

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΧΡΗΣΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΝΟΥΣΗΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

MSC: ECONOMIC AND CONSUMER PSYCHOLOGY

EX. DIP.: DIGITAL AND SOCIAL MEDIA MARKETING

Αλεξανδρούπολη, 2021

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 1) Τι είναι τα Social Media (Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης – ΜΚΔ)
- 2) Κίνητρα Χρήσης
- 3) Προβολή στα ΜΚΔ
- 4) Μορφές διαδικτυακών προβληματικών συμπεριφορών
- 5) Προβληματική χρήση ΜΚΔ - Εθισμός
- 6) Άγχος
- 7) Καταθλιπτικά Συμπτώματα
- 8) Σύνοψη ενδιάμεσων παραγόντων ΜΚΔ-Ψυχικής Υγείας
- 9) Ελληνικά δεδομένα

DISCLAIMER!

ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

δεν χρησιμοποιούμε πληροφορίες από
την παρουσία κάποιου/ας στα μέσα
κοινωνικής δικτύωσης για διαγνωστικούς
σκοπούς!!

1) ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

- Ο όρος “social media” ξεκίνησε το 1994 από το Τόκιο και μια πλατφόρμα που λεγόταν “Matisse”.
- Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να περιγράψει ηλεκτρονικά περιβάλλοντα που επιτρέπουν τον διαμοιρασμό υλικού και την αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών τους.

ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΜΕΣΑ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

- FACEBOOK
- TWITTER
- INSTAGRAM
- ΤΙΚ ΤΟΚ





FACEBOOK

- Ιδρύθηκε το 2004
- 2,9 δις χρήστες!
- Πιο ισχυρή παρουσία οι 18-44 (72%) (περισσότεροι άντρες)
- 20,7 δισεκατομμύρια \$ από διαφημίσεις

#TWITTER

- Ιδρύθηκε το 2006 και αποτελεί μια από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες **micro-blogging**.
- 353 εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως.
- 70% εκ των οποίων είναι άνδρες.

A stylized Instagram logo is positioned on the left side of the slide. The logo consists of a central camera lens icon, which is a dark grey circle with a white dot in the center, surrounded by a thick, multi-colored ring. The ring transitions from purple at the top to pink, then red, and finally orange at the bottom. The entire logo is set against a dark grey background. To the left of the logo, there are white circuit-like lines and nodes, resembling a network or data flow diagram.

INSTAGRAM

- Ιδρύθηκε το 2010, αγοράστηκε το 2012 από το Facebook
- 1 δις. Χρήστες
- 30 λεπτά ημερησίως

The image features a large, stylized TikTok logo on the left side. The logo is composed of three overlapping shapes: a white 'T' with a cyan outline, a white 'd' with a cyan outline, and a white 'k' with a red outline. The background is dark grey with white circuitry lines and nodes. The text 'TIK TOK' is positioned at the top right of the image.

TIK TOK

- Ιδρύθηκε το 2016 στην Κίνα
- 689 εκατομμύρια χρήστες
- 53% άνδρες
- Άτομα 10-29 ετών αποτελούν το 62% των χρηστών (Στην Κίνα, οι χρήστες είναι μεγαλύτερης ηλικίας).
- Από τις νεότερες πλατφόρμες διαμοιρασμού βίντεο

ΑΛΛΑ ΔΗΜΟΦΙΛΗ SOCIAL MEDIA



Pinterest



LinkedIn



Tinder



Snapchat



Reddit

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΕΜΕ



2) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΚΔ

Επεξεργασία
Κοινωνικών
Επιβραβεύσεων

Κοινωνική
νόηση

Αυτοαναφορική
νόηση

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΚΔ

Επεξεργασία
Κοινωνικών
Επιβραβεύσεων

Λειτουργία του εγκεφάλου που επεξεργάζεται και αξιολογεί τις προσωπικές κοινωνικές επιβραβεύσεις αλλά και τις επιβραβεύσεις των άλλων, οδηγώντας ή μη στην περαιτέρω χρήση του ευχάριστου ή δυσάρεστου ερεθίσματος.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΚΔ



Κοινωνική
νόηση

Η λειτουργία που σχετίζεται με την επεξεργασία των πνευματικών καταστάσεων, των σκέψεων, των συμπεριφορών και των κινήτρων των άλλων χρηστών.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΚΔ

Η λειτουργία που σχετίζεται με τις αντιλήψεις για τις υποκειμενικές μας εμπειρίες, στάσεις και απόψεις, αλλά αφορά και στη σύγκριση τους με αυτές των άλλων χρηστών.



Αυτοαναφορική
νόηση

ΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΣΤΑ ΜΚΔ

Οι άνθρωποι, παρόλο που γίνονται όλο και πιο συνδεδεμένοι με την τεχνολογία επιθυμούν να βλέπουν **πρόσωπα**.

- Πλατφόρμες **διαμοιρασμού φωτογραφιών** (Instagram & Snapchat → **περισσότερη ικανοποίηση** από τη ζωή, **λιγότερη μοναξιά** και **περισσότερη ευτυχία** (Brandon & Reich, 2016)
- Φωτογραφίες με πρόσωπα → **38%** μεγαλύτερη πιθανότητα για **likes** & **32%** για **σχόλια**

Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.

Bakshi, S., Shamma, D. A., & Gilbert, E. (2014, April). Faces engage us: Photos with faces attract more likes and comments on instagram.

In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 965-974).

3) ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΜΚΔ

Ανωνυμία

Διαδικτυακό
περιβάλλον

Σχετική ασφάλεια

Μεγαλύτερη
δυνατότητα
έκφρασης
προσωπικών
απόψεων

ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΑΡΣΗΣ ΑΝΑΣΤΟΛΩΝ

Φαινόμενο ***online disinhibition effect***: Αυτο-αποκαλύψεις ή επίδειξη πομπώδους συμπεριφοράς στο διαδίκτυο πιο συχνά ή έντονα απ' ότι στην πραγματική ζωή, λόγω μερικώς της ανωνυμίας και της έλλειψης άμεσων νευμάτων επικοινωνίας (Suler, 2004).

- ***καλοήθης άρση αναστολών*** (προσωπικές πληροφορίες, πράξεις γενναιοδωρίας)
- ***τοξική άρση αναστολών***

ΤΟΞΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Οποιαδήποτε κακοήθης και υπερβολικά επιθετική συμπεριφορά:

- Ρατσιστικά σχόλια
 - Έντονες αντιπαραθέσεις με αγνώστους
 - **Flaming** (Εμπρηστική γλώσσα) κλπ.
-
- Το twitter (κυρίως) + Facebook → πολλά υποβαθμιστικά και σεξιστικά σχόλια που αφορούν τον στιγματισμό για το βάρος
 - Τα blogs και τα forums έχουν λιγότερα τέτοια σχόλια & ανθρώπινη αντιμετώπιση του θέματος

Chou, W. Y. S., Prestin, A., & Kunath, S. (2014). Obesity in social media: a mixed methods analysis. *Translational behavioral medicine*, 4(3), 314-323.

4) ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Παρόλο που **δεν έχει βρεθεί μια απευθείας σύνδεση μεταξύ ΜΚΔ και ψυχικής υγείας**, η ψυχοπαθολογία επηρεάζεται από ήδη υπάρχουσες συμπεριφορές των χρηστών και ενδιάμεσους παράγοντες.

Οι ερευνητές τονίζουν ότι ίσως δεν παίζει ρόλο το πόσο χρησιμοποιούμε τα ΜΚΔ αλλά το πώς.

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89(2), 307-314.

Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150-157.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΜΚΔ (ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ)

- Χρησιμοποιείται ο όρος **ψυχοπαθολογία**
- Αναφέρεται σε υψηλές **βαθμολογίες** που συνήθως **αυτοαναφέρονται** από τους χρήστες σε διάφορα εργαλεία, οπότε **δεν** συνίσταται να **εξαχθεί** κάποιο κλινικό συμπέρασμα.

Cyber Psychopathology (iDisorders)

```
graph TD; A["Cyber Psychopathology (iDisorders)"] --> B["Internet-exclusive psychopathology"]; A --> C["Internet-facilitated psychopathology"]; C --> D["Internet Modified Psychopathology"]; C --> E["Internet extended psychopathology"];
```

Internet-exclusive
psychopathology

Internet-facilitated
psychopathology

Internet Modified
Psychopathology

Internet
extended
psychopathology

Cyber Psychopathology

Ο όρος «ομπρέλα» που περιλαμβάνει τις προβληματικές συμπεριφορές χρηστών που επηρεάζονται από το διαδίκτυο και συνεπώς, τα ΜΚΔ.

Internet-exclusive psychopathology

- Η αποκλειστικά διαδικτυακή ψυχοπαθολογία αναφέρεται σε προβληματικές συμπεριφορές που εξαρτώνται από το διαδίκτυο (την καταγωγή, την πορεία του και την διατήρηση του).

Διαταραχές εθισμού σε
μαζικά διαδικτυακά
παιχνίδια ρόλων
πολλαπλών παικτών

Διαταραχή εθισμού στα
Μέσα Κοινωνικής
Δικτύωσης

Internet-facilitated psychopathology

Η ψυχοπαθολογία που διευκολύνεται από το διαδίκτυο αναφέρεται σε προβληματικές καταστάσεις ή συμπεριφορές που το διαδίκτυο δεν είναι απαραίτητη προϋπόθεση.
Χωρίζεται στις επόμενες δύο κατηγορίες.

Internet Modified Psychopathology

Προϋπάρχουσες προβληματικές πνευματικές καταστάσεις ή συμπεριφορές που υπήρχαν πριν το διαδίκτυο και έχουν τροποποιηθεί από το διαδίκτυο όσον αφορά στην εκδήλωση, την πορεία και/ή τη διατήρησή τους.

Κυβερνο-
Εκφοβισμός

Διαταραχή Εθισμού σε
Διαδικτυακά Τυχικά
Παιχνίδια

Κυβερνοσεξ

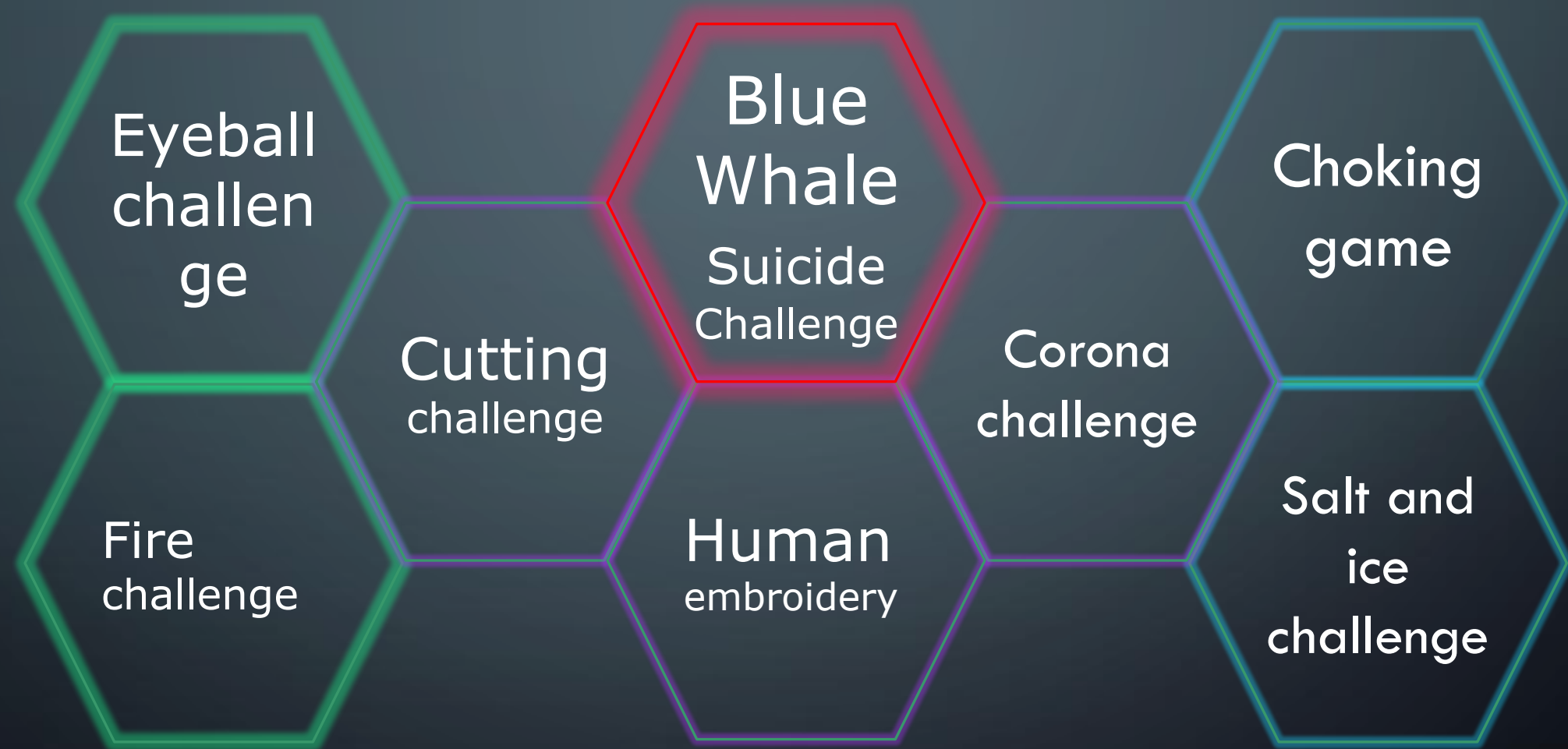
Internet extended psychopathology

Η ψυχοπαθολογία που επεκτείνεται με το διαδίκτυο αναφέρεται σε προεκτάσεις ψυχοπαθολογίας που κυρίως εκδηλώνονται σε μη-διαδικτυακά περιβάλλοντα, όμως μερικές μεριές αυτής της ψυχοπαθολογίας εκδηλώνονται μέσω του διαδικτύου και μπορούν να πάρουν μια τελείως διαφορετική μορφή.

Κυβερνοαυτοκτονία

Κυβερνοχονδρία

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ «ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ» ΔΥΝΗΤΙΚΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ



5) ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΜΚΔ

- **Κοινός παράγοντας** στις διάφορες μορφές προβληματικών συμπεριφορών (τυχερά παιχνίδια, MMORPG, ΜΚΔ)
- **Κοινός παρονομαστής** σε αρκετές έρευνες ως ενδιάμεσος παράγοντας

ΠΩΣ ΟΡΙΖΕΤΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΜΚΔ

- Ο εθισμός στα μέσα δικτύωσης είναι μία μορφή εθισμού στο διαδίκτυο, όπου τα άτομα νιώθουν καταναγκασμό να εισέρχονται και να ελέγχουν σε υπερβολικό βαθμό τα ΜΚΔ τους. Επηρεάζει περίπου το 12% των ατόμων που χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ.
- Ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν βρίσκεται στο DSM-5, όμως έχει αναγνωριστεί από τον Αμερικανικό Ψυχολογικό Σύλλογο (APA).

ΕΘΙΣΜΟΣ

- Γυναίκες - πιο επιρρεπείς στα ΜΚΔ,
- άντρες στα βιντεοπαιχνίδια
- άγαμοι/ες και στα δύο.
- Μεγαλύτερη επιρρέπεια για έφηβες και για μικρότερα σε ηλικία άτομα.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252.

Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review of Psychiatry, 32*(3), 235-253.

ΕΘΙΣΜΟΣ

- Αυξημένη χρήση *smartphone*, σαν ένα μέσο μείωσης των αρνητικών συναισθημάτων → δυσκολίες στην καθημερινή ζωή.
- Οπότε, οι υπάρχουσες προβληματικές συμπεριφορές μπορεί να είναι παράγοντας κινδύνου, ενώ η αυξημένη χρήση κινητού μπορεί να είναι σημαντικός μηχανισμός που ενισχύει την σχέση αυτή.

ΕΘΙΣΜΟΣ

Ο εθισμός στα ΜΚΔ έχει τις φάσεις έναρξης και συντήρησης. Η πρώτη ανιχνεύεται στους πρώτους έξι μήνες χρήσης και η δεύτερη συνεχίζεται μετά από τους έξι μήνες χρήσης.

Aksoy, M. E. (2018). A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.

ΕΘΙΣΜΟΣ

- Διακοπή χρήσης ΜΚΔ → ψυχολογικά αλλά και ενίοτε σωματικά συμπτώματα στέρησης, που οδηγούν συνήθως στην υποτροπή (δηλαδή στην εκ νέου χρήση)
- Εθισμός → κοινωνική ζωή, αίσθημα ευημερίας, ακαδημαϊκές/επαγγελματικές επιδόσεις

Επίσης, ο εθισμός μπορεί να επηρεάσει και άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως αυτοεκτίμηση, καταθλιπτικά συμπτώματα και άγχος.

Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.

Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.

ΕΘΙΣΜΟΣ - ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Φοιτητές που είχαν υψηλή βαθμολογία στον εθισμό ΜΚΔ → χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης σε σχέση με φοιτητές που είχαν χαμηλή βαθμολογία στον εθισμό ΜΚΔ.

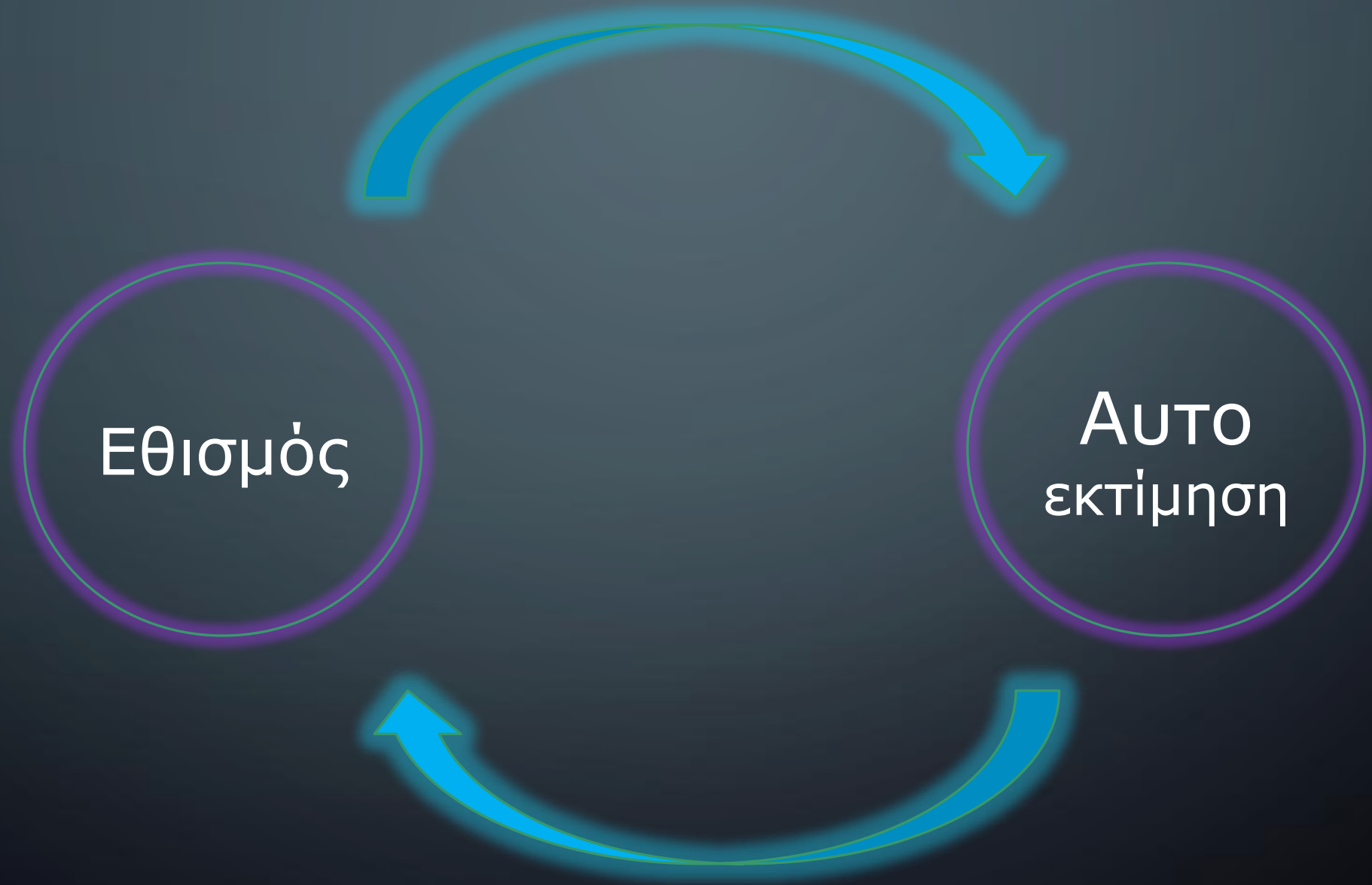
ΕΘΙΣΜΟΣ - ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Χρήση ΜΚΔ με σκοπό την ενίσχυση της αυτό-εικόνας → μείωση της αυτοεκτίμησης αλλά και ικανοποίησης από τη ζωή.
- Άρα ουσιαστικά η αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως μεσολαβητής στη σχέση εθισμού – ικανοποίησης με τη ζωή.
- Φαίνεται ότι άτομα με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση τείνουν να εξαρτώνται περισσότερο από τα ΜΚΔ.

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Η ποσότητα των likes → θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση σε άτομα που σκόραραν χαμηλά στην κλίμακα «σκοπός στη ζωή»
- Άτομα που σκόραραν υψηλά στην συγκεκριμένη κλίμακα έδειξαν να μην επηρεάζονται ιδιαίτερα από τον αριθμό των likes στις δημοσιεύσεις τους.

ΕΘΙΣΜΟΣ - ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



ΕΘΙΣΜΟΣ - ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Συσχέτιση μεταξύ **συχνότητας** χρήσης ΜΚΔ και **καταθλιπτικών συμπτωμάτων**.
- Άρα, ουσιαστικά δεν **παίζει ρόλο** ο χρόνος, αλλά **η συχνότητα** που κάποιος χρησιμοποιεί τα ΜΚΔ (εθισμός).

6) ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Σε 13 έρευνες, τα καταθλιπτικά συμπτώματα → η πιο συχνά μετρήσιμη μεταβλητή.
- Καταθλιπτικά συμπτώματα, άγχος και δυσφορία → χρόνος στα ΜΚΔ, δραστηριότητες όπως συνεχής έλεγχος για μηνύματα, προσωπική επένδυση.
- Στάσεις η συμπεριφορές (κοινωνική σύγκριση, παθητική/ενεργητική χρήση) → μεγαλύτερη επίδραση σε καταθλιπτικά συμπτώματα παρά η συχνότητα της χρήσης.

ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Συσχέτιση μεταξύ των συμπεριφορών αναζήτησης ανατροφοδότησης και καταθλιπτικών συμπτωμάτων
- Η δημοφιλία μετριάζει την συσχέτιση μεταξύ των συμπεριφορών αναζήτησης ανατροφοδότησης και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.
- Ισχυρότερες συσχετίσεις μεταξύ αυτών των συμπεριφορών και καταθλιπτικών συμπτωμάτων για μη δημοφιλή άτομα και γυναίκες.

ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Νέοι με αυξημένη χρήση ΜΚΔ → αυξημένες διαταραχές ύπνου και μεγαλύτερα επίπεδα εξωτερίκευσης (ευθιξία, επιθετικότητα) συμπτωμάτων.
- **Αυξανόμενη προβληματική χρήση ΜΚΔ → διαταραχές ύπνου → καταθλιπτικά συμπτώματα.**

ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

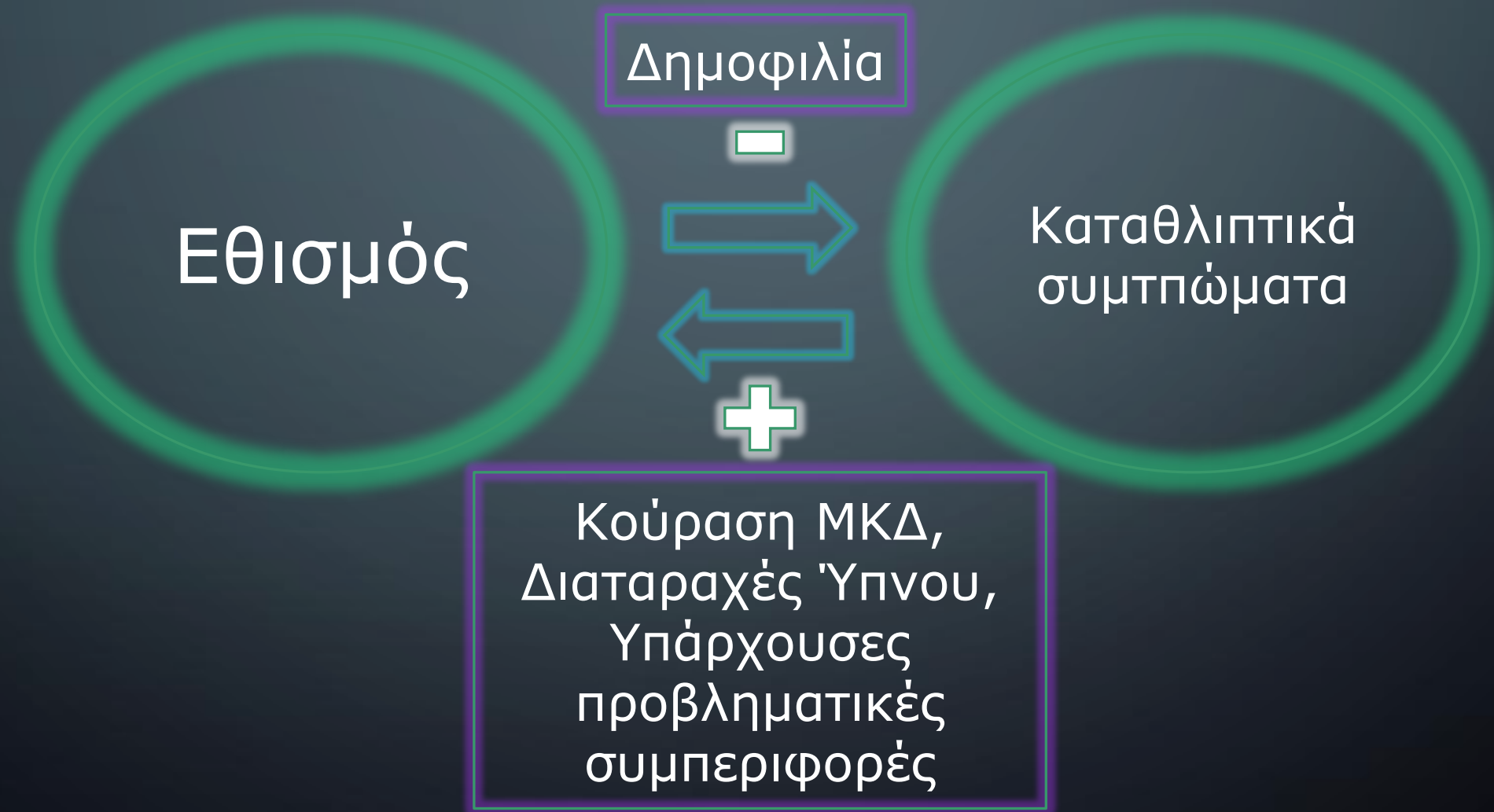
- Η καταναγκαστική χρήση (σημάδι εθισμού) των ΜΚΔ → κούραση ΜΚΔ μέσω του Φαινομένου *Fear of Missing Out* (Φόβος Απώλειας Καινούργιων Πληροφοριών – FoMO)
- Η κούραση ΜΚΔ → στατιστικά σημαντικός παράγοντας για την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων.
- Υπάρχει η υπόθεση ότι *μπορεί να ισχύει το αντίστροφο*, ότι δηλαδή άτομα με καταθλιπτικά συμπτώματα χρησιμοποιούν περισσότερο τα ΜΚΔ.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). 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*, 40, 141-152.

ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΣ ΙΔΕΑΣΜΟΣ

Το *vaguebooking* (η δημοσίευση ασαφών αλλά πολύ προσωπικών δημοσιεύσεων [Δεν ξέρω τι να κάνω άλλο...]) σχετίστηκε με τον αυτοκτονικό ιδεασμό.

ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



7) ΑΓΧΟΣ

- Δύο υποθέσεις για την χρήση ΜΚΔ:
- **Social compensation (κοινωνική υπεραναπλήρωση)**: τα άτομα τα χρησιμοποιούν για να αναπληρώσουν τα ελλείματα στις κοινωνικές δεξιότητες ή την δυσφορία σε πραγματικές κοινωνικές καταστάσεις
- **Social enhancement (κοινωνική ενίσχυση)**: τα άτομα με καλό κοινωνικό οπλοστάσιο τα χρησιμοποιούν για να διευρύνουν τον κύκλο και τους τρόπους επικοινωνίας τους.

ΑΓΧΟΣ

Ψυχοκοινωνικές μεριές της χρήσης Facebook:

- Υπεραναπλήρωση
- Αυτοπαρουσίαση (ενασχόληση με την εντύπωση)
- Κοινωνικοποίηση
- Εθισμός
- Εικονικός εαυτός (πόσο καλά παρουσιάζεται ο εαυτός)
- Όλα συσχετίστηκαν με συμπτώματα άγχους

ΑΓΧΟΣ

Υψηλότερη καθημερινή χρήση των ΜΚΔ → άγχος και μεγαλύτερη πιθανότητα αγχώδους διαταραχής

Μια υπόθεση είναι ότι τα ΜΚΔ → πηγή άγχους λόγω:

- Αρνητικής κριτικής, άσχημων νέων από φίλους ή γνωστούς,
- Στρες λόγω του φαινομένου *keeping up with the Joneses*
- Καταιγισμού πληροφοριών (Chen and Lee, 2013)
- Κοινωνικών συγκρίσεων (Chou and Edge, 2012).

Αντίστροφη σχέση = άτομα με συμπτώματα στρες → μεγαλύτερη χρήση ΜΚΔ για κοινωνικοποίηση

ΑΓΧΟΣ

Υποθετικά σενάρια στο [Facebook](#) → τα άτομα με υψηλότερο κοινωνικό άγχος επέδειξαν:

- παρόμοια χαρακτηριστικά και συμπεριφορές με vis a vis συναντήσεις.
- μεγαλύτερο άγχος
- απόδραση σε ασφαλείς συμπεριφορές,
- περισσότερες αρνητικές σκέψεις
- μεγαλύτερη πιθανότητα να ερμηνεύσουν αρνητικά διφορούμενα σενάρια.

Άρα η έρευνα προτείνει πως τα ΜΚΔ [δεν γίνονται πάντα αντιληπτά ως ασφαλής χώρος](#) για άτομα με κοινωνικό άγχος.

ΑΓΧΩΔΗ/ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Μια ενδιαφέρουσα σχέση που προκύπτει είναι ότι οι εθισμένοι στα ΜΚΔ είναι πιο αγχώδεις παρά καταθλιπτικοί, ενώ οι εθισμένοι παίκτες μπορεί να είναι πιο καταθλιπτικοί απ' ότι αγχώδεις.

Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252.

ΑΓΧΩΔΗ/ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Αρνητικές αλληλεπιδράσεις, συχνές κοινωνικές συγκρίσεις και εθισμός στα ΜΚΔ → μεγαλύτερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους.
- Γνωστικές διεργασίες όπως **ruminatio**n (υπερενασχόληση με κοινωνική παρουσία) και **brooding** (υπερανάλυση αρνητικών σημείων) μπορεί να ενισχύσουν αυτά τα συμπτώματα.

ΑΓΧΟΣ

Η κοινωνική υποστήριξη και δικτύωση που προέρχονται από τα ΜΚΔ μπορούν να επιδράσουν θετικά σε άτομα με κοινωνικό άγχος. Παρόλα αυτά, δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για το πως αυτά εκφράζονται και ερμηνεύονται από τα ίδια τα άτομα.



8) ΣΥΝΟΨΗ ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Υπερανάλυση

ΑΥΤΟ
ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Κούραση
ΜΚΔ

ΑΓΧΟΣ

Διαταραχές ύπνου

Άλλοι
παράγοντες
(στάσεις,
συμπεριφορές
κλπ.)

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ
ΧΡΗΣΗ ΜΚΔ
(ΕΘΙΣΜΟΣ)

9) ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΧΡΗΣΤΩΝ

Τα άτομα χρησιμοποιούν ΜΚΔ για:

- Συλλογή πληροφοριών (82%)
- 1-3 ώρες χρήσης (49,8%)
- 3-5 ώρες χρήσης (22,7%)
- <1 ώρα χρήσης (21,7%)
- >5 ώρες χρήσης (5,7%)

ΚΙΝΗΤΡΑ ΧΡΗΣΗΣ

Οι χρήστες θα αφιέρωναν **περισσότερο χρόνο** εάν:

- Ήταν σίγουροι ότι είναι **ασφαλή** (56,7%)
- Είχαν **περισσότερο χρόνο** (43%)
- Η χρήση ήταν **σημαντική για τους συμπολίτες τους** (39,3%)
- Εάν υπήρχαν **περισσότερα παιχνίδια και εφαρμογές** (33%)
- Εάν υπήρχαν **περισσότερες πληροφορίες** (32,7 %) (!?)

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ

- Το 53,3% συμφωνούν με τα **πλεονεκτήματα** των ΜΚΔ., τα οποία είναι:
- **Ανεύρεση παλαιών φίλων και γνωστών (71%)**
- **Συμμετοχή και δικτύωση (52,3%)**
- **Παρακολούθηση πολιτισμικών και κοινωνικών δρώμενων (59,7%)**
- **Διευκόλυνση αστυνομικών υποθέσεων (43%)**
- **Πολιτική ενημέρωση (35,6%*)**
- **Διευκόλυνση μη κοινωνικών ατόμων (42,3%)**
- **Διασκέδαση και ψυχαγωγία (56%)**

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ

Οι χρήστες συμφωνούν με τα μειονεκτήματα κατά 62,2%, τα οποία μειονεκτήματα είναι:

- Εξάρτηση
- Διαρροή και υπερπροβολή προσωπικών δεδομένων
- Σπατάλη ώρας
- Φαντασιακή προβολή ατόμων (εξιδανικευμένες δημοσιεύσεις)
- Κοινωνική απομόνωση

ΤΑ «ΑΣΦΑΛΗ» ΓΚΡΟΥΠ

- Έγγαμες γυναίκες 31-40 χρονών
- Εισόδημα 10.000-20.000 €
- Πανεπιστημιακή εκπαίδευση
- Δεν προτίθενται να πληρώσουν για τα ΜΚΔ
- Ίδια χρήση με ευρωπαϊκούς λαούς
- Θα χρησιμοποιούσαν περισσότερο τα ΜΚΔ αν είχαν χρόνο

- Άγαμοι Άντρες
- Εισόδημα <10.000 €
- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Δεν προτίθενται να πληρώσουν για τα ΜΚΔ
- Ίδια χρήση με ευρωπαϊκούς λαούς

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΚΔ ΣΕ ΔΟΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η διαφορά μεταξύ υγειονομικών και διοικητικών είναι ότι οι πρώτοι είναι διστακτικοί λόγω μη εμπιστοσύνης και επαγγελματισμού, ενώ οι διοικητικοί που έχουν χαλαρότερες σχέσεις με «ασθενείς» είναι πιθανότερο να συμμετέχουν σε ΜΚΔ.

ΕΓΓΙΡΕΤΑΙ ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

(Apostolakis, I., Koulierakis, G., Berler, A., Chryssanthou, A., & Varlamis, I. (2012). Use of social media by healthcare professionals in Greece: an exploratory study. *International journal of electronic healthcare*, 7(2), 105-124.)

The background is a dark blue-grey color. In the four corners, there are decorative white line-art elements resembling circuit traces or a network diagram. These lines connect to small white circles, some of which are arranged in a grid-like pattern. The overall aesthetic is clean and modern, with a technical or digital feel.

THE END.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!