commonwealth Fund (2020) που διεξήχθη την περίοδο Μάρτιο-Μάιο 2020, διαπιστώθηκε ότι πολλοί ενήλικες ανέφεραν ότι βίωναν άγχος και θλίψη, τα οποία ήταν δύσκολο να αντιμετωπίσουν μόνοι τους, ύστερα από την έναρξη της πανδημίας. Πιο συγκεκριμένα, ένα υψηλό ποσοστό ενηλίκων βίωσε ψυχικές δυσφορίες στην Αυστραλία (23%), στον Καναδά (26%), στη Γαλλία (24%), στη Νέα Ζηλανδία (23%), στο Ηνωμένο Βασίλειο (26%) και στις Ηνωμένες Πολιτείες (33%). Επιπλέον, χαμηλότερα ποσοστά αγωνίας παρατηρήθηκαν στην Ολλανδία (14%), τη Νορβηγία (10%) και τη Σουηδία (18%).

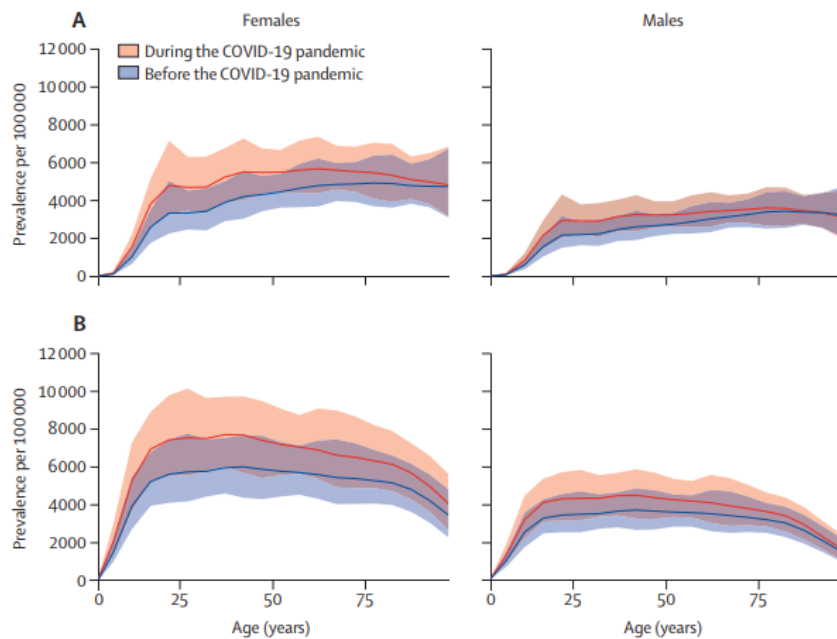
Εξετάζοντας επιπλέον έρευνες, όπως αυτή του Εθνικού Κέντρου Στατιστικών Υγείας της Αμερικής (NCHS -National Center for Health Statistics) σε συνεργασία με την Υπηρεσία Απογραφής της Αμερικής (Census Bureau), η οποία απέφερε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την επίδραση του κορωνοϊού στις Ηνωμένες Πολιτείες. Οι εκτιμήσεις που φαίνονται στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 3) παρουσιάζουν το ποσοστό των ενηλίκων (ανά ηλικιακή ομάδα) που αναφέρουν συμπτώματα άγχους και αγχωδών διαταραχών. Είναι γεγονός, υψίστης σημασίας, ότι τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται σχεδόν κάθε ημέρα ή για διάστημα μεγαλύτερο από τις μισές ημέρες, των αναφερόμενων ημερών που φαίνονται στον παρακάτω πίνακα (CDC, 2021). Όπως φαίνεται από τον πίνακα παρακάτω, η ηλικιακή ομάδα 18-29 αναφέρει τα περισσότερα συμπτώματα αγχωδών διαταραχών, με τα ποσοστά στην πλειοψηφία των ημερομηνιών να υπερβαίνουν το 40% των συμμετεχόντων.



Πίνακας 3. Δείκτης (Ποσοστό) άγχους με βάση την αναφερόμενη συχνότητα συμπτωμάτων, ανά ηλικιακή ομάδα (CDC, 2020)

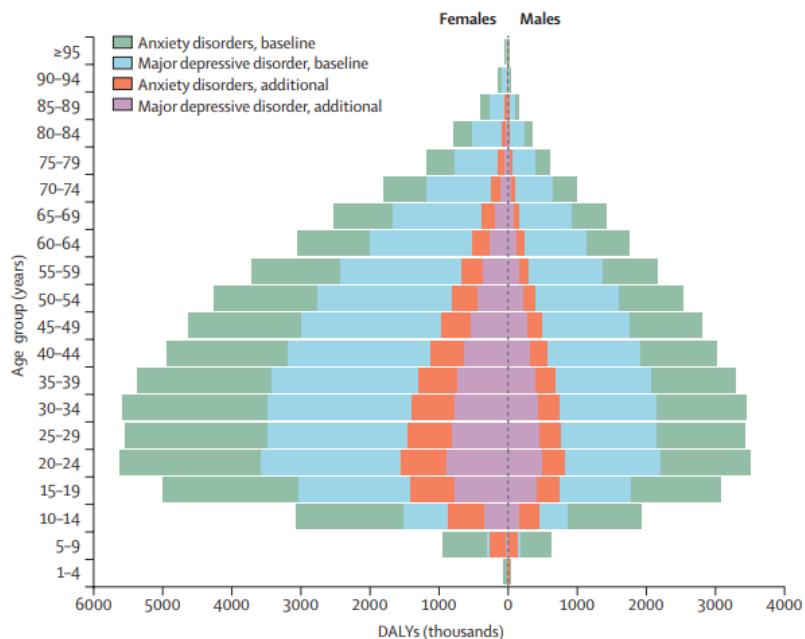
Μια επιπλέον χρήσιμη έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε σε 204 χώρες της υφηλίου, αναφέρει ότι το ποσοστό αύξησης του άγχους και των αγχώδων διαταραχών, σχετίζεται με την μεταβολή (αύξηση και μείωση αντίστοιχα) των μολύνσεων από τη νόσο Covid-19 καθώς και τον βαθμό μείωσης της ανθρώπινης κινητικότητας (απαγόρευση κυκλοφορίας). Οι συγκεκριμένοι δύο δείκτες ενσωμάτωσαν συνδυαστικά επιπτώσεις, όπως ο βαθμός εξάπλωσης του ιού, ο βαθμός απαγόρευσης κυκλοφορίας, η μείωση των δημόσιων μεταφορών, το κλείσιμο των σχολείων και των επιχειρήσεων καθώς και οι μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Συνδυαστικά, οι χώρες οι οποίες επλήγησαν περισσότερο από την πανδημία, διατήρησαν τις υψηλότερες αυξήσεις σε άγχος και αγχώδεις διαταραχές. Οι πίνακες που φαίνονται παρακάτω αναφέρουν επεξηγηματικά τα αποτελέσματα της ανωτέρω ερευνητικής διαδικασίας (Santomauro et al., 2021).

Στον παρακάτω πίνακα φαίνεται η παγκόσμια επικράτηση, στο Α πεδίο της καταθλιπτικής διαταραχής και στο Β πεδίο της αγχώδους διαταραχής, ανά ηλικία και φύλο. Στον πίνακα αναφέρεται επίσης, ο αριθμός των ατόμων σε διαταραχή ανά 100.000 πολίτες. Σύμφωνα με τα δεδομένα, οι διαταραχές του άγχους, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, έχουν εκτοξευθεί, ενώ παρατηρείται διαφορά σε σχέση με το φύλο, με τις γυναίκες να βιώνουν περισσότερο και συχνότερα αγχώδεις διαταραχές. Επιπλέον, θα πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι οι ηλικίες που βιώνουν περισσότερο άγχος, βρίσκονται πλησίον των 25 ετών (Santomauro et al., 2021).



Πίνακας 4. Παγκόσμια επικράτηση της καταθλιπτικής διαταραχής (Α πεδίο) και της αγχώδους διαταραχής (Β πεδίο) πριν και μετά (κατά τη διάρκεια) της πανδημίας COVID-19, 2020, ανά ηλικία και φύλο (Santomauro et al., 2021)

Συμπληρωματικά με τον παραπάνω πίνακα (Πίνακας 4), αποτυπώνεται ένα επιπλέον διάγραμμα (Πίνακας 5), με εμφανέστερη την αναλυτική επίδραση των διαταραχών αυτών, ανά ηλικιακή ομάδα. Στον συγκεκριμένο πίνακα φαίνεται ξεκάθαρα η ισχυρότερη επιρροή των αισθημάτων στις ηλικιακές ομάδες από 20 έως 34 ετών (Santomauro et al., 2021).



Πίνακας 5. Παγκόσμια επικράτηση των αγχωδών και των καταθλιπτικών διαταραχών για το έτος 2020, ανά ηλικία και φύλο (Santomauro et al., 2021)

Είναι εξίσου σημαντικό να αποτυπωθεί ότι οι δείκτες που φαίνονται παραπάνω (Πίνακες 4 και 5) λειτουργούν ως υποδοχείς για την επιδραστικότητα του ιού Covid-19. Τα γραφήματα αυτά αποτυπώνονται ως αποτέλεσμα της πανδημίας του κορωνοϊού, σε ένα πλαίσιο μιας σειράς καθοριστικών κοινωνικών παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, καθώς και γνωστών ανισοτήτων και παραλλαγών, μεταξύ των κοινωνικών αυτών παραγόντων. Η διαφορά του μεγέθους του αισθήματος μεταξύ ανδρών και γυναικών έγκειται στους ανωτέρω κοινωνικούς παράγοντες, ενώ σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποιήθηκε, είναι πολύ πιθανό οι πρόσθετες ευθύνες φροντίδας του νοικοκυριού λόγω κλεισίματος σχολείων ή αδιαθεσίας των μελών της οικογένειας, να επιβαρύνουν τις γυναίκες (Santomauro et al., 2021). Είναι επίσης σημαντικό να αναφερθεί, ότι είναι πολύ πιθανό να έχουν αυξηθεί οι τιμές άγχους στις γυναίκες, λόγω αύξησης των ποσοστών ενδοοικογενειακής βίας, κατά την περίοδο της καραντίνας και της εντολής παραμονής στο σπίτι (Roesch et al., 2020).

### **2.1.2 ΜΕΛΕΤΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ COVID-19 ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Η έλευση της πανδημίας του ιού Covid-19 αποτελεί απειλή για τη ζωή των πολιτών, ενώ επεμβαίνει αρνητικά στην ορθή λειτουργία της ανθρωπότητας. Ο φόβος, το άγχος και η αβεβαιότητα, είναι ορισμένες από τις ψυχολογικές απαντήσεις ενάντια στην κατάσταση αυτή. Ο αντίκτυπος των επιδημιών στην ψυχολογία του γενικού πληθυσμού συνδέεται άρρηκτα με τη φύση του ιού. Ο ιός Covid-19 μεταδίδεται εύκολα, ενώ σχετίζεται άμεσα με την πιθανή θνησιμότητα των φορέων του. Τα επίπεδα ανησυχίας και φόβου που βιώνουν οι πολίτες και αφορούν τον κορωνοϊό, συσχετίζονται άμεσα με συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους (Parlapani et al., 2020).

Οι αιτίες άγχους και φόβου λόγω του κορωνοϊού ποικίλουν. Μεταξύ άλλων, περιλαμβάνουν φόβο για τον οργανισμό του ατόμου σε περίπτωση προσβολής από τον ιό, καθώς και φόβο για συγγενείς και οικείους ανθρώπους. Μια σύγχρονη μελέτη με στόχο τη διερεύνηση του φόβου που σχετίζεται με τον κορωνοϊό, ανέφερε ότι ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων (46,22%) ανησυχούσε για την υγεία των φίλων, των συγγενών καθώς και των αγαπημένων προσώπων. Αναμένεται επίσης, ότι οι άνθρωποι που βιώνουν ψυχικές διαταραχές είναι πιθανό να επηρεαστούν περισσότερο από τον Covid-19, λόγω της υψηλότερης ευπάθειας στο άγχος, σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Συνολικά, η ίδια εμπειρία από ασθένεια Covid-19, η ασθένεια σημαντικών ανθρώπων αλλά και η λήψη ψυχιατρικών και ψυχολογικών φαρμάκων (ενδεικτική ψυχιατρικής ή ψυχολογικής νόσου), μπορεί να θεωρηθούν ως πιθανοί παράγοντες κινδύνου για αυξημένα επίπεδα φόβου, που σχετίζεται με τον κορωνοϊό (Parlapani et al., 2020).

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε με συνεργασία τμημάτων του Πανεπιστημίου Πατρών και τμήματος του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (Dragotis et al., 2021), η οποία διεξάχθηκε από τον Απρίλιο έως τον Μάιο του έτους 2020, σε δείγμα 527 συμμετεχόντων, ο βαθμός αισθήματος άγχους είναι σαφώς υψηλότερος, σε σχέση με μετρήσεις προ πανδημίας. Πιο συγκεκριμένα, στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 6) φαίνονται τα επίπεδα παθήσεων ψυχικής υγείας μεταξύ των συμμετεχόντων. Η κλίμακα του δείγματος ταξινομείται σε πέντε κατηγορίες: φυσιολογική, ήπια, μέτρια, σοβαρή και εξαιρετικά σοβαρή ασθένεια ψυχικής υγείας. Η πλειοψηφία του δείγματος (60-65%) επιδεικνύει φυσιολογικά επίπεδα, ωστόσο



αυτές οι τιμές είναι σχετικά χαμηλότερες από προηγούμενες μετρήσεις. Οι ήπιες και μέτριες τιμές είναι μεταξύ 20-24% του δείγματος, δείχνοντας σαφώς ανοδική πορεία σε σχέση με την υπάρχουσα και προ κορονωϊού βιβλιογραφία αλλά και από προηγούμενες, παρόμοιες, ερευνητικές διαδικασίες. Τέλος, τα σοβαρά και εξαιρετικά σοβαρά επίπεδα είναι μεταξύ 11,7-15%, τα οποία είναι σημαντικά υψηλότερα σε σχέση με προηγούμενες έρευνες και σχετικές βιβλιογραφίες.

<b>Level / Mental health illness</b>	<b>Depression</b>	<b>Anxiety</b>	<b>Stress</b>
Normal	60%	66,5%	64,8%
Mild	11,5%	13,1%	12,4%
Moderate	12,5%	6,7%	11,1%
Severe	10%	6,7%	9,3%
Extremely Severe	5%	6,7%	2,4%

Πίνακας 6. Επίπεδα παθήσεων ψυχικής υγείας μεταξύ των συμμετεχόντων (Dragotis et al., 2021)

Η ανωτέρω έρευνα στόχευε στην αξιολόγηση πιθανών σημαντικών διαφορών μεταξύ των υποομάδων του δείγματος, προκειμένου να αξιολογηθούν οι παράγοντες που έχουν σημαντικό ρόλο στην κατάσταση της ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι εν λόγω παράγοντες είναι η ηλικία, το φύλο, ο τόπος διαμονής καθώς και το επίπεδο εισόδηματος. Υποομάδες της έρευνας όπως το γυναικείο φύλο, οι εργαζόμενοι με χαμηλό εισόδημα καθώς και άτομα που ζουν σε κατοικία μικρότερη των 50 τετραγωνικών μέτρων (50 m<sup>2</sup>), έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους. Ένας επιπλέον παράγοντας που συνδέεται στενά με τα υψηλά επίπεδα άγχους είναι το εισόδημα. Τα άτομα με χαμηλό εισόδημα και οι άνεργοι έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, κατά την τρέχουσα περίοδο. Τα ευρήματα αυτά είναι παρόμοια με τη σχετική βιβλιογραφία κατά την περίοδο της πανδημίας, στην Ευρώπη (Dragotis et al., 2021).

Μια επιπλέον έρευνα διεξάχθηκε στο Πανεπιστήμιο Πατρών, με δείγμα τους φοιτητές της σχολής (Sazakli et al., 2021). Περίπου 2.009 φοιτητές συμμετείχαν ανώνυμα, απαντώντας ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο είχε ως στόχο την αξιολόγηση της κατάστασης που επικρατεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αναφορικά με την ψυχική υγεία. Στον πίνακα που φαίνεται παρακάτω (Πίνακας 7), αποτυπώνεται η εικόνα των απαντήσεων των φοιτητών, σχετικά με την επικράτηση του άγχους και της κατάθλιψης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της εν λόγω ερευνητικής διαδικασίας, το 35,8% των συμμετεχόντων εμφανίζει μη φυσιολογικά επίπεδα άγχους. Επίσης, η γυναικεία υποομάδα φαίνεται να βιώνει σε υψηλότερο ποσοστό (40,4%) μη φυσιολογικά επίπεδα άγχους, συγκριτικά με την ανδρική υποομάδα (26,3%).

		Males	Females	Total
Anxiety score	mean (SD)	5.4 (4.3)	7.1 (4.3)	6.6 (4.4)
Depression score	mean (SD)	8.3 (4.3)	8.5 (4.2)	8.5 (4.2)
Anxiety categories* (%)	Non cases	73.7	59.6	64.2
	Doubtful cases	13.4	20.1	17.9
	Cases	12.9	20.3	17.9
Depression categories* (%)	Non cases	49.9	48.2	48.8
	Doubtful cases	15.8	15.2	15.4
	Cases	34.2	36.5	35.8

Πίνακας 7. Βαθμολογίες άγχους και κατάθλιψης σε φοιτητές του Πανεπιστημίου Πατρών (Sazakli et al., 2021)

Αντίστοιχα, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 3.399 ενήλικες Έλληνες πολίτες, το 45% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι το άγχος που βιώνουν έχει αυξηθεί, λόγω της πανδημίας (Fountoulakis et al., 2021). Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Απρίλιο έως τον Μάιο του 2020, ενώ οι συμμετέχοντες ανέφεραν την κατάστασή τους με τη μορφή απάντησης ενός ερωτηματολογίου, το οποίο διατέθηκε στα κοινωνικά μέσα. Τα ευρήματα και το ποσοστό που αναφέρεται παραπάνω αποτυπώνονται στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 8).

Question	Scoring	%
F21. How much has your emotional state changed in relation to the appearance of anxiety and insecurity compared to before the COVID-19 epidemic?	It got a lot worse	8.82
	It got a little worse	37.64
	Neither better nor worse	47.33
	It's a little improved	4.43
	It has improved a lot	1.76
G21. How much has your emotional state related to the experience of joy or melancholy changed in comparison to before the COVID-19 epidemic?	It got a lot worse	6.54
	It got a little worse	32.33
	Neither better nor worse	53.37
	It's a little improved	5.90
	It has improved a lot	1.84

Πίνακας 8. Ποσοστό απαντήσεων σε ερωτήσεις που αφορούν την ψυχική κατάσταση (Fountoulakis et al., 2021)

Είναι επίσης χρήσιμο να αναφερθεί μια επιπλέον έρευνα που στόχευε στην αξιολόγηση της ψυχικής κατάστασης στον γενικό πληθυσμό της χώρας, η οποία πραγματοποιήθηκε από τον Απρίλιο έως τον Μάιο του 2020, περίοδος κατά την οποία η Ελλάδα βρισκόταν υπό αυστηρά μέτρα περιορισμού της πανδημίας και προστασίας της δημόσιας υγείας. Ο αριθμός των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν 1443, ενώ το 78% των ατόμων βρισκόταν στην ηλικιακή ομάδα από 18 έως 50 ετών. Αναφορικά με το φύλο, το 73% των ατόμων αποτελούσε γυναικεία συμμετοχή. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δόθηκαν με τη μορφή απάντησης ενός ερωτηματολογίου, το οποίο διατέθηκε στα κοινωνικά μέσα. Σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας, το 20% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι νιώθει σημαντικά αυξημένα συμπτώματα άγχους, το 12,9% ανέφερε αυξημένα επίπεδα συμπτωμάτων κατάθλιψης και το 8,7% ανέφερε ότι βιώνει διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) που σχετίζεται με τον ιό Covid-19. Επιπλέον σημαντικό εύρημα της έρευνας αποτελεί το γεγονός

ότι ορισμένες ομάδες ανθρώπων φαίνεται να βιώνουν αυξημένο αίσθημα άγχους, όπως το γυναικείο φύλο, οι άνθρωποι με ιστορικό ψυχικών διαταραχών καθώς και τα άτομα που διατηρούν προβλήματα υγείας (Karaivazoglou et al., 2021).

Το ξέσπασμα του Covid-19 έγειρε ανησυχία για δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των πολιτών. Η επίδραση των ιών και των μολυσματικών ασθενειών στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού της Ελλάδας δεν έχει διερευνηθεί, μέχρι σήμερα. Η βιβλιογραφία που επικεντρώνεται στις επιπτώσεις της πανδημίας δεν μελετά συστηματικά την ψυχική υγεία, για τον λόγο αυτό ο σκοπός των παραπάνω ερευνών είναι η αναζήτηση του αντίκτυπου της επίδρασης του ιού στη δημόσια ψυχική υγεία, ιδιαίτερα στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως, κατά την περίοδο της απαγόρευσης κυκλοφορίας (Dragotis et al., 2021).

Επιπλέον, τα μέλη του γενικού πληθυσμού μπορεί να επιδείξουν διαφορετικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, με βάση την ηλικία, το φύλο, την εκπαίδευση αλλά και άλλους παράγοντες. Ως εκ τούτου, κύριος στόχος των διεξαχθεισών μελετών ήταν η διερεύνηση του ψυχολογικού αντίκτυπου, των συμπτωμάτων άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας στην Ελλάδα, καθώς και της ανάδειξης παραγόντων που μπορεί να επηρεάζουν το βαθμό και την ένταση των ψυχολογικών επιπτώσεων. Δευτερεύοντες στόχοι ήταν η διερεύνηση πιθανών πρόσθετων παραγόντων κινδύνου για αυξημένα επίπεδα φόβου, η διερεύνηση αλλαγής συμπεριφοράς του κοινού καθώς και η αξιολόγηση της συμμόρφωσης των πολιτών με τις κατευθυντήριες γραμμές για τη δημόσια υγεία και τα κίνητρα κοινωνικής ευθύνης (Parlapani et al., 2020).

## **2.2 ΛΟΓΟΙ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**

Η πανδημία έχει επικυρώσει το άγχος, ιδιαίτερα για τους ανθρώπους που ήταν ανήσυχοι και αγχώδεις προ έλευσης του ιού. Επιπλέον, έχει δημιουργήσει έντονο και συνεχές άγχος σε ανθρώπους που βίωναν φυσιολογικά επίπεδα πίεσης. Λόγω της απότομης μεταβολής της καθημερινότητας αλλά και της κοινωνικοποίησης, είναι απόλυτα φυσιολογικό η ζωή των ανθρώπων να διαφοροποιηθεί (Hertman & Kieling, 2021). Η βεβαιότητα της ύπαρξης του ιού συνοδεύεται από τεράστια αβεβαιότητα για το ποιος θα επηρεαστεί από την ασθένεια αλλά και τις επιπτώσεις που θα δημιουργήσει στη ζωή των πολιτών. Ως αποτέλεσμα, η αβεβαιότητα γεννά άγχος και προκαλεί έναν φαύλο κύκλο συνεχόμενης και έντονης ανησυχίας, για το αποτέλεσμα της πανδημίας (Hagger et al., 2020).

Επιπρόσθετα με τους τρόπους αύξησης του άγχους που αναφέρονται στις παραπάνω έρευνες, υφίστανται επιπλέον λόγοι για τους οποίους βιώνουμε έντονο αίσθημα άγχους, κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι συνεχείς συζητήσεις και η συνεχόμενη έκθεση σε ειδήσεις που αφορούν την πανδημία, οι οποίες δημιουργούν αδυναμία αγνόησης των πιθανών κινδύνων του ιού, με αποτέλεσμα οι πολίτες να βρίσκονται συνεχώς επηρεασμένοι από την πανδημία. Επιπλέον, τα μέτρα απαγόρευσης κυκλοφορίας και η καραντίνα ενισχύουν την ευαισθησία των πολιτών σε ευάλωτους παράγοντες, προκαλώντας κοινωνική απομόνωση και άγχος. Οι άνθρωποι που παρά τα μέτρα απαγόρευσης κυκλοφορίας είναι απαραίτητο να εκτίθενται στον ιό σε καθημερινή βάση, είναι απόλυτα φυσιολογικό να αισθάνονται φόβο για την υγεία τους, αλλά και των συγγενών τους, με

αποτέλεσμα να βιώνουν συνεχόμενη απειλή. Τέλος, το άγχος για την οικονομική κατάσταση και τον βιοπορισμό επηρεάζει άμεσα την ψυχική υγεία (Wehrenberg, 2021).

### **2.3 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί το άγχος και οι πιέσεις που δημιουργήθηκαν στην κοινότητα, λόγω της πανδημίας, είναι πολύ σημαντικό να εξεταστούν ορισμένοι τρόποι αντιμετώπισης των προκλήσεων. Η πλειονότητα των τρόπων που φαίνονται παρακάτω, έχουν εισαχθεί σε διεθνείς βιβλιογραφίες και ερευνητικές διαδικασίες, αποδεικνύοντας και αναδεικνύοντας έτσι την αποτελεσματικότητά τους (Asmundson & Taylor, 2020).

Ορισμένοι από τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους εν μέσω πανδημίας, αναφέρονται παρακάτω (Wehrenberg, 2021).

#### **Σωστή αναγνώριση του προβλήματος.**

Πολλοί άνθρωποι των οποίων το άγχος είναι εκτός ελέγχου, είναι σύνηθες να παραλείπουν να παρατηρούν τον προβληματισμό τους και να εξοστρακίζουν τη σκέψη τους. Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί συνειδητή αποδοχή του προβλήματος προκειμένου να αντιμετωπιστεί αναλόγως (Boyes, 2015).

#### **Αποφυγή μεγάλου όγκου αρνητικής πληροφόρησης.**

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω στο κείμενο, η υπερβολική πληροφόρηση που η κοινωνία λαμβάνει από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, ιδιαίτερα προβάλλοντας επαναλαμβανόμενα θέματα σχετικά με την πανδημία, εντείνει το αίσθημα του άγχους και διατηρεί μια συνεχή αρνητική εγρήγορση. Η ταυτόχρονα ουσιαστική αλλά και χρονικά ορθή πληροφόρηση, δημιουργεί τις απαιτούμενες γνώσεις για τον ιό, διατηρώντας παράλληλα την ψυχική ηρεμία σε φυσιολογικά επίπεδα (Fullana et al., 2020).

#### **Διαδικτυακή κοινωνική σύνδεση.**

Η κοινωνική διασύνδεση μέσω των κοινωνικών μέσων και των διαδικτυακών πλατφορμών διασκέψεων μπορεί να μειώσει τον αντίκτυπο του άγχους. Ο τρόπος χρήσης των μέσων αυτών μπορεί να προσφέρει αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, μείωση της απομόνωσης και αποσυμφόρηση του άγχους (Wehrenberg, 2021).

#### **Επικοινωνία με άλλους ανθρώπους.**

Η συχνή επικοινωνία με άλλους ανθρώπους κατά τη διάρκεια της πανδημίας βοηθά στην τόνωση της ψυχολογικής διάθεσης. Είτε πραγματοποιείται δια ζώσης, είτε μέσω διαδικτύου, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η ωφέλεια είναι αδιαμφισβήτητη (Liguori et al., 2021).

#### **Διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης.**

Δίνοντας το εφόδιο της καλής φυσικής κατάστασης στον οργανισμό, χτίζεται μια εξαιρετικά χρήσιμη άμυνα έναντι των προκλήσεων που προσφέρει η πανδημία. Οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν τόσο εκτός οικείας, με περπάτημα ή/και τρέξιμο ή άλλες δραστηριότητες (γυμναστική), όσο και εντός σπιτιού, κάνοντας τις εργασίες του σπιτιού και τακτοποιώντας τα απαραίτητα (Cénat et al., 2021).

### **Διατήρηση υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.**

Η διατήρηση της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής συμβάλει ουσιαστικά στη διαφύλαξη της άρτιας φυσικής κατάστασης και της ορθής λειτουργίας του οργανισμού. Η ορθή λειτουργία βοηθάει αποτελεσματικά τον οργανισμό να ανταπεξέλθει σε δύσκολες συνθήκες (CDC, 2021).

### **Χόμπι και χαλαρωτικές δραστηριότητες.**

Δραστηριότητες και χόμπι όπως η μουσική, η γιόγκα και η κηπουρική μπορούν να βοηθήσουν επίσης αποτελεσματικά, αποστρέφοντας τον οργανισμό από τους συχνούς καθημερινούς λόγους για ανησυχία και άγχος (Fullana et al., 2020).

Επιπλέον, σύμφωνα με έρευνα του Hagger (2020), η οποία παρουσιάζει το πλαίσιο της διαχείρισης της ψυχικής υγείας ύστερα από την απαγόρευση κυκλοφορίας, οι παρεμβάσεις επανεκτίμησης του στρες προσφέρουν μια δυνητικά αποτελεσματική και οικονομικά αποδοτική στρατηγική για τη διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με την πανδημία και την ελαχιστοποίηση των επιβλαβών συνεπειών για την ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα, υποστηρίζονται δύο στρατηγικές διαχείρισης του άγχους: η επανεκτίμηση του άγχους, η οποία περιλαμβάνει την ώθηση των ατόμων να εκτιμήσουν το άγχος ως πρόκληση και όχι ως απειλή και αποφυγή, καθώς και η προώθηση της νοοτροπίας που περιλαμβάνει την ανάδειξη της ενισχυτικής φύσης του στρες. Οι στρατηγικές αυτές μπορούν να υλοποιηθούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ως μέρος παρεμβάσεων που στοχεύουν στην προώθηση της διαχείρισης του άγχους και της βελτίωσης της ψυχικής υγείας, καθώς οι κοινότητες βγαίνουν από την απαγόρευση κυκλοφορίας.

### 3. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο που αφορά την κοινότητα. Προκειμένου να υλοποιηθεί ο στόχος της εργασίας, αυτός της δημιουργίας μιας διαδικτυακής κοινότητας από τις δημιουργημένες διαδικτυακές σελίδες, ήταν συνετό να υποστηριχθεί θεωρητικά η έννοια της κοινότητας, με σκοπό την ορθή λειτουργία και τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

Η συμμετοχή σε κοινότητες είναι απαραίτητη, ως συλλογική απάντηση στη νόσο του κορωνοϊού. Η κοινοτική υποστήριξη μέσω του εθελοντισμού, προσφέρει άκρως σημαντική βοήθεια στην καταπολέμηση του αντίκτυπου του Covid-19. Οι κατευθυντήριες γραμμές για την υγεία που υφίστανται παγκοσμίως, ενισχύουν τη σημασία της συμμετοχής σε κοινότητες, ενσωματώνοντας γνώσεις και ιδέες από διαφορετικές ομάδες ανθρώπων. Ωστόσο, οι κοινότητες, συμπεριλαμβανομένων των ευάλωτων και περιθωριοποιημένων ομάδων, μπορούν να εντοπίσουν λύσεις σε διάφορα προβλήματα (Missaoui & Sarr, 2015). Επιπλέον, βρίσκονται σε θέση να συνεργαστούν με αντίστοιχες κοινότητες, με απώτερο στόχο να επινοήσουν συλλογικές απαντήσεις. Πραγματοποιώντας τις συνεργασίες αυτές, μέσω των κοινοτήτων, είναι πολύ πιθανό να εξευρεθούν καινοτόμες και προσαρμοσμένες λύσεις, που ανταποκρίνονται στο πλήρες φάσμα των αναγκών των διαφορετικών πληθυσμών της υψηλίου (Marston et al., 2020).

#### 3.1 ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

##### **Κοινότητα**

Μια κοινότητα είναι μια κοινωνική ομάδα, η οποία αποτελείται από ζώντες οργανισμούς, ενώ μοιράζεται κοινά στοιχεία όπως θρησκείες, κοινωνικές αξίες, κανόνες και έθιμα. Οι κοινότητες μπορεί να φιλοξενούνται σε έναν τόπο μιας συγκεκριμένης γεωγραφικής περιοχής (χώρα, πόλη, χωριό ή γειτονιά) ή σε έναν εικονικό χώρο μέσω ηλεκτρονικών πλατφορμών επικοινωνίας. Αν και οι κοινότητες αποτελούνται συνήθως από μικρό αριθμό ατόμων που μοιράζονται κοινές κοινωνικές αξίες, ωστόσο η έννοια της κοινότητας μπορεί επίσης να αναφέρεται σε περιπτώσεις μεγάλων ομάδων ανθρώπων, όπως οι εθνικές και οι διεθνείς κοινότητες. Οι ανθρώπινες κοινότητες μπορεί να έχουν κοινές προθέσεις, πεποιθήσεις, προτιμήσεις, πόρους και ανάγκες, επηρεάζοντας την ταυτότητα και τον βαθμό συνοχής των συμμετεχόντων (Cobigo et al., 2016).

Οι κοινότητες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν με βάση τις αξίες που πρεσβεύουν ή τον τρόπο με τον οποίο συγκαλούνται. Υπάρχουν κοινότητες που βασίζονται στην τοποθεσία, όπως η γειτονιά, το προάστιο, η πόλη, η περιοχή ή ακόμα και ολόκληρο κράτος. Τα κριτήρια δημιουργίας των συγκεκριμένων κοινοτήτων βασίζονται κυρίως στον γεωγραφικό προσδιορισμό. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν κοινότητες που βασίζονται στην ταυτότητα, όπως η κουλτούρα, η θρησκεία, ο πολιτισμός καθώς και διάφορα ευαίσθητα κοινωνικά ζητήματα. Στις συγκεκριμένες κοινότητες εντάσσονται επίσης ευαίσθητες ομάδες ανθρώπων, όπως άτομα με αναπηρία και ηλικιωμένοι. Τέλος, υπάρχουν κοινότητες που βασίζονται σε

οργανισμούς, όπως οι οικονομικές επιχειρήσεις, επαγγελματικές ενώσεις, δομές λήψης πολιτικών αποφάσεων καθώς και διάφορες δικτυακές συντεχνίες (Ledwith, 2020).

### **Διαδικτυακή κοινότητα**

Μια διαδικτυακή κοινότητα είναι μια ομάδα ανθρώπων, οι οποίοι επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω διαδικτυακών πλατφορμών και ιστοσελίδων. Οι συμμετέχοντες σε μια κοινότητα μοιράζονται συνήθως κοινές κοινωνικές αξίες και ενδιαφέροντα. Κατά κύριο λόγο, προκειμένου ο χρήστης να γίνει μέλος μιας διαδικτυακής κοινότητας και να αποκτήσει πρόσβαση στο περιεχόμενό της, θα πρέπει να εγγραφεί και να δημιουργήσει προσωπικό προφίλ σε μια συγκεκριμένη ιστοσελίδα. Συνήθως, οι άνθρωποι δημιουργούν διαδικτυακές κοινότητες και επικοινωνούν μέσω ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, φόρουμ, αιθουσών ζωντανής συνομιλίας, λίστες διαδικτυακών μηνυμάτων (email) και διάφορων άλλων (Owens, 2015).

Η αύξηση της δημοτικότητας των διαδικτυακών εργαλείων επέφερε την ευκολότερη επικοινωνία των ατόμων, εισάγοντας νέους τρόπους αλληλεπίδρασης των χρηστών (Akar & Mardikyan, 2018).

### **3.1.1 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ**

Υπάρχει μια αυξανόμενη επίγνωση ορισμένων μεγάλων προβλημάτων στην κοινωνία, όπως η κλιματική αλλαγή, η ακραία φτώχεια, η οικολογική κατάρρευση και η ανισότητα των φύλων. Τα τελευταία χρόνια, ανάμεσα στα παραπάνω, προστέθηκε και η πανδημία του Covid-19. Συχνά, ορισμένοι άνθρωποι προσπαθούν να παράξουν λύσεις που θα βοηθήσουν στη γενικότερη εικόνα του προβλήματος, δείχνοντας επιπλέον δρόμους και τρόπους, με τους οποίους η κοινωνία, πιθανόν, να βελτιωθεί. Ανάμεσα σε αυτές τις λύσεις εμπεριέχεται και η δημιουργία διάφορων οργανισμών και κοινοτήτων, με σκοπό την προσφορά έμπρακτων ιδεών και τρόπων επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων (Cabraal et al., 2019).

Προκειμένου να δημιουργηθεί επιτυχημένα μια διαδικτυακή κοινότητα, θα πρέπει να υλοποιηθούν ορισμένοι πολύ σημαντικοί παράγοντες (Bacon, 2012).

**Ενίσχυση της διαφάνειας και της αλήθειας.** Είναι πολύ σημαντικό να ενισχύεται η διαφάνεια και η αλήθεια μεταξύ των λεγόμενων των συμμετεχόντων στην κοινότητα. Ως αποτέλεσμα ο χρήστης βιώνει την ειλικρίνεια της προσφοράς της κοινότητας, ωθώντας τον στην αντίστοιχη προσφορά του στην ομάδα.

**Εύρεση του κατάλληλου μέρους, για οικοδόμηση της κοινότητας.** Ένας σημαντικός παράγοντας επιτυχίας της κοινότητας είναι το μέρος όπου αυτή θα οικοδομηθεί. Στις μέρες μας και λόγω της πανδημίας, όλα έχουν ψηφιοποιηθεί, με αποτέλεσμα οι διαδικτυακές πλατφόρμες να τείνουν να επιλέγονται σαφώς περισσότερο. Η κατάλληλη επιλογή της πλατφόρμας αποτελεί σημαντικό σύμμαχο για την αποτελεσματική εξωτερίκευση της θεματολογίας της κοινότητας.

**Από κοινού συνεργασία.** Ο λόγος για τον οποίο ονομάζεται κοινότητα είναι διότι όλοι οι χρήστες συμμετέχουν ενεργά, με αποτέλεσμα να οικοδομείται μια ξεχωριστή διαδικτυακή κοινότητα. Η ανάρτηση-δημοσίευση λόγων και προτάσεων από την πλειονότητα των

συμμετεχόντων, αποτελεί σημαντικό παράγοντα ορθότητας λειτουργίας (Richardson et al., 2019).

**Σεβασμός.** Ένα επιπλέον αίσθημα που θα πρέπει να παρουσιάζεται στην κοινότητα είναι ο σεβασμός μεταξύ των ατόμων. Πετυχαίνοντας τον σεβασμό, όλες οι γνώμες και οι προτάσεις αξιοποιούνται και βοηθούν στην επιτέλεση του έργου της κοινότητας (Bacon, 2012).

**Ευκρινής και απλή επικοινωνία.** Κατά τη διάρκεια της αρχικής προώθησης και προβολής της διαδικτυακής κοινότητας, είναι πολύ σημαντικό ο διαχειριστής να δημιουργεί αναρτήσεις-δημοσιεύσεις που θα κάνουν ελκυστικό το περιεχόμενο της κοινότητας. Οι αναρτήσεις αυτές θα πρέπει να εντάξουν απλή και ευκρινή χρήση της επικοινωνίας. Επιπρόσθετα, η **συχνή επικοινωνία** και η συχνή δημοσίευση αποτελούν γνώμονα επιτυχούς προσέλευσης του κοινού.

**Συχνή αξιολόγηση της κοινότητας.** Ενώ έχει ολοκληρωθεί η δημιουργία και έχει παρέλθει το στάδιο της λειτουργίας της ομάδας, η συχνή αξιολόγηση του περιεχομένου παραμένει σημαντικό στοιχείο αποτελεσματικότητας. Η συχνή επικοινωνία του διαχειριστή με τους συμμετέχοντες, σχετικά με τα τεκταινόμενα στην κοινότητα, δημιουργεί χρήσιμες ρίζες μακροζωίας της κοινότητας.

**Οικοδόμηση της αίσθησης του «ανήκειν»,** εντός της κοινότητας. Οι πολίτες που συμμετέχουν θα πρέπει να έχουν έντονη την αίσθηση ότι ανήκουν στην κοινότητα και ότι είναι αναπόσπαστα μέλη του συνόλου. Η αίσθηση επιτυγχάνεται εφαρμόζοντας τους ανωτέρω παράγοντες.

Με την πάροδο του χρόνου η τεχνολογική εξέλιξη έχει αυξήσει τον βαθμό αλληλεπίδρασης των πολιτών στο διαδίκτυο, ενώ η επίδραση των τεχνολογικών εργαλείων στον πληθυσμό αναπτύσσεται ολοένα και περισσότερο. Ανάμεσα στα εργαλεία που προσφέρει η τεχνολογική εξέλιξη βρίσκονται και τα κοινωνικά μέσα.

Με έρεισμα τα παραπάνω, θα πρέπει να αναφερθούν τρεις κύριες λειτουργίες, που υπάρχουν διαθέσιμες στα κοινωνικά μέσα (Bacon, 2012). Η πρώτη κύρια λειτουργία που υπάρχει διαθέσιμη είναι η **προβολή και ο διαμοιρασμός οπτικοακουστικού υλικού**. Τα κοινωνικά μέσα φημίζονται για την κοινή χρήση γεγονότων, εξελίξεων και οπτικοακουστικού υλικού (Harvey & Bucco, 2017). Επιπλέον, η **ανατροφοδότηση** αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για την ευκρινέστερη λήψη σχολίων, σχετικά με τις απόψεις των μελών για την κοινότητα, τους χρήστες καθώς και όποιον συμβάλει στο τελικό προβληθέν περιεχόμενο. Τέλος, η **συνεργασία** μεταξύ των μελών μιας κοινότητας είναι εφικτό να ωθήσει στην οργάνωση διάφορων εκστρατειών και προσπαθειών με σχετική ευκολία και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.



### 3.2 ΕΥΡΥΘΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Ως επακόλουθο των παραπάνω, η δημιουργία και η λειτουργία της κοινότητας, ακολουθώντας τους ανωτέρω παράγοντες, δεν επαρκεί προκειμένου η ομάδα να υφίσταται και να προσφέρει μακροπρόθεσμα. Είναι πολύ σημαντικό η κοινότητα να διέπεται από γνησιότητα και αρχές. Η γνησιότητα ή αλλιώς αυθεντία του διαχειριστή της κοινότητας αλλά και των συμμετεχόντων, εξάγει συναισθήματα τα οποία εκφράζουν και ωφελούν τους χρήστες. Είναι μικρής σημασίας το γεγονός ότι ο εκφραστής των συναισθημάτων δείχνει αδυναμία, κατά την έκφραση συναισθημάτων. Αντί αυτού, αποτελεί επιτυχία εάν όλο και περισσότεροι χρήστες της κοινότητας συμμετέχουν ενεργά, εκφράζοντας τα συναισθήματά τους για το θέμα του άγχους εν προκειμένω, αλλά και για άλλες ευαίσθητες ή μη θεματολογίες. Ο εμπυχωτής ή διαχειριστής της κοινότητας, είναι γνήσιος όταν δεν υιοθετεί στερεοτυπικές επαγγελματικές συμπεριφορές, τα λεγόμενα και τα εκφραζόμενα συναισθήματα είναι σε απόλυτη συμφωνία με την ειλικρινή άποψή του, ενώ μπορεί να θέσει τον εαυτό του στη θέση των συμμετεχόντων και να συμμεριστεί μαζί τους το κοινό σε όλους πρόβλημα (Αρχοντάκη, 2010).

Επιπλέον, ο διαχειριστής της κοινότητας είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζει την ατομικότητα του κάθε συμμετέχοντα, να αποδέχεται τις απόψεις των υπολοίπων, ασχέτως αν συμφωνεί ή όχι, καθώς και να βρίσκεται δίπλα στο χρήστη που βιώνει αρνητικά συναισθήματα.

Τέλος, ένα επιπλέον χαρακτηριστικό που θα πρέπει να διαθέτει ο διαχειριστής στην ιδιοσυγκρασία του είναι η ενσυναίσθηση. Με τον όρο ενσυναίσθηση, εννοείται η ακριβής αίσθηση της αντίληψης των συμμετεχόντων, η ενεργητική ακρόαση των λεγομένων των χρηστών, συνοδεύοντας και όχι κατευθύνοντας τις απόψεις του κοινού, καθώς και η συναισθηματική εμπλοκή του στις εμπειρίες των υπολοίπων (Canfield & Switzer, 2015).

## 4. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ-ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΟ

Στο παρόν κεφάλαιο αναγράφεται το θεωρητικό πλαίσιο που συνδυάζει την τεχνολογία και την καινοτομία με την κοινωνική πλευρά της παρούσας δράσης. Η εφαρμογή των νέων τεχνολογιών και της καινοτομίας λαμβάνει χώρα, κατά κύριο λόγο, σε επιχειρηματικά περιβάλλοντα, όπου σκοπός είναι το κέρδος. Συχνά, το υψηλό κόστος χρήσης των τεχνολογικών εργαλείων, αποτρέπει την αξιοποίησή τους από ανθρωπιστικές δράσεις, οι οποίες λειτουργούν κυρίως με λογικές χαμηλών χρηματοδοτήσεων και πόρων. Ωστόσο, τα τεχνολογικά εργαλεία είναι εφικτό να χρησιμοποιηθούν από μια ανθρωπιστική δράση, προωθώντας τις απαραίτητες κοινωνικές αξίες και αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα της δράσης (Majumdar et al., 2015).

Προκειμένου να γίνουν καλύτερα αντιληπτά τα παρακάτω, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η τεχνολογία υλοποιείται σε ορισμένες βασικές περιοχές, όπου η χρήση της είναι αρκετά διαδεδομένη. Η πρώτη διαδεδομένη χρήση της τεχνολογίας είναι η λειτουργία της ως βοηθητικό αντικείμενο αναφοράς σε κατασκευασμένα τεχνουργήματα όπως αυτοκίνητα, μηχανές καφέ, τηλεοράσεις και διαδίκτυο. Επίσης, μπορεί να λειτουργήσει ως γνώση η τρόπος επίλυσης ενός συγκεκριμένου προβλήματος, αποκτώντας βοηθητικό προς τον άνθρωπο ρόλο. Τέλος, η τεχνολογία μπορεί να λειτουργήσει ως βούληση, δίνοντας τη δυνατότητα έκφρασης συναισθημάτων επιβίωσης και ελέγχου, σε διάφορα περιβάλλοντα και με διαφορετικούς τρόπους και ρόλους (Waelbers, 2011).

Στην παρούσα εργασία, η τεχνολογία χρησιμοποιείται ως βούληση για τη διευκόλυνση έκφρασης συναισθημάτων που σχετίζονται με το άγχος.

### 4.1 ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΓΙΑ ΚΑΛΟ

Στο παρελθόν, η χρήση τεχνολογικών εργαλείων αποτέλεσε βαθιά θετική επίδραση σε πολλά κοινωνικά ζητήματα. Ορισμένα από αυτά τα ζητήματα είναι η πρόληψη στη δημόσια υγεία, η πρόληψη τραυματισμών και η πρόληψη για το περιβάλλον. Οι θεμελιώδεις αρχές των εργαλείων, στον πυρήνα αυτών των ζητημάτων, έχουν χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσουν στη μείωση του καπνίσματος, στην αναστολή της εξάπλωσης της γρίπης, στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, στη μείωση μορφών εκφοβισμού, στην αύξηση της ανακύκλωσης και πολλών άλλων καιρίων κοινωνικών θεμάτων (Lee & Kotler, 2019). Η καινοτομία των τεχνολογικών εργαλείων δεν είναι πανάκεια για κοινωνικές παθήσεις, αλλά μάλλον ένα ουδέτερο εργαλείο που μπορεί να διαδώσει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα, ανάλογα με τις συνθήκες στις οποίες αναπτύσσεται και λειτουργεί η συγκεκριμένη τεχνολογία. Όταν εφαρμόζεται κριτικά, σε ορισμένα κοινωνικά προβλήματα, η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει, δίνοντας λύση σε σημαντικά κοινωνικά θέματα (Gaggi et al., 2017).

Με αφορμή τα παραπάνω, στην παρούσα εργασία έγινε προσπάθεια εκμετάλλευσης των τεχνολογικών εργαλείων, με απώτερο στόχο την προσφορά πιθανών λύσεων για το κοινωνικό ζήτημα, το οποίο λειτουργεί ως θεματολογία στην παρούσα εργασία (Wiederhold, 2020).

## 4.2 SOCIAL MEDIA

Αναφέρθηκαν παραπάνω τα τεχνολογικά εργαλεία και η χρήση τους, ως μέσο προώθησης κοινωνικών ιδεών και ζητημάτων. Σημαντικό μέρος των τεχνολογικών εργαλείων καινοτομίας, θα πρέπει να θεωρούνται τα κοινωνικά μέσα (social media). Πλην της μεγάλης δημοφιλίας τους, τα social media προσφέρουν σε αρκετά ικανοποιητικό επίπεδο δημιουργικότητα και ευχρηστία (Howard, 2010).

Τα social media μεταφράζονται ως κοινωνικά μέσα, λόγω της προδιάθεσης των πλατφορμών που υπάγονται στα social media να χαράσσουν και να δημιουργούν ψηφιακές κοινωνικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. Τα μέσα αυτά αποτελούν στην ουσία τα ψηφιακά εργαλεία δημιουργίας και διατήρησης της κοινωνικής δικτύωσης ενός ατόμου ή οργανισμού, κυρίως μέσω διαδικτυακών καναλιών και πλατφορμών (Μαναριώτη, 2019).

Τα κοινωνικά μέσα (social media) είναι ψηφιακά κανάλια που χρησιμοποιούν διαδραστικές τεχνολογίες, διευκολύνοντας την ανταλλαγή απόψεων, δεδομένων και αντιδράσεων, μέσω ψηφιακών δικτύων. Επίσης, τα κοινωνικά μέσα βασίζονται στο διαδίκτυο, ενώ το περιεχόμενο που διαμοιράζεται, κατά κύριο λόγο, δημιουργείται από τους χρήστες που το χρησιμοποιούν. Το περιεχόμενο αυτό μπορεί να είναι αναρτήσεις κειμένων ή σχολίων καθώς και ψηφιακών φωτογραφιών ή βίντεο. Η συμμετοχή των χρηστών στα κοινωνικά μέσα μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω επιτραπέζιων ή φορητών υπολογιστών καθώς και μέσω κινητών συσκευών (smartphone και tablet) (McCorquodale, 2020).

Η εξέλιξη των social media επέφερε επιπλέον τρόπους χρήσης των μέσων αυτών, όπως η εξερεύνηση πραγμάτων, η απόκτηση γνώσεων, η διαφήμιση και η δημιουργία φιλιών. Μερικές από τις περισσότερο δημοφιλείς ιστοσελίδες κοινωνικών μέσων, με περισσότερους από εκατό εκατομμύρια εγγεγραμμένους χρήστες, είναι το TikTok, το Tumblr, το LinkedIn, το YouTube, το Facebook, το Reddit και το Viber. Τα κοινωνικά μέσα διαφέρουν από τα παραδοσιακά (περιοδικά, εφημερίδες, τηλεόραση κ.α.) με πολλούς τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της απήχησης, της συχνότητας, της χρηστικότητας, της συνάφειας και της ποιότητας. Τέλος, τα social media μπορούν επίσης να αποτελέσουν αποτελεσματικό εργαλείο αλληλεπίδρασης για επιχειρήσεις, πολιτικές παρατάξεις, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς καθώς και διάφορες άλλες συλλογικές ομάδες αλλά και μεμονωμένα άτομα (Μαναριώτη, 2019).

### 4.2.1 ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΤΩΝ SOCIAL MEDIA

Αρκετά χαρακτηριστικά καθιστούν τα social media ένα μοναδικό εργαλείο επικοινωνίας, διασύνδεσης και αλληλεπίδρασης. Το περιεχόμενο που υποστηρίζεται ποικίλει ανάμεσα στις πλατφόρμες, με την πλειονότητα αυτών να υποστηρίζουν περισσότερες από μια μορφές περιεχομένου, όπως φωτογραφίες, βίντεο, ήχοι και συγγραφή κειμένων (Hemsley et al., 2018). Οι μορφές και οι πλατφόρμες αυτές χαρακτηρίζονται από διαφορετικούς τρόπους αλληλεπίδρασης των ανθρώπων, οι οποίοι μπορούν να δημοσιεύσουν, να σχολιάσουν καθώς και να εκφράσουν την αρέσκεια ή τη δυσαρέσκειά τους στο προβληθέν περιεχόμενο (Καϊμάκη et al., 2016). Ο τρόπος εμπλοκής του χρήστη στις σελίδες είναι αρκετά απλός, ενώ

η διάδραση με τα εργαλεία είναι ταχύτερη. Τα άτομα μπορούν να απευθύνονται σε μεμονωμένους χρήστες αλλά και σε ομάδα ανθρώπων ταυτόχρονα, υποστηρίζοντας την επικοινωνία προς πολλαπλούς δέκτες. Τέλος, οι χρήστες των social media μπορούν να αλληλεπιδρούν σε πραγματικό χρόνο ή σε ασύγχρονη μεταχρονολογημένη περίοδο, ανάλογα με την επιθυμία τους (McCorquodale, 2020).

Λόγω των παραπάνω, τα κοινωνικά μέσα μπορούν να χαρακτηριστούν ως ‘ψηφιακοί χώροι’, οι οποίοι επιτρέπουν στους χρήστες να διαχειρίζονται τόσο το δίκτυο των κοινωνικών τους σχέσεων και συναναστροφών όσο και την κοινωνική τους ταυτότητα. Πιο συγκεκριμένα, τα social media αποτελούν έναν εικονικό χώρο, στον οποίο ένας χρήστης μπορεί να δημιουργήσει και να παρουσιάσει τη δική του ψηφιακή μορφή, δίνοντας την ευκαιρία στο άτομο να αποκτήσει τον έλεγχο της δικής του ψηφιακής κοινωνικής ταυτότητας (Riva et al., 2016).

Προκειμένου να γίνουν καλύτερα αντιληπτές οι διαστάσεις που μπορούν να λάβουν τα κοινωνικά μέσα αλλά και το περιεχόμενό τους, θα πρέπει να αναφερθούν οι τύποι των social media (Bump, 2021).

- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Πλατφόρμες κοινής χρήσης βίντεο
- Πλατφόρμες κοινής χρήσης φωτογραφιών
- Ιστολόγια
- Πλατφόρμες κοινωνικών ειδήσεων

### **Μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ίσως η πιο παραδοσιακή μορφή των κοινωνικών μέσων. Πλατφόρμες όπως το LinkedIn και το Facebook συγκαταλέγονται στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Στις συγκεκριμένες σελίδες οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με ποικίλους διαφορετικούς τρόπους. Το Facebook φιλοξενεί πολλές επιχειρήσεις, ενώ αποτελεί ιδανική επιλογή για τη δημιουργία επαγγελματικού προφίλ, περιλαμβάνοντας συνδέσμους και πληροφορίες για το άτομο/οργανισμό (Kawasaki & Fitzpatrick, 2014).

### **Πλατφόρμες κοινής χρήσης βίντεο**

Ο συγκεκριμένος τύπος κοινωνικών μέσων δίνει βαρύτητα στον διαμοιρασμό βίντεο και γενικότερα οπτικοακουστικού υλικού. Οι πλατφόρμες κοινής χρήσης βίντεο μπορούν να χρησιμεύσουν σε ένα ευρύ φάσμα επιχειρήσεων, προωθώντας υλικό ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε εταιρείας, τονώνοντας παράλληλα την αναγνωρισιμότητα και την επωνυμία. Ορισμένες από τις πλατφόρμες κοινής χρήσης βίντεο είναι το Vimeo και το TikTok.

### **Πλατφόρμες κοινής χρήσης φωτογραφιών**

Η συγκεκριμένη μορφή έχει ως βασική θεματολογία τη φωτογραφία. Αρκετές σελίδες όπως το Pinterest, το Instagram και το Flickr εντάσσονται σε αυτήν τη μορφή κοινωνικών μέσων. Ο συγκεκριμένος τρόπος λειτουργίας, είναι χρήσιμος σε επιχειρήσεις που επιθυμούν την έκθεση και την προώθηση των προϊόντων τους, όπως εστιατόρια και διάφορα άλλα καταστήματα (Barnhart, 2021).

## **Ιστολόγια**

Τα ιστολόγια είναι ιστότοποι συζήτησης ή ενημέρωσης, ενώ συνήθως έχουν τη μορφή αρθρογραφίας. Στα ιστολόγια ενθαρρύνεται η αλληλεπίδραση με τους χρήστες, ωστόσο η λειτουργία τους είναι περισσότερο ενημερωτική, με το περιεχόμενο να είναι πολλές φορές κείμενα προς ανάγνωση των χρηστών. Μερικές από τις πλατφόρμες ιστολογίων είναι το Tumblr και το WordPress (Tuca, 2022).

## **Πλατφόρμες κοινωνικών ειδήσεων**

Η συγκεκριμένη μορφή κοινωνικών μέσων, σχετίζεται σε μεγαλύτερο βαθμό με τη δράση της παρούσας εργασίας, λόγω της χρήσης πλατφόρμας για φιλοξενία διαδικτυακής κοινότητας. Ορισμένες από τις πλατφόρμες που κατατάσσονται στην κατηγορία αυτή είναι το Reddit και το Digg. Οι πλατφόρμες κοινωνικών ειδήσεων είναι παρόμοιες με τους κοινούς ειδησεογραφικούς ιστότοπους, με τη διαφορά ότι οι ειδήσεις στις πλατφόρμες κοινωνικών ειδήσεων παρέχονται από τους χρήστες. Οι πλατφόρμες κοινωνικών ειδήσεων θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες σε όσους θέλουν να ενθαρρύνουν τη συζήτηση γύρω από πολύ εξειδικευμένες περιοχές και θεματολογίες. Οι θεματολογίες αυτές είναι πιθανό να αφορούν την εναλλακτική υγεία, τη μηχανική μάθηση, τα παιχνίδια και διάφορα άλλα (Nations, 2020).

Τα κοινωνικά μέσα έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο που χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο. Αν μια επιχείρηση δεν έχει παρουσία στα κοινωνικά μέσα, απουσιάζει σημαντική ευκαιρία προσέγγισης του κοινού και των πελατών της επιχείρησης (Reed, 2012).

Χρήσιμη επισήμανση αποτελεί το γεγονός ότι η αλόγιστη χρήση των κοινωνικών μέσων έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο ψυχικής νοσηρότητας. Οι χρήστες θα πρέπει να ορίζουν τον χρόνο που θα σπαταλούν στις πλατφόρμες προκειμένου να αποφευχθεί ο κίνδυνος δημιουργίας αρνητικών επιπτώσεων. Η συνέπεια στην τήρηση του προσδιορισμένου από τον χρήστη χρονικού πλαισίου συμβάλει στην ασφαλή χρήση των κοινωνικών μέσων (Riehm et al., 2019).

## **4.3 ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗ ΜΟΡΦΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΜΕ USER GENERATED CONTENT**

Το user generated content (UGC) αναφέρεται σε περιπτώσεις όπου οι πλατφόρμες των κοινωνικών μέσων αποτελούνται κυρίως από περιεχόμενο που παράγουν οι ίδιοι οι χρήστες. Η εμφάνιση και η άνοδος των κοινωνικών μέσων έχουν καταστήσει το περιεχόμενο που δημιουργείται από χρήστες μια από τις κινητήριες δυνάμεις των διαδικτυακών εμπειριών σήμερα (Bahtar & Muda, 2016). Η ευρεία διείσδυση και ανάπτυξη των εφαρμογών του διαδικτύου, σε συνδυασμό με την ταχύτερη και μεγαλύτερη υπολογιστική ισχύ για φορητές συσκευές, αποτελούν τον οδηγό πίσω από τη σημαντική αύξηση στο περιεχόμενο που δημιουργείται από τους χρήστες (Dennhardt, 2013).

Οι πλατφόρμες που εμπεριέχουν περιεχόμενο που δημιουργείται από τους χρήστες (UGC) λειτουργούν με συγκεκριμένους τρόπους αλληλεπίδρασης των χρηστών. Επί της ουσίας, ο βασικός στόχος των σελίδων αυτών είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών και η ανταλλαγή απόψεων και ιδεών, ενώ η οποιαδήποτε αλληλεπίδραση που σχετίζεται αποκλειστικά με διαχειριστή αλλάζει τον ρόλο της δημιουργημένης σελίδας (Wyrwoll, 2014).

Η δυνατότητα από κοινού δημιουργίας πραγμάτων ή επίλυσης προβλημάτων είναι πολύ συνηθισμένη πρακτική, στη σημερινή χρήση των κοινωνικών μέσων. Η δημοσίευση με τη μορφή περιεχομένου από τους χρήστες δίνει τη δυνατότητα στο κοινό να εκφραστεί δημιουργικά και να δημιουργήσει κύκλο γνωριμιών και γνώσεων. Επιπλέον, οι πλατφόρμες που λειτουργούν με αυτήν τη λογική, προσφέρουν έμπρακτη διαδραστικότητα η οποία μπορεί να λειτουργήσει ως ψυχαγωγία ή ακόμα και εκπαίδευση. Το κόστος δημιουργίας και διατήρησης των πλατφορμών αυτών είναι αρκετά χαμηλό, λόγω της αυξανόμενης διαθεσιμότητας εργαλείων αλλά και του έντονου ανταγωνισμού (Moens et al., 2014).

Το περιεχόμενο που διαμοιράζεται σε τέτοιου είδους κοινωνικά μέσα ποικίλει. Πιο συγκεκριμένα, είναι πιθανό να διαμοιράζονται μεταξύ των χρηστών κείμενα, φωτογραφίες, βίντεο, αρχεία ήχου, συνομιλίες, κοινοποιημένες αναρτήσεις και πολλά άλλα. Επίσης, το περιεχόμενο μπορεί να αναφέρεται σε κριτικές ταινιών, εγκυκλοπαίδειες, επεξεργασία προβλημάτων, δημοσίευση καταναλωτικών προϊόντων, crowdfunding και διάφορα άλλα (Moens et al., 2014).

#### **4.4 ΙΣΤΟΧΩΡΟΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ**

Στην παρούσα ενότητα αναλύονται οι ιστοχώροι που χρησιμοποιήθηκαν στην εν λόγω εργασία. Προκειμένου να αποτυπωθούν οι ενέργειες που υλοποιήθηκαν για τη δημιουργία, διατήρηση και προώθηση των διαδικτυακών σελίδων που σχετίζονται με το άγχος, είναι σημαντικό να αποτυπωθεί το αντίστοιχο αρμόδιο θεωρητικό πλαίσιο που καλύπτει τις απαραίτητες πληροφορίες για τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Η ορθή δημιουργία και λειτουργία των ιστοχώρων ενδιαφέροντος αποτέλεσε μείζονος σημασίας στόχο της παρούσας εργασίας, ενώ έθεσε ισχυρές βάσεις σε μια προσπάθεια για εύχρηστη και ελκυστική παρουσία των ιστοσελίδων (Finnegan et al., 2020). Οι ιστοχώροι που χρησιμοποιήθηκαν για τις ανάγκες υλοποίησης της δράσης είναι το Reddit, το WordPress και το Facebook.

##### **4.4.1 REDDIT**

Η πλατφόρμα του Reddit φιλοξένησε μια από τις διαδικτυακές σελίδες της παρούσας δράσης. Ξεκινώντας, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το πιο δημοφιλές εύρος ηλικιών στον ιστότοπο είναι από 18 έως 29 ετών, αποτελώντας έναν από τους κύριους λόγους επιλογής της συγκεκριμένης πλατφόρμας. Οι χρήστες της πλατφόρμας, στο σύνολό τους, εκφράζουν έντονα πολιτικές ιδέες, εκτιμούν τη δικαιοσύνη και την ελευθερία του λόγου και είναι επίσης αρκετά φιλόδοξοι, προσφέροντας τα μέγιστα σε μια μεγάλη ποικιλία σκοπών. Η πλειονότητα των χρηστών έχουν μεγάλη τεχνολογική παιδεία, ενώ η συχνή επικέντρωση των συζητήσεων σε παρόμοια θέματα δημιούργησε μια ισχυρή τεχνολογική κουλτούρα, την οποία διατηρούν πολλοί χρήστες του Reddit. Ο χρήστης έχει τον απόλυτο έλεγχο σε όλα όσα βλέπει, ενώ επιλέγει να προσαρμόσει τα βήματα και τη θεματολογία που θα «ακολουθήσει» πάνω στα ζητούμενα που τον απασχολούν (Lagorio-Chafkin, 2019).

Οι αναρτήσεις πραγματοποιούνται σε διάφορες ομάδες (subreddits) ή σελίδες που έχουν δημιουργηθεί από τους χρήστες. Τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να ψηφίσουν υπέρ (upvote) ή κατά (downvote) σε μια δημοσίευση, κατατάσσοντας την ανάρτηση στην αντίστοιχη θέση εμφάνισης στη σελίδα, ανάλογα με τις συνολικές ψήφους των χρηστών. Επίσης, οι χρήστες βρίσκονται σε θέση να διαμοιράσουν κείμενο, οπτικοακουστικό υλικό, εξωτερικούς συνδέσμους και διάφορα άλλα, ενώ μπορούν να δημιουργήσουν σελίδες με αντίστοιχη θεματολογία ενδιαφέροντος.

Ενώ το Reddit είναι σίγουρα ένα πολύ ενεργό μέρος για διαμοιρασμό απόψεων, παρέχοντας διάφορα άρθρα και πληροφορίες για σχεδόν οτιδήποτε, ορισμένες φορές μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά. Όπως σε κάθε ιστότοπο στο διαδίκτυο, ποτέ δεν γνωρίζουμε πλήρως ποιος είναι ο χρήστης που δημοσιεύει πίσω από ένα λογαριασμό. Ιδιαίτερα στο Reddit, ενθαρρύνεται η μη χρήση του πραγματικού ονόματος των χρηστών, τηρώντας την πλήρη ανωνυμία. Επίσης, στο Reddit είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτο ότι η εγγραφή για έναν λογαριασμό είναι αρκετά εύκολη. Για αυτό τον λόγο, σε κάθε ομάδα ή σελίδα περιγράφονται μια σειρά από κανόνες ασφαλείας, πολλοί από τους οποίους ισχύουν οπουδήποτε στο διαδίκτυο (Proferes et al., 2021).

#### 4.4.2 WORDPRESS

Η πλατφόρμα του WordPress χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία ενός ιστολογίου, το οποίο φιλοξένησε διάφορα άρθρα που σχετίζονται με το θέμα του άγχους. Το WordPress είναι μια πλατφόρμα, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες δημιουργίας και λειτουργίας ενός ιστότοπου. Η πρώτη έκδοση του WordPress αναπτύχθηκε το 2003, με τη δημιουργία διάφορων ιστολογίων που λειτουργούσαν ως φόρουμ. Με την πάροδο του χρόνου έχει εξελιχθεί σε ένα ευέλικτο και αποτελεσματικό εργαλείο για την ανάπτυξη σχεδόν κάθε είδους ιστοσελίδας (Sabin, 2021).

Το WordPress είναι ιδιαίτερα φημισμένο για την απλότητα σχεδιασμού που προσφέρει, σε συνδυασμό με τη λεπτομερή διαμόρφωση των απαιτητικών προδιαγραφών και των στόχων των χρηστών. Πιο συγκεκριμένα, η εγκατάσταση του WordPress είναι εύκολη και γρήγορη, ενώ το λογισμικό με το οποίο αλληλεπιδρά ο χρήστης είναι αρκετά εύχρηστο και προσαρμόσιμο. Επίσης, η πλατφόρμα δίνει τη δυνατότητα στον χρήστη να επεκτείνει την ιστοσελίδα του, αποκτώντας πρόσθετα εργαλεία βελτίωσης της εμφάνισης, εντός της εφαρμογής, τα οποία ενισχύουν τη στοχευμένη προσαρμογή. Η λήψη της εφαρμογής και η δημιουργία ενός ιστότοπου μέσω του WordPress είναι δωρεάν. Ωστόσο, η πλατφόρμα προσφέρει διάφορες λύσεις για την ευχρηστία και την εμφάνιση ενός ιστότοπου, οι οποίες παρέχονται επί πληρωμή. Σε κάθε περίπτωση, αρκετά εργαλεία που λειτουργούν εντός της εφαρμογής προσφέρονται δωρεάν ή με χαμηλό κόστος χρήσης (Christian, 2021).

Οι ιστοσελίδες που δημιουργούνται μέσω του WordPress παρέχουν τη δυνατότητα δημοσίευσης μεγάλου όγκου κειμένων με τη μορφή άρθρων. Τα άρθρα αυτά είναι εφικτό να αρχαιοθετούνται σε συγκεκριμένες κατηγορίες, οι οποίες καθορίζονται από τον χρήστη. Στο σύνολο των δημοσιεύσεων, ο χρήστης που περιηγείται μπορεί να αλληλεπιδράσει σχολιάζοντας και αποτυπώνοντας τη γνώμη του. Πλην της δημοσίευσης κειμένων, η πλατφόρμα προσφέρει τη δυνατότητα διαμοιρασμού οπτικοακουστικού υλικού,

κοινοποιώντας γκαλερί φωτογραφιών και εικόνες, βίντεο και αρχεία ήχου. Εν συνεχεία, το WordPress επιτρέπει την κοινοποίηση αναρτήσεων από άλλες ιστοσελίδες αλλά και κοινωνικά μέσα, ενισχύοντας την αλληλεπίδραση των χρηστών με πλήθος εξωτερικών σελίδων (Page, 2020).

Επιπρόσθετα με τα παραπάνω, λόγω της χρήσης του WordPress από μεγάλο αριθμό ατόμων, η πλατφόρμα διαθέτει μεγάλη κοινότητα ενεργών χρηστών και προγραμματιστών, με αποτέλεσμα να παρέχεται ικανοποιητική βοήθεια στους χρήστες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ή αναζητούν υποστήριξη (Sabin, 2021).

#### 4.4.3 FACEBOOK

Ολοκληρώνοντας με τους ιστοχώρους ενδιαφέροντος της παρούσας μελέτης, η τελευταία πλατφόρμα που χρησιμοποιήθηκε για της ανάγκες της δράσης είναι το Facebook. Το Facebook είναι ένας ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης, όπου οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργούν προφίλ και να μοιράζονται πληροφορίες για τον εαυτό τους, ενώ είναι εφικτό να αποκτήσουν πρόσβαση και σε πληροφορίες των υπολοίπων ανθρώπων. Το Facebook αριθμεί περισσότερους από δύο δισεκατομμύρια χρήστες, αποτελώντας τον πιο δημοφιλή ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης παγκοσμίως. Η πλατφόρμα επιτρέπει στους χρήστες να μοιράζονται φωτογραφίες, σχόλια, βίντεο, αντιδράσεις και κείμενα στο διαδίκτυο. Ο ιστότοπος χρησιμοποιείται από τα άτομα χωρίς αμοιβή, ενώ τα έσοδα της πλατφόρμας αντλούνται από τις διαφημίσεις που παρουσιάζονται εντός της σελίδας (Levy, 2020).

Χρησιμοποιώντας την αναζήτηση της πλατφόρμας, τα εγγεγραμμένα μέλη μπορούν να εντοπίσουν άλλα μέλη του Facebook καθώς και να προβούν στην αποστολή 'αιτήματος φιλίας', προσκαλώντας τους να επιτρέψουν στον χρήστη να αναγνώσει τις πληροφορίες που οι ίδιοι έχουν δημοσιεύσει. Η πλατφόρμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί από μεμονωμένους χρήστες καθώς και από επιχειρήσεις και οργανισμούς. Η χρήση του ιστότοπου από επιχειρήσεις και οργανισμούς πραγματοποιείται, κατά κύριο λόγο, με στόχο την επίτευξη προωθητικών κινήσεων που αφορούν συγκεκριμένα προϊόντα, επιχειρηματικές ιδέες και γνωστοποίηση δράσεων (Abram & Karasavas, 2021). Πλην της δημιουργίας ατομικών προφίλ, το Facebook προσφέρει τη δυνατότητα δημιουργίας σελίδας (Facebook page) απευθυνόμενη σε όλους τους χρήστες που τους ενδιαφέρει η θεματολογία της σελίδας, καθώς και ομάδας (Facebook group) είτε δημόσιας είτε ιδιωτικής, απευθυνόμενη σε κλειστό κύκλο χρηστών, ζητώντας πρόσβαση από τον διαχειριστή για είσοδο στο περιεχόμενο (Levy, 2020).

Συμπληρωματικά με τα παραπάνω, στην πλατφόρμα προσφέρεται η δυνατότητα διαμοιρασμού μιας σκέψης ή ενός περιστατικού που συνέβη στον χρήστη, καθώς και η κοινοποίηση της τοποθεσίας που βρίσκεται το άτομο. Ο διαμοιρασμός φωτογραφιών από διακοπές και η μετάδοση ζωντανού βίντεο αποτελούν ορισμένες από τις πιο φημισμένες επιλογές που έχουν τα μέλη του Facebook. Τέλος, ο ιστότοπος υποστηρίζει τη δημιουργία και προώθηση εκδηλώσεων, την αγορά-πώληση προϊόντων καθώς και τη λήψη προτάσεων για ταινίες, βιβλία, μουσική και εστιατόρια (Harris, 2020).



## ΜΕΡΟΣ Β. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### 5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### 5.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Με τον όρο έρευνα ή κοινωνική έρευνα υποδηλώνεται η ακαδημαϊκή έρευνα σε θέματα που σχετίζονται με κοινωνικά επιστημονικά πεδία όπως η κοινωνιολογία, η πολιτική και η επικοινωνία καθώς και οτιδήποτε σχετίζεται με ακαδημαϊκό περιεχόμενο. Μια τέτοια έρευνα μπορεί να υποκινείται από εξελίξεις και αλλαγές στην κοινωνία, όπως η αύξηση του άγχους στην εν λόγω εργασία, χρησιμοποιώντας κοινωνικές επιστημονικές ιδέες προκειμένου να αιτιολογήσει αυτές τις εξελίξεις-αλλαγές. Η έρευνα βασίζεται σε κοινωνικές επιστήμες και ιδέες σχετικά με τη διαμόρφωση των ερευνητικών ζητημάτων και τον τρόπο άντλησης των συνεπειών αλλά και των τρόπων ανάκαμψης από το πρόβλημα. Ουσιαστικά, η έρευνα αξιοποιεί τις κοινωνικές επιστήμες προκειμένου να εξαχθούν ορισμένα συμπεράσματα, σε θεματολογία που μπορεί να καθοδηγείται από εξελίξεις ή ερευνητικές απορίες, οι οποίες δημιουργούνται έπειτα από την ερμηνεία θεωρητικού πλαισίου ή ερευνητικής διαδικασίας (Bryman, 2016).

Η έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε στην παρούσα εργασία, βασίζεται στην ανάλυση της στάσης των συμμετεχόντων σε θέματα που αφορούν το άγχος στην ηλικιακή ομάδα από 18 έως 30. Η έξαρση της πανδημίας του ιού Covid-19 επέφερε σημαντική αύξηση σε περιστατικά αγχωδών διαταραχών και κρίσεων άγχους, καθώς οι πολίτες ζουν με το φόβο της νόσησης αλλά και της μετάδοσης του ιού (al Dhaheri et al., 2021). Επιπλέον, όπως αναφέρθηκε στο θεωρητικό πλαίσιο παραπάνω, τα μέτρα απαγόρευσης κυκλοφορίας αλλά και η αποφυγή των κοινωνικών συναναστροφών, δυσχέραιναν περαιτέρω την κατάσταση του άγχους. Έχοντας αυτά υπόψη έγινε προσπάθεια ανάλυσης και εξεύρεσης τρόπων αντιμετώπισης των φαινομένων, μέσω των κοινωνικών μέσων. Προκειμένου να ληφθούν κατά το δυνατόν ουσιαστικότερες και πιο ολοκληρωμένες απαντήσεις, υλοποιήθηκε έρευνα με ποσοτική μέθοδο αλλά και με ποιοτική (Χαλικιάς et al., 2015). Η ποσοτική μέθοδος ολοκληρώθηκε πριν τη δημιουργία των διαδικτυακών σελίδων, ενώ η ποιοτική μέθοδος ολοκληρώθηκε ύστερα και είχε ως στόχο την εξέταση των απόψεων των συμμετεχόντων για τη λειτουργία των σελίδων.

Ως πρώτο στάδιο της έρευνας τέθηκε η δημιουργία και αποτύπωση των ερευνητικών ερωτημάτων και των υποθέσεων εργασίας, πάνω στις οποίες στηρίχθηκε το εγχείρημα της ερευνητικής διαδικασίας. Παρακάτω, αποτυπώνονται οι υποθέσεις εργασίας και τα ερευνητικά ερωτήματα, προκειμένου να γίνουν καλύτερα αντιληπτές οι περιοχές και τα ζητούμενα της ερευνητικής διαδικασίας.

### 5.1.1 ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παρακάτω παρατίθενται οι υποθέσεις εργασίας, οι οποίες λειτούργησαν ως οδηγός για την ορθή καθοδήγηση και υλοποίηση της ερευνητικής διαδικασίας. Πρόκειται για έννοιες που είναι σημαντικό να υλοποιηθούν, με στόχο τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα του εγχειρήματος.

1. Η κοινότητα η οποία θα δημιουργηθεί σε συνδυασμό με τον τρόπο λειτουργίας της, θα οικοδομήσει σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, με αποτέλεσμα να μοιράζονται σκέψεις και ιδέες που θα βοηθήσουν στη μείωση του άγχους.

Η πρώτη ερευνητική υπόθεση τέθηκε ως τρόπος επιθυμητής λειτουργίας της διαδικτυακής κοινότητας. Αφορά σημαντικό χαρακτηριστικό μιας διαδικτυακής κοινότητας που σχετίζεται με το άγχος, ενώ η λειτουργία αυτής με κανόνες εμπιστοσύνης αποτελεί σημαντικό συστατικό επιτυχίας και εν τέλει μείωσης του άγχος. Η εξαρχής συζήτηση και αποτύπωση των ιδεών των συμμετεχόντων, δημιουργούν την ευκαιρία για περαιτέρω συμμετοχή των ατόμων.

2. Η τεχνολογία που προσφέρουν οι διαδικτυακές σελίδες βοηθά στη διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης των ατόμων, λειτουργώντας αποτελεσματικά στην προσπάθεια μείωσης του άγχους των συμμετεχόντων.

Η τεχνολογική βοήθεια που προσφέρουν οι σελίδες που επιλέχθηκαν αποτελούν ιδιαίτερο σύμμαχο, στον δρόμο προς τον στόχο αποσυμφόρησης του άγχους. Είναι γεγονός, ότι τα τεχνολογικά εργαλεία μέσω των φωτογραφιών, των βίντεο, της ανωνυμίας καθώς και του κειμένου προσφέρουν σαφείς διευκολύνσεις και ποικίλους τρόπους έκφρασης της γνώμης και της άποψης. Ως αποτέλεσμα, οι διάφορες και διαφορετικές ιδέες των συμμετεχόντων αποτυπώνονται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, ικανοποιώντας πολλούς διαφορετικούς σκοπούς (Riehm et al., 2019).

3. Οι χρήστες θα αποκτήσουν τη δυνατότητα να επιλέξουν και να συγκρίνουν το περιεχόμενο των δημοσιεύσεων των σελίδων που προτιμούν, ανάμεσα σε δημοσιεύσεις από τον διαχειριστή, μέσω βιβλιογραφικής έρευνας και από τους συμμετέχοντες στις σελίδες (UGC). Με αυτόν τον τρόπο οι χρήστες ενημερώνονται για περισσότερους τρόπους μείωσης του φαινομένου, δημιουργώντας παράλληλα μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στην αποσυμφόρηση του άγχους.

Η ποικιλία σε τρόπους δημοσίευσης περιεχομένου, αλλά και πλατφορμών, δίνει τη δυνατότητα στον χρήστη να συγκρίνει και να επιλέξει τον τρόπο που αυτός επιθυμεί. Πλην όμως, η ποικιλία αυτή δημιουργεί περαιτέρω αποτελεσματικότητα, ενώ οι προτάσεις για μείωση του άγχους είναι περισσότερες και αρκετά διαφορετικές μεταξύ τους.

Οι υποθέσεις εργασίας εστιάζουν στην ποιοτική προσέγγιση των συμμετεχόντων και στην προσπάθεια δημιουργίας μεγαλύτερης αποτελεσματικότητας. Υλοποιώντας και λειτουργώντας ύστερα τη διαδικτυακή κοινότητα, χαράσσονται επιπλέον σκοποί, με αποτέλεσμα ο επικείμενος στόχος της αποσυμφόρησης του άγχους να αναπτύσσεται και να ενισχύεται.

### 5.1.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Τα ερευνητικά ερωτήματα αποτελούν τις βασικές ερωτήσεις, στις οποίες οδηγείται η έρευνα προκειμένου να ληφθούν απαντήσεις. Μπορούν να αποτελούνται από ένα ή και περισσότερα πρακτικά ερωτήματα. Τα ερευνητικά ερωτήματα που έχουν τεθεί είναι:

1. Μπορεί μια διαδικτυακή κοινότητα να λειτουργήσει ως τρόπος αποσυμφόρησης του άγχους σε νέους ηλικίας 18-30, λόγω αύξησης του φαινομένου στο πλαίσιο της πανδημίας Covid-19;

Αποτελεί το βασικό ερώτημα της ερευνητικής διαδικασίας, συνδυάζοντας ταυτόχρονα τον ρόλο των διαδικτυακών σελίδων στα κοινωνικά μέσα με την αποσυμφόρηση του άγχους.

2. Μπορούν τα social media να προσεγγίσουν αποτελεσματικά το κοινό στόχο, παρακινώντας τους να συμμετέχουν ενεργά στις διαδικτυακές σελίδες; Είναι ικανά τα social media να ωθήσουν τα άτομα να αποτυπώσουν τις εμπειρίες τους και τις ιδέες τους για την καλύτερη αντιμετώπιση του προβλήματος;

Πρόκειται για ένα ερευνητικό ερώτημα που σχετίζεται με την ικανότητα των κοινωνικών μέσων να προσεγγίζει το κοινό στόχο. Επί της ουσίας, οι απαντήσεις που παράγονται από την ερώτηση αυτή, αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των πλατφορμών που χρησιμοποιήθηκαν για τον σκοπό της εργασίας.

3. Μπορεί μια κοινότητα με τη μορφή πλατφόρμας με User Generated Content να δημιουργήσει κλίμα εμπιστοσύνης ανάμεσα στους συμμετέχοντες σε αυτή, με αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη συμμετοχή του κοινού (περισσότερες δημοσιεύσεις);

Στην παρούσα ερώτηση, σκοπός είναι να αξιολογηθεί η χρήση πλατφόρμας με τη μορφή user generated content. Το κλίμα εμπιστοσύνης που εντάσσεται στο ερώτημα, αποτελεί σημαντικό αίσθημα των συμμετεχόντων μιας κοινότητας, προκειμένου να παραχθεί περισσότερο και ουσιαστικότερο περιεχόμενο.

4. Θα μπορούσε αυτή η μορφή κοινότητας (UGC) να λειτουργήσει αυτοματοποιημένα; Δεδομένης της δημοσίευσης και συμμετοχής των ατόμων χωρίς την ουσιαστική παρουσία διαχειριστή.

Το συγκεκριμένο ερώτημα τέθηκε ως μελλοντική έρευνα για τη λειτουργία της κοινότητας, διότι ο χρόνος που είναι αναγκαίο να χρησιμοποιηθεί για την υλοποίησή του υπερβαίνει το χρονικό πλαίσιο της παρούσας ερευνητικής διαδικασίας. Επί της ουσίας, οι χρήστες δεν ερωτήθηκαν για θέματα που αφορούν το συγκεκριμένο ερώτημα, ενώ η ένταξή του στην ερευνητική διαδικασία θα αναλυθεί περαιτέρω στα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας.

5. Ύστερα από την υλοποίηση του εγχειρήματος, υλοποιήθηκε εν τέλει η διαδικτυακή κοινότητα, αποτελούμενη από το σύνολο των διαδικτυακών σελίδων, λειτουργώντας με τους ορθούς τρόπους λειτουργίας μιας κοινότητας;

Πρόκειται για ένα ερώτημα που σχετίζεται με την πιθανή διαμόρφωση μιας διαδικτυακής κοινότητας. Τα αποτελέσματα του συγκεκριμένου ερωτήματος θα εξαχθούν ύστερα από την υλοποίηση των ερευνητικών διαδικασιών και τη λειτουργία των διαδικτυακών σελίδων.

Η συγκεκριμένη έρευνα υλοποιήθηκε στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας, ενώ οι ερωτήσεις διατέθηκαν σε ηλικιακά εξειδικευμένο κοινό.

### 5.1.3 ΤΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα αναφέρονται οι λόγοι επιλογής των συγκεκριμένων πλατφορμών που πλαισίωσαν την παρούσα δράση, καθώς και η αναμενόμενη προσφορά τους στο σύνολο του εγχειρήματος. Οι πλατφόρμες που χρησιμοποιήθηκαν για την πλαισίωση της δράσης είναι το Facebook, το Reddit και το Wordpress. Η επιλογή των συγκεκριμένων ψηφιακών περιβαλλόντων αποτελεί ερευνητική επιλογή ως προς τη γραμματική των μέσων.

Ξεκινώντας με τη σελίδα του Facebook, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο λόγος δημιουργίας της είναι η προώθηση του συνολικού εγχειρήματος. Λόγω της μεγάλης δημοφιλίας της πλατφόρμας, ιδιαίτερα στην ηλικιακή ομάδα που λειτουργεί ως κοινό στόχος της παρούσας εργασίας, η σελίδα προσδοκούσε στη διαφήμιση της δράσης. Πιο συγκεκριμένα, η σελίδα φιλοξένησε κατά κύριο λόγο τα άρθρα του ιστολογίου, ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για το άγχος με τη μορφή εικόνας, καθώς και διάφορες κοινοποιήσεις από τη σελίδα του Reddit, με σκοπό τη γνωστοποίηση των υπόλοιπων δύο πλατφορμών. Η φύση της συγκεκριμένης πλατφόρμας ώθησε στην προσδοκία προσέλκυσης ικανοποιητικού αριθμού συμμετεχόντων στη δράση (Levy, 2020).

Από την άλλη πλευρά, η πλατφόρμα του Reddit λειτουργεί αρκετά διαφορετικά από τις υπόλοιπες δύο. Ο λόγος επιλογής της συγκεκριμένης πλατφόρμας είναι η ανωνυμία που διατηρείται από τους χρήστες, η εύκολη δημιουργία λογαριασμού καθώς και ο προσφερόμενος τρόπος αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας των συμμετεχόντων. Αποτελεί στόχο της εργασίας η προώθηση του περιεχομένου από τους χρήστες (UGC), έννοια η οποία προσφέρεται έντονα από την πλατφόρμα του Reddit. Η σελίδα στο Reddit προσδοκούσε στην αποκόμιση ικανοποιητικού αριθμού ειλικρινών απόψεων των συμμετεχόντων για το θέμα του άγχους, σε μορφή περιεχομένου στο οποίο δεν παρεμβαίνει διαχειριστής, με τους συμμετέχοντες να διατηρούν την επιλογή διαμόρφωσης του ύφους της σελίδας (Lagorio-Chafkin, 2019).

Τέλος, το ιστολόγιο που δημιουργήθηκε με την πλατφόρμα του Wordpress, είχε ως στόχο την πληροφόρηση των συμμετεχόντων για τα θέματα του άγχους. Η συγκεκριμένη πλατφόρμα είναι ικανή να φιλοξενήσει μεγάλου όγκου πληροφόρηση, χαρακτηριστικό το οποίο αποτέλεσε σημαντικό για την αποτελεσματική ολοκλήρωση της στρατηγικής της δράσης. Με τη δημιουργία ενός ιστολογίου (blog), η δράση προσδοκούσε στην εξωτερίκευση χρήσιμων πληροφοριών που θα βοηθήσουν τους χρήστες να διαχειριστούν αποτελεσματικά το φαινόμενο του άγχους. Λόγω της φύσης της πλατφόρμας, η προώθηση των άρθρων δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί εντός του ιστολογίου, με αποτέλεσμα να δημιουργείται η ανάγκη για διαμοιρασμό της πληροφορίας του ιστολογίου εκτός του Wordpress (Christian, 2021).

Τα ψηφιακά περιβάλλοντα που αναφέρονται παραπάνω λειτουργούν με διαφορετική λογική, η οποία είναι ανάλογη με τις προσφερόμενες δυνατότητες της κάθε πλατφόρμας. Η διαφορετικότητα αυτή έγινε προσπάθεια να χρησιμοποιηθεί με στόχο την αποτελεσματική προσέγγιση του κοινού στόχου από τη δράση, καθώς και την αποτελεσματική ενημέρωση για θέματα του άγχους.

## 5.2 ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Έπειτα από την αναγνώριση και διατύπωση των ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων, ξεκίνησε η χάραξη της ερευνητικής διαδικασίας και συγκεκριμένα η ποσοτική ερευνητική διαδικασία. Η ποσοτική ερευνητική διαδικασία στηρίζεται σε μαζικές μετρήσεις φαινομένων που επαναλαμβάνονται (αντιδράσεις και ιδέες) καθώς και στην απόσπαση αποτελεσμάτων μέσω στατιστικών αναλύσεων (Παπάνης, 2011). Επίσης, μέσω της ποσοτικής έρευνας δημιουργείται συστηματική ανίχνευση των φαινομένων με στατιστικές μεθόδους και αριθμητικά δεδομένα, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην εξεύρεση των λόγων αλλαγής κοινωνικών φαινομένων, συνδυάζοντας ταυτόχρονα τις ερευνητικές υποθέσεις και τα αποτελέσματα της έρευνας. Το πρωτόκολλο της έρευνας που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα εργασία φαίνεται παρακάτω.

### 5.2.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το πρωτόκολλο της ποσοτικής ερευνητικής διαδικασίας που υλοποιήθηκε είναι το ερωτηματολόγιο και η πλατφόρμα στην οποία εισήχθη και απαντήθηκε είναι τα «google forms». Το ερωτηματολόγιο είχε ως στόχο την ανάδειξη της στάσης των συμμετεχόντων αλλά και την εύρεση ιδεών σχετικά με το άγχος, σε συνδυασμό με την πανδημία αλλά και τη δημιουργία και προώθηση των σελίδων που θα αποτελούσαν τη διαδικτυακή κοινότητα. Το συγκεκριμένο είδος συλλογής δεδομένων επιλέχθηκε καθώς εξυπηρετεί ομολογουμένως μια γρήγορη διεξαγωγή της έρευνας, ενώ η αριθμητική απήχηση μπορεί να είναι σημαντικά μεγάλη, ανάλογα με το κοινό στόχο της έρευνας (Babbie, 2011).

Η διαδικασία λήψης και ανάλυσης του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε αποκλειστικά μέσω διαδικτύου. Οι ερωτήσεις που εισήχθησαν στο ερωτηματολόγιο ήταν κλειστές αλλά και ανοικτές (Bryman, 2016). Οι ενότητες του ερωτηματολογίου ήταν τέσσερις, όπως φαίνεται παρακάτω.

#### Ενότητα 1-Δημογραφικά Στοιχεία

Στην κατηγορία αυτή εισήχθησαν ερωτήματα σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, όπως η δήλωση της ηλικίας, του φύλου καθώς και του νομού μόνιμης κατοικίας.

#### Ενότητα 2-Άγχος και Πανδημία

Στην παρούσα κατηγορία οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αποτυπώσουν τη γνώμη τους σχετικά με το άγχος κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Σκοπός αποτέλεσε η συλλογή στοιχείων που αφορούν το αίσθημα άγχους στους συμμετέχοντες, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν με βελτιστοποιημένη στόχευση οι διαδικτυακές σελίδες, βοηθώντας έτσι τους ανθρώπους που νιώθουν έντονο αίσθημα άγχους.

### Ενότητα 3-Social Media-Διαδικτυακή Κοινότητα

Στην κατηγορία αυτή αποτυπώθηκαν ερωτήσεις που αφορούν την προώθηση των σελίδων στα κοινωνικά μέσα, σε συνδυασμό με τα διαδικτυακά εργαλεία τα οποία θα υποστηρίξουν τη δημιουργία και τη διατήρηση της διαδικτυακής κοινότητας. Ως στόχος ήταν να ληφθούν υπόψη τα σχόλια των συμμετεχόντων και να προωθηθεί αποτελεσματικότερα το εγχείρημα που δημιουργήθηκε.

### Ενότητα 4-Περιεχόμενο της Διαδικτυακής Κοινότητας

Η τελευταία ενότητα περιείχε ερωτήσεις που αφορούσαν το περιεχόμενο που θα αναρτάται στις σελίδες που θα αποτελούσαν τη διαδικτυακή κοινότητα. Αντλώντας τις απαντήσεις και υλοποιώντας τις προτάσεις των ατόμων, το περιεχόμενο θα είναι περισσότερο βοηθητικό απέναντι στους χρήστες της κοινότητας.

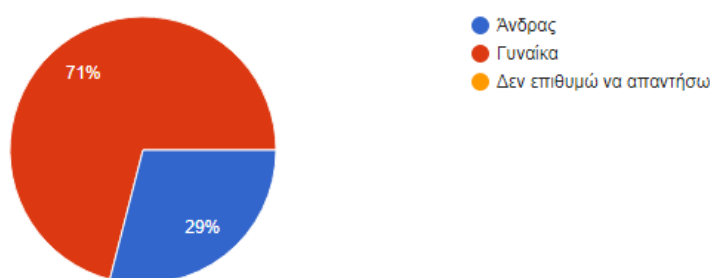
Ολοκληρώνοντας, στο τέλος του ερωτηματολογίου απευθύνθηκε προς τους συμμετέχοντες ερώτηση επιθυμίας συμμετοχής στην επόμενη έρευνα, η οποία αφορούσε την εξέταση των απόψεων των ατόμων για το εγχείρημα που θα υλοποιούταν (ποιοτική έρευνα).

## 5.2.2 ΔΕΙΓΜΑ

Το ερωτηματολόγιο διατέθηκε μέσω των κοινωνικών μέσων, ενώ η συμπλήρωσή του ξεκίνησε στις 19/10/2021 και ολοκληρώθηκε στις 15/11/2021. Ο αριθμός των απαντήσεων ήταν 100, ενώ όλοι οι συμμετέχοντες βρίσκονταν στην ηλικιακή ομάδα 18-30 αποτελώντας πλαφόν, σύμφωνα με τη στοχοθεσία της παρούσας εργασίας. Το σύνολο των ερωτήσεων ήταν τριάντα δύο. Πιο συγκεκριμένα, παρακάτω φαίνεται το φύλο των συμμετεχόντων της ποσοτικής έρευνας.

Δηλώστε το φύλο σας.

100 απαντήσεις

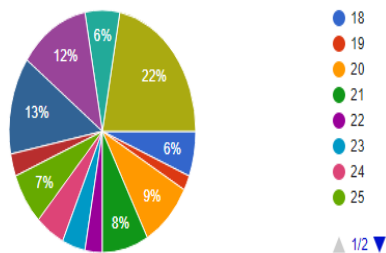


Εικόνα 6. Φύλο δείγματος ποσοτικής έρευνας

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, όλοι οι συμμετέχοντες βρίσκονταν στην ηλικιακή ομάδα 18-30. Πιο συγκεκριμένα, εξήντα τρεις συμμετέχοντες (N=63) βρίσκονταν σε ηλικία από 25 έως 30, ενώ οι υπόλοιποι τριάντα επτά συμμετέχοντες (N=37) βρίσκονταν σε ηλικία από 18 έως 24. Οι απαντήσεις φαίνονται αναλυτικά παρακάτω.

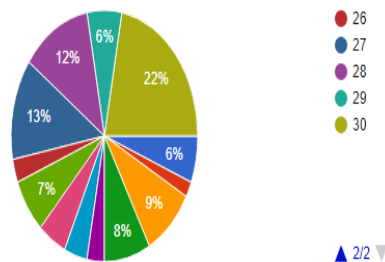
Δηλώστε την ηλικιακή σας ομάδα.

100 απαντήσεις



Δηλώστε την ηλικιακή σας ομάδα.

100 απαντήσεις

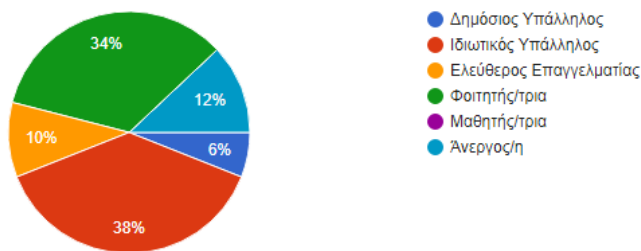


Εικόνα 7. Ηλικία δείγματος ποσοτικής έρευνας

Σχετικά με την επαγγελματική ιδιότητα, έξι (N=6) δήλωσαν Δημόσιοι Υπάλληλοι, τριάντα οκτώ (N=38) Ιδιωτικοί Υπάλληλοι, δέκα (N=10) Ελεύθεροι Επαγγελματίες, τριάντα τέσσερις (N=34) Φοιτητές-Φοιτήτριες και δώδεκα (N=12) Ανεργοί.

Δηλώστε την επαγγελματική σας ιδιότητα.

100 απαντήσεις

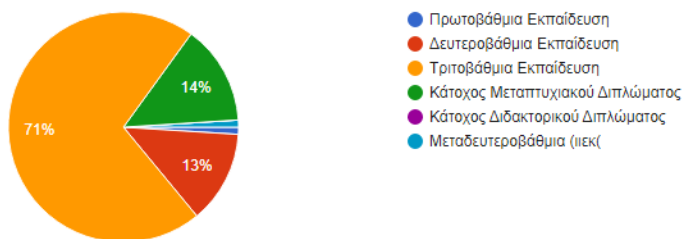


Εικόνα 8. Επαγγελματική ιδιότητα δείγματος ποσοτικής έρευνας

Εν συνεχεία, σχετικά με το επίπεδο σπουδών, ένας (N=1) δήλωσε Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, δέκα τρεις (N=13) Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, εβδομήντα ένας (N=71) Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, δέκα τέσσερις (N=14) Κάτοχοι Μεταπτυχιακού Διπλώματος και ένας (N=1) Μεταδευτεροβάθμια Εκπαίδευση (ΙΕΚ).

Δηλώστε το Επίπεδο Σπουδών σας.

100 απαντήσεις



Εικόνα 9. Επίπεδο σπουδών δείγματος ποσοτική έρευνας





### 5.3.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το πρωτόκολλο της ποιοτικής ερευνητικής διαδικασίας που υλοποιήθηκε ήταν η ομαδική συνέντευξη, η οποία πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά. Η συγκεκριμένη διαδικασία είχε ως στόχο την εξέταση των απόψεων των συμμετεχόντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών σελίδων αλλά και την παροχή ιδεών και τρόπων βελτίωσης προκειμένου να εξελιχθεί το εγχείρημα. Το συγκεκριμένο είδος συλλογής δεδομένων προσφέρει μελέτη του ερευνητή σε φυσικό πλαίσιο, σε μια προσπάθεια ερμηνείας των φαινομένων με όρους που οι άνθρωποι ορίζουν (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση της έρευνας στη θεματολογία της εργασίας και την έκδοση αντικειμενικών και δημιουργικών απαντήσεων.

Πιο συγκεκριμένα, η μέθοδος της ομαδικής συνέντευξης επιλέχθηκε λόγω της δυνατότητάς της να αποκομίζει αποτελέσματα διερευνώντας σε βάθος ένα συγκεκριμένο θέμα, χωρίς να δημιουργείται ευρεία παρεκτροπή των συμμετεχόντων, αποτελώντας ιδιαίτερα αποτελεσματική μορφή έρευνας. Επιπλέον, η διαδικασία της ομαδικής συνέντευξης αποτελεί χρήσιμη ερευνητική τεχνική διότι προσφέρει άμεση επικοινωνία του ερευνητή με τους συμμετέχοντες, οδηγώντας έτσι στην αμεσότητα των απαντήσεων. Η αμεσότητα της διαδικασίας αποφέρει αντικειμενικές απόψεις και ισχυρές ιδέες ανάπτυξης και βελτίωσης του εγχειρήματος. Ολοκληρώνοντας, ο ερευνητής ενδιαφέρεται επίσης για τους τρόπους συζήτησης και αλληλεπίδρασης των ατόμων που συμμετέχουν, στο πλαίσιο μιας ομαδικής διαδικασίας (Bryman, 2016).

### 5.3.2 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Προκειμένου να είναι περισσότερο αντικειμενική η ποιοτική έρευνα, έγινε προσπάθεια αφενός οι συμμετέχοντες στην ομαδική συνέντευξη να είχαν απαντήσει στο ερωτηματολόγιο (ποσοτική έρευνα) της δράσης και αφετέρου να είχαν συμμετάσχει, με οποιοδήποτε τρόπο (δημοσίευση, σχόλιο) στις διαδικτυακές σελίδες. Με τα χαρακτηριστικά αυτά, τα άτομα που συμμετείχαν στην ομαδική συνέντευξη είχαν εκτενέστερη εικόνα για τη λειτουργία των σελίδων και ως αποτέλεσμα βρέθηκαν σε θέση να αξιολογήσουν ολοκληρωμένα τη δράση. Ο αριθμός των ατόμων που εκπλήρωσαν τα ανωτέρω χαρακτηριστικά ήταν έξι (N=6), για τον λόγο αυτό πραγματοποιήθηκε μια ομαδική συνέντευξη. Όλοι οι συμμετέχοντες βρίσκονταν σε ηλικία μεταξύ 18 έως 30 ετών, αποτελώντας απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στην έρευνα. Στην ομαδική συνέντευξη συμμετείχαν τρεις (N=3) άνδρες και τρεις (N=3) γυναίκες. Λόγω των πνευματικών και προσωπικών δικαιωμάτων, τα ονόματα των συμμετεχόντων δεν αναφέρονται πουθενά στην παρούσα εργασία, ενώ το προσωπικό και επαγγελματικό υπόβαθρό τους έγκειται στην προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Η διαδικασία της ομαδικής συνέντευξης πραγματοποιήθηκε στις 15/12/2021 και διάρκησε δύο ώρες και τριάντα λεπτά.

## 6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ - ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται η δημιουργία και λειτουργία των διαδικτυακών σελίδων. Η δράση ονομάστηκε «Teamwork Against Anxiety», σε μια προσπάθεια προώθησης της ομαδικότητας ως μέσο καταπολέμησης του άγχους. Επίσης, δημιουργήθηκε λογότυπο, με στόχο τη δημιουργία ταυτότητας της δράσης. Το σύνολο της δράσης αποτελείται από τρεις σελίδες:

- Κοινότητα στην πλατφόρμα του Reddit.
- Ιστοσελίδα με τη μορφή ιστολογίου (blog) με το WordPress.
- Προωθητική σελίδα στο Facebook.

Η λειτουργία τους καθώς και ο τρόπος δημοσίευσης του περιεχομένου τους φαίνεται αναλυτικά παρακάτω.

### 6.1 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΤΥΠΟΥ BLOG ΜΕ ΤΟ WORDPRESS

Σκοπό της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η αποσυμφόρηση του άγχους στους νέους ηλικίας 18-30, λόγω της αύξησης του φαινομένου κατά την περίοδο της πανδημίας. Με σκοπό την αποσυμφόρηση των νέων δημιουργήθηκε μια διαδικτυακή σελίδα όπου οι χρήστες παράγουν το περιεχόμενο, ένα ιστολόγιο (blog) με προτάσεις που παράγονται από τον διαχειριστή της σελίδας καθώς και μια σελίδα που είχε ως στόχο την προώθηση του εγχειρήματος.

Για τον λόγο αυτό δημιουργήθηκε μια σελίδα στο WordPress<sup>1</sup> η οποία κατά κύριο λόγο περιείχε άρθρα, τα οποία ενημέρωναν τους χρήστες για θέματα του άγχους. Προκειμένου να αξιολογηθεί η σελίδα αυτή τέθηκε το όριο των δέκα δημοσιευμένων άρθρων, με στόχο την επαρκή πλαισίωση της ιστοσελίδας με περιεχόμενο. Η ολοκλήρωση της δημιουργίας της ιστοσελίδας πραγματοποιήθηκε στις 10/11/2021 ενώ το πρώτο άρθρο ανέβηκε μια ημέρα αργότερα, στις 11/11/2021. Σε μια προσπάθεια για συχνή επαφή με τους συμμετέχοντες, ορίστηκε η συγγραφή και δημοσίευση τριών άρθρων κάθε εβδομάδα, δημιουργώντας ολοκληρωμένη και συνεχή ενημέρωση (Handley, 2014). Το τελευταίο άρθρο στην ιστοσελίδα, ανέβηκε στις 8/12/2021, δίνοντας τον απαραίτητο χρόνο στους συμμετέχοντες που θα συμμετείχαν στην ποιοτική έρευνα, να αναγνώσουν και να αλληλεπιδράσουν, με σκοπό την αντικειμενικότερη εξαγωγή συμπερασμάτων. Το περιεχόμενο των άρθρων ήρθε ως αποτέλεσμα της βιβλιογραφικής έρευνας για το άγχος, παρέχοντας στους συμμετέχοντες χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση του φαινομένου. Οι τίτλοι των άρθρων φαίνονται παρακάτω:

1. Το άγχος και η λειτουργία του στον ανθρώπινο οργανισμό.
2. Άγχος και πανδημία.
3. Διαχείριση του άγχους.
4. Δραστηριότητες και τρόποι χαλάρωσης.
5. Κατανοήστε και αποδεχθείτε τον εαυτό σας!

<sup>1</sup> Μπορείτε να βρείτε τη σελίδα του WordPress εδώ: <https://teamworkanxiety.wordpress.com/>

6. Ξεπεράστε τους προβληματισμούς σας!
7. Η φυσική θεραπεία της κοινωνικότητας.
8. Το άγχος και τα social media.
9. Οι άνθρωποι προτείνουν λύσεις για το άγχος (από την κοινότητα στο Reddit-Μέρος Α)
10. Οι άνθρωποι προτείνουν λύσεις για το άγχος (από την κοινότητα στο Reddit-Μέρος Β)

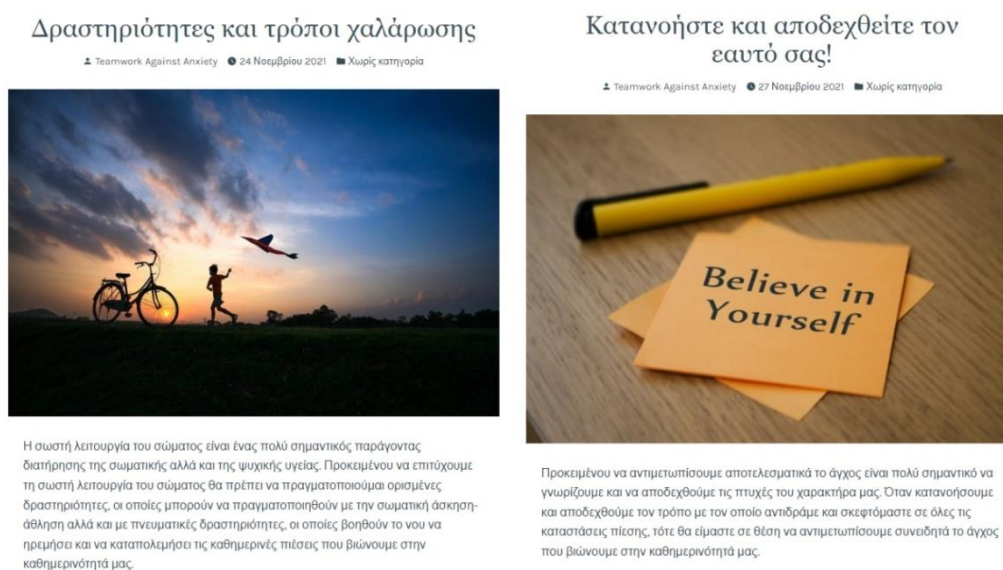
Σε μια προσπάθεια μεταφοράς της εικόνας των θεμάτων και των λύσεων που προτάθηκαν στο Reddit, επιλέχθηκε τα δύο τελευταία άρθρα της ιστοσελίδας να αποτυπώνουν τις ιδέες των συμμετεχόντων.

Παρακάτω αποτυπώνεται η αρχική σελίδα του ιστολογίου (blog).



Εικόνα 11. Αρχική σελίδα του ιστολογίου (blog)

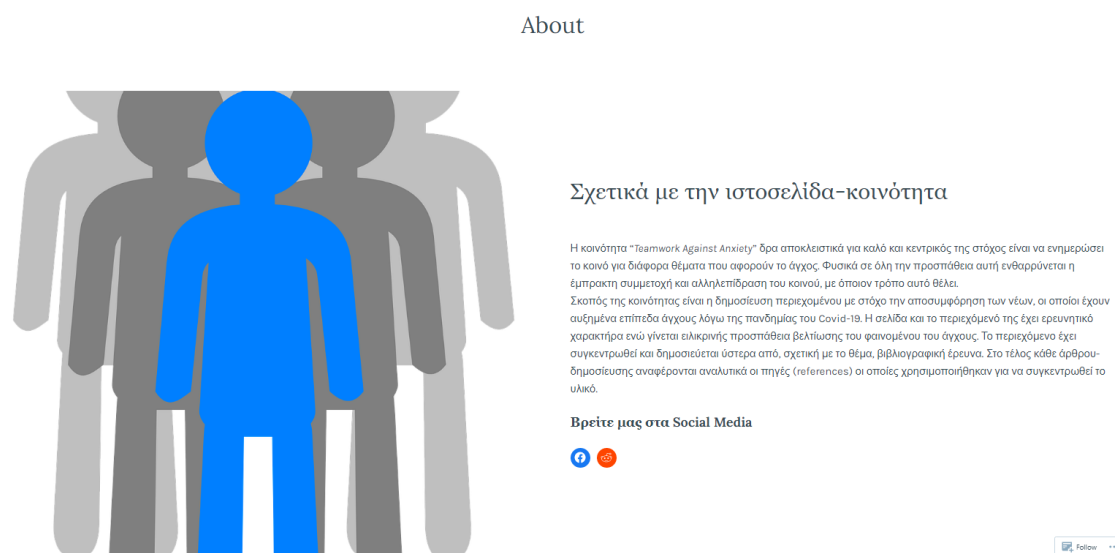
Εν συνεχεία, φαίνεται η οπτική των άρθρων.



Εικόνα 12. Οπτική άρθρων ιστοσελίδας (blog)

Κατά κύριο λόγο, τα χρώματα που τοποθετήθηκαν στα άρθρα αλλά και σε όλες τις σελίδες της δράσης ήταν ήπια, σε μια προσπάθεια εξισορρόπησης της ηρεμίας των αναγνωστών. Η ψυχική κατάσταση είναι άμεσα συνδεδεμένη με τα χρώματα και τις πληροφορίες που παρακολουθεί ο χρήστης, για τον λόγο αυτό έγινε προσπάθεια να χρησιμοποιούνται χρώματα που χαλαρώνουν και ηρεμούν τον χρήστη (Gurta, 2021).

Παρακάτω αποτυπώνεται η καρτέλα «About».

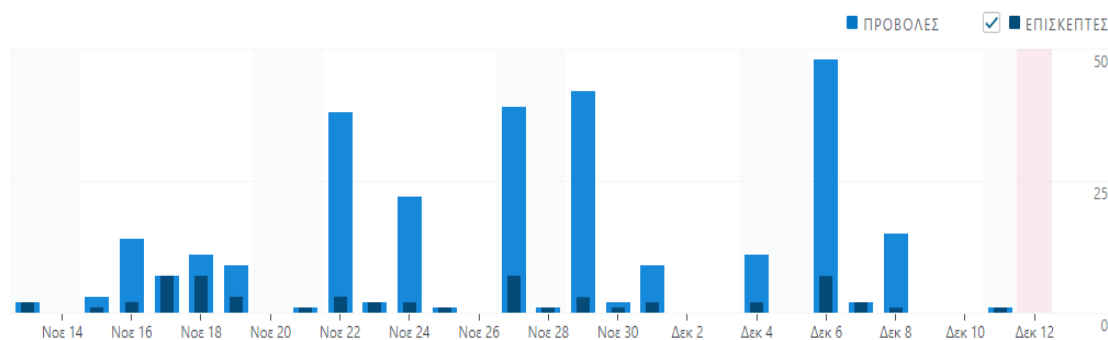


Εικόνα 13. Πληροφορίες ιστοσελίδας (blog)

### 6.1.1 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ (BLOG)

Σχετικά με τα στατιστικά επισκεψιμότητας της ιστοσελίδας, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι συνολικοί επισκέπτες ήταν **64**, ενώ οι συνολικές προβολές της ιστοσελίδας ήταν **614**. Από τις συνολικές προβολές της ιστοσελίδας, οι **597** πραγματοποιήθηκαν από την Ελλάδα, **10** από τις Η.Π.Α., **6** από την Ιρλανδία και **1** από το Ηνωμένο Βασίλειο. Η ημέρα με τις περισσότερες προβολές ήταν η Παρασκευή συλλέγοντας το **48%** των συνολικών προβολών, ενώ η ώρα με τη μεγαλύτερη επισκεψιμότητα ήταν στις 19:00 μ.μ., συλλέγοντας το **23%** των συνολικών προβολών. Το άρθρο με τις περισσότερες προβολές ήταν: «Οι άνθρωποι προτείνουν λύσει για το άγχος (Μέρος Α)», συγκεντρώνοντας **30** προβολές, ενώ το άρθρο με τις λιγότερες προβολές ήταν: «Η φυσική θεραπεία της κοινωνικότητας», συγκεντρώνοντας **4** προβολές.

Στο παρακάτω γράφημα φαίνονται οι ημερομηνίες των προβολών, σε συνδυασμό με τους επισκέπτες.



Εικόνα 14. Επισκέπτες-προβολές ιστοσελίδας blog

## 6.2 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK

Σε συνέχεια της ιστοσελίδας στο WordPress, δημιουργήθηκε μια προωθητική σελίδα στο Facebook<sup>2</sup>. Η σελίδα αυτή δημιουργήθηκε κατά κύριο λόγο, με σκοπό την προώθηση της δράσης, δεδομένου ότι πολλοί νέοι, ιδιαίτερα στην ηλικία του κοινού στόχου, χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη πλατφόρμα (Collier, 2018). Ουσιαστικά, η δημιουργία της αποσκοπούσε σε μια προσπάθεια προσέγγισης του κοινού στόχου αλλά και προώθησης του περιεχομένου του ιστολογίου και της κοινότητας στο Reddit. Στο παρόν σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ανάμεσα στους συμμετέχοντες στη σελίδα ήταν και άτομα εκτός της ηλικιακής ομάδας (18-30) που λειτουργεί ως κοινό στόχος, καθώς δεν κατέστη εφικτό να ελεγχθεί ολοκληρωτικά το κοινό που ακολουθεί και αλληλεπιδρά με τις δημοσιεύσεις της σελίδας.

Η δημιουργία της σελίδας ολοκληρώθηκε στις 10/11/2021, ενώ όλες οι πληροφορίες και οι αισθητικές λεπτομέρειες εισήχθησαν στις 11/11/2021. Η πρώτη δημοσίευση πραγματοποιήθηκε στις 13/11/2021, ενώ η τελευταία πραγματοποιήθηκε στις 14/12/2021. Το περιεχόμενο των δημοσιεύσεων διαμορφώθηκε ανάλογα με τις ανάγκες της πλατφόρμας. Οι φράσεις που αναγράφονταν στις αναρτήσεις ήταν απλές και φιλικές προς τα άτομα, σε μια προσπάθεια αποτελεσματικής προσέγγισης και μεγαλύτερης βοήθειας σχετικά με το θέμα του άγχους. Κατά κύριο λόγο, το περιεχόμενο των δημοσιεύσεων αποτελούσε κοινοποίηση των άρθρων του WordPress, ενώ δεν έλειψαν και οι πρόσθετες δημοσιεύσεις με φωτογραφίες αλλά και περιεχόμενο από το Reddit. Επιπλέον, ο αριθμός των εβδομαδιαίων αναρτήσεων διέφερε, με τις λιγότερες να είναι τρεις κάθε εβδομάδα. Είναι σημαντικό να αναφερθεί επίσης, ότι δύο από τους χρήστες της σελίδας δημοσίευσαν τις δικές τους ιδέες και λύσεις για το άγχος, οι οποίες αναδημοσιεύτηκαν από τον διαχειριστή στην αρχική σελίδα.

Παρακάτω φαίνεται η αρχική σελίδα του Facebook.

<sup>2</sup> Μπορείτε να βρείτε τη σελίδα του Facebook εδώ: <https://www.facebook.com/Teamwork-Against-Anxiety-110101481487121>



**Teamwork Against Anxiety**  
Μη κερδοσκοπικός οργανισμός

Γεια σας! Πείτε μας πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε.

Αρχική σελίδα Κοινότητα Περισσότερα

Μου αρέσει!

Δημιουργία δημοσίευσης

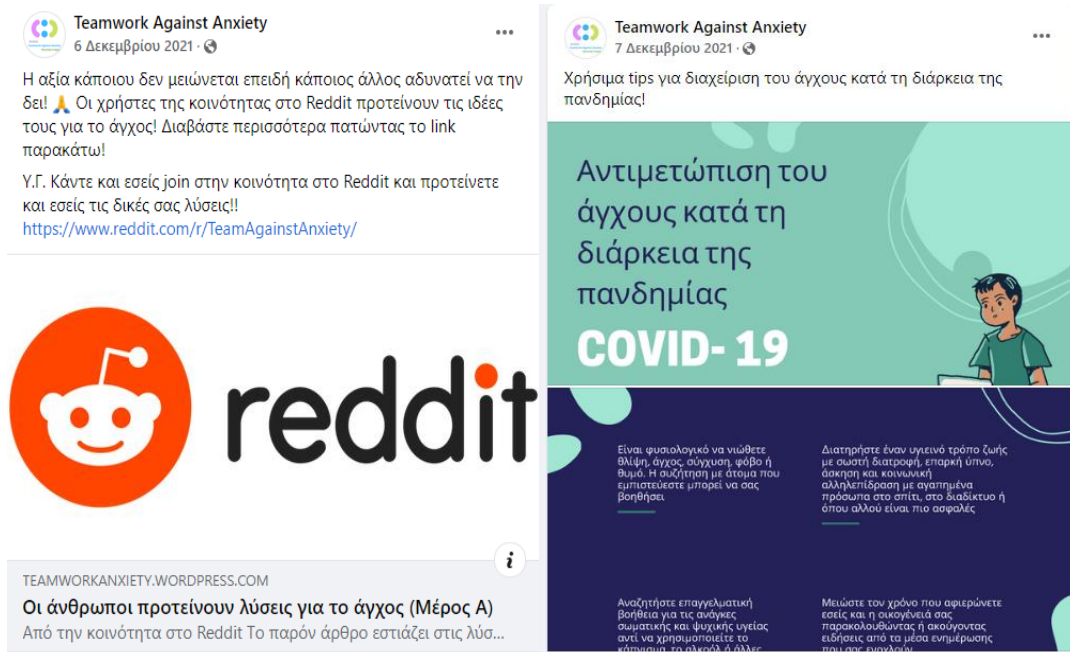
Φωτογραφία/βίντεο Κοινοποίηση παρουσίας

**Teamwork Against Anxiety**  
14 Δεκεμβρίου 2021 στις 9:41 μ.μ.

Πατώντας το link παρακάτω θα βρείτε έναν πολύ ενδιαφέρον εικονογραφημένο οδηγό με τίτλο «Κάνοντας ότι έχει σημασία σε περιόδους στρες» του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας! 🙏 Ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζονται οι πληροφορίες είναι τουλάχιστον εξαιρετικός! 🙌

Εικόνα 15. Αρχική σελίδα Facebook

Επίσης, παρακάτω αποτυπώνεται η οπτική των αναρτήσεων στην πλατφόρμα του Facebook.



Εικόνα 16. Αναρτήσεις Facebook

### 6.2.1 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΕΛΙΔΑΣ FACEBOOK

Αρχικά, θα πρέπει να αναφερθεί ότι η σελίδα στο Facebook συγκέντρωσε **66** «μου αρέσει» (likes) και **67** ακόλουθους. Επίσης, ο αριθμός των ατόμων που προσελκύστηκαν από τη σελίδα είναι **260** ενώ οι συνολικές αλληλεπιδράσεις στις αναρτήσεις ήταν **193**. Οι αντιδράσεις του κοινού (likes) ήταν συνολικά **114**, ενώ **22** πάτησαν «κλικ» σε σύνδεσμο ανακατεύθυνσης και **5** επέλεξαν προβολή φωτογραφιών. Επιπρόσθετα με τα παραπάνω, δημιουργήθηκαν **9** κοινοποιήσεις από τους συμμετέχοντες. Η ανάρτηση με τη μεγαλύτερη απήχηση (**145**) αφορούσε την προώθηση στην πλατφόρμα του Reddit, ενώ η ανάρτηση με τη μικρότερη απήχηση (**21**) αφορούσε τον εικονογραφημένο οδηγό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την αντιμετώπιση των περιόδων στρες.

Παρακάτω φαίνεται η απήχηση των αναρτήσεων ανά ημερομηνία, αρχής γενομένης από τις 13/11/2021 όπου πραγματοποιήθηκε η πρώτη δημοσίευση, έως και 14/12/2021 όπου πραγματοποιήθηκε η τελευταία.



Εικόνα 17. Απήχηση σελίδας Facebook

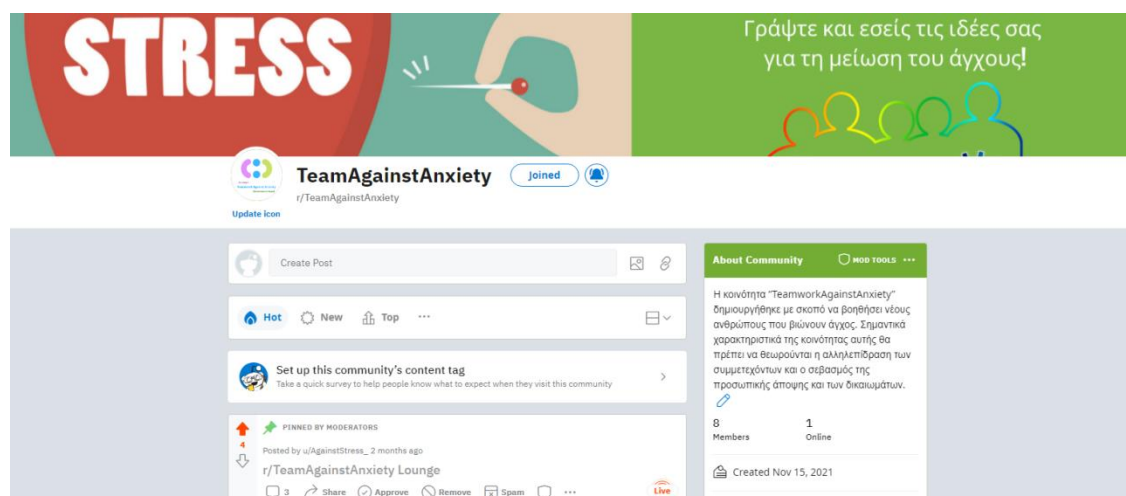
### 6.3 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ REDDIT

Η διαδικτυακή κοινότητα στο Reddit<sup>3</sup> δημιουργήθηκε στις 15/11/2021. Η λειτουργία της διαφέρει από τις υπόλοιπες σελίδες στα κοινωνικά μέσα, λόγω του διαφορετικού χαρακτήρα της σελίδας. Ενώ στις υπόλοιπες πλατφόρμες ο πρώτος λόγος δημιουργούταν από τον διαχειριστή των σελίδων, στο Reddit τον πρώτο λόγο είχαν τα άτομα που συμμετείχαν. Επί της ουσίας, οι αναρτήσεις του διαχειριστή ήταν ελάχιστες, λόγω του γεγονότος ότι οι συμμετέχοντες θα έπρεπε να έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη διαμόρφωση του περιεχομένου της κοινότητας. Για τον λόγο αυτό, οι περισσότερες αναρτήσεις πραγματοποιήθηκαν από τα μέλη της κοινότητας. Επίσης, αποτελεί ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της κοινότητας, ότι όλα τα μέλη διατήρησαν την ανωνυμία τους, κάτι το οποίο αποτελεί σύννηθες φαινόμενο στην πλατφόρμα του Reddit (Fuller, 2014). Η πρώτη ανάρτηση πραγματοποιήθηκε στις 16/11/2021, ενώ η τελευταία στις 15/12/2021.

Η δημιουργία και λειτουργία της σελίδας αυτής αποσκοπούσε στην αποκόμιση απόψεων και ιδεών καθώς και στην αποτύπωση αυτών μεταξύ των συμμετεχόντων στην κοινότητα, με στόχο τη μεγιστοποίηση της παρεχόμενης βοήθειας και της αποσυμφόρησης του άγχους. Μέσω της ανωνυμίας, ο χρήστης μπορούσε με μεγαλύτερη διάθεση να παρουσιάσει το θέμα από τη δική του πλευρά και να βοηθήσει στον σκοπό της παρούσας εργασίας.

Το περιεχόμενο που αναρτήθηκε από τους χρήστες ήταν κυρίως βιωματικό, με αναφορές σε εμπειρίες αλλά και τρόπους μείωσης του άγχους. Ιδιαίτερης σημασίας είναι το γεγονός ότι διαμοιράστηκαν εικόνες, βίντεο, ομιλίες ειδικών καθώς και μουσική, με το κλίμα που απορρέει από τις αναρτήσεις αυτές να είναι ιδιαίτερα θετικό και ελπιδοφόρο. Από την άλλη πλευρά, οι αναρτήσεις που δημοσιεύθηκαν από τον διαχειριστή αφορούσαν την παρακίνηση των χρηστών να συμμετάσχουν, καθώς και εικόνες με τα συμπτώματα του άγχους αλλά και χρήσιμες συμβουλές.

Παρακάτω αποτυπώνεται η αρχική σελίδα του Reddit.

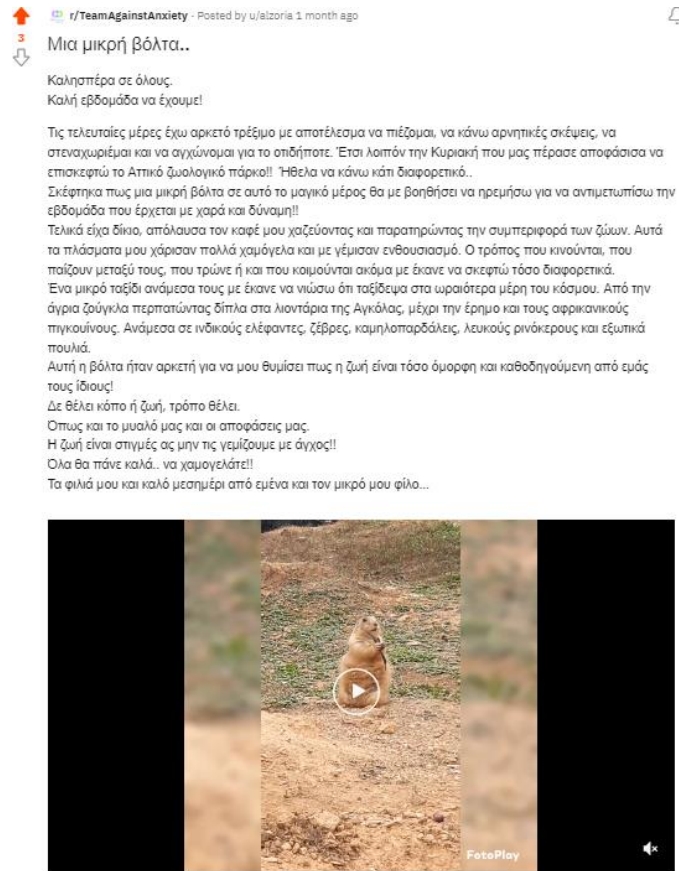


Εικόνα 18. Αρχική σελίδα Reddit

<sup>3</sup> Μπορείτε να βρείτε την κοινότητα στο Reddit εδώ: <https://www.reddit.com/r/TeamAgainstAnxiety/>



Στη συνέχεια, φαίνονται οι οπτικές των αναρτήσεων των χρηστών.



Εικόνα 19. Ανάρτηση Reddit (1)

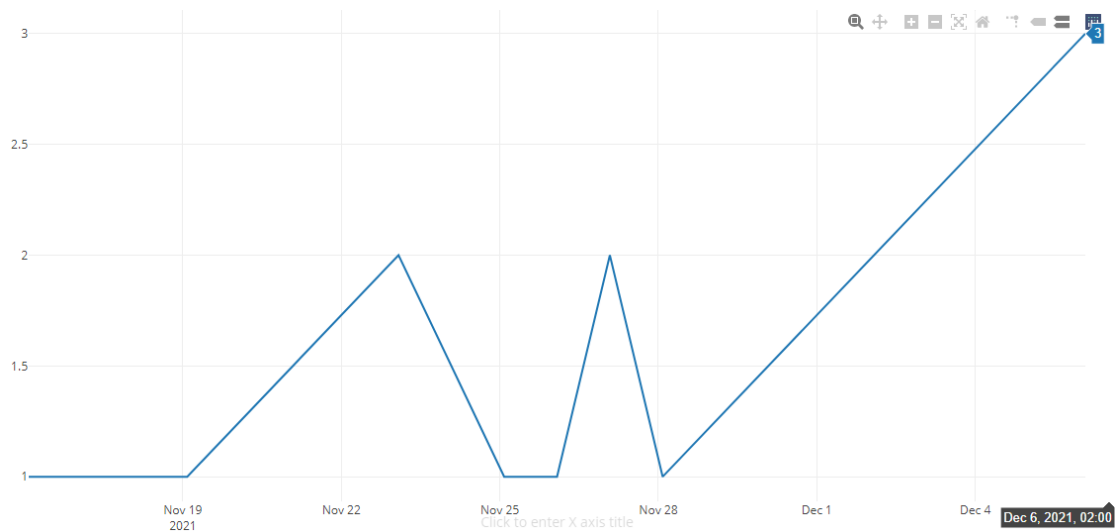


Εικόνα 20. Ανάρτηση Reddit (2)

### 6.3.1 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ REDDIT

Το Reddit αποτελεί μια ιδιόμορφη πλατφόρμα, η οποία δεν είναι ευρέως διαδεδομένη στην Ελλάδα. Η συγκεκριμένη κοινότητα συνολικά, σημείωσε **8** μέλη. Επίσης, θα πρέπει να αναφερθεί ότι όλα τα μέλη της κοινότητας προέβησαν σε δημοσίευση, τουλάχιστον μια φορά ο κάθε ένας. Οι συνολικές αλληλεπιδράσεις του κοινού (upvotes-downvotes) ήταν **57**. Επιπλέον, δημιουργήθηκαν συνολικά **12** διαφορετικές αναρτήσεις από τους χρήστες στην κοινότητα, καθώς και **12** σχόλια στις αναρτήσεις αυτές. Η ανάρτηση με τις περισσότερες αλληλεπιδράσεις κοινού (**5**) ήταν με τίτλο «Πανδημία και άγχος» και αφορούσε την προσωπική εμπειρία ενός χρήστη με το άγχος, κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Στην αντίπερα όχθη, η ανάρτηση με τις λιγότερες αλληλεπιδράσεις κοινού (**2**) ήταν με τίτλο «Καλωσορίσατε στην κοινότητα “Teamwork Against Anxiety”» και αφορούσε την εισαγωγική ανάρτηση του διαχειριστή.

Παρακάτω φαίνεται ο αριθμός των αναρτήσεων σε συνδυασμό με την ημερομηνία που πραγματοποιήθηκαν.



Εικόνα 21. Αριθμός αναρτήσεων ανά ημερομηνία Reddit

## 7. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Στο παρόν κεφάλαιο αποτυπώνονται τα συμπεράσματα και τα αποτελέσματα της ερευνητικής διαδικασίας. Αρχικά, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ποσοτικής μεθόδου έρευνας, με τη διαδικασία του ερωτηματολογίου, το οποίο διατέθηκε και απαντήθηκε από τους συμμετέχοντες πριν τη δημιουργία των διαδικτυακών σελίδων. Εν συνεχεία, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ποιοτικής μεθόδου έρευνας, με την αποτύπωση της ομαδικής συνέντευξης, η οποία είχε ως στόχο την εξέταση των απόψεων των συμμετεχόντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών σελίδων αλλά και της συνολικής διαδικασίας.

Η διάθεση του ερωτηματολογίου και οι απαντήσεις που λήφθηκαν οδήγησαν στην αποτελεσματικότερη δημιουργία και λειτουργία των διαδικτυακών σελίδων, ενώ οι ερωτήσεις αφορούσαν την εν λόγω διαδικασία, με στόχο τη χρησιμοποίηση της άποψης των συμμετεχόντων. Ύστερα, οι διαδικτυακές σελίδες δημιουργήθηκαν με προσφερόμενες από τους συμμετέχοντες βάσεις, οι οποίες προσέφεραν ελκυστικότερο περιεχόμενο και εν τέλει αποτελεσματικότερη βοήθεια.

Σχετικά με την ομαδική συνέντευξη, οι συμμετέχοντες που αποτέλεσαν τους ερωτώμενους, συμμετείχαν ενεργά στις διαδικτυακές σελίδες, καθιστώντας τα συμπεράσματα που πηγάζουν από τη διαδικασία αντικειμενικά και αρκετά ευκρινή, βοηθώντας στην εξαγωγή ειλικρινών και αντικειμενικών αποτελεσμάτων.

### 7.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Η σύνταξη των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε ακολουθώντας τα ερευνητικά ερωτήματα και τις υποθέσεις εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διαδικασία του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήματα που αφορούσαν τον συνδυασμό του άγχους με τα κοινωνικά μέσα αλλά και τη δημιουργία διαδικτυακής κοινότητας ως λύση στο πρόβλημα. Οι συμμετέχοντες που απάντησαν βρίσκονταν υποχρεωτικά στην ηλικιακή ομάδα των 18-30, ενώ οι απαντήσεις που δόθηκαν αποτέλεσαν ισχυρή βάση για τη δημιουργία των διαδικτυακών σελίδων.

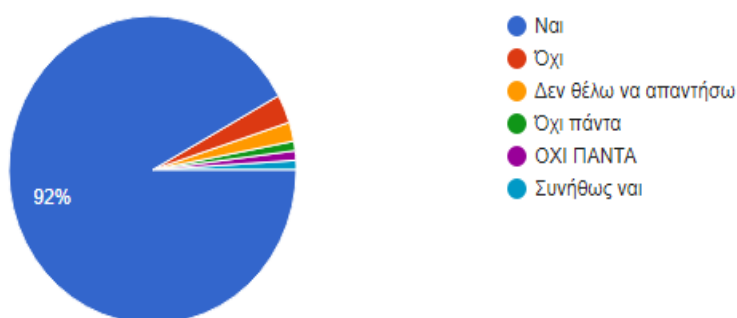
Το ερωτηματολόγιο αποτελούταν από τέσσερις ενότητες, όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Ανάμεσα στις ερωτήσεις επιλογής, περιέχονται τέσσερις ανοικτές ερωτήσεις, οι οποίες αποδίδονται νοηματικά. Οι συνολικές απαντήσεις που λήφθηκαν είναι 100.

Ως αφετηρία στο ερωτηματολόγιο αποτέλεσε η ενότητα 1 με τα δημογραφικά στοιχεία, τα οποία φαίνονται παραπάνω, στο δείγμα του κεφαλαίου της ποσοτικής έρευνας. Εν συνεχεία, ακολουθούν οι ερωτήσεις της ενότητας 2 με ερωτήσεις που σχετίζονται με το άγχος και την πανδημία.

Αρχικά, τέθηκε η ερώτηση που αφορά την αναγνώριση του άγχους από τους συμμετέχοντες, με την πλειοψηφία των ατόμων (92%) να απαντάει καταφατικά. Οι απαντήσεις που αφορούν την απάντηση “Όχι” και “Δεν θέλω να απαντήσω” συγκέντρωσαν αθροιστικά 5 απαντήσεις (5%). Στην παρούσα ερώτηση οι συμμετέχοντες μπορούσαν να επιλέξουν την επιλογή “Άλλο”, όπου δύο (2%) από αυτούς διατύπωσαν την έκφραση “Όχι πάντα” και ένας (1%) την έκφραση “Συνήθως ναι”, όπως φαίνεται στο γράφημα παρακάτω.

Είστε σε θέση να αναγνωρίσετε το άγχος όταν το βιώνετε;

100 απαντήσεις

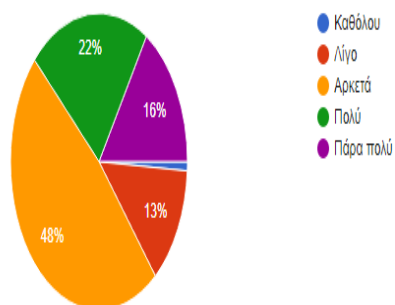


Εικόνα 22. Αναγνώριση του άγχους

Εν συνεχεία, οι δύο επόμενες ερωτήσεις αφορούν τον βαθμό έντασης αλλά και τη συχνότητα του αισθήματος άγχους που βιώνουν οι συμμετέχοντες. Σχετικά με τον βαθμό έντασης, οι απαντήσεις που λήφθηκαν με “αρκετά” και πάνω έλαβαν αθροιστικά ποσοστό 86%, με τις απαντήσεις “καθόλου” και “λίγο” να λαμβάνουν το υπόλοιπο 14%. Παράλληλα, σχετικά με τη συχνότητα του αισθήματος άγχους, η οποία δηλώθηκε από τα άτομα, αγγίζει το 47% για εβδομαδιαίο αίσθημα, το 32% για καθημερινό αίσθημα, ενώ χαμηλότερα ποσοστά (21% αθροιστικά) έλαβαν οι υπόλοιπες απαντήσεις.

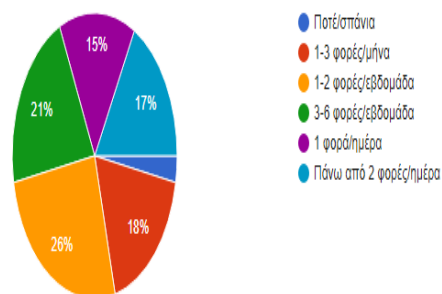
Πόσο έντονα θεωρείτε ότι νιώθετε άγχος στη ζωή σας;

100 απαντήσεις



Πόσο συχνά θεωρείτε ότι νιώθετε άγχος στη ζωή σας;

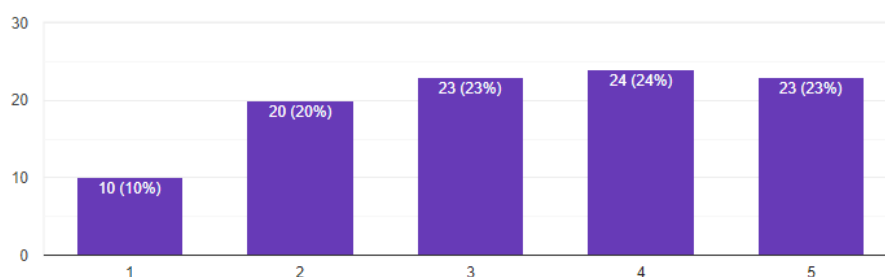
100 απαντήσεις



Εικόνα 23. Ένταση και συχνότητα άγχους

Στην επόμενη ερώτηση, χρησιμοποιώντας την κλίμακα Likert, αναφορικά με το αίσθημα του άγχους κατά την περίοδο της πανδημίας, οι συμμετέχοντες με κλίμακα από το ένα (Καθόλου) έως το πέντε (Πάρα πολύ) ανέφεραν σε ποσοστό 47% τις απαντήσεις τέσσερα και πέντε, ενώ 43% τις απαντήσεις δύο και τρία και 10% την απάντηση ένα. Οι απαντήσεις που αναφέρουν ότι αυξήθηκε το αίσθημα άγχους κατά την περίοδο της πανδημίας, επιβεβαιώνουν τις έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί και έχουν αποτυπωθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, αλλά και τη σχετική αναλυτική βιβλιογραφία που σχετίζεται με το παρόν θέμα. Η πανδημία επηρέασε σημαντικά την ψυχική εικόνα των ανθρώπων, δημιουργώντας αυξημένο άγχος και διαφοροποιώντας σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητά τους (Hagger et al., 2020).

Κατά την περίοδο της πανδημίας του Covid-19 αισθανθήκατε περισσότερο άγχος, σε σχέση με πριν;  
100 απαντήσεις

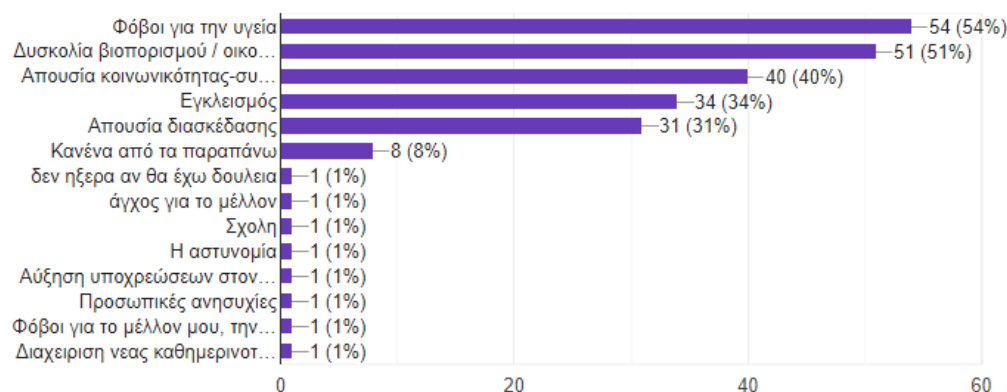


Εικόνα 24. Αίσθημα άγχους κατά την περίοδο της πανδημίας

Σχετικά με την παρακάτω ερώτηση, η οποία αναφέρει τους λόγους που ώθησε τους συμμετέχοντες να αισθανθούν περισσότερο άγχος, η πλειοψηφία των ατόμων (54% και 51%) ανέφερε ότι οι φόβοι για την υγεία αλλά και οι οικονομικές δυσκολίες βιοπορισμού αποτελούν τους βασικούς λόγους για αύξηση του φαινομένου. Επίσης, ικανό αριθμό απαντήσεων (40%, 34% και 31% αντίστοιχα) έλαβαν και οι απαντήσεις “απουσία κοινωνικότητας”, “εγκλεισμός” και “απουσία διασκέδασης” αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης ερώτησης επιβεβαιώνουν σε μεγάλο βαθμό την κατάσταση που υφίσταται η κοινωνία παγκοσμίως, η οποία περιγράφηκε στο θεωρητικό πλαίσιο που σχετίζεται με το άγχος και την πανδημία. Οι επιλογές που απαντήθηκαν περισσότερο από τους συμμετέχοντες αποτελούν τους πιο συχνούς λόγους άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας, σύμφωνα με βιβλιογραφικές πηγές και σχετικές έρευνες. Ο φόβος για την υγεία αλλά και τα σχετικά προληπτικά μέτρα προστασίας δημιούργησαν αυξημένο άγχος στην ηλικιακή ομάδα που αποτελεί κοινό στόχο της παρούσας εργασίας (Lakham et al., 2020).

Ποια από τα παρακάτω θέματα σας ώθησαν να αισθανθείτε περισσότερο άγχος; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

100 απαντήσεις

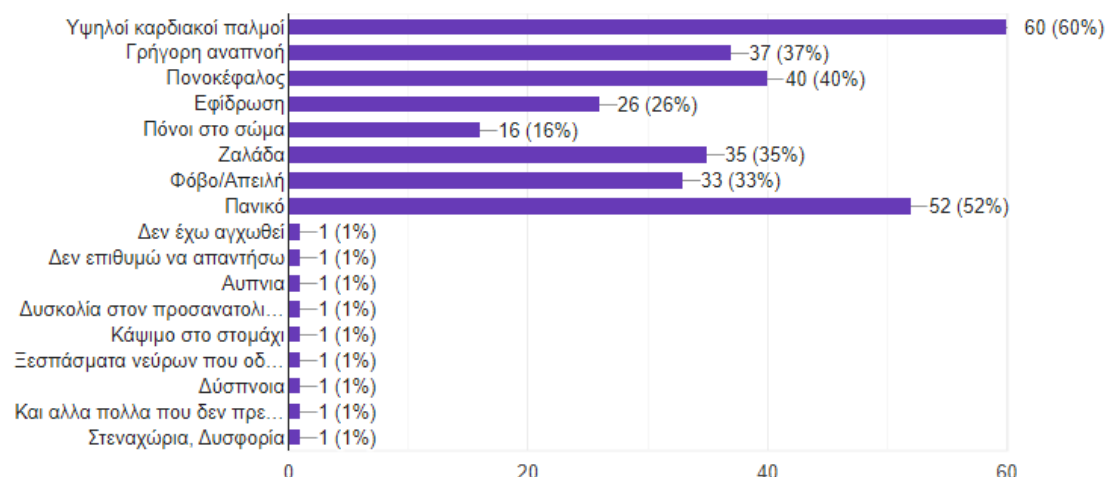


Εικόνα 25. Λόγοι αύξησης άγχους

Η επόμενη ερώτηση σχετίζεται με τα συμπτώματα του άγχους που βιώνουν οι συμμετέχοντες, με το 60% να αναφέρει ότι βίωσε υψηλούς καρδιακούς παλμούς και το 52% πανικό. Λιγότερες απαντήσεις δόθηκαν για επιλογές όπως ο “πονοκέφαλος” (40%), η “ζαλάδα” (35%), η “γρήγορη αναπνοή” (37%), καθώς και ο “φόβος/απειλή” (33%). Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων επιβεβαιώνουν τα συμπτώματα του άγχους που βιώνει η πλειοψηφία των ανθρώπων σε μεγαλύτερο βαθμό, τα οποία παρουσιάζονται στο κεφάλαιο 1 της παρούσας εργασίας (Underwood, 2021). Το ποσοστό των συμπτωμάτων που ανέφεραν τα άτομα, αντικατοπτρίζει την εικόνα της συνολικής κατάστασης, καθιστώντας την ανάγκη για υλοποίηση της παρούσας δράσης αλλά και παρεμφερών κινήσεων, επιτακτική.

Τι από τα παρακάτω έχετε βιώσει σε μια κατάσταση όπου έχετε αγχωθεί; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

100 απαντήσεις

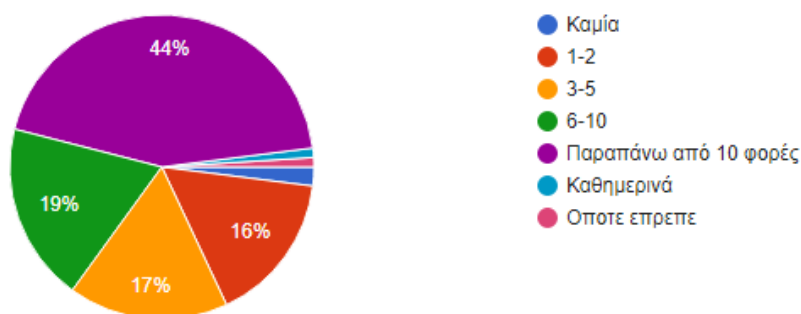


Εικόνα 26. Συμπτώματα άγχους

Συνεχίζοντας και εμμένοντας σε ερωτήσεις με φόντο την πανδημία, οι συμμετέχοντες με ποσοστό 63% ανέφεραν ότι έχουν αισθανθεί άγχος περισσότερες από έξι φορές ύστερα από την εμφάνιση της πανδημίας, ενώ οι απαντήσεις με αίσθημα από μια έως πέντε φορές συγκέντρωσε ποσοστό 33%. Η μέτρηση της διάρκειας του αισθήματος του άγχους αποτελεί σημαντικό ερευνητικό εύρημα, το οποίο συντελεί στη δημιουργία της αποτύπωσης της κατάστασης που υφίσταται στην κοινωνία. Τα αποτελέσματα της ερώτησης αναφέρουν ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων βιώνει αρκετά συχνά άγχος, ιδιαίτερα ύστερα από την εμφάνιση της πανδημίας, συμβάλλοντας αρνητικά στον συνολικό κοινωνικό αντίκτυπο που δέχονται καθημερινά οι πολίτες.

Πόσες φορές έχετε αισθανθεί άγχος από την εμφάνιση της πανδημίας και μετά:

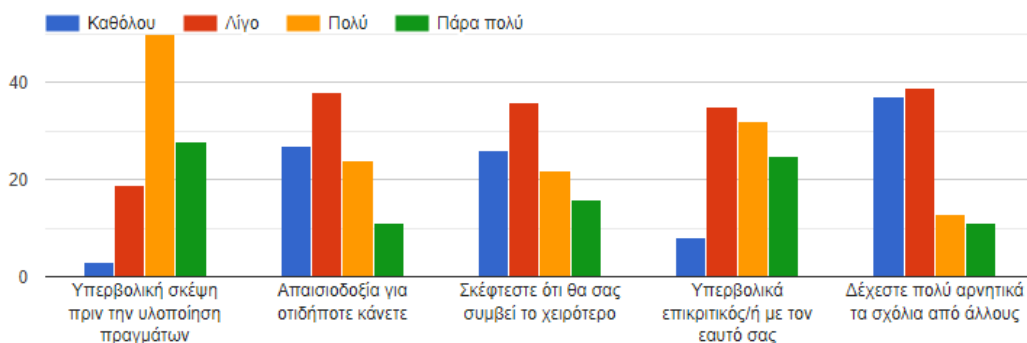
100 απαντήσεις



Εικόνα 27. Συχνότητα αισθήματος άγχους μετά την εμφάνιση της πανδημίας

Επιπλέον, σχετικά με τα αισθήματα του άγχους που βιώνουν οι συμμετέχοντες, η “υπερβολική σκέψη πριν την υλοποίηση πραγμάτων” συγκέντρωσε 78% στις απαντήσεις “πολύ” και “πάρα πολύ”, ενώ 58% συγκέντρωσε στις ίδιες επιλογές η απάντηση “υπερβολικά επικριτικός/η με τον εαυτό σας”. Οι υπόλοιπες απαντήσεις συγκέντρωσαν σχετικά χαμηλότερα ποσοστά, με τα άτομα να δηλώνουν ότι δεν βιώνουν συχνά τα παρακάτω αισθήματα, αποτέλεσμα το οποίο αντιτίθεται στο σχετικό με το θέμα θεωρητικό πλαίσιο.

Για κάθε αίσθηση που περιγράφεται στην αριστερή στήλη, επιλέξτε με τη μορφή κλίμακας, το βαθμό με τον οποίο την βιώνετε.

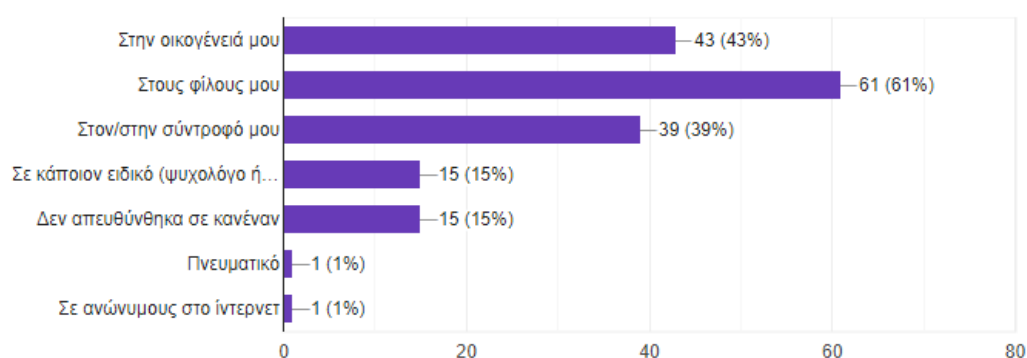


Εικόνα 28. Αισθήματα άγχους που βιώνουν οι συμμετέχοντες

Προχωρώντας στην επόμενη ερώτηση, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι συμμετέχοντες στην πλειοψηφία τους συζητούν με άλλους ανθρώπους για το θέμα του άγχους. Πιο συγκεκριμένα, η πλειοψηφία (61%) ανέφερε ότι επικοινωνεί με φίλους για το άγχος, με αρκετές απαντήσεις να λαμβάνουν επίσης η οικογένεια (43%) αλλά και ο/η σύντροφος (39%). Λιγότερες απαντήσεις έλαβαν οι απαντήσεις “σε κάποιον ειδικό” (15%) και “δεν απευθύνθηκα σε κανέναν” (15%). Οι απαντήσεις της εν λόγω ερώτησης ενισχύουν το εγχείρημα δημιουργίας διαδικτυακής κοινότητας, λόγω της επιθυμίας των συμμετεχόντων να εκφράζεται περισσότερο σε ανθρώπους μη ειδικούς για το θέμα του άγχους, συγκριτικά με κάποιον ψυχολόγο ή οποιονδήποτε ιατρό.

Ύστερα από κάποιο περιστατικό άγχους που βιώσατε, σε ποιον απευθυνθήκατε για να το συζητήσετε; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

100 απαντήσεις



Εικόνα 29. Συζήτηση για το θέμα του άγχους

Η επόμενη ερώτηση που τέθηκε ήταν ανοικτή, με τους συμμετέχοντες να καλούνται να περιγράψουν μια κατάσταση στην οποία ένιωσαν άγχος κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν τα θέματα υγείας ως την κύρια κατάσταση που τους δημιούργησε άγχος. Τα θέματα υγείας που αναφέρονται στις απαντήσεις αφορούν τους συμμετέχοντες αλλά και τους ανθρώπους που είναι συγγενείς και φίλοι τους. Εν συνεχεία, η οικονομική κατάσταση αποτελεί επιπλέον λόγο για έντονο αίσθημα άγχους, με τα άτομα να αναφέρουν τις αναστολές εργασίας, την ανεργία αλλά και γενικά τον οικονομικό αντίκτυπο που δημιουργήθηκε στα πλαίσια της απαγόρευσης κυκλοφορίας. Ο εγκλεισμός και η απουσία κοινωνικής συναναστροφής αποτέλεσε επίσης λόγο αύξησης τους άγχους, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, οι οποίοι θεωρούν ότι η απαγόρευση κυκλοφορίας επέφερε μειωμένες επισκέψεις στην οικογένειά τους, απουσία της εκπαιδευτικής διαδικασίας και αυξημένη διαδικτυακή συναναστροφή. Αρκετές απαντήσεις αφορούσαν επίσης τις μετακινήσεις των συμμετεχόντων, οι οποίοι δήλωσαν ότι αισθάνθηκαν άγχος ή ακόμα και πανικό σε περίπτωση συνωστισμού στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Συμπερασματικά από τα παραπάνω, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δημιουργήθηκαν αρκετοί πρόσθετοι λόγοι αισθήματος άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όπου σε διαφορετική περίπτωση δεν θα συνέτρεχε λόγος ανησυχίας. Η σχετική με το θέμα βιβλιογραφία επιβεβαιώνει τις απαντήσεις στη συγκεκριμένη ερώτηση, αναφέροντας ότι η πανδημία δημιούργησε αυξημένους λόγους άγχους για τους πολίτες (Lakham et al., 2020).

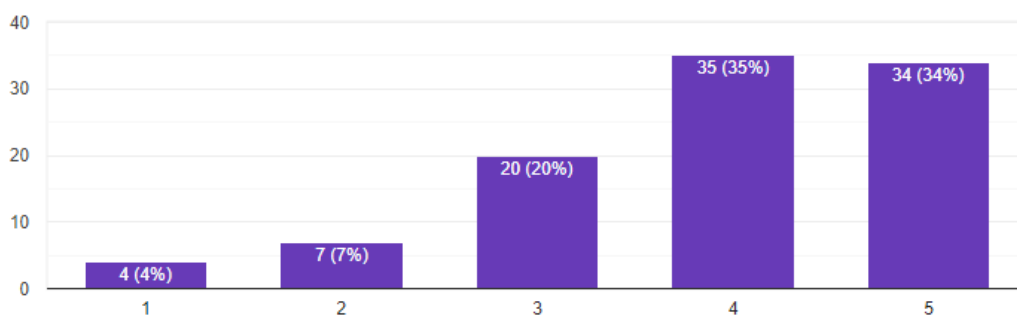
Στη συνέχεια, οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν την ενότητα 3-Social Media-Διαδικτυακή Κοινότητα. Η πρώτη ερώτηση στην κατηγορία αυτή φαίνεται παρακάτω και αφορά στην



άποψη των συμμετεχόντων για τη δημιουργία της διαδικτυακής κοινότητας σε συνδυασμό με την πιθανότητα προσφοράς στους συμμετέχοντες. Οι απαντήσεις δόθηκαν με κλίμακα Likert, όπου το ένα αποτελεί την απάντηση “καθόλου” και το πέντε “πάρα πολύ”. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (69%) ανέφερε τις επιλογές τέσσερα (35%) και πέντε (34%), ενώ οι επιλογές δύο (7%) και τρία (20%) συγκέντρωσαν ποσοστό 27%. Τέλος, η απάντηση ένα έλαβε το χαμηλότερο ποσοστό (4%). Η συγκεκριμένη ερώτηση αποσκοπούσε στη λήψη απάντησης του κύριου ερευνητικού ερωτήματος της παρούσας εργασίας, με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων να ανταποκρίνεται θετικά. Το ερευνητικό ερώτημα, εάν μια διαδικτυακή κοινότητα μπορεί να λειτουργήσει ως τρόπος αποσυμφόρησης του άγχους στους νέους λόγω πανδημίας, αποτελεί το βασικό ερώτημα της ερευνητικής διαδικασίας. Η εξέταση του αποτελέσματος της ποσοτικής και της ποιοτικής έρευνας αλλά και της λειτουργίας των σελίδων, είναι αναγκαία για την εξαγωγή ασφαλών και αντικειμενικών συμπερασμάτων.

Πιστεύετε ότι μια διαδικτυακή κοινότητα, η οποία θα προσφέρει στους συμμετέχοντες τρόπους αποσυμφόρησης άγχους αλλά και συζήτηση θεμάτων που απασχολούν τους χρήστες πάνω στο θέμα του φαινομένου, θα μπορούσε να βοηθήσει τους ανθρώπους με αυξημένη αίσθηση άγχους, λόγω Covid-19;

100 απαντήσεις

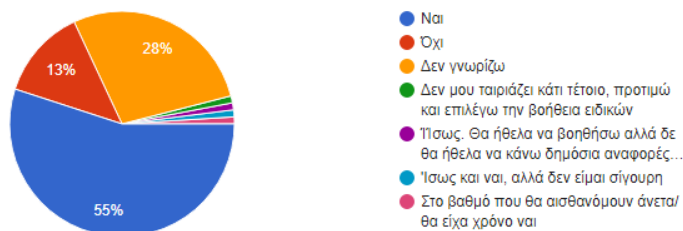


Εικόνα 30. Προσφορά κοινότητας στους συμμετέχοντες

Η επόμενη ερώτηση της κατηγορίας σχετίζεται με την επιθυμία των συμμετεχόντων να συμμετέχουν σε μια τέτοια διαδικτυακή κοινότητα. Το 55% των συμμετεχόντων απάντησε θετικά στο εγχείρημα αυτό, ενώ το 28% απάντησε “δεν γνωρίζω” και το 13% απάντησε “όχι”. Μεμονωμένες απαντήσεις των συμμετεχόντων σχετικά με την ερώτηση αυτή φαίνονται στην παρακάτω εικόνα.

Θα συμμετείχατε σε διαδικτυακή κοινότητα με σκοπό να βοηθηθείτε αλλά και να βοηθήσετε άλλους πολίτες προκειμένου να μειωθεί το άγχος λόγω της πανδημίας;

100 απαντήσεις

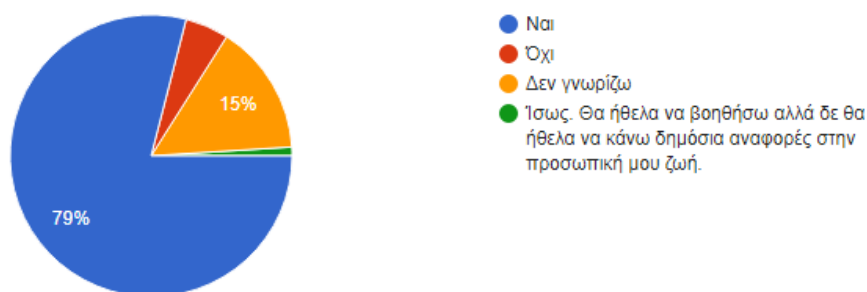


Εικόνα 31. Πρόθεση συμμετοχής στην κοινότητα

Η επόμενη ερώτηση, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την προηγούμενη, με την πλειονότητα των συμμετεχόντων (79%) να αναφέρουν ότι θα ανέφεραν τρόπους που βοηθούν στη μείωση του άγχους, προκειμένου να βοηθηθούν οι υπόλοιποι άνθρωποι. Η απάντηση “δεν γνωρίζω” έλαβε ποσοστό 15%, ενώ οι υπόλοιπες απαντήσεις έλαβαν ποσοστά λιγότερα του 6%. Οι απαντήσεις της συγκεκριμένης και της προηγούμενης ερώτησης προσφέρουν θετικά αποτελέσματα στο εγχείρημα της εργασίας. Οι ανταποκρίσεις των συμμετεχόντων σε αυτές τις ερωτήσεις απαντούν θετικά στο ερευνητικό ερώτημα εάν τα κοινωνικά μέσα μπορούν να προσεγγίσουν αποτελεσματικά το κοινό στόχο, ωθώντας τους να αποτυπώσουν τις ιδέες και τις εμπειρίες τους. Η θετική ανταπόκριση των συμμετεχόντων στη χρήση των κοινωνικών μέσων αποτελεί σημαντικό βήμα στην αποδοχή της δράσης από τους ανθρώπους.

Θα αναφέρατε σε μια διαδικτυακή κοινότητα τρόπους που σας βοηθούν να μειώσετε το άγχος που αισθάνεστε, προκειμένου να βοηθήσετε άλλους ανθρώπους;

100 απαντήσεις



Εικόνα 32. Αποτύπωση τρόπων μείωσης άγχους στην κοινότητα

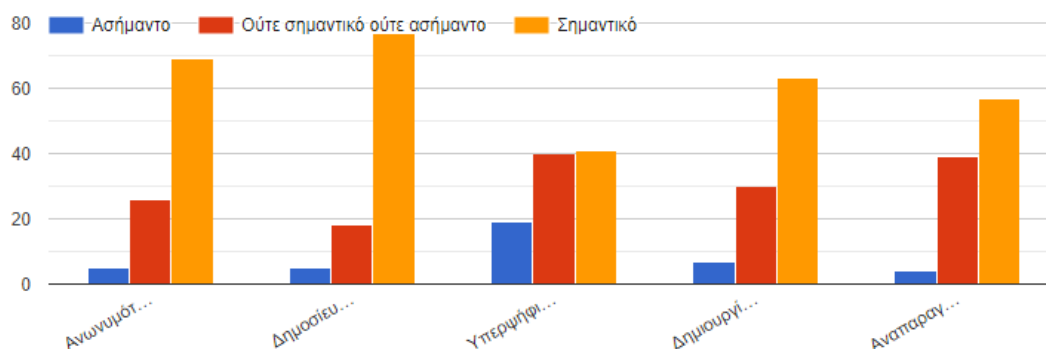
Συνεχίζοντας, η επόμενη ερώτηση αφορά στην αξιολόγηση των συγκεκριμένων δυνατοτήτων του Reddit (από αριστερά προς δεξιά της εικόνας 33):

1. Ανωνυμία στους συμμετέχοντες (μπορούν να χρησιμοποιήσουν όποιο όνομα θέλουν).
2. Δημοσίευση ιδεών-προτάσεων και σχολιασμός από τους χρήστες.
3. Υπερπήφιση ή καταπήφιση μιας δημοσίευσης, τοποθετώντας τη δημοσίευση στην αντίστοιχη θέση κατάταξης του συνολικού περιεχομένου.
4. Δημιουργία υπο-κοινότητας (sub-reddit) με ξεχωριστή θεματολογία και σχολιασμό, σε σχέση με το άγχος και την πανδημία.
5. Αναπαραγωγή οπτικοακουστικού περιεχομένου.

Οι συμμετέχοντες, όπως φαίνεται και στο γράφημα παρακάτω, επέλεξαν ότι είναι σημαντικές με πάνω από 50% οι επιλογές ένα, δύο, τέσσερα και πέντε. Η επιλογή τρία, αποτέλεσε σημαντική δυνατότητα σε ποσοστό 41% ενώ το 40% το θεωρεί ούτε σημαντικό ούτε ασήμαντο. Τα αποτελέσματα που επισημαίνουν οι συμμετέχοντες στην παρούσα ερώτηση, επιβεβαιώνουν την υπόθεση εργασίας που τέθηκε, η οποία αναφέρει ότι η τεχνολογία μπορεί

να διευκολύνει την αλληλεπίδραση των χρηστών στις διαδικτυακές σελίδες. Η τεχνολογία προσφέρει σύνθετους τρόπους δημοσίευσης και αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στη συνολική εικόνα των δημοσιεύσεων εντός της κοινότητας. Η προσφορά της τεχνολογίας σε παρόμοια εγχειρήματα είναι αναμφίβολη, ενώ τα χαρακτηριστικά και οι τρόποι προσφοράς επιβεβαιώνονται από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων αλλά και από τη βιβλιογραφία, η οποία αναφέρεται αναλυτικά στο αντίστοιχο θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας εργασίας.

Αξιολογήστε τις παρακάτω δυνατότητες που προσφέρονται από την πλατφόρμα Reddit, η οποία θα χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες της διαδικτυακής Κοινότητας.

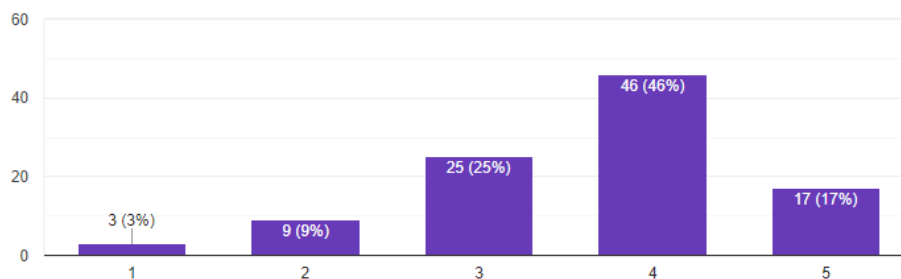


Εικόνα 33. Αξιολόγηση δυνατοτήτων Reddit

Σε συνέχεια των παραπάνω για την πλατφόρμα του Reddit, η επόμενη ερώτηση χρησιμοποιεί επίσης την κλίμακα Likert, όπου το ένα αποτελεί την απάντηση “καθόλου” και το πέντε “πάρα πολύ”, με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (63%) να επιλέγει τις επιλογές τέσσερα και πέντε, αναφέροντας ότι η πλατφόρμα θα λειτουργούσε αποτελεσματικά ως μέσο συγκρότησης διαδικτυακής κοινότητας, με σκοπό την αποσυμφόρηση του άγχους. Μικρότερα ποσοστά έλαβαν οι υπόλοιπες τρεις επιλογές. Τα αποτελέσματα της ερώτησης αυτής ενισχύουν τη χρήση της τεχνολογίας ως διευκόλυνση αλληλεπίδρασης αλλά και τη χρήση του Reddit ως πλατφόρμα φιλοξενίας της διαδικτυακής κοινότητας.

Σε τι βαθμό πιστεύετε ότι η πλατφόρμα του Reddit θα λειτουργούσε αποτελεσματικά ως μέσο συγκρότησης διαδικτυακής κοινότητας, με στόχο την αποσυμφόρηση του άγχους, λόγω της πανδημίας;

100 απαντήσεις



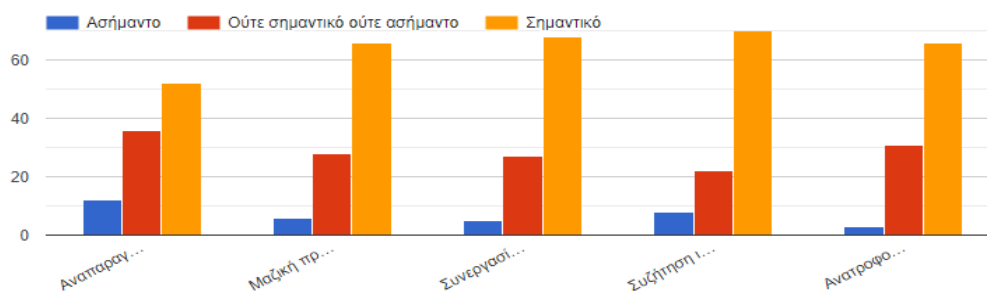
Εικόνα 34. Βαθμός αποτελεσματικότητας Reddit

Στη συνέχεια, σε μια προσπάθεια αξιολόγησης της πλατφόρμας του Facebook, η οποία χρησιμοποιήθηκε ως προώθηση της δράσης, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν τις εξής δυνατότητες της σελίδας (από αριστερά προς δεξιά της εικόνας 35):

- Αναπαραγωγή περιεχομένου από την πλατφόρμα (Reddit) της διαδικτυακής κοινότητας.
- Μαζική προβολή στο ευρύ κοινό.
- Συνεργασία με άλλους λογαριασμούς, αποσκοπώντας στην υποστήριξη και στην προώθηση του εγχειρήματος.
- Συζήτηση ιδεών-προτάσεων μεταξύ των χρηστών.
- Ανατροφοδότηση (feedback) από το κοινό.

Όπως φαίνεται από το παρακάτω γράφημα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι όλες οι δυνατότητες που αποτυπώθηκαν είναι σημαντικές, με ποσοστό 52% για την επιλογή ένα και μεγαλύτερο του 65% για τις υπόλοιπες τρεις επιλογές. Όπως και για την πλατφόρμα του Reddit, έτσι και για το Facebook, οι συμμετέχοντες επιβεβαίωσαν τις δυνατότητες που προσφέρει η τεχνολογία, μέσω των πλατφορμών. Η παροχή ποικίλων τρόπων ανάρτησης των προτάσεων των χρηστών προσφέρει διαφορετικούς τρόπους προσέγγισης του κοινού, ενισχύοντας την αντίστοιχη υπόθεση εργασίας, περί διευκόλυνσης αλληλεπίδρασης των χρηστών.

Αξιολογήστε τις παρακάτω δυνατότητες που προσφέρονται από την πλατφόρμα Facebook, η οποία θα χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες προώθησης της διαδικτυακής κοινότητας.

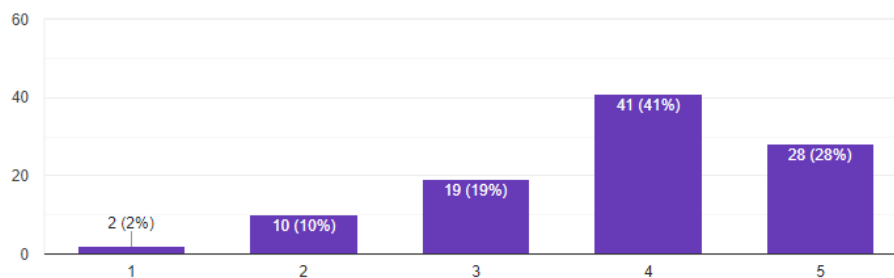


Εικόνα 35. Αξιολόγηση δυνατοτήτων Facebook

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η πλατφόρμα του Facebook θα λειτουργούσε αποτελεσματικά ως μέσο προώθησης της δράσης, αποσπώντας απαντήσεις με ποσοστό 69% στις επιλογές τέσσερα (πολύ) και πέντε (πάρα πολύ), σε μια ερώτηση κλίμακας. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες (31%) μοίρασαν τις απαντήσεις τους στις επιλογές τρία (19%), δύο (10%) και ένα (2%).

Σε τι βαθμό πιστεύετε ότι η πλατφόρμα του Facebook θα λειτουργούσε αποτελεσματικά ως μέσο προώθησης της διαδικτυακής κοινότητας;

100 απαντήσεις



Εικόνα 36. Βαθμός αποτελεσματικότητας Facebook

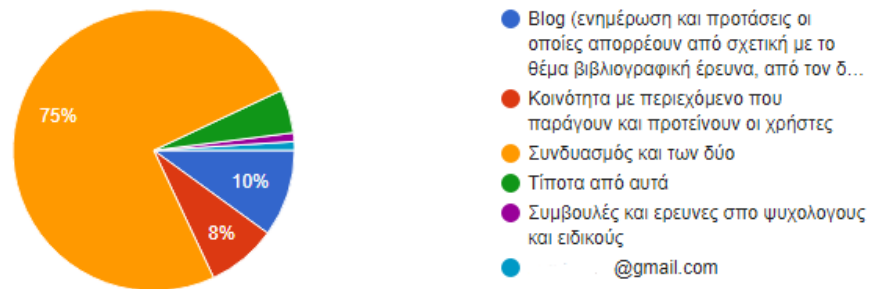
Η επόμενη και τελευταία ερώτηση της ενότητας αυτής αποτελεί ανοικτή ερώτηση, καλώντας τους συμμετέχοντες να προτείνουν ιδέες για περαιτέρω χρήση των κοινωνικών μέσων στο εγχείρημα που θα δημιουργούταν. Πολλοί από τους χρήστες πρότειναν τη χρήση επιπλέον πλατφορμών όπως το Instagram και το Twitter. Επίσης, η συνεργασία με ορισμένους ειδικούς-γιατρούς οι οποίοι θα μπορούν να έρθουν σε επαφή με τους συμμετέχοντες, αποτέλεσε επιπλέον ιδέα για την αντιμετώπιση του άγχους. Πλην της παρουσίας ειδικών, ορισμένοι από τους συμμετέχοντες πρότειναν τη δημοσίευση διάφορων ομιλιών από ειδικούς, έτσι ώστε να κοινοποιηθούν τρόποι που θα βοηθήσουν τους ανθρώπους. Αρκετές απαντήσεις αφορούσαν τη δημιουργία ορισμένων υπο-ομάδων εντός της κοινότητας, οι οποίες θα εξειδικεύουν τον τρόπο ανάρτησης με τέτοιο τρόπο ο οποίος θα βοηθάει στη διαφορετικότητα του άγχους που βιώνουν τα άτομα εντός της κοινότητας. Εκφράστηκαν επίσης ορισμένες αμφιβολίες για την πλατφόρμα του Reddit, με αναφορές για μη συχνή χρήση της πλατφόρμας από τους Έλληνες.

Επιπλέον ιδέες των συμμετεχόντων όπως συνεργασία με influencers, οργάνωση δραστηριοτήτων, διαδικτυακά σεμινάρια με ειδικούς, βοήθεια από την πολιτεία, αφηγηματικές ιστορίες χρηστών, εικοσιτετράωρο live chat καθώς και δημιουργία κινήτρων σε κοινοποιήσεις στην κοινότητα, αποτυπώθηκαν μεμονωμένα από τους συμμετέχοντες, σε μια προσπάθεια για παροχή ιδεών και περαιτέρω τρόπων χρήσης των κοινωνικών μέσων στο εγχείρημα αυτό.

Στη συνέχεια, οι επόμενες ερωτήσεις έγιναν στο πλαίσιο της τέταρτης και τελευταίας ενότητας-Περιεχόμενο της Διαδικτυακής Κοινότητας. Η πρώτη ερώτηση της ενότητας αφορά στον επιθυμητό τρόπο δημοσίευσης της διαδικτυακής κοινότητας, με τους συμμετέχοντες σε μεγάλο ποσοστό (79%) να επιλέγουν το συνδυασμό του ιστολογίου (blog) αλλά και της κοινότητας με περιεχόμενο από τους χρήστες (User Generated Content). Μεμονωμένα το ιστολόγιο απέσπασε το 10% των απαντήσεων, ενώ η κοινότητα με περιεχόμενο από τους χρήστες απέσπασε το 8%. Οι υπόλοιπες απαντήσεις έλαβαν μικρότερο ποσοστό, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα (εικόνα 37). Η ερώτηση αυτή τέθηκε προς τους συμμετέχοντες, ακολουθώντας την αντίστοιχη υπόθεση εργασίας η οποία αναφέρει ότι οι χρήστες θα έχουν τη δυνατότητα επιλογής του τρόπου δημοσίευσης εντός της κοινότητας. Οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν, αποφασίζοντας ότι ο συνδυασμός των δύο προτεινόμενων τρόπων δημοσίευσης αποτελεί την καλύτερη επιλογή.

Με τι τρόπο δημοσίευσης πιστεύετε ότι θα λειτουργούσε αποτελεσματικότερα η διαδικτυακή κοινότητα;

100 απαντήσεις

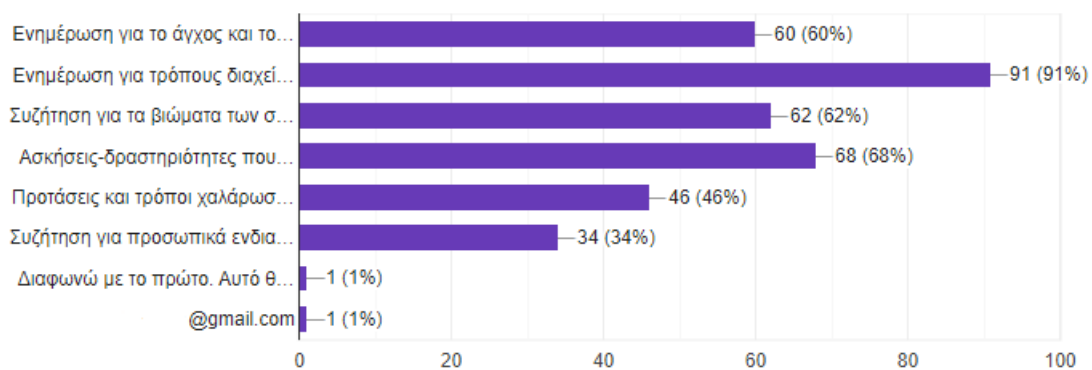


Εικόνα 37. Τρόπος δημοσίευσης διαδικτυακής κοινότητας

Η δεύτερη ερώτηση της ενότητας αφορά στο περιεχόμενο της κοινότητας, με τη συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων (91%) να αναφέρει ότι η ενημέρωση για τρόπους διαχείρισης του άγχους θα βοηθούσε αποτελεσματικά. Επιπλέον απαντήσεις όπως ασκήσεις-δραστηριότητες που μειώνουν το άγχος (68%), συζήτηση για τα βιώματα των συμμετεχόντων (62%) και η ενημέρωση για το άγχος και τι προκαλεί στον οργανισμό (60%) απέσπασαν ικανό αριθμό απαντήσεων. Οι υπόλοιπες απαντήσεις που φαίνονται παρακάτω (εικόνα 38) αναφέρθηκαν λιγότερες φορές από τους συμμετέχοντες. Η επιλογή της ενημέρωσης για το άγχος και τι προκαλεί στον οργανισμό απέσπασε ικανοποιητικό αριθμό απαντήσεων, ωστόσο η πλειοψηφία επέλεξε άλλο περιεχόμενο που θα βοηθήσει περισσότερο, επιβεβαιώνοντας τη βιβλιογραφία που αναφέρει τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους εν μέσω πανδημίας. Η συχνή επαφή με περιεχόμενο που δημιουργεί φόβο και πανικό στον χρήστη, όπως οι πληροφορίες για τον αντίκτυπο του άγχους στον οργανισμό, δημιουργεί επιπλέον λόγους πίεσης και θα πρέπει να αποφεύγεται ή να χρησιμοποιείται αναλόγως (Wehrenberg, 2021).

Τι περιεχόμενο πιστεύετε ότι θα βοηθήσει καλύτερα τους συμμετέχοντες στην κοινότητα; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

100 απαντήσεις

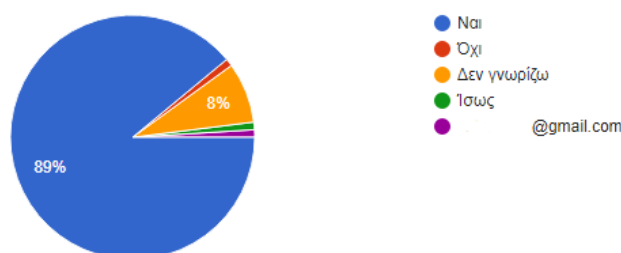


Εικόνα 38. Περιεχόμενο κοινότητας

Επιπλέον, στην επόμενη ερώτηση, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για τη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ των χρηστών, με την πλειονότητα (89%) να αναφέρει ότι είναι σημαντικός παράγοντας επιτυχίας του στόχου της κοινότητας. Η παρακάτω ερώτηση προσφέρει θετικά αποτελέσματα για τη σημασία της εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων μιας κοινότητας. Τα αποτελέσματα συνδυάζονται με την υπόθεση εργασίας που τέθηκε, η οποία αναφέρει ότι η κοινότητα θα δημιουργήσει σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων της κοινότητας. Η συγκεκριμένη υπόθεση εργασίας ενίσχυσε εκ των προτέρων τη σημαντικότητα της έννοιας της εμπιστοσύνης ανάμεσα στους συμμετέχοντες της κοινότητας.

Θεωρείτε ότι η δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης, μεταξύ των συμμετεχόντων της κοινότητας, είναι σημαντικός παράγοντας επιτυχίας του στόχου της κοινότητας;

100 απαντήσεις

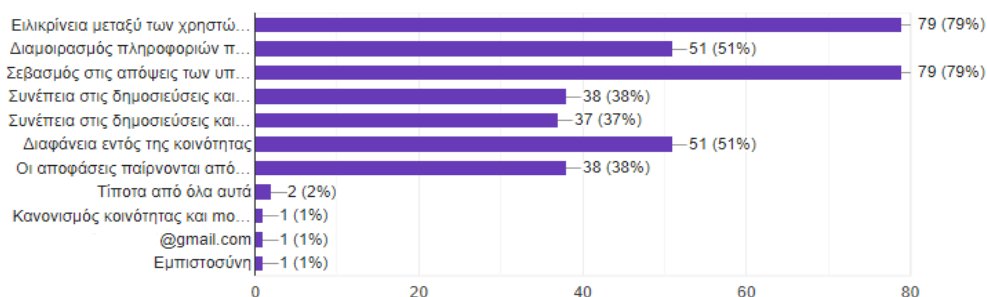


Εικόνα 39. Έννοια εμπιστοσύνης στην κοινότητα

Σε συνέχεια της προηγούμενης ερώτησης, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να επιλέξουν τρόπους επίτευξης εμπιστοσύνης εντός της κοινότητας. Όπως φαίνεται στο παρακάτω γράφημα (εικόνα 40), οι περισσότεροι (79%) από τους συμμετέχοντες επέλεξαν την ειλικρίνεια μεταξύ των χρηστών και του διαχειριστή αλλά και τον σεβασμό στις απόψεις των υπολοίπων, ως τρόπους επίτευξης εμπιστοσύνης. Μικρότερα ποσοστά έλαβαν ο διαμοιρασμός πληροφοριών που βοηθούν έναν χρήστη στους υπόλοιπους (51%), η διαφάνεια εντός της κοινότητας (51%) καθώς και η συνέπεια στις δημοσιεύσεις και στο σχολιασμό του διαχειριστή (38%) και των χρηστών (37%). Η συγκεκριμένη ερώτηση αλλά και τα αποτελέσματά της συσχετίζονται με το ερευνητικό ερώτημα εάν μια κοινότητα με περιεχόμενο από τους χρήστες μπορεί να δημιουργήσει κλίμα εμπιστοσύνης ανάμεσα στους συμμετέχοντες, αναζητώντας τρόπους επίτευξης του ερωτήματος. Με δεδομένη τη σημασία της έννοιας της εμπιστοσύνης, η ανεύρεση τρόπων επίτευξης αποτέλεσε μείζονος σημασίας στόχο του παρόντος εγχειρήματος.

Με ποιο τρόπο πιστεύετε ότι μπορεί να σχηματιστεί εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων στην κοινότητα: (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

100 απαντήσεις

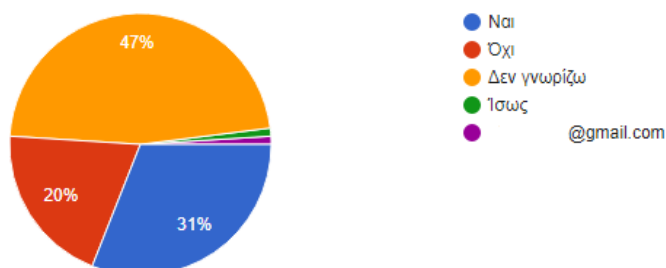


Εικόνα 40. Τρόποι σχηματισμού εμπιστοσύνης εντός της κοινότητας

Εν συνεχεία, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να προτείνουν επιπλέον τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να σχηματιστεί εμπιστοσύνη στην κοινότητα. Οι περισσότερες απαντήσεις ανέφεραν ότι η εμπιστοσύνη είναι το παν σε αυτές τις περιπτώσεις, ενώ αποτελεί ιδιαίτερο παράγοντα επιτυχίας και εν τέλει βοήθειας των ανθρώπων, σχετικά με το άγχος. Ιδιαίτερη μνεία έγινε επίσης για την ανωνυμία στην κοινότητα αλλά και για τον σεβασμό μεταξύ των συμμετεχόντων της κοινότητας, ο οποίος αποτελεί σημαντικό παράγοντα επιτυχίας. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες εξέφρασαν αμφιβολίες για τη δημιουργία εμπιστοσύνης σε διαδικτυακή κοινότητα, διότι όπως χαρακτηριστικά ανέφεραν ‘η ψηφιακή κοινότητα είναι απρόσωπη’. Άλλοι χρήστες έκαναν λόγο για σημαντικές έννοιες που θα πρέπει να προσφέρονται στην κοινότητα όπως η ειλικρίνεια, η ελευθερία έκφρασης γνώμης, η εχεμύθεια, η αίσθηση της ασφάλειας, η αλληλοβοήθεια, η κατανόηση, η αλληλεγγύη και ο διάλογος. Οι απαντήσεις αποτελούνταν από σημαντική ομοιότητα μεταξύ τους, με την αναφορά στη σημαντικότητα της εμπιστοσύνης να πρωταγωνιστεί στα λεγόμενά τους. Σχετικά με την εμπιστοσύνη σε συνδυασμό με τον διαχειριστή, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι το ορθό φιλτράρισμα των αναρτήσεων αλλά και η δημοσίευση προσωπικών εμπειριών από τον διαχειριστή μπορεί να αποτελέσει επιπλέον τρόπο επίτευξης εμπιστοσύνης.

Τέλος, οι επόμενες δύο ερωτήσεις αφορούσαν τη συμμετοχή των συμμετεχόντων σε επιπλέον έρευνα. Όπως βλέπουμε παρακάτω, η μειονότητα των συμμετεχόντων (31%) απάντησε θετικά, με τις υπόλοιπες απαντήσεις να αποτυπώνονται στις επιλογές “όχι” και “δεν γνωρίζω”. Θα πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι εν τέλει δεν πραγματοποιήθηκε ομάδα εστίασης (focus group), όπως φαίνεται στο γράφημα παρακάτω, αλλά ομαδική συνέντευξη, όπως αναφέρεται αναλυτικά στο αντίστοιχο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας. Το πρωτόκολλο έρευνας διαφοροποιήθηκε πριν την υλοποίηση της ποιοτικής έρευνας για λόγους στρατηγικής, λαμβάνοντας υπόψη τον αριθμό των συμμετεχόντων στην έρευνα καθώς και την πιθανή αποτελεσματικότερη αποκόμιση ερευνητικών αποτελεσμάτων από τους συμμετέχοντες.

Θα συμμετείχατε σε περαιτέρω έρευνα (ομάδα εστίασης-focus group) για την αξιολόγηση της κοινότητας;  
100 απαντήσεις



Εικόνα 41. Πρόθεση συμμετοχής σε περαιτέρω έρευνα αξιολόγησης

Στη συνέχεια το κοινό που απάντησε θετικά, κλήθηκε να συμπληρώσει το email του, προκειμένου να συμμετάσχει σε περαιτέρω έρευνα, με τους συμμετέχοντες που απάντησαν και δήλωσαν το email να είναι είκοσι επτά. Από τους συμμετέχοντες αυτούς, οι έξι συμμετείχαν ενεργά στις διαδικτυακές σελίδες καθώς και στην υλοποίηση της ποιοτικής έρευνας, μέσω της διαδικασίας της ομαδικής συνέντευξης.



Συμπερασματικά από τη διαδικασία του ερωτηματολογίου, είναι γεγονός ότι η πανδημία αποτελεί σημαντικό λόγο αύξησης του άγχους στους νέους. Η υγεία, τα οικονομικά, ο βιοπορισμός και ο εγκλεισμός αποτελούν συχνό λόγοι για απότομη αυξητική τάση του αισθήματος άγχους και του πανικού. Ύστερα από την εμφάνιση της πανδημίας, οι νέοι βιώνουν σε αρκετά μεγάλο ποσοστό καθημερινό άγχος για το μέλλον τους αλλά και των συγγενών και φίλων τους. Το γεγονός ότι πολλοί από τους νέους μπορούν να αντιληφθούν το άγχος όταν το βιώνουν, μπορεί να αναλυθεί ως θετική έκβαση, ωθώντας τους να πράξουν και να αναζητήσουν τρόπους για να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Σημαντικό εύρημα από τη διαδικασία, αποτελεί επίσης ότι η απαγόρευση κυκλοφορίας και η αύξηση της αστυνόμευσης έχει προσθέσει στη λίστα έναν επιπλέον λόγο για άγχος στην κοινωνία. Τα συμπτώματα που βιώνουν οι συμμετέχοντες, αποτελούν συνηθισμένα αισθήματα άγχους, δείγμα της ευρείας αύξησης του φαινομένου στην πολιτεία. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ερευνητικής διαδικασίας, οι άνθρωποι που βιώνουν υπερβολικά άγχη είναι σαφώς περισσότεροι από τους ανθρώπους που βιώνουν φυσιολογικά αισθήματα, αποτελώντας αποτέλεσμα της έλευσης της πανδημίας και των κατάλοιπων που αυτή έχει προσφέρει. Η επιλογή των συμμετεχόντων να μιλήσουν και να συζητήσουν για το θέμα του άγχους με τον οποιονδήποτε, λειτουργεί ως ένα σημαντικό πρώτο βήμα στην επίλυση του προβλήματος.

Στην αντίπερα όχθη, η δημιουργία διαδικτυακής κοινότητας τυγχάνει θετικής αποδοχής από τους συμμετέχοντες, ενώ θεωρείται ότι θα προσφέρει λύσεις σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Επιπλέον, παρατηρείται ότι οι συμμετέχοντες με χαρά θα συμμετείχαν και θα προσέφεραν τη γνώμη τους για την επίλυση του άγχους, δίνοντας θετικά μηνύματα στη δράση και στον σκοπό της. Σχετικά με τις πλατφόρμες, ενώ το Facebook αποτελεί γνωστό και αποδεδειγμένο τρόπο προώθησης της δράσης, το Reddit προκαλεί αμφιβολία στους συμμετέχοντες, ως προς τη διάδοσή του στην πολιτεία. Παρόλα αυτά οι δυνατότητες που προσφέρουν και οι δύο πλατφόρμες μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά στην προβολή και κοινοποίηση τρόπων αποσυμφόρησης του άγχους. Ως σημαντικό συμπέρασμα της παρούσας έρευνας μπορεί να θεωρηθεί η γνώμη των συμμετεχόντων για περαιτέρω χρήση των κοινωνικών μέσων, τόσο στην προώθηση της δράσης μέσω σύναψης συνεργασιών και χρήσης νέων καναλιών, όσο και στην δημιουργία υπο-ομάδων και νέων κοινοτήτων.

Σχετικά με τους προτεινόμενους τρόπους λειτουργίας της κοινότητας, ο συνδυασμός της παροχής περιεχομένου από τον διαχειριστή αλλά και περιεχομένου που παράγεται από τους χρήστες, αποτελεί ομόφωνη επιλογή των συμμετεχόντων. Το περιεχόμενο αυτό, σύμφωνα με την έρευνα, θα πρέπει να δίνει έμφαση στον τρόπο μείωσης του φαινομένου δίνοντας λύσεις, αποτρέποντας τις αναφορές στο τι προκαλεί στον οργανισμό, ανακυκλώνοντας το άγχος και δημιουργώντας φαύλο κύκλο αρνητικών σκέψεων.

Τέλος, η εμπιστοσύνη μεταξύ των χρηστών της κοινότητας αλλά και του διαχειριστή αποτελεί σημαντικό παράγοντα επιτυχίας του σκοπού της κοινότητας. Εφαρμόζοντας και προωθώντας την εμπιστοσύνη, οι απόψεις που αναρτώνται δημιουργούν αυξημένη ειλικρίνεια και εντονότερη αποτελεσματικότητα.

## 7.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΣΕΛΙΔΩΝ

Σε συνέχεια της διάθεσης του ερωτηματολογίου και της ολοκλήρωσης της διαδικασίας της ποσοτικής έρευνας, δημιουργήθηκαν οι σελίδες που θα αποτελούσαν τη διαδικτυακή κοινότητα. Η διαδικτυακή κοινότητα θα αποτελούταν από συνδυασμό ιστοσελίδων και συγκεκριμένα από μια σελίδα στο Facebook, ένα ιστολόγιο (blog) που δημιουργήθηκε με το WordPress και μια κοινότητα που υλοποιήθηκε στο Reddit. Η κάθε σελίδα από τις προαναφερθείσες λειτούργησε με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με τους κανόνες που υφίστανται στην κάθε μια ξεχωριστά. Λόγω της διαφορετικότητας αυτής, η κάθε πλατφόρμα στοχεύει σε διαφορετικές ομάδες ανθρώπων.

Η πρώτη ιστοσελίδα που δημιουργήθηκε ήταν το ιστολόγιο. Το ιστολόγιο δημιουργήθηκε με σκοπό τη φιλοξενία άρθρων, τα οποία διατέθηκαν στους συμμετέχοντες, προς ενημέρωση σε θέματα του άγχους. Όλο το περιεχόμενο που δημοσιεύτηκε απορρέει από βιβλιογραφική έρευνα. Τα άρθρα που αναρτήθηκαν στο ιστολόγιο δεν συγκέντρωσαν αλληλεπιδράσεις των συμμετεχόντων, ωστόσο, σύμφωνα με τα στατιστικά που αναφέρονται παραπάνω στο κείμενο, δημιουργήθηκε σταθερή επισκεψιμότητα τις ημέρες που τα άρθρα δημοσιεύονταν και κοινοποιούνταν στο Facebook. Είναι πολύ σημαντικό να αναγραφεί το γεγονός ότι ο συνδυασμός του ιστολογίου με την πλατφόρμα του Facebook κρίθηκε αναγκαίος, χωρίς τον οποίο τα αποτελέσματα δεν θα ήταν ίδια. Λόγω της φύσης του ιστολογίου, η οποία δεν συμβαδίζει με την προώθησή του εντός της ιστοσελίδας, κρίθηκε αναγκαίο η προώθηση του περιεχομένου να πραγματοποιηθεί εκτός της πλατφόρμας του WordPress (Christian, 2021).

Η δημιουργία της σελίδας αποτέλεσε εύκολη και δημιουργική διαδικασία, λόγω της ευχρηστίας που προσφέρει το WordPress, ωστόσο λόγω του γεγονότος ότι το ιστολόγιο δημιουργήθηκε με μηδενικό κόστος, ορισμένες από τις οπτικές αλλαγές που θα μπορούσαν να είχαν τονίσει την ελκυστικότητα της σελίδας αποτράπηκαν. Πολλά από τα πρόσθετα εργαλεία βελτίωσης της εμφάνισης που είναι διαθέσιμα από την εν λόγω πλατφόρμα, προσφέρονται αντί αντιτίμου, μειώνοντας την ποιότητα ορισμένων ιστοσελίδων που δημιουργούνται χωρίς κόστος. Συμπερασματικά από τη λειτουργία του ιστολογίου, είναι πολύ σημαντικό να δημοσιεύονται άρθρα αρκετά συχνά, προκειμένου να διατηρείται η σχέση της δράσης με τους συμμετέχοντες. Τέλος, ο όγκος των άρθρων θα πρέπει να είναι περιορισμένος προκειμένου να αποφεύγεται η κούραση και η αποτροπή του χρήστη (Page, 2020).

Εν συνεχεία, δημιουργήθηκε μια σελίδα στο Facebook. Η σελίδα αυτή ανέλαβε τον σκοπό της προώθησης της δράσης. Λόγω της υψηλής επισκεψιμότητας, το Facebook χρησιμοποιήθηκε για τη γνωστοποίηση πληροφοριών της δράσης αλλά και για λόγους λήψης άμεσης ανατροφοδότησης (feedback) από το κοινό. Στο Facebook παρατηρήθηκε αρκετή αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων με τη δράση. Οι χρήστες αντιδρούσαν στο περιεχόμενο και κοινοποιούσαν ορισμένες από τις αναρτήσεις που τους άρεσαν περισσότερο. Η σελίδα αυτή ευθύνεται για τη δημοτικότητα και τις διαστάσεις που έλαβε το εγχείρημα, ενώ τα σχόλια των συμμετεχόντων για το περιεχόμενο ήταν κατά κύριο λόγο θετικά. Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι υπήρξαν δύο χρήστες που δημοσίευσαν τους δικούς τους τρόπους μείωσης του άγχους, στη σελίδα. Η πλατφόρμα, λόγω της συμμετοχής σε αυτή νεαρών ατόμων, προσέγγισε αποτελεσματικά ανθρώπους που ανήκουν στο κοινό στόχο της

εργασίας, χωρίς ωστόσο να λειτουργεί αποκλειστικά με τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, λόγω αδυναμίας ελέγχου των στοιχείων των συμμετεχόντων. Είναι αρκετά σημαντικό να υπάρχει καθημερινή επαφή της διαχείρισης με τους χρήστες στην εν λόγω πλατφόρμα, καθώς επίσης και ποικιλία τρόπων δημοσίευσης του περιεχομένου. Με αιτία τον τρόπο που οι χρήστες δημοσιεύουν στο Facebook, οι αναρτήσεις έπρεπε να δημοσιεύονται προσδίδοντας απλό και φιλικό τόνο στα λεγόμενα.

Οι δημοσιεύσεις της διαχείρισης στο Facebook ήταν αρκετά συχνές (περισσότερες από 3 κάθε εβδομάδα), σε μια προσπάθεια διατήρησης συχνής επαφής με τους συμμετέχοντες. Επιπρόσθετα, σημαντικό στοιχείο που χαρακτηρίζει τη συγκεκριμένη πλατφόρμα είναι η επωνυμία στα προφίλ των συμμετεχόντων. Ενώ αρκετοί άνθρωποι αλληλεπίδρασαν με το περιεχόμενο που δημοσιεύτηκε, λίγοι ήταν αυτοί που δημοσίευσαν τις ιδέες τους. Οι αναρτήσεις που πραγματοποιήθηκαν στο Facebook αφορούσαν τα άρθρα στο ιστολόγιο, διάφορες εικόνες που σχετίζονται με το άγχος καθώς και σύνδεσμοι που κοινοποιούσαν την κοινότητα στο Reddit.

Τέλος, δημιουργήθηκε η κοινότητα στο Reddit. Στη συγκεκριμένη πλατφόρμα η διαχείριση κατείχε τον μικρότερο ρόλο στο συνολικό αποτέλεσμα. Οι αναρτήσεις του διαχειριστή ήταν λίγες, με στόχο η αποκλειστική ενσωμάτωση περιεχομένου να πραγματοποιείται από τους χρήστες. Ο τρόπος διαχείρισης της συγκεκριμένης πλατφόρμας ήταν αρκετά διαφορετικός από τις υπόλοιπες δύο. Οι μοναδικές κινήσεις που πραγματοποιήθηκαν από τη διαχείριση είναι η οπτική παρέμβαση, δίνοντας χρώμα και ταυτότητα στη σελίδα, καθώς και η κοινοποίηση των κανόνων που έπρεπε να ακολουθούν όλοι οι χρήστες, προς αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων. Το περιεχόμενο των αναρτήσεων των χρηστών ήταν περισσότερο προσωπικό, αναφέροντας βιώματα και ιδέες για τη μείωση του άγχους. Επί της ουσίας, στο Reddit πραγματοποιούταν διάλογος για το άγχος, μεταξύ των χρηστών. Χαρακτηριστικό που βοήθησε στο αποτέλεσμα αυτό αποτελεί η ανωνυμία όλων των συμμετεχόντων, ιδιαιτερότητα που εΐθισται να συμβαίνει συχνά στη συγκεκριμένη πλατφόρμα. Οι χρήστες αλληλεπιδρούσαν με το περιεχόμενο που αναρτούσαν οι συμμετέχοντες, σχολιάζοντας και ανεβάζοντας θέση (upvote) τις προτάσεις που επιθυμούσαν.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η κάθε πλατφόρμα διατηρεί διαφορετικό τρόπο λειτουργίας. Ο στόχος του εγχειρήματος ήταν ο συνδυασμός της λειτουργίας των πλατφορμών και η αποτελεσματική προσέγγιση του κοινού. Όλες οι κινήσεις που υλοποιήθηκαν ακολούθησαν πιστά τα ερευνητικά ερωτήματα και τις υποθέσεις εργασίας. Ο τρόπος δημοσίευσης και αλληλεπίδρασης της διαχείρισης με τους συμμετέχοντες αποσκοπούσε στην υλοποίηση των υποθέσεων εργασίας, ενώ όλες οι ερωτήσεις που τέθηκαν στους συμμετέχοντες μέσω οποιασδήποτε διαδικασίας αναζητούσαν απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα.

### 7.3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Ομοίως με τη διαδικασία της ποσοτικής έρευνας, η σύνταξη των ερωτήσεων της ομαδικής συνέντευξης πραγματοποιήθηκε ακολουθώντας τα ερευνητικά ερωτήματα και τις υποθέσεις εργασίας. Ιδιαίτερο ρόλο στη διαδικασία αποτέλεσαν τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου καθώς και τα σχόλια των συμμετεχόντων στις διαδικτυακές σελίδες. Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διαδικασία της ομαδικής συνέντευξης, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήματα που αφορούσαν το συνδυασμό του άγχους με τα κοινωνικά μέσα αλλά και να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών σελίδων που είχαν ως στόχο τη μείωση του άγχους στους νέους. Οι συμμετέχοντες που απάντησαν βρίσκονταν υποχρεωτικά στην ηλικιακή ομάδα των 18-30, συμμετείχαν στην ποσοτική έρευνα (ερωτηματολόγιο) ενώ αλληλεπίδρασαν με οποιοδήποτε τρόπο (ανάρτηση ή σχόλιο) στις διαδικτυακές σελίδες. Το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό αποτέλεσε υποχρεωτικότητα, με στόχο την ποιοτικότερη αποκόμιση ερευνητικών στοιχείων που θα βοηθήσουν στη βελτίωση των διαδικτυακών σελίδων.

Το σύνολο των ερωτήσεων της ομαδικής συνέντευξης ήταν δέκα και οι συμμετέχοντες ήταν έξι. Στο παρόν κεφάλαιο αποτυπώνονται τα αποτελέσματα της διαδικασίας, αναγράφοντας τις ερωτήσεις που απευθύνθηκαν στους συμμετέχοντες καθώς και συνοπτικά τις απαντήσεις που δόθηκαν. Ολόκληρη η διαδικασία της ομαδικής συνέντευξης αναγράφεται στο παράρτημα Β.

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία της ομαδικής συνέντευξης, δόθηκε χρονικό περιθώριο δέκα λεπτών, προκειμένου οι συμμετέχοντες να παρατηρήσουν το περιεχόμενο των σελίδων που είχαν δημιουργηθεί.

**Ερώτηση 1: Θεωρείτε ότι το άγχος αυξήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας; Πείτε ορισμένους λόγους για τους οποίους αυξήθηκε ή δεν αυξήθηκε το άγχος κατά την παραπάνω περίοδο.**

Στην ερώτηση αυτή οι συμμετέχοντες στην πλειοψηφία τους απάντησαν ότι το άγχος αυξήθηκε κατακόρυφα κατά τη διάρκεια της πανδημίας, επιβεβαιώνοντας τη σχετική βιβλιογραφία αλλά και τις έρευνες που διεξάχθηκαν και αποτυπώθηκαν στο αντίστοιχο κεφάλαιο. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι γνωρίζουν ότι έχει αυξηθεί η πώληση και η διάθεση αντικαταθλιπτικών και άλλου είδους καταπολέμησης του άγχους χαπιών. Ενώ το πρόβλημα προϋπήρχε της πανδημίας, φαίνεται να έχει γιγαντωθεί και ο αντίκτυπος θα παραμείνει για πολλά χρόνια, ενδεχομένως και αρκετά μετά την πανδημία, σύμφωνα με τις απαντήσεις. Ένας από τους συμμετέχοντες απάντησε ότι ο εγκλεισμός του προσέφερε μια ευκαιρία, να περάσει χρόνο με την οικογένειά του, κάτι που όμως διήρκεσε υπερβολικά, με το αποτέλεσμα να είναι το ίδιο, καταλήγοντας στην αρνητικότητα της κατάστασης και στην αύξηση του άγχους. Σχετικά με το δεύτερο σκέλος της ερώτησης, οι συμμετέχοντες θεώρησαν ότι οι συχνότεροι λόγοι αύξησης του άγχους είναι ο εγκλεισμός και ο φόβος για τη δική τους υγεία αλλά και για την υγεία των οικείων προς αυτούς ανθρώπων. Δευτερευόντως, επιπλέον επιχειρήματα εκφράστηκαν ως λόγοι αύξησης του άγχους όπως τα οικονομικά προβλήματα, η ανεργία, η κατακόρυφη μείωση της κοινωνικότητας καθώς και η απαγόρευση κυκλοφορίας. Τέλος, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ανέφεραν ότι

ακόμη και αν τελειώσει η πανδημία, το άγχος θα παραμείνει και θα ταλανίζει την κοινωνία για αρκετό καιρό.

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στο παρόν ερώτημα σχετίζονται άμεσα με τις πληροφορίες που αποτυπώθηκαν στο θεωρητικό πλαίσιο της εργασίας, οι οποίες αναφέρουν ότι η πανδημία συντέλεσε στην απότομη και ανησυχητική αύξηση του άγχους στους πολίτες (Herrman & Kieling, 2021).

**Ερώτηση 2: Σε περιπτώσεις που βιώνετε άγχος, θα επιλέγατε να μιλήσετε για το γεγονός αυτό με κάποιο οικείο προς εσάς πρόσωπο; Πείτε μας γιατί αυτό πιστεύετε ότι θα βοηθούσε ή δεν θα βοηθούσε αντίστοιχα.**

Η πλειονότητα των συμμετεχόντων, ανέφερε ως απάντηση στην ερώτηση αυτή, ότι θα επέλεγαν να μιλήσουν σε κάποιο οικείο πρόσωπο. Το γεγονός ότι μπορείς να μιλάς με ανθρώπους και να είσαι ειλικρινής, μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στην προσπάθεια μείωσης του άγχους. Επιπλέον, ενώ η επικοινωνία με οικείους ανθρώπους μπορεί να βοηθήσει στην εξεύρεση λύσης και στην πληροφόρηση για το άγχος, ο τρόπος επίλυσης του προβλήματος είναι η επίσκεψη σε κάποιον ειδικό, σύμφωνα με την άποψη ορισμένων συμμετεχόντων. Οι απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση αυτή δεν ήταν όμοιες μεταξύ τους, με τους συμμετέχοντες να υποστηρίζουν διαφορετικές απόψεις. Ορισμένοι υποστήριξαν ότι ένιωθαν άγχος και η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους τους βοήθησε αποτελεσματικά, ενώ άλλοι υποστήριξαν ότι όταν υπάρχει υπερβολικό αίσθημα άγχους τότε θα πρέπει να υπάρξει επίσκεψη σε ειδικό. Επιπλέον, με έναυσμα αυτό, όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι θα πρέπει να καταρριφθεί το στερεότυπο που υπάρχει στην κοινωνία, ανάμεσα στους ανθρώπους που επισκέπτονται ειδικούς και τους χαρακτηρισμούς που τους εναποθέτουν. Εν κατακλείδι, η επικοινωνία με οικείους ανθρώπους μπορεί να βοηθήσει το άτομο να πληροφορηθεί, να προσπαθήσει να βελτιωθεί και εν τέλει να μειώσει το άγχος που βιώνει.

Η συχνή επικοινωνία με άλλους ανθρώπους, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, βοηθάει αποδεδειγμένα τους ανθρώπους να τονώσουν την ψυχολογική τους κατάσταση και να ενισχύσουν την κοινωνικότητά τους. Επιπλέον, η επικοινωνία ενός ανθρώπου για το θέμα του άγχους αποτελεί προσπάθεια ανεύρεσης λύσης, είτε ο συνομιλητής είναι ειδικός ιατρός για το θέμα του άγχους είτε είναι ένας οικείος άνθρωπος. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων ποικίλουν ανάμεσα στις δύο αυτές επιλογές, ωστόσο η πλειοψηφία θεωρεί ότι η εξωτερική σκέψη ενός ατόμου για το άγχος αποτελεί σημαντικό βήμα λύσης του προβλήματος (Liguori et al., 2021).

**Ερώτηση 3: Θα συμμετείχατε σε οποιαδήποτε διαδικτυακή κοινότητα, η οποία θα έχει ως στόχο την προώθηση προτάσεων για μείωση του άγχους; Θα παραθέτατε τις δικές σας απόψεις για το θέμα σε μια τέτοια διαδικτυακή κοινότητα; Προτιμάτε επώνυμη ή ανώνυμη αναφορά και γιατί;**

Αποτέλεσε αρκετά ξεκάθαρη άποψη των συμμετεχόντων, ότι θα συμμετείχαν σε μια διαδικτυακή κοινότητα και θα παρέθεταν τις απόψεις τους για το θέμα αυτό διαδικτυακά. Επιπλέον, επικράτησε η άποψη ότι ενώ πολλά μπορούν να αναγνωσθούν μέσω του διαδικτύου, εν τέλει, εμείς είμαστε αυτοί που κρίνουμε τι θα κρατήσουμε και τι όχι. Σχετικά με το τελευταίο σκέλος της ερώτησης και προκειμένου να δημιουργηθεί μεγαλύτερη

αποτελεσματικότητα από την κοινότητα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η ανωνυμία θα λειτουργούσε θετικά στο εν λόγω εγχείρημα. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, η μη αναγνώριση του ατόμου που γράφει, προσφέρει αντικειμενική κρίση στα λεγόμενα της ανάρτησης. Ως αποτέλεσμα το περιεχόμενο των αναρτήσεων αποβαίνει ιδιαίτερα βοηθητικό απέναντι στους ανθρώπους που διαβάζουν και προτείνουν τις δικές τους λύσεις. Στην αντίπερα όχθη, η επώνυμη γραφή απόψεων και ιδεών μπορεί να στιγματίσει το άτομο και να δημιουργήσει προκαταλήψεις στον αναγνώστη, σε περίπτωση που γνωρίζει τον άνθρωπο που ανήρτησε κάτι, αποβαίνοντας μοιραία αρνητικό χαρακτηριστικό. Τέλος, ο ένας από τους έξι συμμετέχοντες, ανέφερε ότι θα προτιμούσε την επώνυμη ανταλλαγή ιδεών, διότι θεωρεί ότι διαφορετικά η διαδικασία είναι εξαιρετικά απρόσωπη.

Η συμμετοχή των ανθρώπων σε κοινότητες οι οποίες φιλοξενούν συγκεκριμένης θεματολογίας περιεχόμενο, προσφέρει εξειδικευμένες λύσεις στη θεματολογία ενδιαφέροντος της εκάστοτε κοινότητας. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων της ομαδικής συνέντευξης επιβεβαιώνει το θεωρητικό πλαίσιο που σχετίζεται με τις κοινότητες, ενθαρρύνοντας τη δημιουργία και τη λειτουργία παρόμοιας μορφής κοινοτήτων (Cabraal et al., 2019).

**Ερώτηση 4: Πόσο σημαντική θεωρείτε τη δυνατότητα να διαμοιράζεται οπτικοακουστικό υλικό στην κοινότητα και αν αυτό κατά τη γνώμη σας θα βοηθούσε στη μείωση του άγχους;**

Στην παρούσα ερώτηση, οι συμμετέχοντες τάχθηκαν υπέρ του διαμοιρασμού του οπτικοακουστικού υλικού. Πιο συγκεκριμένα, ανέφεραν ότι η παροχή ενός βίντεο με συμβουλές από κάποιον ειδικό και η οποιαδήποτε εικονογραφημένη πληροφορία, μπορεί να βοηθήσει τον χρήστη να αντιληφθεί αποτελεσματικότερα πληροφορίες που σε διαφορετική περίπτωση θα ήταν δυσδιάκριτες. Επιπλέον, η κοινοποίηση οπτικοακουστικού υλικού ενισχύει τη μεταφορά συναισθημάτων και προσωπικών αφηγήσεων, δίνοντας επιπλέον λόγους και τρόπους για μείωση του άγχους. Το γεγονός ότι αφορά την ηλικιακή ομάδα 18-30 ενισχύει την αποτελεσματικότητα του ηλεκτρονικού υλικού, μιας και η ομάδα αυτή αποτελείται από νέους που γνωρίζουν αρκετά να παράγουν και να διαμοιράζουν οπτικοακουστικό υλικό.

Η ένταξη της συγκεκριμένης ερώτησης στη διαδικασία της ομαδικής συνέντευξης, αποσκοπούσε στην επιβεβαίωση της υπόθεσης εργασίας, η οποία αναφέρει ότι η τεχνολογία βοηθάει στη διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων μιας κοινότητας και εν τέλει στη μείωση του άγχους. Η πρακτική χρήση της τεχνολογίας στις σελίδες που δημιουργήθηκαν, μέσω της δυνατότητας διαμοιρασμού οπτικοακουστικού υλικού, ώθησε τους συμμετέχοντες στην έρευνα να αναγνωρίσουν τα οφέλη της παρεχόμενης διευκόλυνσης και του τελικού συνολικού αποτελέσματος.

**Ερώτηση 5: Σύμφωνα με το περιεχόμενο που βλέπετε στις σελίδες που δημιουργήθηκαν, μπορούν τα social media να προσεγγίσουν αποτελεσματικά το κοινό στόχο, παρακινώντας τους να συμμετέχουν ενεργά στην κοινότητα; Είναι ικανά τα social media να ωθήσουν τα άτομα να αποτυπώσουν τις ιδέες τους και τις εμπειρίες τους για την καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους;**

Στην παρούσα ερώτηση, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τα κοινωνικά μέσα μπορούν να προσεγγίσουν το κοινό στόχο αποτελεσματικά, με στόχο τη μείωση του άγχους αλλά και την αλληλεπίδραση. Σημαντικό χαρακτηριστικό στην εν λόγω άποψη είναι ο αρκετός χρόνος, ο οποίος σύμφωνα με τους συμμετέχοντες χρειάζεται προκειμένου να σχηματιστούν τα απαραίτητα δεδομένα για την παρούσα αξιολόγηση των σελίδων. Πλέον, τα social media έχουν εισέλθει ολοκληρωτικά στις ζωές των ανθρώπων, ιδιαίτερα από την έλευση της πανδημίας και μετά, με αποτέλεσμα να αποτελούν αποδοτικό τρόπο προσέγγισης του κοινού. Σχετικά με την παρούσα δράση, οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι είναι ένα πολύ σημαντικό πρώτο βήμα για την ανεύρεση λύσεων που σχετίζονται με το άγχος.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα, με τις απόψεις που εξέφρασαν στη διαδικασία, απαντούν θετικά στο σχετικό ερευνητικό ερώτημα, εάν τα κοινωνικά μέσα μπορούν να προσεγγίσουν αποτελεσματικά το κοινό στόχο. Χρησιμοποιώντας τα κοινωνικά μέσα με σεβασμό προς τους χρήστες, ενισχύεται η αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών σελίδων και η ορθή προσέγγιση του κοινού στόχου που έχει τεθεί (Riehm et al., 2019).

**Ερώτηση 6: Θεωρείτε ότι στη διαδικτυακή κοινότητα στην πλατφόρμα του Reddit, δημιουργήθηκαν σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, με αποτέλεσμα να συμμετέχουν και να προτείνουν ιδέες που θα βοηθήσουν στην αποσυμφόρηση του άγχους;**

Ενώ έχει παραχθεί αρκετά ικανοποιητικό περιεχόμενο στην πλατφόρμα του Reddit, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, είναι πολύ νωρίς προκειμένου να συζητηθεί το θέμα της εμπιστοσύνης εντός της σελίδας. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η ανάγνωση των αναρτήσεων από άλλους χρήστες τους ώθησε να δημοσιεύσουν και οι ίδιοι εντός της κοινότητας, με αποτέλεσμα να δημιουργείται η ανάγκη για αλληλεπίδραση και ανταλλαγή απόψεων. Ωστόσο, είναι σε πολύ πρώιμο στάδιο και θα χρειαστεί καιρός προκειμένου να μπορεί να αξιολογηθεί ο συγκεκριμένος ισχυρισμός. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, η εμπιστοσύνη που έχει ήδη δημιουργηθεί αποτελεί συσχετισμό του περιεχομένου των αναρτήσεων και του σεβασμού των λεγόμενων των ατόμων που δημοσίευσαν στην κοινότητα.

Η δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων της κοινότητας αποτέλεσε σημαντικό κριτήριο για την επιτυχία του στόχου της εργασίας. Για τον λόγο αυτό το χτίσιμο σχέσεων εμπιστοσύνης αποτυπώθηκε ως σημαντική υπόθεση εργασίας της διαδικασίας αλλά και ως ερευνητικό ερώτημα απευθυνόμενο προς τους χρήστες που εμπράκτως συμμετείχαν στη σελίδα. Ωστόσο, οι χρήστες ενώ αντιλήφθηκαν την έντονη και προσωπική ανταλλαγή απόψεων στην πλατφόρμα του Reddit, θεώρησαν ότι θα χρειαστεί περαιτέρω χρόνος για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων.

**Ερώτηση 7: Θεωρείτε ότι το περιεχόμενο των άρθρων που δημοσιεύονται στην πλατφόρμα του Facebook βοηθάει τον χρήστη να πληροφορηθεί και εν τέλει να διαχειριστεί αποτελεσματικά την αίσθηση του άγχους;**

Σχετικά με την ερώτηση αυτή, οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι το Facebook μπορεί να χρησιμεύσει περισσότερο στην προώθηση του εγχειρήματος. Ενώ μπορεί να παρέχει ορισμένες χρήσιμες πληροφορίες, ο στιγματισμός που μπορεί να προσφέρει στον χρήστη δημιουργεί αρνητικό αποτέλεσμα στο εγχείρημα. Ορισμένοι από τους χρήστες ανέφεραν ότι το Facebook αποτελεί τον πιο αποδοτικό τρόπο προώθησης της δράσης και για τον λόγο αυτό βοηθάει αποτελεσματικά. Παράλληλα με την προώθηση, τα άρθρα που δημοσιεύτηκαν προσφέρουν αντικειμενική βοήθεια σε κάποιον που το έχει ανάγκη. Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι διαφώνησαν με τη χρήση του Facebook διότι μπορεί να φιλοξενήσει ανθρώπους που δεν σχετίζονται με το θέμα και να δημιουργηθεί σύγχυση εντός της σελίδας. Σε κάθε περίπτωση, οι συμμετέχοντες συμφώνησαν στο γεγονός ότι το Facebook αποτελεί ένα αρκετά διαδεδομένο προωθητικό μέσο και θα πρέπει να χρησιμοποιείται από τον διαχειριστή για λόγους διαφήμισης.

Σύμφωνα με τον Wehrenberg (2021), ως τρόπος αντιμετώπισης του πανδημικού άγχους θεωρείται η αποφυγή μεγάλου όγκου αρνητικής πληροφόρησης καθώς και η κοινωνική σύνδεση με άλλους ανθρώπους. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων επιβεβαιώνουν τα παραπάνω, τονίζοντας ότι το περιεχόμενο των άρθρων προσφέρει αντικειμενική βοήθεια σε κάποιον που το έχει ανάγκη, χωρίς να επιβαρύνει τον αναγνώστη με περιττές αρνητικές πληροφορίες. Επιπρόσθετα, η χρήση του Facebook ως προώθηση του υλικού αυτού, ενισχύει την αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών, λόγω της έφεσης της πλατφόρμας να κοινωνικοποιεί τους ανθρώπους.

**Ερώτηση 8: Θεωρείτε ότι οι πλατφόρμες που χρησιμοποιήθηκαν για τον σκοπό της εργασίας αυτής ήταν αποτελεσματικές ως προς την προώθηση ιδεών για τη μείωση του άγχους; Παρακαλώ αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

Οι συμμετέχοντες αποτύπωσαν την άποψη ότι το Reddit αποτελεί την περισσότερο ολοκληρωμένη επιλογή πλατφόρμας. Παρέχει την αρκετά χρήσιμη ανωνυμία και δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να διαμοιράσουν οπτικοακουστικό υλικό, αποτελώντας ειλικρινή προσπάθεια αλληλεπίδρασης με στόχο τη μείωση του άγχους σε όποιον το χρειάζεται. Αναφορικά με το Facebook, οι συμμετέχοντες ενημέρωσαν ότι αποτελεί το καλύτερο μέσο προώθησης, ενώ συγκεντρώνει σε μεγάλο βαθμό πληροφορίες που μπορούν να διατεθούν σε μεγάλο όγκο ατόμων. Τέλος, σχετικά με το ιστολόγιο, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η συγκέντρωση του μεγάλου υλικού πληροφορίας αποτελεί χρήσιμο εργαλείο στην αντικειμενική ενημέρωση των ατόμων για τα θέματα του άγχους. Συνολικά, ο συνδυασμός των τριών αυτών σελίδων μπορεί να προωθήσει αποτελεσματικά ιδέες για τη μείωση του άγχους, υλοποιώντας διαφορετικό τρόπο δημοσίευσης και λειτουργίας στην κάθε σελίδα, ανάλογα με τους δικούς της κανόνες.



**Ερώτηση 9: Προτιμάτε την ανάγνωση προτάσεων μείωσης του άγχους από το διαχειριστή της σελίδας (Facebook-Blog), από τους συμμετέχοντες σε μια κοινότητα (Reddit) ή τον συνδυασμό και των δύο;**

Σε μια προσπάθεια επιλογής του τρόπου δημοσίευσης, η πλειοψηφία των ατόμων απάντησε ότι ο συνδυασμός των σελίδων αυτών αποτελεί την ιδανική επιλογή καταπολέμησης του άγχους. Πιο συγκεκριμένα, οι χρήστες ανέφεραν ότι λόγω της διαφορετικότητας των μέσων αυτών, διευρύνεται το πλαίσιο λειτουργίας του συνολικού εγχειρήματος, με αποτέλεσμα οι διαδικτυακές σελίδες να προσεγγίζουν μεγαλύτερο αριθμό ατόμων.

Η παρούσα ερώτηση σχετίζεται με την τιθέμενη υπόθεση εργασίας, η οποία αναφέρει ότι οι χρήστες θα αποκτήσουν τη δυνατότητα επιλογής και σύγκρισης του περιεχομένου των πλατφορμών. Η άποψη των συμμετεχόντων είναι ξεκάθαρη, ενσωματώνοντας τα αποτελέσματα από την ποσοτική αλλά και την ποιοτική μέθοδο έρευνας, τάσσοντας υπέρ στον συνδυασμό των δύο μεθόδων ανάρτησης περιεχομένου.

**Ερώτηση 10: Μπορεί μια διαδικτυακή κοινότητα να λειτουργήσει ως τρόπος αποσυμφόρησης του άγχους σε νέους ηλικίας 18-30, λόγω αύξησης του φαινομένου στα πλαίσια της πανδημίας Covid-19;**

Η ενσωμάτωση της συγκεκριμένης ερώτησης στη διαδικασία της ποιοτικής έρευνας, σηματοδοτούσε την ένταξη του βασικού ερευνητικού ερωτήματος στη διαδικασία, με τους συμμετέχοντες να αναφέρουν ότι η επιτυχία μιας τέτοιας πρωτοβουλίας εξαρτάται από τη συμμετοχή των ανθρώπων. Σε περίπτωση που ικανός αριθμός ατόμων συμμετάσχει τότε αυτομάτως επέρχεται η επιτυχία του εγχειρήματος. Σχετικά με την πρωτοβουλία, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι παρατηρούν πολύ θετικά αποτελέσματα, με το περιεχόμενο που έχει ήδη δημοσιευτεί να προσεγγίζει αποτελεσματικά τον χρήστη και να προσφέρει τρόπους αποσυμφόρησης του άγχους. Ενώ το εγχείρημα αυτό δεν αποτελεί αποδεδειγμένη λύση για το άγχος, ωστόσο πραγματοποιεί ένα σημαντικό βήμα στη συνολική προσπάθεια μείωσης του φαινομένου που έχει γιγαντωθεί λόγω της πανδημίας. Για τον λόγο αυτό, οι συμμετέχοντες εμφανίστηκαν πολύ θετικοί στην υλοποίηση και στην αποτελεσματικότητα της παρούσας πρωτοβουλίας.

Συμπερασματικά από τη διαδικασία της ομαδικής συνέντευξης, θα πρέπει να αναφερθεί ότι οι συμμετέχοντες φάνηκαν ιδιαίτερα θετικοί στο εγχείρημα που δημιουργήθηκε. Ενώ το άγχος γιγαντώθηκε στην περίοδο της πανδημίας, με τον εγκλεισμό, την οικονομική αστάθεια, την ανεργία και τον κοινωνικό αποκλεισμό να συνεισφέρουν στην ισχυροποίηση του φαινομένου, η αύξηση του άγχους θα διαρκέσει για μεγάλο χρονικό διάστημα, πλέον της πανδημίας. Με αφορμή την εξέλιξη αυτή, η πρωτοβουλία που δημιουργήθηκε έλαβε θετικό αντίκρισμα από τους συμμετέχοντες, με φόντο τη δύσκολη κατάσταση λόγω πανδημίας.

Το γεγονός ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων θα επέλεγε να μιλήσει για το άγχος σε οικείους ανθρώπους αποτελεί θετική εξέλιξη για το παρόν εγχείρημα, λόγω της επιθυμίας των συμμετεχόντων για αλληλεπίδραση μέσω των διαδικτυακών σελίδων. Ούτως ή άλλως, η επιθυμία ενός ατόμου να επικοινωνήσει για το θέμα του άγχους δημιουργεί την ανάγκη εξαρχής για ανεύρεση λύσης στο πρόβλημα, πετυχαίνοντας έτσι τον σκοπό του εγχειρήματος. Συνδυάζοντας το δεδομένο αυτό αλλά και το γεγονός ότι τα άτομα θα συμμετείχαν σε διαδικτυακή κοινότητα δημοσιεύοντας τις δικές του ιδέες, δημιουργεί ισχυρό σύμμαχο στην

καταπολέμηση του άγχους στους νέους. Τα εργαλεία που προσφέρθηκαν για τη δημιουργία των διαδικτυακών σελίδων προσφέρουν τη δυνατότητα στον χρήστη να αποτυπώνει τις ιδέες του διαμοιράζοντας οπτικοακουστικό υλικό και επιδεικνύοντας πολλαπλούς τρόπους προώθησης των ιδεών αυτών, με αποτέλεσμα οι κοινοποιηθείσες ιδέες να ικανοποιούν πολλούς χρήστες και διαφορετικές ανάγκες.

Σχετικά με τις σελίδες που χρησιμοποιήθηκαν, η καθεμία στοχεύοντας σε διαφορετικό κοινό και λειτουργίες, προσφέρουν συνδυαστικά στον σκοπό του εγχειρήματος. Ενώ το Facebook είναι ευρέως διαδεδομένο στο κοινό, αλλά μπορεί να συγκεντρώσει διάφορους χρήστες δημιουργώντας σύγχυση, μπορεί να λειτουργήσει ως απόλυτα προωθητικό μέσο, προσεγγίζοντας μεγάλο όγκο ατόμων. Επιπλέον, το ιστολόγιο (blog) φιλοξενώντας υψηλής χωρητικότητας υλικό, προσφέρει συγκεντρωμένους τους τρόπους μείωσης του άγχους, οι οποίοι έχουν παραχθεί από σχετική με το θέμα βιβλιογραφική έρευνα. Η πλατφόρμα του Reddit αποτελεί τον κύριο κορμό του εγχειρήματος, ενώ με την ανωνυμία προσφέρει αντικειμενική προώθηση εμπειριών και ιδεών, με διαφανή τρόπο αλληλεπίδρασης.

Τέλος, σχετικά με τον κεντρικό στόχο της εργασίας περί δημιουργίας κοινότητας, οι συμμετέχοντες έδειξαν να συμφωνούν, αποτυπώνοντας την άποψη ότι οι διαδικτυακές σελίδες αποτελούν θετική πρωτοβουλία, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στη μείωση του άγχους αλλά και στην προσέγγιση του κοινού στόχου. Ενώ δεν αποτελεί άμεση λύση στο πρόβλημα, εν τούτοις, αποτελεί σημαντικό συνδετικό κρίκο μεταξύ της πληροφόρησης, της προώθησης λύσεων και της υγιής αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων.

## ΜΕΡΟΣ Γ. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

### 8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στο παρόν κεφάλαιο αναγράφονται τα συνολικά συμπεράσματα της παρούσας εργασίας, μέσω επιχειρημάτων που αποδίδονται μέσα από την ερευνητική διαδικασία, τη λειτουργία των σελίδων-πλατφορμών καθώς και τα σχόλια ανατροφοδότησης των συμμετεχόντων. Στη συνέχεια, αποτυπώνονται τα εμπόδια που παρουσιάστηκαν κατά τη διαδικασία της έρευνας αλλά και της λειτουργίας των διαδικτυακών σελίδων. Τέλος, αναγράφονται οι προτάσεις εξέλιξης του εγχειρήματος, οι οποίες περιλαμβάνουν την εξέλιξη των συμπερασμάτων και των σχολίων των συμμετεχόντων, σε συνδυασμό με τις προτεινόμενες μελλοντικές βελτιώσεις που θα δημιουργήσουν μεγαλύτερη αποδοτικότητα στο υλοποιημένο εγχείρημα.

#### 8.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ξεκινώντας, θα πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι ο στόχος της εργασίας που αφορούσε τη δημιουργία μιας διαδικτυακής κοινότητας από τις σελίδες που δημιουργήθηκαν, δεν υλοποιήθηκε. Ο λόγος μη υλοποίησης του στόχου είναι αφενός η μικρή προσέλευση των συμμετεχόντων στη διαδικτυακή πλατφόρμα του Reddit και αφετέρου ο τρόπος αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων εντός των σελίδων, ο οποίος δεν ακολουθεί ολοκληρωμένα τους ορθούς κανόνες λειτουργίας μιας διαδικτυακής κοινότητας. Λόγω της φύσης της πλατφόρμας του Reddit να λειτουργεί με περιεχόμενο από τους χρήστες και να διατηρεί την απαραίτητη ανωνυμία, η συγκεκριμένη σελίδα αποτέλεσε τον κορμό του συνολικού εγχειρήματος. Η μικρή προσέλευση κοινού στην πλατφόρμα του Reddit (8 μέλη) δημιουργεί αδυναμία αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων με τη δράση, αποτρέποντας έτσι την ουσιαστική προώθηση ιδεών σχετικά με το άγχος αλλά και την εξαγωγή συμπερασμάτων που να σχηματίζουν εικόνα αξιολόγησης του εγχειρήματος.

Σχετικά με τους ορθούς κανόνες λειτουργίας μιας διαδικτυακής κοινότητας, σύμφωνα με το θεωρητικό πλαίσιο που αποτυπώνεται στο αντίστοιχο κεφάλαιο της εργασίας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και να συζητούν έντονα για τη θεματολογία της κοινότητας, κάτι το οποίο στην παρούσα δράση δεν κατέστη εφικτό. Πιο συγκεκριμένα, ιδιαίτερα στην πλατφόρμα του Reddit, δεν παρατηρήθηκε ουσιαστικός διάλογος μεταξύ των συμμετεχόντων για τα θέματα του άγχους, με τους συμμετέχοντες στη σελίδα απλώς να αποτυπώνουν ατομικά τις απόψεις τους για το θέμα. Το αποτέλεσμα αυτό, σε συνδυασμό με τη χαμηλή προσέλευση, απέτρεψαν τη δημιουργία διαδικτυακής κοινότητας. Αυτό που εν τέλει υλοποιήθηκε είναι μια δράση που αποτελείται από τρεις διαφορετικής λειτουργίας διαδικτυακές σελίδες, οι οποίες στόχευσαν στη μείωση του άγχους των νέων ηλικίας 18-30 ετών, λειτουργώντας με διαφορετική προσέγγιση και προώθηση προς τους συμμετέχοντες.

Το παρόν συμπέρασμα λειτουργεί και ως απάντηση στο σχετικό ερευνητικό ερώτημα, το οποίο σχετίζεται με την πιθανότητα δημιουργίας διαδικτυακής κοινότητας, ύστερα από την

υλοποίηση του εγχειρήματος. Σύμφωνα με το συγκεκριμένο αποτέλεσμα, παρακάτω φαίνονται τα συνολικά συμπεράσματα του εγχειρήματος.

Στην παρούσα εργασία, ο κύριος στόχος ήταν να εξεταστεί το ενδεχόμενο εάν τα κοινωνικά μέσα μπορούν να λειτουργήσουν κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μειωθεί το άγχος σε νέους ηλικίας 18-30, ένεκα της αύξησης του φαινομένου λόγω της πανδημίας του ιού Covid-19. Ενώ η σύνδεση του άγχους με τον ιό είναι αναπόφευκτη, το αίσθημα του άγχους συνδέεται άμεσα με άλλου είδους συμπτώματα και αισθήματα (πανικό, φόβο κ.α.) τα οποία συνδέονται έμμεσα με την κατάσταση της πανδημίας. Επί της ουσίας ο τρόπος αντιμετώπισης και ο τρόπος αποσυμφόρησης έγκειται περισσότερο στους προφανείς τρόπους μείωσης του φαινομένου και λιγότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας. Λόγω της πρόκλησης άγχους στους ανθρώπους όταν γίνεται αναφορά στον ιό και στα κατάλοιπά του, επιλέχθηκε η ανεπαίσθητη αναφορά στο εν λόγω θέμα (Ledoux, 2015). Αντί αυτού, ο τρόπος συμπεριφοράς των σελίδων απέναντι στους συμμετέχοντες ήταν θετικός, σε μια προσπάθεια προώθησης της θετικής σκέψης και της μείωσης της πίεσης. Το παραπάνω εγχείρημα αποδεικνύεται από την επιλογή της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων στην ποσοτική έρευνα, να επιθυμεί να αναγνώσει τρόπους μείωσης του άγχους και όχι την συμπτωματολογία που προκαλεί το φαινόμενο στον οργανισμό.

Ακολουθώντας τα ευρήματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, η άνοδος του αισθήματος άγχους είναι γιγαντιαία. Η ανάγκη χάραξης νέων πολιτικών και δημιουργίας κινήσεων αντιμετώπισης είναι επιτακτική. Ενώ κατά τη διάρκεια της πανδημίας παρατηρούνται ήδη ιδιαίτερες αυξήσεις, η κατάσταση αυτή θα διαρκέσει αρκετό καιρό, ακόμη και μετέπειτα της πανδημίας. Τα αποτελέσματα αυτά απορρέουν από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε αρκετές χώρες τις υψηλίου, με τα ευρήματα να είναι παρόμοια σε κάθε ερευνητική διαδικασία.

Σύμφωνα με τα ευρήματα και των δύο μεθόδων έρευνας, ο βαθμός αύξησης του αισθήματος άγχους έχει αυξηθεί κατακόρυφα. Περισσότεροι από οκτώ στους δέκα ανθρώπους αναφέρουν ότι βιώνουν καθημερινό άγχος για την οικονομική σταθερότητα αλλά και για την υγεία. Υπό κανονικές συνθήκες, το αίσθημα του άγχους θα κινούταν σε πολύ χαμηλότερα επίπεδα, με την πανδημία να έχει θέσει τα αυξημένα όρια στο εν λόγω αποτέλεσμα. Ενισχύοντας το παραπάνω επιχείρημα, οι συμμετέχοντες στις διαδικτυακές σελίδες ανέφεραν σε αναρτήσεις ότι η πανδημία τους έχει δημιουργήσει αρκετούς λόγους άγχους και πίεσης. Η προσπάθεια και η αναζήτηση λύσης από τα ίδια τα άτομα, δημιουργεί θετικό υπόβαθρο για τον σκοπό της δράσης αλλά και για τη μείωση του άγχους που βιώνουν οι συμμετέχοντες.

Επιπλέον, σε όλα τα στάδια της παρούσας έρευνας υπήρξαν αναφορές στην επίδραση των μέτρων απαγόρευσης κυκλοφορίας (lockdown) στην ψυχολογική και ψυχική κατάσταση των ατόμων, χωρίς ωστόσο να υποστηρίζεται η άποψη της απόλυτης ευθύνης για την αύξηση του άγχους. Ουσιαστικά, τα μέτρα απαγόρευσης, σύμφωνα με τους διερωτώμενους, ενίσχυσαν την αποφυγή κοινωνικοποίησης και τη μοναχικότητα, χωρίς όμως να ευθύνονται απόλυτα για τον εξαιρετικά αρνητικό αντίκτυπο της πανδημίας στην εν λόγω κατάσταση. Επιχείρημα που ενισχύει το λεγόμενο αυτό είναι η άποψη των συμμετεχόντων στην ομαδική συνέντευξη, η οποία υποστηρίζει ότι το πρόβλημα του αυξημένου άγχους δεν θα εξαλειφθεί όταν θα σταματήσουν τα μέτρα απαγόρευσης, διότι η αρνητική επίδραση στους ανθρώπους έχει χαραχθεί βαθιά και για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Επιπρόσθετο θετικό εύρημα, αποτελεί η άποψη των συμμετεχόντων να επιλέγουν την επικοινωνία για το θέμα του άγχους, είτε σε οικείους ανθρώπους είτε σε ειδικούς, ωθώντας σε ανεύρεση λύσης και σε αποτελεσματική μείωση του φαινομένου στην κοινωνία. Η επικοινωνία αυτή δημιούργησε περιεχόμενο στις διαδικτυακές σελίδες, αποδεικνύοντας την επιλογή των ατόμων για αλληλεπίδραση και αναζήτηση λύσεων. Συνολικά από τη διαδικασία, απορρέει η επικράτηση της άποψης ότι οι οικείοι άνθρωποι συνεισφέρουν αποτελεσματικά στη μεταβολή της διάθεσης και στη θετική εξωτερίκευση των συναισθημάτων, είτε λόγω της αλληλεπίδρασης με αυτούς, είτε λόγω της μεταφοράς των προβλημάτων με συμβουλευτικό αντίκρισμα, είτε λόγω έμπρακτης υποστήριξης σε οποιαδήποτε κατάσταση.

Αναφορικά με τις σελίδες που δημιουργήθηκαν, ενώ το Facebook προσέλκυσε αρκετούς συμμετέχοντες, η αλληλεπίδραση των ατόμων ήταν ελάχιστη (δύο αναρτήσεις των συμμετεχόντων), επιλέγοντας τη λογική του “like” και της έκφρασης αρέσκειας ή δυσαρέσκειας αντίστοιχα. Ως συμπέρασμα του αποτελέσματος αυτού αποτελεί η επώνυμη αναφορά στα γεγονότα και ο πιθανός στιγματισμός των συμμετεχόντων.

Στην αντίπερα όχθη, στην πλατφόρμα του Reddit, η οποία λειτουργεί καθόλα ανώνυμα, οι συμμετέχοντες ήταν αρκετά ενεργοί αναγράφοντας περιεχόμενο που περιλάμβανε λύσεις για το άγχος αλλά και προσωπικά βιώματα. Τα προσωπικά βιώματα ώθησαν τους συμμετέχοντες να αποτυπώσουν τη γνώμη τους, ενώ αποτέλεσαν θετική συναισθηματική επίκληση, προσελκύνοντας τις απόψεις των υπολοίπων. Σημαντικό επιχείρημα που ενισχύει τα παραπάνω, αποτελεί το γεγονός ότι όλα τα μέλη της σελίδας του Reddit δημοσίευσαν τουλάχιστον μια φορά στην πλατφόρμα. Τέλος, σχετικά με το ιστολόγιο που δημιουργήθηκε, σημαντικό συμπέρασμα αποτελεί η σταθερή επισκεψιμότητα κατά τη διάρκεια ανάρτησης νέου άρθρου, αποδίδοντας εμπιστοσύνη στα γραπτά λεγόμενα των άρθρων, χωρίς ωστόσο να αλληλεπιδρούν οι συμμετέχοντες. Ο συνδυασμός των τριών σελίδων αυτών απέδωσε διαφορετική αποτελεσματικότητα, ενισχύοντας την προώθηση, τη μείωση του άγχους αλλά και την ένταξη στη δράση.

Επιπλέον, όλες οι αναρτήσεις των συμμετεχόντων, περιείχαν διαμοιρασμό οπτικοακουστικού υλικού, είτε κοινοποιώντας ομιλίες και βίντεο, είτε κοινοποιώντας φωτογραφίες, ενισχύοντας την εικονική παρουσίαση των λύσεων, με δεδομένο ότι δημιουργεί μεγαλύτερη ευκρίνεια και κατανόηση. Ως αποτέλεσμα, οι λύσεις που παρήγαγαν οι συμμετέχοντες ήταν περισσότερο ελκυστικές και συναισθηματικά δοτικές.

Σχετικά με την πλατφόρμα του Reddit, οι συμμετέχοντες πριν τεθεί σε λειτουργία η δράση και κατά τη διάρκεια της ποσοτικής έρευνας, αποτύπωσαν ικανό αριθμό αμφιβολιών, ένεκα της χαμηλής δημοσιότητας της πλατφόρμας, εκτιμώντας ότι η συγκεκριμένη σελίδα δεν θα αποδώσει τα μέγιστα. Για τον λόγο αυτό, τα μέλη της κοινότητας στο Reddit ήταν αρκετά μειωμένα (8 μέλη) σε σχέση με τη σελίδα του Facebook (66 μέλη). Ενώ η συμμετοχή στο Reddit ήταν χαμηλή, η λειτουργικότητα και η αποτελεσματικότητα ήταν μεγαλύτερη σε σχέση με τις υπόλοιπες σελίδες, λόγω των περισσότερων αναρτήσεων από τους συμμετέχοντες και της μεγαλύτερης αλληλεπίδρασης.

Συμπερασματικά από τη λειτουργία των σελίδων, ειδικά για το ιστολόγιο (blog) αλλά και την πλατφόρμα του Facebook, η συχνή και σταθερή αλληλεπίδραση και επικοινωνία με τους συμμετέχοντες, μέσω καθημερινών αναρτήσεων, αποδεικνύεται ως αποδοτική πρακτική,

προκειμένου αφενός να διατηρήσει την αλληλεπίδραση και το ενδιαφέρον των μελών και αφετέρου για να προσελκύσει νέους αναγνώστες και μέλη στη δράση.

Η συνολική ανατροφοδότηση που η δράση έλαβε από τους συμμετέχοντες ήταν ιδιαίτερα θετική, συμπεραίνοντας ότι η δημιουργία παρόμοιων δράσεων και κινήσεων θα προσφέρει θετικό αντίκτυπο, απέναντι στο προβληματικό φαινόμενο. Πιο συγκεκριμένα, οι χρήστες τόνισαν ότι πρόκειται για μια πρωτότυπη κίνηση για τα Ελληνικά δεδομένα, με μια επικράτηση αμφιβολίας, σχετικά με την ανταπόκριση που θα λάβει από το κοινό.

Ιδιαίτερο εύρημα της έρευνας αποτελεί η διαφοροποίηση του φύλου στη συμμετοχή της δράσης, αλλά και στον βαθμό αισθήματος άγχους. Αξιοσημείωτο γεγονός αποτελεί η μεγάλη διαφορά στο ποσοστό συμμετοχής των γυναικών στην ποσοτική έρευνα (71%), σε αντίθεση με τους άνδρες (29%). Το παρόν αποτέλεσμα αποτυπώθηκε και στους συμμετέχοντες των πλατφορμών της δράσης, με τις γυναίκες να αποτελούν την πλειοψηφία. Το εύρημα αυτό συμβαδίζει απόλυτα με τα ευρήματα των παγκόσμιων ερευνών, που αναφέρουν ότι το γυναικείο φύλο βιώνει μεγαλύτερα ποσοστά πίεσης και άγχους, σε σχέση με το ανδρικό (Vloo et al., 2021). Συμπληρωματικά με τα παραπάνω, τα άτομα που συμμετείχαν στις σελίδες αποτελούνταν κατά κύριο λόγο από πολίτες ηλικίας 18-30, ωστόσο παρατηρήθηκαν επιπλέον συμμετοχές από άτομα που βρίσκονται σε διαφορετική ηλικιακή ομάδα, διαφοροποιώντας τα ερευνητικά ευρήματα που αφορούν το κοινό στόχο.

Εν συνεχεία, προκειμένου να αποτυπωθούν τα ολοκληρωμένα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας και της ερευνητικής διαδικασίας, είναι συνετό να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα και να εξεταστεί η εφαρμογή των υποθέσεων εργασίας. Τα ερευνητικά ερωτήματα τέθηκαν με στόχο τη διατήρηση συγκεκριμένης ερευνητικής γραμμής στις διαδικασίες, αποτελώντας οδηγό στη δημιουργία των ερωτήσεων που απευθύνθηκαν στους συμμετέχοντες. Τα συμπεράσματα που αποτυπώνονται, τα οποία απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα και στις υποθέσεις εργασίας, πηγάζουν από την ανταπόκριση των συμμετεχόντων στις δύο μεθόδους έρευνας, από τα σχόλια των συμμετεχόντων στις διαδικτυακές σελίδες καθώς και από σχόλια που εξήχθησαν κατά τη διαχείριση των πλατφορμών.

Πρωτίστως, είναι σημαντικό να απαντηθεί το βασικό ερευνητικό ερώτημα, εάν μια διαδικτυακή κοινότητα μπορεί να λειτουργήσει ως τρόπος αποσυμφόρησης του άγχους σε νέους ηλικίας 18-30. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ποσοτικής αλλά και της ποιοτικής έρευνας, μια διαδικτυακή κοινότητα μπορεί να λειτουργήσει ως τρόπος αποσυμφόρησης. Οι συμμετέχοντες στην πλειοψηφία τους απάντησαν θετικά στο εν λόγω ερώτημα, με τις απαντήσεις να τονίζουν ότι η ολοκληρωμένη θετική ανταπόκριση επικυρώνεται υπό προϋποθέσεις. Ο πιο σημαντικός παράγοντας επιτυχίας της κοινότητας είναι η έμπρακτη συμμετοχή των ατόμων. Σε περίπτωση που η κοινότητα φιλοξενεί ικανό αριθμό ατόμων, τότε το εγχείρημα στέφεται με επιτυχία. Σε αντίθετη περίπτωση, ο στόχος της κοινότητας δεν επιτυγχάνεται απόλυτα. Εφαρμόζοντας το εν λόγω συμπέρασμα στη συγκεκριμένη δράση, ο συνολικός αριθμός που απαρτίζει τις πλατφόρμες που δημιουργήθηκαν θεωρείται ικανός, ωστόσο η πλατφόρμα του Reddit προσέλκυσε μικρό αριθμό μελών, αποτρέποντας την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων καθώς και τη δημιουργία διαδικτυακής κοινότητας. Είναι γεγονός ωστόσο, ότι το Reddit, φιλοξένησε τις περισσότερες αλληλεπιδράσεις των συμμετεχόντων, λόγω της διαφορετικότητας της φύσης της.

Επιπλέον παράγοντας επιτυχίας θεωρείται η δημοσίευση ορθού και βοηθητικού υλικού στις πλατφόρμες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ποιοτικής ερευνητικής διαδικασίας, το

περιεχόμενο είναι ικανό να προσφέρει βοήθεια σε όποιον τη χρειάζεται, πετυχαίνοντας τον στόχο δημιουργίας του. Τέλος, ακολουθώντας τις απόψεις των συμμετεχόντων, η δράση θα πρέπει να εδραιωθεί και να αποκτήσει σταθερή σχέση αλληλεπίδρασης με τους συμμετέχοντες, ιδιαιτερότητα που είναι εφικτό να αποκτηθεί ύστερα από ικανό χρονικό διάστημα λειτουργίας.

Οι ανταποκρίσεις των συμμετεχόντων για το επόμενο ερευνητικό ερώτημα, εάν τα κοινωνικά μέσα μπορούν να προσεγγίσουν αποτελεσματικά το κοινό στόχο παρακινώντας τους να συμμετέχουν και να αποτυπώσουν τις ιδέες τους, ήταν επίσης αρκετά ξεκάθαρες. Λόγω της φύσης των κοινωνικών μέσων να προσεγγίζουν άτομα από την ηλικιακή ομάδα του κοινού στόχου της μελέτης, η απάντηση στο συγκεκριμένο ερώτημα είναι θετική. Επιπλέον, η κατάσταση που δημιούργησε η πανδημία ώθησε τους ανθρώπους να δαπανούν περισσότερο χρόνο στα κοινωνικά μέσα. Ως αποτέλεσμα, η προσέγγιση του κοινού στόχου ήταν περισσότερο πιθανή, λόγω της μεγαλύτερης συμμετοχής κοινού.

Συμπερασματικά από τις σελίδες, το Facebook διατήρησε ικανοποιητικό αριθμό συμμετεχόντων, με αποτέλεσμα, λειτουργώντας ως προωθητικό μέσο της δράσης, να γνωστοποιεί αποτελεσματικά και τις υπόλοιπες δύο πλατφόρμες. Ως αμφιβολία στο εν λόγω εγχείρημα αλλά και στην αποτελεσματικότητα των social media, αποτέλεσε η πλατφόρμα του Reddit, λόγω μειωμένης δημοφιλίας στην Ελλάδα. Ωστόσο, οι χρήστες που συμμετείχαν στη συγκεκριμένη πλατφόρμα αναφέρουν ότι το Reddit πετυχαίνει αποτελεσματικά τον στόχο, ενώ οι τεχνολογικές λειτουργίες του σε συνδυασμό με την προσφερόμενη ανωνυμία καθιστούν την πλατφόρμα ιδανική επιλογή διατήρησης κοινότητας. Τέλος, το περιεχόμενο των σελίδων, ιδιαίτερα στο Facebook και στο Reddit, ώθησε τα άτομα να συμμετέχουν και να αποτυπώσουν τις ιδέες τους σχετικά με το άγχος, πετυχαίνοντας τον στόχο που εξαρχής τέθηκε.

Στη συνέχεια, το επόμενο ερευνητικό ερώτημα, εάν μια κοινότητα με περιεχόμενο από τους χρήστες (UGC) μπορεί να δημιουργήσει κλίμα εμπιστοσύνης στους συμμετέχοντες, έλαβε ανάμεικτων συναισθημάτων ανταποκρίσεις. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφερθεί ότι λόγω μη υλοποίησης της διαδικτυακής κοινότητας, οι αποκρίσεις σχετίζονται με την δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης στη δράση που υλοποιήθηκε, αποτελούμενη από τις τρεις διαδικτυακές σελίδες. Συμπερασματικά από τις ανταποκρίσεις αυτές, ο χρόνος λειτουργίας της δράσης ήταν λίγος, με αποτέλεσμα να δημιουργείται αδυναμία εξαγωγής ασφαλών και αντικειμενικών συμπερασμάτων. Επιπλέον, η χάραξη κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, κρίνεται από τον αριθμό και το περιεχόμενο των αναρτήσεων των χρηστών, καθώς και από τον αριθμό των συνολικών συμμετεχόντων στις σελίδες. Το περιεχόμενο στη σελίδα του Reddit ήταν περισσότερο βιωματικό, καθιστώντας την πλατφόρμα περισσότερο αλληλεπιδραστική και 'οικεία' προς τους χρήστες, συγκριτικά με τις υπόλοιπες. Η απάντηση στο συγκεκριμένο ερευνητικό ερώτημα δεν έγινε σαφής από τη δημιουργία και λειτουργία των σελίδων.

Αναφορικά με το τελευταίο ερευνητικό ερώτημα, σχετικά την αυτοματοποιημένη λειτουργία της κοινότητας με μορφή user generated content (περιεχόμενο από τους χρήστες), η κοινότητα στο Reddit θα μπορούσε να λειτουργήσει χωρίς την παρουσία διαχειριστή. Ενισχύοντας το παραπάνω εγχείρημα, οι αναρτήσεις του διαχειριστή στην πλατφόρμα του Reddit ήταν ελάχιστες. Ωστόσο, θα ήταν εφικτό να υλοποιηθεί μόνο σε περίπτωση μακροχρόνιας λειτουργίας της κοινότητας και μόνο υπό την προϋπόθεση ότι οποιοδήποτε

ανάρμοστο περιεχόμενο θα διαγράφεται αυτομάτως από την κοινότητα. Ο έλεγχος του περιεχομένου των αναρτήσεων αποτελεί τον μοναδικό λόγο παρουσίας διαχειριστή στη συγκεκριμένη σελίδα. Οι υπόλοιπες σελίδες της δράσης, δεν θα μπορούσαν να λειτουργήσουν αυτοματοποιημένα, λόγω της διαφορετικής λογικής δημοσίευσης περιεχομένου.

Εν συνεχεία, αποτυπώνεται η προσέγγιση των υποθέσεων εργασίας ως εφαρμογή στο παρόν εγχείρημα. Η πρώτη υπόθεση εργασίας αναφέρει ότι η κοινότητα θα οικοδομήσει σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, με αποτέλεσμα οι συμμετέχοντες να μοιράζονται σκέψεις και ιδέες που θα βοηθήσουν στη μείωση του άγχους. Τα αποτελέσματα εφαρμογής της υπόθεσης εργασίας εφάπτονται με το σχετικό ερευνητικό ερώτημα που αναφέρθηκε παραπάνω. Η οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης θεωρήθηκε ως σημαντικό βήμα, λόγω της αποτελεσματικότητας που δημιουργεί στη δράση, με τους χρήστες να συμμετέχουν ολοένα και περισσότερο και να αναρτούν υλικό που θα βοηθήσει στη μείωση του άγχους. Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, τα συμπεράσματα δεν μπορούν να είναι ασφαλή και αντικειμενικά, χωρίς να επικυρώνονται από ασφαλή χρόνο λειτουργίας και ικανοποιητικό αριθμό αναρτήσεων και συμμετεχόντων.

Σημαντική υπόθεση εργασίας αποτελεί η προσφορά της τεχνολογίας στη διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων στις διαδικτυακές σελίδες. Η τεχνολογία, σε συνδυασμό με την πληθώρα εργαλείων που προσφέρονται από τα κοινωνικά μέσα, δημιούργησε ποικίλους τρόπους δημοσίευσης υλικού. Οι συμμετέχοντες έκαναν χρήση της τεχνολογίας και των εργαλείων, αναρτώντας περιεχόμενο με οπτικοακουστικό υλικό, καθιστώντας τις πληροφορίες ευκρινέστερες και περισσότερο ελκυστικές. Πιο συγκεκριμένα, στην πλατφόρμα του Reddit, οι συμμετέχοντες ανήρτησαν κείμενο, φωτογραφίες, βίντεο καθώς και συνδέσμους που παραπέμπουν σε άλλες σελίδες. Το περιεχόμενο που δημοσιεύτηκε στο Reddit έφερε στοιχεία προσωπικής αφήγησης, μέσω των προσωπικών βιωμάτων των χρηστών, λόγω της βοήθειας της τεχνολογίας και των εργαλείων.

Τέλος, η τελευταία υπόθεση εργασίας αναφέρει ότι οι χρήστες θα αποκτήσουν τη δυνατότητα επιλογής του τρόπου δημοσίευσης του περιεχομένου στις διαδικτυακές σελίδες, μεταξύ δημοσιεύσεων από τον διαχειριστή μέσω βιβλιογραφικής έρευνας και από τους χρήστες (UGC). Συμπερασματικά, οι χρήστες απέκτησαν αυτή τη δυνατότητα και επέλεξαν το συνδυασμό των τρόπων δημοσίευσης. Οι πληροφορίες επιβεβαίωσης της συγκεκριμένης υπόθεσης εργασίας ενσωματώθηκαν μέσω των αποτελεσμάτων των δύο μεθόδων έρευνας, των σχολίων των συμμετεχόντων στη δράση, καθώς και του διαχειριστή.

## **8.2 ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ**

Ως εμπόδιο στην παρούσα έρευνα αποτέλεσε η μικρή συμμετοχή στη σελίδα του Reddit, γεγονός το οποίο συνδυαστικά με τη μη υλοποίηση του ορθού τρόπου λειτουργίας μιας κοινότητας, απέτρεψε την πραγματοποίηση του στόχου της διαδικτυακής κοινότητας. Ενώ η συμμετοχή των μελών ήταν έμπρακτη και χαρακτηριστική, η συγκέντρωση οκτώ μελών στη σελίδα αλλά και η απουσία έντονου διαλόγου για θέματα του άγχους, δημιουργούν αναξιοπιστία στη συλλογή αντικειμενικών ερευνητικών αποτελεσμάτων. Προκειμένου να συλλεχθούν και να παραχθούν αντικειμενικά αποτελέσματα από την διαδικασία αυτή, θα



ήταν σημαντικό η σελίδα να αποτελείται από περισσότερα μέλη, με διαφορετικού είδους δημοσιεύσεις και τρόπους παρουσίασης.

Επιπλέον εμπόδιο, το οποίο επηρεάζει και τη συμμετοχή στη δράση, αποτελεί το σύντομο χρονικό διάστημα λειτουργίας των διαδικτυακών σελίδων. Οι διαδικτυακές σελίδες λειτούργησαν για διάστημα ενός μήνα, προκειμένου να αξιολογηθούν και να παρουσιαστούν τα ευρήματα. Παρόλο που οι σελίδες έχουν δημιουργηθεί και λειτουργούν ακόμη, ο τρόπος δημοσίευσης και η συμμετοχή των συμμετεχόντων έχει μειωθεί. Το εμπόδιο αυτό τονίστηκε ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της ομαδικής συνέντευξης, με τους συμμετέχοντες να κάνουν λόγο για ελάχιστο χρόνο λειτουργίας προκειμένου να διατυπώσουν τις απόψεις τους σχετικά με την αποτελεσματικότητα των σελίδων.

Εν συνεχεία και ενώ κατά τη διαδικασία της ποσοτικής έρευνας (ερωτηματολόγιο) τα άτομα που δήλωσαν συμμετοχή για τη διενέργεια της ομαδικής συνέντευξης ήταν είκοσι επτά, εν τέλει, οι έξι δέχτηκαν και συμμετείχαν στη διαδικασία της ποιοτικής έρευνας. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό της εργασίας, ο στόχος ήταν η διενέργεια τουλάχιστον δύο διαδικασιών ποιοτικής έρευνας, ωστόσο οι τελικοί συμμετέχοντες ήταν λιγότεροι από το αναμενόμενο, με αποτέλεσμα να διενεργηθεί μια διαδικασία ποιοτικής μεθόδου έρευνας. Ως αποτέλεσμα, τα ευρήματα της ποιοτικής έρευνας αποτελούν αντικειμενική αποκόμιση της άποψης των συμμετεχόντων σχετικά με το εγχείρημα, ωστόσο θα μπορούσαν να εμπλουτιστούν με τη συμμετοχή επιπλέον ατόμων στη συγκεκριμένη διαδικασία.

Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η απουσία δεδομένων σχετικά με την επικρατούσα κατάσταση του άγχους στην Ελλάδα κατά την πανδημία αλλά και γενικότερα σχετικά με το συγκεκριμένο φαινόμενο, μειώνει την αποτελεσματικότητα και την ουσιαστική εστίαση, κατά του φαινομένου του άγχους. Ενώ οι έρευνες που αναζητήθηκαν και αποτυπώθηκαν στην παρούσα εργασία αποτέλεσαν σημαντικά ευρήματα που συνεισέφεραν στο αποτέλεσμα, ωστόσο, η απουσία δεδομένων από κρατικούς και κλινικούς φορείς δυσχεραίνει την όποια προσπάθεια αποσυμφόρησης του φαινομένου. Προς βοήθεια στο συγκεκριμένο εμπόδιο αποτελεί η αναζήτηση και αποτύπωση δεδομένων που προέρχονται από άλλες χώρες της υφηλίου, οι οποίες καλύπτουν την αναγκαία αναλυτική παρουσία στην παρούσα θεματολογία (Batista et al., 2021).

Κατά τη διάρκεια της ποσοτικής έρευνας, οι συμμετέχοντες πρότειναν ορισμένες ιδέες και λύσεις για το θέμα του άγχους, οι οποίες όμως δεν υλοποιήθηκαν λόγω μη ύπαρξης του απαραίτητου χρονικού πλαισίου ή λόγω διαφορετικού στρατηγικού προγραμματισμού της παρούσας εργασίας. Οι ιδέες αυτές αποτυπώνονται στα ευρήματα της ποσοτικής έρευνας.

Τέλος, λόγω του περιορισμένου χρόνου αλλά και της συνέχειας λειτουργίας των διαδικτυακών σελίδων, ενδέχεται να δημιουργηθεί επιπλέον περιεχόμενο στις σελίδες, με αποτέλεσμα τα ερευνητικά συμπεράσματα που αποτυπώθηκαν στην παρούσα εργασία να διαφέρουν από τα αντικειμενικά αποτελέσματα που θα εξαχθούν σε μελλοντικό χρόνο.

### **8.3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΗΜΑΤΟΣ**

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, ο στόχος υλοποίησης της διαδικτυακής κοινότητας δεν πραγματοποιήθηκε. Με έρεισμα το αποτέλεσμα αυτό, ως πρώτη πρόταση εξέλιξης του

εγχειρήματος αναφέρεται η δημιουργία και διατήρηση μιας διαδικτυακής κοινότητας, αποτελούμενη από τις τρεις σελίδες που δημιουργήθηκαν, οι οποίες θα προσελκύσουν τον απαραίτητο αριθμό μελών και θα λειτουργήσουν ακολουθώντας τα ορθά πρότυπα λειτουργίας μιας διαδικτυακής κοινότητας.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που απορρέουν από τη δράση που πραγματοποιήθηκε, η συνέπεια στις αναρτήσεις των σελίδων αποτελεί τη μέγιστη προσπάθεια αποδοτικότητας του εγχειρήματος. Ιδανικά, η καθημερινή ανάρτηση στο Facebook, με συχνή συγγραφή και προώθηση σχετικών με το άγχος άρθρων, μπορεί να προσφέρει σταθερή αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες καθώς και ικανοποιητικό αριθμό μελών.

Η πιθανή συνεργασία της δράσης με ανθρώπους που έχουν μεγάλο κοινό στα κοινωνικά μέσα (influencers), θα μπορούσε να προωθήσει περαιτέρω τη δράση, με αποτέλεσμα τη μείωση του άγχους σε μεγαλύτερο αριθμό ατόμων. Η συμμετοχή τους στη δράση, δημιουργεί αυτομάτως εφόδια για λύσεις που θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες, καθώς επίσης προσφέρει και πιθανούς τρόπους εξέλιξης της λειτουργίας των διαδικτυακών σελίδων και της παρουσίασης του περιεχομένου.

Με στόχο τη μεγαλύτερη προώθηση της δράσης, η δημιουργία και λειτουργία επιπρόσθετων σελίδων στα κοινωνικά μέσα θα μπορούσε να αποφέρει νέους συμμετέχοντες στις διαδικτυακές σελίδες. Πιο συγκεκριμένα η δημιουργία λογαριασμού στο Instagram, με προώθηση εικονικού υλικού αλλά και στο Twitter, με περαιτέρω προώθηση της αρθρογραφίας, θα επέτρεπε τη στόχευση σε διαφορετικό κοινό, προσεγγίζοντας πιθανά μελλοντικά μέλη των διαδικτυακών σελίδων.

Αποτελώντας συχνή πρόταση των συμμετεχόντων στη συγκεκριμένη δράση, η συνεργασία με κρατικούς φορείς θα μπορούσε να προσφέρει επιπλέον κίνητρο συμμετοχής στις διαδικτυακές σελίδες. Η παροχή εξειδικευμένων ατόμων σε καταστάσεις υποστήριξης, καθώς και η ορθή πληροφόρηση των συμμετεχόντων, αποτελούν παράγοντες πιθανής κρατικής προσφοράς στη δράση. Εάν και εφόσον οι παροχές αυτές μπορούσαν να συμπεριληφθούν στις δυνατότητες της δράσης χωρίς την ανάμειξη του κράτους, το αποτέλεσμα θα παρέμενε το ίδιο, αποφέροντας σημαντικά οφέλη άμεσης αντιμετώπισης του φαινομένου του άγχους.

Επιπλέον πρόταση εξέλιξης του εγχειρήματος αποτελεί η διεύρυνση της χρήσης των εργαλείων, παρέχοντας εικονογραφημένες πληροφορίες οι οποίες θα μπορούσαν να αποφέρουν δημιουργικότητα στην εμφάνιση του περιεχομένου των σελίδων, ελκύνοντας συμμετέχοντες με καλλιτεχνική έφεση στην πλευρά της δράσης.

Τέλος, σύμφωνα με προτάσεις που ανέφεραν οι συμμετέχοντες κατά τη διαδικασία της ποιοτικής έρευνας, η ενσωμάτωση της μετάφρασης του περιεχομένου στην Αγγλική γλώσσα σε όλες τις σελίδες της δράσης, θα μπορούσε να προσφέρει λύσεις σε ανθρώπους που διαμένουν στην Ελλάδα, οι οποίοι έχουν διαφορετική μητρική γλώσσα. Η δυνατότητα αυτή θα ωφελήσει τη δράση αυξάνοντας τους συμμετέχοντες, προσεγγίζοντας και βοηθώντας ταυτόχρονα μια διαφορετική ομάδα ανθρώπων. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ανέφεραν την πιθανότητα ενσωμάτωσης ηχητικών περιγραφών στις εικόνες, εξυπηρετώντας τα άτομα με μειωμένη όραση. Οι δύο αυτές ιδέες προτάθηκαν από τους χρήστες και αποτυπώνονται ως προτάσεις εξέλιξης του εγχειρήματος.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

### ΒΙΒΛΙΑ - ΑΡΘΡΑ

Abram, C., & Karasavas, A. (2021). *Facebook For Dummies*. Wiley.

Akar, E., & Mardikyan, S. (2018). User Roles and Contribution Patterns in Online Communities: A Managerial Perspective. *SAGE Open*, 8(3), 215824401879477. <https://doi.org/10.1177/2158244018794773>

Al Dhaheri, A. S., Bataineh, M. F., Mohamad, M. N., Ajab, A., al Marzouqi, A., Jarrar, A. H., Habib-Mourad, C., Abu Jamous, D. O., Ali, H. I., al Sabbah, H., Hasan, H., Stojanovska, L., Hashim, M., Abd Elhameed, O. A., Shaker Obaid, R. R., ElFeky, S., Saleh, S. T., Osaili, T. M., & Cheikh Ismail, L. (2021). *Impact of COVID-19 on mental health and quality of life: Is there any effect? A cross-sectional study of the MENA region*, 16(3), e0249107. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249107>

Αρχοντάκη, Ζ. (2010). *205 Βιωματικές Ασκήσεις Για Εμπύχωση Ομάδων*. Καστανιώτης.

Asmundson, G. J., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia revisited: A state-of-the-art on pandemic-related fear, anxiety, and stress. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102326. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102326>

Babbie, R. (2011). *Introduction to Social Research*. Wadsworth Cengage learning.

Bacon, J. (2012). *The Art of Community: Building the New Age of Participation*. O'Reilly Media.

Bahtar, A. Z., & Muda, M. (2016). The Impact of User – Generated Content (UGC) on Product Reviews towards Online Purchasing – A Conceptual Framework. *Procedia Economics and Finance*, 37, 337–342. [https://doi.org/10.1016/s2212-5671\(16\)30134-4](https://doi.org/10.1016/s2212-5671(16)30134-4)

Baker, R. (2011). *Understanding Panic Attacks and Overcoming Fear: Updated and Revised 3rd Edition*. Lion Books.

Batista, P., Duque, V., Luzio-Vaz, A., & Pereira, A. (2021). Anxiety impact during COVID-19: a systematic review. *The Journal of Infection in Developing Countries*, 15(03), 320–325. <https://doi.org/10.3855/jidc.12730>

Bourne, E. J. (2021). *The Anxiety and Phobia Workbook* (Seventh Edition, Revised ed.). New Harbinger Publications.

Boyes, A. (2015). *The anxiety toolkit: Strategies for fine-tuning your mind and moving past your stuck points*. Perigee.

Brewer, J. (2021). *Unwinding Anxiety: New Science Shows How to Break the Cycles of Worry and Fear to Heal Your Mind*. Avery.

Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.

Cabraal, A., Basterfield, S., Rushkoff, D., & Enspirial Foundation (Firm. (2019). *Better work together : how the power of community can transform your business*. Enspirial Foundation.

Canfield, J., & Switzer, J. (2015). *The Success Principles(TM) - 10th Anniversary Edition: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be* (10th Anniversary ed.). William Morrow Paperbacks.

Carbonell, D. A., & Seif, M. N. (2020). *Outsmart Your Anxious Brain: Ten Simple Ways to Beat the Worry Trick*. New Harbinger Publications.

Cénat, J. M., Blais-Rochette, C., Kokou-Kpolou, C. K., Noorishad, P. G., Mukunzi, J. N., McIntee, S. E., Dalexis, R. D., Goulet, M. A., & Labelle, P. R. (2021). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 295, 113599. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113599>

Christian, B. (2021). *WordPress Beginners Guide 2021: A Beginner's Step by Step Guide to Building a WordPress Website from Scratch*. Independently Published.

Cobigo, V., Martin, L., & Mcheimech, R. (2016). Understanding Community. *Canadian Journal of Disability Studies*, 5(4), 181. <https://doi.org/10.15353/cjds.v5i4.318>

Collier, M. (2018). *Facebook, Twitter, and Instagram For Seniors For Dummies*. Wiley.

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2019). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications.

Dennhardt, S. (2013). *User-Generated Content and Its Impact on Branding: How Users and Communities Create and Manage Brands in Social Media*. Springer Gabler.

Diederichs, G. (2017). *My Anti-Stress Year: 52 Weeks of Soothing Activities and Wellness Advice*. Racehorse Publishing.

Dragotis, E., Atsopardi, K., Barbouni, A., Poulas, K., & Farsalinos, K. (2021). *Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of Greek Adults: A Cross-Sectional Survey*. <https://doi.org/10.1101/2021.02.20.21252129>

Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series, Volume 1 (Handbook in Stress)* (1st ed.). Academic Press.

Finnegan, F., McCrea, N., & Chasaide, N. N. (2020). Community development and financialization: making the connections. *Community Development Journal*, 56(1), 1–20. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsaa057>

Fountoulakis, K. N., Apostolidou, M. K., Atsiova, M. B., Filippidou, A. K., Florou, A. K., Gousiou, D. S., Katsara, A. R., Mantzari, S. N., Padouva-Markoulaki, M., Papatriantafyllou, E. I., Sacharidi, P. I., Tonia, A. I., Tsagalidou, E. G., Zymara, V. P., Prezerakos, P. E., Koupidis, S. A., Fountoulakis, N. K., & Chrousos, G. P. (2021). Self-reported changes in anxiety, depression and suicidality during the COVID-19 lockdown in Greece. *Journal of Affective Disorders*, 279, 624–629. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.061>

Fullana, M. A., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E., & Radua, J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 275, 80–81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.027>

Fuller, M. (2014). *The Complete Beginner's Guide to Reddit*. Independently published.

Gaggi, O., Manzoni, P., Palazzi, C., Bujari, A., & Marquez-Barja, J. M. (2017). *Smart Objects and Technologies for Social Good*. Springer Publishing.

Gillihan, S. (2018). *Cognitive behavioral therapy made simple: 10 strategies for managing anxiety, depression, anger, panic, and worry*. Althea Press.

Greenberg, M. (2017). *The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity* (1st ed.). New Harbinger Publications.

Gupta, R. (2021). International Journal of All Research Education and Scientific Methods. *Color Therapy in Mental Health and Well Being*, 9(2), 1068–1076. [https://www.researchgate.net/profile/RakeshGupta/publication/349426950\\_COLOR\\_THERAPY\\_IN\\_MENTAL\\_HEALTH\\_AND\\_WELL\\_BEING/links/6033352aa6fdcc37a84253b0/COLOR-THERAPY-IN-MENTAL-HEALTH-AND-WELL-BEING.pdf](https://www.researchgate.net/profile/RakeshGupta/publication/349426950_COLOR_THERAPY_IN_MENTAL_HEALTH_AND_WELL_BEING/links/6033352aa6fdcc37a84253b0/COLOR-THERAPY-IN-MENTAL-HEALTH-AND-WELL-BEING.pdf)

Hagger, M. S., Keech, J. J., & Hamilton, K. (2020). Managing stress during the coronavirus disease 2019 pandemic and beyond: Reappraisal and mindset approaches. *Stress and Health*, 36(3), 396–401. <https://doi.org/10.1002/smi.2969>

Handley, A. (2014). *Everybody Writes: Your Go-To Guide to Creating Ridiculously Good Content* (1st ed.). Wiley.

Harlan, E. A., & Lannigan, L. G. (2017). Coping with Anxiety: Ten Simple Ways to Relieve Anxiety, Fear, and Worry. *Occupational Therapy in Mental Health*, 33(2), 195–198. <https://doi.org/10.1080/0164212x.2017.1306734>

Harris, B. J. (2020). *The History of the Future: Oculus, Facebook, and the Revolution That Swept Virtual Reality* (Illustrated ed.). Dey Street Books.

Harvey, P., & Bucco, V. (2017). *Community Informatics Design Applied to Digital Social Systems: Communicational Foundations, Theories and Methodologies (Translational Systems Sciences, 12)* (1st ed. 2017 ed.). Springer.

Hayes, S. C. (2019). *A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters*. Avery Publishing Group.

Hemsley, J., Jacobson, J., Gruzd, A., & Mai, P. (2018). Social Media for Social Good or Evil: An Introduction. *Social Media + Society*, 4(3), 205630511878671. <https://doi.org/10.1177/2056305118786719>

Herrman, H., & Kieling, C. (2021). Symptoms of depression and anxiety during the COVID-19 pandemic: implications for mental health. *Medical Journal of Australia*, 214(10), 460–461. <https://doi.org/10.5694/mja2.51080>

Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2017). *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Evidence-Based and Disorder Specific Treatment Techniques* (2nd ed.). Routledge.

Hogan, B., & Brosnan, L. (2018). *An Introduction to Coping with Anxiety, 2nd Edition*. Little, Brown Book Group.

Hope, D. A., Heimberg, R. G., Juster, H. A., & Turk, C. L. (2004). *Managing Social Anxiety: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach Client Workbook* (Workbook ed.). Graywind Publications.

Howard, T. (2010). *Design to Thrive: Creating Social Networks and Online Communities that Last* (1st ed.). Morgan Kaufmann.

Ίσαρη, Φ., Πουρκός, Μ.. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας*. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2013). *Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Revised ed.). Bantam Books.

Καϊμάκη, Β., Καραμπάσης, Ζ., & Παναγιωτάκης, Μ. (2016). *Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Επικοινωνία*. Μεταμεσονύκτιες Εκδόσεις.

Karaivazoglou, K., Konstantopoulou, G., Kalogeropoulou, M., Iliou, T., Vorvolakos, T., Assimakopoulos, K., Gourzis, P., & Alexopoulos, P. (2021). Psychological distress in the Greek general population during the first COVID-19 lockdown. *BJPsych Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.17>

Kawasaki, G., & Fitzpatrick, P. (2014). *The Art of Social Media: Power Tips for Power Users*. Portfolio.

Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of Psychology: 8-Volume Set* (1st ed.). University Press.

Lagorio-Chafkin, C. (2019). *We Are the Nerds: The Birth and Tumultuous Life of Reddit, the Internet's Culture Laboratory* (Illustrated ed.). Hachette Books.

Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress during COVID-19 Pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(04), 519–525. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>

Ledoux, J. E. (2015). *Anxious : the modern mind in the age of anxiety*. Oneworld Publications.

Ledwith, M. (2020). *Community Development: A Critical and Radical Approach* (Third ed.). Policy Press.

Lee, J. (2019). *Stop Anxiety and Panic Attacks: The Perfect Self-Help Toolkit to Overcome Anxiety Disorder, end Panic and Find Relief and Peace for your Mind*. Independently published.

Lee, N. R., & Kotler, P. (2019). *Social Marketing: Behavior Change for Social Good* (6th ed.). SAGE Publications.

Levy, S. (2020). *Facebook: The Inside Story*. Blue Rider Press.

Liguori, C., Pierantozzi, M., Spanetta, M., Sarmati, L., Cesta, N., Iannetta, M., Ora, J., Mina, G. G., Puxeddu, E., Balbi, O., Pezzuto, G., Magrini, A., Rogliani, P., Andreoni, M., & Mercuri, N. B. (2021). Depressive and anxiety symptoms in patients with SARS-CoV2 infection. *Journal of Affective Disorders*, 278, 339–340. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.042>

Majumdar, S., Guha, S., & Marakkath, N. (2015). *Technology and Innovation for Social Change* (6th ed.). Springer.

Μαναριώτη, Α. (2019). *Οδηγός Social Media Marketing*. Rosili.

Marston, C., Renedo, A., & Miles, S. (2020). Community participation is crucial in a pandemic. *The Lancet*, 395(10238), 1676–1678. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)31054-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)31054-0)



McCorquodale, S. (2020). *Influence: How social media influencers are shaping our digital future* (Illustrated ed.). Bloomsbury Business.

McDonagh, B. (2015). *Dare: The New Way to End Anxiety and Stop Panic Attacks* (1st ed.). BMD Publishing.

Μητρούση, Σ., Τραυλός, Α., Κούκια, Ε., & Ζυγά, Σ. (2013). Θεωρίες άγχους: Μία κριτική ανασκόπηση. *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 6(1), 21–27.

Missaoui, R., & Sarr, I. (2015). *Social Network Analysis - Community Detection and Evolution (Lecture Notes in Social Networks)* (2014th ed.). Springer.

Moens, M., Li, J., & Chua, T. (2014). *Mining User Generated Content (Social Media and Social Computing)* (1st ed.). Chapman and Hall/CRC.

Nazanin Alavi, & Mohsen Omrani. (2019). *Online Cognitive Behavioral Therapy An e-Mental Health Approach to Depression and Anxiety*. Cham Springer International Publishing.

Norton, P. J., & Antony, M. M. (2021). *The Anti-Anxiety Program, Second Edition: A Workbook of Proven Strategies to Overcome Worry, Panic, and Phobias* (Second ed.). The Guilford Press.

Owens, T. (2015). *Designing Online Communities: How Designers, Developers, Community Managers, and Software Structure Discourse and Knowledge Production on the Web (New Literacies and Digital Epistemologies)* (New edition). Peter Lang., International Academic Publishers.

Page, W. S. (2020). *How to Build and Design a Website using WordPress: A Step-by-Step Guide with Screenshots*. Independently published.

Παπάνης, Ε. (2011). *Μεθοδολογία Έρευνας και Διαδίκτυο*. Σιδέρης.

Parlapani, E., Holeva, V., Voitsidis, P., Blekas, A., Gliatas, I., Porfyri, G. N., Golemis, A., Papadopoulou, K., Dimitriadou, A., Chatzigeorgiou, A. F., Bairachtari, V., Patsiala, S., Skoupra, M., Papiqiotti, K., Kafetzopoulou, C., & Diakogiannis, I. (2020). Psychological and Behavioral Responses to the COVID-19 Pandemic in Greece. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00821>

Proferes, N., Jones, N., Gilbert, S., Fiesler, C., & Zimmer, M. (2021). Studying Reddit: A Systematic Overview of Disciplines, Approaches, Methods, and Ethics. *Social Media + Society*, 7(2), 205630512110190. <https://doi.org/10.1177/20563051211019004>

Putwain, D. W., & von der Embse, N. P. (2020). Cognitive-behavioral intervention for test anxiety in adolescent students: do benefits extend to school-related wellbeing and clinical anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800656>

Reed, J. (2012). *Get Up to Speed with Online Marketing: How to Use Websites, Blogs, Social Networking and Much More: How to Use Websites, Blogs, Social Networking and Much More* (1st ed.). FT Press.

Richardson, B., Huynh, K., & Sotto, K. E. (2019). *Get Together: How to build a community with your people*. Stripe Press.

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>

Riva, G., Wiederhold, B. K., & Ciproso, Pietro. (2016). *The Psychology of Social Networking: Identity and Relationships in Online Communities*. De Gruyter.

Riva, G., Wiederhold, B. K., & Pietro Ciproso. (2016). *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities*. De Gruyter.

Roesch, E., Amin, A., Gupta, J., & García-Moreno, C. (2020). Violence against women during covid-19 pandemic restrictions. *BMJ*, m1712. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1712>

Sabin-Wilson, L. (2021). *WordPress For Dummies*. Wiley.

Sadan, J. (2021). *The Anxiety Encyclopedia: Your Path to Recovery*. Independently published.

Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., . . . Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and

anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)02143-7)

Sazakli, E., Leotsinidis, M., Bakola, M., Kitsou, K. S., Katsifara, A., Konstantopoulou, A., & Jelastopulu, E. (2021). Prevalence and associated factors of anxiety and depression in students at a Greek university during COVID-19 lockdown. *Journal of Public Health Research*. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2089>

Shapiro, F. (2013). *Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy* (39783rd ed.). Rodale Books.

Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., Stewart, S. H., & Saklofske, D. H. (2017). Are perfectionism dimensions risk factors for anxiety symptoms? A meta-analysis of 11 longitudinal studies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1384466>

Underwood, J. (2021). *Anxiety Workbook: Nothing to Be Afraid of - Discover the Secrets To Overcome Anxiety, Conquer Fear, & Eliminate Negative Thoughts By Developing A Habit of Positive Thinking*. Readers First Publishing.

Vloo, A., Alessie, R., Mierau, J., Boezen, M. H., Mierau, J. O., Franke, L., Dekens, J., Deelen, P., Lanting, P., Vonk, J. M., Nolte, I., Ori, A. P., Claringbould, A., Boulogne, F., Dijkema, M. X., Wiersma, H. H., Warmerdam, R., & Jankipersadsing, S. A. (2021). Gender differences in the mental health impact of the COVID-19 lockdown: Longitudinal evidence from the Netherlands. *SSM - Population Health*, 15, 100878. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100878>

Waelbers, K. (2011). *Doing Good with Technologies:: Taking Responsibility for the Social Role of Emerging Technologies (Philosophy of Engineering and Technology, 4)* (2011th ed.). Springer.

Weber, J. P. (2019). *Be Calm: Proven Techniques to Stop Anxiety Now*. Althea Press.

Wehrenberg, M. (2021). *Pandemic Anxiety: Fear, Stress, and Loss in Traumatic Times*. W. W. Norton & Company.

Wiederhold, B. K. (2020). Using Social Media to Our Advantage: Alleviating Anxiety During a Pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 197–198. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29180.bkw>

Williams, M. B. (2016). *The PTSD Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms* (3rd ed.). New Harbinger Publications.

Williams, R., Whitney, J., & Way, A. (2021). *The Ultimate Anxiety Toolkit: 25 Tools to Worry Less, Relax More, and Boost Your Self-Esteem* (Illustrated ed.). Jessica Kingsley Publishers.

Wright, A., Fisher, P. L., Baker, N., O'Rourke, L., & Cherry, M. G. (2021). Perfectionism, depression and anxiety in chronic fatigue syndrome: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 140, 110322. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110322>

Wyrwoll, C. (2014). *Social Media: Fundamentals, Models, and Ranking of User-Generated Content* (2014th ed.). Springer Vieweg.

Χαλκιάς, Μ., Λάλου, Π., Μανωλέσου, Α.. (2015). *Μεθοδολογία Έρευνας και Εισαγωγή στη Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων με το IBM SPSS STATISTICS*. Κάλλιπος, Ανοιχτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.

## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ - ΣΕΛΙΔΕΣ

ADAA. (n.d.). *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. Anxiety and Depression Association of America. <https://adaa.org/understanding-anxiety/generalized-anxiety-disorder-gad>

ADAA. (n.d.). *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)*. Anxiety and Depression Association of America. <https://adaa.org/understanding-anxiety/co-occurring-disorders/obsessive-compulsive-disorder>

ADAA. (n.d.) *Tips to Manage Anxiety and Stress*. Anxiety and Depression Association of America. <https://adaa.org/tips>

Barnhart, B. (2021, September 14). *5 Types of Social Media Every Marketer Needs to Know*. Sprout Social. <https://sproutsocial.com/insights/types-of-social-media/>

Bump, P. (2021, July 21). *The 5 Types of Social Media and Pros & Cons of Each*. Hubspot. <https://blog.hubspot.com/marketing/which-social-networks-should-you-focus-on>

CDC. (2021, March 1). *Healthy Eating Tips*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nccdpdp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

CDC. (n.d.). *Mental Health - Household Pulse Survey - COVID-19*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nchs/covid19/pulse/mental-health.htm>

Charleson, K. (2021, February 4). *Is Your Social Anxiety Natural or Social Anxiety Disorder?*. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/what-is-social-anxiety-disorder-5087486>

Commonwealth Fund. (2020, August 6). *Do Americans Face Greater Mental Health and Economic Consequences from COVID-19? Comparing the U.S. with Other High-Income Countries*. Commonwealth Fund. <https://www.commonwealthfund.org/publications/issue-briefs/2020/aug/americans-mental-health-and-economic-consequences-COVID19>

Glaser, D. (2021, February 15). *How Is Generalized Anxiety Disorder Diagnosed Using the DSM-5?*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/dsm-5-criteria-for-generalized-anxiety-disorder-1393147>

Kelly, O. (2020, November 9). *The 5 Types of Obsessive-Compulsive Disorder*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-are-the-different-types-of-ocd-2510663>

Med and Me. (2019, April 9). *Infographics*. Med and Me. <https://medandme.gr/infographics/>

Mental Health Foundation. (2021, May 14). *How to overcome fear and anxiety*. Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/overcome-fear-anxiety>

Nations, D. (2020, September 11). *Get Your News Fix: Top Social News Sites*. Lifewire. <https://www.lifewire.com/top-social-news-sites-3486498>

NIMH. (n.d.). *Generalized Anxiety Disorder: When Worry Gets Out of Control*. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad>

NIMH. (n.d.). *Obsessive-Compulsive Disorder*. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/obsessive-compulsive-disorder-ocd>

OECD. (2021, May 12). *Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response*. Organisation for Economic Co-operation and Development. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/tackling-the-mental-health-impact-of-the-covid-19-crisis-an-integrated-whole-of-society-response-0ccafa0b/#bibliod1e952>

Star, K. (2020, June 5). *How to Recognize and Cope With Panic Attack Symptoms*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/top-symptoms-of-panic-attacks-2584270>

Tuca, A. (2022, February 19). *10 Best Free Blogging Sites to Build Your Blog for Free in 2022: Tested, Compared and Reviewed*. Themeisle. <https://themeisle.com/blog/best-free-blogging-sites/>

Tull, M. (2021, April 20). *PTSD: Symptoms and Diagnosis*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/requirements-for-ptsd-diagnosis-2797637>

WHO. (2021, September 24). *Mental health and COVID-19*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-and-covid-19>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Στο παρόν παράρτημα παρουσιάζονται οι ερωτήσεις που τέθηκαν στους συμμετέχοντες μέσω της διαδικασίας της ποσοτικής έρευνας.

Τίτλος Ερωτηματολογίου:

**Δημιουργία κοινότητας στα Social Media με στόχο την καταπολέμηση του άγχους λόγω της πανδημίας Covid-19, σε νέους ηλικίας 18-30.**

### Ενότητα 1-Δημογραφικά Στοιχεία

Δηλώστε το φύλο σας.

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Δεν επιθυμώ να απαντήσω
- Άλλο

Δηλώστε την ηλικιακή σας ομάδα.

- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

Δηλώστε την επαγγελματική σας ιδιότητα.

- Δημόσιος Υπάλληλος
- Ιδιωτικός Υπάλληλος
- Ελεύθερος Επαγγελματίας
- Φοιτητής/τρια
- Μαθητής/τρια
- Άνεργος/η
- Άλλο

Δηλώστε το επίπεδο σπουδών σας.

- Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
- Τριτοβάθμια Εκπαίδευση
- Κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος
- Κάτοχος Διδακτορικού Διπλώματος
- Άλλο

Δηλώστε τον τόπο κατοικίας σας (νομό).

Ανοικτή ερώτηση

## **Ενότητα 2-Άγχος-Πανδημία**

Είστε σε θέση να αναγνωρίσετε το άγχος όταν το βιώνετε;

- Ναι
- Όχι
- Δεν θέλω να απαντήσω
- Άλλο

Πόσο έντονα θεωρείτε ότι νιώθετε άγχος στη ζωή σας;

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Πόσο συχνά θεωρείτε ότι νιώθετε άγχος στη ζωή σας;

- Ποτέ/σπάνια
- 1-3 φορές/μήνα
- 1-2 φορές/εβδομάδα
- 3-6 φορές/εβδομάδα
- 1 φορά/ημέρα
- Πάνω από 2 φορές/ημέρα
- Άλλο



Κατά την περίοδο της πανδημίας του Covid-19 αισθανθήκατε περισσότερο άγχος, σε σχέση με πριν;

Κλίμακα από το 1 έως το 5

- 1-Καθόλου
- 5-Πάρα πολύ

Ποια από τα παρακάτω θέματα σας ώθησαν να αισθανθείτε περισσότερο άγχος; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

- Φόβοι για την υγεία
- Δυσκολία βιοπορισμού / οικονομικές δυσκολίες
- Απουσία κοινωνικότητας-συναναστροφής
- Εγκλεισμός
- Απουσία διασκέδασης
- Κανένα από τα παραπάνω
- Άλλο

Θεωρείτε ότι κατά την περίοδο της πανδημίας αυξήθηκαν τα επίπεδα άγχους στους ανθρώπους;

Κλίμακα από το 1 έως το 5

- 1-Καθόλου
- 5-Πάρα πολύ

Ποιες από τις παρακάτω αισθήσεις έχετε βιώσει σε μια κατάσταση όπου έχετε αγχωθεί; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

- Υψηλοί καρδιακοί παλμοί
- Γρήγορη αναπνοή
- Πονοκέφαλος
- Εφίδρωση
- Πόνοι στο σώμα
- Ζαλάδα
- Φόβο/Απειλή
- Πανικό
- Δεν έχω αγχωθεί
- Δεν επιθυμώ να απαντήσω
- Άλλο

Πόσες φορές έχετε αισθανθεί άγχος από την εμφάνιση της πανδημίας και μετά;

- Καμία
- 1-2
- 3-5
- 6-10
- Παραπάνω από 10 φορές
- Άλλο

Για κάθε αίσθηση που περιγράφεται στην αριστερή στήλη, επιλέξτε με τη μορφή κλίμακας, το βαθμό με τον οποίο την βιώνετε.

Αριστερή στήλη:

- Υπερβολική σκέψη πριν την υλοποίηση πραγμάτων
- Απαισιοδοξία για οτιδήποτε κάνετε
- Σκέφτεστε ότι θα σας συμβεί το χειρότερο
- Υπερβολικά επικριτικός/ή με τον εαυτό σας
- Δέχετε πολύ αρνητικά τα σχόλια από άλλους

Δεξιά στήλη:

- Καθόλου
- Λίγο
- Πολύ
- Πάρα πολύ

Ύστερα από κάποιο περιστατικό άγχους που βιώσατε, σε ποιον απευθυνθήκατε για να το συζητήσετε; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

- Στην οικογένειά μου
- Στους φίλους μου
- Στον/στην σύντροφό μου
- Σε κάποιον ειδικό (ψυχολόγο ή οποιονδήποτε ιατρό)
- Δεν απευθύνθηκα σε κανέναν
- Άλλο

Περιγράψτε μια κατάσταση στην οποία νιώσατε άγχος κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Ανοικτή ερώτηση

### Ενότητα 3-Social Media-Διαδικτυακή Κοινότητα

Πιστεύετε ότι μια διαδικτυακή κοινότητα, η οποία θα προσφέρει στους συμμετέχοντες τρόπους αποσυμφόρησης άγχους αλλά και συζήτηση θεμάτων που απασχολούν τους χρήστες πάνω στο θέμα του φαινομένου, θα μπορούσε να βοηθήσει τους ανθρώπους με αυξημένη αίσθηση άγχους, λόγω Covid-19;

Κλίμακα από το 1 έως το 5

- 1-Καθόλου
- 5-Πάρα πολύ

Θα συμμετείχατε σε διαδικτυακή κοινότητα με σκοπό να βοηθηθείτε αλλά και να βοηθήσετε άλλους πολίτες προκειμένου να μειωθεί το άγχος λόγω της πανδημίας;

- Ναι
- Όχι
- Δεν γνωρίζω
- Άλλο

Θα αναφέρατε σε μια διαδικτυακή κοινότητα τρόπους που σας βοηθούν να μειώσετε το άγχος που αισθάνεστε, προκειμένου να βοηθήσετε άλλους ανθρώπους;

- Ναι
- Όχι
- Δεν γνωρίζω
- Άλλο

Αξιολογήστε τις παρακάτω δυνατότητες που προσφέρονται από την πλατφόρμα Reddit, η οποία θα χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες της διαδικτυακής Κοινότητας.

Αριστερή στήλη:

- Ανωνυμότητα στους συμμετέχοντες (μπορούν να χρησιμοποιήσουν όποιο όνομα θέλουν)
- Δημοσίευση ιδεών-προτάσεων και σχολιασμός από τους χρήστες
- Υπερψήφιση ή καταψήφιση μιας δημοσίευσης, τοποθετώντας την δημοσίευση στην αντίστοιχη θέση κατάταξης του συνολικού περιεχομένου
- Δημιουργία υπο-κοινότητας (sub-reddit) με ξεχωριστή θεματολογία και σχολιασμό, σε σχέση με το άγχος και την πανδημία
- Αναπαραγωγή οπτικοακουστικού περιεχομένου

Δεξιά στήλη:

- Ασήμαντο
- Ούτε σημαντικό ούτε ασήμαντο
- Σημαντικό

Σε τι βαθμό πιστεύετε ότι η πλατφόρμα του Reddit θα λειτουργούσε αποτελεσματικά ως μέσο συγκρότησης διαδικτυακής κοινότητας, με στόχο την αποσυμφόρηση του άγχους, λόγω της πανδημίας;

Κλίμακα από το 1 έως το 5

- 1-Καθόλου
- 5-Πάρα πολύ

Αξιολογήστε τις παρακάτω δυνατότητες που προσφέρονται από την πλατφόρμα Facebook, η οποία θα χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες προώθησης της διαδικτυακής κοινότητας.

Αριστερή στήλη:

- Αναπαραγωγή περιεχομένου από την πλατφόρμα (Reddit) της διαδικτυακής κοινότητας
- Μαζική προβολή στο ευρύ κοινό
- Συνεργασία με άλλους λογαριασμούς με στόχο την υποστήριξη και την προώθηση του εγχειρήματος
- Συζήτηση ιδεών-προτάσεων μεταξύ των χρηστών
- Ανατροφοδότηση (feedback) από το κοινό

Δεξιά στήλη:

- Ασήμαντο
- Ούτε σημαντικό ούτε ασήμαντο
- Σημαντικό

Σε τι βαθμό πιστεύετε ότι η πλατφόρμα του Facebook θα λειτουργούσε αποτελεσματικά ως μέσο προώθησης της διαδικτυακής κοινότητας;

Κλίμακα από το 1 έως το 5

- 1-Καθόλου
- 5-Πάρα πολύ

Παρακάτω μπορείτε να προτείνετε ιδέες για περαιτέρω χρήση των social media στο εγχείρημα που δημιουργείται:

Ανοικτή ερώτηση

#### Ενότητα 4-Περιεχόμενο της Διαδικτυακής Κοινότητας

Με τι τρόπο δημοσίευσης πιστεύετε ότι θα λειτουργούσε αποτελεσματικότερα η διαδικτυακή κοινότητα;

- Blog (ενημέρωση και προτάσεις οι οποίες απορρέουν από σχετική με το θέμα βιβλιογραφική έρευνα, από τον διαχειριστή της σελίδας)
- Κοινότητα με περιεχόμενο που παράγουν και προτείνουν οι χρήστες
- Συνδυασμός και των δύο
- Τίποτα από αυτά
- Άλλο

Τι περιεχόμενο πιστεύετε ότι θα βοηθήσει καλύτερα τους συμμετέχοντες στην κοινότητα; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

- Ενημέρωση για το άγχος και το τι προκαλεί στον οργανισμό
- Ενημέρωση για τρόπους διαχείρισης του άγχους
- Συζήτηση για τα βιώματα των συμμετεχόντων
- Ασκήσεις-δραστηριότητες που μειώνουν το άγχος
- Προτάσεις και τρόποι χαλάρωσης (γιόγκα, διαλογισμός)
- Συζήτηση για προσωπικά ενδιαφέροντα
- Άλλο

Θεωρείτε ότι η δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης, μεταξύ των συμμετεχόντων της κοινότητας, είναι σημαντικός παράγοντας επιτυχίας του στόχου της κοινότητας;

- Ναι
- Όχι
- Δεν γνωρίζω
- Άλλο

Παρακαλώ αιτιολογήστε την απάντησή σας στην προηγούμενη ερώτηση.

Ανοικτή ερώτηση

Με ποιο τρόπο πιστεύετε ότι μπορεί να σχηματιστεί εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων στην κοινότητα: (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια απαντήσεις)

- Ειλικρίνεια μεταξύ των χρηστών και του διαχειριστή
- Διαμοιρασμός πληροφοριών που βοηθούν έναν χρήστη, στους υπόλοιπους
- Σεβασμός στις απόψεις των υπολοίπων
- Συνέπεια στις δημοσιεύσεις και στον σχολιασμό του διαχειριστή
- Συνέπεια στις δημοσιεύσεις και στον σχολιασμό των χρηστών
- Διαφάνεια εντός της κοινότητας
- Οι αποφάσεις παίρνονται από κοινού (διαχειριστής και χρήστες)
- Τίποτα από όλα αυτά
- Άλλο

Συνοπτικά προτείνετε τρόπους, με τους οποίους θα μπορούσε, κατά τη γνώμη σας, να σχηματιστεί εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων στην κοινότητα:

Ανοικτή ερώτηση

Θα συμμετείχατε σε περαιτέρω έρευνα (ομάδα εστίασης-focus group) για την αξιολόγηση της κοινότητας;

- Ναι
- Όχι
- Δεν γνωρίζω

Αν ναι, παρακαλώ σημειώστε το email σας εδώ, για να σας αποσταλούν οι οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσετε για να συμμετέχετε.

Ανοικτή ερώτηση

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β - ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Στο συγκεκριμένο παράρτημα παρουσιάζονται οι ερωτήσεις της ομαδικής συνέντευξης, καθώς και οι αυτούσιες απαντήσεις των συμμετεχόντων. Τα ονόματα των συμμετεχόντων δεν αναφέρονται, τηρώντας τα προσωπικά και πνευματικά δικαιώματα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Οι απαντήσεις που φαίνονται παρακάτω προβάλλονται με τη σειρά που ακούστηκαν. Το κάθε γράμμα αντιστοιχεί σε έναν και μόνο συμμετέχων. Για παράδειγμα, το Α αντιστοιχεί στο ίδιο άτομο για όλες τις ανταποκρίσεις που αναγράφονται παρακάτω. Κατά τη διάρκεια του διαλόγου υπάρχει περίπτωση κάποιος συμμετέχων να μίλησε περισσότερο από μια φορές για κάθε ερώτηση, δεδομένου ότι πρόκειται για ομαδική διαδικασία. Οι συνολικοί συμμετέχοντες ήταν έξι και οι συνολικές ερωτήσεις ήταν δέκα.

**Ερώτηση 1. Θεωρείτε ότι το άγχος αυξήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας; Πείτε ορισμένους λόγους για τους οποίους αυξήθηκε ή δεν αυξήθηκε το άγχος κατά την παραπάνω περίοδο.**

Συμμετέχων Α. Το άγχος πιστεύω ότι έχει αυξηθεί πάρα πολύ. Γνωρίζω επίσης ότι αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται ορισμένες ανησυχίες στην επιστημονική κοινότητα για την μετά covid περίοδο, όπου έχουν αυξηθεί οι εισαγωγές στα νοσοκομεία λόγω της ψυχικής υγείας. Επίσης γνωρίζω ότι έχουν αυξηθεί και οι πωλήσεις ορισμένων χαπιών που προορίζονται για τέτοιου είδους διαδικασίες, οπότε γενικότερα το άγχος έχει αυξηθεί πάρα πολύ και η επιστημονική κοινότητα φοβάται για το επακόλουθο και το πώς μπορεί να βοηθήσει σε αυτή την κατάσταση και τι μπορεί να κάνει.

Συμμετέχων Β. Συμφωνώ με τον συμμετέχοντα Α. Θεωρώ ότι τόσο η πανδημία όσο και ο εγκλεισμός, έχουν συμβάλει να υπάρχει περισσότερο άγχος. Θυμάμαι πέρυσι, τέτοια περίοδο, μια έρευνα που μας είχαν έδειξαν στο Μεταπτυχιακό που φοιτώ, σχετικά με τα λήμματα, που έδειχναν από τους δείκτες ανάλυσης ότι φαίνεται να υπάρχουν περισσότερες ουσίες από φάρμακα όπως το ζάναξ (zanax). Δεν θυμάμαι πως λέγονται. Πέρα από αυτό, κάτι η πανδημία κάτι ο εγκλεισμός είναι αναμενόμενο να συμβαίνει αυτό, σε συνδυασμό με το συλλογικό τραύμα.

Συμμετέχων Α. Εγώ θα συμφωνήσω σε αυτό που λες και γενικότερα πιστεύω ότι σχετικά με το δεύτερο σκέλος της ερώτησης, που αφορά τους λόγους για τους οποίους αυξήθηκε το άγχος, ο ένας λόγος φυσικά είναι ο εγκλεισμός. Ότι δηλαδή είμαστε κλεισμένοι, δεν μπορούμε να έχουμε την κοινωνικότητα που είχαμε ή δεν μπορούμε να ερχόμαστε σε επαφή με άλλους ανθρώπους, ενδεχομένως και με μέλη της οικογένειάς μας. Όλο αυτό εξαρχής δημιουργεί μια αποκέντρωση, με την έννοια της αποκοπής από τις επαφές μας, οπότε αυτό αποτυπώνεται ως άγχος.

Συμμετέχων Γ. Συμφωνώ και εγώ σε αυτά που λέτε. Θεωρώ κιόλας ότι ένας από τους λόγους, πέραν του εγκλεισμού, είναι η έλλειψη κοινωνικοποίησης. Ότι δεν μπορούσες να μιλήσεις, να βγεις, να τα πεις με κάποιον άνθρωπο, να κάνεις κάτι και να είσαι περισσότερο σε φάση κοινωνικοποίησης, κάτι το οποίο αυτόματα σε απομονώνει. Όσο και να προσπαθούσαμε οι

περισσότεροι μέσω του messenger και βιντεοκλήσεων να είμαστε με τους δικούς μας ανθρώπους, όσο είσαι μόνος, απομονώνεσαι. Αυτό σε βάζει σε μια διαδικασία θλίψης και λύπης. Μετά έρχεται και το άγχος και αρχίζουν να έρχονται ερωτήματα όπως τι θα κάνω στη ζωή μου, έτσι θα είναι πάντα η ζωή μας. Επίσης, για εμένα παίζει πολύ μεγάλο ρόλο ο φόβος για τη δουλειά. Δηλαδή εν μέσω covid άρχισε το κομμάτι ότι η οικονομία θα πέσει, από το κακό στο χειρότερο και αυτό άγχωσε πολύ κόσμο, σχετικά με τη δουλειά του. Επιπλέον, πολύς κόσμος που του φαινόταν μια χαρά η δουλειά του ξαφνικά εκεί που μπορεί να έπαιρνε ένα μισθό 1.000 ευρώ, τώρα έφτανε να παίρνει τα 500 ευρώ και ταυτόχρονα μπορεί να έτρεχαν διάφορα μικρά πράγματα (οφειλές). Εμένα κάπως έτσι είναι οι σκέψεις μου.

Συμμετέχων Δ. Κοιτάζτε συμφωνώ και εγώ απόλυτα με αυτά που είπατε, αν και εγώ έχω έναν ενδοιασμό. Εμένα μου άρεσε όλο αυτό για ένα χρονικό διάστημα, γιατί ξεφεύγω λίγο από την καθημερινότητα και ξεκουράζομαι, αλλά ο χρόνος που κράτησε ήταν υπεραρκετός και σίγουρα με έφερε και σε οικονομικές δυσκολίες και μου δημιούργησε άγχη για το μέλλον και για την υγεία μου. Εγώ όμως το είδα και σαν τρόπο ξεκούρασης, να σας πω την αλήθεια, για ένα μικρό χρονικό διάστημα, ας πούμε για δύο εβδομάδες. Αυτό.

Συμμετέχων Α. Νομίζω ανέφερές κάτι πολύ σημαντικό που δεν είχε αναφερθεί νωρίτερα. Το άγχος για την υγεία. Το γεγονός δηλαδή ότι αγχώνεσαι για την υγεία σου, μήπως κολλήσεις κάτι ή μήπως έχεις κάτι άλλο, δεδομένης της υπολειτουργίας των νοσοκομείων.

Συμμετέχων Δ. Και για την υγεία των γύρω μου και για μέλη της οικογένειάς μου και για φίλους μου, διότι δεν ήξερες που μπορεί να καταλήξει αυτό το θέμα. Υπάρχουν πολλοί που είναι σε ευπαθείς ομάδες και δεν το ξέρεις και φοβάσαι για αυτό. Για εμένα ήταν πολύ σημαντικό ότι φοβήθηκα αρκετά για την υγεία μου αλλά και για την υγεία των γύρω μου, γιατί δεν ήξερα που θα καταλήξει, ειδικά τον πρώτο χρόνο του 2019, δεν είχαμε ακούσει ούτε για εμβόλια ούτε για τίποτα και είχαμε αρκετούς θανάτους.

Συμμετέχων Ε. Όλα αυτά που είπατε είναι σωστά. Όλα λειτουργούν συνδυαστικά, δηλαδή σίγουρα κάποιοι βολεύτηκαν, εντός εισαγωγικών και μέχρι ενός συγκεκριμένου σημείου βέβαια, αλλά περισσότερο για τον κανόνα, δηλαδή ο κανόνας λέει ότι οι περισσότεροι διαλύθηκαν. Για ποιο λόγο; Δεν θυμάμαι ποιος είπε πριν για τις επιχειρήσεις, όταν κάποιος έχει μια μικρή ή μικρομεσαία, στην καλύτερη, επιχείρηση, που μέχρι πριν τον covid πήγαινε όντως καλά και ξαφνικά αναγκάζεται να κλείσει, αυτό δε συνεπάγεται ότι άλλες υποχρεώσεις ή δάνεια ή συντήρηση, οτιδήποτε, δεν τρέχουν. Ο εγκλεισμός, επίσης, όντως δεν βοήθησε διότι στην ουσία ο κόσμος το βλέπει ως στέρηση ελευθερίας. Ένα lockdown θεωρούν ότι είναι στέρηση ελευθερίας, που εν μέρει ισχύει, δεν έχει όμως σημασία. Επίσης, όντως αυτό που είπε ο συμμετέχων Α, ότι στατιστικά αυξήθηκε η πώληση αντικαταθλιπτικών, όπως ηρεμιστικών κ.λπ. ισχύει. Το θέμα είναι ότι ακόμα και αν τελειώσει αύριο η πανδημία, το άγχος δεν θα εξαλειφθεί τόσο εύκολα από τον κάθε άνθρωπο που είναι αγχωμένος, κυρίως για αυτόν τον λόγο. Δηλαδή δεν είναι μια διαδικασία που θα σταματήσει από τη μια ημέρα στην άλλη.

Συμμετέχων ΣΤ. Συμφωνώ με όλα όσα άκουσα. Εξαρτάται πως το σκέφτεται ο καθένας και σε τι φάση τον βρήκε η πανδημία στη ζωή του, πιστεύω. Ο συμμετέχων Ε έχει πάρα πολύ δίκιο, ότι και όλη αυτή η κατάσταση να σταματήσει, η επιρροή της πανδημίας και το αντίτιμο που θα πληρώσουμε θα κρατήσει αρκετά χρόνια μετά. Οπότε στην ουσία ο covid ήρθε και συμπλήρωσε το όλο κλίμα το οποίο υπήρχε και για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν πιο έντονα προβλήματα άγχους, τα χειροτέρεψε. Επαναλαμβάνω ανάλογα σε τι φάση τον βρήκε



και σε τι ηλικία, πέρα από το θέμα της υγείας που είναι πολύ σοβαρό, αλλά δεν είναι ότι σταματάει μαζί με τον covid. Νομίζω ότι έχουμε πολύ δρόμο ακόμα. Γενικότερα αντιμετωπίζουμε όλοι άγχη, διότι οι εποχές ήταν ήδη δύσκολες, δεν είναι ότι ήταν όλα ιδανικά και ήρθε ένας covid και μας ανατάραξε. Γενικώς υπήρχαν προβλήματα και θέματα, οι μισθοί ήταν πάρα πολύ χαμηλοί, οπότε μετά το 2010 αντιμετωπίζαμε μια δύσκολη κατάσταση στην Ελλάδα. Νομίζω ότι ήρθε σαν το κερασάκι στην τούρτα ο covid. Απλά πέρα από το οικονομικό δημιούργησε και φόβο για την υγεία μας και για τους συνανθρώπους μας. Ήρθε αργότερα το όλο θέμα με το εμβόλιο, το οποίο κάποιιοι το είδαν θετικά, κάποιιοι αρνητικά, μερικοί θεώρησαν ότι θα μας σώσει, ενώ άλλοι το είδαν περισσότερο καχύποπτα. Το γεγονός είναι ότι αντιμετωπίζουμε πολλά μαζί, αυτό πιστεύω ότι είναι το χειρότερο και η κύρια αιτία που ο κόσμος αγχώνεται. Απλώς συμφωνώ απόλυτα με τον συμμετέχων Ε, ότι ο covid ήρθε και χειροτέρεψε την κατάσταση όσον αφορά το άγχος, αλλά αν αύριο σταματήσει η πανδημία και πάρουμε όλοι τη ζωή μας πίσω και δεν χρειάζονται ούτε εμβόλια ούτε τίποτα, δεν σημαίνει ότι το άγχος θα εξαλειφθεί.

Συμμετέχων Α. Θα ήθελα να συμπληρώσω, ότι το άγχος δεν ξεκίνησε από την πανδημία, είναι μια πάρα πολύ συχνή αίσθηση και ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων βιώνει αυτή την κατάσταση. Οπότε θα συμφωνήσω και εγώ μαζί σας ότι αυτό που έχει συμβεί είναι ότι ενώ υπήρχε και το πρόβλημα ήταν σε ένα συγκεκριμένο ποσοστό, έχει γιγαντωθεί. Από ένα σημείο και μετά, φυσικά θα πρέπει να παρατηρήσουμε και τα επακόλουθα, στην μετά την πανδημία εποχή, κατά πόσο θα καλυτερεύσει ή θα χειροτερεύσει όλο αυτό.

**Ερώτηση 2. Σε περιπτώσεις που βιώνετε άγχος, θα επιλέγατε να μιλήσετε για το γεγονός αυτό με κάποιο οικείο προς εσάς πρόσωπο; Πείτε μας γιατί αυτό πιστεύετε ότι θα βοηθούσε ή δεν θα βοηθούσε αντίστοιχα.**

Συμμετέχων Ε. Εγώ προσωπικά δεν θα μιλούσα για ένα σοβαρό πρόβλημα ή για το άγχος σε κάποιον δικό μου, για έναν και μοναδικό λόγο. Διότι ένας δικός σου, που προφανώς σε αγαπάει, θα μιλήσει ακολουθώντας συναισθήματα και όχι λογική. Δηλαδή δεν αρκεί να σου πει κάποιος 'ξέρεις κάτι', ηρέμησε, θα περάσει. Βοηθάει, αλλά δεν είναι αυτό η λύση. Για εμένα το ιδανικό είναι ότι όταν κάποιος αγχώνεται και έχει την οικονομική δυνατότητα αλλά και το χρόνο, να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό. Κάποια στερεότυπα ότι όταν κάποιος ξεκινάει να πηγαίνει σε ψυχολόγο, είναι τρελός, δεν ισχύουν και νομίζω ότι είναι πολύ ξεκάθαρο αυτό, αλλά παρόλα αυτά επειδή εν μέρει αυτά τα στερεότυπα ισχύουν ακόμα, θα πρέπει να εξαλειφθούν. Θεωρώ ότι όταν θέλεις, όχι μόνο να καταπολεμήσεις το άγχος αλλά και να το διώξεις, όσο περισσότερο γίνεται, αν όχι στο 100%, θα πρέπει να απευθυνθείς σε ειδικό. Είναι ωραίο να μιλάς στην οικογένειά σου και στους φίλους σου, αλλά όλο αυτό θα πάει μέχρι ένα συγκεκριμένο σημείο.

Συμμετέχων Α. Εγώ διαφωνώ με τον συμμετέχων Ε, πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό και βοηθητικό να μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον. Μπορώ να πω επίσης, ότι εάν πάρω παράδειγμα από τον εαυτό μου και ενώ θεωρώ γενικά ότι είμαι ένας αγχώδης άνθρωπος, η επικοινωνία με δικούς μου ανθρώπους ή με τη σύντροφό μου ή με την οικογένειά μου νομίζω ότι με έχει βοηθήσει. Υπό την έννοια ότι δεν χρειάζεται να κρύβω από αυτούς τους ανθρώπους ότι κάποια στιγμή μπορεί να στρεσαριστώ ή να νιώσω άσχημα καθώς επίσης μπορεί να λάβω και μια βοήθεια που ενδόμυχα μπορεί να λειτουργεί και να βελτιώνομαι

συνεχώς. Οπότε θεωρώ ότι είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να μιλήσουμε για αυτό, σε όποιον άνθρωπο εμείς επιλέξουμε, είτε είναι φίλος είτε είναι κάποιος ειδικός, όπως είτε ο συμμετέχων Ε, κάτι που φυσικά συμφωνώ. Εννοείται ότι μπορεί και αυτό να βοηθήσει, αλλά εγώ προσωπικά θεωρώ ότι θα είναι θετικό να εξετάσουμε το πώς μπορούμε να πάρουμε εμείς οι ίδιοι, από άλλους ανθρώπους που νιώθουν άγχος, βοήθεια ή να μας προτείνουν κάποιες λύσεις ή να προτείνω εγώ κάποιες λύσεις σε κάποιον άλλο που μπορεί να τον βοηθήσουν, αντίστοιχα.

Συμμετέχων ΣΤ. Συμφωνώ με όλους. Εγώ σαν άνθρωπος δεν έχω άγχη, οπότε ίσως δεν είναι τόσο αντικειμενικό. Φυσικά και αγχώνομαι αλλά δεν μου περιορίζει τη ζωή. Συμφωνώ με τον συμμετέχων Ε ότι εν μέρει υπάρχουν άνθρωποι που το άγχος τους περιορίζει πάρα πολύ, οπότε χρειάζονται ίσως έναν ειδικό, για την καλύτερη εξέλιξη, για τη ζωή τους την ίδια αλλά και για των ανθρώπων που μπορεί να ζουν γύρω τους. Διότι ένας άνθρωπος που αντιμετωπίζει έντονο πρόβλημα άγχους δημιουργεί αρνητικότητα στο περιβάλλον του, θεωρώ. Πέρα από το γεγονός ότι μπορεί να τον αγαπάς και να χαίρεσαι προσπαθώντας να βοηθήσεις, όταν βλέπεις ότι δεν τα καταφέρνεις τότε είναι καλύτερα να απευθύνεσαι σε κάποιον ειδικό. Από εκεί και πέρα, συμφωνώ με τον συμμετέχων Α, είναι ωραίο να μοιράζεσαι τις στιγμές της ημέρας σου, για κάτι που μπορεί να συνέβη και να σε στενοχώρησε ή να σε στρέσαρε, με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι. Να γελάς, να περνάς όμορφα και να κανονίζεις όμορφα πράγματα για την καθημερινότητά σου. Θεωρώ ότι γενικότερα σε όλα τα πράγματα πρέπει να υπάρχει ισορροπία. Ανάλογα τα επίπεδα άγχους που αντιμετωπίζεις και για ποιο θέμα.

Συμμετέχων Δ. Εγώ συμφωνώ απόλυτα με τον συμμετέχων ΣΤ. Είναι καλό να έχεις ανθρώπους να μιλάς και να μη χρειάζεται να συμπεριφέρεσαι διαφορετικά όταν είσαι μαζί τους, να δηλώνεις το άγχος σου και τα προβλήματά σου, να μπορείς να τα συζητάς. Αλλά και εγώ πιστεύω ότι για να λυθεί το πρόβλημα είναι αναγκαίο να δεις κάποιον ειδικό. Είναι σημαντικό όμως το να υπάρχουν άνθρωποι γύρω σου που να νιώθεις άνετα και να μπορείς να εκφράσεις αυτό που σε δυσαρεστεί ή αυτό που σε αγχώνει και να σου δώσουν κάποιες ιδέες για το πώς θα επιλύσεις το πρόβλημά σου. Σίγουρα ο κάθε άνθρωπος θα σου πει διαφορετικά πράγματα για το πώς αντιμετωπίζει το θέμα, όπως ο συμμετέχων ΣΤ είπε ότι δεν είναι αγχώδης, ενώ εγώ είμαι αγχώδης και μάλιστα αρκετά, αλλά πιστεύω ότι στην τελική είναι καλό να δεις έναν ειδικό για να σε βοηθήσει να προχωρήσεις μπροστά.

Συμμετέχων Α. Νομίζω ότι αυτό μπορεί να κριθεί από το βαθμό που κάποιος νιώθει άγχος, δηλαδή το κατά πόσο είναι σωστό να δει κάποιον ειδικό ή εάν μπορεί να λάβει βοήθεια από τους δικούς του.

Συμμετέχων Γ. Ακούγοντας όλα αυτά, επειδή ήμουν βαθιά αγχώδης άνθρωπος, πιο παλιά και στην αρχή προσπαθούσα, δοκίμασα αρκετά στάδια, δεν ένιωθα την ανάγκη να το πω σε κάποιον, το ένιωθα και λίγο ντροπή να πω ότι αγχώνομαι με διάφορα πράγματα, μετά άρχισα να το εμπιστεύομαι σε φίλους, οπότε σε πρώτη φάση ήταν πολύ λυτρωτικό. Νομίζω ότι πολλές φορές αυτό το να μοιράζεσαι πράγματα μειώνει το μέγεθος του προβλήματος, μειώνει το μέγεθος του άγχους. Επίσης, όταν το λες και μόνο, χωρίς να έχεις το χέρι κάποιου στον ώμο να σου πει ότι θα περάσει, ηρέμησε. Και μόνο που το λες σου φεύγει ένα μεγάλο μέγεθος του άγχους. Θεωρώ ότι πολλές φορές επειδή αρχίζει και σε κυριεύει το άγχος και όπως είτε και πολύ σωστά πριν ο συμμετέχων ΣΤ, αρχίζει και επηρεάζει τους γύρω, επηρεάζει αρχικά τον ίδιο, ο οποίος στεναχωριέται και το βγάζει προς τα έξω και κανένας δεν

μπορεί να τον πλησιάσει και οι γύρω του δεν ξέρουν πως να τον βοηθήσουν. Τότε νομίζω είναι αναγκαίο, δηλαδή το να πας σε έναν ειδικό, είτε ψυχολόγο είτε ψυχοθεραπευτή, οτιδήποτε, είναι νομίζω περισσότερο από αναγκαίο και για τον ίδιο και για το περιβάλλον ολόκληρο.

Συμμετέχων Β. Καταρχάς συμφωνώ και εγώ πάρα πολύ, με όσα έχετε πει. Θεωρώ ότι το κλειδί στο άγχος είναι η εξωτερίκευση, γιατί όσο το κρατάς μέσα σου και ακούς μόνο τις φωνές στο κεφάλι σου όλο αυτό διογκώνεται και γίνεται μια συνθήκη που γίνεται ολοένα και μη βιώσιμη. Άρα δηλαδή αν κάνει κάποιος το πρώτο βήμα και πει φωναχτά και συζητήσει αυτό που τον αγχώνει είναι αρκετά σημαντικό, όπως είπατε και οι περισσότεροι, στο να ελαττωθεί αυτό που βιώνει, να γίνει πιο διαχειρίσιμη η κατάσταση που τον αγχώνει. Αλλά προφανώς θα πρέπει να ξεπεραστεί σιγά σιγά το ταμπού που υπάρχει στην κοινωνία για την ψυχοθεραπεία και για το πότε πάει κάποιος και μιλάει για τα θέματα αυτά. Για αυτό και είναι και σημαντικό το να προωθείται αυτό, το ότι είναι σημαντικό να μιλάς με έναν ειδικό ψυχικής υγείας ή να μιλάς με ανθρώπους οι οποίοι βιώνουν το ίδιο και να μην νιώθεις μόνος. Γιατί τον τελευταίο καιρό ξεκίνησε να γίνεται αυτή η κουβέντα στην Ελλάδα, ότι υπάρχει άγχος, ότι υπάρχουν αγωνίες. Παλιότερα ήταν κάτι που το έβαζες κάτω από το χαλί. Δεν συζητούνταν τόσο.

Συμμετέχων Α. Θα συμφωνήσω με αυτό το κομμάτι που ειπώθηκε νωρίτερα, σχετικά με το τι συνέβαινε παλιά και τι συμβαίνει τώρα. Είναι μια πολύ μεγάλη διαφορά, παρατηρώντας πως αντιμετωπίζει αυτή τη στιγμή ο ΕΟΔΥ ή ο ΠΟΥ το άγχος και το πως μπορεί να το έκανε, όχι πριν από πολύ καιρό, ακόμα και πριν από 10 χρόνια. Είναι κάτι πολύ διαφορετικό. Η αλήθεια είναι ότι και με τη συζήτηση που κάνουμε τώρα, αυτό που εγώ πιστεύω είναι ότι ανάλογα και με το βαθμό άγχους που μπορεί να έχει κάποιος, ενώ το τελευταίο στάδιο μπορεί να είναι η ψυχοθεραπεία, αυτό που μπορεί να γίνει μιλώντας με έναν δικό του άνθρωπο, είναι να μάθει κάποια πράγματα παραπάνω ή να πάρει κάποιες ιδέες ή να προσπαθήσει να το καταπολεμήσει διαφορετικά και κατά κύριο λόγο, να μπει στη διαδικασία ότι πρέπει να κάνει κάτι για αυτό. Επίσης, μαθαίνει ότι υπάρχουν λύσεις για να μπορεί να τις ακολουθήσει και να καλυτερεύσει την κατάστασή του. Οπότε είναι πολύ σημαντικό να ξεκινήσει να μιλάει, γιατί από εκεί και πέρα ξεκινάει ένας φαύλος κύκλος να βελτιώσει την κατάστασή του. Οπότε δεν είναι μόνο ότι μιλάω με κάποιον και μου λέει τη γνώμη του ή του λέω εγώ τη δική μου και με βοηθάει ή δεν με βοηθάει, νιώθω καλύτερα ή νιώθω χειρότερα. Με το που επιλέγω να πω κάτι σε κάποιον, αυτομάτως, επιζητώ ενδόμυχα τη λύση. Επιζητώ να βελτιωθώ, οπότε ξεκινάω εγώ ο ίδιος να κάνω κάτι για το πρόβλημά μου. Πιστεύω ότι είναι θετικό το γεγονός ότι επιλέγεις να μιλήσεις για αυτό το θέμα στον οποιονδήποτε.

Συμμετέχων Γ. Σχετικά με αυτό που αναφέρθηκε με τον ΕΟΔΥ και το πόσο διαφορετικά αρχίζει και το αντιμετωπίζει, ιδιαίτερα το κομμάτι της ψυχοθεραπείας και της ψυχικής υγείας, αν θυμάμαι καλά με την έναρξη του εμβολιασμού και γενικά του κορωνοϊού, όχι φέτος, πέρυσι νομίζω, άνοιξε ολόκληρη τηλεφωνική γραμμή, που ήταν για ψυχική υποστήριξη των ανθρώπων, εν μέσω covid. Δηλαδή άνοιξε γραμμή δωρεάν και υπήρχαν ψυχολόγοι που βοήθησαν τον κόσμο να διαχειρίζεται το θέμα του άγχους και του φόβου. Το οποίο, σα γεγονός, δείχνει το μέγεθος του προβλήματος. Όταν ο ΕΟΔΥ και γενικά το κράτος αρχίζει και αντιλαμβάνεται και ξεκινά μια τέτοια τηλεφωνική γραμμή, καταλαβαίνουμε το μέγεθος του προβλήματος και για την ψυχολογία των ανθρώπων, εν μέσω πανδημίας. Το βρήκα εξαιρετικό.

Συμμετέχων Β. Θεωρώ ότι αυτό σχετίζεται και με αυτό που λέγαμε πριν, το πόσο θα μας επηρεάσει η πανδημία μετά. Όταν βλέπουμε ότι και ο ΕΟΔΥ αλλά και παγκοσμίως αρχίζει να ανοίγει η κουβέντα, στο θέμα της ψυχικής υγείας, πέρα από το ότι είναι κάτι πάρα πολύ θετικό και θα έπρεπε να έχει συμβεί χρόνια νωρίτερα, δηλώνει και την κρισιμότητα της κατάστασης. Πια, παγκοσμίως η κοινωνία βιώνει συσσωρευμένα τραύματα, τα οποία ακόμα και αν παύσει να υπάρχει η πανδημία, δεν θα φύγουν. Κάπως πρέπει το σύστημα υγείας να τα διαχειριστεί αυτά και τώρα αλλά και μελλοντικά.

Συμμετέχων Α. Πολύ σωστά τα όσα λέτε. Να αναφέρουμε και το γεγονός ότι γίνονται αυτές οι κινήσεις με παραδείγματα που ήδη ξέρουν. Δηλαδή, ας αναλογιστούμε λίγο, διότι είναι και πολλοί άνθρωποι που όπως είπατε πριν το βάζουν κάτω από το χαλί το θέμα και δεν μιλάνε για αυτό, οπότε δεν γνωρίζουμε ακριβώς 100% το μέγεθος του προβλήματος αυτού. Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι είναι μεγάλο, διότι ασχολούνται ήδη μεγάλοι οργανισμοί για αυτό και προσπαθούν να βελτιώσουν την κατάσταση. Οπότε νομίζω ότι είναι σοβαρό το θέμα, υπάρχουν λύσεις, βλέπουμε να γίνονται κινήσεις που θα βοηθήσουν και είναι πολύ θετικό.

Συμμετέχων Ε. Η γραμμή που αναφέρθηκε νωρίτερα, για όποιον ενδιαφέρεται είναι 10306.

**Ερώτηση 3. Θα συμμετείχατε σε οποιαδήποτε διαδικτυακή κοινότητα, η οποία θα έχει ως στόχο την προώθηση προτάσεων για μείωση του άγχους; Θα παραθέτατε τις δικές σας απόψεις για το θέμα σε μια τέτοια διαδικτυακή κοινότητα; Προτιμάτε επώνυμη ή ανώνυμη αναφορά και γιατί;**

Συμμετέχων Β. Καταρχήν, θεωρώ ότι το διαδίκτυο είναι μια πολύ καλή λύση στη διαχείριση του άγχους, ειδικά κατά την πανδημία. Το έβλεπα και εγώ να χρησιμοποιείται σαν εργαλείο, γιατί είναι ανάγκη να κοινωνικοποιηθεί ο κόσμος, ακόμα και με τις απαραίτητες αποστάσεις ασφαλείας με τα μέτρα. Εγώ θα συμμετείχα και θα μιλούσα στο διαδίκτυο. Απλώς δεν νομίζω ότι θα το έκανα επώνυμα. Όχι επώνυμα με το όνομά μου όπως φαίνεται και τώρα, επώνυμα με το facebook. Νομίζω ότι είναι αρκετά δύσκολο γιατί το facebook είναι ένα εργαλείο που πια δεν το χρησιμοποιούμε τόσο με τους φίλους μας, είναι κάτι το οποίο βλέπει κάποιος που θέλει να σε προσλάβει σε μια εταιρεία. Βλέπει το linked in σου και το facebook σου, οπότε ακόμα και το να συμμετέχεις σε κάτι τόσο προσωπικό, να είσαι δηλαδή μέλος μιας ομάδας, αυτόματα όχι ότι σε στιγματίζει, απλά εγώ δεν αισθάνομαι άνετα με το να φαίνεται. Άρα το ανώνυμο επιτρέπει, σε εμένα αλλά και στον καθένα, να μοιραστεί περισσότερες πληροφορίες, που μπορεί με το ονοματεπώνυμό του να μην έκανε, εάν ήξερε ότι είναι δημόσιο.

Συμμετέχων Γ. Εγώ πιστεύω ότι το κλειδί για την επιτυχία σε μια διαδικτυακή κοινότητα είναι η ανωνυμία. Ο λόγος είναι ότι πολλές φορές αποκρύπτονται πράγματα κάτω από το χαλί και δεν θέλουμε να τα πούμε, ωστόσο όταν κρύβεσαι, σε εισαγωγικά, πίσω από ένα ψευδώνυμο, όπως στο reddit, το οποίο σου έδινε αυτή τη δυνατότητα, σε αυτό που έτρεξε σαν project, σου έδινε την ευκαιρία να πεις κάτι όπως πραγματικά το νιώθεις, στο μέγεθος του πραγματικού προβλήματος. Συμφωνώ με την πλατφόρμα του facebook, ναι μεν αλλά αναγκαστικά κάπου θα φανεί αυτό και οποιοσδήποτε έχει αρχίσει και έχει πρόσβαση σε λίγο πιο προσωπικά στοιχεία, αρχίζει και γίνεται περίεργο για εσένα, αισθάνεσαι ότι κάποιος παρεμβαίνει στη ζωή σου. Ενώ μέσα από την ανωνυμία είναι πιο εύκολο να μιλήσεις για ένα πρόβλημά σου. Αν αναλογιστούμε και στην πραγματική ζωή, πολλές φορές οι άνθρωποι

μπορεί να τύχει να μιλήσουμε και να πούμε το πρόβλημά μας, το άγχος μας, σε έναν άνθρωπο που ξέρουμε ότι δεν θα τον ξαναδούμε ποτέ. Είναι κάτι το οποίο θεωρείται πολύ γνωστό σαν τεχνική, γιατί πολλές φορές σε ταξίδια που μπορεί να πάμε στο εξωτερικό μπορούμε να πούμε σε έναν άνθρωπο το πρόβλημά μας, ενώ εδώ είναι πιο δύσκολο να το πούμε. Οπότε νομίζω ότι η αντίστοιχη ανωνυμία σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα ή κοινότητα, όπως έτρεξε στο reddit, αυτό σου εξασφαλίζει και αυτό θεωρώ ότι είναι επιτυχία για μια διαδικτυακή κοινότητα.

Συμμετέχων Α. Στην ουσία, η άποψή μου εμένα είναι ότι η ανωνυμία βοηθάει στο κομμάτι του να μιλήσω για κάτι ή να πω τη γνώμη μου για κάτι ή να πω ότι το βιώνω και εγώ, οπότε κάνω αυτή την κίνηση για να νιώθω καλύτερα ή να προτείνω σε κάποιον άλλον κάτι. Οπότε και εγώ πιστεύω ότι η ανωνυμία βοηθάει σε αυτό το κομμάτι περισσότερο. Το reddit που χρησιμοποιήθηκε για αυτή τη δράση νομίζω πετυχαίνει τον στόχο του, εννοώντας ότι με δεδομένο ότι δεν κρίνομαι σαν άνθρωπος για κάτι, γράφω ότι θέλω και κάποιος μπορεί να το πάρει στα σοβαρά και κάποιος άλλος να μη το πάρει, δεν ξέρει ποιος είμαι δεν ξέρω ποιος είναι οπότε μπορεί να βοηθηθεί 100% από αυτό που γράφω ή να μη βοηθηθεί. Οπότε νομίζω ότι η ανωνυμία βοηθάει. Επιπλέον, αντιλαμβάνομαι ότι το facebook προσφέρει το γεγονός ότι δεν είναι αναγκαίο το να αλληλεπιδράς. Με την έννοια αυτή εννοώ το να πεις κάτι με το όνομά σου ή να προτείνεις κάτι με το όνομά σου, αυτό που βοηθάει το facebook είναι ότι επειδή έχει πολύ μεγάλο κοινό, μπορεί να προωθήσει κάποιες ιδέες και σε ανθρώπους που πιθανότατα να μην το ήθελαν, αλλά κατά τύχη να δουν κάτι. Να διαβάσουν δηλαδή κάτι που το έχει γράψει κάποιος άλλος και να βοηθηθούν. Οπότε νομίζω ότι βοηθάει περισσότερο την προώθηση το facebook αλλά και το γεγονός ότι είναι σε θέση να προβάλλει εύκολα κάτι που το έχει γράψει κάποιος, είτε ειδικός είτε κάποιος που έχει κάνει έρευνα. Αυτή ήταν η δική μου παρένθεση.

Συμμετέχων Δ. Συμφωνώ με αυτά που είπατε, απλώς το facebook ίσως σε στιγματίζει γιατί με τόσα στοιχεία που δίνει στον κόσμο που σε βλέπει, μπορεί να δείχνει και το οικονομικό σου υπόβαθρο, μπορεί κάποιος να το πάρει σαν κριτήριο και να πει ότι εργάζεσαι σε ένα τομέα σιτισμού, τι δουλειά έχει με το να διαχειρίζεται το άγχος και πως μπορεί να βοηθήσει εμένα. Μπορεί δηλαδή να το πάρει σαν κριτήριο και να πάρει λάθος πράγματα, ενώ η ανωνυμία σε βοηθάει. Ο άλλος διαβάζει αυτό που έχεις γράψει, δεν έχει καμία εικόνα του ποιος είσαι και τι κάνεις στην καθημερινότητά σου ή τι δουλειά κάνεις. Νομίζω ότι είναι πολύ σημαντική η ανωνυμία.

Συμμετέχων ΣΤ. Εγώ δεν έχω facebook, δεν το συμπαθώ ιδιαίτερα, γενικότερα δεν συμπαθώ το να εκθέτεις τις στιγμές σου, τη ζωή σου, προσωπικές σου φωτογραφίες σε μια πλατφόρμα γενικότερα. Δεν το κρίνω, ο συμμετέχων Α χρησιμοποίησε μια λέξη και συμφωνώ απόλυτα με την κοπέλα που ανέφερε ότι μιλάμε πιο εύκολα σε κάποιον άγνωστο. Μιλάμε πιο εύκολα σε κάποιον άγνωστο και προσωπικά μου έχει τύχει να κάνουμε κουβέντα και να γελάσουμε εν ώρα ταξιδιού, γιατί απλά δεν τον ξέρουμε, δεν μας ξέρει και νιώθουμε ότι δεν θα μας κρίνει, οπότε για αυτό όλους μας καλύπτει μια ανωνυμία. Μας βοηθάει να εκφραστούμε και να πούμε κάτι και ενδόμυχα θεωρούμε ότι δεν θα έπρεπε ή μήπως δεν ήταν σωστό ή κάπως αντέδρασα ή κάτι μου είπαν. Είναι ο φόβος απέναντι, ίσως, στον ίδιο μας τον εαυτό και στην προσωπικότητά μας, που από τη μια συμφωνώ και δε συμφωνώ, γιατί όταν πιστεύεις και εκπροσωπείς κάτι, είσαι εσύ, είναι ο εαυτός σου. Είναι σαν να το παραδέχεσαι. Δεν ξέρω αν είναι θετικό καμιά φορά ανώνυμα ή επώνυμα. Δεν ξέρω αν εκεί είναι το πρόβλημα τελικά, το

ανώνυμο ή το επώνυμο. Πιστεύω ότι εξαρτάται τι έχει ο καθένας να μοιραστεί και πόσο θα ήθελε να κρύψει την ταυτότητά του.

Συμμετέχων Ε. Εγώ θα συμμετείχα, πρώτα από όλα, όπως έχω ήδη συμμετάσχει μέχρι ένα πολύ μικρό σημείο. Η δική μου άποψη είναι ότι επώνυμη ή ανώνυμη αναφορά πάει κατά περίπτωση. Δηλαδή υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που αισθάνονται πολύ πιο άνετα με το να μιλάνε με κάποιον ο οποίος δεν ξέρει ποιος κρύβεται από πίσω, το οποίο είναι απόλυτα σεβαστό, βγάζει νόημα. Επίσης, υπάρχουν και άνθρωποι που θέλουν να ξέρουν με ποιον μιλάνε, δηλαδή εγώ στο facebook για παράδειγμα, θα μιλούσα πολύ πιο εύκολα με τον Κώστα Σταύρου παρά με τον Κώστα σκέτο. Είναι απόψεις. Παρόλα αυτά θα διαφωνήσω με το ότι ο άλλος μπορεί να δει εύκολα πληροφορίες για εσένα στο facebook, υπό την έννοια ότι αφενός εσύ έχεις δώσει τις πληροφορίες, τις έχεις εκθέσει, κατά κάποιο τρόπο, αφετέρου μπορεί να δει συγκεκριμένα πράγματα, δεν είναι ότι θα μάθει τα πάντα από τη στιγμή που θα του πεις την άποψή σου για κάτι. Δηλαδή αν εγώ δω ένα post από τον Κώστα Σταύρου που λέει ότι εμένα η άποψή μου για το άγχος είναι αυτή, δεν σημαίνει αυτόματα ότι ξέρω πάρα πολλά πράγματα για τον Κώστα Σταύρου, ούτε ότι θέλω και να μάθω. Σε κάθε περίπτωση για να μη μακρηγορώ και η ανώνυμη και η επώνυμη αναφορά έχουν τα δικά τους συν και πλην. Για εμένα υπάρχουν περισσότερα θετικά στην επώνυμη. Δηλαδή ξέρω ότι μιλάω με το όνομά μου σε κάποιον άλλον με όνομα. Ξέρω ποιος είναι αυτός, έστω και φυσιολογικά ή ως υπόσταση. Εάν μιλούσα ανώνυμα σε κάποιον, νιώθω ότι μιλάω σε τοίχο. Μπορεί αυτά που μου έλεγε να είναι τα πιο ενδιαφέροντα πράγματα στον κόσμο, δεν έχει να λείει. Αυτό

Συμμετέχων Γ. Εγώ θέλω να πω ότι φυσικά θα συμμετείχα, δεν ξέρω αν το είπα πριν, για αυτό το κομμάτι. Φυσικά θα συμμετείχα, όπως και το έκανα.

#### **Ερώτηση 4. Πόσο σημαντική θεωρείτε τη δυνατότητα να διαμοιράζεται οπτικοακουστικό υλικό στην κοινότητα και αν αυτό κατά τη γνώμη σας θα βοηθούσε στη μείωση του άγχους;**

Συμμετέχων Ε. Θεωρώ ότι σίγουρα θα βοηθούσε. Να κάνει κακό δε πρόκειται, σε καμία περίπτωση. Θα βοηθούσε σίγουρα γιατί άμα εγώ βρω κάποια ενδιαφέρουσα ομιλία κάποιου διακεκριμένου ή μη ψυχολόγου, που αναλύει ένα συγκεκριμένο θέμα, το να δει κάποιος αυτή την ομιλία μόνο κακό δε θα κάνει. Μπορεί να μη συμφωνεί με κάποιες απόψεις, αλλά κάτι θα αποκομίσει, κάτι θα κερδίσει, έστω και αν το απορρίψει ή αν δε το χρησιμοποιήσει ποτέ.

Συμμετέχων ΣΤ. Θα είμαι λακωνική. Συμφωνώ με το Λουκά και θα πω σίγουρα ότι θα βοηθήσει και δεν ξέρω αν ακούστηκα πριν, συμμετείχα στην κοινότητα και φυσικά και θα συμμετέχω.

Συμμετέχων Β. Εγώ το θεωρώ πάρα πολύ σημαντικό. Και γιατί είναι πολύ εύκολο να ταυτιστείς με το οπτικοακουστικό περιεχόμενο, διότι βγάζει πιο εύκολα συναισθήματα, μια εικόνα είναι χίλιες λέξεις. Αλλά είναι και πιο εύκολο καμιά φορά να χρησιμοποιήσεις multimedia από το να πεις τι αισθάνεσαι. Δηλαδή διαμοιράζοντας ένα τραγούδι ή ένα meme ή ένα μικρό βιντεάκι, μπορείς πολύ εύκολα να πεις στους άλλους κάτι που νιώθεις, που εκείνη την ώρα με τα λόγια να μη σου βγαίνει. Πέρα από το ότι είναι κομμάτι της γενιάς μας και μπορεί να κάνει relate, το θεωρώ ότι σαν μέσο μπορεί να σε κάνει να πεις πράγματα, πολύ πιο εύκολα.

Συμμετέχων Α. Νομίζω ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό και πολύ βοηθητικό, το να διαμοιράζεται αυτό το υλικό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις αφήγησης, δηλαδή την οπτικοποίηση μιας συναισθηματικής κατάστασης, δικής μου ή κάποιου άλλου και μπορεί να αγγίξει πιο εύκολα από ότι κάποιες λέξεις κάποιον άνθρωπο και να τον βοηθήσει ή να του φτιάξει τη διάθεση ή να τον ωφελήσει μακροπρόθεσμα ή να τον ωθήσει να ψάξει λύσεις για την κατάσταση άγχους που νιώθει. Οπότε το θεωρώ πολύ σημαντικό και συμφωνώ με αυτό που λέει ο συμμετέχων Β 100% ότι μια εικόνα ισούται με χίλιες λέξεις. Κάποιες φορές μπορεί η εικόνα που θα χρησιμοποιήσουμε να εκφράζεται πιο καθαρά από ότι η λέξη που μπορεί να χρησιμοποιήσουμε για κάτι. Οπότε συμφωνώ πλήρως.

Συμμετέχων Γ. Σε αυτό θα ήθελα να πω και εγώ ότι από την περυσινή εμπειρία στο μεταπτυχιακό, όπου χρειάστηκε να κάνουμε όλοι τα βιντεάκια, όπου ο καθένας μας έπρεπε να μιλήσει για δικό του κομμάτι, αρχικά για εμένα ήταν πολύ σημαντικό γιατί λειτούργησε και λυτρωτικά, για τον άνθρωπο που πολλές φορές διαμοιράστηκε το βίντεο. Αλλά και εγώ βλέποντας άλλων βίντεο, δηλαδή πράγματα που και οι άλλοι βιώνουν, κάπως νιώθεις και εσύ καλύτερα με τον εαυτό σου, συμπάσχοντας μαζί τους. Εμένα όταν έβλεπα τα βίντεο που είχαν κάνει διάφορα παιδιά, άλλος για την κατάθλιψη, άλλος για το φόβο μέσα στη διάρκεια της πανδημίας, εμένα με έκανε να νιώσω πολύ καλύτερα. Με έκανε να καταλάβω και να συμπάσχω πολύ περισσότερο και την ώρα που γινόντουσαν σκεφτόμουν μέχρι και πράγματα που θα μπορούσα να προτείνω σε κάποιον σαν λύσεις. Οπότε θεωρώ σίγουρα ότι το οπτικοακουστικό υλικό είναι ότι καλύτερο.

Συμμετέχων Β. Συγγνώμη που μπαίνω πάλι στην κουβέντα, απλά και εγώ είχα αυτό το μάθημα του μεταπτυχιακού στο μυαλό μου, το οποίο συνδυάζει και το storytelling και τη δύναμη που έχει ένα multimedia περιεχόμενο και ήταν αυτό που είπε ο συμμετέχων Γ, ότι μπορούσες να καταλάβεις έναν άνθρωπο που δεν έχεις γνωρίσει ποτέ, διότι σε αυτό το μάθημα δε γνωριζόμασταν μεταξύ μας και δεν είχαμε συναντηθεί από κοντά. Μπορούσες να καταλάβεις τι βιώνει μέσα από μια ιστορία που σου έλεγε μέσω της μουσικής, της εικόνας και της φωτογραφίας. Είχε μια δύναμη πάρα πολύ μεγάλη, που ειδικά σε μια ψηφιακή κοινότητα θεωρώ ότι είναι και πολύ ουσιαστική.

Διαχειριστής. Θα ήθελα να κάνω μια παρένθεση για αυτά που λένε οι συμμετέχοντες, για τους υπόλοιπους που δεν συμμετείχαν. Σαν εργασία στο μάθημα που αναφέρεται, έπρεπε να φτιάξουμε ένα βίντεο, διάρκειας 3 λεπτών, το οποίο έδειχνε μια θεματολογία που εμείς επιλέξαμε και αφορούσε τον εαυτό μας. Οπότε στην ουσία ο κάθε ένας επέλεξε ένα θέμα που του άρεσε ή τον ενοχλούσε ή δεν του άρεσε ή ήθελε να το δείξει και απλά το τοποθέτησε σε ένα βίντεο, με ότι περιεχόμενο αυτός ήθελε να κάνει. Ο σκοπός ήταν να αφηγηθεί κάτι με ένα είδους τρόπο τεχνολογίας.

Συμμετέχων Α. Πηγαίνοντας στο multimedia κομμάτι, πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιηθεί όλο αυτό και γιατί όχι, ίσως να μπορούν να ενταχθούν και κάποια κομμάτια αφήγησης, που να σχετίζονται με όλο αυτό. Δηλαδή θα μπορούσε κάποιος να κάνει ένα βίντεο που να δείξει το άγχος του, ακόμα και να μην φαίνεται ο ίδιος. Δεν χρειάζεται να φαίνεται ο ίδιος για να εκφράσει κάτι, να το προβάλει με αυτό τον τρόπο και να κάνει κάποιον άλλο να συγκινηθεί ή να τον ωθήσει να ψάξει λύσεις και να τον βοηθήσει. Νομίζω ότι αυτό θα ήταν μια λύση σε μια τέτοια κοινότητα, οπότε νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό το οπτικοακουστικό υλικό.

Συμμετέχων Δ. Εντάξει, νομίζω ότι το καλύψαμε το θέμα, απλώς θα ήθελα να πω ότι τουλάχιστον οι ηλικίες από 18 έως 30, είναι ένα κοινό όπου νομίζω ότι είναι εξοικειωμένο με το οπτικοακουστικό υλικό και πόσο μάλλον μέσω διαδικτύου. Αυτό. Νομίζω το έχουμε καλύψει.

**Ερώτηση 5. Σύμφωνα με το περιεχόμενο που βλέπετε στις σελίδες που δημιουργήθηκαν, μπορούν τα social media να προσεγγίσουν αποτελεσματικά το κοινό στόχο, παρακινώντας τους να συμμετέχουν ενεργά στην κοινότητα; Είναι ικανά τα social media να ωθήσουν τα άτομα να αποτυπώσουν τις ιδέες τους και τις εμπειρίες τους για την καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους;**

Συμμετέχων Ε. Γενικά μιλώντας, ναι μπορούν, απλώς θέλει αρκετή δουλίτσα, είναι αυτό που λέγαμε στην αρχή, θα πάρει χρόνο. Μπορεί ένας άνθρωπος να θέλει να εκφράσει την άποψή του σχετικά με κάτι, αλλά να μην το κάνει επειδή βλέπει ότι μια σελίδα στο facebook ή στο reddit δεν έχει αρκετό κόσμο, οπότε δεν θα μπει στη διαδικασία. Απαξ όμως και πάρει μπροστά και συμμετέχουν ολοένα και περισσότεροι μπορεί να κάνει αρκετά μεγάλο καλό. Απλώς πρέπει δυστυχώς ή ευτυχώς το community το δικό μας, το οποίο είναι ηλικιακά από 18 έως 30, να λειτουργεί με συγκεκριμένο τρόπο. Γενικά έχει αρκετό potential, απλώς θέλει συμμετοχή, effort και χρόνο.

Συμμετέχων Δ. Συμφωνώ με τα παραπάνω, απόλυτα. Αν και εγώ νομίζω, ότι είναι σημαντικό το πως θα το προωθήσεις και ο χρόνος που θα διαθέσεις για να το προωθήσεις και με ποιους τρόπους. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, έτσι ώστε να προσκαλείς άτομα να συμμετάσχουν. Αν υπάρχει σαν ένα link κάπου, δεν νομίζω ότι θα μπει ο άλλος τον πειρασμό, αν δεν έχει κάποιο λόγο να το πατήσει, ενώ αν το προωθήεις, όχι μόνο στο facebook και στο reddit, αλλά γενικά και όταν βρίσκεσαι με ανθρώπους από κοντά ή γνωρίζεις ανθρώπους που έχουν γνωριμίες. Μπορείς ακόμα και σε ένα μαγαζί να μπορούσες να το προσθέσεις, σε κάποιο χώρο, να το προωθήσουν. Νομίζω η προώθηση είναι πολύ σημαντική για να πετύχει.

Συμμετέχων Γ. Συμφωνώ ότι τα social media σίγουρα είναι ένα εργαλείο που μπορεί σιγά σιγά να βοηθήσει. Θέλει αρκετό χρόνο και πιστότητα σε αυτό που κάνει, δηλαδή να ανεβάζει συχνά ή να το κάνει και με λίγο έμμεσο τρόπο σαν διαφήμιση, συνδυάζοντας τα λόγια των δύο παραπάνω ομιλητών, έτσι ώστε να μπορέσεις να το προωθήσεις. Θα μπορούσε επίσης να δημιουργηθεί μια συνεργασία με μια άλλη σελίδα που έχει ήδη κάποιους ακόλουθους και να θέτει ένα άλλο κοινωνικό ζήτημα ή σε μια άλλη τέτοια κοινότητα που μπορεί να υπάρχει κόσμος εκεί. Νομίζω θέλει σιγά σιγά, αλλά μπορεί φυσικά να βοηθήσει, θέλει χρόνο, συνέπεια και συνέχεια από όποιον θέλει να ασχοληθεί, αλλά θέλει νομίζω και συνεργασία και με άλλες σελίδες. Επίσης ακόμα και από κοντά, όπως αναφέρθηκε νωρίτερα. Σίγουρα όλα αυτά θα μπορούσαν να βοηθήσουν.

Συμμετέχων Β. Συμφωνώ με ότι έχουν πει τα παιδιά. Θεωρώ ότι είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο, όπως είπαμε και πριν και πιστεύω ότι βοηθάει πάρα πολύ ότι στο διαδίκτυο υπάρχει πάρα πολύ πληροφορία σχετικά με το άγχος, οπότε αν αυτή η πληροφορία μπορεί να υπάρχει σε μια ομάδα και να διανέμετε οργανωμένα, θα βοηθήσει πάρα πολύ τον κόσμο που αντιμετωπίζει αυτό το πρόβλημα. Εννοώ ότι θα μπορούσαν να γίνουν κάποιες συνεργασίες είτε με ομιλητές είτε με site που είναι καθαρά αφιερωμένα σε αυτό, βιβλία, ταινίες, δηλαδή



είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο που μπορείς να συγκεντρώσεις πληροφορία που ήδη υπάρχει εκεί έξω. Θέλει φυσικά χρόνο, αλλά πιστεύω αυτό που είπαν τα παιδιά. Με επιμονή μπορεί να γίνει πάρα πολύ ωραία δουλειά.

Συμμετέχων Δ. Μια καλή ιδέα είναι ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο μπορείς να το χρησιμοποιήσεις ως έρευνα και να το συνδέσεις με ένα μαγαζί ή με κάποιο χώρο. Να είναι ένα ερωτηματολόγιο το οποίο έμμεσα να το έχεις κάνει σαν έρευνα και ίσως αυτό ωθήσει τον κόσμο να επισκεφθεί και την ιστοσελίδα, να πει κάποιες λύσεις και να πει τη δική του γνώμη. Νομίζω ότι και αυτό είναι μια καλή ιδέα, σαν ερωτηματολόγιο.

Συμμετέχων Α. Να πω και εγώ λίγο τη γνώμη μου, πριν πει κάποιος ότι θέλει. Θέλω να διακρίνω λίγο τις ιστοσελίδες που έχουν δημιουργηθεί. Θα ξεκινήσω με το facebook και θα αναφέρω το γεγονός, ότι μπορεί να έχουν αλληλεπιδράσει λίγοι με αυτά που έχουν ανέβει., να αναφέρω ότι όπως βλέπουμε έχει μαζέψει γύρω στα 65 like, αυτό σημαίνει αυτομάτως ότι υπάρχει ένα ενδιαφέρον από το κοινό, σχετικά με το περιεχόμενο που μπορεί να έχει αυτή η σελίδα. Δηλαδή, τι ακριβώς περιέχεται μέσα και πως αυτό μπορεί να βοηθήσει αυτόν που διαβάζει, οπότε θεωρώ ότι υπάρχει μια αρκετά μεγάλη έκθεση στον κόσμο και προώθηση που από τη μια φυσικά, αυτό λειτουργεί θετικά. Όπως λειτουργεί το facebook, ξέρουμε όλοι, ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των χρηστών λειτουργούν ως stalker, με την έννοια ότι βλέπουν και διαβάζουν, βλέπουν τι κινείται πολλές φορές από όλους τους φίλους τους στα social media, χωρίς να αλληλεπιδρούν ή να πατούν like ή να κάνουν σχόλια ή οτιδήποτε τέτοιο. Οπότε η προβολή υπάρχει, ασχέτως αν δεν υπάρχει αλληλεπίδραση, τουλάχιστον στο facebook. Όσον αφορά στο reddit, θέλω να αναφέρω το εξής. Μπορεί να ήταν λίγα τα μέλη της πλατφόρμας αυτής, αλλά είναι πολύ θετικό το γεγονός ότι όλοι έγραψαν κάτι σε αυτή σελίδα, οπότε αυτό δείχνει ότι ίσως αισθάνθηκαν την ανάγκη να γράψουν και να βοηθήσουν ή να βοηθηθούν, ασχέτως πως το βλέπει ο καθένας, ούτως ή άλλως λειτουργεί ανώνυμα. Οπότε δημιούργησε μια ανάγκη για τον οποιονδήποτε μπήκε και ήταν διατεθειμένος να διαβάσει ή να γράψει κάτι σε αυτό και το βλέπω πολύ θετικό. Τέλος, σχετικά με την ιστοσελίδα που ανέβαιναν τα άρθρα, εντάξει, στην ουσία αυτό δεν λειτουργεί ως social media αλλά με βάση το γεγονός ότι μπορεί να συκρατήσει μεγάλο όγκο κειμένου και άρθρων, μπορεί να βοηθήσει την προώθηση μεγάλου κειμένου ή μεγάλου υλικού, που οι άλλες πλατφόρμες δεν μπορούν να κάνουν με τόσο μεγάλη ευκολία.

**Ερώτηση 6. Θεωρείτε ότι στη διαδικτυακή κοινότητα στην πλατφόρμα του Reddit, δημιουργήθηκαν σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, με αποτέλεσμα να συμμετέχουν και να προτείνουν ιδέες που θα βοηθήσουν στην αποσυμφόρηση του άγχους;**

Συμμετέχων Ε. Κοίταξε, αν μου επιτρέπετε κιόλας. Αυτή τη στιγμή, εντάξει, έχει γίνει μια καλή αρχή αλλά είναι αυτό που λέγαμε και πριν ότι θα πάρει χρόνο. Αυτή τη στιγμή, η σχέση εμπιστοσύνης, αν πάρουμε σαν κλίμακα από το 1 έως το 10, είναι στο 2, ας πούμε. Θα χρειαστεί χρόνος για να πάει στο 5 και στο 10. Αυτή τη στιγμή δεν ξέρω κατά πόσο μπορούμε να κρίνουμε εμείς σε τι επίπεδο είναι. Σίγουρα, αν δεν υπάρχει αυτή τη στιγμή κάποια σχέση εμπιστοσύνης, μπορεί να δημιουργηθεί και στο μέλλον, ναι βέβαια. Αλλά επειδή υπάρχει ανωνυμία στο reddit, εντάξει, δεν μπορώ να ξέρω εγώ ποιος είναι ο τάδε

χρήστης. Εγώ απλά βλέπω σαν user, σαν μέλος, βλέπω ανθρώπους, να συμμετέχουν. Αυτό. Δεν ξέρω αν απάντησα.

Διαχειριστής. Ναι, φυσικά. Μιλάμε για το τι άποψη έχει ο καθένας. Ο κάθε ένας λέει τη γνώμη του, και με βάση το πως αυτός αναλύει το περιεχόμενο που βλέπει στην κοινότητα που έχει δημιουργηθεί και στην σελίδα αυτή.

Συμμετέχων Γ. Διαβάζοντας το περιεχόμενο του reddit, μπήκα στη διαδικασία να διαβάσω την πλειοψηφία. Όσα βασικά είχαν ανέβει. Αρχικά, είναι γεγονός ότι ήταν ένα εργαλείο με το οποίο δεν είμαι εξοικειωμένη προσωπικά, δεν είχε τύχει να το ξαναδώ. Σιγά σιγά άρχισα να διαβάζω. Διαβάζοντας το πρώτο κείμενο που βρήκα μπροστά μου, διαβάζοντας το δεύτερο, διαβάζοντας το τρίτο, στο τέταρτο κείμενο που διάβασα σαν περιεχόμενο, ένιωσα την ανάγκη και εγώ να γράψω και να συμμετάσχω. Οπότε κατάλαβα ότι, δεν είναι ότι χτίστηκαν, όντως συμφωνώ ότι η σχέση εμπιστοσύνης είναι στο 2 και φυσικά θέλει χρόνο, αλλά σιγά σιγά ναι, ένα πρώτο μικρό κομματάκι έγινε, που με έκανε εμένα προσωπικά να γράψω. Ταυτόχρονα, μπήκα και στη διαδικασία να δω ορισμένα πράγματα που είχαν ανέβει. Δεν ξέρω φυσικά ποιοι είναι οι χρήστες και ποιος είναι ποιος. Είδα διάφορα link με φωτογραφίες, είδα μια ομιλία που είχε ανέβει από έναν ψυχολόγο νομίζω και μπήκα έτσι στη διαδικασία να τα τσεκάρω με μια δεύτερη ματιά. Οπότε νομίζω ότι αν αυτό έγινε με την πρώτη φορά που μπαίνει κάποιος, τουλάχιστον από προσωπική εμπειρία, νομίζω ότι σε λίγο καιρό θα είναι καλύτερα. Αυτό που πιστεύω ότι θα χρειαστεί είναι ο χρόνος. Ενισχύονται συνέχεια οι σχέσεις και όσο βλέπουμε ότι κινείται αυτό, τόσο νομίζω ότι και ο κόσμος θα είναι πολύ πιο εύκολο να μιλήσει, να πει πράγματα. Μπήκα επίσης στη διαδικασία να δω και διάφορα πράγματα που βρήκα. Δηλαδή βρήκα ένα κείμενο, μια ομιλία από ένα ψυχολόγο, κάποιος την είχε ανεβάσει, δεν ξέρω ποιος. Τέτοια πραγματάκια που ήταν πολύ βοηθητικά και σιγά σιγά το περιεχόμενο θα εμπλουτίζεται και θα αποκτήσουν σχέσεις εμπιστοσύνης. Ελπίζω να με ακούσατε.

Συμμετέχων Β. Συμφωνώ πολύ με τον συμμετέχων Γ, διότι και εμένα ήταν κάτι το οποίο μου τράβηξε πάρα πολύ το ενδιαφέρον. Μου άρεσε η ανωνυμία που είχε, ότι δηλαδή έβαζες ένα ψευδώνυμο. Ακόμα και το customization που μπορεί να είχε στα χρώματα, που μπορεί να έχει η εικόνα και το avatar σου και το πως μπορείς να εμπλουτίσεις λίγο παραπάνω τα post. Επίσης, είναι σημαντικό αυτό που είπες και εσύ πριν ότι μπορούσαν να έχουν παραπάνω χαρακτήρες, να είναι λίγο πιο personalized, ενώ στα άλλα κοινωνικά δίκτυα έχεις όριο χαρακτήρων και δεν μπορείς να τα διαμορφώσεις και τόσο πολύ. Οπότε αυτό το δημιουργικό εμένα μου άρεσε και μου άρεσε το ότι έβλεπες γνώμες ανθρώπων που ούτε ήξερες ποιοι είναι, οπότε έκρινες απλά με αυτό που διάβαζες. Δεν είχες κανέναν να σε προδιαθέτει. Σίγουρα ναι οκ, για να μπορέσουμε να μιλάμε για σχέσεις εμπιστοσύνης χρειάζεται να περάσει καιρός, αλλά ήδη είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα πρωτοβουλία και εμένα προσωπικά με νοιάζει πως θα πάει και πως θα εξελιχθεί.

Συμμετέχων Α. Να πω και εγώ λίγο την άποψή μου. Εγώ όταν διαβάζω σχέσεις εμπιστοσύνης στην πλατφόρμα του reddit, δεν το κρίνω 100% έτσι όπως το αντιλαμβάνονται οι περισσότεροι, μάλλον. Αυτό που κρατάω εγώ είναι σχέσεις εμπιστοσύνης, όσον αφορά το περιεχόμενο. Δηλαδή βλέπω να γράφει κάποιος κάτι., βλέπω να γράφει και κάποιος άλλος κάτι, οπότε όπως είπατε και εσείς μου έρχεται και εμένα η ιδέα να γράψω κάτι άλλο. Αυτό αυτομάτως δημιουργεί μια σχέση, όσο αναφορά το ότι διαβάζουμε περιεχόμενο από κάτι που έχει γράψει κάποιος άλλος, οπότε μπορούμε να συνδυάσουμε και εμείς μια δική μας ιδέα και

να την γράψουμε, οπότε αυτομάτως δημιουργεί εμπιστοσύνη στο περιεχόμενο. Βοηθάει στο να εμπλουτίζεται και αν μπαίνει καινούργιος κόσμος και παρατηρεί και διαβάζει αυτά που έχει γράψει άλλος κόσμος, είναι πάρα πολύ πιθανό να μπει και αυτός στη διαδικασία να γράψει κάτι και στην ουσία να είναι παρόμοιο ή να είναι κάτι που θα βοηθήσει πάνω σε αυτά που έχουν γράψει κάποιιοι άλλοι. Με αυτό τον τρόπο ισχύει η εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων και μεταξύ του περιεχομένου της κοινότητας αυτής. Αυτή ήταν η δική μου γνώμη. Δεν ξέρω αν θέλει να πει κάποιος άλλος κάτι.

**Ερώτηση 7. Θεωρείτε ότι το περιεχόμενο των άρθρων που δημοσιεύονται στην πλατφόρμα του Facebook βοηθάει τον χρήστη να πληροφορηθεί και εν τέλει να διαχειριστεί αποτελεσματικά την αίσθηση του άγχους;**

Συμμετέχων Δ. Εχθές που κοίταζα τις σελίδες, είναι πάρα πολύ ωραίες και σαν ιδέες αλλά και το περιεχόμενό τους. Απλώς εγώ πιστεύω ότι είναι facebook και μπορεί κάποιος άκυρος να κάνει join σε αυτό και να γράψει κάτι πολύ άκυρο. Δηλαδή εμένα δεν μου αρέσει το facebook σαν προώθηση γενικά, διαφωνώ λίγο με αυτό, αλλά εντάξει τα πράγματα που έχει μέσα είναι εννοείται βοηθητικά μέχρι ένα βαθμό. Ίσως να μπει στη διαδικασία να καταλάβεις τα άγχη σου και να προσπαθήσεις να τα επιλύσεις. Αλλά εγώ προσωπικά με το facebook δεν τα πάω πολύ καλά και δεν ασχολούμαι τόσο πολύ. Εντάξει. Εμένα το reddit μου αρέσει πιο πολύ σαν ιδέα, είναι πολύ πιο ενδιαφέρον. Αυτό.

Συμμετέχων Γ. Εγώ αν μπορώ να πω κάτι. Θεωρώ ότι γενικά προκειμένου να προωθήσεις ένα κομμάτι των ιδεών, ειδικά για το άγχος, είναι ωραίο να χρησιμοποιούνται όσο το δυνατόν πιο πολλά εργαλεία γίνεται. Εγώ θεωρώ ότι το reddit είναι ότι καλύτερο σαν εργαλείο για να μπορέσεις να πεις αυτές τις ιδέες. Για να μπορέσεις να προωθήσεις το reddit είναι χρήσιμο σιγά σιγά να χρησιμοποιείς το facebook. Το facebook δεν θέλω να με στιγματίσει, οι περισσότεροι δεν το χρησιμοποιούν με αυτό τον τρόπο, πολλές φορές έχουν ένα profile λίγο stalker, παρατηρούν τι γίνεται αλλά δεν κάνουν κάτι, αλλά αυτός που ειδικά παρατηρεί και δεν κάνει κάτι, αν το δει μπροστά του μπορεί να πατήσει και να πει πραγματικά τη γνώμη του στο reddit. Θεωρώ το reddit σαν ιδέα εξαιρετική, είναι πολύ στοχευμένο και ειδικά για την προώθηση του συγκεκριμένου σκοπού και των ιδεών. Για τη μείωση του άγχους είναι το κατάλληλο. Νομίζω ότι το facebook θα λειτουργήσει περισσότερο σαν εργαλείο προώθηση κάποιων άρθρων ή της ίδιας της κοινότητας στο reddit. Όχι δηλαδή για να πεις εκεί τις ιδέες σου. Αυτό.

Συμμετέχων Α. Πάρα πολύ σωστά. Να πω και εγώ τη γνώμη μου. Θα συμφωνήσω απόλυτα με τον συμμετέχων Γ, στο κομμάτι ότι έτσι όπως αντιλαμβάνομαι το facebook, ο διαχειριστής της σελίδας το έχει δημιουργήσει προκειμένου να προωθήσει όλο αυτό το κομμάτι και επειδή το facebook το χρησιμοποιεί περισσότερος κόσμος, οπότε μερικοί από αυτούς υπάρχει περίπτωση να δουν ή να ξεκινήσουν να δουν τη δράση από εκεί, ιδιαίτερα λαμβάνοντας ως γεγονός ότι στο reddit είναι πολύ δύσκολο να κάνεις διαφήμιση της σελίδας. Οπότε θα χρειαστεί να κάνεις κάποια crossposting σε άλλα social media για να ανεβάσεις τα μέλη της σελίδας στο reddit. Θεωρώ ότι είναι ευκαιρία το ότι δημοσιεύονται τα άρθρα στο facebook, οπότε μαζεύει ένα υποτυπώδες κοινό και προωθεί και τη σελίδα στο reddit, όπου στο reddit είναι εκεί που γίνεται η πιο καλή δουλειά, όσον αφορά τους χρήστες που είναι μεταξύ τους. Εκτός από το περιεχόμενο που πρέπει να είναι πολύ βοηθητικό για το χρήστη, αυτό που έχει

και πολύ μεγάλη σημασία είναι να προωθηθεί κατάλληλα, προκειμένου να το δουν όσο το δυνατόν περισσότεροι, να μάθουν για τη δράση, διότι είναι πολύ δύσκολο να μαθευτεί ότι υπάρχει τέτοια δράση από το reddit 100%. Οκ, φτιάχνεις ένα community στο reddit, αυτό δεν σημαίνει ότι το ξέρουν αρκετοί, ενώ είδαμε ότι πολύ γρήγορα η σελίδα στο facebook μάζεψε κάποια likes που από εκεί και πέρα κάποιος μπορεί να πατήσει, κάποιος μπορεί να δει το reddit και εν τέλει να συμμετάσχει ή να γράψει κάποια δική του ιδέα, οπότε και θα ενημερωθεί για αυτά τα θέματα.

Συμμετέχων Ε. Εγώ θα διαφωνήσω. Και τι εννοώ. Συμφωνώ με το ότι θα βοηθήσουν κάποιο χρήστη και το facebook και το reddit. Θα βοηθήσουν να πληροφορηθεί, παρόλα αυτά δεν θα τον βοηθήσουν καθόλου να το διαχειριστεί, για ένα και μόνο λόγο. Θεωρώ ότι δεν αρκεί να μπει ένας χρήστης είτε στο reddit είτε στο facebook και να δει τι έχουν γράψει οι προηγούμενοι και να διαβάσει καταστάσεις πως το διαχειρίστηκαν κ.λπ. Θα βοηθηθεί όμως αν πει ο ίδιος δικές του εμπειρίες-βιώματα. Παραδείγματος χάριν εγώ έχω ένα πρόβλημα με τον covid και αγχώνομαι για τη δουλειά και βλέπω άλλα 10 άτομα να μιλάνε για αυτά που θέλουν οι ίδιοι με τη δουλειά τους. Δεν ξέρω κατά πόσο θα βοηθήσει να διαχειριστώ το δικό μου άγχος για τη δική μου δουλειά. Θεωρώ ότι για να γίνει λίγο πιο ολοκληρωμένη δουλειά, θα πρέπει, εκτός από το να βλέπουμε απλά τι έχουν γράψει οι προηγούμενοι, να συμμετέχουμε, να λέμε και εμείς τα δικά μας βιώματα, ότι περνάω αυτό, με επηρέασε με αυτό τον τρόπο, τι να κάνω. Εντάξει, προφανώς δεν υπάρχει κάποιος τρόπος αυτό να πραγματοποιηθεί με σιγουριά, απλά σας λέω τι είναι το ιδανικό, κατά τη γνώμη μου.

Συμμετέχων Β. Εγώ θέλω να πω το ότι συμφωνώ εν μέρει με αυτό που είπες αλλά όχι ακριβώς. Δηλαδή, σίγουρα είναι πάρα πολύ σημαντική η ενημέρωση και δεν μπορεί απόλυτα να βοηθήσει ούτε το ένα ούτε το άλλο. Συνδυαστικά όμως και οι δύο ομάδες μαζί και η δουλειά που θα κάνει το κάθε μέλος, με τους οικείους του, με τον εαυτό του, με έναν σύμβουλο ψυχικής υγείας, με όλα αυτά που λέγαμε στο πρώτο σκέλος της συζήτησης, μπορεί να υπάρξει βοήθεια. Ήδη στο reddit ανέβηκε μια ομιλία, η οποία ήταν πάρα πολύ ενδιαφέρουσα. Τα άρθρα, τα οποία ανεβαίνουν, είναι αρκετά ενημερωτικά. Το reddit, όπως είπαν και τα παιδιά πριν, στην όλη φιλοσοφία, ενθαρρύνει να μοιραστείς και εσύ τη δική σου εμπειρία και τι θέλω να πω. Ότι υπάρχει πληροφορία, η οποία μπορεί να αρχίσει να γίνεται πολύ περισσότερη, για ομιλίες συμβούλων ψυχικής υγείας, άρθρα ενημερωτικά για τη διαχείριση του άγχους και σταδιακά, παίρνοντας την πληροφορία αυτή, βλέπω ήδη ότι αρχίζει κόσμος και ανεβάζει τις δικές του ιστορίες και αρχίζει ένας διάλογος. Αλλά υπάρχουν και τα εργαλεία, τα οποία σαφώς ναι οκ, το να δεις ένα άρθρο δεν σε βοηθάει να λύσεις το πρόβλημα, αλλά θεωρώ ότι αν διαβάσεις ένα άρθρο, μοιραστείς την εμπειρία σου, διαβάσεις την εμπειρία κάποιου άλλου, κάνεις τη δουλειά που κάνεις εσύ με τον εαυτό σου και τη μοιραστείς, κάπως λίγο υπάρχει μια αλληλεπίδραση. Δεν ξέρω πως σας φαίνεται. Είναι ένας συνδυασμός, είναι ένα μέτρο, κάποιος το είπε στην αρχή. Πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία και ένα μέτρο σε όλα αυτά.

Συμμετέχων ΣΤ. Θα είμαι πολύ σύντομη. Εγώ θα πω ότι, αν και δεν είμαι χρήστης του facebook, αλλά καλώς ή κακώς έχει μπει στη ζωή μας πάρα πολύ δυναμικά, αρκετά χρόνια τώρα, νομίζω ότι είναι η πιο σωστή προώθηση και για αυτό και έχει διαφορετική εξέλιξη, από αυτή που έχει το reddit. Ούτως εγώ το γνώριζα το reddit, αλλά το αγάπησα για πολλούς λόγους και μερικούς από αυτούς ήδη τους αναφέραμε. Μου άρεσε η φιγούρα με το avatar, ότι μπορώ να το ντύσω και τα σχετικά. Από εκεί και πέρα το σωστότερο βήμα ήταν το μέσο του facebook, μας αρέσει δεν μας αρέσει. Επίσης, ότι τα άρθρα είναι πάρα πολύ καλογραμμένα,

το περιεχόμενό τους είναι εξαιρετικό και είναι πολύ βοηθητικά. Και είναι και ο τρόπος, στην τελική, που σκεφτόμαστε, που θα μας παρασύρει να σκεφτούμε, όπως όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο. Σίγουρα δεν δίνει λύσεις στο πρόβλημά μας, αλλά μπορεί να μας καθοδηγήσει τη σκέψη, ούτως ώστε να μπορέσουμε να αισθανθούμε καλύτερα.

Συμμετέχων Α. Θα ήθελα να πω κάτι σχετικά με αυτά που είπε ο συμμετέχων Ε. Εγώ διαφωνώ κάθετα με αυτά που είπε, για τον εξής λόγο. Το περιεχόμενο της κοινότητας ή το περιεχόμενο των σελίδων δεν είναι απαραίτητα κάτι που μπορεί να αφορά το άγχος. Αν κοιτάξουμε λίγο κάποια πράγματα ή αν διαβάσουμε το θέμα αυτό σε βιβλιογραφία που έχουν γράψει, σχετικοί με το θέμα άνθρωποι, σου λένε ότι μπορείς να ασχοληθείς με κάτι το οποίο είναι άσχετο. Οπότε και το γεγονός ότι μπορεί να δημοσιεύσει κάποιος για την αγαπημένη του ταινία ή το αγαπημένο του βιβλίο, μια ωραία εικόνα που διάβασε το πρωί και είπε να τη μοιραστεί, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι διαβάζω κάτι και μου υπενθυμίζει το άγχος. Το γεγονός ότι έχει δημιουργηθεί για αυτό το λόγο, φαίνεται από το disclaimer και από τις περιγραφές, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι 100% πρέπει να ασχολούμαστε με αυτό. Πρέπει να ασχολούμαστε με αυτό στη βάση και στο μέτρο που δίνουμε λύση. Να μην το μειώσουμε, να μην το εξαλείψουμε, να δημιουργήσουμε όμως μια εικόνα και κάποιες στιγμές χαράς ή ψυχολογικής ανόδου σε κάποιον άνθρωπο. Αλλά δεν σημαίνει ότι βάζουμε πράγματα που αφορούν απόλυτα μόνο το άγχος. Αυτό ήθελα να πω.

Συμμετέχων Γ. Θέλω επίσης να συμπληρώσω σε αυτά τα δύο. Συμφωνώ με όλα αυτά που είπαμε, αλλά και με τον συμμετέχων Β που είπε ότι όλα λειτουργούν λίγο συνδυαστικά. Είπε ο συμμετέχων ΣΤ ότι το facebook βοηθάει πολύ στην προώθηση, παρότι δεν συμφωνεί με το μέσο. Συμφωνώ απόλυτα με αυτό. Στην τελική, διαβάζοντας ένα άρθρο, ακούγοντας κάτι, πολλές φορές το άγχος, όπως είπε και πριν κάποιος, διογκώνεται στο κεφάλι μας. Όσο σκεφτόμαστε ένα πράγμα διογκώνεται ακόμα περισσότερο, οπότε αν μπω στη διαδικασία να δω ένα άσχετο βίντεο, να δω μια άσχετη εικόνα, να χαμογελάσω και λίγο, σιγά σιγά αυτό κάπως συρρικνώνεται. Αυτό ήθελα μόνο να πω, οπότε τα άρθρα, που είναι και καλογραμμένα, σου δείχνουν άλλα πράγματα και είναι πολύ βοηθητικά για εμένα. Αυτό.

**Ερώτηση 8. Θεωρείτε ότι οι πλατφόρμες που χρησιμοποιήθηκαν για τον σκοπό της εργασίας αυτής ήταν αποτελεσματικές ως προς την προώθηση ιδεών για τη μείωση του άγχους; Παρακαλώ αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

Διαχειριστής. Γνωρίζω ότι ορισμένα πράγματα τα είπαμε νωρίτερα σχετικά με αυτό, οπότε στην παρούσα φάση θα πρέπει να συγκεντρώσουμε όλα αυτά που έχουμε πει έως τώρα αλλά και το περιεχόμενο που έχει υπάρξει στις σελίδες αυτές και ο καθένας να πει μια πιο συγκεντρωτική άποψη, πάνω σε αυτή την ερώτηση.

Συμμετέχων Δ. Νομίζω ότι τα συζητήσαμε και προηγουμένως. Νομίζω ότι το facebook είναι ο καλύτερος τρόπος προώθησης. Όπως είπε και ο συμμετέχων ΣΤ, είτε μας αρέσει είτε όχι, είναι ο καλύτερος τρόπος προώθησης. Νομίζω το reddit είναι καλύτερη ιδέα, για να μπει κάποιος στο σκεπτικό να καταπολεμήσει, να βρει κάποιες ιδέες ή έστω να ελαφρύνει λίγο την κατάσταση του άγχους, βλέποντας πράγματα και δημοσιεύοντας. Επίσης, υπάρχει και η ιστοσελίδα που έχεις κάνει, που έχει κάποιες πληροφορίες για επίλυση των προβλημάτων, που μπορεί να προωθήσει κάποιος και να ξεκινήσει να αντιμετωπίζει τα προβλήματα άγχους.

Σαν συνολική εικόνα αυτά τα τρία είναι πολύ καλά συνδυασμένα, ενώ το κάθε ένα αναλαμβάνει τον δικό του ρόλο έτσι ώστε να βοηθήσει κάποιο άτομο στην καταπολέμηση του άγχους.

Συμμετέχων Α. Να συνεχίσω και εγώ να πω τη γνώμη μου πάνω σε αυτό που είπες, γιατί αυτό ήθελα να αναφέρω και εγώ, ότι είναι τρεις οι πλατφόρμες που χρησιμοποιήθηκαν, οπότε η κάθε μια, αυτό βλέπω εγώ ως πολύ θετικό στη δράση αυτή, στοχεύει κάπου πολύ διαφορετικά. Από τη μια το facebook αφορά απόλυτα την προώθηση. Το website αφορά απόλυτα την πληροφόρηση, δηλαδή τον μεγάλο όγκο πληροφορίας που μπορεί να βρει κάποιος συγκεντρωμένο, για να διαβάσει για διαφορετικά θέματα και διαφορετική θεματολογία για το άγχος. Τέλος, το reddit, στο οποίο μπορεί να πάει και να αποτυπώσει τη γνώμη του. Οπότε θεωρώ ότι συνδυαστικά, μπορούμε να κρίνουμε ότι είναι αποτελεσματικές σε διαφορετικό επίπεδο, η μια από την άλλη. Εγώ πιστεύω ότι είναι πολύ αποτελεσματικές, όσον αφορά το σκοπό που ήθελε να πετύχει η κάθε μια. Δηλαδή το facebook όντως έκανε την προώθηση, το blog αυτό όντως μάζεψε-συγκέντρωσε την πληροφορία και την διέθεσε και τέλος το reddit όντως έκανε ορισμένους ανθρώπους να δημοσιεύσουν και να πουν τη δική τους γνώμη και να δημιουργήσουν μια κοινότητα στην πολύ δύσκολη αυτή πλατφόρμα, την οποία στην Ελλάδα δεν την γνωρίζουμε και τόσο πολύ.

Συμμετέχων Γ. Συμφωνώ και εγώ με όλους. Αν μπορώ να συνεχίσω. Θεωρώ ότι το κάθε ένα όντως στοχεύει σε διαφορετικό κοινό, στο ίδιο μάλλον κοινό αλλά με διαφορετικό τρόπο. Γιατί για παράδειγμα σε κάποιους μπορεί να μην αρέσουν τα social media, μπορούν όμως κάλλιστα να βρουν το site, όπου εκεί θα υπάρχει και το υλικό και το link για το reddit. Το site αν προωθηθεί και κατάλληλα, μέσα από κάποια adds ή και συνεργασίες ή κάπου να τοποθετηθεί σε άλλες κοινότητες, πάλι μπορεί να το βρει κόσμος και σιγά σιγά κάποιος που δεν έχει προφίλ στο facebook, φυσικά να μπορεί να βρει το site και να βρει κομμάτια. Εγώ προσωπικά θεώρησα την επιλογή του reddit ως την ωραιότερη και πολύ σωστή για τη δημιουργία της κοινότητας αυτής καθαυτής, λόγω και της ανωνυμίας. Για εμένα παίζει ουσιαστικό ρόλο αυτό. Κατά δεύτερον όλα τα άλλα έρχονται συμπληρωματικά. Θεωρώ το reddit πολύ κατάλληλο και δεν ξέρω αν θα έβαζα κάποια άλλη σελίδα επιπλέον, ίσως το instagram αλλά με πολύ πιο λιτό τρόπο.

Συμμετέχων Ε. Εγώ απλά θα πω ότι ήταν και είναι αποτελεσματικές αυτές οι πλατφόρμες. Όπως είπαμε και πριν όλοι μαζί, λίγο πολύ, ότι πρώτα από όλα υπάρχει μια πολύ καλή πρόθεση, ένας πολύ καλός σκοπός και έγινε μια πολύ καλή αρχή. Από εδώ και πέρα το μόνο που μπορεί να γίνει είναι να εξελίσσεται. Οπότε εκ των πραγμάτων, ήταν αποτελεσματικές οι σελίδες.

Συμμετέχων Β. Και εγώ συμφωνώ με ότι έχει ήδη ειπωθεί, οπότε δεν έχω να προσθέσω κάτι άλλο.

Συμμετέχων ΣΤ. Το ίδιο και εγώ.

**Ερώτηση 9. Προτιμάτε την ανάγνωση προτάσεων μείωσης του άγχους από το διαχειριστή της σελίδας (Facebook-Blog), από τους συμμετέχοντες σε μια κοινότητα (Reddit) ή τον συνδυασμό και των δύο;**

Συμμετέχων Ε. Αν μου επιτρέπετε, εγώ θα πω για το συνδυασμό, ασυζητητί. Γιατί ο διαχειριστής είναι ένας άνθρωπος όπως οι υπόλοιποι, δηλαδή με προβλήματα και με άγχος. Δεν έχει κάποια διαφορά στην πράξη. Κάθε άποψη είναι ευπρόσδεκτη, κάθε πρόταση, οτιδήποτε. Αντίστοιχα και οι δικές μας προτάσεις για την καταπολέμηση του άγχους θα μπορούν να ειπωθούν όπως και αυτές του διαχειριστή, σίγουρα.

Συμμετέχων Δ. Εντάξει, όπως είπαμε και πριν συνδυαστικά νομίζω ότι είναι το καλύτερο αποτέλεσμα, αν και εμένα μου αρέσει το reddit, το οποίο είναι πολύ καλή ιδέα, μου αρέσει η ιστοσελίδα που έχει απλά την πληροφόρηση, γιατί νομίζω είναι και πιο προσβάσιμη στον κόσμο. Δηλαδή ο άλλος να μη μπει στη διαδικασία να γράψει κάτι ή να μη συμμετάσχει στο facebook, αν θέλει απλά να διαβάσει κάτι, να πάρει μια γνώση που ίσως τον βοηθήσει. Νομίζω η ιστοσελίδα σαν ιστοσελίδα που έχει τις πληροφορίες για εμένα είναι η καλύτερη, προσωπικά.

Συμμετέχων Β. Και εγώ συμφωνώ στο συνδυασμό, δεν θυμάμαι ποιος το είπε πριν ότι μπορεί γενικά η καμπάνια να απευθύνεται σε ένα συγκεκριμένο κοινό, αλλά το κάθε μέσο εξυπηρετεί ένα διαφορετικό σκοπό. Οπότε θεωρώ ζωτικής σημασία και τα τρία μέσα. Δηλαδή η ιστοσελίδα να, έχει πολύ σημαντικό ρόλο και πολύ ωραίο περιεχόμενο και πληροφορεί. Το facebook είναι το πιο διαδεδομένο, οπότε διαμοιράζει την πληροφορία αυτή σε πολύ κόσμο, ο οποίος είτε αλληλεπιδρά είτε απλώς ενημερώνεται. Το reddit έχει αυτό το χαρακτηριστικό στο οποίο έχουμε συμφωνήσει οι περισσότεροι στο ότι είναι πιο δημιουργικό, έχει την ανωνυμία και βλέποντας και τις ιστορίες που μοιράζονται και οι άλλοι, σε ωθεί να μοιραστείς και εσύ τη δικιά σου ιστορία, άρα και να εξωτερικεύσεις αυτό το οποίο σε προβληματίζει και να το βγάλεις από μέσα σου. Οπότε πιστεύω και στα τρία.

Συμμετέχων ΣΤ. Λίγο πολύ και εμένα η απάντησή μου μοιάζει και με των υπολοίπων, άρα δεν θα προσθέσω κάτι. Θα συμφωνήσω πάρα πολύ και με τον συμμετέχων Δ, στο κομμάτι ότι μπορεί κάποιος να θέλει να διαβάσει κάτι, χωρίς να συμμετέχει. Μην ξεχνάμε ότι ορισμένοι άνθρωποι βρίσκονται σε ηλικίες που αδυνατούν να χειριστούν την τεχνολογία, οπότε τους καλύπτει απλά και το διάβασμα και μόνο των πληροφοριών αυτών, χωρίς να έχουν την ανάγκη να μουν στη διαδικασία να γράψουν ή να απαντήσουν σε κάτι.

Συμμετέχων Γ. Νομίζω ότι με καλύψατε σε όλα. Συμφωνώ με τον συνδυασμό και των δύο, είναι το πιο αποτελεσματικό.

Συμμετέχων Α. Να πω και εγώ λίγο τη γνώμη μου πάνω σε αυτό. Με δεδομένο ότι η κάθε μια πλατφόρμα-σελίδα στοχεύει διαφορετικά, όχι όσο αναφορά το κοινό, αλλά όσον αφορά τον τρόπο που προωθεί το περιεχόμενό της, πιστεύω ότι και επειδή συνδυάζεται όλο αυτό, νομίζω ότι ο συνδυασμός είναι το καλύτερο που μπορεί να υπάρξει. Αυτό που θέλω να αναφέρω είναι ότι θα μπορούσαν να δημιουργηθούν διάφορες βελτιώσεις, όσον αφορά την παρουσίαση των σελίδων αυτών. Θα μπορούσε η ιστοσελίδα αυτή να ήταν λίγο πιο καλή οπτικά. Θα μπορούσαν δηλαδή να είχαν γίνει κάποιες κοινοποιήσεις ή να είχε ενταχθεί περισσότερο περιεχόμενο στο facebook, οπότε θεωρώ ότι αν βελτιωθούν και λίγο αισθητικά κάποια πράγματα, που ίσως να μην είναι πολύ ελκυστικά για κάποιους, νομίζω ότι ο συνδυασμός τους θα έχει πάρα πολύ καλό αποτέλεσμα, ασχέτως που ναι μεν είχε αποτέλεσμα, θα μπορούσαν να βελτιωθούν και φυσικά να υπάρξει καλύτερη απόδοση των σελίδων αυτών. Αυτό ήθελα να πω εγώ.

**Ερώτηση 10. Μπορεί μια διαδικτυακή κοινότητα να λειτουργήσει ως τρόπος αποσυμφόρησης του άγχους σε νέους ηλικίας 18-30, λόγω αύξησης του φαινομένου στα πλαίσια της πανδημίας Covid-19;**

Συμμετέχων Ε. Εγώ θα έλεγα ότι εξαρτάται. Και ναι και όχι. Εξαρτάται από τη συμμετοχή. Αν μια τέτοια προσπάθεια ή κάποια άλλη αντίστοιχα, μείνει σε ένα αρκετά χαμηλό επίπεδο επειδή δεν υπήρξε συμμετοχή, εντάξει, δεν θα βοηθήσει. Αν όμως πάει καλά, θα κάνει πάρα πολύ μεγάλο καλό. Δηλαδή ακόμα και τώρα που είναι στις αρχές, ας το πούμε έτσι, ήδη έχει κάνει καλό, θεωρώ ότι είναι θέμα συμμετοχής.

Συμμετέχων Β. Να πω και εγώ. Εγώ πιστεύω πάρα πολύ σε μια τέτοια πρωτοβουλία και θεωρώ ότι εντάζει, προφανώς και χρειάζεται χρόνο, αλλά έχει πολλά περιθώρια βελτίωσης και ήδη τα αποτελέσματα τα οποία έχει και αυτό που βλέπω εγώ, μου φαίνεται πάρα πολύ ενδιαφέρον. Όπως ειπώθηκε και πριν, σίγουρα αισθητικά υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης, ίσως πιο πολλά infographics για να είναι πιο προσβάσιμο. Μελλοντικά εμένα θα μου άρεσε να υπάρχουν και κάποια podcast ενδεχομένως, παρουσιάσεις βιβλίων, ήδη έχουν διαμοιραστεί άρθρα και βίντεο με συμβουλές ψυχικής υγείας. Όλο αυτό, αν συνεχίσει να εμπλουτίζεται με συνέπεια, θεωρώ ότι θα μπορέσει να βοηθήσει πάρα πολύ κόσμο. Είναι κάτι που ακόμα και να φύγει η πανδημία, οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, ειδικά στην ομάδα 18-30, που είναι η πιο παραγωγική ομάδα αυτή τη στιγμή, η οποία πλήττεται αρκετά, όχι ότι δεν πλήττονται οι υπόλοιποι, θεωρώ ότι λόγω του οικονομικού ζητήματος και της ανεργίας που υπάρχει, μπορεί να βοηθήσει αυτή την ηλικιακή ομάδα επειδή ταυτόχρονα πρέπει να αντιμετωπίσει πολλά προβλήματα που προκαλούν άγχος. Καλώς ή κακώς.

Συμμετέχων Δ. Εγώ θα ήθελα να ρωτήσω κάτι. Υπάρχει η επιλογή μετάφρασης; Εννοώ ότι στη σελίδα του facebook ή στην ιστοσελίδα με τις πληροφορίες, έχεις βάλει την επιλογή να γίνεται Αγγλικά; Νομίζω είναι μια πολύ καλή ιδέα να φύγεις και εκτός Ελλάδας και να πάρεις και άλλες απόψεις. Υπάρχει και κόσμος που έχει άλλο οικονομικό υπόβαθρο η χώρα του ή είναι διαφορετική η νοοτροπία, νομίζω ότι αυτό θα βοηθήσει και είναι και καλό για να έρθουν και άλλα μέλη στην ιστοσελίδα. Δεν ξέρω αν το έχεις σκεφτεί αυτό. Αυτό θα ήθελα να πω. Δεν ξέρω αν μπορείς να βρεις εκτός Ελλάδας. Αυτό ουσιαστικά.

Διαχειριστής. Θα το εκλάβω σαν πρόταση βελτίωσης, παρόλο που η δράση αυτή στοχεύει στο Ελληνικό κοινό, για πολλούς λόγους. Θεωρώ ότι συμφωνώ με την ιδέα σου και πιστεύω ότι αποτελεί μια εξαιρετική λύση, εκτός της παρουσίας στο εξωτερικό, είναι εφικτό να βοηθήσει και ανθρώπους που μπορεί να μην είναι από την Ελλάδα και να ζουν στην Ελλάδα και να θέλουν να διαβάσουν κάτι. Οπότε τα Αγγλικά να τους βοηθούν σαν γλώσσα ανάγνωσης, είναι πολύ καλή η ιδέα σου θεωρώ.

Συμμετέχων Β. Να ρωτήσω και εγώ κάτι. Τώρα με αυτό μου ήρθε. Υπάρχει η δυνατότητα, δεν ξέρω αν έχει γίνει στο facebook, να μπορούν και άτομα με μειωμένη όραση να δουν τα post. Είναι ακόμα σε πολύ πιλοτικό στάδιο το να υπάρχει το κείμενο alt (Alt Text) στις εικόνες, να μπορείς να κάνεις μια σύντομη περιγραφή στις εικόνες, ούτως ώστε να μπορούν και άτομα με δυσκολία όρασης να βλέπουν τι αφορά η εικόνα, ας πούμε, σε ένα infographic. Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον αυτό, για να ενταχθούν και αυτοί, σε ένα κομμάτι συλλογικότητας. Δεν ξέρω. Τώρα μου ήρθε σαν ιδέα. Θα ήταν ωραίο να υπάρξει μια ένταξη.



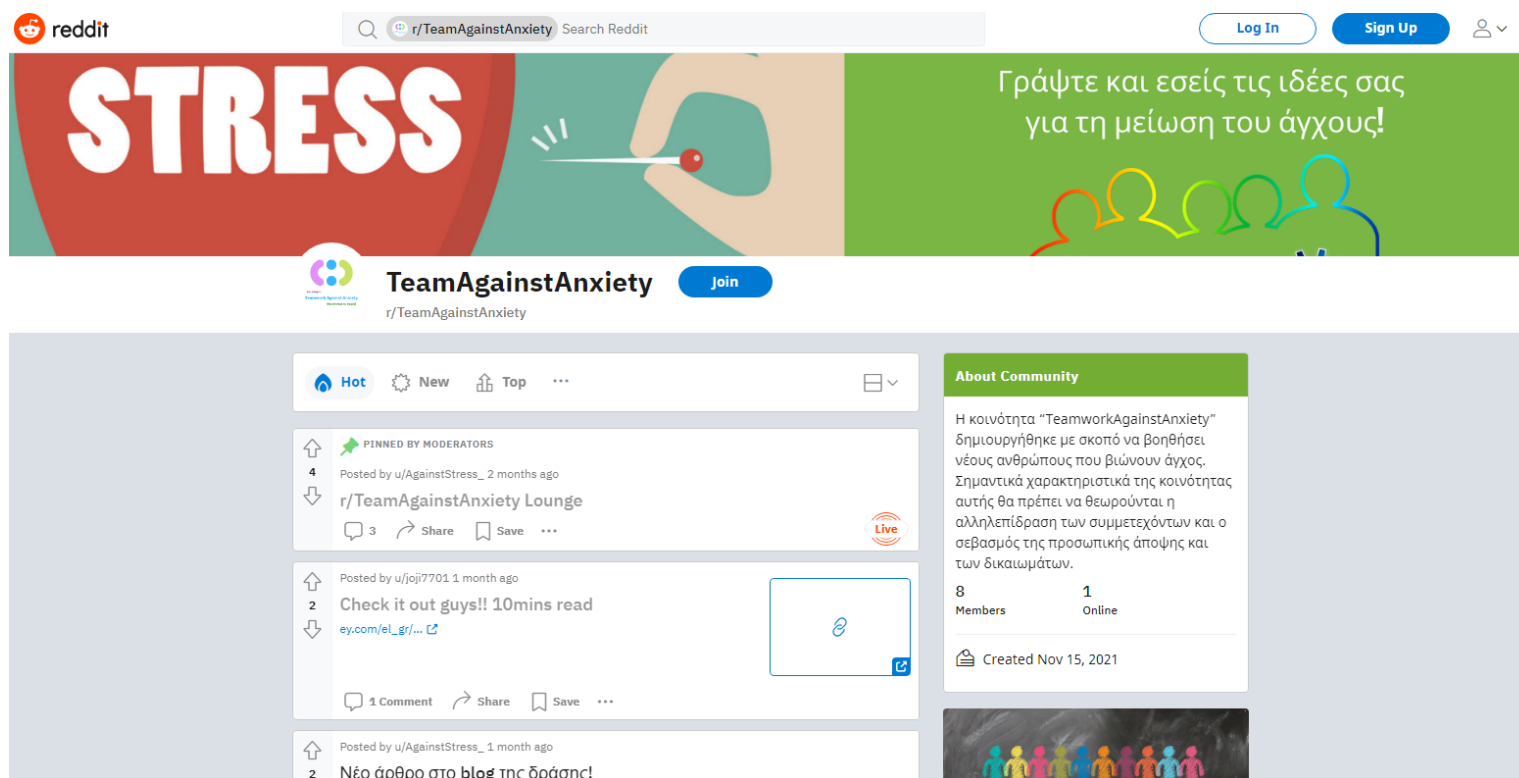
Διαχειριστής. Νομίζω ότι θα συμφωνήσω πολύ και με αυτή την ιδέα. Ικανοποιεί και άλλου είδους κοινωνικές ευαισθησίες και μπορεί να βοηθήσει και άλλους ανθρώπους, πέραν της προώθησης, καλύπτοντας και αυτό τον τομέα. Μπορεί ουσιαστικά να βοηθήσει τους ανθρώπους που έχουν τέτοιου είδους θέματα και θα ήθελαν να έχουν την επιλογή και την δυνατότητα να υπάρχει μια σελίδα που τους προσφέρει τη δυνατότητα που μόλις πρότεινες, οπότε πάρα πολύ καλή ιδέα.

Συμμετέχων Γ. Επίσης, θα μπορούσαν να βοηθήσουν και τα podcast, πολλές φορές. Πραγματικά όπως μικρές αφηγήσεις, για ανθρώπους που δυσκολεύονται να πουν πράγματα, θα ήταν πολύ εξυπηρετικές σε ανθρώπους με δυσκολίες. Δηλαδή ακόμα και τα άρθρα, αν μπορούσε κάτω από αυτά τα άρθρα να υπάρχει ένα κομμάτι ηχογράφησης, θα βοηθούσε το χρήστη να ακούει. Κατά τα άλλα, για να απαντήσω και στην ερώτηση, θεωρώ ότι μπορεί να βοηθήσει πάρα πολύ. Αφενός και λόγω της ανταλλαγής γνώμων και απόψεων και της συζήτησης με τον κόσμο και επίσης επειδή αυτό το ηλικιακό γκρουπ πλήττεται πολλές φορές από την απουσία κοινωνικοποίησης. Δεν μιλάει τόσο πολύ, δε συζητάει τόσο πολύ, επειδή η πλειοψηφία, όχι όλοι σε καμία περίπτωση, είναι έτσι με τα κινητά και έχουν χωθεί μέσα σε αυτά, ενώ ταυτόχρονα είναι όντως, αυτό που είπατε όλοι, η γενιά που πλήττεται περισσότερο αυτή τη στιγμή, σε φάση με τον covid και θα συνεχιστεί να πλήττεται. Λόγω του ότι είναι μια κατάσταση που θα βγάλει προβλήματα και στο μέλλον. Δεν είναι ότι ξαφνικά τελειώνει ο κορωνοϊός. Θα αφήσει θέματα, ήδη έχει βγάλει προβλήματα. Οπότε μια διαδικτυακή κοινότητα είναι ένα μικρό λιθαράκι σε όλη τη διαδικασία αυτή, σιγά σιγά, για να αποσυμφορηθεί το άγχος. Αυτό ήθελα να πω.

Συμμετέχων ΣΤ. Εγώ θα πω ότι μόνο καλό μπορεί να κάνει μια τέτοια κοινότητα. Μόνο καλό μπορεί να προσφέρει. Η αλήθεια είναι ότι η γενιά μας έχει περάσει τα πάνδεινα μέχρι στιγμής. Δεν ξέρω τι αστέρι είναι αυτό που είχαμε όλοι αυτής της γενιάς, δεν ξέρω τι θα ακολουθήσει. Εύχομαι να έρθουν μόνο τα καλύτερα. Εγώ θα συμπληρώσω ότι αυτό γίνεται με πολύ αγάπη και φαίνεται αυτό. Σίγουρα μπορεί να βοηθήσει γενικότερα και να έχει τα καλύτερα αποτελέσματα και να επιτύχει το σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκε.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ - ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ REDDIT

Η σελίδα του Reddit μπορεί να βρεθεί εδώ: <https://www.reddit.com/r/TeamAgainstAnxiety/>



Εικόνα 1. Αρχική σελίδα Reddit

reddit

r/TeamAgainstAnxiety Search Reddit

Log In Sign Up

Καλωσορίσατε στην κοινότητα "TeamworkAgainstAnxiety"

r/TeamAgainstAnxiety · Posted by u/AgainstStress\_ 2 months ago

### Καλωσορίσατε στην κοινότητα "TeamworkAgainstAnxiety"

Σας καλωσορίζω στην κοινότητα, η οποία έχει ως στόχο την καταπολέμηση του άγχους! Όλοι μαζί μπορούμε να βοηθήσουμε και βοηθηθούμε προκειμένου να μειωθεί αποτελεσματικά το άγχος. Εδώ μπορείτε να γράψετε τις ιδέες σας για το πως θα αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το άγχος, κινήσεις-δραστηριότητες οι οποίες σας βοήθησαν να βιώνεται σε μικρότερο βαθμό το φαινόμενο και οτιδήποτε άλλο θέλετε, σχετικά με το θέμα του άγχους. Τα βασικότερα χαρακτηριστικά της κοινότητας είναι ο σεβασμός στις απόψεις των υπολοίπων και η όρεξη για συζήτηση-αλληλεπίδραση με τα υπόλοιπα μέλη.

1 Comment Share Save Hide Report 76% Upvoted

Log in or sign up to leave a comment Log In Sign Up

Sort By: Best

alzoria · 2 mo. ago

Δυστυχώς το άγχος έχει γίνει συνήθεια, ξυπνάω και είμαι ήδη αγχωμένη επειδή ξέρω πως θα έχω αρκετούς λόγους να αγχωθω μέσα στην ημέρα!! Οι εποχές είναι δύσκολες και αυτό από μόνο του είναι αρκετό! Είναι ευχάριστο που δημιουργήθηκε μια τέτοια κοινότητα ώστε να μην αισθανόμαστε μόνοι μας. Να μπορούμε να συζητάμε και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον. Η συμπαράσταση μου προς το παρόν είναι τα κατοικίδια μου, ένας χαλαρός περίπατος και η μουσική. Δεν είναι πάντα εύκολο να μιλάς για αυτά που σε προβληματίζουν..

2 Reply Share Report Save Follow

**STRESS**

r/TeamAgainstAnxiety

Η κοινότητα "TeamworkAgainstAnxiety" δημιουργήθηκε με σκοπό να βοηθήσει νέους ανθρώπους που βιώνουν άγχος. Σημαντικά χαρακτηριστικά της κοινότητας αυτής θα πρέπει να θεωρούνται η αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων και ο σεβασμός της προσωπικής άποψης και των δικαιωμάτων.

8 Members 1 Online

Created Nov 15, 2021

Join

Help About  
 Reddit Coins Careers  
 Reddit Premium Press  
 Reddit Gifts Advertise  
 Blog  
 Terms  
 Content Policy  
 Privacy Policy  
 Mod Policy

Εικόνα 2. Δημοσίευση στο Reddit (1)

reddit Log In Sign Up

↑ 2 ↓ Στη φωτογραφία βλέπουμε τα συχνότερα συμπτώματα του άγχους. Το πιο σημαντικό είναι να σκεφτόμαστε θετικά και να συζητάμε για το άγχος με όποιον άνθρωπο εμείς επιλέξουμε! 🙌👍👍

**TeamAgainstAnxiety** Posted by u/AgainstStress\_ 2 months ago

Η ψυχική μας υγεία μετράει!  
**ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ**

Το άγχος, εκτός από την συναισθηματική μας κατάσταση, επηρεάζει και την καθημερινότητά μας. Μη διατάσσετε να μιλήσετε για το άγχος με όποιον άνθρωπο εσείς επιλέξετε. Δεν θα πρέπει ποτέ να αισθανόμαστε ότι είμαστε μόνοι μας!

1 Υψηλοί καρδιακοί παλμοί	2 Πανικός
3 Πονοκέφαλος	4 Γρήγορη αναπνοή
5 Ζαλάδα	6 Φόβος/Απευλή

Μπείτε εδώ για περισσότερες πληροφορίες  
<https://teamworkanxiety.wordpress.com/>

1 Comment Share Save Hide Report 76% Upvoted

Log in or sign up to leave a comment Log In Sign Up

Sort By: Best

alzorla · 2 mo. ago

Είναι σημαντικό να μπορούμε να μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας, άγχημο το συναισθημα του άγχους! Παλεύεις με έναν αδύνατο εχθρό καθημερινά!

↑ 2 ↓ Reply Share Report Save Follow

**STRESS**

**r/TeamAgainstAnxiety**

Η κοινότητα "TeamworkAgainstAnxiety" δημιουργήθηκε με σκοπό να βοηθήσει νέους ανθρώπους που βιώνουν άγχος. Σημαντικά χαρακτηριστικά της κοινότητας αυτής θα πρέπει να θεωρούνται η αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων και ο σεβασμός της προσωπικής απόψης και των δικαιωμάτων.

8 Members 1 Online

Created Nov 15, 2021

[Join](#)

- Help
- Reddit Coins
- Reddit Premium
- Reddit Gifts
- About
- Careers
- Press
- Advertise
- Blog
- Terms
- Content Policy
- Privacy Policy
- Mod Policy

Reddit Inc © 2022. All rights reserved.

Εικόνα 3. Δημοσίευση στο Reddit (2)

r/TeamAgainstAnxiety · Posted by u/YersiniaPestisNaPaei 2 months ago

### Πανδημία και άγχος

Καλησπέρα σε όλους/ες. Είναι γεγονός ότι το άγχος είναι ένα από τα σοβαρότερα θέματα που μπορούν να απασχολήσουν την υγεία μας, σε ψυχολογικό και φυσικό επίπεδο. Η πανδημία που περνάμε τα τελευταία 2 χρόνια δεν βοήθησε και ιδιαίτερα, ίσα ίσα επιδείνωσε τα πράγματα. Όλοι μας, άλλοι λιγότερο άλλοι περισσότερο, πάσχουμε από άγχος και ψάχνουμε συνεχώς τρόπους να το ελαττώσουμε ή να το φέρουμε σε φυσιολογικά πλαίσια. Δεν είμαι ειδικός, αλλά τους τελευταίους μήνες παρακολουθώ διάφορα videos στο youtube και διαβάζω διάφορα άρθρα σχετικά με το ζήτημα και μπορώ να πω ότι βοηθάνε. Αργά μεν, αλλά σταθερά. Παραθέτω ένα video από την AADA (Anxiety and Depression Association of America) καθώς και 2 άρθρα τα οποία ίσως φανούν χρήσιμα. Συγχαρητήρια για το group και για τις προθέσεις του owner, ελπίζω να πάει καλά και να βοηθηθούν όσοι περισσότεροι γίνεται. Καλή δύναμη σε όλους μας.

- <https://d-nb.info/1217153373/34>
- <https://www.scielo.br/fj/adr/a/CdYjmTNHTkKDqjEQPSbD4h/?format=pdf&lang=en>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5lRqBPW8hVo>

0 Comments | Share | Save | Hide | Report | 100% Upvoted

Log in or sign up to leave a comment Log In Sign Up

Sort By: Best

**STRESS**

Γράψε να είναι το όνειρό σου για τη μέση του άγχους!

r/TeamAgainstAnxiety

Η κοινότητα "TeamworkAgainstAnxiety" δημιουργήθηκε με σκοπό να βοηθήσει νέους ανθρώπους που βιώνουν άγχος. Σημαντικά χαρακτηριστικά της κοινότητας αυτής θα πρέπει να θεωρούνται η αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων και ο σεβασμός της προσωπικής άποψης και των δικαιωμάτων.

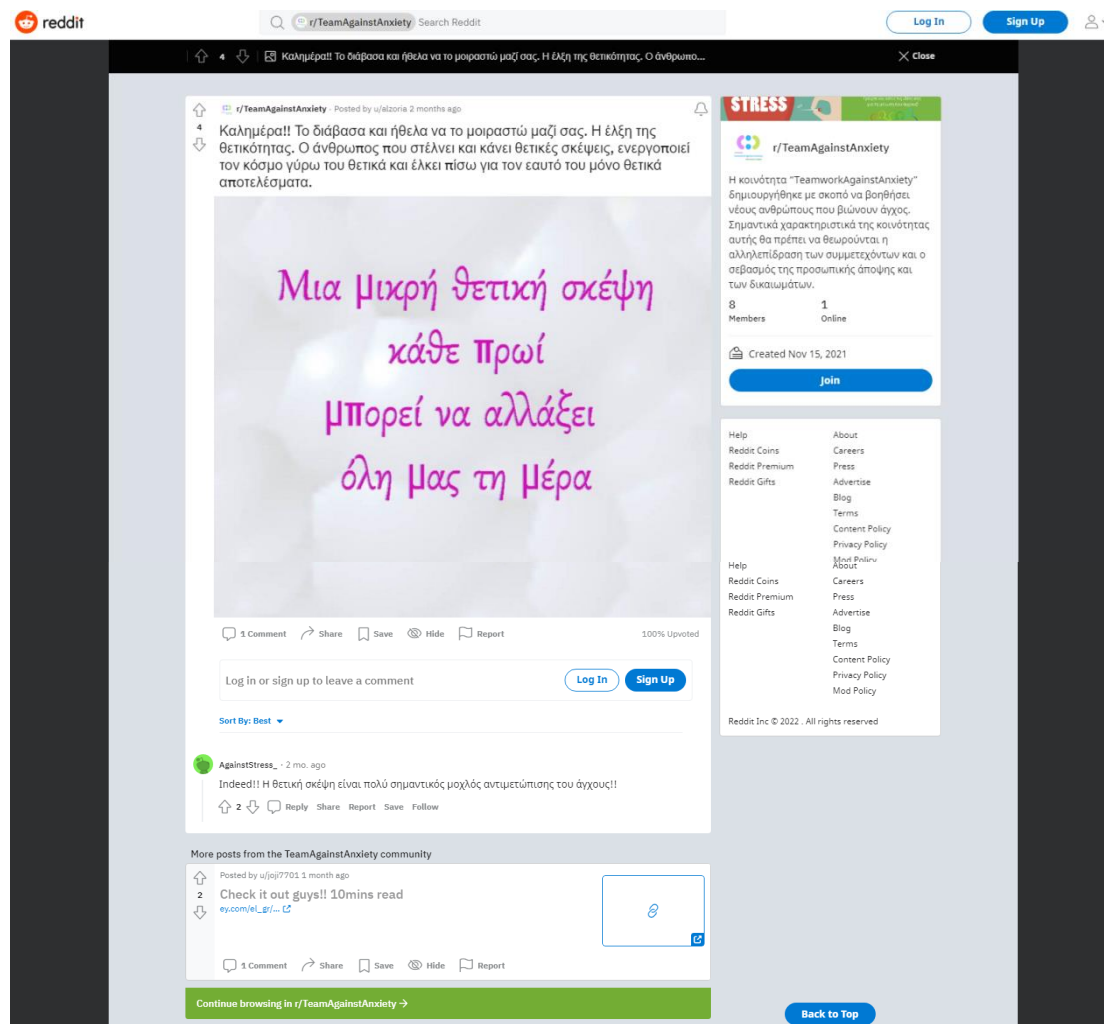
8 Members | 1 Online

Created Nov 15, 2021

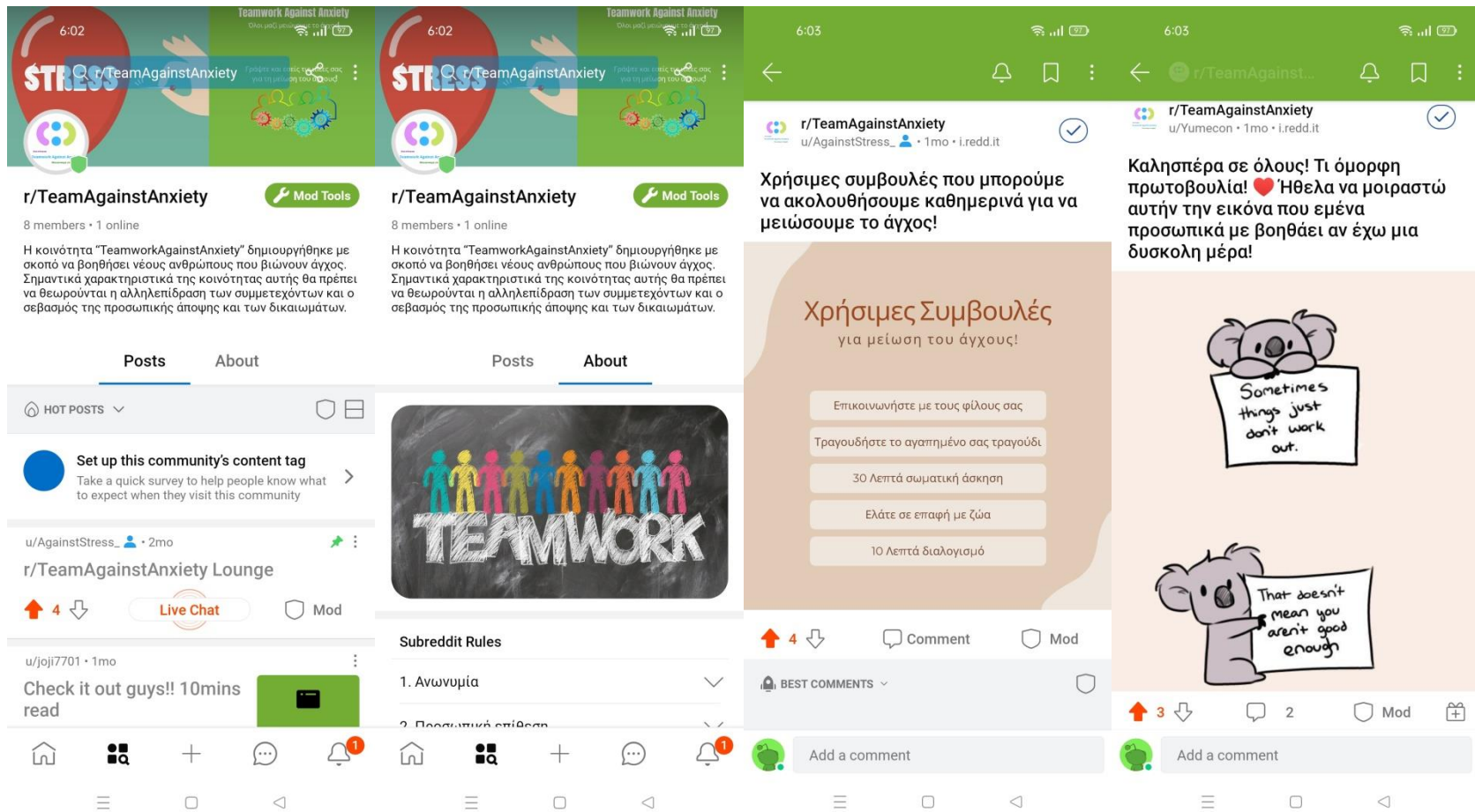
Join

- Help
- Reddit Coins
- Reddit Premium
- Reddit Gifts
- About
- Careers
- Press
- Advertise
- Blog
- Terms
- Content Policy
- Privacy Policy

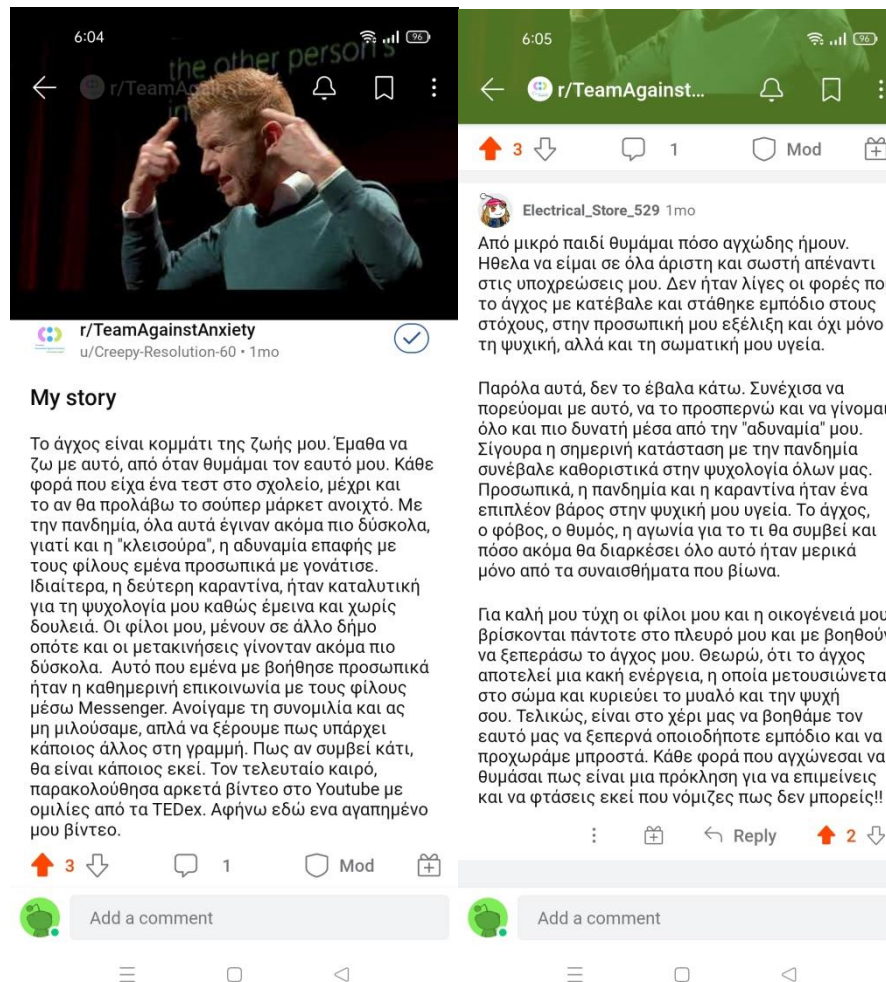
Εικόνα 4. Δημοσίευση στο Reddit (3)



Εικόνα 5. Δημοσίευση στο Reddit (4)



Εικόνα 6. Οπτική του Reddit από κινητή συσκευή (1)



Εικόνα 7. Οπτική του Reddit από κινητή συσκευή (2)




## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ - ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ FACEBOOK

Η σελίδα του Facebook μπορεί να βρεθεί εδώ: <https://www.facebook.com/Teamwork-Against-Anxiety-110101481487121>

The image shows a screenshot of the Facebook profile page for 'Teamwork Against Anxiety'. At the top, there is a navigation bar with the Facebook logo, a search bar, and icons for home, notifications, and messages. The profile picture is a circular logo with three colored dots (purple, blue, green). The cover photo features the word 'TEAMWORK' written in white chalk on a blackboard background. Below the profile picture, the name 'Teamwork Against Anxiety' is displayed, along with the description 'Μη κερδοσκοπικός οργανισμός'. A blue button labeled 'Στείλτε μήνυμα' is visible. The main content area is divided into two columns. The left column, titled 'Πληροφορίες', contains an information icon and text explaining the page's purpose: to communicate the content of the 'Teamwork Against Anxiety' community, which was created to reduce anxiety during the COVID-19 pandemic. It also mentions the page was created as part of a diplomatic project for the 'Ψηφιακά Μέσα Επικοινωνίας και Περιβάλλοντα Αλληλεπίδρασης' department of MME, EKPA. The right column, titled 'Δημιουργία δημοσίευσης', offers options to 'Φωτογραφία/βίντεο' and 'Κοινοποίηση παρουσίας'. Below this, a post from 'Teamwork Against Anxiety' dated '14 Δεκεμβρίου 2021' is visible, featuring a link and text about a video guide on stress management.

Εικόνα 8. Αρχική σελίδα Facebook

 **Teamwork Against Anxiety**  
2 Δεκεμβρίου 2021 · 🌐

Μπείτε στην κοινότητα της δράσης στο Reddit 📌 και γράψτε και εσείς τις ιδέες σας για τη μείωση του άγχους!! 🙏



REDDIT.COM  
**TeamAgainstAnxiety • r/TeamAgainstAnxiety**  
Η κοινότητα "TeamworkAgainstAnxiety" δημιουργήθηκε με σκοπό ...

145 20 –  
Απήχηση Αλληλεπιδράσεις Δείκτης διανομής **Πρώθηση δημοσίευσης**

👍 5 2 κοινοποιήσεις

👍 Μου αρέσει! 💬 Σχόλιο ➦ Κοινοποίηση

 **Teamwork Against Anxiety**  
24 Νοεμβρίου 2021 · 🌐

Μπείτε στο link παρακάτω 📌 και βρείτε δραστηριότητες και τρόπους χαλάρωσης που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε το άγχος! 🚴🚶🧘

🎁 Bonus: Στο τέλος του άρθρου θα βρείτε χρήσιμα tips για διαλογισμό και μουσικοθεραπεία!! 🙏🎧



TEAMWORKANXIETY.WORDPRESS.COM  
**Δραστηριότητες και τρόποι χαλάρωσης**  
Η σωστή λειτουργία του σώματος είναι ένας πολύ σημαντικός πα...

77 7 –  
Απήχηση Αλληλεπιδράσεις Δείκτης διανομής **Πρώθηση δημοσίευσης**

👍 3 1 κοινοποίηση


👍 Μου αρέσει! 💬 Σχόλιο ➦ Κοινοποίηση

Εικόνα 9. Δημοσιεύσεις στο Facebook

**Teamwork Against Anxiety**  
25 Νοεμβρίου 2021 · 🌐

Οι ιδέες σας για το άγχος Voi2!  
By @

Καλησπέρα σε όλες/ους,  
Είναι ιδιαίτερη χαρά να είμαι μέλος μιας κοινότητας που πραγματεύεται το άγχος, όντας κι εγώ "θύμα" αυτής της μάστιγας. Είναι ακόμα πιο ωραίο να βλέπω πως δεν είμαι η μόνη τελικά, που παλεύει με το δαίμονα αυτό, και ως είναι ο τεραστιος ροζ ελεφαντας στο δωμάτιο. Για όσους διστάζουν, ή φοβούνται ακόμα και να μιλήσουν στους φίλους τους, να ξέρετε υπάρχουν τρόποι να γίνει αυτό ανώνυμα. Βρείτε χρόνο και δώστε στον εαυτό σας μια ευκαιρία να μιλήσει. Υπάρχουν γραμμές που επιτρέπουν να μιλήσετε εξασφαλίζοντας πλήρη ανωνυμία.  
<https://volunteers.uniwa.gr/.../telefoniki-grammi.../>  
<https://www.psychografimata.com/%CE%B3%CF%B1%CE%B1%CE%BC.../>




48 10 -  
Απήχηση Αλληλεπιδράσεις Δείκτης διανομής **Προώθηση δημοσίευσης**

👍👍 6

👍 Μου αρέσει!    💬 Σχόλιο    ➦ Κοινοποίηση

**Teamwork Against Anxiety**  
23 Νοεμβρίου 2021 · 🌐

Οι ιδέες σας για το άγχος Voi1!  
By @



▶ **Teamwork Against Anxiety**  
23 Νοεμβρίου 2021 · 🌐

(repost απο την σελίδα στο reddit - [reddit.com/r/TeamAgainstAnxiety/comments/r0inva/πανδημία\\_και\\_αγχος/](https://www.reddit.com/r/TeamAgainstAnxiety/comments/r0inva/πανδημία_και_αγχος/))

Καλησπέρα σε όλους/ες. Είναι γεγονός οτι το άγχος είναι ένα απο τα σοβαρότερα θέματα που μπορούν να απασχολήσουν την υγεία μας, σε ψυχολογικό και φυσικό επίπεδο. Η πανδημία που περνάμε τα τελευταία 2 χρόνια δεν βοήθησε και ιδιαίτερα, ίσα ίσα επιδεινωσε τα πράγματα. Όλοι μας, άλλοι λιγότερο άλλοι περισσότερο, πάσχουμε από άγχος και ψάχνουμε συνεχώς τρόπους να το ελαττώσουμε ή να το φέρουμε σε φυσιολογικά πλαίσια. Δεν είμαι ειδικός, αλλά τους τελευταίους μήνες παρακολουθώ διάφορα videos στο youtube και διαβάζω διάφορα άρθρα σχετικά με το ζήτημα και μπορώ να πω ότι βοηθάνε. Αργά μεν, αλλά σταθερά. Παραθέτω ένα video απο την AADA (Anxiety and Depression Association of America) καθώς και 2 άρθρα τα οποία ίσως φανούν χρήσιμα. Συγχαρητήρια για το group και για τις προθέσεις του owner, ελπίζω να πάει καλά και να βοηθηθούν όσοι περισσότεροι γίνεται. Καλή δύναμη σε όλους μας.

Εικόνα 10. Δημοσιεύσεις από τους χρήστες στο Facebook

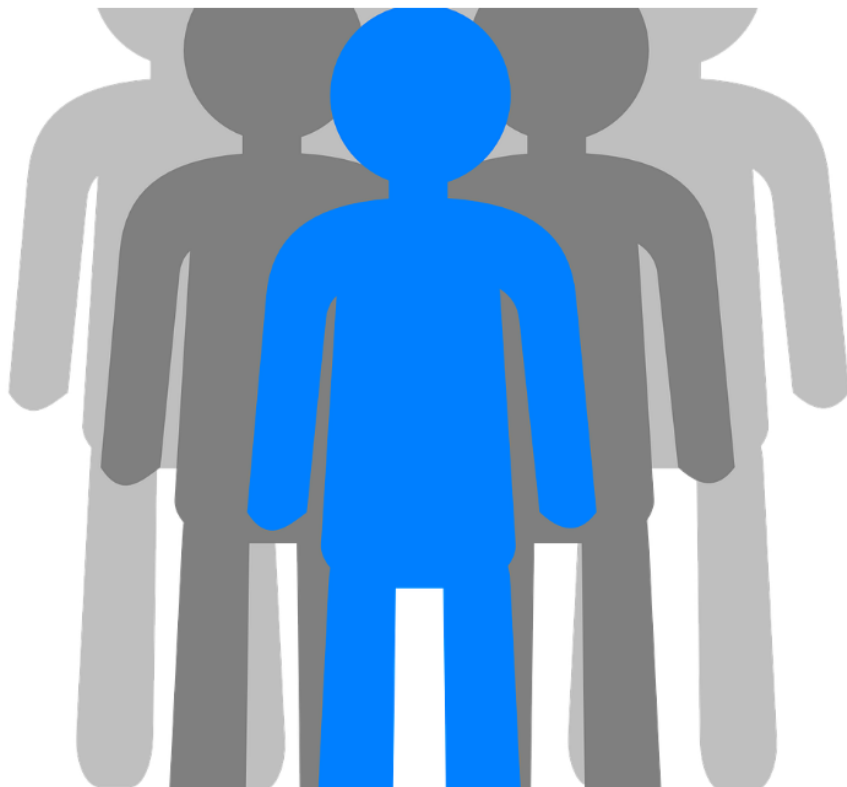
## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε – ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΙΣΤΟΛΟΓΙΟ (BLOG)

Μπορείτε να βρείτε το ιστολόγιο εδώ: <https://teamworkanxiety.wordpress.com/>



Εικόνα 11. Αρχική σελίδα Ιστολογίου (Blog)

## About



### Σχετικά με την ιστοσελίδα-κοινότητα

Η κοινότητα "Teamwork Against Anxiety" δρα αποκλειστικά για καλό και κεντρικός της στόχος είναι να ενημερώσει το κοινό για διάφορα θέματα που αφορούν το άγχος. Φυσικά σε όλη την προσπάθεια αυτή ενθαρρύνεται η έμπρακτη συμμετοχή και αλληλεπίδραση του κοινού, με όποιον τρόπο αυτό θέλει.

Σκοπός της κοινότητας είναι η δημοσίευση περιεχομένου με στόχο την αποσυμφόρηση των νέων, οι οποίοι έχουν αυξημένα επίπεδα άγχους λόγω της πανδημίας του Covid-19. Η σελίδα και το περιεχόμενό της έχει ερευνητικό χαρακτήρα ενώ γίνεται ειλικρινής προσπάθεια βελτίωσης του φαινομένου του άγχους. Το περιεχόμενο έχει συγκεντρωθεί και δημοσιεύεται ύστερα από, σχετική με το θέμα, βιβλιογραφική έρευνα. Στο τέλος κάθε άρθρου-δημοσίευσης αναφέρονται αναλυτικά οι πηγές (references) οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για να συγκεντρωθεί το υλικό.

#### Βρείτε μας στα Social Media



Εικόνα 12. Πληροφορίες σχετικά με το Ιστολόγιο (Blog)

# Οι άνθρωποι προτείνουν λύσεις για το άγχος (Μέρος Α)

Teamwork Against Anxiety • 6 Δεκεμβρίου 2021 • Χωρίς κατηγορία



## Από την κοινότητα στο Reddit

Το παρόν άρθρο εστιάζει στις λύσεις που προτείνουν οι ίδιοι οι χρήστες της κοινότητας και τις έχουν δημοσιεύσει στην πλατφόρμα του Reddit. Η σειρά των άρθρων αυτών (Α και Β μέρος) έχει ως στόχο την προώθηση των ιδεών των χρηστών, με σκοπό να βοηθηθούν και να πάρουν ιδέες άλλοι χρήστες για την αίσθηση του άγχους.

### Μουσική

Η μουσική και ιδιαίτερα τα αγαπημένα τραγούδια ενός ανθρώπου, μπορούν να συμβάλουν καταλυτικά στην δημιουργία θετικής ψυχολογίας, από την αρχή έως το τέλος μιας ημέρας, προτείνει χρήστης που δημοσίευσε στο Reddit. Ειδικά κατά τα χρόνια του Covid και με όλες τις καθημερινές πιέσεις που βιώνουμε, ακόμα και η αγαπημένη μας μουσική μπορεί να μας βοηθήσει αρκετά και να μας ωθήσει να δούμε την καθημερινότητά μας διαφορετικά.

### Παρακολούθηση βίντεο



Η παρακολούθηση ορισμένων βίντεο είναι επίσης μια ιδέα που προτάθηκε από τους χρήστες, με το περιεχόμενο να σχετίζεται περισσότερο με θέματα του άγχους. Πιο συγκεκριμένα, ένα βίντεο που προτάθηκε (μπορείτε να το δείτε [εδώ](#)) αφορά το άγχος στα χρόνια της πανδημίας, προβάλλοντας έναν άνθρωπο που πάλεψε με το άγχος και εξιστορεί τους τρόπους με τους οποίους κατάφερε να βελτιωθεί. Το δεύτερο βίντεο που προτάθηκε (δείτε το [εδώ](#)) δείχνει μια ομιλία που πραγματοποιήθηκε το 2019 σε

ένα TEDx event, όπου ο ομιλητής προσπαθεί να εξηγήσει στους παρευρισκόμενους πώς να "μην" παίρνουν τα πράγματα σοβαρά, ιδιαίτερα από ανθρώπους που αδυνατούν να δουν την αξία κάποιου. Η αξία σας δεν μειώνεται επειδή κάποιος αδυνατεί να την δει, λέει χαρακτηρισικά ο ομιλητής.

### Επικοινωνία με ανθρώπους στα Social Media



Η μεγάλη συνεισφορά των social media στην διατήρηση της επικοινωνίας ή αλλιώς "της γραμμής" όπως ανέφερε ο χρήστης στο Reddit, προσφέρθηκε και προσφέρεται μέσω της δυνατότητας του chat και της άμεσης επικοινωνίας. Η δυνατότητα αυτή βοηθά αποτελεσματικά τους χρήστες να διατηρήσουν την επαφή με τους φίλους τους και τους δικούς τους ανθρώπους. Η αλληλεπίδραση αυτή είναι πολύ σημαντική στην διατήρηση της κοινωνικότητας του ανθρώπου και στην αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα-παρέα-κοινότητα.

## Εικόνα 13. Οπτική άρθρου Ιστολογίου (Blog)