

A médiatartalmak jellege és azok fogyasztási szokásai az elmúlt években folyamatos változásokon mentek keresztül. Megjelent egy újfajta, exponenciálisan növekvő médiahasználati szokás, a rövid formátumú videók megtekintése. A technológiával kapcsolatos viselkedési függőségek kutatása erős összefüggést mutatott ki a technológia addiktív használata és a komorbid pszichiátriai rendellenességek között, emiatt felmerült az igény a rövid-formátumú videófüggőség és a doomscrolling jelenségeinek vizsgálatára. A rumináció, azon belül annak önkritikus aspektusa szignifikáns kapcsolatot mutat a pszichés problémákkal. Mindezek alapján a vizsgálatban a ruminatív gondolkodás, az önkritikus rumináció és a doomscrolling vizsgálatát tűztük ki célul, valamint ezen tényezők kapcsolatát vizsgáltuk a pszichopatológiai tünetek észlelt súlyosságával kapcsolatban. Továbbá feltérképeztük a médiahasználati szokások és a rumináció összefüggéseit.

A kutatás kényelmi mintavétellel, online kérdőívsomag kitöltésével, anonim módon történt. 18-25 év közötti fiatal felnőtteket vizsgáltam, körükben ugyanis az online tartalomfogyasztás naponta jellemzően több órák is lehet. A pszichopatológiai tüneteket a Derogatis-féle Tünet Listával (SCL-90-R), míg a ruminációt Önkritikus Rumináció Skálával (SCRS) és a Ruminatív Gondolkodási Stílus Kérdőívvel (RTSQ) vizsgáltuk. Ezen kérdőíveken túl a vizsgálatban résztvevők a Doomscrolling Scale-t (DS) és a Short-form Video Addiction Scale-t (SVA) töltötték ki.

Legfontosabb eredményeink alapján erős pozitív kapcsolatot találtunk a ruminatív gondolkodás és a pszichopatológiai tünetek észlelt súlyossága közt. Mérsékelt pozitív kapcsolatot találtunk a doomscrolling és a különböző pszichopatológiai tünetek észlelt súlyossága között. Az eredményeink rámutatnak, hogy szignifikáns kapcsolat van az önkritikus ruminációnak pszichopatológiai tünetek észlelt súlyosságával, ezen belül is a depresszióra nagyobb hatással van az önkritikus rumináció, mint az általános ruminatív gondolkodás. Mediációs elemzésünkben látszik, hogy a doomscrolling közvetlenül és közvetett módon is, a rumináción és önkritikus rumináción keresztül is hatással van a pszichopatológiai tünetek észlelt súlyosságára.

Az egyre több online eltöltött idő, ezen belül a rövid formátumú videó alkalmazások folyamatos térnyerése miatt az egyre újabb médiahasználati szokások pszichés hatásának vizsgálata, a telefonhasználat hangulatszabályozási komponensének megismerése, valamint a jelenségek addiktív összefüggéseinek feltárása segíthet prevenciós programok kialakításában, amelyekkel hatékonyan tudjuk megelőzni a negatív lelki folyamatok és pszichés terhek megjelenését.