

## Χρήση και Επιπτώσεις των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης - Εφαρμογές στη Νοσηλευτική

Παναγιώτης Μπαρούτας<sup>1</sup>, Ιωάννα Β. Παπαθανασίου<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Νοσηλεύτης, <sup>2</sup>Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νοσηλευτικής - Κοινωνικής Ψυχιατρικής, <sup>3</sup>Εργαστήριο Κοινωνικής Νοσηλευτικής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η πολύωρη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνοδεύεται συχνά από αρνητικές επιπτώσεις, κυρίως στον ψυχισμό των ατόμων. Βασικός στόχος της παρούσας ανασκοπικής εργασίας είναι να παρουσιαστούν τα χαρακτηριστικά των ατόμων που κάνουν συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και οι επιπτώσεις που έχει αυτή η χρήση στον ψυχισμό τους, μέσα από τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνητικών μελετών της τελευταίας δεκαετίας. Επίσης επιμέρους στόχος ήταν να παρουσιαστούν οι εφαρμογές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στο χώρο της υγείας και της νοσηλευτικής. Τα αποτελέσματα των εμπειρικών μελετών δείχνουν ότι η πολύωρη χρήση τους συνοδεύεται συχνά από προβληματικές καταστάσεις όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη, υπερβολική ανησυχία για την εικόνα του σώματος, υπερβολική ανησυχία για την πιθανότητα μη έγκαιρης ενημέρωσης για γεγονότα και καταστάσεις και αρνητικές κοινωνικές συγκρίσεις. Στον τομέα της υγείας και της νοσηλευτικής η χρήση τους αποσκοπεί κυρίως στη μετάδοση και ανταλλαγή πληροφοριών σε θέματα υγείας, αλλά και στη δυνατότητα διάδρασης, έκφρασης συναισθημάτων και υποστήριξης.

*Λέξεις ευρετηρίου:* Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, Επιπτώσεις, Ψυχική Υγεία, Επαγγελματίες Υγείας, Νοσηλευτική

### Παραπομπή

Π. Μπαρούτας, Ι.Β. Παπαθανασίου. Χρήση και Επιπτώσεις των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης - Εφαρμογές στη Νοσηλευτική. *Επιστημονικά Χρονικά* 2020; 25(1): 72-84

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο είναι ένα εύχρηστο και πολύτιμο εργαλείο για τη λήψη πληροφοριών και την ικανοποίηση διάφορων αναγκών της καθημερινότητας. Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται, η εισχώρηση του διαδικτύου στην καθημερινή μας ζωή γίνεται ολοένα και

μεγαλύτερη. Από τους πιο συχνά επισκεπτόμενους ιστότοπους είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media). Αυτές οι πλατφόρμες παρέχουν τη δυνατότητα στους χρήστες να δημιουργούν ένα προφίλ τοποθετώντας περιγραφικά τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εαυτού τους,

πληροφορίες της ζωής τους, τις συνήθειές τους, αλλά και να δημοσιεύσουν προσωπικές φωτογραφίες. Αναπόσπαστο κομμάτι της χρήσης αυτών των κοινωνικών δικτύων είναι επίσης και η επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο μεταξύ των χρηστών [1].

Έκτος από την πληθώρα δυνατοτήτων και ευκολιών που παρέχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η συνεχής ενασχόληση των χρηστών με αυτά επιφέρει αρκετά ψυχοκοινωνικά προβλήματα, γεγονός που προσδίδει μια άλλη οπτική στις ιδιότητες αυτών των διαδικτυακών κοινοτήτων. Προβληματικές καταστάσεις όπως συμμετοχή σε διαδικασίες κοινωνικών συγκρίσεων [2], συχνές ανησυχίες για το σχήμα και την εικόνα του σώματος [3] και αγωνία για την απουσία πληροφόρησης σχετικά με νέες δημοσιεύσεις των κοινωνικών δικτύων (FoMO) [4], μπορούν να οδηγήσουν τους χρήστες σε αρνητικά συναισθήματα και χαμηλή αυτοεκτίμηση [5], υιοθέτηση της ιδέας ενός λεπτού ιδεατού σώματος [3], ακόμα και σε κατάθλιψη [6].

Τα τελευταία χρόνια τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν εισχωρήσει και στο χώρο της υγείας, καθώς επαγγελματίες παροχής φροντίδας υγείας και ασθενείς τα χρησιμοποιούν για ποικίλους λόγους και σκοπούς, όπως η διάδοση χρήσιμων πληροφοριών υγείας προς τους ασθενείς και την κοινότητα [7], αλλά και η συναισθηματική υποστήριξη και έκφραση προς τους ασθενείς [8]. Στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση πραγματοποιείται μία εκτενής παρουσίαση των φαινομένων που σχετίζονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως αυτά παρουσιάζονται σε πρόσφατες δημοσιευμένες μελέτες της τελευταίας

δεκαετίας. Επίσης παρουσιάζονται και στοιχεία για την εφαρμογή τους και τη χρήση τους στο χώρο της υγείας και της νοσηλευτικής.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

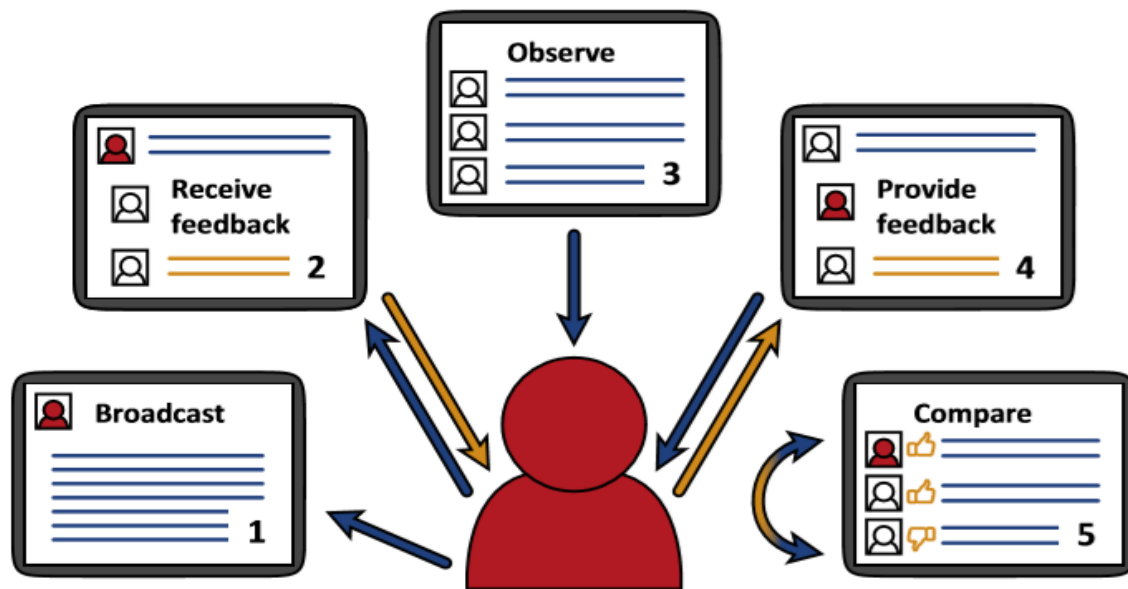
Σύμφωνα με τους Meshi et al., τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) εμφανίζονται σε πολλές μορφές. Σε γενικές γραμμές, χαρακτηρίζονται από τη δημιουργία διαδικτυακών κοινοτήτων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να μοιράζονται πληροφορίες, ιδέες ή απόψεις, μηνύματα και βίντεο [1]. Η αρχική μορφή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ήταν το κοινωνικό δίκτυο (the social network). Υπολογίζεται ότι το 2015 υπήρχαν πάνω από 200 διαφορετικά κοινωνικά δίκτυα που λειτουργούσαν παγκοσμίως. Οι πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι υπηρεσίες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και επιτρέπουν στους χρήστες: (i) να δημιουργήσουν ένα δημόσιο ή ημι-δημόσιο προφίλ (ii) να δημιουργήσουν μια λίστα που περιέχει άλλους χρήστες με τους οποίους μπορούν να συνδεθούν και (iii) να δουν τη λίστα των συνδέσεών τους, αλλά και τις λίστες των άλλων που βρίσκονται εντός του συστήματος. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε ένα προφίλ ποικίλουν ανάλογα με το κοινωνικό δίκτυο, αλλά συνήθως περιλαμβάνουν μία φωτογραφία του χρήστη και ένα όνομα χρήστη, καθώς και πληροφορίες σχετικές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και την προσωπικότητα, όπως το φύλο, οι ημερομηνίες γέννησης, η εκπαίδευση, η απασχόληση και τα ενδιαφέροντα. Τη δεδομένη χρονική στιγμή,

το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο μέσο κοινωνικής δικτύωσης είναι το Facebook με 1,5 δισεκατομμύρια χρήστες. Άλλα κοινωνικά δίκτυα επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες χρήσεις, όπως το LinkedIn που εστιάζει στην επαγγελματική σταδιοδρομία, το Twitter που εστιάζει στο microblogging και το Instagram που εστιάζει στην κοινή χρήση φωτογραφιών.

Οι άνθρωποι συχνά οδηγούνται στο να θέλουν να συνδεθούν με τους άλλους μέσω των social media, για να διαχειριστούν τη φήμη τους και πιθανόν να αποκομίσουν σημαντικά πλεονεκτήματα προσαρμογής από αυτά, όπως διατήρηση κοινωνικών διασυνδέσεων, πράγμα που βελτιώνει τους δείκτες επιβίωσης. Η συμπεριφορά αυτή απορρέει από το γεγονός ότι η συμμετοχή σε ομάδες αυξάνει την πιθανότητα όχι μόνο για επιβίωση, αλλά και

για ευημερία [7], καθώς οι ισχυροί κοινωνικοί δεσμοί βελτιώνουν την ψυχική ευημερία και προστατεύουν τα άτομα από αισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης [1].

Πιο συγκεκριμένα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν στα μέλη τους να συνδέονται με άλλα άτομα και να συνοδεύουν τη φήμη τους με τουλάχιστον πέντε συμπεριφορές-κλειδιά: (i) μετάδοση πληροφοριών (κείμενα, εικόνες, συνδέσμους, βίντεο, (ii) λήψη ανατροφοδότησης (feedback) στις πληροφορίες που δημοσιεύουν και παρακολούθηση πληροφοριών που μεταδίδονται από τους άλλους, (iv) προβολή ανατροφοδότησης στις αναρτήσεις των άλλων και (v) συμμετοχή στη διαδικασία κοινωνικής σύγκρισης (Σχήμα 1).



**Σχήμα 1.** Οι πέντε συμπεριφορές-κλειδιά που συνοδεύουν τη σύνδεση των μελών κοινωνικής δικτύωσης με άλλα άτομα (Meshi D. et. al. (2015) - Πηγή: Cell Press)

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ, ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει συχνά ως αποτέλεσμα την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού σε μεγάλο αριθμό χρηστών. Σύμφωνα με τους Hong et al., τα ατομικά γνωρίσματα του χαρακτήρα παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση του εθισμού [9]. Πιο συγκεκριμένα, γνωρίσματα όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, ντροπαλότητα, εσωστρέφεια, νευρωτισμός, επιθετικές διαθέσεις, χαμηλός αυτοέλεγχος και υψηλά ποσοστά μοναχικότητας και θλίψης συσχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο [9].

Ένα μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, επιλέγει την πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης Facebook για να συνδεθεί. Οι Hong et al., εξέτασαν το ρόλο των προσωπικών ψυχολογικών γνωρισμάτων στη χρήση του Facebook και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η χρήση του Facebook σχετίζεται με αισθήματα κατωτερότητας, ενώ ο εθισμός στο Facebook μπορεί να προβλεφθεί από την ύπαρξη καταθλιπτικού συναισθήματος [9]. Η ερμηνεία που δόθηκε είναι ότι αυτό πιθανόν συμβαίνει διότι οι καταθλιπτικοί άνθρωποι έχουν χαμηλότερη ικανότητα επικοινωνίας και αυτοελέγχου στην καθημερινή διάδραση με άλλα άτομα, γεγονός που τους κάνει κοινωνικά απομονωμένους και τους ωθεί στη χρήση του διαδικτύου. Σε άλλη μελέτη εξετάστηκε η ύπαρξη πιθανής σχέσης μεταξύ του φαινομένου των selfies (φωτογραφίες ενός ατόμου τραβηγμένες από το ίδιο) με τη λεγόμενη σκοτεινή τριάδα (Dark Triad), τα χαρακτηριστικά δηλαδή της ψυχοπάθειας του

Μακιαβελισμού και του Ναρκισσιισμού καθώς και με το χαρακτηριστικό της αυτό-αντικειμενοποίησης [10]. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλά χαρακτηριστικά της Dark Triad χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο. Τα άτομα με υψηλά ποσοστά ψυχοπάθειας και ναρκισσιισμού κοινοποιούσαν περισσότερες selfies στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ τα άτομα με υψηλά επίπεδα ναρκισσιισμού και αυτό-αντικειμενοποίησης τροποποιούσαν και κοινοποιούσαν περισσότερες φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η ερμηνεία που δόθηκε είναι ότι αυτές οι συμπεριφορές παρατηρούνται επειδή πιθανόν μέσω αυτών τα άτομα μπορούν και επιτυγχάνουν μία μορφή κοινωνικοποίησης, παρά τα αντικοινωνικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους [10].

Προσωπικά γνωρίσματα του χαρακτήρα μπορούν να ανιχνευθούν και από το είδος των λέξεων που χρησιμοποιούνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με τους Chen et al., τα άτομα με υψηλή αυτοπεποίθηση χρησιμοποιούν περισσότερο λέξεις που αντιστοιχούν σε γνωστικές διαδικασίες, ενώ τα άτομα που είναι πιο δεκτικά στις αλλαγές χρησιμοποιούν περισσότερο λέξεις που αντιστοιχούν στη βεβαιότητα [11]. Επίσης, η χρήση συγκεκριμένων αντωνυμιών υποδηλώνει συγκεκριμένα το πεδίο προσοχής του εκάστοτε ατόμου. Τέλος τα άτομα με υψηλή αυτοπεποίθηση χρησιμοποιούν περισσότερο τη λέξη “εμείς”, ενώ τα πιο ισχυρά σε προσωπικότητα άτομα χρησιμοποιούν περισσότερο παρελθοντικούς χρόνους [11].

## ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ

Οι άνθρωποι έχουν μια εγγενή τάση να συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους, γεγονός που εξυπηρετεί μια πληθώρα λειτουργιών όπως ικανοποίηση αναγκών, εκτίμηση του εαυτού, λήψη αποφάσεων, δημιουργία έμπνευσης και ρύθμιση των συναισθημάτων. Ανοδική σύγκριση πραγματοποιείται όταν ένα άτομο συγκρίνει τον εαυτό του με άλλα “ανώτερα” από αυτόν άτομα που έχουν θετικά χαρακτηριστικά, ενώ καθοδική σύγκριση πραγματοποιείται όταν το άτομο συγκρίνει τον εαυτό του με άλλα “κατώτερα” από αυτόν άτομα που έχουν αρνητικά χαρακτηριστικά. Παρόλο που η ανοδική σύγκριση μπορεί να είναι ωφέλιμη όταν εμπνέει τα άτομα να μοιάσουν στα άτομα-στόχο τους, πιο συχνά προκαλεί αισθήματα ανεπάρκειας και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Από την άλλη πλευρά, παρόλο που η καθοδική σύγκριση μπορεί να δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα καθώς δείχνει ότι τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι χειρότερα, συχνά οδηγεί σε βελτίωση της αυτοαξιολόγησης του ατόμου [12].

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν ένα εύφορο περιβάλλον σύγκρισης, καθώς χρησιμοποιούνται από μεγάλο αριθμό ατόμων και παρέχουν μια πληθώρα πληροφοριών, πιο ευδιάκριτων σε σχέση με την εκτός διαδικτύου ζωή. Χαρακτηρίζονται από την αυτοπαρουσίαση, η οποία συχνά πηγάζει από τη θέληση των χρηστών να διαχειριστούν εντυπώσεις. Έτσι ένας χρήστης μπορεί να έρθει σε διαδικασία κοινωνικής σύγκρισης παρακολουθώντας τη δραστηριότητα των άλλων στα κοινωνικά δίκτυα [2].

Στην πληθώρα χρηστών των social media ανήκουν και οι έφηβοι, οι οποίοι βρίσκονται σε ηλικία δόμησης της ταυτότητάς τους. Αυτή η διαδικασία διάδρασης με τους συνομηλικούς και η αποδοχή από τους άλλους είναι πολύ σημαντική. Πλέον ένα πολύ μεγάλο μέρος αυτής της επικοινωνίας γίνεται μέσω των social media. Έτσι, η αναζήτηση της επιβεβαίωσης λαμβάνει χώρα μέσω της λήψης ανατροφοδότησης από τη δημιουργία και την κατανάλωση του κοινοποιημένου σε αυτές τις πλατφόρμες περιεχομένου [13]. Όμως σύμφωνα με τους Neshi και Pristein, η διαδικασία της κοινωνικής σύγκρισης στην οποία έρχονται οι έφηβοι μέσω των social media πολλές φορές δημιουργεί συμπτώματα κατάθλιψης, ιδιαίτερα για εκείνους που θεωρούνται χαμηλότερης δημοτικότητας [13].

Όπως έχει ήδη αναφερθεί το πιο διαδεδομένο μέσο κοινωνικής δικτύωσης είναι το Facebook με 1,4 δισεκατομμύρια ενεργούς χρήστες παγκοσμίως [14]. Περιέχει οπτικό υλικό, όπως φωτογραφίες και βίντεο, μέσω του οποίου οι χρήστες μπορούν επιλεκτικά να παρουσιάσουν τον εαυτό τους στην καλύτερή του εκδοχή. Αυτό το γεγονός οδηγεί τους άλλους χρήστες σε κατάσταση κοινωνικής σύγκρισης [15]. Σύμφωνα με τους Chou και Edge, συχνά οι χρήστες του Facebook πιστεύουν ότι οι άλλοι χρήστες είναι πιο χαρούμενοι και πιο επιτυχημένοι από αυτούς, ειδικότερα εάν δεν τους γνωρίζουν εκτός διαδικτύου [16]. Αξιοσημείωτο είναι επίσης και το στοιχείο ότι τα άτομα με μεγαλύτερη έκθεση στο Facebook έτειναν να αξιολογούν τους εαυτούς τους αρνητικά, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σε ανοδική και καθοδική κοινωνική σύγκριση [12]. Το Facebook τείνει να ενισχύει την ήδη προ υπάρχουσα τάση για

κοινωνική σύγκριση που υπήρχε στην εκτός διαδικτύου ζωή, καθώς σύμφωνα με τους Vogel, et al., τα άτομα με υψηλή τάση για κοινωνική σύγκριση ανέφεραν μειωμένη αντίληψη εαυτού και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση μετά την έκθεσή τους σε άλλα προφίλ χρηστών σε σχέση με άτομα με χαμηλότερη τάση για κοινωνική σύγκριση [12].

### **Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ανησυχίες για την εικόνα του σώματος**

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει αντικείμενο συζήτησης για το εάν και το πόσο επηρεάζουν την εικόνα που έχει ο παρατηρητής για το σώμα του. Σύμφωνα με τον Petroff, τα social media παρέχουν μια μεγάλη δυνατότητα για κοινωνική σύγκριση επιτρέποντας τη διαπροσωπική επικοινωνία [17]. Με την ενεργή παρατήρηση των αναρτήσεων ατόμων που ανήκουν στην ίδια ηλικιακή κατηγορία ο παρατηρητής δίνει περισσότερη προσοχή στις πληροφορίες που αναπαράγονται από αυτά, ιδιαίτερα εάν ο παρατηρητής χαρακτηρίζεται από αλληλεξαρτώμενη δομημένη προσωπικότητα, υπό την έννοια ότι δίνει μεγάλη σημασία στη γνώμη των άλλων για να ορίσει την αξία του εαυτού του, και έρχεται σε κατάσταση σύγκρισης πιο συχνά σε σχέση με αυτούς που δεν είναι αλληλεξαρτώμενοι [17].

Η έκθεση και συμμετοχή στα social media, όπως η παρατήρηση εικόνων αλλά και η ανάρτηση selfie και άλλων φωτογραφιών, οδηγούν σε κατάσταση κοινωνικής σύγκρισης

και σχετίζονται περισσότερο με δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος από ότι άλλες διαδικτυακές δραστηριότητες, λόγω της υψηλής διαδραστικής και αυτό-εκθεσιακής τους φύσης [3]. Σύμφωνα με τους McLean et al., τα κορίτσια χρήστες που μοιράζονται πιο συχνά φωτογραφίες που απεικονίζουν τον εαυτό τους στα social media, ανέφεραν ότι δίνουν σημαντικά μεγαλύτερη αξία στο σχήμα και το βάρος του σώματος, καθώς επίσης και μη ικανοποίηση από την εικόνα τους σώματος τους, που συνοδεύεται συχνά από διατροφικούς περιορισμούς και από υιοθέτηση της αντίληψης ενός ιδεατού λεπτού σώματος [3]. Οι Fardouly και Varthanian αναφέρουν ότι οι ανησυχίες νεαρών φοιτητριών για την εικόνα τους σώματος τους σχετίζεται άμεσα με το χρόνο που δαπανούν στο Facebook και στην εμφανισιακή σύγκριση με άτομα της ίδιας ηλικιακής κατηγορίας [18]. Για παράδειγμα, οι προπτυχιακοί φοιτητές που εκτέθηκαν σε ελκυστικές φωτογραφίες ατόμων του ίδιου φίλου σε ψεύτικα προφίλ των social media ανέφεραν χαμηλότερη εκτίμηση για την εικόνα του σώματος τους και χειρότερη διάθεση σε σχέση με τους φοιτητές που εκτέθηκαν σε μη ελκυστικές φωτογραφίες [19].

Ένας σημαντικός παράγοντας κοινωνικής μάθησης που επιφέρει η έκθεση στα social media είναι η αυτό-αντικειμενοποίηση (self-objectification), ο οποίος αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία οι χρήστες βλέπουν το σώμα τους ως ένα αντικείμενο παρατήρησης, όπως θα έκανε ένας εξωτερικός παρατηρητής. Αυτή η ψυχολογική ενσωμάτωση της αντίληψης ενός παρατηρητή απέναντι σε ένα σώμα οδηγεί σε λεπτομερή και συνεχή παρακολούθηση του σώματος, πράγμα

το οποίο παράγει αρνητικά συναισθήματα για το σώμα [17].

Σύμφωνα με τους Lee et al., η δυσαρέσκεια και οι ανησυχίες για την εικόνα του σώματος εξαρτώνται και από την πολιτισμική κουλτούρα του τόπου στον οποίο ζουν οι χρήστες. Για παράδειγμα, τους Κορεάτες χρήστες απασχολεί πολύ το πως θα λάβουν αποδοχή από τους άλλους και το πως γίνονται αντιληπτοί σχετικά με την εικόνα του σώματος, ενώ οι κάτοικοι των Ηνωμένων Πολιτειών δεν ανησυχούν στον ίδιο βαθμό για την αποδοχή από τους άλλους με βάση την εικόνα του σώματός τους [20].

## ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣ

Ένα νέο σύνθετο φαινόμενο που προέκυψε πολύ έντονα από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι ο φόβος της απουσίας. Η λέξη FoMO είναι ακρωνύμιο της φράσης Fear of Missing Out. Το FoMO θεωρείται μια μορφή κοινωνικού άγχους, μια επαναλαμβανόμενη ανησυχία για την πιθανότητα απουσίας από κάποια κοινωνική διάδραση, μια νέα εμπειρία ή κάποιο ευχάριστο γεγονός. Αυτή η ακολουθία ανησυχιών είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης [21]. Το FoMO βέβαια υπήρχε και πριν τη δημιουργία των social media. Η ανησυχία για λήψη πληροφοριών αναφορικά με τη ζωή φίλων, γνωστών, ακόμα και αγνώστων υπήρχε και καλυπτόταν μέσω εφημερίδων, τηλεοπτικών καναλιών,

χειρόγραφων γραμμάτων και εικόνων [22]. Ωστόσο, η παρουσία των social media στη ζωή μας έχει κάνει τη διάθεση των πληροφοριών πολύ πιο εύκολη και γρήγορη από οποιοδήποτε άλλο μέσο, γεγονός που εντείνει τη θέληση και αυξάνει τις ευκαιρίες για άμεση ενημέρωση σχετικά με το τι λένε και τι κάνουν οι άλλοι [4].

Οι χρήστες ανεξαρτήτου ηλικίας οδηγούμενοι από αυτή τη θέληση λήψης πληροφοριών πλοηγούνται στα social media. Για παράδειγμα γράφουν μηνύματα ενώ οδηγούν, ελέγχουν για ειδοποιήσεις ενώ βρίσκονται σε μια συνάντηση, ακόμα και διακόπτουν μια σύνδεση (π.χ. συνομιλία) χωρίς να ξέρουν καν το ποιος είναι στην άλλη γραμμή, οδηγούμενοι απλά από το έντονο ενδιαφέρον και από την επιθυμία πως ίσως αυτή η διαφορετική σύνδεση θα τους προσφέρει κάτι καινούργιο ή ευχάριστο [21].

Σύμφωνα με τους Dhir et al., η ακατάπαυστη λήψη πληροφοριών μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που ονομάζεται social media fatigue το οποίο αναφέρεται στην νοητική εξασθένιση των χρηστών, οι οποίοι βιώνουν μια πληθώρα τεχνολογικών, πληροφοριακών και επικοινωνιακών υπερφορτώσεων μέσω της συμμετοχής τους σε διάφορες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Αυτή η κατάσταση έχει ως αποτέλεσμα τη νοητική και ψυχική εξασθένιση των χρηστών, οι οποίοι είναι πιθανό να αναπτύξουν μη υγιείς συμπεριφορές, όπως απόσυρση, γεγονός που έχει αντίκτυπο στην προσωπική και κοινωνική τους ζωή [23].

Μελέτες επίσης αναφέρουν ότι οι χρήστες των social media με υψηλά ποσοστά σε FoMO είναι

πιο πιθανό να περνούν περισσότερο χρόνο σε αυτές τις πλατφόρμες, γεγονός που τους οδηγεί σε κατάθλιψη και αρνητικά συναισθήματα [6], αυπνία, καταναγκαστική χρήση των social media και διαταραχές διατροφής [24], χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή τους και από την ικανότητά τους για προσωπική διασύνδεση [25], καθώς και ανεπαρκή ποσότητα και ποιότητα ύπνου [26].

Τα έντονα συναισθήματα της απουσίας από την ενημέρωση για σημαντικά γεγονότα και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν και τις καταναλωτικές επιλογές, καθώς ένα άτομο μπορεί να οδηγηθεί στο να αγοράσει ένα πιο καλό και πιο ακριβό αγαθό από έναν γνωστό του, επειδή δεν θέλει να χάσει την ευκαιρία να έχει κάτι καλύτερο ή να χάσει την ευκαιρία να ακολουθήσει τις τάσεις. Έτσι, τα άτομα οδηγούνται στο να αλλάζουν καταναλωτικές συνήθειες, λόγω της κοινωνικής πίεσης [27].

Ένα σημαντικό στοιχείο για την καταπολέμηση του FoMO και των αρνητικών του συνεπειών είναι η ικανότητα για αναγνώριση ότι όλη αυτή η ιδεατή ζωή που προβάλλεται στα social media και κάποιοι αγωνιούν πως τη χάνουν, στην πραγματικότητα δεν υπάρχει, καθώς και η ικανότητα του ατόμου να αποδεχθεί ότι στην εκτός διαδικτύου ζωή είναι πιο πιθανό τα άτομα να ασχολούνται και να δαπανούν χρόνο και σε ασήμαντα γεγονότα [28].

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα πολύ ισχυρό εργαλείο μετάδοσης πληροφοριών που χρησιμοποιείται από επιστήμονες παροχής φροντίδας υγείας, αλλά και από ασθενείς. Τα social media παρέχουν στους επιστήμονες υγείας τη δυνατότητα να μοιραστούν πληροφορίες, να συζητήσουν μεθόδους παροχής φροντίδας υγείας και πρακτικά θέματα, να προωθήσουν σωστές συμπεριφορές υγείας, να έρθουν σε επαφή με το ευρύ κοινό καθώς και με τους ασθενείς τους [29]. Αυτή η χρήση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την προαγωγή της υγείας, τη δημιουργία κίνητρου στους ασθενείς, την εκπαίδευσή τους, την παροχή πληροφοριών στην κοινωνία, αλλά και τη δημιουργία ενός επαγγελματικά υψηλού δικτύου για τους επαγγελματίες υγείας [7].

Εκτός από τις ευρέως διαδεδομένες πλατφόρμες (Facebook, Twitter), όπου ο καθένας μπορεί να έχει πρόσβαση και δίνεται η δυνατότητα διάδοσης πληροφοριών, διαδικτυακές κοινότητες όπως το Sermo, Doximity, και The Medical Directors Forum, μετρούν πολυάριθμα μέλη του ιατρικού κλάδου, τα οποία για την εγγραφή τους παρέχουν τα ανάλογα διαπιστευτήρια. Αυτές οι κοινότητες παρέχουν τη δυνατότητα για επικοινωνία μεταξύ επιστημόνων και για συζήτηση πάνω σε εξειδικευμένα θέματα. Ανάλογα διαδικτυακά φόρουμ για νοσηλευτές αποτελούν το ANA Nurse Space ([www.ananursespace.org](http://www.ananursespace.org)) του American Nurses Association, το Nursing Link ([www.nursinglink.com](http://www.nursinglink.com)) και το Social RN ([www.twitter.com/socialRN](http://www.twitter.com/socialRN)) [29].



Εκτός από τη μεταξύ επιστημόνων επικοινωνία, τα social media καθιστούν δυνατή την επικοινωνία μεταξύ των ασθενών, αλλά και τη δυνατότητα πληροφόρησής τους για διάφορα ζητήματα υγείας που τους απασχολούν. Πιο συγκεκριμένα, οι ασθενείς χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα για κοινωνική υποστήριξη, η οποία εκφράζεται συνήθως με τη μορφή πληροφοριακής υποστήριξης, συναισθηματικής υποστήριξης, υποστήριξης μέσω λήψης εκτίμησης, καθώς και υποστήριξης από το ευρύτερο δίκτυο [8]. Άλλες μορφές χρήσης περιλαμβάνουν τη συναισθηματική έκφραση και την κοινωνική σύγκριση υπό την έννοια της έκφρασης των συναισθημάτων για την κατάσταση του ατόμου και τη σύγκριση με άλλους ασθενείς. Αυτού του είδους η χρήση συχνά οδηγεί σε ενδυνάμωση, μέσω της βελτίωσης τη υποκείμενης ευεξίας, της ψυχολογικής κατάστασης, καθώς και της αυτοδιαχείρισης και ελέγχου του ασθενή. Όμως κίνδυνοι υπάρχουν συχνά, καθώς οι ασθενείς - χρήστες κινδυνεύουν να πέσουν θύματα προωθητικών στρατηγικών και απώλειας της ιδιωτικότητας τους [8].

Αυτό όμως που είναι πολύ σημαντικό είναι ότι το διαδραστικό περιβάλλον που παρέχεται από τα social media επιτρέπει στους χρήστες την αναζήτηση πληροφοριών για διάφορα θέματα υγείας και συμβάλει στην προώθηση εκτενέστερης γνώσης [30]. Επιπλέον, σημαντικό είναι ότι οι πληροφορίες παρέχονται σε απλή δημοτική γλώσσα, κάνοντας ευνόητο το περιεχόμενο και διευκολύνοντας τη μετάδοση πληροφοριών, οι οποίες όμως πάντα εμπεριέχουν τον κίνδυνο να υπολείπονται ποιότητας και αξιοπιστίας [31].

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της χρήσης του διαδικτύου στην καθημερινή μας ζωή. Η παρούσα ανασκόπηση περιέγραψε τα ψυχοκοινωνικά ζητήματα που προκύπτουν από την εκτεταμένη χρήση τους, αλλά και το ρόλο τους στο χώρο της υγείας [32]. Χρήστες όλων των ηλικιών μπορεί να αναπτύξουν μη υγιείς συμπεριφορές, όπως αγωνία μη συμμετοχής στην άμεση πληροφόρηση των γεγονότων στα social media (FoMO), ανησυχίες για την εικόνα του σώματός τους, καθώς και κοινωνική σύγκριση με άλλους χρήστες [9,33,34]. Παρά τις αρνητικές επιπτώσεις που προκαλεί η αλόγιστη χρήση τους, επαγγελματίες υγείας και ασθενείς φαίνεται να τα προτιμούν και να τα χρησιμοποιούν για πρόσβαση σε πληροφορίες, για ανταλλαγή απόψεων, συμβουλευτική υποστήριξη και συναισθηματική έκφραση κυρίως από την πλευρά των ασθενών [8,29].

Με την παρούσα εργασία έγινε μία προσπάθεια κατανόησης του φαινομένου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των επιπτώσεων θετικών και αρνητικών που συνεπάγεται η χρήση τους από απλούς πολίτες, αλλά και από εξειδικευμένες ομάδες, όπως οι επαγγελματίες υγείας. Σε μια κοινωνία που χαρακτηρίζεται από τη χρήση νέων τεχνολογιών και από τη συνεχή πρόοδο αυτών, η περαιτέρω μελέτη της χρήσης αυτών των εργαλείων και των εφαρμογών τους σε ποικίλους τομείς της ζωής κρίνεται αναγκαία.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Meshi D, Tamir DI, Heekeren HR. The emerging neuroscience of social media. *Trends in Cognitive Sciences*. 2015; 19(12):771-782.
2. Appel H, Gerlach AL, Crusius J. The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*. 2016; 9:44-49.
3. McLean SA, Paxton SJ, Wertheim EH, Masters J. Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. 2015; 48(8):1132-1140.
4. Abel JP, Buff CL, Burr SA. Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*. 2016; 14(1):33-44.
5. Vogel EA, Rose JP, Okdie BM, Eckles K, Franz B. Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*. 2015; 86:249-256.
6. Baker ZG, Krieger H, LeRoy AS. Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*. 2016; 2:275-282.
7. George DR, Rovniak LS, Kraschnewski JL. Dangers and opportunities for social media in medicine. *Clin Obstet Gynecol*. 2013; 56(3):453-462.
8. Smailhodzic E, Hooijsma W, Boonstra A, Langley DJ. Social media use in healthcare: a systematic review of effects on patients and on their relationship with healthcare professionals. *BMC Health Services Research*. 2016; 16(1):442.
9. Hong FY, Huang DH, Lin HY, Chiu SL. Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*. 2014; 31(4):597-606.
10. Fox J, Rooney MC. The Dark triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*. 2015; 76:161-165.
11. Chen J, Hsieh G, Mahmud JU, Nichols J. Understanding individuals' personal values from social media word use. In *Proceedings of the 17th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing*. 2014; 405-414.
12. Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014; 3(4):206.
13. Nesi J, Prinstein MJ. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2015; 43(8):1427-1438.

14. Facebook Company Info. 2015; Available from: <http://newsroom.fb.com/company-info> [Accessed 15th December 2019].
15. Cramer EM, Song H, Drent AM. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*. 2016; 64:739-746.
16. Chou HTG, Edge N. They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*. 2012; 15(2):117-121.
17. Perloff RM. Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*. 2014; 71(11-12):363-377.
18. Fardouly J, Vartanian LR. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*. 2015; 12:82-88.
19. Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*. 2016; 9:1-5.
20. Lee HR, Lee HE, Choi J, Kim JH, Han HL. Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication*. 2014; 19(12):1343-1358.
21. Dossey L. FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*. 2014; 10(2):69-73.
22. Wortham J. Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall. *New York Times*. 2011; Available from: <http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html> [Accessed 2nd December 2019].
23. Dhir A, Yossatorn Y, Kaur P, Chen S. Online social media fatigue and psychological wellbeing – A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*. 2018; 40:141-152.
24. Beyens I, Frison E, Eggermont S. (2016). I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior* 2016; 64:1-8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083> [Accessed 18th November 2019].
25. Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, Hall BJ. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. 2016; 63:509–516. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079> [Accessed 2nd November 2019].
26. Adams SK, Williford DN, Vaccaro A, Kisler TS, Francis A, Newman B. The young and the restless: socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2017; 22(3):337–348.
27. Dykman, A. The fear of missing out. 2012; Available from: <http://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the-fear-of-missing-out/> [Accessed 29th November 2019].

28. Beck M. Fighting FOMO: 3 strategies to beat your fear of missing out. 2013; Available from: [http://www.huffingtonpost.com/2013/08/02/fomo-fearof-missing-out\\_n\\_3685195.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/08/02/fomo-fearof-missing-out_n_3685195.html) [Accessed 20th November 2019].
29. Ventola CL. Social media and health care professionals: benefits, risks, and best practices. *Pharmacy and Therapeutics*. 2014; 39(7):491.
30. Benetoli A, Chen TF, Aslani P. How patients' use of social media impacts their interactions with healthcare professionals. *Patient Education and Counseling*. 2018; 101(3):439-444.
31. Grogan S, Rothery L, Cole J, Hall M. Posting selfies and body image in young adult women: The selfie paradox. *The Journal of Social Media in Society*. 2018; 7(1):15-36.
32. Lup K, Trub L, Rosenthal L. Instagram instasad: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015; 18(5):247-252.
33. Prieler M, Choi J. Broadening the scope of social media effect research on body image concerns. *Sex Roles*. 2014; 71(11-12):378-388.
34. Alt D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*. 2017; 29(2):388-410.

## *Use and Impacts of Social Media – Application in Nursing*

**Panagiotis Baroutas<sup>1</sup>, Ioanna V. Papathanasiou<sup>2,3</sup>**

<sup>1</sup> RN, Nursing Department, University of Thessaly, <sup>2</sup> Associate Professor of Nursing – Community Psychiatry, Nursing Department, University of Thessaly, <sup>3</sup> Community Nursing Lab, Nursing Department, University of Thessaly, Greece

### **ABSTRACT**

The use of social media for many hours is often accompanied by negative effects, especially on the mental status of individuals. The main purpose of this review is to present the characteristics of people who frequently use social media, but also the effects that this use has on their mental health, through the results of recent research studies of the last decade. A separate aim of the study was to present the applications of social media in the field of health and nursing. The results of the empirical studies show that long-term use is often accompanied by problematic situations such as low self-esteem and depression, excessive concern for body image, excessive concern about the possibility of untimely information for events and situations and negative social comparisons. In the field of health and nursing, their use is mainly aimed at transmitting and exchanging information on health issues, but also at the ability to interact, express emotions and support.

**Keywords:** Social Media, Impacts, Mental Health, Health Professionals, Nursing

### *Citation*

**P. Baroutas, I.V. Papathanasiou. Use and Impacts of Social Media – Application in Nursing. Scientific Chronicles 2020; 25(1): 72-84**