



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

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**

**Π.Μ.Σ. «ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΩΝ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ»**

**«Διερεύνηση του ρόλου του Instagram ως μέσο διαχείρισης του
άγχους και επίτευξης ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας σε
επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου»**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Μαρία-Αλεξάνδρα Πετρινόλη
Αριθμός Μητρώου: 7983092300005**

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:
Εβίκα Καραμαγκιώλη**

Αθήνα, Φεβρουάριος, 2025

Ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας δεν θα ήταν δυνατή χωρίς τη συμβολή και την υποστήριξη σημαντικών ανθρώπων, στους οποίους θα ήθελα να εκφράσω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη.

Πρώτα απ' όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, Εβίκα Καραμαγκιώλη, για την καθοδήγησή της, την αμέριστη υποστήριξή της και τη συμβολή της καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας. Η πολύτιμη βοήθειά της, τόσο στην εξεύρεση συμμετεχόντων μέσω των συνεργατών της στον ανθρωπιστικό τομέα όσο και στην εμβάθυνση σε κρίσιμα ζητήματα της θεματικής μου, υπήρξε καθοριστική. Επιπλέον, η ανατροφοδότησή της με βοήθησε να βελτιώσω την εργασία μου και να την εξελίξω με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Θα ήθελα επίσης να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στους επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου που συμμετείχαν στο focus group. Η προθυμία τους να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις απόψεις και τις γνώσεις τους, εμπλούτισε σημαντικά την έρευνά μου και συνέβαλε στην καλύτερη κατανόηση του ρόλου των κοινωνικών μέσων στη διαχείριση του άγχους και στην ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στην οικογένειά μου, που στάθηκε δίπλα μου καθ' όλη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού μου, παρέχοντάς μου αδιάκοπη στήριξη, κατανόηση και ενθάρρυνση. Χωρίς τη βοήθειά τους, η ολοκλήρωση αυτής της διαδρομής θα ήταν πολύ πιο δύσκολη.

Σε προσωπικό επίπεδο, η παρούσα έρευνα αποτέλεσε για μένα ένα ιδιαίτερα σημαντικό βήμα, καθώς μου έδωσε την ευκαιρία να συνδυάσω δύο τομείς που αγαπώ: την ψυχολογία και τα σύγχρονα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η εμβάθυνση στον ρόλο του Instagram ως εργαλείου διαχείρισης του άγχους και της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας, ειδικά σε επαγγελματίες που εργάζονται υπό δύσκολες συνθήκες, μου επέτρεψε να εξερευνήσω πτυχές της ψυχικής υγείας που με ενδιαφέρουν βαθιά. Ελπίζω η εργασία αυτή να προσφέρει μια νέα οπτική για τη θετική αξιοποίηση των κοινωνικών μέσων και να αποτελέσει μια αφετηρία για περαιτέρω μελέτη και εφαρμογή στον ανθρωπιστικό χώρο.

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα εξετάζει τον ρόλο του Instagram ως εργαλείου διαχείρισης του άγχους και ως μέσου ενίσχυσης της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας στους επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου. Οι επαγγελματίες αυτοί εργάζονται σε έντονα απαιτητικά περιβάλλοντα, συχνά υπό συνθήκες υψηλού στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης. Μέσα από αυτή τη μελέτη, διερευνάται το κατά πόσο το Instagram μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο κοινωνικής υποστήριξης, προσφέροντας εργαλεία αυτοέκφρασης, αλληλεπίδρασης και δικτύωσης που μειώνουν το άγχος και ενισχύουν την ανθεκτικότητα των εργαζομένων στον ανθρωπιστικό τομέα.

Η έρευνα βασίζεται σε θεωρητική ανάλυση της διεθνούς βιβλιογραφίας, καθώς και σε ποιοτική μεθοδολογία μέσω focus groups με επαγγελματίες του ανθρωπιστικού τομέα. Τα ερευνητικά ερωτήματα εστιάζουν στην επίδραση του Instagram στην ψυχική ανθεκτικότητα, στις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας μέσω της πλατφόρμας, καθώς και στις προκλήσεις που προκύπτουν από τη χρήση του μέσου.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι το Instagram αποτελεί ένα πολυλειτουργικό και εύχρηστο μέσο, ωστόσο η γενική αντίληψη το συνδέει περισσότερο με ψυχαγωγία και μη σοβαρούς σκοπούς, γεγονός που μπορεί να περιορίζει τη χρήση του για πιο κρίσιμες λειτουργίες, όπως η ψυχική ευεξία και η διαχείριση άγχους. Παρότι η πλατφόρμα προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική υποστήριξη, αυτοέκφραση και ενημέρωση, η υπερβολική χρήση και η κοινωνική σύγκριση μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των χρηστών.

Η έρευνα καταλήγει σε προτάσεις για κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τη βέλτιστη χρήση του Instagram στον ανθρωπιστικό τομέα, όπως η εκπαίδευση επαγγελματιών, η στρατηγική δημιουργία περιεχομένου, η ενίσχυση υποστηρικτικών κοινοτήτων και η ανάπτυξη ρυθμίσεων προστασίας δεδομένων. Παράλληλα, προτείνει κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα, όπως μακροχρόνιες μελέτες, ανάλυση παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς και σύγκριση διαφορετικών κοινωνικών μέσων για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών.

Η μελέτη συμβάλλει στη διεθνή συζήτηση για τον ρόλο των κοινωνικών δικτύων στην ψυχική υγεία, προσφέροντας πρακτικές λύσεις για την αξιοποίηση του Instagram στον ανθρωπιστικό χώρο.

Λέξεις-κλειδιά: Instagram, άγχος, ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα, επαγγελματίες ανθρωπιστικού χώρου, κοινωνική υποστήριξη, μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Abstract

This research explores the role of Instagram as a tool for stress management and as a means of enhancing psychosocial resilience among humanitarian professionals. These professionals operate in highly demanding environments, often experiencing high levels of stress and burnout. This study investigates whether Instagram can serve as a platform for social support, self-expression, and networking, helping professionals cope with the challenges of their work.

The research is based on a theoretical review of international literature and a qualitative methodology using focus groups with humanitarian professionals. The research questions focus on the impact of Instagram on psychological resilience, the strategies used for mental health support through the platform, and the challenges associated with its use.

Findings indicate that Instagram is perceived as a versatile and user-friendly platform, yet it is generally associated with entertainment rather than serious purposes. This perception may limit its potential for mental well-being and stress management. While the platform provides opportunities for social support, self-expression, and information sharing, excessive use and social comparison can have negative effects on users' mental health.

The study concludes with recommendations for guidelines on the optimal use of Instagram in the humanitarian sector, including training for professionals, strategic content creation, fostering supportive communities, and developing data protection regulations. Additionally, the study proposes directions for future research, such as longitudinal studies, the examination of factors influencing psychological resilience, and comparisons between different social media platforms in supporting mental health among professionals.

This study contributes to the global discussion on the role of social media in mental health, offering practical solutions for the effective use of Instagram in the humanitarian sector.

Keywords: Instagram, stress, psychosocial resilience, humanitarian professionals, social support, social media.

Table of Contents

Περίληψη	3
Abstract.....	5
1 ^ο Κεφάλαιο Εισαγωγή.....	8
1.1 Σκοπός της εργασίας και ερευνητικά ερωτήματα	10
1.2 Η σημασία της έρευνας.....	12
1.3 Μεθοδολογία	13
1.4 Δομή της εργασίας.....	13
2 ^ο Κεφάλαιο Άγχος, διαχείριση και ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα.....	16
2.1 ‘Άγχος: Ορισμός και θεωρητική πλαισίωση	16
2.1.1 Διαχείριση άγχους.....	16
2.1.2 Η σημασία της διαχείρισης άγχους για επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου	18
2.2 Ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα	19
2.2.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα	20
2.2.2 Ο ρόλος της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας στους εργαζόμενους στον ανθρωπιστικό τομέα	20
2.2.3 Οι προκλήσεις του ανθρωπιστικού τομέα.....	21
3 ^ο Κεφάλαιο Η επίδραση των κοινωνικών δικτύων στην ψυχική ευημερία.....	23
3.1 Ορισμός των κοινωνικών δικτύων	23
3.2 Κοινωνικά δίκτυα και ελληνική πραγματικότητα	24
3.3 Ποια πλατφόρμα παρέχει περισσότερη κοινωνική υποστήριξη;.....	24
3.4 Χρήση κοινωνικών δικτύων και ερευνητικά ευρήματα	26
3.4.1 Θετικές επιδράσεις	29
3.4.2 Αρνητικές επιδράσεις	30
4 ^ο Κεφάλαιο Το Instagram ως εργαλείο κοινωνικής υποστήριξης	32

4.1 Γιατί το Instagram: Επιλογή πλατφόρμας και σχετική χρησιμότητα	32
4.2 Μορφές χρήσης και επιδράσεις του περιεχομένου στην ψυχική ευημερία.....	32
4.3 Ψηφιακή ταυτότητα και χαρακτηριστικά προφίλ στο Instagram	33
4.4 Το Instagram ως εργαλείο αυτοέκφρασης και επαγγελματικής σύνδεσης.....	34
4.5 Περιεχόμενο, αυτοπαρουσίαση και παράγοντες ανήκειν στο Instagram.....	35
4.6 Διαμεσολαβητικές και ρυθμιστικές μεταβλητές στη σχέση Instagram – ψυχική υγεία	36
4.7 Ο ρόλος των οπτικών μέσων στα κοινωνικά δίκτυα για τη διαχείριση άγχους και την ενίσχυση ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας	37
4.8 Η στρατηγική χρήση του Instagram στον ανθρωπιστικό τομέα.....	39
5° Κεφάλαιο Μεθοδολογία έρευνας	41
5.1 Σχεδιασμός της έρευνας	41
5.2 Ευρήματα Focus Group.....	42
5.3 Περιορισμοί της έρευνας	43
5.4 Συμπεράσματα βασισμένα στη θεωρητική πλαισίωση και στα εμπειρικά ευρήματα Focus Group.....	44
6° Κεφάλαιο Συμπεράσματα και προτάσεις	45
6.1 Η συμβολή του Instagram στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού τομέα	45
6.2 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	45
6.3 Κατευθυντήριες γραμμές για την ενίσχυση της χρήσης του Instagram.....	46
6.4 Πολιτικές για τη θετική και ασφαλή χρήση των κοινωνικών μέσων στον ανθρωπιστικό τομέα.....	47
Βιβλιογραφία	49
Παράρτημα I : Στοιχεία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων Focus Group	58
Παράρτημα II : Περιγραφικές αναφορές και επιλεγμένα αποσπάσματα focus group	60

1^ο Κεφάλαιο | Εισαγωγή

Η ραγδαία εξάπλωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η ενσωμάτωσή τους στην καθημερινότητα των χρηστών έχει δημιουργήσει νέα ερευνητικά πεδία που αφορούν τη σχέση τους με την ψυχική υγεία και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Τα κοινωνικά δίκτυα, όπως το Facebook, το X και το Instagram, έχουν μετατραπεί από απλά εργαλεία επικοινωνίας σε πολυδιάστατες πλατφόρμες που διαμορφώνουν συμπεριφορές, κοινωνικές δομές και ψυχολογικές αντιδράσεις. Ο σύγχρονος κόσμος χαρακτηρίζεται από συνεχή και ταχεία ροή πληροφοριών, ενώ η αυξανόμενη συνδεσιμότητα επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τους άλλους. Η χρήση των κοινωνικών δικτύων συνδέεται τόσο με θετικά όσο και με αρνητικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία, ανάλογα με τη φύση της χρήσης και τα χαρακτηριστικά των χρηστών.

Το Instagram, ως μία από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες κοινωνικών μέσων, έχει εξελιχθεί πέρα από ένα απλό εργαλείο κοινοποίησης φωτογραφιών, αποτελώντας έναν ψηφιακό χώρο κοινωνικής επικοινωνίας, αυτοέκφρασης και ανταλλαγής πληροφοριών. Η έμφαση που δίνει στο οπτικό περιεχόμενο και η δυνατότητα δημιουργίας διαδικτυακών κοινοτήτων έχουν καταστήσει το Instagram έναν σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση της ατομικής και συλλογικής ταυτότητας των χρηστών. Παρόλο που η χρήση του Instagram συνδέεται συχνά με φαινόμενα κοινωνικής σύγκρισης, άγχους και μειωμένης αυτοεκτίμησης, υπό συγκεκριμένες συνθήκες μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ψυχολογικής ενδυνάμωσης και υποστήριξης.

Η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στην εξέταση του ρόλου του Instagram ως εργαλείου διαχείρισης του άγχους και ως μέσου που συμβάλλει στην ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού χώρου. Οι εργαζόμενοι στον ανθρωπιστικό τομέα αντιμετωπίζουν εξαιρετικά απαιτητικές συνθήκες, καθώς εκτίθενται σε τραυματικά γεγονότα, έντονη συναισθηματική φόρτιση και υψηλές εργασιακές απαιτήσεις. Οι προκλήσεις αυτές ενδέχεται να οδηγήσουν σε αυξημένα επίπεδα άγχους, επαγγελματική εξουθένωση και μειωμένη ευημερία. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, είναι σημαντικό να διερευνηθεί κατά πόσο το Instagram μπορεί να αξιοποιηθεί ως εργαλείο κοινωνικής υποστήριξης και ανθεκτικότητας, επιτρέποντας στους επαγγελματίες να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην εργασία τους.

Η χρήση του Instagram μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία των χρηστών με ποικίλους τρόπους. Από τη μία πλευρά, η πλατφόρμα μπορεί να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, επιτρέποντας στους χρήστες να συνδεθούν με κοινότητες που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις, να μοιραστούν εμπειρίες και να λάβουν ενθάρρυνση από άλλους. Η κοινωνική υποστήριξη που προσφέρεται μέσα από διαδικτυακές κοινότητες μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στο άγχος, συμβάλλοντας στη συναισθηματική ευεξία και την ανάπτυξη μηχανισμών προσαρμογής. Επιπλέον, η οπτική φύση του Instagram, με την έμφαση στη δημιουργικότητα, την αυτοέκφραση και την αφήγηση ιστοριών, μπορεί να βοηθήσει τους χρήστες να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, να επαναπροσδιορίσουν τις εμπειρίες τους και να ενισχύσουν την αίσθηση του ανήκειν.

Από την άλλη πλευρά, η ανεξέλεγκτη χρήση του Instagram μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού χώρου. Η κοινωνική σύγκριση, η οποία είναι ιδιαίτερα έντονη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα ανεπάρκειας και να αυξήσει το άγχος των χρηστών. Το φαινόμενο του Fear of Missing Out (FOMO), δηλαδή η ανησυχία ότι κάποιος χάνει σημαντικές εμπειρίες ή ευκαιρίες, είναι συχνό μεταξύ των χρηστών του Instagram και έχει συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα στρες και μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπλέον, οι συνεχείς ειδοποιήσεις, η αναζήτηση επιβεβαίωσης μέσω των «likes» και η πίεση για διατήρηση μιας επιμελημένης διαδικτυακής παρουσίας μπορεί να επιβαρύνουν την ψυχολογική κατάσταση των επαγγελματιών που ήδη εργάζονται υπό δύσκολες συνθήκες.

Η παρούσα μελέτη θα διερευνήσει τον διττό ρόλο του Instagram, εξετάζοντας τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές πτυχές της χρήσης του. Ένα από τα βασικά ερωτήματα που τίθενται είναι κατά πόσο η πλατφόρμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μηχανισμός υποστήριξης και αυτορρύθμισης του άγχους, προσφέροντας στρατηγικές προσαρμογής και ανθεκτικότητας στους χρήστες της. Παράλληλα, θα αναλυθεί η πιθανή αρνητική επίδραση της συνεχούς διαδικτυακής παρουσίας στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού χώρου, λαμβάνοντας υπόψη τις μέχρι σήμερα καταγεγραμμένες επιπτώσεις των κοινωνικών μέσων στην ψυχική ευεξία.

Επιπλέον, η έρευνα θα λάβει υπόψη τη συνεχιζόμενη συζήτηση σε επίπεδο διεθνούς δικαίου σχετικά με την προστασία της ιδιωτικότητας, την αποθήκευση και χρήση των προσωπικών δεδομένων, καθώς και τις προκλήσεις που σχετίζονται με την αξιοπιστία

των πληροφοριών που διακινούνται μέσω των κοινωνικών μέσων. Η ευκολία διασποράς περιεχομένου στο Instagram και η έλλειψη ελέγχου στην ακρίβεια των πληροφοριών καθιστούν επιτακτική την ανάγκη για διερεύνηση της ασφάλειας και της δεοντολογικής χρήσης της πλατφόρμας από επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στον ανθρωπιστικό χώρο.

Μια ακόμα σημαντική διάσταση της έρευνας είναι η χαρτογράφηση των στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού τομέα για την αποτελεσματική χρήση του Instagram στην καθημερινότητά τους. Η ανάπτυξη κατευθυντήριων γραμμών για την ασφαλή και αποτελεσματική αξιοποίηση της πλατφόρμας μπορεί να προσφέρει πρακτικές λύσεις για την υποστήριξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των επαγγελματιών. Παράλληλα, η έρευνα θα συμβάλει στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ των κοινωνικών δικτύων και της ψυχοκοινωνικής ευεξίας, προτείνοντας τρόπους με τους οποίους το Instagram μπορεί να λειτουργήσει ως θετικός παράγοντας στη διαχείριση του άγχους.

Συνοψίζοντας, η παρούσα μελέτη στοχεύει να καλύψει ένα κενό στη βιβλιογραφία, εξετάζοντας το Instagram ως ένα εργαλείο ψυχολογικής υποστήριξης και κοινωνικής συνδεσιμότητας στον ανθρωπιστικό τομέα. Μέσα από μια συνδυαστική προσέγγιση που περιλαμβάνει βιβλιογραφική ανασκόπηση και ποιοτική έρευνα μέσω focus groups, η εργασία επιχειρεί να καταγράψει τις αντιλήψεις, τις πρακτικές και τις εμπειρίες των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού χώρου, αναδεικνύοντας τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις που συνεπάγεται η χρήση του Instagram στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή.

1.1 Σκοπός της εργασίας και ερευνητικά ερωτήματα

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τον ρόλο του Instagram ως εργαλείο διαχείρισης του άγχους και ως μέσο που συμβάλλει στην επίτευξη ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας στους επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου. Συγκεκριμένα, η έρευνα αυτή θα εξετάσει αν η χρήση του Instagram για κοινωνική υποστήριξη, αυτοέκφραση και αλληλεπίδραση με άλλους επαγγελματίες μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και να αυξήσει την ικανότητα των επαγγελματιών να διαχειρίζονται τις καθημερινές τους προκλήσεις. Αναλύοντας το θέμα, θα διερευνηθεί η δυνατότητα της πλατφόρμας να λειτουργεί ως ένας χώρος δημιουργίας δικτύων υποστήριξης για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των επαγγελματιών του

ανθρωπιστικού τομέα. Αυτή η διερεύνηση θα πραγματοποιηθεί λαμβάνοντας υπόψη τα εξής: α) τις μέχρι σήμερα τεκμηριωμένες και καταγεγραμμένες αρνητικές επιπτώσεις που ενδέχεται να έχει η χρήση του μέσου αυτού στην ψυχική υγεία των χρηστών, και β) τη συνεχιζόμενη συζήτηση στο επίπεδο του διεθνούς δικαίου σχετικά με θέματα προσβασιμότητας, προστασίας της ιδιωτικότητας, αποθήκευσης και κατάχρησης των δεδομένων, καθώς και άλλων συναφών θεμάτων.

Επιπλέον, η επιλογή εστίασης στους επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου δεν είναι τυχαία. Πρόκειται για μια επαγγελματική κατηγορία που δραστηριοποιείται σε περιβάλλοντα με υψηλό συναισθηματικό φορτίο, αλλά και με μεγαλύτερη ελευθερία έκφρασης σε σχέση με άλλες ομάδες πρώτης γραμμής, όπως γιατροί ή πυροσβέστες. Σε αντίθεση με τα εν λόγω επαγγέλματα, τα οποία συχνά διέπονται από αυστηρές δεοντολογικές γραμμές και περιορισμούς δημόσιας προβολής, οι ανθρωπιστικοί επαγγελματίες έχουν μεγαλύτερη τάση και δυνατότητα να αξιοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης — και συγκεκριμένα το Instagram — ως χώρο επαγγελματικής παρουσίας, επικοινωνίας και δικτύωσης. Αυτή η διαφορετική κουλτούρα χρήσης καθιστά τον ανθρωπιστικό τομέα ένα ιδιαίτερα πρόσφορο πεδίο για τη μελέτη του ρόλου των κοινωνικών μέσων στην ψυχική ανθεκτικότητα και στη διαχείριση άγχους.

Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα που θα εξεταστούν είναι τα εξής:

1. Πώς αντιλαμβάνονται και αξιοποιούν οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού τομέα το Instagram ως εργαλείο ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας;
2. Ποιες είναι οι κοινωνικές και προσωπικές παράμετροι που επηρεάζουν τη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας;
3. Ποιοι τύποι περιεχομένου στο Instagram (π.χ. φωτογραφίες, βίντεο, ιστορίες, ανταλλαγή μηνυμάτων) έχουν την ισχυρότερη θετική επίδραση στην ψυχική ανθεκτικότητα;
4. Ποιες είναι οι στρατηγικές που χρησιμοποιούνται στο Instagram για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας;
5. Ποιες είναι οι αντιλήψεις, οι πρακτικές και οι εμπειρίες των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού τομέα σχετικά με τη χρήση του Instagram στην θεματική της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας;

1.2 Η σημασία της έρευνας

Η παρούσα έρευνα είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς διερευνά τη χρήση της πλατφόρμας Instagram ως εργαλείου διαχείρισης του άγχους και ενίσχυσης της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας στους επαγγελματίες που εργάζονται σε ανθρωπιστικούς τομείς. Πρόκειται για μια επαγγελματική ομάδα που εκτίθεται συστηματικά σε υψηλά επίπεδα συναισθηματικής φόρτισης, άγχους και κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης. Όπως αναφέρουν οι Maslach et al. (2001), οι επαγγελματίες βοήθειας παρουσιάζουν αυξημένη πιθανότητα burnout, με συνέπειες τόσο στην ευημερία όσο και στην επαγγελματική τους απόδοση.

Παράλληλα, η εργασία αυτή εξετάζει πώς η συνειδητή και στρατηγική αξιοποίηση του Instagram από ανθρωπιστικές οργανώσεις μπορεί να ενισχύσει το ευρύτερο πλαίσιο υποστήριξης των επαγγελματιών. Το Instagram, λόγω της οπτικής και διαδραστικής του φύσης, λειτουργεί όχι μόνο ως μέσο αυτοέκφρασης και επικοινωνίας, αλλά και ως εργαλείο δημόσιας προβολής και ενίσχυσης της οργανωσιακής ταυτότητας. Κατά συνέπεια, η χρήση του μπορεί να επηρεάσει θετικά την ψυχική κατάσταση των εργαζομένων, δημιουργώντας αίσθηση σκοπού, κοινωνικής σύνδεσης και επαγγελματικής αναγνώρισης.

Η παρούσα μελέτη στοχεύει να καλύψει ένα ερευνητικό κενό: ενώ μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας εστιάζει στις αρνητικές επιπτώσεις των κοινωνικών μέσων στην ψυχική υγεία (όπως η κοινωνική σύγκριση ή η εξάρτηση), η θετική χρήση των μέσων, ιδίως σε επαγγελματικά συμφραζόμενα, παραμένει υποερευνημένη. Το Instagram έχει τη δυνατότητα να αποτελέσει εργαλείο ενδυνάμωσης και όχι απλώς αναπαράστασης. Η πρόσφατη ερευνητική κατεύθυνση που συνδυάζει τη χρήση των κοινωνικών μέσων με την ψυχολογική ενδυνάμωση μέσω πλατφορμών όπως το Open Science Center (COS) ενισχύει την ανάγκη για μελέτες που εξετάζουν εναλλακτικές, υποστηρικτικές χρήσεις των μέσων αυτών.

Τέλος, ο συνδυασμός της προσωπικής εμπειρίας του επαγγελματία και της οργανωσιακής στρατηγικής στην ψηφιακή παρουσία επιτρέπει μια ολιστική προσέγγιση στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η παρούσα εργασία φιλοδοξεί να συμβάλει ακριβώς σε αυτή την κατεύθυνση, διερευνώντας τη λειτουργική διασύνδεση μεταξύ προσωπικής ευημερίας και οργανωσιακής ενίσχυσης μέσα από τη χρήση του Instagram στον ανθρωπιστικό τομέα.

1.3 Μεθοδολογία

Η παρούσα μελέτη ακολουθεί διττή βιβλιογραφική προσέγγιση. Για τη σύνταξη του θεωρητικού μέρους της εργασίας, υλοποιήθηκε συστηματική συλλογή, αποδελτίωση και ανάλυση βιβλιογραφικών πηγών, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά, καθορισμένη χρονική περίοδο και πηγές τόσο σε ελληνική όσο και σε αγγλική γλώσσα.

Παράλληλα, για την επικύρωση των θεωρητικών ερευνητικών αποτελεσμάτων και την εξαγωγή συγκεκριμένων προτάσεων για την Ελληνική πραγματικότητα, εφαρμόστηκε η μεθοδολογία focus group. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν βάσει της επαγγελματικής τους εμπειρίας στον τομέα της επικοινωνίας και των ΜΜΕ, της εξειδίκευσής τους στην ανθρωπιστική δράση, καθώς και στη διαχείριση και λειτουργία ανθρωπιστικών οργανώσεων, με επιπλέον συμμετοχή ειδικών επιστημόνων στον χώρο της ψυχικής υγείας.

Το πρώτο focus group διεξήχθη στα τέλη Ιανουαρίου 2025, με συμμετοχή οκτώ επαγγελματιών, και οργανώθηκε γύρω από μια σειρά συγκεκριμένων ερωτήσεων (βλ. Παράρτημα). Προτού διεξαχθεί, στους συμμετέχοντες διανεμήθηκε το σχετικό θεωρητικό υλικό της εργασίας για προ-μελέτη, με σκοπό την καταγραφή και ανάλυση των απόψεων σχετικά με την αξιοποίηση της πλατφόρμας Instagram.

Το δεύτερο focus group πραγματοποιήθηκε εντός του Φεβρουαρίου με την ίδια ομάδα, με στόχο την αξιολόγηση και σύνθεση συγκεκριμένων προτάσεων για την αξιοποίηση του Instagram, σε συνδυασμό με την ανάλυση κατευθυντήριων γραμμών για την ενδεδειγμένη χρήση της πλατφόρμας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη διασφάλιση των προσωπικών δεδομένων και στην προστασία της ομάδας στόχου. Σε κάθε μία από τις δύο συνεδρίες, ζητήθηκε ρητή σύμφωνη γνώμη των συμμετεχόντων, ενώ η συζήτηση καταγράφηκε με μαγνητοσκόπηση και ακολούθως αποδελτοποιήθηκε.

1.4 Δομή της εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία είναι δομημένη σε έξι κύρια κεφάλαια, τα οποία καλύπτουν τόσο το θεωρητικό υπόβαθρο όσο και την εμπειρική έρευνα σχετικά με τον ρόλο του Instagram στη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας στους επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου.

1ο Κεφάλαιο – Εισαγωγή

Το πρώτο κεφάλαιο εισάγει το θέμα της έρευνας, τον σκοπό της εργασίας και τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα που εξετάζονται. Αναδεικνύεται η σημασία της μελέτης, ενώ παρουσιάζεται συνοπτικά η μεθοδολογική προσέγγιση που ακολουθήθηκε.

2ο Κεφάλαιο – Θεωρητική Πλαισίωση

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται η θεωρητική βάση της εργασίας. Αρχικά, γίνεται ανάλυση του άγχους, της διαχείρισής του και των επιπτώσεών του στους επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου. Στη συνέχεια, εξετάζεται η έννοια της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας και οι παράγοντες που την επηρεάζουν. Παρουσιάζονται επίσης οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ανθρωπιστικοί επαγγελματίες και πώς αυτές επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία.

3ο Κεφάλαιο – Η επίδραση των κοινωνικών δικτύων στην ψυχική ευημερία

Το τρίτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στη σχέση μεταξύ κοινωνικών δικτύων και ψυχικής υγείας. Γίνεται ανάλυση της επίδρασης των κοινωνικών μέσων στην ψυχολογία των χρηστών, τόσο σε θετικό όσο και σε αρνητικό επίπεδο. Ειδικότερα, εξετάζεται ο ρόλος του Instagram και η δυνατότητά του να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα των εργαζομένων στον ανθρωπιστικό τομέα.

4ο Κεφάλαιο – Το Instagram ως εργαλείο κοινωνικής υποστήριξης

Το τέταρτο κεφάλαιο αναλύει τη χρήση του Instagram ως μέσου αυτοέκφρασης, δικτύωσης και δημιουργίας υποστηρικτικών κοινοτήτων. Γίνεται ανάλυση των διαφορετικών τύπων περιεχομένου που παράγονται στην πλατφόρμα, καθώς και του τρόπου με τον οποίο συμβάλλουν στη διαχείριση του άγχους. Επιπλέον, παρουσιάζονται παραδείγματα χρήσης του Instagram στον ανθρωπιστικό τομέα.

5ο Κεφάλαιο – Μεθοδολογία Έρευνας

Το πέμπτο κεφάλαιο περιγράφει τη μεθοδολογία της έρευνας. Παρουσιάζεται το ερευνητικό σχέδιο, η μέθοδος συλλογής δεδομένων και η ανάλυση που εφαρμόστηκε. Περιλαμβάνονται τα ευρήματα των focus groups που πραγματοποιήθηκαν, καθώς και οι περιορισμοί της έρευνας.

6ο Κεφάλαιο – Συμπεράσματα και Προτάσεις

Στο τελευταίο κεφάλαιο συνοψίζονται τα βασικά ευρήματα της έρευνας και παρουσιάζονται οι πρακτικές εφαρμογές τους στον ανθρωπιστικό τομέα. Γίνονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες, καθώς και για τη βέλτιστη χρήση του Instagram ως

εργαλείου διαχείρισης άγχους και ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας. Επιπλέον, εξετάζονται οι πολιτικές που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη βελτίωση της χρήσης των κοινωνικών δικτύων με γνώμονα την ψυχική υγεία.

Η εργασία ολοκληρώνεται με τη βιβλιογραφία, όπου καταγράφονται οι επιστημονικές πηγές που χρησιμοποιήθηκαν, καθώς και τυχόν παραρτήματα που περιλαμβάνουν πρόσθετο ερευνητικό υλικό.

2^ο Κεφάλαιο | Άγχος, διαχείριση και ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα

2.1 Άγχος: Ορισμός και θεωρητική πλαισίωση

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε στρεσογόνες καταστάσεις, που ενεργοποιεί το σύστημα «μάχης ή φυγής» για την αντιμετώπιση κινδύνων (Cannon, 1915). Σύμφωνα με την American Psychological Association (APA, 2013), το άγχος χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντασης, ανησυχίας και φυσιολογικές αντιδράσεις όπως αυξημένους παλμούς και εφίδρωση. Διακρίνεται σε φυσιολογικό άγχος, που κινητοποιεί το άτομο για δράση, και παθολογικό άγχος, που προκαλεί δυσλειτουργία στην καθημερινή ζωή.

Η θεωρία της αξιολόγησης του στρες από τους Lazarus και Folkman (1984) εξηγεί ότι το άγχος προκύπτει όταν ένα άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι απαιτήσεις μιας κατάστασης υπερβαίνουν τους διαθέσιμους πόρους του. Παράλληλα, η θεωρία της διατήρησης πόρων του Hobfoll (1989) αναδεικνύει το άγχος ως συνέπεια της απώλειας ή της απειλής απώλειας πόρων, όπως ο χρόνος, η ενέργεια και η κοινωνική υποστήριξη.

Το άγχος επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία, προκαλώντας προβλήματα όπως δυσκολίες ύπνου, μειωμένη συγκέντρωση και αυξημένη ευαισθησία σε ασθένειες (APA, 2013). Αν και είναι φυσιολογικό σε συγκεκριμένες περιστάσεις, η χρόνια παρουσία του μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής.

2.1.1 Διαχείριση άγχους

Η διαχείριση άγχους (stress management) είναι μια από τις πιο σημαντικές πτυχές της ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα για άτομα που εργάζονται σε επαγγέλματα υψηλής πίεσης, όπως οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου. Το άγχος είναι μια φυσιολογική απόκριση του σώματος σε στρεσογόνους παράγοντες, ωστόσο όταν παρατείνεται ή δεν διαχειρίζεται σωστά, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία. Η διαχείριση του άγχους επικεντρώνεται σε στρατηγικές και τεχνικές που επιτρέπουν στα άτομα να μειώσουν ή να ελέγξουν τα επίπεδα άγχους, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής τους.

Ορισμός και μοντέλα διαχείρισης άγχους:

Το άγχος ορίζεται ως η αίσθηση πίεσης ή έντασης που προκύπτει από δύσκολες ή απειλητικές καταστάσεις. Σύμφωνα με το μοντέλο του Lazarus και Folkman (1984), το άγχος προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ των απαιτήσεων του περιβάλλοντος και της ικανότητας του ατόμου να ανταπεξέλθει σε αυτές. Το μοντέλο αυτό είναι γνωστό ως θεωρία της «συναλλακτικής διαδικασίας» ("transactional model of stress"), καθώς υποστηρίζει ότι το άγχος δεν εξαρτάται μόνο από την κατάσταση, αλλά και από την υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να διαχειριστεί την κατάσταση.

Ένα άλλο σημαντικό μοντέλο διαχείρισης του άγχους είναι το Μοντέλο της Αντιμετώπισης (Coping Model), που αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα προσπαθούν να διαχειριστούν τα στρεσογόνα γεγονότα. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους χωρίζονται σε δύο κύριες κατηγορίες:

α) Αντιμετώπιση που εστιάζει στο πρόβλημα: Περιλαμβάνει τη λήψη μέτρων για την επίλυση του προβλήματος που προκαλεί το άγχος.

β) Αντιμετώπιση που εστιάζει στο συναίσθημα: Περιλαμβάνει τη ρύθμιση των συναισθημάτων που προκύπτουν από το στρεσογόνο γεγονός.

Η επιλογή της στρατηγικής αντιμετώπισης επηρεάζεται από τη φύση της κατάστασης, τους διαθέσιμους πόρους, και την προσωπική αντίληψη της κατάστασης. Σύμφωνα με τον Carver (1997), οι στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο πρόβλημα θεωρούνται γενικά πιο αποτελεσματικές σε περιπτώσεις όπου το άτομο έχει έλεγχο πάνω στην κατάσταση, ενώ οι στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα είναι χρήσιμες σε περιπτώσεις όπου η κατάσταση είναι εκτός ελέγχου.

Στρατηγικές διαχείρισης άγχους:

Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που έχουν προταθεί για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους. Αυτές οι στρατηγικές περιλαμβάνουν τεχνικές όπως:

Τεχνικές χαλάρωσης και διαλογισμός: Μέθοδοι όπως η βαθιά αναπνοή, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και ο διαλογισμός μπορούν να μειώσουν την αντίδραση του σώματος στο άγχος και να βοηθήσουν το άτομο να παραμείνει ήρεμο σε δύσκολες καταστάσεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι αυτές οι τεχνικές είναι αποτελεσματικές στη μείωση των σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων του άγχους (Grossman et al., 2004).

Φυσική άσκηση: Η τακτική φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει τα επίπεδα άγχους. Σύμφωνα με τον Salmon (2001), η άσκηση προάγει την απελευθέρωση ενδορφινών, των λεγόμενων «ορμονών της ευτυχίας», οι οποίες μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.

Κοινωνική υποστήριξη: Η κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση του άγχους. Ο Cohen και Wills (1985) υποστήριξαν ότι η κοινωνική υποστήριξη λειτουργεί ως «ρυθμιστής» του άγχους, μειώνοντας την αντίδραση του ατόμου στις στρεσογόνες καταστάσεις.

Γνωστική αναδόμηση (Cognitive Restructuring): Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αλλαγή αρνητικών ή καταστροφικών σκέψεων που συμβάλλουν στο άγχος. Η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη μείωση του άγχους, βοηθώντας τα άτομα να επαναπροσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουν τα στρεσογόνα γεγονότα (Beck, 1976).

2.1.2 Η σημασία της διαχείρισης άγχους για επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου

Οι επαγγελματίες στον ανθρωπιστικό τομέα εκτίθενται σε ένα απαιτητικό εργασιακό περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από διαρκή πίεση, έντονο συναισθηματικό φόρτο και αυξημένη αβεβαιότητα. Η φύση της ανθρωπιστικής δράσης, η οποία συχνά περιλαμβάνει εργασία σε συνθήκες κρίσης, έκτακτης ανάγκης ή έντονης κοινωνικής ευαλωτότητας, καθιστά αυτούς τους εργαζόμενους ιδιαίτερα επιρρεπείς στην εμφάνιση άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης.

Μεταξύ των βασικών παραγόντων που προκαλούν άγχος συγκαταλέγονται η έκθεση σε δευτερογενές τραύμα, η αντιμετώπιση ακραίων ή απρόβλεπτων καταστάσεων, η συνεχής επαφή με ευάλωτους πληθυσμούς, αλλά και η έλλειψη επαρκών υποστηρικτικών μηχανισμών εντός των οργανισμών. Η αίσθηση ηθικού διλήμματος, ιδίως όταν οι ανάγκες υπερβαίνουν τις διαθέσιμες παρεμβάσεις, αποτελεί επίσης σημαντική πηγή στρες (McCormack & Joseph, 2012). Επιπρόσθετα, η διαρκής εναλλαγή καθηκόντων, οι ασαφείς ρόλοι και η έλλειψη σταθερότητας επηρεάζουν την επαγγελματική ταυτότητα και αυξάνουν την ψυχολογική πίεση (Figley, 2002).

Οι επιπτώσεις του άγχους είναι πολυδιάστατες. Σε ατομικό επίπεδο, συνδέονται με συναισθηματική εξάντληση, διαταραχές ύπνου, απώλεια κινήτρων, αλλά και με προβλήματα σωματικής υγείας. Σε επαγγελματικό επίπεδο, το άγχος οδηγεί συχνά σε μειωμένη απόδοση, χαμηλή εργασιακή ικανοποίηση και αυξημένη διάθεση αποχώρησης από τον τομέα. Μακροπρόθεσμα, εάν δεν υπάρξει κατάλληλη διαχείριση, ενδέχεται να διαβρωθεί η αίσθηση σκοπού και η δέσμευση απέναντι στο ανθρωπιστικό έργο.

Η αναγνώριση αυτών των αιτιών και των συνεπειών τους συνιστά το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων και μηχανισμών υποστήριξης, που θα ενισχύουν την ψυχική ευεξία και θα προάγουν τη βιωσιμότητα της ανθρωπιστικής δράσης.

2.2 Ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα

Η ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα (resilience) αποτελεί έναν όρο που χρησιμοποιείται ευρέως για να περιγράψει την ικανότητα των ατόμων να ξεπερνούν τις δυσκολίες, να ανακάμπτουν από τραυματικές καταστάσεις και να προσαρμόζονται σε στρεσογόνες συνθήκες. Πρόκειται για μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση ψυχολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που συμβάλλουν στη διατήρηση της ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ευεξίας παρά τις αντιξοότητες.

Σύμφωνα με τον Rutter (1987), η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να προσαρμόζεται και να διατηρεί τη σταθερότητα της ψυχικής του υγείας παρά τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει. Ο Rutter τόνισε ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό, αλλά μια δυναμική διαδικασία που μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί με την πάροδο του χρόνου, ανάλογα με τις εμπειρίες και τους πόρους που διαθέτει το άτομο. Αυτό σημαίνει ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι απλώς η έλλειψη αρνητικών αντιδράσεων σε δύσκολες καταστάσεις, αλλά η ενεργή διαδικασία προσαρμογής και ανάπτυξης μέσω της εμπειρίας.

Η θεωρία της ανθεκτικότητας έχει αναπτυχθεί περαιτέρω με την πάροδο των χρόνων. Σύγχρονες προσεγγίσεις, όπως αυτές του Masten (2001), τονίζουν ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα μοναδικό ή εξαιρετικό χαρακτηριστικό μερικών «ανθεκτικών» ατόμων, αλλά μια κοινή ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιονδήποτε. Ο Masten την αποκαλεί «η καθημερινή μαγεία της κανονικής ανθρώπινης προσαρμογής» ("the

ordinary magic of normal human adaptation"), επισημαίνοντας ότι η ανθεκτικότητα βασίζεται σε καθημερινές, κοινές ψυχολογικές και κοινωνικές διαδικασίες, όπως η κοινωνική υποστήριξη, η αυτό-εξομάλυνση και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.

2.2.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα

Η ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να ταξινομηθούν σε ατομικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς.

Ατομικοί παράγοντες: Περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Luthar et al. (2000), η θετική αυτοεικόνα και η αίσθηση ότι ένα άτομο έχει τον έλεγχο της ζωής του είναι σημαντικοί δείκτες ανθεκτικότητας.

Κοινωνικοί παράγοντες: Η κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα είναι εξίσου κρίσιμη για την ανθεκτικότητα. Η θεωρία του Cohen και Wills (1985) για την κοινωνική υποστήριξη δείχνει ότι τα άτομα που έχουν υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να ανακάμπτουν από τις δυσκολίες. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να πάρει πολλές μορφές, όπως η συναισθηματική υποστήριξη, η πρακτική βοήθεια και η αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες: Οι κοινωνικές δομές, οι πολιτιστικοί και οικονομικοί παράγοντες μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανθεκτικότητα. Σε περιβάλλοντα με αυξημένες κοινωνικές ανισότητες ή έντονες στρεσογόνες καταστάσεις, τα άτομα μπορεί να βιώσουν αυξημένες προκλήσεις στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας. Ωστόσο, οι έρευνες δείχνουν ότι οι παράγοντες προστασίας, όπως η ύπαρξη πόρων και η πρόσβαση σε υποστηρικτικά περιβάλλοντα, μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα ακόμα και σε δύσκολες κοινωνικές συνθήκες (Ungar, 2008).

2.2.2 Ο ρόλος της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας στους εργαζόμενους στον ανθρωπιστικό τομέα

Ο ρόλος της ανθεκτικότητας έγκειται στην προστασία των ατόμων από τις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους και στην ενίσχυση της προσαρμοστικότητάς τους σε δύσκολες συνθήκες.

Η ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα λειτουργεί ως προστατευτικός μηχανισμός που μειώνει τον αρνητικό αντίκτυπο των στρεσογόνων παραγόντων. Σύμφωνα με τους

Rutter (1987) και Masten (2001), η ανθεκτικότητα δεν είναι μια στατική ιδιότητα, αλλά μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση μεταξύ προσωπικών χαρακτηριστικών, κοινωνικής υποστήριξης και περιβαλλοντικών συνθηκών. Για παράδειγμα, οι ανθρωπιστικοί επαγγελματίες που διαθέτουν υψηλή ανθεκτικότητα έχουν περισσότερες πιθανότητες να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία, ακόμα και σε περιβάλλοντα με υψηλές απαιτήσεις. Βοηθά τους επαγγελματίες να διαχειριστούν αποτελεσματικά το άγχος και να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση. Σύμφωνα με τους Maslach et al. (2001), η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη αίσθηση προσωπικής επίτευξης. Οι επαγγελματίες με ανεπτυγμένη ανθεκτικότητα μπορούν να μειώσουν τις επιπτώσεις του άγχους, χρησιμοποιώντας στρατηγικές όπως η θετική γνωσιακή αναδόμηση και η ενεργή επίλυση προβλημάτων (Lazarus & Folkman, 1984). Επιπλέον, η ανθεκτικότητα ενισχύει την ικανότητά τους να διατηρούν μια ισορροπημένη αντίληψη για τη δουλειά τους, αναγνωρίζοντας τόσο τις δυσκολίες όσο και τα θετικά αποτελέσματα της εργασίας τους. συμβάλλει στην προσαρμογή των επαγγελματιών σε νέες και απρόβλεπτες συνθήκες. Οι ανθρωπιστικοί επαγγελματίες εργάζονται συχνά σε περιβάλλοντα με περιορισμένους πόρους, αστάθεια και αβεβαιότητα. Η θεωρία της διατήρησης πόρων του Hobfoll (1989) υποστηρίζει ότι η ανθεκτικότητα επιτρέπει στα άτομα να διατηρούν τους ψυχολογικούς και φυσικούς τους πόρους, ακόμη και υπό πίεση. Αυτό τους βοηθά να προσαρμόζονται γρήγορα στις αλλαγές και να διατηρούν υψηλά επίπεδα απόδοσης, παρά τις αντιξοότητες. Η ανθεκτικότητα είναι στενά συνδεδεμένη με την κοινωνική υποστήριξη και το εργασιακό περιβάλλον. Οι επαγγελματίες που υποστηρίζονται από συναδέλφους, προϊσταμένους και οργανισμούς είναι πιο πιθανό να επιδείξουν ανθεκτικότητα (Cohen & Wills, 1985). Επιπλέον, οι οργανισμοί που παρέχουν εργαλεία ευεξίας, εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη ενισχύουν την ανθεκτικότητα των εργαζομένων τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους ανθρωπιστικούς οργανισμούς, όπου οι εργαζόμενοι χρειάζονται μια ισχυρή βάση υποστήριξης για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της εργασίας.

2.2.3 Οι προκλήσεις του ανθρωπιστικού τομέα

Όπως αναλύθηκε στην προηγούμενη ενότητα (2.1.3), οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου έρχονται αντιμέτωποι με ένα σύνολο συνθηκών που εντείνουν το άγχος και απειλούν τη συναισθηματική τους σταθερότητα. Παράγοντες όπως η

έκθεση σε τραυματικά γεγονότα, οι έντονοι ηθικοί προβληματισμοί, οι περιορισμένοι οργανωτικοί πόροι και η συχνή απουσία υποστηρικτικών δομών καθιστούν την καθημερινότητά τους ψυχολογικά απαιτητική. Οι προκλήσεις αυτές δεν περιορίζονται μόνο στο επαγγελματικό πλαίσιο, αλλά επεκτείνονται και στην προσωπική σφαίρα, δυσχεραίνοντας την ισορροπία μεταξύ εργασιακής και ιδιωτικής ζωής.

Πέραν αυτών, οι ανθρωπιστικοί επαγγελματίες καλούνται συχνά να εργαστούν σε περιβάλλοντα πολιτισμικά ανομοιογενή ή γεωπολιτικά ασταθή. Η εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών κοινωνικών και πολιτικών πλαισίων επιβάλλει την ανάγκη για συνεχή προσαρμογή, κάτι που εντείνει περαιτέρω την ψυχολογική πίεση. Η αντιμετώπιση αυτών των παραμέτρων απαιτεί υψηλό επίπεδο διαπολιτισμικής ευαισθησίας, ανθεκτικότητας και επαγγελματικής ευκαμψίας.

Επιπλέον, οι εργαζόμενοι στον ανθρωπιστικό τομέα συχνά δραστηριοποιούνται σε περιοχές που χαρακτηρίζονται από αβεβαιότητα, ελλιπή υποδομή και περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η έλλειψη θεσμικής υποστήριξης και ψυχοεκπαιδευτικών μηχανισμών ενισχύει την αίσθηση απομόνωσης και καθιστά δυσκολότερη την ανάπτυξη στρατηγικών αυτοπροστασίας. Η διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης υπό αυτές τις συνθήκες αποτελεί σημαντικό ζητούμενο για την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας.

Η κατανόηση των ανωτέρω προκλήσεων είναι απαραίτητη προκειμένου να σχεδιαστούν στοχευμένες παρεμβάσεις υποστήριξης και εκπαίδευσης. Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας δεν είναι μόνο προσωπική υπόθεση, αλλά οφείλει να στηρίζεται σε θεσμικά ερείσματα που αναγνωρίζουν την ιδιαιτερότητα του ανθρωπιστικού έργου και προσφέρουν τα απαραίτητα εργαλεία ενδυνάμωσης στους επαγγελματίες του χώρου.

3^ο Κεφάλαιο | Η επίδραση των κοινωνικών δικτύων στην ψυχική ευημερία

3.1 Ορισμός των κοινωνικών δικτύων

Τα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν δομές κοινωνικών σχέσεων που συνδέουν άτομα ή οργανισμούς, επιτρέποντας την αλληλεπίδραση, την ανταλλαγή πληροφοριών και τη διαμόρφωση κοινών ταυτοτήτων. Σύμφωνα με τον Boyd και τον Ellison (2007), τα κοινωνικά δίκτυα είναι διαδικτυακές υπηρεσίες που επιτρέπουν στους χρήστες να δημιουργούν ένα δημόσιο ή ημι-δημόσιο προφίλ, να συνδέονται με άλλους χρήστες και να παρακολουθούν τη δραστηριότητα αυτών των συνδέσεων. Ο Putnam (2000) τα προσδιορίζει ως μηχανισμούς ενίσχυσης του κοινωνικού κεφαλαίου, μέσα από τα οποία οι άνθρωποι αναπτύσσουν σχέσεις που βασίζονται στη συνεργασία και την ανταλλαγή γνώσεων.

Με την εξέλιξη του διαδικτύου, ο όρος "κοινωνικά δίκτυα" έχει επεκταθεί και χρησιμοποιείται κυρίως για να περιγράψει τις ψηφιακές πλατφόρμες που επιτρέπουν στους χρήστες να δημιουργούν προσωπικά προφίλ, να επικοινωνούν και να μοιράζονται περιεχόμενο (Kaplan & Haenlein, 2010). Τέτοιες πλατφόρμες περιλαμβάνουν δημοφιλείς εφαρμογές όπως το Facebook, το Instagram, το X και το LinkedIn, οι οποίες λειτουργούν ως εργαλεία για τη δικτύωση, την ψυχαγωγία και την ενημέρωση (Kietzmann et al., 2011).

Η σημασία των κοινωνικών δικτύων έγκειται στην ικανότητά τους να επηρεάζουν την κοινωνική ζωή των χρηστών, προσφέροντας τόσο ευκαιρίες κοινωνικής υποστήριξης όσο και προκλήσεις, όπως η υπερβολική χρήση και η έκθεση σε κοινωνικές συγκρίσεις που μπορεί να επηρεάσουν την ψυχολογική ευημερία (Verduyn et al., 2017). Ως εκ τούτου, η κατανόηση της λειτουργίας και του αντίκτυπου των κοινωνικών δικτύων είναι κρίσιμη για τη διερεύνηση του ρόλου τους στη σύγχρονη κοινωνία και ιδιαίτερα στη διαμόρφωση της ψυχικής υγείας των χρηστών.

3.2 Κοινωνικά δίκτυα και ελληνική πραγματικότητα

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία της έρευνας Focus on Tech Life της Focus Bari, τα οποία αφορούν το δεύτερο εξάμηνο του 2023, σχεδόν το σύνολο του ελληνικού πληθυσμού ηλικίας 13-74 ετών (96%) χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο. Επιπλέον, το 37% των χρηστών δηλώνει ότι «δεν θα μπορούσε να τα βγάλει πέρα χωρίς το Internet», ποσοστό που ανέρχεται στο 52% για την ηλικιακή ομάδα 18-24 ετών και στο 44% για την ομάδα 25-34 ετών. Σε ό,τι αφορά τη σύνδεση στο Διαδίκτυο, το 97% των χρηστών το επιτυγχάνει μέσω smartphone, περνώντας καθημερινά περισσότερες από δύο ώρες – 126 λεπτά για την ακρίβεια – συνδεδεμένοι. Αξιοσημείωτο είναι ότι για το 88% των χρηστών, ένα από τα κύρια κίνητρα για τη χρήση του Διαδικτύου είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με το ποσοστό να είναι 87% στην ηλικιακή ομάδα 55-64 ετών. Στο Instagram, το οποίο χρησιμοποιεί το 68% του ελληνικού πληθυσμού, το ποσοστό αυτό φθάνει το 83% για την ηλικιακή κατηγορία 16-24 ετών και μειώνεται καθώς αυξάνονται οι ηλικίες. Το Instagram καταγράφει 4,25 εκατομμύρια χρήστες, με εκτιμώμενη αύξηση 4,9% εντός του 2023. Δεδομένου ότι Instagram και TikTok είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που προτιμούν οι νεότερες ηλικίες, οι οποίες απέχουν από το Facebook, αναμένεται σημαντική ανάπτυξη των εν λόγω πλατφορμών τα επόμενα χρόνια. Τα παραπάνω δεδομένα αναδεικνύουν τη σημαντική εξοικείωση του πληθυσμού με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, δεν υπάρχουν σχετικές πληροφορίες για την αξιοποίηση αυτών των μέσων στον ανθρωπιστικό τομέα ή για ζητήματα ψυχικής υγείας και ευημερίας, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για τη διερεύνηση αυτών των πτυχών στην παρούσα μελέτη.

3.3 Ποια πλατφόρμα παρέχει περισσότερη κοινωνική υποστήριξη;

Η κοινωνική υποστήριξη είναι ένας κρίσιμος παράγοντας για την ψυχική ευημερία, ιδιαίτερα σε μια ψηφιακή εποχή όπου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην καθημερινότητα των χρηστών. Η δυνατότητα σύνδεσης με άλλους, η ανταλλαγή εμπειριών και η πρόσβαση σε δίκτυα υποστήριξης έχουν μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν διαδικτυακά. Ωστόσο, οι διάφορες πλατφόρμες κοινωνικών δικτύων διαφέρουν ως προς την ικανότητά τους να παρέχουν κοινωνική υποστήριξη. Το Facebook, το Instagram, το X, το LinkedIn και το TikTok έχουν αναπτύξει διαφορετικούς μηχανισμούς αλληλεπίδρασης, οι οποίοι επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο προσφέρεται και λαμβάνεται υποστήριξη σε κάθε πλατφόρμα.

Το Facebook παραμένει μια από τις πιο ισχυρές πλατφόρμες για την παροχή κοινωνικής υποστήριξης. Οι ομάδες (Facebook Groups) επιτρέπουν στους χρήστες να δημιουργούν κοινότητες με βάση κοινά ενδιαφέροντα, όπως η ψυχική υγεία, η υποστήριξη για χρόνιες ασθένειες, η αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών και άλλα κοινωνικά ζητήματα (Naslund et al., 2016). Οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες, να παρέχουν συμβουλές και να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, καθιστώντας το Facebook έναν από τους κύριους χώρους για κοινωνική αλληλεπίδραση και ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Παράλληλα, οι αλγόριθμοι της πλατφόρμας προτείνουν σχετικές ομάδες με βάση τα ενδιαφέροντα των χρηστών, ενισχύοντας έτσι τη συμμετοχή σε υποστηρικτικά δίκτυα (Verduyn et al., 2017).

Το Instagram, αν και σχεδιάστηκε κυρίως ως μια πλατφόρμα οπτικής επικοινωνίας, έχει εξελιχθεί σε ένα μέσο υποστήριξης μέσω hashtags και κοινοτήτων (Fardouly et al., 2018). Χρήστες που βιώνουν ψυχολογικές προκλήσεις χρησιμοποιούν hashtags όπως #mentalhealthawareness, #selfcare, και #anxietyrelief για να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες και να λάβουν υποστήριξη από άλλους. Ο λογαριασμός @mentalhealthawareness, για παράδειγμα, παρέχει πολύτιμες πληροφορίες και πόρους σχετικά με την ψυχική υγεία, προσελκύοντας κοινότητες υποστήριξης. Παρόλα αυτά, η πλατφόρμα έχει δεχτεί κριτική για την προώθηση μη ρεαλιστικών προτύπων ζωής, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεικόνα των χρηστών (Chou & Edge, 2012).

Το X προσφέρει έναν πιο άμεσο τρόπο έκφρασης, με τη χρήση hashtags να επιτρέπει τη σύνδεση με κοινότητες υποστήριξης σε πραγματικό χρόνο. Πολλές ΜΚΟ και ειδικοί στον τομέα της ψυχικής υγείας χρησιμοποιούν το X για να διαδώσουν πληροφορίες και να προωθήσουν υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης (Pfefferbaum & North, 2020). Ωστόσο, η ανωνυμία της πλατφόρμας μπορεί να οδηγήσει σε φαινόμενα διαδικτυακού εκφοβισμού (cyberbullying), κάτι που περιορίζει την αποτελεσματικότητα της κοινωνικής υποστήριξης (Kowalski et al., 2014).

Το LinkedIn, αν και προσανατολισμένο σε επαγγελματίες, παρέχει επίσης κοινωνική υποστήριξη, ιδιαίτερα σε άτομα που αναζητούν κατευθύνσεις στην καριέρα τους ή αντιμετωπίζουν επαγγελματική εξουθένωση (burnout). Μέσω επαγγελματικών ομάδων και δικτύων, οι χρήστες μπορούν να βρουν συμβουλές, να συνδεθούν με μέντορες και να ενισχύσουν την επαγγελματική τους ανθεκτικότητα (McCormack & Joseph, 2018).

Παρόλα αυτά, η αλληλεπίδραση στο LinkedIn παραμένει κυρίως επαγγελματική και λιγότερο συναισθηματική σε σχέση με άλλες πλατφόρμες.

Το TikTok έχει αναδειχθεί ως ένας χώρος όπου οι χρήστες μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες σχετικά με την ψυχική υγεία μέσω σύντομων βίντεο. Χρήστες και ειδικοί ψυχικής υγείας δημιουργούν περιεχόμενο που παρέχει πληροφορίες, στρατηγικές αυτοφροντίδας και μηνύματα ενθάρρυνσης (Yang, 2020). Η πλατφόρμα έχει επίσης εισαγάγει εργαλεία υποστήριξης, όπως ειδοποιήσεις για χρήστες που αναζητούν ευαίσθητο περιεχόμενο (π.χ., αυτοτραυματισμός), προτρέποντάς τους να αναζητήσουν βοήθεια. Παρόλα αυτά, η τάση για viral περιεχόμενο μπορεί να μειώσει την εγκυρότητα ορισμένων πληροφοριών (Twenge et al., 2018).

Κάθε πλατφόρμα προσφέρει διαφορετικά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης, με το Facebook να ξεχωρίζει για τις κλειστές ομάδες υποστήριξης, το Instagram να προωθεί την αυτοέκφραση και τη σύνδεση μέσω hashtags, το X να παρέχει γρήγορη ενημέρωση, το LinkedIn να υποστηρίζει επαγγελματικές κοινότητες και το TikTok να αξιοποιεί βίντεο για την προώθηση θετικών μηνυμάτων ψυχικής υγείας. Η επιλογή της καταλληλότερης πλατφόρμας εξαρτάται από τις ανάγκες του χρήστη, το είδος της υποστήριξης που αναζητά και το περιβάλλον της ψηφιακής κοινότητας στην οποία δραστηριοποιείται.

3.4 Χρήση κοινωνικών δικτύων και ερευνητικά ευρήματα

Πολυάριθμες ερευνητικές μελέτες έχουν διερευνήσει τη σύνδεση μεταξύ της εκτεταμένης χρήσης των κοινωνικών δικτύων (Social Networking Sites - SNS) και των αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχολογική ευημερία των χρηστών. Μια ιδιαίτερα ευάλωτη διάσταση της ψυχικής υγείας που επηρεάζεται από τη χρήση των κοινωνικών δικτύων είναι η εικόνα του σώματος και οι σχετικές διατροφικές διαταραχές. Η συστηματική ανασκόπηση των Holland και Tiggemann (2016) αναδεικνύει ότι η συνεχής ανάρτηση, προβολή και σχολιασμός οπτικού περιεχομένου στα κοινωνικά δίκτυα σχετίζεται άμεσα με αρνητική εικόνα σώματος και αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης διατροφικών διαταραχών.

Παράλληλα, μετα-αναλυτικές έρευνες παρέχουν επιπλέον υποστήριξη στην ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στη χρήση των κοινωνικών δικτύων και την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης. Οι Huang (2017), Keles και συνεργάτες (2020), καθώς και οι Yoon και συνεργάτες (2019) επισημαίνουν ότι τόσο η χρονική διάρκεια χρήσης όσο

και η συχνότητα επισκέψεων σε κοινωνικά δίκτυα εμφανίζουν θετικές, αν και ασθενείς, συσχετίσεις με αυξημένα καταθλιπτικά συμπτώματα. Επιπλέον, η συστηματική ανασκόπηση των Keles et al. (2020) κατέδειξε πως η αυξημένη ένταση χρήσης, ιδιαίτερα πλατφορμών όπως το Facebook, συνδέεται θετικά με το γενικευμένο άγχος και την ψυχολογική δυσφορία.

Επίσης, ορισμένες μελέτες έχουν εξετάσει τη σχέση της έντονης χρήσης των κοινωνικών δικτύων με τον εθισμό στο αλκοόλ. Συγκεκριμένα, η ανασκόπηση των Frost και Rickwood (2017) και η μετα-ανάλυση των Curtis et al. (2018) υποστηρίζουν ότι χρήστες με υψηλή δραστηριότητα στα κοινωνικά δίκτυα, οι οποίοι διατηρούν ευρεία κοινωνικά δίκτυα και αλληλεπιδρούν με περιεχόμενο σχετικό με το αλκοόλ, εμφανίζουν αυξημένη πιθανότητα για προβληματική χρήση αλκοόλ.

Παρά τα εκτενή αυτά δεδομένα, αξίζει να σημειωθεί ότι η γενίκευση των ευρημάτων σε όλες τις πλατφόρμες κοινωνικών δικτύων μπορεί να είναι περιορισμένη, καθώς κάθε πλατφόρμα διαθέτει μοναδικά χαρακτηριστικά και λειτουργίες. Ειδικότερα, το Instagram, ως μια πιο πρόσφατη πλατφόρμα, εστιάζει κυρίως σε οπτικό περιεχόμενο, όπως φωτογραφίες και βίντεο, διαφοροποιώντας έτσι πιθανώς τον τρόπο με τον οποίο επιδρά στην ψυχολογική ευημερία. Συνεπώς, καθίσταται αναγκαία η περαιτέρω μελέτη για να αποσαφηνιστεί εάν οι προηγούμενες διαπιστώσεις ισχύουν και για τη συγκεκριμένη πλατφόρμα (Baker & Algorta, 2016).

Ωστόσο, η αυξανόμενη χρήση πλατφορμών όπως το Instagram δεν έχει μόνο αρνητικές συνέπειες. Πρόσφατες μελέτες και εμπειρικά παραδείγματα υποστηρίζουν ότι τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν επίσης να λειτουργήσουν ως εργαλεία που ενισχύουν την ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα και μειώνουν το άγχος. Ειδικά στον ανθρωπιστικό τομέα, η έρευνα «Mapping Humanitarian Action on Instagram» αναδεικνύει σημαντικά οφέλη που προκύπτουν από τη χρήση της συγκεκριμένης πλατφόρμας, όπως η ενίσχυση της συμμετοχής των ατόμων μέσω δράσεων προβολής (promoting) και συγκέντρωσης πόρων (fundraising). Αυτές οι δράσεις μειώνουν το αίσθημα κοινωνικής απομόνωσης, ενισχύουν την αίσθηση κοινότητας και αυξάνουν τη συνολική ψυχολογική ευεξία.

Η ίδια έρευνα επισημαίνει ότι η χωρική κατανομή και η αισθητική παρουσίαση δράσεων σε δημόσιους χώρους αυξάνει την προβολή τους, εμπνέοντας έτσι περισσότερα άτομα να συμμετάσχουν ενεργά. Επίσης, η εφαρμογή στρατηγικών όπως

η χρήση στοχευμένων hashtags (#volunteer, #charity), η δημιουργία υψηλής αισθητικής περιεχομένου, η αξιοποίηση τοπικών δεδομένων και η δυναμική αφήγηση προσωπικών ιστοριών ενισχύουν περαιτέρω τη συμμετοχή και την κοινωνική υποστήριξη. Η κοινοποίηση επαληθευμένων πληροφοριών και στατιστικών στοιχείων αυξάνει την αξιοπιστία και ενισχύει την ευαισθητοποίηση του κοινού. Παράλληλα, η ενεργή αλληλεπίδραση με τους χρήστες μέσω σχολίων και ερωτήσεων ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας, προάγει την αλληλεγγύη και συμβάλλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ευνοεί την ψυχική υγεία και την κοινωνική συνοχή.

Ένα επιπλέον κρίσιμο ζήτημα που έχει προκύψει από την αυξανόμενη χρήση των κοινωνικών δικτύων αφορά την αξιοπιστία των πληροφοριών που διαδίδονται μέσω αυτών, ιδιαίτερα σε θέματα υγείας. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, οι influencers στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά προωθούν ιατρικά διαγνωστικά τεστ με περιορισμένη επιστημονική τεκμηρίωση, γεγονός που μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των ακολούθων τους. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο JAMA Network Open ανέλυσε περίπου 1.000 αναρτήσεις από influencers σχετικά με πέντε αμφιλεγόμενα ιατρικά διαγνωστικά τεστ, οι οποίες απευθύνονταν σε σχεδόν 200 εκατομμύρια χρήστες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειονότητα των αναρτήσεων δεν παρείχε επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες και συχνά υπήρχαν οικονομικά οφέλη για τους influencers. Επιπλέον, το 85% των αναρτήσεων δεν ανέφερε πιθανούς κινδύνους ή μειονεκτήματα των τεστ, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε υπερδιάγνωση και άσκοπες θεραπείες. Η επικεφαλής της μελέτης, δρ Μπρουκ Νίκελ, τόνισε ότι τέτοιες πρακτικές παρουσιάζονται ως μέσα πρόωμης διάγνωσης, αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να είναι άχρηστες ή και επιβλαβείς για τους περισσότερους ανθρώπους (in.gr, 2025).

Συμπερασματικά, η χρήση των κοινωνικών δικτύων μπορεί να έχει τόσο αρνητικές όσο και θετικές επιδράσεις στην ψυχολογική ευημερία των χρηστών. Η διαφοροποίηση των στρατηγικών χρήσης, η προσεκτική επιλογή του περιεχομένου και η ενίσχυση πρακτικών κοινωνικής υποστήριξης και αλληλεπίδρασης μπορούν να οδηγήσουν σε θετικά αποτελέσματα, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα και την κοινωνική συνοχή.

3.4.1 Θετικές επιδράσεις

Μία από τις σημαντικότερες θετικές πτυχές του Instagram για τους επαγγελματίες του ανθρωπιστικού τομέα είναι η δυνατότητα δημιουργικής αυτοέκφρασης, η οποία μπορεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός συναισθηματικής εκτόνωσης. Μέσα από τη δημιουργία και την κοινοποίηση περιεχομένου – είτε πρόκειται για προσωπικές εμπειρίες είτε για στιγμιότυπα από το πεδίο δράσης – οι επαγγελματίες εκφράζουν τα συναισθήματά τους με τρόπο παραγωγικό και ενδυναμωτικό. Όπως αναφέρουν οι Kaplan και Haenlein (2010), η δημιουργική αυτοέκφραση συμβάλλει ουσιαστικά στην ψυχική ευεξία, καθώς επιτρέπει τη μετατροπή του άγχους σε επικοινωνία με νόημα.

Παράλληλα, το Instagram λειτουργεί και ως εργαλείο ψηφιακής κοινωνικής υποστήριξης, ειδικά για όσους εργάζονται σε απομακρυσμένες, δύσκολες ή επικίνδυνες περιοχές. Μέσω της αλληλεπίδρασης με άλλους επαγγελματίες, φίλους ή ευρύτερες διαδικτυακές κοινότητες, μειώνεται το αίσθημα της απομόνωσης και ενισχύεται η αίσθηση του "ανήκειν". Οι Cohen και Wills (1985) αναδεικνύουν τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης ως προστατευτικού παράγοντα ενάντια στο άγχος, με τη χρήση θεματικών hashtags – όπως #mentalhealthawareness ή #humanitarianaid – να διευκολύνει την εύρεση κοινοτήτων με παρόμοιες εμπειρίες και προκλήσεις.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι το Instagram χρησιμοποιείται στρατηγικά και από τις ανθρωπιστικές οργανώσεις, οι οποίες αξιοποιούν την πλατφόρμα για την προβολή θετικών δράσεων και την παροχή ενδυναμωτικού περιεχομένου. Η δημοσίευση ιστοριών επιτυχίας, τεχνικών διαχείρισης στρες, καθώς και ενημερωτικού υλικού για την ψυχική υγεία, δημιουργεί ένα πλαίσιο ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι Lup et al. (2015) επισημαίνουν ότι η έκθεση σε θετικό και υποστηρικτικό περιεχόμενο μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της γενικής ευεξίας των χρηστών.

Επιπλέον, οι εργαζόμενοι συχνά αντλούν έμπνευση και ικανοποίηση από την προβολή της προόδου των έργων τους μέσω των οργανωσιακών λογαριασμών. Η δυνατότητα να δουν τη θετική απήχηση του έργου τους – τόσο εντός των οργανώσεων όσο και στην ευρύτερη κοινωνία – ενισχύει την αίσθηση σκοπού και επαγγελματικής νοηματοδότησης, στοιχεία που σχετίζονται άμεσα με την ψυχολογική ανθεκτικότητα.

3.4.2 Αρνητικές επιδράσεις

Παρά τα πιθανά οφέλη που προσφέρει το Instagram, αρκετές μελέτες υπογραμμίζουν ότι η υπερβολική του χρήση μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογική ευημερία, ιδιαίτερα όταν δεν χρησιμοποιείται με κριτικό και ισορροπημένο τρόπο. Το περιεχόμενο που προβάλλεται στη συγκεκριμένη πλατφόρμα – εστιάζοντας έντονα σε αισθητικά επεξεργασμένες εικόνες και επιφανειακή επικοινωνία – ενδέχεται να ενισχύσει φαινόμενα όπως η κοινωνική σύγκριση και η αποξένωση.

Έρευνες έχουν συνδέσει τη συχνή χρήση των κοινωνικών μέσων, ιδιαίτερα αυτών με ισχυρό οπτικό χαρακτήρα, με αρνητική εικόνα σώματος και διατροφικές διαταραχές (Holland & Tiggemann, 2016). Ειδικά στο Instagram, η συνεχής έκθεση σε "ιδανικές" εικόνες, που παρουσιάζουν πρότυπα ζωής και εμφάνισης συχνά μη ρεαλιστικά, ενισχύει την πίεση για συμμόρφωση σε συγκεκριμένα κοινωνικά πρότυπα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη αυτοκριτική και ψυχολογική δυσφορία, κυρίως σε άτομα με ήδη ευάλωτο προφίλ.

Επιπλέον, μετα-αναλυτικές έρευνες (Huang, 2017· Keles et al., 2020· Yoon et al., 2019) έχουν εντοπίσει συσχέτιση μεταξύ της έντονης χρήσης των ΜΚΔ και καταθλιπτικής ή αγχώδους συμπτωματολογίας, ενώ άλλες μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει πιθανή σύνδεση και με προβληματική κατανάλωση αλκοόλ (Frost & Rickwood, 2017· Curtis et al., 2018), ιδιαίτερα όταν η χρήση σχετίζεται με περιεχόμενο που ενισχύει επιζήμια κοινωνικά πρότυπα.

Αν και τα περισσότερα ευρήματα αφορούν γενικά τα κοινωνικά δίκτυα, το Instagram δεν έχει μελετηθεί με την ίδια ένταση, λόγω του πιο πρόσφατου χαρακτήρα του. Το γεγονός ότι επικεντρώνεται σχεδόν αποκλειστικά στο οπτικό περιεχόμενο, πιθανώς το διαφοροποιεί ως προς τον μηχανισμό επίδρασής του στη ψυχολογική ευημερία (Baker & Algorta, 2016). Κάποιες μελέτες επισημαίνουν ότι οι χρήστες του Instagram παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής ανησυχίας και διαταραχών ύπνου, αλλά τα ευρήματα είναι αντικρουόμενα (Schmuck et al., 2019· Griffiths et al., 2018· Brailovskaia & Margraf, 2018).

Ιδιαίτερη σημασία έχει το φαινόμενο του Fear of Missing Out (FOMO), δηλαδή ο φόβος απώλειας εμπειριών που «ζουν» άλλοι χρήστες. Οι συνεχείς δημοσιεύσεις δραστηριοτήτων ενδέχεται να προκαλέσουν έντονη αίσθηση ανεπάρκειας ή μειωμένης ικανοποίησης από την προσωπική ζωή (Przybylski et al., 2013). Για επαγγελματίες του

ανθρωπιστικού τομέα, που ήδη δρουν σε απαιτητικά και συχνά απομονωμένα περιβάλλοντα, η σύγκριση με την εικόνα της «τέλειας ζωής» που προβάλλεται στο Instagram μπορεί να εντείνει το άγχος και την ψυχολογική πίεση (Festinger, 1954).

Επιπροσθέτως, η εξάρτηση από τη συνεχή χρήση της πλατφόρμας μπορεί να επιδρά δυσμενώς στην καθημερινότητα. Η ανάγκη για έλεγχο ειδοποιήσεων, η καταναγκαστική αλληλεπίδραση με περιεχόμενο, καθώς και η αναζήτηση επιβεβαίωσης μέσω "likes" και σχολίων, συνδέονται με αυξημένο άγχος, διαταραχές ύπνου και μειωμένη αποδοτικότητα (Andreassen et al., 2012).

Τέλος, για τις ανθρωπιστικές οργανώσεις, η υπερέκθεση ή η ακατάλληλη χρήση του Instagram μπορεί να υπονομεύσει τη σοβαρότητα του έργου τους ή να δημιουργήσει προβληματικά πρότυπα αναπαράστασης. Η υπερβολική έμφαση στην εικόνα και το "branding" ενδέχεται να αποσυντονίσει την αποστολή του οργανισμού, ειδικά όταν η στρατηγική προβολής υπερκαλύπτει τον ουσιαστικό σκοπό: την κοινωνική ενδυνάμωση και την παροχή βοήθειας.

Συνοψίζοντας, το Instagram δύναται να λειτουργήσει τόσο ως εργαλείο ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας όσο και ως παράγοντας επιβάρυνσης της ψυχικής υγείας. Για να ελαχιστοποιηθούν οι αρνητικές επιδράσεις και να αξιοποιηθεί ουσιαστικά η δυναμική του, απαιτείται ισορροπημένη χρήση, ψηφιακή παιδεία και ξεκάθαρη διάκριση μεταξύ αυθεντικής επικοινωνίας και επιφανειακής προβολής.

4^ο Κεφάλαιο | Το Instagram ως εργαλείο κοινωνικής υποστήριξης

4.1 Γιατί το Instagram: Επιλογή πλατφόρμας και σχετική χρησιμότητα

Η επιλογή του Instagram ως επίκεντρο της παρούσας έρευνας βασίζεται σε ένα σύνολο κοινωνικών, τεχνολογικών και επαγγελματικών παραμέτρων. Πρόκειται για μία από τις πιο διαδεδομένες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης παγκοσμίως, με ιδιαίτερη διείσδυση στους νεότερους χρήστες – ένα κοινό στο οποίο ανήκουν πολλοί επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου. Η οπτικοκεντρική φύση του Instagram προσφέρει μοναδικές δυνατότητες αυτοπαρουσίασης, συναισθηματικής έκφρασης και κοινωνικής σύνδεσης.

Για τους εργαζόμενους σε ΜΚΟ και συναφείς ανθρωπιστικούς φορείς, η πλατφόρμα λειτουργεί όχι μόνο ως διάυλος προσωπικής έκφρασης, αλλά και ως ψηφιακό εργαλείο ενίσχυσης της ανθεκτικότητας και της υποστήριξης. Σε ένα εργασιακό περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική φόρτιση, απομόνωση και διαρκείς ψυχοκοινωνικές προκλήσεις, το Instagram μπορεί να προσφέρει χώρο αλληλεπίδρασης, ενσυναίσθησης και "ψηφιακής εκτόνωσης", μέσω θεματικών hashtags, κοινοτήτων και δημιουργικού περιεχομένου.

Η παρούσα μελέτη δεν αγνοεί τους δυνητικούς κινδύνους της πλατφόρμας, όπως η κοινωνική σύγκριση ή η εξάρτηση από την "ψηφιακή επιδοκιμασία". Αντιθέτως, υιοθετεί μια κριτική, ισορροπημένη προσέγγιση, αναγνωρίζοντας ότι η ψυχολογική επίδραση του Instagram εξαρτάται από τη χρήση του – και όχι από την ύπαρξή του καθαυτή. Μέσα από αυτή τη μελέτη, το Instagram εξετάζεται ως ένα σύγχρονο κοινωνικό εργαλείο που μπορεί να ενισχύσει, αλλά και να υπονομεύσει, την ψυχική ευημερία των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού τομέα.

4.2 Μορφές χρήσης και επιδράσεις του περιεχομένου στην ψυχική ευημερία

Η αλληλεπίδραση των χρηστών με το Instagram δεν είναι ουδέτερη: ο τύπος της χρήσης και το είδος του περιεχομένου στο οποίο εκτίθενται επηρεάζουν άμεσα την ψυχική τους ευημερία. Οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου, όπως και άλλοι χρήστες, επηρεάζονται από εικόνες που αναπαριστούν ιδεατά πρότυπα σώματος ή

ζωής. Οι έρευνες δείχνουν ότι η ενασχόληση με περιεχόμενο τύπου fitspiration, οι selfies ή οι "γυαλιστερές" εικόνες ενδέχεται να εντείνουν την κοινωνική σύγκριση, να μειώσουν την αυτοεκτίμηση και να προκαλέσουν άγχος ή διαταραχές στην εικόνα σώματος.

Η εσωτερικοποίηση των κοινωνικών ιδανικών ομορφιάς, η ανάγκη για ψηφιακή επιβεβαίωση και η επιτήρηση του σώματος έχουν εντοπιστεί ως μεσολαβητικοί παράγοντες που επηρεάζουν την επίδραση της πλατφόρμας στην ψυχική υγεία. Τα αποτελέσματα ωστόσο είναι συχνά αντιφατικά, με κάποιες μελέτες να αναγνωρίζουν επιδράσεις και άλλες να τις αμφισβητούν, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για πιο στοχευμένη έρευνα ειδικά στο Instagram.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η στρατηγική διαχείριση της εικόνας στο Instagram. Πολλοί χρήστες – επαγγελματίες ή μη – καταφεύγουν σε παραπλανητικές στρατηγικές αυτοπαρουσίασης, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη αυτοκριτική, ψυχολογική φθορά και συναισθήματα αποτυχίας. Σε αυτό το πλαίσιο, η ποιότητα και η πρόθεση του περιεχομένου (ενημερωτικό, αυθεντικό, εμπνευστικό vs επιφανειακό, ανταγωνιστικό) παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση της συνολικής εμπειρίας χρήσης.

4.3 Ψηφιακή ταυτότητα και χαρακτηριστικά προφίλ στο Instagram

Η ψυχολογική επίδραση της χρήσης του Instagram δεν εξαρτάται μόνο από το περιεχόμενο και τη διάρκεια χρήσης, αλλά και από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του προφίλ, όπως ο αριθμός των ακολούθων και των ακολουθούμενων λογαριασμών. Η μελέτη των Lien Faelens et al. (2021) δείχνει ότι ο αριθμός των ακολούθων σχετίζεται θετικά με την αυτοαναφερόμενη ευτυχία, καθώς ενδέχεται να αντανακλά υψηλότερο επίπεδο κοινωνικού κεφαλαίου και αίσθησης σύνδεσης. Ωστόσο, όσο αυξάνεται η "ορατότητα" ενός προφίλ, εντείνεται και η ψυχολογική πίεση για θετική αποδοχή, με αποτέλεσμα αυξημένο άγχος ή φόβο κοινωνικής απόρριψης (FOMO).

Παράλληλα, η παρακολούθηση μεγάλου αριθμού λογαριασμών συσχετίζεται πιο σταθερά με αρνητικά αποτελέσματα, καθώς η αυξημένη έκθεση ενισχύει τις κοινωνικές και εμφανισιακές συγκρίσεις. Οι χρήστες συγκρίνονται συχνότερα με "ιδεατές" ζωές ή εικόνες, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση, αυξάνοντας το στρες και τη δυσφορία.

Αν και η έρευνα στον τομέα αυτό βρίσκεται ακόμα σε εξέλιξη, είναι σαφές ότι η “αρχιτεκτονική” του προφίλ – τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά – μπορεί να λειτουργεί ως μηχανισμός ενίσχυσης ή υπονόμησης της ψυχικής ευεξίας, ιδιαίτερα για επαγγελματίες που αναζητούν αναγνώριση και αλληλεπίδραση στο ψηφιακό περιβάλλον.

4.4 Το Instagram ως εργαλείο αυτοέκφρασης και επαγγελματικής σύνδεσης

Το Instagram αποτελεί μια πλατφόρμα όπου η ατομική ταυτότητα και η επαγγελματική παρουσία συνυπάρχουν. Για τους επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου, η χρήση του δεν περιορίζεται στην προσωπική έκφραση, αλλά ενσωματώνει στοιχεία ενδυνάμωσης, επικοινωνίας και κοινής δράσης.

Σε ατομικό επίπεδο, οι χρήστες διαμορφώνουν την προσωπική τους ψηφιακή ταυτότητα μέσα από εικόνες, βίντεο και λεζάντες που αντανakλούν τις αξίες και την καθημερινότητά τους. Αυτή η μορφή δημιουργικής αυτοπαρουσίασης ενισχύει την αίσθηση σκοπού και αυτοεκτίμησης (Kaplan & Haenlein, 2010). Για εργαζόμενους που βιώνουν ψυχολογική κόπωση, η σύνδεση με κοινότητες και η αφήγηση βιωμάτων στο πεδίο μπορεί να προσφέρει συναισθηματική αποφόρτιση και αίσθηση συμμετοχής.

Σε κοινωνικό επίπεδο, η πλατφόρμα διευκολύνει τη δημιουργία και διατήρηση δικτύων υποστήριξης. Οι θεματικές κοινότητες (#humanitarianaid, #mentalhealthsupport) λειτουργούν ως “ψηφιακοί κόμβοι” όπου οι επαγγελματίες ανταλλάσσουν εμπειρίες και πρακτικές, δημιουργώντας περιβάλλοντα ψυχολογικής ασφάλειας και συλλογικότητας (Cohen & Wills, 1985).

Σε οργανωτικό επίπεδο, το Instagram ενισχύει την προβολή και βιωσιμότητα των ανθρωπιστικών οργανισμών. Η δυνατότητα διαμόρφωσης μιας συνεκτικής ψηφιακής ταυτότητας επιτρέπει στις ΜΚΟ να ευαισθητοποιήσουν το κοινό, να παρουσιάσουν το έργο τους με διαφάνεια και να χτίσουν εμπιστοσύνη. Η ψηφιακή προβολή δεν είναι απλώς εργαλείο επικοινωνίας, αλλά μπορεί να λειτουργήσει στρατηγικά για την κινητοποίηση υποστήριξης, τη δικτύωση με θεσμικούς εταίρους και τη διασφάλιση πόρων.

Συνολικά, το Instagram αναδεικνύεται ως μέσο που γεφυρώνει το προσωπικό με το επαγγελματικό, την ατομική ενδυνάμωση με την οργανωτική επιβίωση. Όμως, η

πλήρης αξιοποίηση των δυνατοτήτων του απαιτεί στρατηγική σκέψη, αυθεντικότητα και επίγνωση των ψυχοκοινωνικών του διαστάσεων.

4.5 Περιεχόμενο, αυτοπαρουσίαση και παράγοντες ανήκειν στο Instagram

Οι μελέτες που εξετάζουν τον τρόπο χρήσης και το περιεχόμενο στο Instagram επισημαίνουν ότι συγκεκριμένοι ψυχολογικοί μηχανισμοί παίζουν κρίσιμο ρόλο στη σύνδεση μεταξύ της χρήσης της πλατφόρμας και των δεικτών ψυχικής υγείας. Δύο διατμηματικές έρευνες κατέδειξαν ότι η εσωτερικοποίηση του ιδανικού ομορφιάς ή μυϊκού ιδανικού μεσολαβεί τη σχέση μεταξύ της έκθεσης σε fitspiration εικόνες και των δεικτών εικόνας σώματος και διαταραχών στη διατροφή (Fardouly et al., 2018; Fatt et al., 2019). Επιπλέον, μία διατμηματική μελέτη που εστίασε στον ρόλο της παρακολούθησης του σώματος έφερε ανάμεικτα ευρήματα, με τις περισσότερες αναλύσεις να υποστηρίζουν την ικανότητα του συγκεκριμένου παράγοντα να λειτουργεί ως μεσολαβητής (Butkowski et al., 2019). Πειραματικές έρευνες που εξέτασαν την εσωτερικοποίηση του ιδανικού ομορφιάς ως μετριαστή στην επίδραση χειραγμένου περιεχομένου στο Instagram παρουσιάζουν ανάμεικτα αποτελέσματα, με ορισμένες να βρίσκουν οριακά ή μικρά αρνητικά αποτελέσματα και άλλες να μην εντοπίζουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις (Fardouly & Holland, 2018). Επίσης, ο ρόλος της σοβαρότητας των συμπτωμάτων ανωρεξίας ή βουλιμίας ως μετριαστής στην επίδραση της έκθεσης σε συγκεκριμένο περιεχόμενο στο Instagram έχει επισημανθεί (Jin, 2018).

Σε σχέση με την αυτοπαρουσίαση, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα διαμορφώνουν στρατηγικά την εικόνα τους στο Instagram φαίνεται να επηρεάζει τόσο την αυτοεκτίμηση όσο και την ψυχική τους ευημερία. Ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι η αύξηση της έντασης χρήσης, ιδιαίτερα για λόγους αυτοπαρουσίασης, συχνά συνοδεύεται από αυξημένη αυτοκριτική και εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης, ενώ ορισμένες αναλύσεις καταδεικνύουν θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας χρήσης και της ανάπτυξης φιλιών μέσω της στρατηγικής παρουσίασης (Lee & Borah, 2020).

Τέλος, οι παράγοντες ανήκειν, όπως η αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης, ο κοινωνικός κεφάλαιος, η μοναξιά και ο φόβος της απώλειας έχουν επίσης βρεθεί να παίζουν ρόλο στη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ψυχικής ευημερίας. Ενώ ορισμένες διατμηματικές έρευνες καταδεικνύουν ότι η χρήση του Instagram μπορεί να μειώσει το

αίσθημα μοναξιάς και να ενισχύσει την κοινωνική προσαρμογή (Mackson et al., 2019), άλλες έρευνες δείχνουν ότι η υπερβολική χρήση συνδέεται με αυξημένα επίπεδα φόβου της απώλειας και μειωμένη οικογενειακή υποστήριξη (Paige et al., 2017). Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι ο τρόπος χρήσης και το είδος του περιεχομένου στο Instagram καθορίζουν ενδιάμεσα τις επιπτώσεις στη ψυχική υγεία, μέσω μηχανισμών όπως ο κοινωνικός συγκριτισμός, η αυτοπαρουσίαση και οι παράγοντες ανήκειν. Ωστόσο, λόγω ανάμεικτων αποτελεσμάτων και περιορισμένου αριθμού μελετών σε ορισμένους τομείς, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να αποσαφηνιστούν πλήρως οι αλληλεπιδράσεις αυτές.

4.6 Διαμεσολαβητικές και ρυθμιστικές μεταβλητές στη σχέση Instagram – ψυχική υγεία

Εκτός από τις μελέτες που εξετάζουν την άμεση σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ψυχικής ευημερίας, αρκετές έρευνες έχουν εστιάσει στον ρόλο πιθανών διαμεσολαβητικών (mediating) και ρυθμιστικών (moderating) μεταβλητών. Ιδιαίτερα, η κοινωνική σύγκριση έχει αναδειχθεί ως ένας από τους πιο ισχυρούς διαμεσολαβητικούς και ρυθμιστικούς παράγοντες στη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ευημερίας. Οι ενδείξεις για τον ρόλο της κοινωνικής σύγκρισης στη σύνδεση της χρήσης των κοινωνικών δικτύων με την ψυχική ευημερία προέρχονται κυρίως από έρευνες που διερευνούν τη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram, εικόνας σώματος και διαταραγμένων διατροφικών προτύπων.

Σημαντικό είναι το γεγονός ότι αυτή η σύνδεση δεν φαίνεται να είναι αποκλειστική για το Instagram. Αντίστοιχα ευρήματα έχουν εντοπιστεί στη γενικότερη βιβλιογραφία για τα κοινωνικά δίκτυα, όπου προηγούμενες ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις υπογραμμίζουν τον διαμεσολαβητικό και ρυθμιστικό ρόλο της κοινωνικής σύγκρισης στη σχέση μεταξύ χρήσης κοινωνικών δικτύων και δεικτών ψυχικής υγείας, όπως η καταθλιπτική συμπτωματολογία, η εικόνα σώματος και οι διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές (Appel et al., 2016· Fardouly & Vartanian, 2016· Holland & Tiggemann, 2016· McLean et al., 2019· Verduyn et al., 2017).

Επιπλέον, διάφοροι δείκτες εικόνας σώματος και διαταραγμένης διατροφής, όπως η εσωτερίκευση των ιδανικών ομορφιάς και η αυξημένη παρακολούθηση του σώματος (body surveillance), φαίνεται να λειτουργούν ως διαμεσολαβητικές μεταβλητές στη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ψυχικής ευημερίας. Ωστόσο, ο ρυθμιστικός

ρόλος αυτών των μεταβλητών δεν έχει ακόμα επαρκώς τεκμηριωθεί. Παρόλο που αρχικές μελέτες ανέδειξαν ενδείξεις για πιθανό διαμεσολαβητικό ρόλο αυτών των παραγόντων (π.χ., Xiaojing, 2017), απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την ακριβέστερη διερεύνηση του ενδιάμεσου ρόλου των δεικτών εικόνας σώματος και των διαταραγμένων διατροφικών προτύπων στη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ψυχικής ευημερίας.

Παράλληλα, αρχικές έρευνες υποδεικνύουν ότι η αυτοεκτίμηση ενδέχεται να λειτουργεί ως διαμεσολαβητική ή ρυθμιστική μεταβλητή στη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ψυχικής ευημερίας. Ωστόσο, ο αριθμός των μελετών που εξετάζουν τον έμμεσο ρόλο της αυτοεκτίμησης είναι περιορισμένος, γεγονός που καταδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα. Τα ευρήματα αυτά είναι συνεπή με προηγούμενες μελέτες σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα, όπου η αυτοεκτίμηση έχει αναδειχθεί ως ενδιάμεσος παράγοντας στη σχέση μεταξύ χρήσης κοινωνικών δικτύων και ψυχικής ευημερίας (Chen et al., 2016· Faelens et al., 2019· Jang et al., 2018· Wang et al., 2017).

Τέλος, ορισμένες μελέτες προτείνουν ότι η αυτοπαρουσίαση και η μοναξιά ενδέχεται επίσης να λειτουργούν ως διαμεσολαβητικές μεταβλητές στη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ψυχικής ευημερίας. Ωστόσο, λόγω του περιορισμένου αριθμού ερευνών, απαιτείται περαιτέρω μελέτη για την επιβεβαίωση αυτών των αρχικών ευρημάτων. Το ίδιο ισχύει και στη γενικότερη βιβλιογραφία για τα κοινωνικά δίκτυα, όπου οι μελέτες που εξετάζουν τον διαμεσολαβητικό ρόλο της μοναξιάς και της αυτοπαρουσίασης στη σχέση μεταξύ χρήσης των κοινωνικών δικτύων και ευημερίας είναι περιορισμένες (Chen et al., 2019· Satıcı, 2019).

Συνολικά, τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών παρέχουν μια πρώτη ένδειξη σχετικά με τις μεταβλητές που ενδέχεται να διαδραματίζουν σημαντικό ενδιάμεσο ρόλο στη σχέση μεταξύ χρήσης του Instagram και ψυχικής ευημερίας. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω διαχρονική και πειραματική έρευνα για την επιβεβαίωση αυτών των αρχικών ευρημάτων.

4.7 Ο ρόλος των οπτικών μέσων στα κοινωνικά δίκτυα για τη διαχείριση άγχους και την ενίσχυση ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας

Η χρήση οπτικών μέσων αποτελεί έναν από τους πιο ισχυρούς τρόπους επικοινωνίας στα κοινωνικά δίκτυα, καθώς επηρεάζει άμεσα τα συναισθήματα, την πρόσληψη της πραγματικότητας και τη δυνατότητα ταύτισης με πρόσωπα και καταστάσεις. Στο

πλαίσιο της παρούσας έρευνας, το Instagram, ως κατεξοχήν οπτική πλατφόρμα, αναδεικνύεται ως χώρος μέσω του οποίου οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού τομέα μπορούν να ενισχύσουν την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα και να διαχειριστούν το άγχος που απορρέει από το φορτισμένο εργασιακό τους περιβάλλον.

Η μελέτη “Visually Framing Disasters” καταδεικνύει πώς ανθρωπιστικές οργανώσεις χρησιμοποιούν την οπτική αφήγηση για να ενισχύσουν τη δέσμευση του κοινού και να κινητοποιήσουν για δράση. Οι εικόνες θυμάτων καταστροφών, εθελοντών εν δράσει και συνεργατικών πρωτοβουλιών δεν λειτουργούν απλώς ως τεκμήρια μιας κατάστασης, αλλά ενεργοποιούν συναισθηματικές διεργασίες που μπορούν να επηρεάσουν θετικά τον ψυχισμό τόσο των θεατών όσο και των δημιουργών αυτών των περιεχομένων. Ειδικά οι εικόνες που αναδεικνύουν λύσεις, πρόοδο και θετική αλλαγή φαίνεται πως προκαλούν υψηλότερα επίπεδα αλληλεπίδρασης και αισιοδοξίας.

Για τους επαγγελματίες στον ανθρωπιστικό χώρο, η προβολή οπτικών αφηγήσεων που εστιάζουν στη συλλογικότητα, στην ελπίδα και στη θετική επίδραση της ανθρωπιστικής δράσης μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά στην καθημερινότητά τους. Μέσα από την προβολή αυθεντικών ιστοριών, προσωπικών εμπειριών ή σκηνών συνεργασίας, δημιουργείται ένα ψηφιακό περιβάλλον αναγνώρισης, συναισθηματικής αποφόρτισης και ενίσχυσης της ταυτότητας. Επιπλέον, αυτές οι εικόνες καλλιεργούν την αίσθηση του "ανήκειν" σε μια κοινότητα που μοιράζεται κοινές αξίες και στόχους, μειώνοντας το αίσθημα απομόνωσης και ενισχύοντας την ψυχολογική σταθερότητα.

Η αξιοποίηση της οπτικής γλώσσας στο Instagram δεν αφορά μόνο την εξωτερική επικοινωνία. Αποτελεί και έναν εσωτερικό μηχανισμό ενδυνάμωσης, καθώς ο ίδιος ο επαγγελματίας μπορεί, μέσα από τη δημιουργία ή την επιλογή του περιεχομένου, να επανανοηματοδοτήσει τη δουλειά του, να αναδείξει τις στιγμές που τον γεμίζουν και να ενισχύσει την επαγγελματική του ταυτότητα. Έτσι, η εικόνα λειτουργεί ταυτόχρονα ως εργαλείο δημόσιας αφήγησης και προσωπικής αποκατάστασης. Προκειμένου το Instagram να αξιοποιηθεί πλήρως ως εργαλείο ψυχολογικής υποστήριξης, προτείνονται στρατηγικές που βασίζονται στην ενσυναίσθηση, στη θετική εστίαση και στην αυθεντικότητα. Η προβολή εικόνων που αποτυπώνουν στιγμές φροντίδας, συνεργασίας ή και προσωπικής ανάκαμψης μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα και να λειτουργήσει ως μηχανισμός διαχείρισης του άγχους. Αντίστοιχα, η αφήγηση ιστοριών από το πεδίο μέσω εικόνων συντελεί στην εξωτερική του συναισθηματικού βάρους, δίνοντας χώρο στη φωνή του επαγγελματία.

Συνολικά, τα οπτικά μέσα στα κοινωνικά δίκτυα, και ιδιαίτερα στο Instagram, μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική ευεξία όταν χρησιμοποιούνται με στόχο τη συναισθηματική σύνδεση, την ενίσχυση της συλλογικής ταυτότητας και την καλλιέργεια αισιοδοξίας. Η στρατηγική χρήση εικόνας δεν είναι απλώς εργαλείο προβολής· μπορεί να γίνει φορέας ψυχικής στήριξης και προσωπικής ενδυνάμωσης για όσους δραστηριοποιούνται στον απαιτητικό και συχνά συναισθηματικά φορτισμένο χώρο της ανθρωπιστικής εργασίας.

4.8 Η στρατηγική χρήση του Instagram στον ανθρωπιστικό τομέα

Το Instagram αποτελεί ένα ιδιαίτερα ισχυρό εργαλείο στον ανθρωπιστικό τομέα, τόσο για τους οργανισμούς όσο και για τους ίδιους τους επαγγελματίες. Οι ανθρωπιστικές οργανώσεις αξιοποιούν τη δυναμική της πλατφόρμας για την προβολή δράσεων, τη συγκέντρωση πόρων, την ευαισθητοποίηση του κοινού και τη δημιουργία κοινοτήτων, ενώ οι επαγγελματίες τη χρησιμοποιούν για αυτοέκφραση, επαγγελματική προβολή και ψυχοκοινωνική υποστήριξη.

Στο οργανωσιακό επίπεδο, το Instagram επιτρέπει τη διάδοση ανθρωπιστικών μηνυμάτων μέσα από ισχυρή οπτικοκεντρική αφήγηση. Ανθρωπιστικές οργανώσεις όπως ο Ερυθρός Σταυρός, οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα και η Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες (@refugees) μοιράζονται οπτικό περιεχόμενο υψηλής ποιότητας – φωτογραφίες, βίντεο και ιστορίες – που αποτυπώνουν τις καθημερινές προκλήσεις των ευάλωτων πληθυσμών. Οι αφήγησεις προσωπικών ιστοριών ενισχύουν την ενσυναίσθηση και τη συναισθηματική εμπλοκή του κοινού (Chouliaraki & Stolic, 2017).

Παράλληλα, οι οργανώσεις αξιοποιούν τη διαδραστικότητα του Instagram για τη συγκέντρωση πόρων, με ενσωματωμένα εργαλεία όπως συνδέσμους δωρεών, ειδικά stickers και call-to-action buttons. Καμπάνιες όπως η #ShareTheMeal του World Food Programme αξιοποίησαν αποτελεσματικά αυτά τα εργαλεία, επιτυγχάνοντας παγκόσμια απήγηση και εντυπωσιακά αποτελέσματα σε μικροδωρεές.

Από την άλλη πλευρά, οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού τομέα χρησιμοποιούν το Instagram όχι μόνο για να υποστηρίξουν τις δράσεις των οργανώσεών τους, αλλά και για να αναδείξουν την ατομική τους ταυτότητα, τις προσωπικές τους εμπειρίες και τις αξίες που πρεσβεύουν. Η δυνατότητα να εκφράσουν δημόσια τις απόψεις τους, να μοιραστούν εμπειρίες από το πεδίο και να συνδεθούν με άλλους συναδέλφους,

συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους, την ψυχική ευεξία και την ενίσχυση της επαγγελματικής τους αυτοεκτίμησης.

Ο διαχωρισμός μεταξύ προσωπικής και οργανωσιακής χρήσης της πλατφόρμας είναι ουσιώδης, αλλά οι δύο πτυχές συχνά αλληλοσυμπληρώνονται. Η προβολή της ανθρώπινης διάστασης των επαγγελματιών συμβάλλει στην αυθεντικότητα των οργανισμών που εκπροσωπούν, ενώ η συμμετοχή σε οργανωσιακές καμπάνιες ενισχύει την αίσθηση σκοπού και επαγγελματικής ταυτότητας των ατόμων.

Επιπλέον, η στρατηγική χρήση της πλατφόρμας περιλαμβάνει τη δημιουργία κοινοτήτων υποστήριξης μέσα από hashtags όπως #refugeeswelcome ή #mentalhealthawareness. Αυτά ενώνουν οργανισμούς, επαγγελματίες και κοινότητες γύρω από κοινές αξίες και δράσεις. Ο λογαριασμός @mentalhealthawareness, για παράδειγμα, συνδυάζει επαγγελματικό περιεχόμενο και προσωπικές αφηγήσεις για να αποδομήσει το στίγμα της ψυχικής ασθένειας και να προσφέρει πρακτική υποστήριξη.

Τέλος, το Instagram λειτουργεί και ως εκπαιδευτικό εργαλείο. Ανθρωπιστικές οργανώσεις χρησιμοποιούν infographics, στατιστικά και σύντομα ενημερωτικά κείμενα για να διαδώσουν πληροφορίες γύρω από πολύπλοκα κοινωνικά ζητήματα όπως η κλιματική κρίση ή οι επιπτώσεις των ένοπλων συγκρούσεων. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει τη διαφάνεια, τη γνώση και την ενεργή συμμετοχή του κοινού στις ανθρωπιστικές υποθέσεις.

Συμπερασματικά, η στρατηγική χρήση του Instagram στον ανθρωπιστικό τομέα δεν εξαντλείται μόνο στην επικοινωνιακή πολιτική των οργανώσεων, αλλά επεκτείνεται και στην προσωπική πρακτική των επαγγελματιών. Όταν οι δύο αυτοί άξονες συνεργάζονται αρμονικά, το Instagram αναδεικνύεται σε πολυδιάστατο εργαλείο με ουσιαστικό αντίκτυπο τόσο στην ορατότητα όσο και στη βιωσιμότητα του ανθρωπιστικού έργου.

5^ο Κεφάλαιο | Μεθοδολογία έρευνας

5.1 Σχεδιασμός της έρευνας

Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή, η παρούσα έρευνα ακολουθεί τη μεθοδολογία της ποιοτικής προσέγγισης, καθώς επιδιώκει να διερευνήσει σε βάθος τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις στρατηγικές των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού τομέα σχετικά με τη χρήση του Instagram για τη διαχείριση άγχους και την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας. Συγκεκριμένα, επιλέχθηκε η μέθοδος του focus group ως η πλέον κατάλληλη, καθώς επιτρέπει τη συλλογή πλούσιων δεδομένων μέσω της αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων, ενθαρρύνοντας την ανταλλαγή εμπειριών και απόψεων.

Το focus group σχεδιάστηκε έτσι ώστε να προσεγγίσει τις εξής ερευνητικές πτυχές:

Ο ρόλος του Instagram στην καθημερινή επαγγελματική και προσωπική ζωή των συμμετεχόντων.

Οι θετικές και αρνητικές επιδράσεις της πλατφόρμας στην ψυχική υγεία.

Οι στρατηγικές για τη βέλτιστη αξιοποίηση του Instagram ως εργαλείου υποστήριξης.

Η επιλογή του δείγματος έγινε μέσω στοχευμένης δειγματοληψίας (purposive sampling), με σκοπό τη συγκέντρωση συμμετεχόντων που διαθέτουν εμπειρία στον ανθρωπιστικό χώρο και σχετική εξοικείωση με τη χρήση του Instagram. Συνολικά συμμετείχαν έξι επαγγελματίες, με διαφορετικές ειδικότητες και επαγγελματικά υπόβαθρα (π.χ. ΜΚΟ, δημόσιες υπηρεσίες, επικοινωνία, co-creation), γεγονός που συνέβαλε στην καταγραφή πολυφωνίας απόψεων.

Η συνεδρία πραγματοποιήθηκε με φυσική παρουσία και διήρκεσε περίπου δύο ώρες. Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε πέντε κύριες ημι-δομημένες ερωτήσεις, οι οποίες κάλυπταν τα εξής θεματικά πεδία: συχνότητα και τρόπος χρήσης της πλατφόρμας, επιδράσεις στην ψυχική υγεία, κοινωνική υποστήριξη, πιθανές αρνητικές εμπειρίες και ιδέες για τη θετική αξιοποίηση του Instagram. Η συζήτηση καταγράφηκε με ηχητικά μέσα, με τη ρητή συγκατάθεση όλων των συμμετεχόντων, και απομαγνητοφωνήθηκε πλήρως για ανάλυση.

Η ανάλυση των δεδομένων βασίστηκε στη θεματική ανάλυση (thematic analysis), η οποία περιέλαβε τα εξής στάδια: απομαγνητοφώνηση, αρχική κωδικοποίηση, ανάδειξη θεμάτων, ομαδοποίηση και σύνθεση των ευρημάτων. Τα δεδομένα οργανώθηκαν σε βασικές θεματικές ενότητες, όπως «χρήση του Instagram», «κοινωνική υποστήριξη», «αρνητικές επιπτώσεις» και «στρατηγικές ενδυνάμωσης».

Για λόγους διαφάνειας και πληρότητας, λεπτομερή στοιχεία σχετικά με τους συμμετέχοντες, τις ερωτήσεις και τη διαδικασία ανάλυσης παρουσιάζονται στο Παράρτημα.

5.2 Ευρήματα Focus Group

Τα ευρήματα του focus group υποδεικνύουν ότι το Instagram αναγνωρίζεται ως ένα πολυλειτουργικό και εύχρηστο μέσο, που χαρακτηρίζεται από μια ευχάριστη εμπειρία χρήστη. Παράλληλα, επικρατεί η αντίληψη ότι η πλατφόρμα δεν προορίζεται για σοβαρή ενημέρωση ή διαχείριση κρίσιμων θεμάτων, αλλά κυρίως για ψυχαγωγία και απλή ενημέρωση. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι συχνά η χρήση του Instagram παρουσιάζει έντονο επικριτικό χαρακτήρα, ιδίως στα σχόλια, και ότι η εφαρμογή του έχει εποπτικό και σχεδόν καταδοτικό χαρακτήρα, καθώς παρουσιάζει μια μη ρεαλιστική εικόνα της πραγματικότητας. Επιπροσθέτως, έχουν εκφραστεί ανησυχίες σχετικά με την εμπιστοσύνη στην αποθήκευση, αξιοποίηση και ερμηνεία των προσωπικών δεδομένων, καθώς και με ζητήματα ασφάλειας χρήσης και ταυτοποίησης των χρηστών. Ένα σοβαρό ζήτημα έγκειται στο ότι το Instagram λειτουργεί ως ιδιωτική πλατφόρμα, γεγονός που θέτει ερωτήματα για το πώς μπορεί να διασφαλιστεί η θετική και ασφαλής χρήση του, διατηρώντας ταυτόχρονα την ιδιωτικότητα των χρηστών. Παρά τα θετικά παραδείγματα ευχρηστίας για την ψυχική υγεία, η πλειονότητα των μελετών αναφέρει αρνητικές επιπτώσεις, ενώ παρατηρούνται ζητήματα εμπειρογνωμοσύνης στη χρήση του μέσου για σκοπούς ψυχικής υγείας. Επιπρόσθετα, διαπιστώνεται η ανάγκη για ένα έγκυρο πλαίσιο προστασίας δεδομένων και για τη δημιουργία οργανωμένων προγραμμάτων ψυχικής υγείας που αξιοποιούν το Instagram, δεδομένου ότι στην Ελλάδα δεν έχουν καθιερωθεί βέλτιστες πρακτικές. Τέλος, ενώ αναγνωρίζεται η ευελιξία, η δυνατότητα προσαρμογής, η φιλικότητα και η πολυμεσικότητα του μέσου, η χρήση του για την προώθηση της ψυχικής υγείας απαιτεί σαφείς ρυθμίσεις, κατευθυντήριες οδηγίες και εκπαίδευση των χρηστών σχετικά με το περιεχόμενο που δημοσιεύουν, ιδιαίτερα σε πεδία που μπορούν να επηρεάσουν τη διαχείριση κρίσεων.

5.3 Περιορισμοί της έρευνας

Η παρούσα έρευνα αντιμετωπίζει αρκετούς περιορισμούς που σχετίζονται τόσο με το θεωρητικό υπόβαθρο όσο και με τη συλλογή δεδομένων, ειδικά στο πλαίσιο της ελληνικής πραγματικότητας και του χώρου της ανθρωπιστικής βοήθειας.

Πρώτον, η θεματική του Instagram ως μέσου διαχείρισης του άγχους και προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας σε επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου αποτελεί ένα πεδίο που μέχρι σήμερα δεν έχει εξεταστεί διεξοδικά στην ακαδημαϊκή βιβλιογραφία, ιδιαίτερα όσον αφορά τις ιδιαίτερες συνθήκες που επικρατούν στην Ελλάδα. Η υπάρχουσα διεθνής βιβλιογραφία εστιάζει κυρίως στη γενική χρήση των κοινωνικών δικτύων, χωρίς να αποσπά ιδιαίτερη προσοχή στο Instagram ως ξεχωριστό μέσο. Αυτό καθιστά δύσκολη τη σύγκριση και την εφαρμογή των διεθνών ευρημάτων στο ελληνικό πλαίσιο, αναδεικνύοντας την αξία της παρούσας ερευνητικής προσπάθειας αλλά και τους περιορισμούς της όσον αφορά την επάρκεια και την εφαρμοσιμότητα της υπάρχουσας βιβλιογραφίας.

Δεύτερον, το μεγαλύτερο ποσοστό των προηγούμενων ερευνών έχει εστιάσει στον αρνητικό αντίκτυπο του Instagram στην ψυχική υγεία και στην προαγωγή λανθασμένων μοντέλων lifestyle, χωρίς να εξεταστεί επαρκώς η πιθανή θετική του χρήση, όπως η ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης και της αυτοέκφρασης. Αυτό δημιουργεί μια μεροληπτική εικόνα που μπορεί να επηρεάσει την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, ειδικά όταν συγκρίνονται με τα ευρήματα του focus group, τα οποία αποκαλύπτουν και θετικές πλευρές, όπως η ευκολία χρήσης και η εμπειρία που θεωρείται ευχάριστη από τους χρήστες.

Τέλος, σε επίπεδο συλλογής δεδομένων, παρατηρείται ο περιορισμός όσον αφορά την ύπαρξη λογαριασμών Instagram από φορείς που δραστηριοποιούνται στον χώρο της ανθρωπιστικής βοήθειας, καθώς και η έλλειψη λογαριασμών δημοσίων φορέων που σχετίζονται με το συγκεκριμένο πεδίο. Η απουσία αυτών των δεδομένων δυσχεραίνει την πλήρη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι διάφοροι οργανισμοί του ανθρωπιστικού τομέα χρησιμοποιούν το Instagram για την επικοινωνία και την προώθηση προγραμμάτων ψυχικής υγείας και διαχείρισης του άγχους, γεγονός που αποτελεί σημαντική ελλείπουσα διάσταση για τη διερεύνηση του αντικειμένου.

Συνολικά, οι περιορισμοί αυτοί υποδεικνύουν την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα, με προσαρμοσμένα μεθοδολογικά εργαλεία που θα επιτρέψουν την πλήρη και μελλοντική

διερεύνηση των δυνατοτήτων του Instagram στον ανθρωπιστικό τομέα, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες της ελληνικής πραγματικότητας και τις συγκεκριμένες ανάγκες των επαγγελματιών που δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον χώρο.

5.4 Συμπεράσματα βασισμένα στη θεωρητική πλαισίωση και στα εμπειρικά ευρήματα Focus Group

Η βιβλιογραφία επισημαίνει ότι το Instagram, παρά τις δυνατότητές του για αυτοέκφραση και κοινωνική υποστήριξη, συνεπάγεται σημαντικούς κινδύνους όσον αφορά την ψυχική υγεία, όπως ο αρνητικός κοινωνικός συγκριτισμός, η εξάρτηση από τα «likes», οι επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση και το αυξημένο άγχος λόγω της έκθεσης σε μη ρεαλιστικές εικόνες. Επιπρόσθετα, θεωρητικά πλαίσια όπως αυτό της διατήρησης πόρων και οι έρευνες για το δευτερογενές τραυματικό στρες καταδεικνύουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου, οι οποίοι, παρά την υψηλή πίεση, μπορούν να ωφεληθούν από στρατηγικές διαχείρισης του άγχους μέσω ψηφιακών μέσων. Τα ευρήματα του focus group ενισχύουν αυτά τα θεωρητικά συμπεράσματα, καθώς οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν το Instagram ως ένα εύχρηστο, πολυλειτουργικό και ευχάριστο μέσο, αλλά ταυτόχρονα εξέφρασαν σημαντικές ανησυχίες για την επιφανειακή χρήση του, που εστιάζει κυρίως στην ενημέρωση και την ψυχαγωγία, χωρίς να αντιμετωπίζει σοβαρά ζητήματα. Συγκεκριμένα, επισημαίνονται προβλήματα όπως ο επικριτικός χαρακτήρας των σχολίων, η παρουσίαση μη ρεαλιστικής εικόνας της πραγματικότητας και ζητήματα εμπιστοσύνης και ασφάλειας όσον αφορά την αποθήκευση και αξιοποίηση προσωπικών δεδομένων. Ενώ η βιβλιογραφία υπογραμμίζει τη δυαδική φύση της χρήσης του Instagram –που μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ανθεκτικότητα μέσω κοινωνικής υποστήριξης και αυτοέκφρασης, αλλά και να επιδεινώσει αρνητικά συμπτώματα μέσω κοινωνικής σύγκρισης και εξάρτησης–, τα ευρήματα του focus group αποκαλύπτουν ότι, στον συγκεκριμένο ανθρωπιστικό χώρο, οι χρήστες αντιμετωπίζουν επιπλέον προβλήματα που σχετίζονται με την ιδιωτικότητα της πλατφόρμας και την έλλειψη ρυθμίσεων για τη διαχείριση κρίσεων. Συνολικά, τόσο το θεωρητικό πλαίσιο όσο και τα εμπειρικά ευρήματα συμφωνούν στην ανάγκη για την ανάπτυξη ενός αξιόπιστου πλαισίου προστασίας δεδομένων και για την παροχή εκπαίδευσης στους χρήστες, ώστε να αξιοποιηθούν οι δυνατότητες του Instagram για διαχείριση του άγχους, ενώ παράλληλα ελαχιστοποιούνται οι αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική υγεία.

6^ο Κεφάλαιο | Συμπεράσματα και προτάσεις

6.1 Η συμβολή του Instagram στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού τομέα

Το Instagram, ως μια οπτικοκεντρική και ευρέως χρησιμοποιούμενη πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο για την ψυχολογική ενίσχυση επαγγελματιών που εργάζονται σε έντονα στρεσογόνα περιβάλλοντα, όπως αυτός του ανθρωπιστικού τομέα. Η πλατφόρμα, όταν χρησιμοποιείται με επίγνωση και στρατηγική, προσφέρει δυνατότητες για αυτοέκφραση, δημιουργία κοινοτήτων, ανταλλαγή εμπειριών και πρόσβαση σε ενδυναμωτικό περιεχόμενο.

Εργαλεία του Instagram, όπως οι θεματικοί οδηγοί για ψυχική υγεία, τα φίλτρα σχολίων (Hidden Words), αλλά και οι υπενθυμίσεις για διαλείμματα, έχουν σχεδιαστεί ώστε να ενισχύσουν την ψηφιακή ευεξία των χρηστών. Ειδικά στον ανθρωπιστικό χώρο, όπου η απομόνωση, η υπερκόπωση και η διαχείριση κρίσεων αποτελούν καθημερινότητα, τέτοιες λειτουργίες μπορούν να προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη. Οι διαδικτυακές κοινότητες που δημιουργούνται μέσα από hashtags όπως #mentalhealthsupport ή #humanitarianaid λειτουργούν προστατευτικά απέναντι στην ψυχολογική φθορά, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν.

Ωστόσο, παραμένουν προκλήσεις: η συνεχής έκθεση σε ιδανικές εικόνες και μη ρεαλιστικά πρότυπα μπορεί να προκαλέσει άγχος, σύγκριση και αίσθημα ανεπάρκειας. Εδώ προκύπτει η ανάγκη για προώθηση αυθεντικού περιεχομένου και περιορισμό της ψευδούς αυτοπαρουσίασης – στρατηγικές που μπορούν να ενισχυθούν τόσο από τους ίδιους τους χρήστες όσο και από τους αλγόριθμους των πλατφορμών.

Η προστασία των προσωπικών δεδομένων, αν και λιγότερο εμφανής στη χρήση της πλατφόρμας, αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ψυχική ασφάλεια των επαγγελματιών. Η ενίσχυση της εμπιστοσύνης μέσω διαφανούς πολιτικής χρήσης των δεδομένων είναι θεμελιώδης για τη διατήρηση της ψυχολογικής ασφάλειας στο ψηφιακό περιβάλλον.

6.2 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Τα ερευνητικά ευρήματα υποδεικνύουν ότι το Instagram κατέχει σημαντικές δυνατότητες ως εργαλείο ενίσχυσης της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας, ιδιαίτερα για επαγγελματίες που εργάζονται σε απαιτητικά ανθρωπιστικά περιβάλλοντα. Ωστόσο,

παραμένουν ερωτήματα σχετικά με τη φύση και την έκταση αυτής της επίδρασης, που καθιστούν αναγκαία τη συνέχιση της μελέτης.

Μελλοντικές έρευνες μπορούν να εστιάσουν:

- Στην ποσοτική και ποιοτική καταγραφή των τρόπων με τους οποίους οι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου χρησιμοποιούν την πλατφόρμα.
- Στη διερεύνηση διαμεσολαβητικών και ρυθμιστικών παραγόντων, όπως η κοινωνική σύγκριση, η αυτοεκτίμηση ή το FOMO, οι οποίοι επηρεάζουν τον τρόπο που βιώνεται η χρήση του Instagram.
- Στη μακροχρόνια παρακολούθηση (longitudinal studies) των επιπτώσεων της χρήσης σε βάθος χρόνου.
- Στην αξιολόγηση παρεμβάσεων, όπως εκπαιδευτικά προγράμματα ή καμπάνιες ευαισθητοποίησης, ως προς τη συμβολή τους στη διαχείριση άγχους μέσω της πλατφόρμας.

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στη δημιουργία ενός πλαισίου δεοντολογίας και καθοδήγησης, ειδικά σε ανθρωπιστικούς οργανισμούς, προκειμένου να αξιοποιηθεί το Instagram με ασφαλή, στοχευμένο και ηθικά υπεύθυνο τρόπο.

6.3 Κατευθυντήριες γραμμές για την ενίσχυση της χρήσης του Instagram

Για την αποτελεσματική αξιοποίηση του Instagram ως εργαλείου ενίσχυσης της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης του άγχους, καθίσταται αναγκαία η υιοθέτηση στοχευμένων στρατηγικών, οι οποίες προκύπτουν τόσο από τη διεθνή βιβλιογραφία όσο και από τα πορίσματα της παρούσας έρευνας και των focus groups. Η δυναμική της πλατφόρμας μπορεί να ενισχυθεί σημαντικά μέσω της ανάπτυξης εκπαιδευτικών και οργανωτικών παρεμβάσεων που επικεντρώνονται στην ψυχική ευεξία, τη συλλογικότητα και την επαγγελματική ενδυνάμωση.

Η εκπαίδευση των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού χώρου σε θέματα ψηφιακού γραμματισμού είναι θεμελιώδης. Η κατανόηση βασικών λειτουργιών του Instagram – όπως η χρήση θεματικών hashtags, η δημιουργία περιεχομένου με θετικό αντίκτυπο, η διαχείριση σχολίων και κοινοτήτων – ενισχύει την ικανότητα επικοινωνίας, τη διαφάνεια δράσεων και την ενίσχυση της εμπιστοσύνης. Η στρατηγική χρήση του

οπτικού υλικού με έμφαση σε εμπνευσμένες ιστορίες και αυθεντικές εμπειρίες βοηθά στη μείωση του στίγματος, προάγοντας την ψυχική ενδυνάμωση.

Επιπλέον, η δημιουργία υποστηρικτικών κοινοτήτων εντός της πλατφόρμας μπορεί να προσφέρει ένα αίσθημα αποδοχής και σύνδεσης, πολύτιμο για επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται σε απομακρυσμένες ή ψυχολογικά απαιτητικές συνθήκες. Η ενίσχυση της διαδραστικότητας – μέσω σχολίων, ανταλλαγής εμπειριών και ενθαρρυντικών διαλόγων – καλλιεργεί την ενδυνάμωση και δημιουργεί ένα περιβάλλον συναισθηματικής υποστήριξης.

Η ενσωμάτωση θετικών αφηγήσεων αλλαγής και επιτυχημένων παρεμβάσεων από τον χώρο των ανθρωπιστικών οργανώσεων εμπνέει, κινητοποιεί και ενισχύει τη συλλογική ταυτότητα. Τέτοιες προσεγγίσεις ενισχύουν την αποδοτικότητα του Instagram όχι μόνο ως επικοινωνιακού μέσου, αλλά και ως εργαλείου προσωπικής και επαγγελματικής ενίσχυσης των ανθρώπων του πεδίου.

6.4 Πολιτικές για τη θετική και ασφαλή χρήση των κοινωνικών μέσων στον ανθρωπιστικό τομέα

Η χρήση των κοινωνικών μέσων, και ιδιαίτερα του Instagram, μπορεί να προσφέρει πολύτιμα εργαλεία ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας. Ωστόσο, η επωφελής αξιοποίηση τους απαιτεί την παράλληλη εφαρμογή οργανωμένων πολιτικών από κυβερνήσεις, θεσμικούς φορείς και ίδιους τους οργανισμούς του ανθρωπιστικού τομέα.

Η προστασία των προσωπικών δεδομένων αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη δημιουργία ενός ασφαλούς ψηφιακού περιβάλλοντος. Αν και η συζήτηση γύρω από κανονιστικά πλαίσια όπως το GDPR είναι σημαντική, στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας έχει σημασία κυρίως ως υπόβαθρο για τη διαμόρφωση εσωτερικών κατευθυντήριων οδηγιών από τους ίδιους τους οργανισμούς, που θα διασφαλίζουν τη σωστή χρήση των προσωπικών και ευαίσθητων δεδομένων. Ταυτόχρονα, η πρόληψη της παραπληροφόρησης και του τοξικού περιεχομένου στο Instagram είναι κρίσιμο ζήτημα. Οι οργανισμοί οφείλουν να ενθαρρύνουν τη διάχυση τεκμηριωμένου, ενδυναμωτικού περιεχομένου, ενισχύοντας την ενημέρωση και την ψυχολογική υποστήριξη των επαγγελματιών και του ευρύτερου κοινού. Ειδική έμφαση πρέπει να δίνεται στην αυθεντικότητα των αφηγήσεων και στην αποφυγή υπερβολικά αισθητικοποιημένων ή μη ρεαλιστικών αναπαραστάσεων που μπορεί να ενισχύσουν το φαινόμενο της κοινωνικής σύγκρισης. Επιπλέον, η ενσωμάτωση εργαλείων

υποστήριξης, όπως οι ειδοποιήσεις για υγιή χρήση της πλατφόρμας ή η δυνατότητα περιορισμού της έκθεσης σε περιεχόμενο με αρνητικό αντίκτυπο, μπορεί να ενταχθεί στις εσωτερικές πολιτικές των ανθρωπιστικών φορέων, προσφέροντας στους εργαζόμενους ένα ασφαλέστερο ψηφιακό περιβάλλον.

Συνολικά, οι στρατηγικές αυτές δεν αποσκοπούν απλώς στη ρύθμιση της χρήσης των κοινωνικών μέσων, αλλά στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και της επαγγελματικής βιωσιμότητας των ανθρώπων που δρουν σε δύσκολα και απαιτητικά πεδία. Η διαμόρφωση ενός υγιούς πλαισίου πολιτικής χρήσης του Instagram και η διαρκής ευαισθητοποίηση των οργανισμών ως προς τις ψηφιακές πρακτικές αποτελούν καθοριστικά βήματα προς την ψυχολογική υποστήριξη και την ενδυνάμωση των επαγγελματιών του ανθρωπιστικού χώρου.

Βιβλιογραφία

- American Psychological Association. (2013a). Definition of anxiety. APA.
- American Psychological Association. (2013b). Stress in America: The impact of stress. APA.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Anixiadis et al., (2019). Effects of thin-ideal instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body Image, 31*, pp. 181-190. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.005>.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology, 9*, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>.
- Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(11), 638–648. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0206>.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford University Press.
- Butkowski et al., (2019). Body surveillance on instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women's body image concerns. *Sex Roles, 81* (5–6), pp. 385-397, 10.1007/s11199-018-0993-6.
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. D. Appleton & Company. <https://doi.org/10.1037/10013-000>.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6.

Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “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*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.032>.

Chouliaraki, L., & Stolic, T. (2017). Photojournalism as politics: The visual framing of the European refugee crisis. *Visual Communication*, 16(3), 315–335. <https://doi.org/10.1177/1470357217701767>.

Cinelli, M., Quattrocioni, W., Galeazzi, A., Valensise, C. M., Brugnoti, E., Schmidt, A. L., ... & Scala, A. (2020). The COVID-19 social media infodemic. *Scientific Reports*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-73510-5>.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

Curtis, B. L., Lookatch, S. J., Ramo, D. E., McKay, J. R., Feinn, R. S., & Kranzler, H. R. (2018). Meta-analysis of the association of alcohol-related social media use with alcohol consumption and alcohol-related problems in adolescents and young adults. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 42(6), 978–986. <https://doi.org/10.1111/acer.1364>

Faelens, et al. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>.

<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>

Davidson, T., Warmesley, D., Macy, M., & Weber, I. (2017). Automated hate speech detection and the problem of offensive language. *International AAAI Conference on Web and Social Media*.

European Commission. (2020). General Data Protection Regulation (GDPR). https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection_en.

Fardouly, J., et al. (2018a). Instagram use and young women’s body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/146144481769449>.

Fardouly, J., & Holland, S. (2018b). Social media is not real life: The effect of attaching disclaimer-type labels to idealized social media images on women's body image and mood. *New Media & Society*, 20(11), 4311–4328. <https://doi.org/10.1177/146144481877108>.

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2018). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 25, 19–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.02.002>.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.

Fatt, et al. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media & Society*, 21(6), 1311–1325. <https://doi.org/10.1177/14614448188210>.

Focus Bari. (2023). Focus on Tech Life Tips. Retrieved from https://focusbari.gr/wp-content/uploads/2024/03/FOCUS-ON-TECH-LIFE_TIPS_23B2_EN.pdf

Frost, R. L., & Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576–600. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.001>.

Graham, A. L., Carpenter, K. M., Fang, Y., Stromberg, S. E., & Abrams, D. B. (2019). Online social networks for smoking cessation: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 306(4), 430–437. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.1092>.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).

- Guess, A. M., Nagler, J., & Tucker, J. (2020). Less than you think: Prevalence and predictors of fake news dissemination on Facebook. *Science Advances*, 5(1), eaau4586. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aau4586>.
- Hamric, A. B., Borchers, C. T., & Epstein, E. G. (2012). Moral distress and nurse practitioners: Implications for sustained practice. *Nursing Outlook*, 60(5), 315–324. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/JCE200213409>.
- Highfield, T., & Leaver, T. (2016). Instagrammatics and digital methods: Studying visual social media, from selfies and GIFs to memes and emoji. *Communication Research and Practice*, 2(1), 47-62. <https://doi.org/10.1080/22041451.2016.1155332>.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008/>.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>.
- in.gr. (2025, February 27). *Oι influencer... μπορούν να βλάψουν σοβαρά την υγεία*. in.gr. <https://www.in.gr/2025/02/27/health/oi-influencer-mporoun-na-vlapsoun-sovara-tin-ygeia/>
- Jin. (2018). Interactive effects of Instagram Foodies’ hashtagged #foodporn and peer users’ eating disorder on eating intention, envy, parasocial interaction, and online friendship. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 157–167. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.047>.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. Wiley.

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Cyberbullying among college students: Evidence from multiple domains of college life. *Computers in Human Behavior*, 41, 14–23. [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/s2044-9968\(2012\)0000005016/full/html](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/s2044-9968(2012)0000005016/full/html).
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage Publications.
- Lamp et al., (2019). Picture perfect: The relationship between selfie behaviors, self-objectification, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 81 (11–12), pp. 704-712, 10.1007/s11199-019-01025.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, & Borah. (2020). Self-presentation on Instagram and friendship development among young adults: A moderated mediation model of media richness, perceived functionality, and openness. *Computers in Human Behavior*, 103, 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.017>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015a). Instagram #instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247–252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>.

- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015b). Instagram #selfie: Associations between social media practices and adolescent self-esteem and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 52, 347–355. <https://doi.org/10.12681/homvir.30342>.
- Mackson, et al. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media & Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- McCormack, L., & Joseph, S. (2013). Psychological growth in humanitarian aid personnel: A qualitative investigation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(4), 385–393. <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1080%2F13668803.2012.735478?tp=eyJjb250ZXh0Ijpb7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19>.
- McCormack, L., & Joseph, S. (2018). Psychological growth in humanitarian workers: Implications for practice and training. *Journal of Traumatic Stress*, 31(2), 164–174. <https://doi.org/10.1002/jts.22265>.
- McLean, S. A., Jarman, H. K., & Rodgers, R. F. (2019). How do “selfies” impact adolescents' well-being and body confidence? A narrative review. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 513–521. <https://doi.org/10.2147/prbm.s177834>.
- Napoli, P. M. (2019). Social media and the public interest: Media regulation in the disinformation age. *Columbia University Press*.
- Naslund, J. A., Grande, S. W., Aschbrenner, K. A., & Elwyn, G. (2016). Naturally occurring peer support through social media: The experiences of individuals with severe mental illness using YouTube. *PLOS ONE*, 9(10), e110171. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110171>.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of*

Technology in Behavioral Science, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>.

Naslund, J. A., et al. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>

Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226–10228. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>.

Paige, et al. (2017). Examining the relationship between online social capital and eHealth literacy: Implications for Instagram use for chronic disease prevention among college students. *American Journal of Health Education*, 48(4), 264–277. <https://doi.org/10.1080/19325037.2017.1316693>.

Palestine Children's Relief Fund (PCRF). (n.d.). *How to advocate for humanitarian issues on social media*. Retrieved n.d., from <https://www.pcrf.net/information-you-should-know/how-to-advocate-for-humanitarian-issues-on-social-media.html>.

Papathanasiou, I. V., Tsaras, K., & Sarafis, P. (2014). Views and perceptions of nursing students on their clinical learning environment: Teaching and learning. *Nurse Education Today*, 34(1), 57–60. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.02.007>.

Pennycook, G., & Rand, D. G. (2019). Fighting misinformation on social media using crowdsourced judgments of news source quality. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(7), 2521–2526. <https://doi.org/10.1073/pnas.1806781116>.

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp2008017>.

Pigni, A. (2016). *The Idealist's Survival Kit: 75 Simple Ways to Prevent Burnout*. Red Wheel/Weiser.

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X).
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>.
- Strohmeier, H., & Scholte, W. F. (2015). Trauma-focused mental health interventions for children in humanitarian settings: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 6, 32. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30046-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30046-9).
- Taylor, G., Stoddard, A., & Harmer, A. (2020). The state of the humanitarian system: Assessing performance and progress. *Humanitarian Outcomes*.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>.

Verduyn, P., et al. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>.

Wikipedia contributors. (2023, October 6). Instagram. *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Instagram>.

World Food Programme. (n.d.). ShareTheMeal Campaign. <https://sharethemeal.org/en-us>.

Xiaoqing, A. (2017). Social networking site uses, internalization, body surveillance, social comparison and body dissatisfaction of males and females in mainland China. *Asian Journal of Communication*, 27(6), 616–630. <https://doi.org/10.1080/01292986.2017.1365914>.

Yang, C. C. (2020). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interactions between Instagram use and loneliness in predicting life satisfaction. *Psychological Reports*, 123(3), 1835–1856. <https://doi.org/10.1177/0033294119886566>.

Παράρτημα I : Στοιχεία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων Focus Group

1. Περιγραφή του Δείγματος

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από έξι επαγγελματίες του ανθρωπιστικού τομέα, επιλεγμένους μέσω στοχευμένης δειγματοληψίας (purposive sampling), ώστε να διασφαλιστεί η πολυφωνία και η ποικιλομορφία των απόψεων. Οι συμμετέχοντες έχουν διαφορετικά υπόβαθρα και εμπειρίες, όπως αναφέρεται παρακάτω:

- 1) Χ.Α– Γυναίκα – 24 χρόνια εμπειρίας στον ανθρωπιστικό χώρο (MSF).
- 2) Ε.Σ –Γυναίκα – 5 χρόνια εμπειρίας στον σχεδιασμό και τη διαχείριση ανθρωπιστικών έργων.
- 3) Α.Τ – Άνδρας – Συνεργάτης στο Υπουργείο Μεταναστευτικής Πολιτικής.
- 4) Ν.Κ – Γυναίκα – Ειδική σε θέματα επικοινωνίας και μέσων ενημέρωσης.
- 5) Γ.Τ– Άνδρας – Ειδικός επικοινωνίας με εμπειρία στην τοπική αυτοδιοίκηση.
- 6) Ν.Ν – Γυναίκα – Ειδική στη συν-δημιουργία (co-creation expert).

2. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω μιας δίωρης συνεδρίας focus group, όπου οι συμμετέχοντες απάντησαν σε πέντε κύριες ερωτήσεις, σχεδιασμένες να διερευνήσουν σε βάθος τη χρήση του Instagram ως εργαλείο διαχείρισης του άγχους και ενίσχυσης της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας.

Οι κύριες ερωτήσεις και οι σκοποί τους ήταν οι εξής:

Χρήση του Instagram στην Καθημερινότητα:

1η ερώτηση: «Πώς χρησιμοποιείτε το Instagram στην καθημερινότητά σας; Θεωρείτε ότι σχετίζεται με την επαγγελματική ή προσωπική σας ζωή;»

Σκοπός: Κατανόηση της συχνότητας και του τρόπου χρήσης της πλατφόρμας από επαγγελματίες του ανθρωπιστικού χώρου.

Αντίληψη για την Επίδραση στην Ψυχική Υγεία:

2η ερώτηση: «Πιστεύετε ότι το Instagram συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους σας; Αν ναι, με ποιους τρόπους; Αν όχι, γιατί;»

Σκοπός: Εξέταση των προσωπικών απόψεων για το πώς η πλατφόρμα επηρεάζει τα επίπεδα άγχους και την ψυχική ευεξία.

Κοινωνική Υποστήριξη Μέσω του Instagram:

3η ερώτηση: «Έχετε βρει υποστήριξη ή κοινότητες στο Instagram που σας βοηθούν να διαχειριστείτε τις προκλήσεις της εργασίας σας; Αν ναι, πώς σας επηρεάζουν;»

Σκοπός: Διερεύνηση της παρουσίας κοινωνικής υποστήριξης και της επίδρασής της στην ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα.

Αρνητικές Εμπειρίες ή Προκλήσεις:

4η ερώτηση: «Έχετε βιώσει αρνητικές επιπτώσεις από τη χρήση του Instagram; Για παράδειγμα, έχει αυξήσει ποτέ το άγχος σας ή επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμησή σας;»

Σκοπός: Εντοπισμός πιθανών προκλήσεων ή αρνητικών επιπτώσεων της χρήσης της πλατφόρμας.

Ιδέες για Βέλτιστη Χρήση του Instagram:

5η ερώτηση: «Ποιες είναι οι στρατηγικές ή τρόποι που πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να ενισχύσουν τη θετική χρήση του Instagram για τη διαχείριση του άγχους και την ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα;»

Σκοπός: Συλλογή ιδεών και προτάσεων για την αποτελεσματική αξιοποίηση του Instagram ως εργαλείου υποστήριξης.

Η συζήτηση καταγράφηκε με ηχητικά μέσα, αφού εξασφαλίστηκε η συγκατάθεση όλων των συμμετεχόντων, και τα δεδομένα αποθηκεύτηκαν για μετέπειτα ανάλυση.

3. Μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης (thematic analysis), η οποία περιλάμβανε τα εξής βήματα:

Απομαγνητοφώνηση: Τα ηχητικά αρχεία μετατράπηκαν σε κείμενο, ώστε να υπάρχει γραπτή καταγραφή των συζητήσεων.

Κωδικοποίηση: Το κείμενο κωδικοποιήθηκε σε βασικές θεματικές κατηγορίες, όπως «χρήση του Instagram», «επίδραση στην ψυχική υγεία», «κοινωνική υποστήριξη» και «αρνητικές επιδράσεις».

Σύγκριση και σύνθεση: Οι απόψεις συγκρίθηκαν και συντέθηκαν, ώστε να εντοπιστούν κοινά θέματα καθώς και διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων.

Παρουσίαση των ευρημάτων: Τα αποτελέσματα παρουσιάστηκαν με τη μορφή περιγραφικών αναφορών, συνοδευόμενες από παραδείγματα και αποσπάσματα από τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων.

Παράρτημα II : Περιγραφικές αναφορές και επιλεγμένα αποσπάσματα focus group

Στην παρούσα ενότητα παρατίθενται ενδεικτικά αποσπάσματα των συμμετεχόντων στην ομάδα εστίασης, τα οποία επιλέχθηκαν με βάση τη θεματική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε. Τα αποσπάσματα αποτυπώνουν τις βασικές θεματικές που αναδείχθηκαν κατά τη συζήτηση και χρησιμοποιούνται ως ποιοτική τεκμηρίωση των ευρημάτων που παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο 5. Οι δηλώσεις έχουν ελαφρώς επιμεληθεί για λόγους σαφήνειας, χωρίς να αλλοιώνεται το περιεχόμενό τους, και συνοδεύονται από ψευδώνυμα (αρχικά) για τη διατήρηση της ανωνυμίας.

1. Εμπειρία χρήσης και γενική αντίληψη για το Instagram

X.A.:

«Το Instagram είναι εύχρηστο και ευχάριστο στην καθημερινή χρήση. Δεν το βλέπω σαν κάτι “σοβαρό”, περισσότερο για να χαλαρώνεις, να δεις κάτι όμορφο, να ξεφύγεις λίγο.»

Γ.Τ.:

«Δεν το θεωρώ αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης. Είναι για πιο ανάλαφρα πράγματα. Σπάνια βρίσκεις κάτι βαθύτερο ή ουσιαστικό.»

2. Αρνητικές επιδράσεις – Επικριτικότητα και παραμορφωμένη πραγματικότητα

N.N.:

«Τα σχόλια πολλές φορές είναι σκληρά, ειδικά όταν κάποιος εκτίθεται. Υπάρχει πολύς αρνητισμός και τοξικότητα.»

A.T.:

«Το Instagram δημιουργεί την αίσθηση ότι όλοι έχουν τέλειες ζωές. Σαν να μην υπάρχει χώρος για την αληθινή δυσκολία. Είναι ψεύτικο κάπως...»

3. Ανησυχίες για ιδιωτικότητα, ασφάλεια και αξιοποίηση δεδομένων

Ε.Σ.:

«Με απασχολεί πολύ τι γίνεται με τα προσωπικά μου δεδομένα. Δεν ξέρεις ποτέ ποιος βλέπει τι ή πώς χρησιμοποιούνται οι πληροφορίες σου.»

Ν.Κ.:

«Είναι ιδιωτική πλατφόρμα, άρα δεν έχεις έλεγχο. Αν θες να το χρησιμοποιήσεις για ψυχική υγεία, πρέπει να υπάρχει κάποιο φίλτρο, κάποιο πλαίσιο.»

4. Δυνατότητες για ψυχική υποστήριξη και ανάγκη για δομές

Χ.Α.:

«Αν αξιοποιηθεί σωστά, μπορεί να γίνει πολύ υποστηρικτικό. Έχω βρει προφίλ που με κάνουν να νιώθω καλύτερα, να νιώθω λιγότερο μόνη.»

Ε.Σ.:

«Δεν υπάρχει κάτι επίσημο ή οργανωμένο στην Ελλάδα. Μου λείπει ένα πλαίσιο, κάτι που να συνδέει ψυχική υγεία με κοινωνικά δίκτυα πιο υπεύθυνα.»

5. Ανάγκη για καθοδήγηση και εκπαίδευση χρηστών

Γ.Τ.:

«Χρειάζονται οδηγίες, κυρίως για επαγγελματίες. Δεν γίνεται να αφήνεται στην τύχη του πώς και ποιο περιεχόμενο ανεβαίνει, ειδικά όταν έχει να κάνει με κρίσεις ή ευαίσθητα θέματα.»