

A PROBLÉMÁS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA MAGYAR KAMASZOK KÖRÉBEN

**Szabó Barbara^{*}, Koncz Patrik^{1,2}, Király Orsolya¹, Koronczai Beatrix¹,
Paksi Borbála³, Demetrovics Zsolt^{1,4}**

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola

³ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Intézet

⁴University of Gibraltar, Centre of Excellence in Responsible Gaming

*szb.barbra@gmail.com

Háttér és célok: A problémás közösségimédia-használat és a fizikai, valamint a mentális egészség között számos kutatás szignifikáns negatív kapcsolatot tárt fel. A túlzott közösségimédia-használatot összefüggésbe hozták többek között a depresszív és a szomatikus tünetképződéssel. A maladaptív érzelemszabályozás (pl. a rumináció) közvetítő szerepét több tanulmány is hangsúlyozta. Jelen tanulmány célja a problémás közösségimédia-használat és a depresszív tünetek, valamint a fizikai panaszok kapcsolatának feltérképezése magyar serdülők körében, kiemelt figyelmet fordítva a nemi eltérés és a ruminatív válaszstílus szerepére. Módszer: Az elemzés a Budapesti Longitudinális Kutatás¹ első hullámának adatain történt. Az adatfelvétel a budapesti közoktatási intézmények 5. évfolyamos, túlnyomórészt 10-11 éves ($M = 10,74$; $SD = 0,54$) tanulóinak reprezentatív mintáján, a 2018/2019-es tanévben készült. A nettó minta nagysága 2126 fő: 48,8%-át ($N = 1030$) fiúk, 51,2%-át ($N = 1079$) lányok alkották. A résztvevők iskolai körülmények között egy önkitöltős kérdőívcsomagot töltöttek ki, melynek részeként a problémás közösségimédia-használat, a depresszió, a testi tünetek és a rumináció is felmérésre kerültek. A nemi eltérést Mann-Whitney próbával és Khí-négyzet próbával, az említett konstruktumok közötti kapcsolatot pedig mediációs eljárással vizsgáltuk. Eredmények: A problémás közösségimédia-használat szignifikánsan nagyobb mértékben fordult elő a lányoknál, mint a fiúknál, továbbá mind a depresszióval, mind a testi tünetekkel szignifikáns kapcsolatot mutatott, melyet a rumináció jelentősen mediált. Következtetés: A lányok esetében magasabb lehet a rizikó a problémás közösségimédia-használat tüneteinek megjelenésére. A problémás felhasználók által alkalmazott ruminatív válaszstílus pedig megnövelheti az esélyét a depresszió és a testi tünetek megjelenésének.

¹ <https://bls2018.hu>

Kulcsszavak: problémás közösségimédia-használat, depresszió, testi tünetek, rumináció

A kutatás a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal támogatásával készült (KKP126835). Szabó Barbara köszönettel tartozik Dr. Vizin Gabriellának a konstruktív kritikáért és a szakmai támogatásért.

A problémás közösségimédia-használat empirikus kutatásának kezdete csupán a 2010-es évekig nyúlik vissza, melynek oka egyrészt a rendelkezésre álló platformok számának és népszerűségének növekedésében, másrészt a jelenség klasszifikációs kételyében keresendő. Azon kutatások túlnyomó része, amelyek a túlzott közösségimédia-használatra koncentráltak, jelentős negatív kapcsolatot állapított meg a problémás használat és a mentális, valamint a fizikai egészség között (pl. Mérelle és mtsai., 2017; Paakkari, Tynjälä, Lahti, Ojala és Lyyra, 2021). Egyes tanulmányok nem találtak közvetlen összefüggést a problémás közösségimédia-használat és a pszichológiai jóllét között, viszont kiemelték különféle mediátor és moderátor tényezők szerepét, melyek befolyásolják az említett konstrukciók közötti kapcsolatot. Ezen tényezők közé sorolható többek között a stressz (Malaeb és mtsai., 2020), a maladaptív érzelmszabályozás (pl. Dempsey, O'Brien, Tihamiyu és Elhai, 2019) és a szociális támogatottság (Lin, Namdar, Griffiths és Pakpour, 2020). A nemi és az életkori sajátosságok szintén hatást gyakorolhatnak a közösségi hálózatok használatára, illetve azok kihatásaira. Számos kutatás hangsúlyozta, hogy a női nem esetében gyakoribb a túlzott közösségimédia-használat (pl. Mérelle és mtsai., 2017). Paakkari és munkatársai (2021) a kamasz korosztályt vizsgálva azt találták, hogy a problémás használat prevalenciája magasabb a 15 évesek körében, mint a 11 éveseknél. Ezt mindenképp érdemes szem előtt tartani a prevenciófókuszú programok tervezésekor. Jelen kutatás a 11 éves korcsoportra koncentrált, így hozzájárul ahhoz, hogy bővebb információt nyerjünk a prepubertáskori jellegzetességekről a vizsgált problémás viselkedés vonatkozásában. Mindemellett megkerülhetetlen a kontextus figyelembevétele. Boer és munkatársai (2020) 29 ország kamaszait bevonó tanulmányukban arra az eredményre jutottak, hogy ott, ahol magasabb az intenzív használat prevalenciája, az intenzív fogyasztók magasabb élettel való elégedettségéről számoltak be azokhoz képest, akik nem intenzív használók. A problémás viselkedés azonban kockázatosnak bizonyult (Boer és mtsai., 2020). Mivel Magyarországon viszonylag kevés vizsgálatot folytattak ezen jelenség kapcsán, hiánypótló lehet az alábbi kutatás.

ELMÉLETI BEVEZETÉS

A PROBLÉMÁS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT FOGALMA ÉS PREVALENCIÁJA

A közösségi média egy gyűjtőfogalom, mely tartalmazza mindazon internetalapú alkalmazásokat, melyek a Web 2.0 alapjaira épülnek, és lehetővé teszik a felhasználói tartalom létrehozását és cseréjét (Kaplan és Haenlein, 2010). A szociális jelenlét (alacsony, közepes, magas) és az énfeltárás fokozatai (alacsony, magas) alapján létrejött klasszifikáció szerint ide sorolhatók a blogok, az együttműködésen alapuló projektek (pl. Wikipédia), a tartalommosztó közösségek (pl. YouTube), a virtuális játékok világa (pl. World of Warcraft), a virtuális közösségek világa (pl. Second Life) és a közösségi hálózatok (pl. Facebook)

(Kaplan és Haenlein, 2010). A legutóbbi hatásaival számos kutatás kiemelten foglalkozott. A közösségi hálózatok olyan szolgáltatásokat foglalnak magukban, melyek megengedik egy korlátozott rendszeren belüli nyilvános profil létrehozását, az egymással kapcsolatban álló emberek összeköttetését, valamint a saját és mások kapcsolódási listájának áttekintését (Boyd és Ellison, 2008). A legnépszerűbb közösségi weboldal, a Facebook, 2021-ben több, mint 2,7 milliárd havonta aktív felhasználóval rendelkezett; az Instagram, mely különösen a kamaszok és a fiatal felnőttek körében kedvelt, egymilliárdot meghaladó fogyasztóval bírt (Verduyn, Gugushvili és Kross, 2021).

A problémás közösségimédia-használat definíciójáról nincs konszenzus a szakemberek között, amely részint besorolási bizonytalanságából fakad (Malaeb és mtsai., 2020). Bár a Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvének 5. kiadása (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013), valamint a Betegségek Nemzetközi Osztályozásának 11. verziója (World Health Organization, 2019) alapján nem sorolható a közösségimédia-használat zavara a viselkedéses addikciók közé, több helyütt utalnak rá függőségként (pl. Kuss és Griffiths, 2017; van den Eijnden, Lemmens és Valkenburg, 2016). Griffiths (2005) nyomán a függőségek biopszichoszociális keretben értelmezendők, és a következő komponensekben osztoznak: hangulatmódosítás, kiemelkedő jelleg, tolerancia, megvonási tünetek, konfliktus és relapszus. Ezen kritériumok a közösségioldal-használat terén is teljesülhetnek, amennyiben az említett tevékenység kedvező érzelmiállapot-változáshoz vezet; viselkedéses, kognitív és érzelmi belefeledkezéssel jár; egyre hosszabbá válik a vele töltött idő; kellemetlen fizikai és érzelmi tünetek tapasztalását eredményezi a korlátozása, illetve a megszűnése; interperszonális és intrapszichés problémák származnak belőle; és egy absztinens időszakot követően gyors visszatérés történik a túlzott szintjére (Kuss és Griffiths, 2011).

Az iskoláskorú gyerekek egészségviselkedését feltáró nemzetközi tanulmány (Inchley és mtsai., 2020) alapján a kamaszok 7%-a tekinthető problémás közösségimédia-használónak. A nemi különbségeket illetően eltérések figyelhetők meg a 11 évesek és a 13-15 éves korosztály között. Míg a fiatalabbak körében a fiúk szignifikánsan nagyobb mértékben számoltak be problémás közösségimédia-használatról, az idősebb korcsoportban jelentősen meghaladta a lányok száma a fiúkét a problémás használat tekintetében. A nemi differencia a kor előrehaladtával szignifikánsan nőtt, a lányoknál a prevalencia 5%-ról 10%-ra emelkedett, a fiúknál viszont viszonylag stabil (6-7%) maradt. A 15 éves lányokat jellemezte a legmagasabb szintű problémás közösségimédia-használat. Intenzív elektronikus kapcsolattartásról – mely szinte egész napos online kommunikációt jelentett – a serdülők 35%-a számolt be, 14%-uk pedig határozottan az online kommunikációt preferálta a személyeshez képest. A bemutatott eredményeket azonban érdemes kritikával kezelni, ugyanis a prepubertáskori nemi eltérést a vizsgálatba bevont 45 országból 12 esetében sikerült bizonyítani. Ezzel szemben, több kutatás is azt állapította meg, hogy a lányok hajlamosabbak a kockázatos mértékű közösségimédia-használatra (pl. Koronczai, Urbán és Demetrovics, 2020; Marino és mtsai., 2020; Paakkari és mtsai., 2021).

A PROBLÉMÁS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT KAPCSOLATA A JÓLLÉTTTEL

A problémás közösségimédia-használat mentális egészségre gyakorolt hatásával számos kutatás foglalkozott, melyekben főként a káros következmények kerültek előtérbe. A problémás használatot összefüggésbe hozták többek között a depresszióval (pl. Huang, 2020; Raudsepp, 2019), a szorongással (pl. Keles, McCrae és Grealish, 2019) és különféle testi tünetekkel (pl. Marino és mtsai., 2020). Egy kurrens kutatás (Paakkari és mtsai., 2021), amely finn kamaszok körében készült, arra az eredményre jutott, hogy mind a problémás, mind pedig a mérsékelt közösségimédia-használat komoly rizikófaktorként szolgál a pszichés és a fizikai tünetek megjelenéséhez. A halmozott egészségügyi panaszok prevalenciája a mérsékelt kockázattal bíró csoportban 33%-ot, a problémás csoportban 41,4%-ot mutatott. A leggyakoribb negatív egészségmutatókként az irritabilitás és az idegesség emelkedtek ki. A problémás használattal jellemezhető serdülők háromszor, a mérsékelt felhasználók kétszer nagyobb valószínűséggel tapasztaltak irritabilitást, idegességet és lehangoltságot, mint a kockázat nélküli csoport tagjai. A problémás közösségimédia-használók mindezen felül több, mint háromszor nagyobb valószínűséggel számoltak be reggeli fáradtságról, kevés alvásról és magányérzetről, és kétszer nagyobb volt náluk az inaktivitás, a nyak- és vállfájdalmak, valamint a fejfájás előfordulási gyakorisága, mint a kockázatmentes egyének esetében. A magányérzet a mérsékelt rizikót mutató résztvevőknél kétszer nagyobb eshetőséggel jelent meg a rizikómentes személyekhez képest.

Raudsepp és Kais (2019) kamasz lányokat célzó longitudinális kutatásukban szintén szignifikáns kapcsolatot tártak fel a problémás közösségimédia-használat és a depresszív tünetek között. A végig kísért két év során mind a problémás használat, mind a depresszió szintje megemelkedett, és a két konstruktum kapcsán bekövetkezett változás jelentős együttjárást mutatott. Emellett a depresszió magasabb alapszintje meredekebb emelkedést jósolt be a problémás közösségimédia-használat esetében. Ezzel szemben, a problémás közösségimédia-használat kezdeti szintje nem jósolta be a depressziós tünetek terén történő változásokat. Egy másik tanulmány litván és német diákokból álló mintát elemezve fedte fel a problémás közösségimédia-használat négy szintjét, amelyek a tünetek magas és alacsony, valamint a megvonás magas és alacsony mértékével jellemezhetőek (Brailovskaia, Truskauskaite-Kuneviciene, Kazlauskas és Margraf, 2021). Ezek alapján négy csoport jött létre: az alacsony fokú tüneteket produkáló, az alacsony mértékű megvonást mutató, a magas mértékű megvonást mutató és a magas fokú tüneteket produkáló csoport. A vizsgálat eredményei azt mutatták, hogy az imént leírt csoportok jelentősen különböztek egymástól a megélt flow-élmény, a depresszió, a szorongás, a stressz által kiváltott tünetek és az étellel való elégedettség tekintetében. Az alacsony mértékű tünetekkel jellemezhető csoport számolt be a legalacsonyabb szintű flow-élményről, depresszióról, szorongásról, stressz okozta tünetekről és a legmagasabb szintű étellel való elégedettségről. A magas szintű tüneteket produkáló egyének mindezek ellenkezőjét tapasztalták, tehát a többi csoporthoz képest viszonylag

magas fokú flow-élményt, depressziót, szorongást, stressz okozta tüneteket és alacsony szintű étellel való elégedettséget éltek meg.

Przepiorka, Blachnio, Cudo és Kot (2021) általános iskolás diákok körében vizsgálódva arra az eredményre jutottak, hogy a fiúk esetében a szociális készségek és a szomatizáció jelentős mértékű negatív viszonyban álltak egymással, a kedvezőtlen hatást pedig a problémás okostelefon-használat közvetítette. Bár ez utóbbi a problémás közösségioldal-használat mellett egyéb tevékenységeket is magában foglal, nem vitatható el a jelentősége jelen kutatás szempontjából, hiszen az okostelefon használatával töltött idő megközelítőleg 75%-át a közösségi hálózatok felhasználása teszi ki (Elhai, Dvorak, Levine és Hall, 2017). Emellett további tanulmányok igazolják a problémás közösségimédia-használat és a testi tünetek közötti kapcsolatot. Marino és munkatársai (2020) kutatása alapján a problémás használat jelentősen megnöveli a heti egynél több alkalommal jelentkező szomatikus tünetek észlelésének valószínűségét.

Az eddigiek során bemutatott tanulmányok a problémás közösségimédia-használat egészségre, illetve jóllétre gyakorolt negatív hatását hangsúlyozták. Fellelhetők azonban olyan szakirodalmak is az adott témakörben, amelyek nem találtak közvetlen összefüggést a problémás használat és a mentális problémák között. Stockdale és Coyne (2020) hosszmetzeti kutatásuk során nem fedtek fel kapcsolatot a problémás közösségimédia-használat és a depresszív tünetek között a vizsgált három év alatt. Egy másik vizsgálat, mely a közösségimédia-hálózatok, azokon belül pedig a Facebook mentális egészségre való hatását igyekezett feltárni, elkülönítette az aktív és a passzív felhasználást egymástól, és arra az eredményre jutott, hogy a passzív használat bejósolta az affektív jóllét hanyatlását, az aktív felhasználás viszont nem befolyásolta a jóllétet (Verduyn és mtsai., 2021). A testi tünetek tekintetében szintén született olyan tanulmány, amelyben szignifikáns hatás hiányáról számoltak be a szerzők. Egy olasz kamasz diákokból álló mintán folytatva keresztmetzeti vizsgálatot, arra a következtetésre jutottak a kutatók, hogy a fejfájás, illetve annak migrénes és tenziós típusai nem állnak szignifikáns kapcsolatban a problémás internet- és mobiltelefon-használattal (Cerutti, Presaghi, Spensieri, Valastro és Guidetti, 2016). Mindemellett figyelemre méltó előnyök is származhatnak a közösségi hálózatok használatából. Best, Manktelow és Taylor (2014) szisztematikus irodalmi áttekintés végkifejleteként a következő pozitívumait azonosították a közösségi média-használatnak a serdülők mentális jóllétére nézve: magasabb önértékelés, társas támasz, megemelkedett társas tőke, biztonságos kísérletezés az identitás kapcsán, megnövekedett lehetőség az önfeltáráásra. Valkenburg, Peter és Schouten (2006) továbbá azt találták, hogy a kamaszoknak a szociális térre kiterjedő önértékelésük mellett a jóllétük is jelentősen nőtt, melyhez a közösségioldal-használat gyakorisága a barátoktól származó pozitív visszajelzéseken keresztül járult hozzá. A közösségi média mindezek mellett támogathatja azokat, akik tanulási nehézségekkel küzdenek (Uhis, Ellison és Subrahmanyam, 2017).

Bár a fentiekben hivatkozott szakirodalmak eredményei látszólag ellentmondanak egymásnak, a jókora kontrasztot valamelyest feloldják azon kutatások, amelyek közbülső változók szerepét hangsúlyozzák a problémás

közösségimédia-használat és a mentális egészség, illetve a jóllét kapcsolatának alakulásában. Malaeb és munkatársai (2020) felnőttekkel töltettek ki különféle kérdőíveket, és azt állapították meg, hogy a problémás közösségimédia-használatnak a depresszióval, a szorongással és az inszomniával való kapcsolatát a stressz közvetítette. Serdülők körében is bebizonyosodott a problémás használat emelkedett stressz-szinttel való kapcsolata, továbbá az impulzuskontroll és a célirányos viselkedés nehézségeivel való összefüggése (Wartberg, Thomasius és Paschke, 2021). A maladaptív érzelemszabályozás szerepét számos kutatás kiemelte a mentális zavarok kapcsán (Mahmoud, Staten, Hall és Lennie, 2012; Watkins és Roberts, 2020).

A RUMINÁCIÓ SZEREPE A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT ÉS A JÓLLÉT KAPCSOLATÁBAN

Az egyik leggyakrabban kutatott kedvezőtlen hatású érzelemregulációs stratégia a rumináció. Nolen-Hoeksema választílus-teóriája szerint a rumináció a distresszre adott egyfajta választílus, amely magában foglalja a distressz tüneteire, illetve ezen tünetek lehetséges okaira és következményeire vonatkozó ismételt és passzív fókuszálást anélkül, hogy aktív problémamegoldás menne végbe (Nolen-Hoeksema, Wisco és Lyubomirsky, 2008). A ruminatív stílust korábbi kutatások összefüggésbe hozták számos mentális nehézséggel, többek között a koncentrációs zavarral (Lyubomirsky, Kasri és Zehm, 2003), a pesszimista gondolkodásmóddal (Lyubomirsky és Nolen-Hoeksema, 1995), a szégyenérzettel (Milia, Kolubinski és Spada, 2020), a csökkent kontrollérzettel (Nolen-Hoeksema és Jackson, 2001), a szorongásos zavarokkal és a depresszióval (Olatunji, Naragon-Gainey és Wolitzky-Taylor, 2013). Kamaszok körében a rumináció és a depresszió közötti figyelemre méltó kapcsolatot mind kereszt- (pl. Kuyken, Watkins, Holden és Cook, 2006; Verstraeten, Bijttebier, Vasey és Raes, 2011), mind hosszmetzeti elrendezésben (pl. Broderick és Korteland, 2004) igazolták a vizsgálatok. Egy kutatás, mely a közösségimédia-használat összefüggését igyekezett feltárni a depresszív tünetekkel és a ruminációval, azt találta, hogy a depresszív rumináció (ld. a Nolen-Hoeksema által megfogalmazott definíció) és a ko-rumináció – a problémák túlzott, ismétlődő megvitatása másokkal, mely magában foglalja a feltételezett okokra és a negatív érzelmekre való fókuszálást (Rose, 2002) – kapcsolatban álltak a közösségimédia-aktivitással, míg az előbbi több negatív és kevesebb pozitív online interakcióval, az utóbbi nagyobb bevonódással járt együtt (Davila és mtsai., 2012). Mindemellett több tanulmány bizonyította a rumináció közvetítő szerepét a problémás közösségimédia-használat és a mentális panaszok között.

Magyar felnőtt minta adatain végzett elemzés eredményeképp a maladaptív érzelemszabályozási stratégiák (pl. rumináció, katasztrofizálás) szignifikáns szerepe mutatkozott meg a problémás közösségimédia-használat és a szociális szorongás közötti viszonyban (Zsido és mtsai., 2021). Egy amerikai longitudinális tanulmány, amely kamaszok önbeszámolójából nyert információkon alapult, feltárta, hogy a mindennapi közösségimédia-használat bejósolta a ko-ruminációt, mely végezetül az internalizáló (szorongásos) tünetek

megemelkedéséhez vezetett (Ohannessian, Fagle és Salafia, 2021). A rumináció jelentős befolyását hangsúlyozta Elhai, Tiamiyu és Weeks (2018) főiskolás diákok körében végzett vizsgálata is, mely a problémás okostelefon-használatnak a depresszióval, valamint a szociális szorongással fennálló kapcsolatát tárta fel.

A ruminatív kognitív stílus a testi tünetekkel is korrelál több tanulmány szerint (pl. Sansone és Sansone, 2021). Bár a rumináció közvetítő szerepét ezidáig nem vizsgálták a problémás közösségimédia-használat és a testi tünetek vonatkozásában, a személyes problémákon való rágódást a kutatók kapcsolatba hozták a felfelé hasonlítással (Jordan és mtsai., 2010), mely jelenség gyakran előfordul a közösségimédia-használat során, és összefügg a testi tünetek észlelésével (Dibb, 2019).

A problémás közösségimédia-használat és a mentális, valamint a fizikai egészség különféle mutatói közötti kapcsolatot már több kutatás igyekezett feltárni, a korai kamaszkorban lévő serdülők körében azonban mostanáig nem született olyan vizsgálat, amely a maladaptív érzelemszabályozás befolyásoló szerepére is kiterjed. A prepubertáskor kifejezetten vulnerábilis fejlődési periódus, ezért a kamaszok egészségmegőrzése érdekében elengedhetetlen a viselkedéses addikciók, köztük a közösségimédia-függőség feltérképezése. A rizikótényezőnek feltételezhető rumináció szerepének a jelen kutatás által nyerhető bővebb ismerete remélhetőleg hozzájárul ahhoz, hogy a későbbiekben minél megfelelőbb prevenció és intervenció programok kerüljenek kidolgozásra.

CÉLKITŰZÉSEK, HIPOTÉZISEK

Jelen tanulmány célja a problémás közösségimédia-használat és a mentális, valamint a fizikai panaszok kapcsolatának feltárása magyar, prepubertáskorban lévő kamaszok körében, külön hangsúlyt fektetve a nemi differencia és a ruminatív válaszstílus szerepére. Ezen célkitűzés érdekében a következő hipotéziseket vizsgáljuk: (1) a lányoknál várhatóan jelentősen nagyobb mértékű problémás közösségimédia-használat fog megmutatkozni, mint a fiúknál (Koronczai és mtsai., 2020; Marino és mtsai., 2020; Paakkari és mtsai., 2021). A problémás közösségimédia-használatnak a depresszióval, valamint a ruminációval való kapcsolatát, a rumináció és a depresszió összefüggését, továbbá a közösségimédia-használat és a depresszió viszonyában a rumináció befolyásoló szerepét feltáró tanulmányok miatt feltételezhető, hogy (2) a problémás közösségimédia-használat és a depresszió közötti pozitív kapcsolatot a rumináció jelentősen mediálja (Brailovskaia és mtsai., 2021; Davila és mtsai., 2012; Elhai és mtsai., 2018; Hankin, 2010; Raudsepp és Kais, 2019). A közösségimédia-használat során gyakori társas összehasonlításnak a ruminációval, valamint a szomatikus tünetekkel való kapcsolata, továbbá a ruminációnak a fizikai tünetekkel való viszonya alapján azt feltételezzük, hogy (3) a problémás közösségimédia-használat és a testi tünetek közötti szignifikáns pozitív kapcsolatot a rumináció mediálja (Dibb, 2019; Jordan és mtsai., 2010; Sansone és Sansone, 2021).

MÓDSZER

MINTA

A kutatás célpopulációját a budapesti közoktatási intézmények 5. évfolyamos osztályaiban nappali tagozaton tanuló diákok – a 2017/2018. évi KIR-STAT adatok alapján 721 osztály 17235 tanulója – képezték. Az adatfelvétele a célpopuláció iskolatípus, tankerület és fenntartó szerint rétegzett egylépcsős véletlen mintavétellel kiválasztott, bruttó 258 osztály 6075² tanulója kiterjedő mintáján történt, melyből 178 osztály 2126 tanulója töltötte ki a kutatás kérdőíveit. A vizsgálati minta döntő többsége (96,1%-a) 10-11 éves ($M = 10,74$; $SD = 0,54$), 48,8%-át ($N = 1030$) fiúk, 51,2%-át ($N = 1079$) lányok alkották. A diákok 0,8%-a ($N = 17$) nem nyilatkozott a neméről. A minta további adatait az 1. táblázat részletesen szemlélteti.

1. táblázat

A nettó minta leíró adatai

Lakhely	% (N)
főváros	85,6 (1526)
megyeszékhely	1,3 (24)
egyéb város	9,5 (170)
község vagy falu	3,4 (60)
tanya	0,2 (3)
Anya iskolai végzettsége	% (N)
8 általános vagy kevesebb	2,8 (29)
szakmunkásképző, szakiskola	8,5 (89)
érettségi	16,9 (178)
befejezetlen főiskola/egyetem	8,6 (90)
főiskolai vagy egyetemi diploma	63,3 (665)
Apa iskolai végzettsége	% (N)
8 általános vagy kevesebb	3,2 (30)
szakmunkásképző, szakiskola	13,6 (128)
érettségi	16,7 (158)
befejezetlen főiskola/egyetem	7,8 (74)
főiskolai vagy egyetemi diploma	58,7 (554)
Szubjektív életszínvonal	% (N)
magasan a legjobbak között van	15,7 (272)
sokkal jobb az átlagnál	27,8 (482)
valamivel jobb az átlagnál	25,8 (447)

² A 2017/18-as KIR-STAT adatok szerint a kiválasztott feladatellátási hely átlagos osztálylétszáma alapján becsült érték.

átlagos	28,7 (498)
valamivel rosszabb az átlagnál	1,7 (30)
sokkal rosszabb az átlagnál	0,1 (1)
a legrosszabbak között van	0,1 (2)

MÉRŐESZKÖZÖK

Az általános iskolás tanulók által kitöltött kérdőívcsomag a demográfiai kérdéskör mellett számos pszichológiai kérdőívet tartalmazott. Az alábbiakban ezek közül a problémás közösségimédia-használatot, a depressziót, a testi tüneteket és a ruminációt mérő eszközök kerülnek ismertetésre.

A problémás közösségimédia-használat feltérképezése a *Bergen Közösségimédia-függőségi Kérdőív* (*Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS*; Andreassen, Pallesen és Griffiths, 2017; magyar változat: Horváth, Urbán, Kökönyei és Demetrovics, 2021) segítségével zajlott. Az említett kérdőív a *Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)*; Andreassen, Torsheim, Brunborg és Pallesen, 2012) módosított változata, csupán abban különbözik tőle, hogy a megnevezésben a „Facebook” szó helyett a „közösségi média” kifejezés szerepel. A mérőeszköz a közösségimédia-függőséget a Griffiths (2005) által leírt hat függőségi kritérium (hangulatmódosítás, kiemelkedő jelleg, tolerancia, megvonási tünetek, konfliktus és relapszus) alapján határozza meg. A kérdőív hat tételből tevődik össze, és a válaszadás során a kitöltő személynek egy ötfokozatú (1 = Nagyon ritkán, 5 = Nagyon gyakran) Likert-skála áll rendelkezésére annak jelölésére, hogy milyen gyakran jellemezte őt az adott állítás az utóbbi egy évben. Ennek megfelelően a válaszadó összesen minimum 6, maximum 30 pontot érhet el, a skála nem tartalmaz fordított tételt. Ajánlott küszöbértékként („cut-off point”) magyar mintán 19 pontot jelöltek meg, amelytől kezdve a közösségimédia-használat kockázatosnak tekinthető (Bányai és mtsai., 2017). A BSMAS alkalmazását a rövid terjedelme mellett a kiváló pszichometriai mutatói is támogatják: mind norvég résztvevők körében ($Cr-\alpha = 0,88$; Andreassen és mtsai., 2017), mind magyar kamasz mintán ($Cr-\alpha = 0,85$; Bányai és mtsai., 2017; $Cr-\alpha = 0,80$ jelen tanulmányban) magas belső reliabilitást mutatott; emellett a validitását igazolta, hogy a problémás használat terén kockázatosnak tekinthető csoportot jellemezte az önértékelés legalacsonyabb és a depresszív tünetek legmagasabb szintje, továbbá a közösségimédia-használattal töltött legtöbb idő.

A depresszió mértékének megállapítása az Epidemiológiai Kutatási Központ Depresszióskálájának (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D; Radloff, 1977; magyar adaptáció: Novák és mtsai., ld. In: Szeiffert és mtsai., 2009) a rövidített, 10 tételes verziójával (CES-D-10; Andresen, Malmgren, Carter és Patrick, 1994) történt. Az itemek az érzésekre és a viselkedésre vonatkozó állításokat tartalmaznak, melyeknél a vizsgálati személynek egy négyfokú skála segítségével kell döntést hoznia arról, hogy az utóbbi 1 hétben milyen gyakran (0 = ritkán vagy soha, 3 = szinte mindig) jellemezte őt az adott kijelentés. A kérdőív két fordított tételt foglal magában. A skálán minimum 0, maximum 30 pont

érhető el, és minél magasabb az összegzett érték, annál magasabb szintű depresszió feltételezhető. A CES-D kiemelkedően jó megbízhatósággal bír ($Cr-\alpha = 0,85$), és összevetve vele, a CES-D-10 kiváló becslési pontosságot mutat ($\alpha = 0,97$, $p < 0,001$). Magyar reprezentatív, serdülőkből álló mintán a 10 tételes kérdőívben Bányai és munkatársai (2017) 0,84, jelen kutatás szerzői pedig 0,82 értékű Cronbach-alfát mértek. A skála szignifikáns mértékben, pozitívan korrelál a kedvezőtlenebb egészségügyi állapottal ($r = 0,37$, $p < 0,005$), és erősen, negatívan jár együtt a pozitív affektussal ($r = -0,63$, $p < 0,005$).

A testi tünetek feltárása az Iskoláskorú Gyermekek Egészségmagatartása Kutatócsoport, azaz a HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) tünetlistájával (Torshheim, Väklímáa és Danielson, 2004; magyarra fordította: Kökönyei, 2007) ment végbe. A lista nyolc tünetet (gyomorfájás, fejfájás, hátfájás, kedvetlenség, ingerlékenység, idegesség, elalvás nehézsége, szédülés) sorol fel, és minden egyes állítás esetében egy 1-5-ig terjedő skála biztosított a kitöltő számára annak megválaszolására, hogy milyen gyakran (szinte naponta / hetente többször / kb. hetente / kb. havonta / ritkábban vagy soha) fordult vele elő az adott panasz az utóbbi fél év során. A skálán legkevesebb 8, legfeljebb 40 pont érhető el. A kérdőív konstrukcióvaliditása alátámasztotta a használatát (Currie és mtsai., 2014). Gariepy, McKinnon, Sentenac és Elgar (2016) feltáró faktorelemzésük eredményeképp két faktort tártak fel: a pszichés (4., 5., 6., 7. tételek) és a testi panaszokat (1., 2., 3., 8., 9. tételek). A HBSC-SCL (Symptom Checklist, tünetlista) mérőeszköz megbízhatósága jól megfelel az elvárásnak: a Cronbach-alfa értéke 0,75 és 0,79 között mozgott egy nemzetközi kutatási mintán (Haugland, Wold, Stevenson, Aaroe, & Woynarowska, 2001), magyar serdülők körében pedig 0,84 lett az együttható értéke (Örkényi, 2014). A tünetlista testi panaszokat feltáró tételein végzett reliabilitás-vizsgálatunk eredménye a serdülő mintán 0,70 volt.

A rumináció mértéke a Nem Produktív Gondolatok Kérdőív gyerekekre szabott változatával (Non-Productive Thoughts Questionnaire for Children, NPTQ-C; Jellesma, Terwogt, Reijntjes, Rieffe és Stegge, 2005; magyar verzió: Kocsel és mtsai., 2017) került felmérésre. A kérdőív 10 tétele rágódó, aggodalmaskodó gondolatok jelenlétét fogalmazza meg, és a válaszadónak egy háromfokú skála segítségével kell döntést hoznia arról, mennyire tartja igaznak magára vonatkozóan az adott állítást (1 = nem igaz, 2 = néha igaz, 3 = gyakran igaz). Ennek megfelelően minimum 10, maximum 30 pontot érhet el az összpontszáma. A skála tartalmaz fordított tételt („Nem aggódom a problémák miatt. Egyszerűen megoldom őket.”). Emellett kedvező belső megbízhatósággal (eredeti, holland mintán: $Cr-\alpha = 0,84$; magyar mintán: $Cr-\alpha = 0,83$; Kocsel, 2019; jelen kutatás) és konvergens validitással bír. Ez utóbbit bizonyítja az erős, pozitív kapcsolata a Képességek és Nehézségek Kérdőív magyar változatának (Strength and Difficulties Questionnaire, SDQ-Magy; Turi, Gervai, Áspán és Halász, 2013) érzelmi tünetek ($r = 0,464$, $p < 0,001$) és a Big Five Kérdőív Gyerekeknek verziójának (Big Five Questionnaire for Children, BFQ-C; Rózsa, 2005) érzelmi instabilitás ($r = 0,364$, $p < 0,001$) faktoraival, valamint a gyenge, negatív összefüggése a SDQ-Magy viselkedési problémák ($r = -0,118$, $p < 0,05$) és a BFQ-C energia ($r = -0,147$, $p < 0,01$) faktoraival.

ELJÁRÁS

A kutatás minden pontján, minden szereplő számára biztosított volt a válaszadás önkéntessége. A kutatásban azoknak a véletlenszerűen kiválasztott osztályoknak a tanulói vehettek részt, ahol az iskola vállalta a kutatásban való együttműködést, továbbá akiknek szülei beleegyeztek a kutatás feltételeibe, és engedélyezték gyermeküknek a kutatásban való részvételt. Az önkéntesség magára a tanulóra is vonatkozott: bármely kérdéssel vagy akár az egész kérdőívvel kapcsolatos válaszadást visszautasíthatta. A kutatás adatfelvétele az iskolától független, az adatfelvételt megelőzően külön felkészítésben részesített kérdezőbiztosok közreműködésével zajló csoportos önkitöltős eljárással, PAPI technikával történt a 2018/2019-es tanévben. A kérdőívkitöltés megközelítőleg 45 percet vett igénybe, így egy tanóra alkalmával került lebonyolításra. A procedúra szigorú adatvédelmi szabályoknak megfelelően ment végbe, az anonimitást speciális kódok biztosították. A kérdőívcsomag a korábban bemutatott kérdések mellett többek között különféle addikciókra (pl. internet-, okostelefon-függőség), személyes és szülői attitűdökre, illetve a mentális egészség további indikátoraira is kiterjedt.

A kutatást az Egészségügyi Tudományos Tanács Tudományos és Kutatásetikai Bizottság engedélyezte a 36078-4/2018/EKU azonosító számmal ellátva.

STATISZTIKAI ELEMZÉSI TERV

A kutatás során gyűjtött adatok elemzése az IBM SPSS Statistics elnevezésű statisztikai szoftver 26.0 számú verziójával ment végbe. A 2126 főből álló mintán először gyakorisági eloszlást mértünk fel a fontosabb demográfiai adatok mentén. Ezt követően a hiányzó értékek becslése céljából a várakozás-maximalizáció (EM) módszert alkalmaztuk a problémás közösségimédia-használatot, a depressziót, a szubjektív tüneteket és a ruminációt mérő skálákon, hogy minél megbízhatóbb eredményeket kapjunk; majd normalitás- és reliabilitásvizsgálatot folytattunk. A deskriptív statisztikai elemzés után három hipotézist vizsgáltunk meg az alábbiak alapján: az első hipotézis esetében Mann-Whitney próbát és két szempontos Khí-négyzet próbát hajtottunk végre a nemi eltérés megállapítására. A második és a harmadik hipotézis esetén először korrelációs elemzéssel teszteltük a változók közötti együttjárást, majd mindkét összefüggés feltérképezésére mediációs elemzést végeztünk a PROCESS-makró segítségével, 5000-szeres bootstrap-metódussal. Bár a mintakiesés rétegzési szempontok szerinti aránytalanságainak ellensúlyozására az adatbázis súlyozásra került, a jelen elemzés összefüggés-vizsgálatra irányuló fókusz miatt súlyozatlan adatbázison készült.

EREDMÉNYEK

LEÍRÓ ALAPSTATISZTIKAI ADATOK

A BSMAS, a CES-D-10, a HBSC-SCL testi tünetek és a NPTQ skálák mind megfelelő megbízhatóságot mutattak. A Kolmogorov-Smirnov próba szerint a skálák szignifikánsan eltértek a normális eloszlástól. Az egyes skálákra vonatkozó ezrakt eredmények a 2. táblázatban olvashatók.

2. táblázat

A BSMAS, a CES-D-10, a HBSC testi tünetek és a NPTQ skálák normalitás- és reliabilitásvizsgálatának eredményei

	<i>D</i>	<i>p</i>	<i>Cr-α</i>	<i>N</i>	<i>Átlag</i>	<i>Szórás</i>
BSMAS	0,277	<0,001	0,80	2126	7,73	2,923
CES-D-10	0,168	<0,001	0,82	2126	1,36	0,368
HBSC-SCL testi tünetek	0,150	<0,001	0,70	2126	8,94	3,358
NPTQ	0,097	<0,001	0,83	2126	1,75	0,372

Megjegyzés. BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale (Bergen Közösségimédia-függőségi Kérdőív); CES-D-10 = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (Epidemiológiai Kutatási Központ Depresszióskálájának 10 tételes verziója); HBSC-SCL = Health Behaviour in School-aged Children Symptom Checklist (Iskoláskorú Gyermek Egészségmagatartása Kutatócsoport tünetlistája); NPTQ = Non-Productive Thoughts Questionnaire for Children (Nem Produktív Gondolatok Kérdőív gyerekekre szabott változata).

HIPOTÉZISTESZTELÉS

NEMI ELTÉRÉS A PROBLÉMÁS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT TERÉN

A Kolmogorov-Smirnov próba szerint a problémás közösségimédia-használatot vizsgáló BSMAS skála esetében szignifikáns ($p < 0,0001$) eltérés mutatkozott a normális eloszlástól, ezért a Mann-Whitney-féle nemparaméteres próbát választottuk az első hipotézis tesztelésére. A teszt szignifikáns nemi különbséget tárt fel a problémás közösségimédia-használat terén ($U(2109) = 478009,50$; $p < 0,0001$). A problémás közösségimédia-használat előfordulásának aránya azonban nem különbözött statisztikailag szignifikáns mértékben a nemek tekintetében ($\chi^2(2109) = 0,406$; $p = 0,524$); a fiúk ($N = 1030$) 1,17%-át ($N = 12$), a lányok ($N = 1079$) 1,48%-át ($N = 16$) érintette a problémás közösségimédia-használat. Mindez alapján a becsült prevalenciát illetően nem sikerült nemi különbséget kimutatni,

azonban a problémás közösségimédia-használat tüneti súlyossága szignifikánsan magasabb szintű volt a lányok esetében.

A PROBLÉMÁS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT, A DEPRESSZIÓ ÉS A TESTI TÜNETEK

ÖSSZEFÜGGÉSE

Mind a második, mind a harmadik hipotézis során a problémás közösségimédia-használat rumináció által közvetített hatását vizsgáltuk, így a mediációs eljárást megelőzően ellenőriztük a prediktor (problémás közösségimédia-használat) és a kimeneti változók (depresszió, testi tünetek) közötti kapcsolatot. A korrelációs elemzés eredményei támogatták a két modell létrehozását. A problémás közösségimédia-használat szignifikáns, gyenge, pozitív kapcsolatban állt a depresszióval ($r_s = 0,395$; $p < 0,0001$), a testi tünetekkel ($r_s = 0,272$; $p < 0,0001$) és a ruminációval ($r_s = 0,382$; $p < 0,0001$). A depresszió és a testi tünetek között szignifikáns, közepes erősségű, pozitív összefüggés került feltárássra ($r_s = 0,596$; $p < 0,0001$).

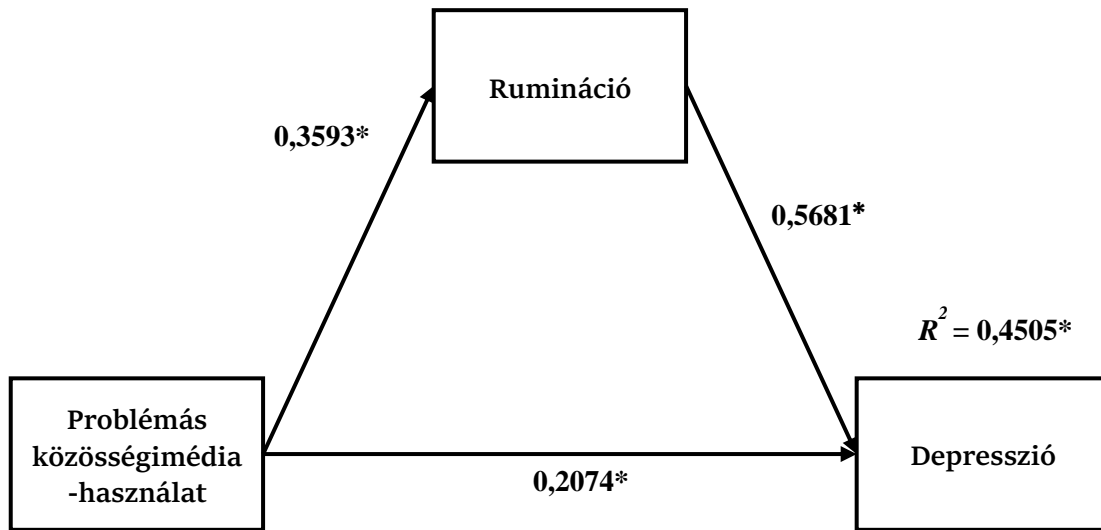
A RUMINÁCIÓ SZEREPE A PROBLÉMÁS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT ÉS A DEPRESSZIÓ

KÖZÖTTI KAPCSOLATBAN

A második hipotézist, mely szerint a problémás közösségimédia-használat és a depresszió közötti pozitív kapcsolatot a rumináció várhatóan jelentősen mediálja, alátámasztották a mediációs elemzés eredményei. A modellbe prediktor változóként a problémás közösségimédia-használat, kimeneti változóként a depresszió, mediátorként pedig a rumináció került be. A problémás közösségimédia-használat mértéke pozitív ($\beta = 0,2074$) és szignifikáns ($p < 0,0001$) kapcsolatot mutatott a depresszióval, továbbá szignifikáns ($p < 0,0001$), pozitív hatást ($\beta = 0,3593$) gyakorolt a rumináció szintjére. A rumináció pozitív ($\beta = 0,5681$) és szignifikáns ($p < 0,0001$) kapcsolatot mutatott a depresszióval. A problémás közösségimédia-használat szignifikáns indirekt hatással ($\beta = 0,2042$; $p < 0,0001$) bírt a rumináción keresztül a depresszióra. Mivel a rumináció jelenlétében szignifikáns maradt a problémás közösségimédia-használat és a depresszió közötti kapcsolat, részleges mediációt állapíthatunk meg. A modell szignifikánsnak bizonyult a depresszió előrejelzése szempontjából ($p < 0,0001$), 45,05%-át magyarázta a depresszió varianciájának. Az elemzés eredményeit az alábbi ábra (1. ábra) és a 3. táblázat szemlélteti.

1. ábra

Mediációs modell a problémás közösségimédia-használat rumináció által közvetített, depresszióra gyakorolt hatásáról



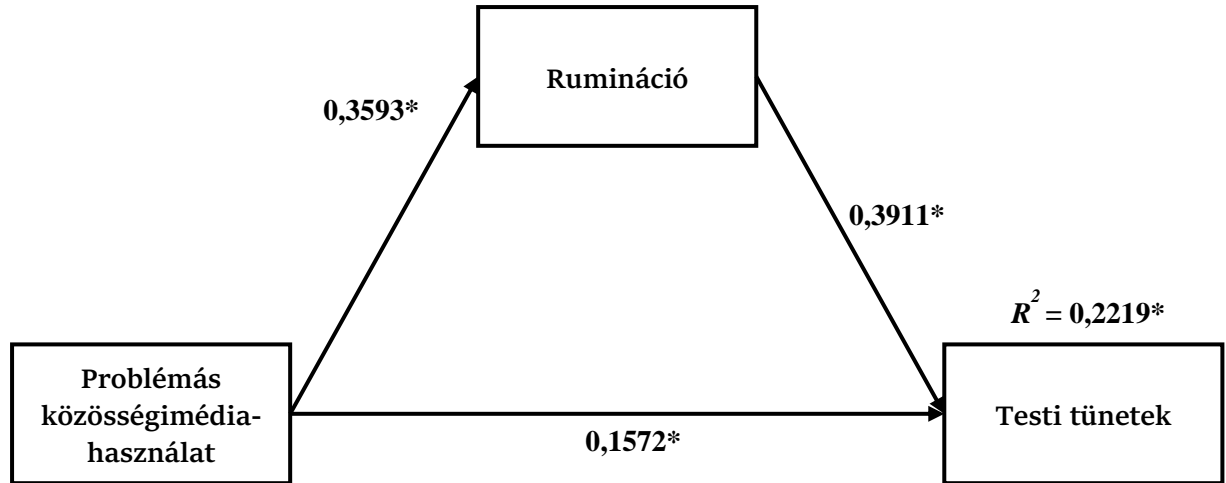
Megjegyzések. A nyilakkal jelzett útvonalakon standardizált β -értékek vannak feltüntetve; az R^2 a megmagyarázott varianciát jelöli. * $p < 0,0001$

A RUMINÁCIÓ SZEREPE A PROBLÉMÁS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT ÉS A TESTI TÜNETEK KÖZÖTTI KAPCSOLATBAN

A harmadik hipotézis, melyben az a feltételezés állt, hogy a problémás közösségimédia-használat és a testi tünetek közötti szignifikáns pozitív kapcsolatot a rumináció mediálja, ugyancsak beigazolódott. A mediációs modell prediktor változóként a problémás közösségimédia-használatot, kimeneti változóként a testi tüneteket, közvetítőként pedig a ruminációt foglalta magában. A problémás közösségimédia-használat mértéke pozitív és szignifikáns kapcsolatot mutatott mind a testi tünetekkel ($\beta = 0,1572$; $p < 0,0001$), mind a rumináció mértékével ($\beta = 0,3593$; $p < 0,0001$). A rumináció pozitív ($\beta = 0,3911$) és szignifikáns ($p < 0,0001$) kapcsolatot mutatott a testi tünetekkel. A problémás közösségimédia-használat szignifikáns indirekt hatást ($\beta = 0,1405$; $p < 0,0001$) gyakorolt a rumináción keresztül a testi tünetekre. A rumináció jelenlétében szignifikáns maradt a problémás közösségimédia-használat és a testi tünetek közötti kapcsolat, így részleges mediáció történt. A mediációs modell szignifikánsnak bizonyult a testi tünetek előrejelzése szempontjából ($p < 0,0001$), 22,19%-át magyarázta a testi tünetek varianciájának. A modell, illetve további eredmények a 2. ábrán, valamint a 3. táblázatban láthatók.

2. ábra

Mediációs modell a problémás közösségimédia-használat rumináció által közvetített, testi tünetekre gyakorolt hatásáról



Megjegyzések. A nyilakkal jelzett útvonalakon standardizált β -értékek vannak feltüntetve; az R^2 a megmagyarázott variációt jelöli. * $p < 0,0001$

3. táblázat

Mediációs útvonalak a problémás közösségimédia-használat és a depresszió, valamint a testi tünetek között

	Depresszió	Testi tünetek
Teljes hatás	0,4116*	0,2977*
Direkt hatás	0,2074*	0,1572*
Indirekt hatás (a rumináción keresztül)	0,2042*	0,1405*

Megjegyzések. A hatásmértékek standardizált β -értékeket jelölnek. * $p < 0,0001$

MEGVITATÁS, KÖVETKEZTETÉSEK

Jelen kutatás a problémás közösségimédia-használat és a mentális, valamint a fizikai tünetek kapcsolatának feltérképezését tűzte ki céljául magyar kamaszok körében, külön hangsúlyt fektetve a nem és a rumináció szerepére. Inchley és munkatársai (2020) nemzetközi tanulmányuk során a nemi eltérést illetően arra az eredményre jutottak, hogy a 11 évesek körében a fiúk aránya felülreprezentált

a problémás közösségimédia-használat terén, és a lányok szignifikánsan magasabb mértékű problémás közösségioldal-használata csak később, a 13-15 éves korosztályban figyelhető meg. A prepubertáskori jelentős nemi differenciát azonban a vizsgálatba bevont 45 ország közül csupán 12 esetében sikerült fellelni, és Magyarország nem tartozott ezen országok közé. A hazánkban készült, kamaszokat megcélzó kutatások azt találták, hogy a lányok esetében jóval magasabb a problémás közösségimédia-használat prevalenciája (pl. Bányai és mtsai., 2017; Koronczai és mtsai., 2020). Bár jelen elemzésben a becsült prevalenciát illetően nem sikerült nemi különbséget kimutatni, a problémás közösségimédia-használat tünetsúlyossága szignifikánsan magasabb szintű volt a lányoknál, mint a fiúknál. Ennek hátterében az állhat, hogy míg a lányok hajlamosabbak a napközbeni folyamatos online kapcsolattartásra a közeli barátaikkal (pl. Inchley és mtsai., 2020), a fiúk inkább töltik a közösségimédia-használatra fordított idejüket játékkal (Zhou és Leung, 2012), amely egy jóval kötöttebb tevékenység, ha az általános iskolás tanulók időbeosztását vesszük figyelembe.

A vizsgálat a várakozásnak megfelelően bizonyította, hogy a problémás közösségimédia-használat és a depresszió közötti kapcsolatot a rumináció jelentősen meghatározza. Ez az eredmény egybecseng Davila és munkatársai (2012) megállapításával, miszerint azon közösségimédia-felhasználók, akik hajlamosak a ruminációra, több negatív és kevesebb pozitív online interakcióban vesznek részt, és magasabb szintű depressziót élnek meg. A rumináció és a depresszió közötti összefüggés egyrészt azzal magyarázható, hogy a repetitív gondolatok kontrollálási kísérlete kapcsán észlelt sikertelenség a tanult tehetetlenségre jellemző motivációhiányhoz és negatív affektív állapothoz vezethet (Seligman, 1992), ami végezetül hozzájárulhat a depresszív tünetek megjelenéséhez, illetve fennmaradásához (Miller és Seligman, 1975). Másrészt a fentebb említett összefüggés azzal magyarázható, hogy az a személy, aki nehezen kontrollálja a közösségimédia-használatát, az önszabályozás terén is nehézségekkel küzdhet, mely megjelenik a rumináció során, vagyis a negatív gondolatok szabályozási elégtelenségében is, a negatív kogníciók felgyülemlése pedig depresszív tünetképződést eredményezhet. A negatív gondolatok azonban a közösségioldal-használat során látott tartalmak által is indukálódhatnak, és a rumináción keresztül depresszióhoz vezethetnek. A problémás közösségimédia-használat és a depresszió közötti összefüggést feltáró régebbi vizsgálatok zöme jelen kutatással konzisztens eredményre jutott (pl. Brailovskaia és mtsai., 2021; Huang, 2020; Raudsepp és Kais, 2019). Stockdale és Coyne (2020) longitudinális kutatásukban azonban nem találtak érdemleges kapcsolatot a két konstruktm között, ugyanakkor kiemelték a közbülső tényezők potenciális befolyását. Azon tanulmányok, amelyek a mediáló változók szerepét kutatták a közösségimédia-használat és a mentális zavarok viszonyában, valóban rámutattak a rumináció fontosságára (pl. Malaeb és mtsai., 2020; Ohannessian és mtsai., 2021; Zsido és mtsai., 2021).

A rumináció közvetítő szerepe a problémás közösségimédia-használat és a testi tünetek közötti pozitív kapcsolatban szintén beigazolódott. Ez

alapján megállapítható, hogy azon problémás közösségimédia-használók, akik a ruminatív választílussal jellemezhetők, magasabb fokú testi tüneteket produkálhatnak, mint a társaik. Bár az említett összefüggéssel kapcsolatban ezt megelőzően nem született kutatás, a ruminációt több tanulmány is említette a testi tünetek kapcsán (pl. Sansone és Sansone, 2021). Az imént említett két tényező közötti kapcsolatot jól magyarázza a Brosschot, Gerin és Thayer (2006) által leírt perszeveratív kogníciós hipotézis, mely szerint a perszeveratív kogníció, amelyről többek között a rumináció esetében beszélünk, moderálhatja a stressz és a fizikai egészség közötti összefüggést azáltal, hogy elnyújtja a stresszhez kötődő affektív és fiziológiai aktivációt, ami szomatikus megbetegedéshez vezethet. Dobb (2019) felvetette a társas összehasonlítás szerepének jelentőségét a közösségimédia-használat és a fizikai egészség viszonyát tekintve, ugyanis azt találta, hogy a felfelé hasonlítás mind a Facebook-használat, mind a testi tünetek velejárója lehet. Társas összehasonlításról abban az esetben beszélünk, amikor az egyén másokra tekint információforrásként annak érdekében, hogy meghatározza a képességeit, valamint a kívánatos viselkedést, gondolkodást és érzéseket (Festinger, 1954). Ezen belül elkülönítjük egymástól a lefelé és felfelé hasonlítást. Ez utóbbi akkor van jelen, amikor viszonyítási alapként egy hozzánk képest jobbnak észlelt személyt tekintünk. Dobb (2019) kutatása során azt találta, hogy a felfelé hasonlítás kapcsolatban állt a testi tünetek magasabb számával és a rosszabb egészségi állapottal. Ezen összefüggést azonban kizárólag abban az esetben sikerült alátámasztani, amikor a viszonyítási személyt inspirálónak és reményt keltőnek észlelte a vizsgálati személy; ezzel ellentétben, amikor a viszonyítási alany elérhetetlenségének percepciója miatt lehangoltság jellemezte a vizsgálat résztvevőjét, nem tártak fel szignifikáns kapcsolatot. Egy másik kutatás a közösségi média passzív használatának negatív hatását emelte ki a szubjektív jóllétre nézve a társas összehasonlításra hajlamos személyek körében (Verduyn, Gugushvili, Massar, Täht és Kross, 2020). Mindezek alapján feltételezhető, hogy a túlzott közösségimédia-használat során megjelenő társas összehasonlítás ruminációt válthat ki, mely fiziológiai hatásai révén testi tüneteket eredményezhet.

Bár a minta elemszáma, a mérőeszközök pszichometriai mutatói és a statisztikai elemzések szignifikáns eredményei támogatják a konklúziók megalapozottságát, a kutatással kapcsolatban korlátok is megfogalmazhatók, melyeket a későbbiek során mindenképp szükséges szem előtt tartani egy frissebb kutatás megtervezésekor. Egyike ezen limitációknak a kutatási design. Mivel az elemzés keresztmetszeti elrendezéssel zajlott, nem következtethetünk kauzalitásra a problémás közösségimédia-használat és a depresszió, valamint a testi tünetek kapcsán. A mediációs elemzés során használt statisztikai eljárás szintén korlátként említhető, ugyanis a PROCESS-makró a legkisebb négyzetek (Ordinary Least Squares, OLS) módszerét alkalmazza a regressziós elemzés kivitelezésére, amely érzékeny többek között a normalitás feltételének sérülésére (Hayes, Montoya és Rockwood, 2017). Ez a gyengeség a bootstrap-metódussal valamelyest kiküszöbölhető, azonban tanácsos lehet egyéb statisztikai eszközöket is számításba venni a minél megbízhatóbb eredmények érdekében. Mindemellett

az adatgyűjtést is illeti kritika: egyrészt a budapesti iskolákra való korlátozódással értékes adatokat veszíthetünk a kamaszok mikro- és mezokörnyezetében megjelenő különbségek miatt, másrészt az adatgyűjtés kontextusa – a szűkös tantermek és az osztálytársak jelenléte – a társas kívánatosság torzításának veszélyét is magában hordozta, hiszen a serdülők a mások általi megbélyegzéstől tartva a valósággal nem feltétlenül egyező választ adhattak egyes kérdésekre.

A kutatás a problémás közösségimédia-használat terén jelen levő nemi különbséget csak részben erősítette meg a prepubertáskorban lévő kamaszok körében. A lányoknál szignifikánsan magasabb szintű tünetsúlyosság volt jelen, mint a fiúknál, azonban előfordulási gyakoriság tekintetében nem találtunk szignifikáns különbséget a nemek között. Ezt magyarázhatja a vizsgált jelenség viszonylag alacsony előfordulási gyakorisága az említett korosztályban. A rumináció jelentős közvetítő szerepét jelen tanulmány kiemelte a problémás közösségimédia-használatnak a depresszióval, valamint a testi tünetekkel való kapcsolatában. A fentebb feltüntetett eredmények remélhetőleg elősegítik azt, hogy a későbbiekben minél hatékonyabb prevenció programok kerüljenek kidolgozásra, és ezáltal hozzájárulnak a kamaszok egészségmegőrzéséhez.

IRODALOMJEGYZÉK

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Andresen, E. M., Malmgren, J. A., Carter, W. B., & Patrick, D. L. (1994). Screening for depression in well older adults: evaluation of a short form of the CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale). *American Journal of Preventive Medicine*, 10(2), 77-84.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association. Text revision.
- Baltaci, Ö. (2019) The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Zs., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Zs. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS ONE* 12(1): e0169839.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
- Blau, I., Goldberg, S., & Benolol, N. (2018). Purpose and life satisfaction during

- adolescence: the role of meaning in life, social support, and problematic digital use. *Journal of Youth Studies*, 22(7), 907–925.
- Boer, M., van de Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S-l., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66, 89–99.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230.
- Brailovskaia, J., Truskauskaite-Kuneviciene, I., Kazlauskas, E., & Margraf, J. (2021). The patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany. *Current Psychology*, 1–12.
- Broderick, P. C., & Korteland, C. (2004). A Prospective Study of Rumination and Depression in Early Adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(3), 383–394.
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 113–124.
- Cerutti, R., Presaghi, F., Spensieri, V., Valastro, C., & Guidetti, V. (2016). The Potential Impact of Internet and Other Somatic Symptoms in Adolescence. A Population-Based Cross-Sectional Study. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 56(7), 1161–1170.
- Currie, C., Inchley, J., Molcho, M., Lenzi, M., Veselska, Z., & Wild, F. (Eds.) (2014). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, Methodology and Mandatory items for the 2013/14 Survey*. St Andrews: CAHRU. Access at: <http://www.hbsc.org>
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and quality of social networking among young adults: Associations with depressive symptoms, rumination, and corumination. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2), 72–86.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiarniyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150.
- Dibb, B. (2019). Social media use and perceptions of physical health. *Heliyon*, 5(1), e00989.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
- Elhai, J. D., Tiarniyu, M., & Weeks, J. (2018). Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use: The prominent role of rumination. *Internet Research*, 28(2), 315–332.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.

- Garipey, G., McKinnon, B., Sentenac, M., & Elgar, F. J. (2016). Validity and Reliability of a Brief Symptom Checklist to Measure Psychological Health in School-Aged Children. *Child Indicators Research*, 9(2), 471-484.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Hankin, B. L. (2010). Rumination and Depression in Adolescence: Investigating Symptom Specificity in a Multiwave Prospective Study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 701-713.
- Haugland, S., Wold, B., Stevenson, J., Aaroe, L. E., & Woynarowska, B. (2001). Subjective health complaints in adolescence. A cross-national comparison of prevalence and dimensionality. *European Journal of Public Health*, 11(1), 4-10.
- Hayes, A. F., Montoya, A. K., & Rockwood, N. J. (2017). The analysis of mechanisms and their contingencies: PROCESS versus structural equation modeling. *Australasian Marketing Journal*. 25(1), 76-81.
- Horváth, Zs., Urbán, R., Kökönyei, Gy., & Demetrovics, Zs. (szerk.) (2021). *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Huang, C. (2020). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Már Arnarsson, A., Barnekow, V., & Weber, M. M. (2020). *Spotlight on Adolescent Health and Well-Being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Survey in Europe and Canada*, International Report, Volume 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Jellesma, F. C., Terwogt, M. M., Reijntjes, A. H., Rieffe, C. J., & Stegge, H. (2005). De vragenlijst Non-Productieve Denkprocessen voor Kinderen (npdk). *Kind en adolescent*, 26(4), 171-177.
- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). Misery Has More Company Than People Think: Underestimating the Prevalence of Others' Negative Emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 120-135.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, 59-68.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). 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.
- Kocsel, N. (2019). *A perszeveratív kogníciók pszichológiai és biológiai korrelátumai. Doktori disszertáció téziszűzet*. ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola.
- Kocsel, N., Mónok, K., Szabó, E., Morgan, A., Reinhardt, M., Urbán, R., Demetrovics, Zs., & Kökönyei, Gy. (2017). Gender Invariance and Psychometric Properties

- of the Nonproductive Thoughts Questionnaire for Children. *Assessment*, 26(8), 1480-1491.
- Koronczai, B., Urbán, R., & Demetrovics, Zs. (2020). Parental bonding and problematic internet or social media use among adolescents. *Psychiatria Hungarica*, 35(1), 73-80.
- Kökönyei, (2007). Szubjektív jóllét. In Németh, Á. (szerk.), *Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja, Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló nemzetközi kutatás 2006. évi felmérésének Nemzeti jelentése* (pp. 112-125). Budapest: Országos Gyermekegészségügyi Intézet.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., & Cook, W. (2006). Rumination in adolescents at risk for depression. *Journal of Affective Disorders*, 96(1-2), 39-47.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197-205.
- Lin, C-Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study. *Health Expectations*, 24, 165-173.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 309-330.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149-156.
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., Sacre, H., Akel, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress? *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 539-549.
- Marino, C., Lenzi, M., Canale, N., Pierannunzio, D., Dalmaso, P., Borraccino, A., Cappello, N., Lemma, P., Vieno, A., & the 2018 HBSC-Italia Group (2020). Problematic social media use: associations with health complaints among adolescents. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*, 53(4), 514-521.
- Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life-satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 101556.
- Mérelle, S. Y. M., Kleiboer, A. M., Schotanus, M., Cluitmans, T. L. M., Waardenburg,

- C. M., Kramer, D., van de Mheen, D., & van Rooij, A. J. (2017). Which health-related problems are associated with problematic video-gaming or social media use in adolescents? A large-scale cross-sectional study. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 11-19.
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949.
- Milia, C., Kolubinski, D. C., & Spada, M. M. (2020). The effects of self-critical rumination on shame and stress: an experimental study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(3), 272-286.
- Miller, W. R., & Seligman, M. E. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(3), 228-238.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37- 47.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Ohannessian, C. MC., Fagle, T., & Salafia, C. (2021). Social media use and internalizing symptoms during early adolescence: The role of co-rumination. *Journal of Affective Disorders*, 280, 85-88.
- Olatunji, B. O., Naragon-Gainey, K., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2013). Specificity of rumination in anxiety and depression: A multimodal meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20(3), 225-257.
- Örkényi, Á. (2014). *A serdülőkorú pszichoszociális alkalmazkodást elősegítő és akadályozó családi tényezők és személyiségdimenziók vizsgálata. Doktori disszertáció.* ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola.
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1885.
- Przepiorka, A., Błachnio, A., Cudo, A., & Kot, P. (2021). Social anxiety and social skills via problematic smartphone use for predicting somatic symptoms and academic performance at primary school. *Computers & Education*, 173, 104286.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rauch, S. M., Strobel, C., Bella, M., Odachowski, Z., & Bloom, C. (2014). Face to Face Versus Facebook: Does Exposure to Social Networking Web Sites Augment or Attenuate Physiological Arousal Among the Socially Anxious? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 187-190.
- Raudsepp, L. (2019). Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 76, 197-201.
- Raudsepp, L., & Kais, K. (2019). Longitudinal associations between problematic

- social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive Medicine Reports*, 15, 100925.
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73, 1830–1843.
- Rózsa, S. (2005). A BFQ-C pszichometriai jellemzőinek hazai vizsgálat, a normák kialakítása. In Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Rabasca, A. (Eds.), *BFQ-C Big Five Questionnaire for Children*, Kézikönyv (pp. 63–67). Budapest: OS Hungary.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2021). Rumination: Relationships with Physical Health. *Innovation in Clinical Neuroscience*, 9(2), 29–34.
- Seligman, M. E. P. (1992). *Helplessness. On development, depression and death*. New York: W.H. Freeman.
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173–183.
- Szeiffert, L., Hamvas, Sz., Adorjáni, G., & Novák, M. (2009). Hangulatzavarok krónikus vesebetegek körében. A depresszió szűrése, diagnosztikája és terápiája. *Orvosi Hetilap*, 150(37), 1723–1730.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164–175.
- Torsheim, T., Välimaa, R., & Danielson, M. (2004). Health and well-being. In Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Barkenow-Rasmussen, V. (Eds.), *Young people's health in context – Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey* (pp. 55–62). Copenhagen: WHO-Europe.
- Turi, E., Gervai, J., Áspán, N., & Halász, J. (2013). A Képességek és Nehézségek Kérdőív (SDQ-Magy) validálása serdülőkorú klinikai populációban = Validation of the Hungarian Strengths and Difficulties Questionnaire in an adolescent clinical population. *Psychiatria Hungarica*, 28(2), 165–179.
- Uhis, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*, 140(2), 567–570.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology and Behavior*, 9(5), 584–590.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. MC. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1469–1493.
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2021). The impact of social network sites on mental health: distinguishing active from passive use. *World Psychiatry*, 20(1), 133–134.

- Verduyn, P., Gugushvili, N., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37.
- Verstraeten, K., Bijttebier, P., Vasey, M. W., & Raes, F. (2011). Specificity of worry and rumination in the development of anxiety and depressive symptoms in children. *British Journal of Clinical Psychology*, 50, 364–378.
- Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121(4), 106788.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127(7), 103573.
- World Health Organization (2019). ICD-11: *International classification of diseases* (11th revision). Retrieved from: <https://icd.who.int/>
- Zhou, S. X., & Leung, L. (2012). Gratification, Loneliness, Leisure Boredom, and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(4), 34-48.
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, Sz. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173(2), 110647.