

Izvirni znanstveni članek/Original scientific article

Vidik medicinskih sester o družbenih omrežjih in njihovem vplivu na duševno zdravje: kvalitativna raziskava

Nurses' perspectives on social media and its impact on mental health: A qualitative study

Anton Grmšek Svetlin^{1, *}, Melita Peršolja²

Ključne besede: digitalizacija; digitalna orodja; e-profesionalizem; medicinske sestre; razvade; digitalna pismenost

Key words: digitalisation; digital tools; e-professionalism; nurses; habits; digital literacy

¹ Splošna bolnišnica Izola, Polje 40, 6310 Izola, Slovenija

² Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, Polje 42, 6310 Izola, Slovenija

* Korespondenčni avtor/
Corresponding author:
anton.grmsekt28@gmail.com

IZVLEČEK

Uvod: Medicinske sestre poročajo o vsakodnevni uporabi družbenih omrežij v trajanju od ene ure do treh ur, predvsem v zvezi z izmenjavo informacij, povezanih z delom. Namen raziskave je bil ugotoviti vidik medicinskih sester o uporabi družbenih omrežij na primeru duševnega zdravja in njegovemu vplivu na duševno zdravje.

Metode: Uporabljena je bila kvalitativna deskriptivna metoda dela. Podatki so bili pridobljeni z delno strukturiranimi intervjuji v treh sestavnih delih vprašanj: (1) družbena omrežja, (2) duševno zdravje in (3) e-profesionalizem. Namenski vzorec sestavlja sedemnajst medicinskih sester v starosti med 20 let in 64 let, ki delajo na različnih področjih zdravstva. Opravljena je bila tematska analiza zbranih odgovorov.

Rezultati: V analizi podatkov so bile identificirane tri teme: (1) vidik medicinskih sester o uporabi družbenih omrežij, (2) uporaba družbenih omrežij na delovnem mestu medicinskih sester ter (3) vidik medicinskih sester na vpliv družbenih omrežij na duševno zdravje. Udeleženci intervjujev so poudarili, da je vpliv družbenih omrežij pogojen z naravo vsebin, s katerimi posameznik prihaja v stik. Pri tem so poudarili pomen zanesljivosti virov informacij, prisotnosti nasilnih ali škodljivih vsebin, čas, namenjen uporabi družbenih omrežij, ter vidike, povezane z varovanjem zasebnosti pacientov in ohranjanjem ugleda zdravstvene nege kot profesije.

Diskusija in zaključek: Medicinske sestre menijo, da družbena omrežja pomembno vplivajo na duševno zdravje. Kaže se potreba po vključevanju e-profesionalizma v izobraževalne programe za spodbujanje odgovorne in varne uporabe družbenih omrežij v profesionalnem življenju in zasebnih situacijah.

ABSTRACT

Introduction: Nurses report using social networking sites for one to three hours daily, primarily to share work-related information. The aim of this study was to determine nurses' perspectives on social networking use in the context of mental health.

Methods: A qualitative descriptive research method was employed. Data were collected through semi-structured interviews using three sets of questions: (1) social networks, (2) mental health, and (3) e-professionalism. The purposive sample comprised 17 nurses aged 20 to 64 years, working in various healthcare settings. Their responses were analysed using thematic analysis.

Results: Data analysis identified three main themes: (1) nurses' perspectives on social media use, (2) the use of social media in the professional context of nursing, and (3) nurses' perspectives on the impact of social media on mental health. Respondents emphasised that the influence of social media depends on the type of content individuals are exposed to. They highlighted the importance of reliable information sources, the presence of violent or harmful content, the amount of time spent on social media, and issues related to patient privacy and the maintenance of the professional reputation of nursing.

Discussion and conclusion: Nurses believe that social media have a significant impact on mental health. There is a need to integrate e-professionalism into educational programmes to promote responsible and safe use of social media in both professional and private contexts.



Prejeto/Received: 27. 4. 2025
Sprejeto/Accepted: 28. 1. 2026

© 2026 Avtorji/The Authors. Izdaja Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije./Published by Nurses and Midwives Association of Slovenia. To je članek z odprtim dostopom z licenco CC BY-NC-ND 4.0./This is an open access article under the CC BY-NC-ND 4.0 license.

<https://doi.org/10.14528/snr.2026.60.Suppl.1.3333>

Uvod

Enaindvajseto stoletje zaznamuje strm vzpon tehnologije in z njo povečana uporaba interneta ter družbenih omrežij. Družbena omrežja predstavljajo skupek interaktivnih internetnih aplikacij, ki omogočajo ustvarjanje, urejanje in deljenje vsebin, ki jih ustvarjajo uporabniki (Davis, 2016). V primerjavi s tradicionalnimi mediji, kjer so uporabniki pasivni prejemniki informacij, družbena omrežja ljudem omogočajo, da (so)ustvarjajo vsebine ter jih delijo z drugimi, zato to postaja vedno pogostejši način družbene interakcije med različnimi uporabniki (Austin & Jin, 2017). Uporaba družbenih omrežij je v zadnjih letih postala del vsakodnevnih dejavnosti ljudi po vsem svetu. Številni preživijo več ur na dan na omrežjih, kot so Facebook, Messenger in Instagram (Purgat et al., 2017). Podatki kažejo, da je število uporabnikov družbenih omrežij julija 2024 v svetovnem merilu znašalo 5,17 milijard, kar predstavlja 63,7 % svetovnega prebivalstva (Statista, 2024). V Sloveniji je trenutno 1,58 milijonov aktivnih uporabnikov družbenih omrežij, kar predstavlja 74,6 % prebivalstva (Datareportal, 2025).

Ena izmed raziskav kaže, da lahko družbena omrežja z omogočanjem povezovanja med ljudmi in njihove medsebojne podpore izboljšajo duševno zdravje uporabnikov (Naslund et al., 2020). Spletne skupnosti nudijo prostor za razprave o zdravstvenih stanjih, življenjskih dogodkih in vsakodnevnih izzivih uporabnikov, kar lahko zmanjša občutek stigmatizacije ter poveča občutek pripadnosti in čustvene podpore. To je bilo med drugim opazno v obdobju pretekle pandemije bolezni COVID-19, ko so medsebojna prijateljstva na spletu in s tem povezane družbene interakcije pomagale ublažiti močan stres, povezan z ukrepi za zaježitev pandemije (Marciano et al., 2021). Po drugi strani so poznani tudi škodljivi učinki družbenih omrežij na duševno zdravje. Med drugim lahko vplivajo na pojav nezadovoljstva z lastno telesno podobo (Chi et al., 2022), povečajo tveganje za nastanek zasvojenosti in vpletenosti v kibernetsko nasilje (Naslund et al., 2020) ter negativno vplivajo na posameznikovo razpoloženje (Berry et al., 2018). Prekomerna uporaba družbenih omrežij povečuje osamljenost, strah pred zamujanjem pomembnih dogodkov in zmanjšuje subjektivno dobro počutje in zadovoljstvo z lastnim življenjem (Valkenburg, 2022). Gao et al. (2020) ugotavljajo, da je pogostejša uporaba družbenih omrežij povezana s slabšim duševnim zdravjem.

Duševno zdravje je opredeljeno kot dinamično notranje ravnovesje, ki posamezniku omogoča, da svoje sposobnosti uporablja v skladu z univerzalnimi družbenimi vrednotami (Galderisi et al., 2015). Pomembne lastnosti duševnega zdravja so med drugim osnovne kognitivne in socialne spretnosti, sposobnosti uravnavanja lastnih čustev, prilagodljivost

in sposobnost obvladovanja neugodnih življenjskih dogodkov ter delovanje v različnih družbenih vlogah. Uporaba družbenih omrežij in duševno zdravje sta lahko medsebojno povezana, pri čemer teorija odlaševalnega (angl. »procrastinating«) vedenja pravi, da imajo posamezniki omejen samonadzor in se lahko ob soočenju s stresno situacijo odločijo za vedenje, ki prinaša takojšnje zadovoljstvo (npr. uporaba družbenih omrežij), čeprav ni v skladu z njihovimi dolgoročnimi cilji (Duckworth et al., 2016). To pogosto vodi v nepotrebno zapravljanje časa na družbenih omrežjih, namesto da bi se soočili s težavami in obveznostmi, kar posledično lahko povzroči opuščanje zadolžitev in aktivnosti ter vodi do družbenega umika in osamljenosti. Bonsaksen et al. (2021) ugotavljajo, da starejši uporabniki (60 let in več let) doživljajo nižje stopnje osamljenosti, medtem ko mlajši uporabniki (od 18 let do 39 let) doživljajo višje stopnje osamljenosti zaradi uporabe družbenih omrežij. Uporaba družbenih omrežij torej ni značilna le za mladostnike oz. mlajše generacije, temveč je razširjena na vse starostne skupine. Starostna skupina od 18 let do 29 let najpogosteje uporablja Snapchat in TikTok, pripadniki starostne skupine od 30 do 39 let najpogosteje obiskujejo LinkedIn in X (Twitter), starostni skupini od 40 let do 49 let ter od 50 let do 59 let pa najpogosteje uporabljata LinkedIn in Facebook (Statista, 2023). Isti vir dodatno prikazuje, da je v Sloveniji najbolj obiskano družbeno omrežje Facebook (79 %), sledi mu X (Twitter) s 7,2 %.

Medicinske sestre pri uporabi družbenih omrežij niso izjema. Raziskava, ki so jo opravili Lefebvre et al. (2020) na vzorcu 397-ih medicinskih sester, kaže, da ima 87 % vprašanih odprto uporabniški račun na enem izmed družbenih omrežij; višja starost je povezana z manj pogosto uporabo družbenih omrežij. Raziskava avtorjev Wang et al. (2019) na vzorcu 658-ih diplomiranih medicinskih sester kaže, da jih približno 56 % preživi od ene ure do treh ur dnevno na družbenih omrežjih. Večina (67, 2 %) si s pomočjo družbenih omrežij s kolegi izmenjuje informacije, povezane z delom. Obenem jih je 50,3 % navedlo, da so bile priča neprimernim objavam svojih sodelavcev in sodelavk (Wang et al., 2019). S tem je povezan digitalni profesionalizem oz. e-profesionalizem, ki se nanaša na kompetence, zahtevane pri interakciji z digitalnimi mediji. Kompetence vsebujejo upoštevanje vrednot, kot so zavedanje pomembnosti varovanja podatkov, spoštljivo vedenje (skrb za ugled poklica) in odgovorno vedenje (spoštovanje poklicnih meja) (Ellaway et al., 2015; McGrath et al., 2019). Ob tem je pomembno, da varujejo svoj ugled in ugled lastnega poklica in skrbijo ne le za lastno integriteto, temveč za integriteto celotne profesije. Medicinske sestre bi se morale v skladu s svojo podobo na družbenih omrežjih obnašati profesionalno, objavljati pozitivne vsebine brez omenjanja svojih pacientov ali drugih oseb s ščitenjem lastnega ugleda in ugleda stroke

ter z jasnim ločevanjem med osebnim in službenim življenjem ob spoštovanju zasebnosti drugih. Medicinske sestre naj družbena omrežja uporabljajo premišljeno in dobro namerno (International Nurse Regulator Collaborative, 2017).

Namen in cilji

Namen raziskave je bil pridobiti vidik medicinskih sester o uporabi družbenih omrežij v povezavi z duševnim zdravjem. Glavni cilj raziskave je bil analizirati vidik medicinskih sester o uporabi družbenih omrežij tako v profesionalnem kot zasebnem okolju ter raziskati, kako perspektivo imajo medicinske sestre o vplivu družbenih omrežij na duševno zdravje. Prav tako je bil cilj ugotoviti, kako razumejo pojem e-profesionalizma.

Skladno z namenom in cilji raziskave smo si postavili naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kako medicinske sestre uporabljajo družbena omrežja v svojem zasebnem in poklicnem življenju?
- Kako medicinske sestre razumejo vpliv družbenih omrežij na duševno zdravje posameznikov?
- Kako medicinske sestre razumejo pomen e-profesionalizma pri uporabi družbenih omrežij in kako ga udeležajo v praksi?
- Katere dejavnike medicinske sestre prepoznavajo kot ključne pri oblikovanju pozitivnega ali negativnega vpliva družbenih omrežij na duševno zdravje?

Metode

Pri raziskovanju smo uporabili kvalitativno deskriptivno metodo dela, ki se uporablja pri raziskavah, pri katerih z raziskovalnimi vprašanji poskušamo ugotoviti, kdo, kdaj in zakaj vpliva na pojav, ki je v širšem pogledu slabše raziskan (Kim et al., 2017).

Opis instrumenta

Podatke smo med raziskovanjem pridobili z delno strukturiranimi intervjuji. Pri tem smo imeli vnaprej pripravljena bistvena vprašanja odprtega tipa, ki nudijo bolj ali manj orientacijo pri sami izvedbi, sproti pa smo po potrebi med samim potekom intervjuja oblikovali podvprašanja, zahtevana za pridobitev rezultatov. Pred izvedbo intervjujev smo pripravili tematski vodič z vprašanji. Vprašanja smo oblikovali na podlagi pregleda literature (Landers & Callan, 2014; Wartberg et al., 2023; Xanidis & Brignell, 2016).

V uvodu so intervjuvanci podali nekaj osnovnih demografskih vprašanj (spol in starost, delovno mesto in pridobljena stopnja izobrazbe). Glavni del intervjuja je bil sestavljen iz trinajstih vprašanj, ki so bila razdeljena na tri sestavne dele, in sicer (1) družbena omrežja, (2) duševno zdravje in (3) e-profesionalizem. Sestavni del o družbenih omrežjih so vsebovala štiri

vprašanja (npr. »Kaj je za vas glavna motivacija za uporabo socialnih omrežij?«), sestavni del duševno zdravje šest vprašanj (npr. »Kakšen odnos gojite do vsebin o duševnem zdravju na socialnih omrežjih?«) in zadnji sestavni del so vključevala tri vprašanja (npr. »Kako si razlagate pojem e-profesionalizem?«).

Opis vzorca

Namenski vzorec je vključeval sedemnajst intervjuvancev. Vključitveni kriterij za sodelovanje v raziskavi je bila zaposlitev v zdravstveni negi. Sodelujoče v intervjujih smo povabili k raziskavi osebno preko osebnih poznanstev in širše socialne mreže. V vzorcu je bilo šestnajst žensk in en moški, stari so bili med 20 in 64 let. Povprečna starost intervjuvancev je bila 36,1 leta. Trinajst sodelujočih je imelo visokošolsko izobrazbo in štirje srednješolsko. Trinajst intervjuvancev je zaposlenih na sekundarnem nivoju in štirje na terciarnem nivoju zdravstvenega varstva.

Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Delno strukturirane intervjuje smo izvedli v letu 2024. Za srečanje s sodelujočimi smo se predhodno dogovorili v živo in s telefonskim pogovorom. Zaradi upoštevanja etičnih vidikov raziskovanja so morali vsi sodelujoči pred pričetkom intervjuja podpisati informirano soglasje, v katerem so bili seznanjeni z namenom, cilji, potekom raziskave, tveganji, koristmi, varovanjem zaupnosti podatkov in anonimnostjo, predvidenim trajanjem in možnostmi prekinitve intervjuja oziroma zavrnitve odgovarjanja na določena vprašanja ter možnostjo povratnih informacij o rezultatih ter tudi s hrambo in uničenjem podatkov. Intervjuvancem je bila zagotovljena anonimnost, varovanje osebnih podatkov je bilo zagotovljeno tako, da smo intervjuje označili s šiframi. Posnetki intervjujev so bili shranjeni v pametnem telefonu in zaščiteni z geslom. Pozneje so bili preneseni na šifriran računalnik. Ko so bili posnetki varno shranjeni na računalniku, so bili iz pametnega telefona izbrisani. Zvočne posnetke intervjujev smo hranili za čas izvajanja raziskave. Intervjuje smo izvedli na lokaciji po izbiri intervjuvanca.

Intervjuji so potekali individualno, posneli smo jih s snemalnikom zvoka na mobilnem telefonu raziskovalca. Po opravljenih intervjujih smo napravili dobesedno transkripcijo in ponovno preverili, ali so zapisi v skladu z zvočnim posnetkom. Šifre, s katerimi smo šifrirali intervjuje, so bile sestavljene iz začetnice imena in starosti intervjuvanca, npr. R24. Pridobljene podatke smo analizirali s tematsko analizo, kot jo navajata Kiger & Varpio (2020): (1) spoznavanje pridobljenih podatkov, (2) generiranje začetnih kod, (3) iskanje tem, (4) pregled tem, (5) definiranje in poimenovanje tem in (6) izdelava poročila. Za zagotavljanje verodostojnosti podatkov

smo uporabili naslednje ukrepe, ki jih opisujeta Noble & Smith (2015): (1) prepoznavanje osebnih pristranskosti raziskovalca, ki bi lahko vplivale na rezultate raziskave, (2) prepoznavanje pristranskosti pri vzorčenju in kritični refleksiji metod raziskave, (3) ustrezno shranjevanje pridobljenih podatkov in njihova pravilna ter transparentna interpretacija, (4) primerjava podatkov za predstavitev različnih vidikov raziskovalnega problema, (5) podpiranje rezultatov raziskave s podatki, podanimi od udeležencev raziskave, (6) jasnost v povezavi s procesi analize in interpretacije podatkov, (7) vključevanje drugih raziskovalcev za preprečevanje morebitne pristranskosti, (8) možnost uvida intervjuvancev v prepisane podatke in (9) triangulacija podatkov za ugotavljanje drugačnih ugotovitev z drugimi metodami raziskovanja.

Rezultati

Z analizo intervjujev smo identificirali tri glavne teme: (1) vidik medicinskih sester o uporabi družbenih omrežij, (2) uporaba družbenih omrežij v profesionalnem okolju medicinskih sester in (3) vidik medicinskih sester o vplivu družbenih omrežij na duševno zdravje. Teme je določalo deset podtem (Tabela 1).

Vidik medicinskih sester o uporabi družbenih omrežij

Analiza odgovorov intervjuvancev je pokazala, da so družbena omrežja trdno vpeta v vsakdan medicinskih sester, ki poročajo o redni in pogosti uporabi družbenih omrežij, ki je opisana kot nekaj samoumevnega, kar spremlja dnevno rutino. Večina medicinskih sester uporablja več vrst družbenih omrežij, najpogosteje Facebook in Instagram.

»Družbena omrežja uporabljam vsak dan, v povprečju 2–3 ure.« (M49)

»Če bi ocenil, bi rekel, da družbena omrežja uporabljam med 45 minut in 1 uro in pol na dan.« (R24)

»Od družbenih omrežij najpogosteje uporabljam Facebook in Instagram.« (M34)

Pri opisovanju razlogov za uporabo družbenih omrežij so se pojavila različna, a pogosto popolnoma vsakdanja motivacijska izhodišča, in sicer iskanje kuharskih receptov, modnih idej, pregled aktualnega dogajanja v svetu, spremljanje vplivnežev in spletno nakupovanje. Odgovori intervjuvancev kažejo, da družbena omrežja medicinskim sestram ne predstavljajo le orodja za komunikacijo, temveč so tudi vir razvedrila in informacij.

»Moja glavna motivacija za uporabo družbenih omrežij je večinoma gledanje in iskanje kuharskih receptov, včasih si tudi kaj naročim.« (S61)

»Radovednost je zame glavna motivacija; da vidiš, kaj ti influencerji sporočajo.« (M54)

Skozi intervjuje se je tudi izkazalo, da se medicinske sestre zavedajo nevarnosti pretirane uporabe družbenih omrežij. Po njihovem mnenju pretirana uporaba lahko kaj kmalu vpliva na druge vidike življenja. Nekatere so izkušnje privedle do zavestnega omejevanja uporabe družbenih omrežij:

»Jaz se omejujem glede uporabe družbenih omrežij, ker so to zabavne stvari in jih lahko gledaš cel dan. Rečem si, da, ko vse uredim, npr. zvečer si namensko vzamem pol ure časa in grem na družbena omrežja.« (D34)

Pri opažanju pozitivnih in negativnih vplivov uporabe družbenih omrežij so medicinske sestre predstavile različne perspektive. Kot pozitivne vplive so najpogosteje navajale občutek povezanosti, ohranjanje stikov z bližnjimi in prijatelji ter doživljanje prijetnih čustev, ki jih povzročajo njim ljube vsebine na družbenih omrežjih. V intervjujih so prepoznale vrsto negativnih učinkov o uporabi družbenih omrežij.

»Če sem na družbenih omrežjih v stiku z družino in gledam njihove fotografije, doživljam pozitivna čustva.« (G63)

Po drugi strani so medicinske sestre poudarile tudi negativne vplive uporabe družbenih omrežij, od katerih so po njihovem mnenju najbolj problematični izpostavljenost nasilnim ali zavajajočim vsebinam, občutek izgube časa zaradi pretirane uporabe družbenih omrežij ter zmanjšanje kakovosti pristne interakcije z ljudmi.

»Na družbenih omrežjih vidim veliko nasilja. Včasih je bilo tudi prisotno, vendar ga je zdaj še več in je prisotno na mnogih omrežjih.« (S61)

»Slabost družbenih omrežij bi bila ta, da ti vzamejo veliko časa in da je človek izoliran od drugih. Ni kot v živo, ko se lahko s človekom pogovarjaš.« (L24)

Odgovori medicinskih sester kažejo, da družbena omrežja doživljajo kot vsakdanji del njihovega življenja, ki jim ponuja številne možnosti za sprostitve in zabavo ter povezovanje z bližnjimi, vendar jih istočasno postavlja pred izzive, povezane z nadzorom nad uporabo družbenih omrežij ter vsebinami, ki so včasih lahko tudi škodljive ali neprimerne.

Uporaba družbenih omrežij v profesionalnem primeru medicinskih sester

Druga tema se je nanašala na profesionalno uporabo družbenih omrežij medicinskih sester ter na njihovo razumevanje koncepta e-profesionalizma. Medtem ko mnoge medicinske sestre še niso bile seznanjene s tem pojmom, je iz njihovih odgovorov razvidno, da se zavedajo njegovih ključnih načel. Medicinske sestre družbena omrežja razumejo kot prostor, v katerem je treba ohranjati poklicno integriteto, podobno kot v fizičnem delovnem okolju, saj lahko nespametne in neprimerne objave hitro vplivajo na njihov osebni ugled, ugled ustanove in ugled profesije.

»Ne vem točno, kaj e-profesionalizem pomeni.« (M63)

Tabela 1: Pridobljene teme, podteme in kode

<i>Tema</i>	<i>Podtema</i>	<i>Kode</i>
Vidik medicinskih sester o uporabi družbenih omrežij	Časovni vidik uporabe družbenih omrežij	časovna potratnost uporabe družbenih omrežij; vpliv družbenih omrežij na izkoristek prostega časa; krajsanje časa z uporabo družbenih omrežij; opažanje potrebe po omejitvi časa o uporabi družbenih omrežij; odstranjevanje družbenih omrežij s telefona; odklop od družbenih omrežij; pomen samokontrole pri uporabi družbenih omrežij; omejevanje uporabe družbenih omrežij v času službe; omejevanje uporabe družbenih omrežij otrokom
	Motivacija za uporabo družbenih omrežij	iskanje modnih nasvetov; iskanje reklam; iskanje načinov zdravega prehranjevanja; skrb za informiranost; iskanje sprostitve; iskanje kuharskih receptov; spremljanje športa; spremljanje novic; spletno nakupovanje; komuniciranje s prijatelji in bližnjimi; izmenjevanje mnenj in izkušenj; najpogostejše uporabljena družbena omrežja
Uporaba družbenih omrežij v profesionalnem okolju medicinskih sester	E-profesionalizem pri uporabi družbenih omrežij	e-profesionalizem kot ključen dejavnik uporabe družbenih omrežij; nepoznavanje pojma e-profesionalizma; e-profesionalizem na delovnem mestu
	Uporaba družbenih omrežij v delovnem okolju	pomen ločevanja med osebnim in profesionalnim življenjem; družbena omrežja kot moteč dejavnik med delom; uporaba družbenih omrežij na delu in zmanjšana delovna učinkovitost; nepisana pravila o uporabi družbenih omrežij v delovnem času; neprimernost objavljanih fotografij s službenimi uniformami; standardi objavljanih vsebin iz delovnega okolja; skrb za zaupnost in varovanje pacientovih osebnih podatkov; prepoved objavljanih pacientovih podatkov na družbenih omrežjih; prepoved objavljanih službenih fotografij na družbenih omrežjih; uporaba družbenih omrežij v službenem času v stresni situaciji
	Medicinske sestre in objavljane vsebin na družbenih omrežjih	digitalna pismenost medicinskih sester; medicinske sestre in svoboda do objavljanih na družbenih omrežjih; neprimernost objavljanih vsebin v zvezi s kajenjem; neprimernost objavljanih vsebin v zvezi z uživanjem alkohola; pomen previdnosti pri objavljanih na družbenih omrežjih; pravica do svobodnega objavljanih na družbenih omrežjih; zadržki medicinskih sester pri objavljanih provokativnih vsebin
	Medicinske sestre in načela uporabe družbenih omrežij	medicinske sestre in zgled dobronamernosti; medicinske sestre kot zastopnice pacientov in šibkejših; neizpostavljanje samega sebe na družbenih omrežjih; pomembnost izkazovanja zgleda mlajšim generacijam; poznavanje pravil družbenih omrežij kot pogoj za njihovo uporabo; etična spornost objavljanih vsebin; izogibanje negativnim vsebinam; upoštevanje profesionalnega kodeksa etike; prenos poklicne profesionalnosti v digitalen svet; pomen razlikovanja med resničnimi in lažnimi informacijami; varovanje podatkov kot temeljno vodilo uporabe družbenih omrežij
Vidik medicinskih sester o vplivu družbenih omrežij na duševno zdravje	Indikatorji duševnega zdravja	pomen ločevanja med dobrim in slabim; pomen sprostitve za duševno zdravje; psihofizična stabilnost kot kazalnik duševnega zdravja; sposobnost spoprijemanja z vsakodnevnimi težavami; pomen treznega razmišljanja za duševno zdravje; splošna pozitivna naravnost kot pokazatelj duševnega zdravja; pomen umika od tujih težav; pomen vzpostavljanja stikov in druženja z ljudmi; pomen motivacije za opravljanje dela; pomen notranjega zadovoljstva za duševno zdravje
	Negativen vpliv družbenih omrežij na duševno zdravje	idealiziranje nerealnih podob in njihov vpliv na duševno zdravje; nenatančne in neresnične vsebine o duševnem zdravju na družbenih omrežjih; nezmožnost sprostitve zaradi uporabe družbenih omrežij; jeza zaradi prisotnosti slabih novic na družbenih omrežjih; negativen vpliv družbenih omrežij na samopodoba mladih; pomanjkanje pozitivnih vsebin o duševnem zdravju na družbenih omrežjih; samodiagnosticsiranje na podlagi vsebin na družbenih omrežjih; doživljanje negativnih čustev ob uporabi družbenih omrežij; nekoristnost uporabe družbenih omrežij; neresnične objave na družbenih omrežjih; prisotnost nasilja na družbenih omrežjih; nepotrebno zapravljanje denarja na družbenih omrežjih; premalo gibanja in rekreacije zaradi prekomerne uporabe družbenih omrežij; promocija neresničnih preprostih zaslužkov na družbenih omrežjih; netočne škodljive zdravstvene informacije na družbenih omrežjih
	Pozitiven vpliv družbenih omrežij na duševno zdravje	doživljanje pozitivnih čustev ob uporabi družbenih omrežij; izboljšanje razpoloženja s pomočjo družbenih omrežij; pomen poučne vsebine o duševnem zdravju na družbenih omrežjih; sproščujoč vpliv družbenih omrežij na posameznika; vsebine na družbenih omrežjih kot vir razvedrila za posameznika; pomen alternativnih metod za spoprijemanje s stresom; iskanje metod na družbenih omrežjih za blaženje stresa; družbena omrežja kot razbremenitev od stresa, povezanega z delom
	Medicinske sestre in vsebine o duševnem zdravju na družbenih omrežjih	deljenje vsebin o duševnem zdravju na družbenih omrežjih; previdnost pri interakciji z vsebinami o duševnem zdravju; interpretacija vsebin o duševnem zdravju na družbenih omrežjih; pomen kritičnosti pri vsebinah o duševnem zdravju na družbenih omrežjih

Medicinske sestre so z odgovori pokazale, da se pogosto srečujejo z etičnimi in profesionalnimi pomisleki o objavljanju vsebin na družbenih omrežjih. Pogosto so poudarile tveganja, povezana z razkrivanjem pacientovih podatkov, objavljanjem fotografij v delovnih uniformah ter z zasebnimi objavami, ki lahko škodujejo ugledu profesije.

»Služba je naše delo. Ko si uniformiran, ni primerno, da se slikaš in objavljaš na družbenih omrežjih.« (M49)

Ena izmed medicinskih sester je med drugim navedla organizacijska pravila, ki jih upoštevajo v kolektivu:

»Pri nas v službi imamo strogo pravilo, da službenih fotografij in podobnega ne objavljamo na družbenih omrežjih oz. ne objavljamo pacientov.« (N40)

Intervjuvanci so med drugim poudarili, kako lahko njihovo vedenje na družbenih omrežjih vpliva na dojetje profesije zdravstvene nege v širši javnosti, denimo neprimerne objave, kot so fotografije pitja alkohola ali kajenje. Prav tako je po mnenju medicinskih sester popolnoma neprimerno objavljanje vsebin, na katerih se prikazujejo pomanjkljivo oblečene.

»Mislim, da ni primerno, da bi objavljali neka pijančevanja in uživanje alkohola. To za zdravstvenega delavca ni primerno.« [...] »Za nas, medicinske sestre, tudi ni niti malo primerno, da objavljamo vsebine, v katerih se prikazujemo napol goli ali v neprimernih opravah.« (M49)

Medicinske sestre so poudarile, da jih uporaba družbenih omrežij na delovnem mestu kaj hitro lahko zmoti med opravljanjem dela. Med drugim so omenjale motnje koncentracije, prekinjanje delovnega poteka ter zmanjšano učinkovitost:

»Eno obdobje smo v službi preveč uporabljali družbena omrežja in bilo je moteče za delo. Opazila sem, da nisem bila skoncentrirana pri delu in že samo obvestilo na telefonu me je odvrnilo od tega, da bi izpolnila neko nalogo na delu in sem jo zato preložila ali nanjo celo pozabila.« (M34)

Vidik medicinskih sester o vplivu družbenih omrežij na duševno zdravje

Pri tretji temi so se medicinske sestre opredelile o tem, kako razumejo duševno zdravje ter kako zaznavajo vpliv družbenih omrežij nanj. Duševno zdravje so med drugim povezovala z notranjim psihofizičnim ravnovesjem, sposobnostjo prepoznavanja stiske ter iskanjem pomoči v stresnih okoliščinah, kot tudi z doživljanjem notranjega zadovoljstva in osebne izpolnjenosti.

»Duševno zdravje razumem, ko neko notranje zadovoljstvo in mir ter da se zmoraš spopadati s stresom in se ohranjaš v nekem ravnovesju.« (D34)

»Duševno zdravje je to, da si ti pomirjen sam pri sebi in čutiš nek notranji mir.« (S54)

Vidik medicinskih sester o vplivu družbenih omrežij na duševno zdravje se je pokazal za bolj ali manj ambivalentnega. Intervjuvanci so poudarili, da

je vpliv družbenih omrežij odvisen od vsebine, ki ji je posameznik izpostavljen, ter od načina uporabe družbenih omrežij. Kot posebno škodljive so bile prepoznane vsebine, ki idealizirajo »popolne« načine življenja in nerealne telesne podobe.

»Vpliv družbenih omrežij na nas je odvisen od tipa vsebin, ki jih gledamo. V nekaterih primerih negativno vplivajo zaradi nekega idealiziranja podob, in to lahko negativno vpliva na nekoga, ki ima to za predpostavko resničnega življenja.« (R24)

Kljub nekaterim negativnim vplivom so medicinske sestre prepoznale tudi pozitivne vplive družbenih omrežij na duševno zdravje posameznikov, kot so kratkotrajna sprostitve, izboljšanje razpoloženja ter dostop do koristnih zdravstvenih vsebin in pozitivnih informacij:

»Družbena omrežja pozitivno vplivajo na duševno zdravje zato, ker prinašajo kratkotrajni dvig dopamina. Tako se najdejo tudi pozitivne značilnosti.« (R24)

Razlike med intervjuvanci so se pokazale tudi pri uporabi družbenih omrežij kot načinu strategije za spoprijemanje s stresom, saj nekateri družbena omrežja uporabljajo kot način sprostitve:

»Družbena omrežja uporabljam vsak dan vsaj 2 uri za pobeg od stresa. To te tako lepo razbremenijo.« (G64)

Drugi so poudarili, da jim družbena omrežja ne nudijo prave razbremenitve od stresa:

»Družbena omrežja me na sploh ne sproščajo, tako da jih v ta namen ne uporabljam.« (S61)

Medicinske sestre so v intervjujih poudarile, da je vsebin o duševnem zdravju na družbenih omrežjih čedalje več. Opozarjale so na potrebo po kritičnem vrednotenju informacij, povezanih z duševnim zdravjem, saj po njihovem mnenju obstaja tveganje, da uporabniki nekritično sprejemajo ponujene nepreverjene nasvete ali pretiravajo in se poskušajo samodiagnosticsirati:

»Vsebine o duševnem zdravju si vsak tolmači po svoje in osebno mislim, da eno sta stroka in znanost, drugo pa so družbena omrežja in enega z drugim ne smemo mešati.« (M34)

»Na družbenih omrežjih lahko naletiš tudi na vsebino, ki je dobra in poučna za tvoje duševno zdravje, vendar moraš preveriti, ali si dobil informacijo iz zanesljivega vira.« (N24)

Zadnja tema razkriva, da medicinske sestre družbena omrežja vidijo tudi kot orodje, ki lahko podpira duševno zdravje in hkrati predstavlja tveganje zaradi zavajajočih in nepreverjenih vsebin.

Diskusija

Raziskava vsebuje vidik medicinskih sester o družbenih omrežjih in njihovem vplivu na duševno zdravje. Ugotovili smo, da medicinske sestre med družbenimi omrežji najpogosteje uporabljajo Instagram in Facebook ter da ju v povprečju uporabljajo od ene ure in pol do dveh ur na dan. Izsledki naše raziskave se ne razlikujejo od rezultatov tujih avtorjev (Quisenberry

et al., 2016; Surani et al., 2017; Wang et al., 2019), ki navajajo, da je povprečna uporaba družbenih omrežij pri medicinskih sestrah oziroma zdravstvenih delavcih od pol ure do tri ure na dan. Omenjena opažanja so neposredno povezana s podtemo *časovni vidik uporabe družbenih omrežij* v okviru prve pridobljene teme. Medicinske sestre so poudarile časovno potratnost uporabe družbenih omrežij, težave s samokontrolo ter poskuse omejevanja uporabe, kar kaže, da družbena omrežja zasedajo pomemben del prostega časa medicinskih sester. To je pomembna ugotovitev glede na prvi cilj naše raziskave, saj kaže, da je zasebna uporaba družbenih omrežij bolj ali manj visoka in mnogokrat rutinska.

Jacobs & Lourens (2016) navajata, da je zdravstvena nega stresno delovno področje, ki je povezano s kompleksnimi zahtevami pri delu, visokimi pričakovanji in veliko odgovornostjo. Prav zato se medicinske sestre pogosto zatečejo k uporabi družbenih omrežij za umik od stresa, povezanega z delovnimi obremenitvami. Pogosta uporaba družbenih omrežij je, kot navajata Wolfers & Utz (2022), ena izmed strategij posameznika za spoprijemanje s stresom. Motivacija za sproščanje ob uporabi družbenih omrežij se odraža v vsebini, ki jo intervjuvanci spremljajo; navajali so predvsem zanimanje za zabavne vsebine, kot so modni nasveti, kuharski recepti ter objave spletnih vplivnežev. Te ugotovitve neposredno kažejo podtemo *motivacija za uporabo družbenih omrežij*, v kateri so udeleženci raziskave kot glavne motive navajali prej opisane vsebine. Način uporabe družbenih omrežij v tem primeru med drugim ustreza potrebi po psihološki razbremenitvi, kar je pomemben kazalnik pri razlagi vpliva družbenih omrežij na duševno zdravje, kot izhaja iz tretje pridobljene teme v raziskavi.

V sestavnem delu prvega raziskovalna vprašanja smo med drugim želeli ugotoviti, kako medicinske sestre uporabljajo družbena omrežja v svojem poklicnem življenju. Iz intervjujev izhaja ugotovitev, da uporaba družbenih omrežij na delovnem mestu negativno vpliva na delovni potek in opravljanje delovnih nalog. Te ugotovitve potrjujejo podtemo *družbena omrežja kot moteč dejavnik na delu in zmanjšana delovna učinkovitost* v okviru druge teme – *uporaba družbenih omrežij v profesionalnem primeru medicinskih sester*. Intervjuvanci so opisali, da lahko že samo eno obvestilo na mobilnem telefonu zmoti delovni tok ali povzroči prelaganje delovnih nalog. To je pomembna ugotovitev za razumevanje profesionalnih tveganj uporabe družbenih omrežij na delovnem mestu. Alzaabi & Alshehhi (2023) ugotavljata, da je prekomerna uporaba družbenih omrežij na delovnem mestu škodljiva, saj moti koncentracijo in produktivnost zaposlenih, škoduje tiskemu delu, morali in zdravju celotne organizacije. Do podobnega sklepa so prišli tudi Zhou et al. (2022), ki ugotavljajo, da povečana uporaba družbenih omrežij na delovnem

mestu povečuje stres in pomembno vpliva na konflikt med zasebnim in delovnim časom.

Preučevali smo tudi, kako medicinske sestre razumejo koncept e-profesionalizma in v kolikšni meri ga upoštevajo pri uporabi družbenih omrežij. Čeprav večina intervjuvanih ni bila seznanjena s pojmom, so pokazali zavedanje o pomenu profesionalnega vedenja v digitalnem okolju. Poudarili so nujnost varovanja pacientovih (zdravstvenih) informacij ter ohranjanja osebnega in poklicnega ugleda. Tudi izsledki raziskave Addo & Antwi (2024) kažejo podobno, in sicer da medicinske sestre najbolj skrbijo za zasebnost podatkov pacientov. Intervjuvanci so se kritično opredelili do objav, ki lahko škodujejo percepciji stroke zdravstvene nege, kot so fotografije v uniformi, prikazi uživanja alkohola ali kajenja. Mnogokrat so poudarili pomen objavljanja ustreznih vsebin na družbenih omrežjih, predvsem tistih iz delovnega okolja. Tudi Erer & Çobaner (2016) opozarjata, da uporaba družbenih omrežij pri medicinskih sestrah povzroča številna tveganja, med drugim neprofesionalno vedenje. Presenetilo nas je, da nihče izmed intervjuvancev ni označil uporabe družbenih omrežij in prenosnih telefonov v zasebne namene na delovnem mestu kot neprimerne. V okolščini digitalizacije se kaže potreba po izobraževanju s področja e-profesionalizma, s čimer bi okrepili etično ozaveščenost in profesionalno ravnanje kadra v digitalnem okolju.

V okviru zadnjega sestavnega dela raziskovalnih vprašanj smo preučevali mnenja medicinskih sester o pozitivnih in negativnih vplivih uporabe družbenih omrežij na duševno zdravje. Udeleženci so opisali večplastne učinke, pri čemer so poudarili, da je vpliv v veliki meri odvisen od narave vsebin, s katerimi uporabnik prihaja v stik. Poudarili so, da so vsebine, ki vplivajo na izboljšanje razpoloženja, lahko koristne za duševno zdravje. Ključni pozitivni učinki, ki so jih navedli, vključujejo dostop do informativnih, izobraževalnih in zabavnih vsebin, ki lahko posamezniku nudijo podporo, sprostitev in občutek povezanosti. Te ugotovitve so v skladu s podtemo *pozitiven vpliv družbenih omrežij na duševno zdravje*. Tudi Zsila & Reyes (2023) navajata, da lahko uporaba družbenih omrežij okrepi povezanost ter večja samospoštovanje in občutek pripadnosti. Herrera-Peco et al. (2023) so opisali nekatere pozitivne učinke družbenih omrežij na duševno zdravje: (1) so vir informacij, ki omogočajo dostop do virov, nasvetov in specializiranih strokovnjakov, (2) sodelovanje ljudi v spletnih skupnostih zagotavlja občutek pripadnosti, čustveno podporo in priložnost za izmenjavo izkušenj, (3) predstavljajo pomemben člen pri širjenju informacij o duševnem zdravju in zmanjševanju stigme in (4) različna družbena omrežja so razvila programe digitalnega posredovanja, ki ponujajo spletno terapijo, in programe čustvene podpore. Tovrstni digitalni viri lahko dosežejo ljudi, ki sicer ne bi imeli dostopa do storitev na področju duševnega

zdravja in imajo pomembno vlogo pri preprečevanju, odkrivanju in spremljanju duševnih bolezni.

Obenem so medicinske sestre predstavile tudi negativne vplive uporabe družbenih omrežij, od katerih so najbolj pereče izguba časa ob dolgotrajni uporabi, nenatančnost informacij, ki izhajajo iz nepreverjenih virov, ter mestoma tudi prisotnost nasilja. Menile so, da družbena omrežja negativno vplivajo predvsem na mlajše uporabnike z nerealnimi lepnotnimi ideali, promocijo lahkinih zaslužkov ter z družbeno izolacijo. Ugotovitev kaže, katere vplive družbenih omrežij na duševno zdravje medicinske sestre dojemajo kot negativne, kar je bil tudi eden izmed glavnih ciljev raziskave. Sumadevi (2024) ugotavlja, da lahko pretirana uporaba družbenih omrežij, predvsem njihovih mlajših uporabnikov, povzroča težave z duševnim zdravjem, ki jih še dodatno poslabšajo kultura primerjanja z drugimi uporabniki, prisotnost nereálnih in nedosegljivih standardov ter kibernetško nasilje.

Vzorec intervjuvancev v naši raziskavi je bil relativno majhen in sestavljen po večini iz oseb ženskega spola. Prav tako so bile v raziskavo vključene le medicinske sestre s sekundarne in terciarne ravni zdravstvenega varstva. V prihodnjih raziskavah bi bilo smiselno oblikovati vzorec, ki bi vključeval večje število moških udeležencev, s čimer bi se povečala spolna uravnoteženost in reprezentativnost podatkov. Prav tako bi bilo priporočljivo vključiti medicinske sestre z različnih področij zdravstvenega varstva ter z različnimi ravnmi izobrazbe, vključno z magistri zdravstvene nege in doktorji znanosti, kar bi omogočilo bolj poglobljeno razumevanje tematike z vidika različnih perspektiv. Za razširitev primera in omogočanje medkulturnih primerjav bi bilo v prihodnje smiselno vključiti tudi udeležence in udeleženke iz drugih evropskih držav.

Zaključek

Medicinske sestre redno uporabljajo družbena omrežja, pri čemer stremijo k ohranjanju profesionalne podobe ter delovanju v skladu z etičnimi smernicami zdravstvene nege. Glede na ugotovitev, da lahko vsebine na družbenih omrežjih vplivajo tako pozitivno kot negativno na duševno zdravje uporabnikov, sta nujni kritična presoja in selektivna uporaba omenjenih platform. Osveščena, premišljena in odgovorna uporaba družbenih omrežij je ključna za zagotavljanje varne, podporne in uporabniku koristne digitalne izkušnje. V okoliščini naraščajoče digitalizacije se kot posebej pomembno kaže vključevanje vsebin s področja e-profesionalizma in varne uporabe družbenih omrežij v formalne in neformalne izobraževalne programe za medicinske sestre. Spodbuditi velja redno spremljanje strokovnih vsebin, kar bi lahko vplivalo na večjo ozaveščenost in profesionalno ravnanje v digitalnem prostoru.

Conflict of interest/Nasprotje interesov

Avtorja izjavljata, da ni nasprotja interesov./The authors declare that no conflicts of interest exist.

Funding/Financiranje

Raziskava ni bila finančno podprta./The study received no funding.

Ethical Approval/Etika raziskovanja

Raziskava je bila pripravljena v skladu z načeli Helsinško deklaracijo (World Medical Association, 2013) in v skladu s Kodeksom etike v zdravstveni negi Slovenije (2024)./The study was conducted in accordance with the Helsinki Declaration (World Medical Association, 2013) and the Code of Ethics in Nursing in Slovenia (2024).

Author contributions/Prispevek avtorjev

Avtorja sta raziskavo konceptualno zastavila skupaj. Prvi avtor je sodeloval pri zbiranju, analizi in interpretaciji podatkov. Drugi avtor je sodeloval pri metodološki zasnovi raziskave, opravil kritični pregled osnutka in dopolnil končno različico članka. Avtorja sta prebrala in odobrila končni prispevek./The authors collaborated in the conceptualisation of the research. First author was involved in data collection, analysis and interpretation. The second author contributed to the methodological design of the study, critically revised the draft and finalised the paper. All authors read and approved the final version of the paper.

Literatura

- Addo, K., & Antwi, E. O. (2024). The impact of social media usage on healthcare delivery among nurses. *E-Health Telecommunication Systems and Networks*, 13(4), Article 134005.
<https://doi.org/10.4236/etsn.2024.134005>
- Alzaabi, Y. S. R., & Alshehhi, S. M. A. (2023). The negative effects of social media usage on employee performance: A conceptual analysis. *International Journal of Intellectual Human Resource Management*, 4(2), 40–47.
<https://doi.org/10.46988/IJIHRM.04.02.2023.005>
- Austin, L., & Jin, Y. (2017). *Social media and crisis communication*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315749068>
- Berry, N., Emsley, R., Lobban, F., & Bucci, S. (2018). Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(6), 558–570.
<https://doi.org/10.1111/acps.12953>
PMid:30203454; PMCID:PMC6221086

- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., & Geirdal, A. Ø. (2021). Loneliness and its association with social media use during the COVID-19 outbreak. *Social Media + Society*, 7(3), Article 20563051211033821.
<https://doi.org/10.1177/20563051211033821>
- Chi, L.-C., Tang, T.-C., & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: A cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41, 1–12.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- DataReportal. (2025, March 3). *Digital 2025: Slovenia*.
<https://datareportal.com/reports/digital-2025-slovenia>
- Davis, J. L. (2016). Social media. In *The International Encyclopedia of Political Communication* (pp. 1–8). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118541555.wbiepc004>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35–55.
<https://doi.org/10.1177/1745691615623247>
PMid:26817725; PMCID:PMC4736542
- Ellaway, R. H., Coral, J., Topps, D., & Topps, M. (2015). Exploring digital professionalism. *Medical Teacher*, 37(9), 844–849.
<https://doi.org/10.3109/0142159X.2015.1044956>
PMid:26030375
- Erer, T. I., & Çobaner, A. A. (2016). Use of internet and social media as a new communication medium among nurses. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 1084–1093.
<https://doi.org/10.14687/ijhs.v13i1.3478>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233.
<https://doi.org/10.1002/wps.20231>
PMid:26043341 PMCID:PMC4471980
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), Article e0231924.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
PMid:32298385 PMCID:PMC7162477
- Herrera-Peco, I., Fernández-Quijano, I., & Ruiz-Núñez, C. (2023). The role of social media as a resource for mental health care. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(6), Article 6.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13060078>
PMid:37366782 PMCID:PMC10297428
- International Nurse Regulator Collaborative. (2017, May 12). *Social media use: Common expectations for nurses*. <https://www.inrc.com/Social+Media+Use+Common+Expectations+for+Nurses.page>
- Jacobs, A. C., & Lourens, M. (2016). Emotional challenges faced by nurses when taking care of children in a private hospital in South Africa. *Africa Journal of Nursing and Midwifery*, 18(2), 196–210.
<https://doi.org/10.25159/2520-5293/1076>
- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854.
<https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
PMid:32356468
- Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2017). Characteristics of qualitative descriptive studies: A systematic review. *Research in Nursing & Health*, 40(1), 23–42.
<https://doi.org/10.1002/nur.21768>
PMid:27686751 PMCID:PMC5225027
- Kodeks etike v zdravstveni negi Slovenije (2024). Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije.
- Landers, R., & Callan, R. (2014). Validation of the beneficial and harmful work-related social media behavioral taxonomies. *Social Science Computer Review*, 32, 628–646.
<https://doi.org/10.1177/0894439314524891>
- Lefebvre, C., McKinney, K., Glass, C., Cline, D., Franasiak, R., Husain, I., Pariyadath, M., Roberson, A., McLean, A., & Stopyra, J. (2020). Social media usage among nurses: Perceptions and practices. *Journal of Nursing Administration*, 50(3), Article 135.
<https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000857>
PMid:32049701
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2021). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 793868.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
PMid:35186872 PMCID:PMC8848548
- McGrath, L., Swift, A., Clark, M., & Bradbury-Jones, C. (2019). Understanding the benefits and risks of nursing students engaging with online social media. *Nursing Standard*, 34(10), 45–49.
<https://doi.org/10.7748/ns.2019.e11362>
PMid:31544374
- 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>
PMid:33415185; PMCID:PMC7785056

- Noble, H., & Smith, J. (2015). Issues of validity and reliability in qualitative research. *Evidence-Based Nursing*, 18(2), 34–35. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102054> PMID:25653237
- Purgat, M., Filimon, N., & Kiygi-Calli, M. (2017). Social media and higher education: An international perspective. *Economics & Sociology*, 10, 181–191. <https://doi.org/10.14254/2071-789X.2017/10-1/13>
- Quisenberry, L., Surani, Z., Surani, S., Kajani, Z., & Surani, S. (2016). The use of social media among physicians and nurses. *CHEST*, 149(4), Article A233. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2016.02.242>
- Statista. (2023). U.S. social network users 2023, by age group. <https://www.statista.com/statistics/1337525/us-distribution-leading-social-media-platforms-by-age-group/>
- Statista. (2024). Internet and social media users in the world 2024. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Sumadevi, S. (2024). Impact of social media on youth: Comprehensive analysis. *Shodh Sari: An International Multidisciplinary Journal*, 2(4), 286–301. <https://doi.org/10.59231/SARI7640>
- Surani, Z., Hirani, R., Elias, A., Quisenberry, L., Varon, J., Surani, S., & Surani, S. (2017). Social media usage among health care providers. *BMC Research Notes*, 10(1), Article 654. <https://doi.org/10.1186/s13104-017-2993-y> PMID:29187244 PMCID:PMC5708107
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006> PMID:35016087; PMCID:PMC11981323
- Wang, Z., Wang, S., Zhang, Y., & Jiang, X. (2019). Social media usage and online professionalism among registered nurses: A cross-sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*, 98, 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.06.001> PMID:31255853
- Wartberg, L., Spindler, C., Berber, S., Potzel, K., & Kammerl, R. (2023). A four-item questionnaire to measure problematic social media use. *Behavioral Sciences*, 13(12), Article 980. <https://doi.org/10.3390/bs13120980> PMID:38131836 PMCID:PMC10741071
- Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101305. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305> PMID:35184027
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of the American Medical Association*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053> PMID:24141714
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). Social media use questionnaire [Dataset]. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/t53578-000>
- Zhou, R., Luo, Z., Zhong, S., Zhang, X., & Liu, Y. (2022). The impact of social media on employee mental health and behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), Article 16965. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416965> PMID:36554845; PMCID:PMC9778816
- Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: Impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, 11(1), Article 201. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x> PMID:37415227; PMCID:PMC10327389

Citirajte kot/Cite as:

Grmšek Svetlin, A., & Peršolja, M. (2026). Vidik medicinskih sester o družbenih omrežjih in njihovem vplivu na duševno zdravje: kvalitativna raziskava. *Obzornik zdravstvene nege*, 60(Supl. 1), 94–103. <https://doi.org/10.14528/snr.2026.60.Supl.1.3333>