

Debreceni Egyetem
Bölcsészettudományi kar
Pszichológiai Intézet

OTDK pályamunka

**„Nem a világ lett rosszabb, a hírszolgáltatás lett jobb”, avagy a
doomscrolling, rumináció és a közösségi médiahasználati szokások
vizsgálata**



Készítette:

Kocsner Oszkár Csaba

Pszichológia BA, III. évf.

Témavezető:

Kató Szabolcs

Egyetemi tanársegéd

Debrecen, 2024

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
Szakirodalmi áttekintés	4
Rumináció.....	4
<i>Fogalommeghatározás</i>	<i>4</i>
<i>Rágódás, aggodalmaskodás – a múlt és a jövő.....</i>	<i>4</i>
<i>Az adaptív és maladaptív rumináció kialakulása</i>	<i>6</i>
<i>A rumináció szerepe a hangulati és szorongásos zavarok kialakulásában és fenntartásában</i>	<i>6</i>
Viselkedési addikciók	8
Viselkedési addikciók és technológia.....	9
Médiahasználat	10
<i>A médiahasználatra vonatkozó legújabb statisztikák</i>	<i>10</i>
<i>A rövid formátumú videóalkalmazások térhódítása</i>	<i>11</i>
Scrolling – Doomscrolling	12
<i>Scrolling és doomscrolling fogalmi elkülönítése</i>	<i>12</i>
<i>„Absent minded” és Doomscrolling okostelefon használat összehasonlítása.....</i>	<i>14</i>
<i>Doomscrolling, mint kiterjesztett rumináció</i>	<i>15</i>
<i>A scrolling és a doomscrolling pszichés hatásai</i>	<i>16</i>
Vizsgálat	18
A vizsgálat célja.....	18
Minta.....	19
Módszer	19
Vizsgálati eszközök	19
Eredmények	22
Leíró statisztika.....	22
Hipotézisek tesztelése	25
Következtetések	29
Limitációk.....	32
Kitekintés.....	32
Irodalomjegyzék	33

Bevezetés

„Világ egyedül nincsen, csak azzal együtt, aki szemléli” – mondja Ottlik Géza (Ottlik, 1980). A világot „szemlélő” mára tartalomfogyasztóvá vált. E változás hozadékainak, eredményeinek, hatásainak interdiszciplináris elemzésében a pszichológia tudományának ma is komoly szerep jut, és véleményem szerint a jövőben egyre több feladata lesz ezen a területen. A Financial Times-ban a polikrízis szót a 2022-es év szavává választották (Derbyshire, 2023). A tartalomfogyasztóknak tehát egy polikrízissel terhelt időszakban, algoritmusok által generált online térben kell igazodási pontokat találni, és valid megküzdési mechanizmusokat kidolgozni. Az ismert graffiti állítása kérdésfelvetéssé transzformálódik: „nem a világ lett rosszabb, csak a hírszolgáltatás lett jobb”?

A média fejlődése révén ma már szinte azonnal értesülünk minden negatívumról, függetlenül attól, hol történik. Ez a folyamatos információáramlás felerősíti a világ „rosszabbodásának” illúzióját, miközben valójában csak az információk elérhetősége javult és ennek köszönhetően megjelent egy új jelenség, a doomscrolling, mely a negatív hírek megszállott keresését jelenti. A médiatartalmak jellege és azok fogyasztási szokásai az elmúlt években folyamatos változásokon mentek keresztül. Egy évtizeddel ezelőtt a Facebook és az Instagram káros hatásait, az önértékelés változásában betöltött szerepét vizsgálta a médiafogyasztással kapcsolatos pszichológiai kutatások legtöbbször. Az elmúlt években azonban a TikTok, Reels és más rövid formátumú videók megtekintésének szokásán keresztül új jelenségnek lehetünk tanúi, amelynek hatásaival a pszichológia tudományának is foglalkoznia kell. A klinikai kórképek megjelenésében manapság már a közösségi médiának is szerepe lehet, ennek a feltérképezése pedig kiemelkedően fontos.

Mindannyian rágódunk. Időről-időre felidézzük negatív életeseményeinket, újra és újra átgondoljuk, miként kellett volna egy adott helyzetben viselkednünk, mit mondhattunk volna másként egy vita során. Amíg ez a gondolkodási mechanizmus nem kizárólagos, addig eredményes is lehet, például segítheti problémamegoldási folyamatainkat. Érdeemes megvizsgálni azt, hogy a megváltozott médiafogyasztási szokások a ruminatív gondolkodás kialakulásában és fenntartásában milyen szerepet játszanak.

Szakirodalmi áttekintés

Rumináció

Fogalommeghatározás

A rumináció, vagyis a rágódás jelenségére először Susan Nolen-Hoeksema hívta fel a figyelmet az 1980-as és 90-es években. 2008-as cikkükben Nolen-Hoeksema és munkatársai a ruminációt ismétlődő és passzív összpontosításként írják le, amelynek fókuszában a személy saját negatív gondolatai és érzései állnak. A negatív gondolatok sokszor váratlanul vagy intruzívan jelentkeznek és az egyénnek nehezebb esik kontrollálásuk (Ehring és Watkins, 2008).

A korábbi kutatások eredményeire alapozva (Wells, 2011; Wells és King, 2006) Kocsel (2019) valószínűsíti, hogy a ruminatív gondolkodással jellemezhető személyek kezdetben az őket ért negatív események megértése, feldolgozása érdekében, szándékosan alkalmazzák ezt a stratégiát. A múlt értékelése általában hasznos és alkalmazkodást segítő folyamat, amennyiben az egyén úgy érzi, támogatja döntéseinek javítását. Rumináció esetén azonban ez a folyamat torzul, és egy káros, merev gondolkodási mintázat kialakulásához vezet.

A negatív érzelmek fenntartására és akár fokozására is képes ruminációt amellet, hogy a depressziós hangulat fenntartásában lényeges szerepet játszik napjainkra a transzdiagnosztikus sérülékenységi tényezők közé sorolják (Ehring és Watkins, 2008).

Az önkritikusság a negatív önértékelésnek egy olyan bíráló, ítélkező megjelenése, mely elutasító, sőt akár támadó jellegű gondolatokat is tartalmaz. Az egyén által észlelt személyes teljesítmény értékelésén át a hibák, kudarcok minősítését foglalja magában, de kiterjed a saját vagy mások által generált elvárásoknak való nem megfelelésre is (Gilbert és mtsai., 2004). Az önkritikus ruminációt viszonylag kevés kutatás vizsgálja külön a ruminatív gondolkodástól, pedig a rumináció önkritikus aspektusa szignifikánsabb kapcsolatot mutat a pszichés problémákkal, mint a jelenség más altípusai (Kovács, 2022).

Rágódás, aggodalmaskodás – a múlt és a jövő

A negatív előjelű gondolkodási mintázatoknak több formáját ismerjük, melyeket korábban fogalmilag is elkülönített a tudomány. A szakirodalom korábban a depresszióval és az általános szorongással összefüggésben differenciált kockázati tényezőként értelmezte az aggodás jelenségét. A korábbi fogalmi elkülönítés ellenére Peter F. Hitchcock és Michael J. Frank rámutatnak, hogy kialakulóban van a klinikai pszichológia szakmai konszenzusa arra vonatkozóan, hogy a rumináció, a múlton való rágódás, valamint a bizonytalan jövővel

kapcsolatos aggodás, mint gondolkodási mintázatok szorosan összefüggenek egymással. Egyes értelmezések a két jelenséget a „repetitive negative thinking” (RNT), azaz az ismétlődő negatív gondolkodás gyűjtőfogalom alá sorolják, kiemelve azt, hogy mindkettőre jellemző az ismétlődő és a nehezen kontrollálható jelleg, az én-fókusz, valamint a maladaptív gondolkodási mintázat megszilárdulása (Hitchcock és Frank, 2024). Az aggodásra és a ruminációra is jellemző egy absztrakt és túláltalánosító gondolkodási stílus (Watkins, 2008), valamint mindkettő egyfajta kognitív rugalmatlansággal és a negatív (érzelmi) ingerekre való figyelmi torzítással jár (Ottaviani és mtsai., 2015). A különbségeket vizsgálva négy dimenzió mentén tehetünk distinkciót, ezek az idővel kapcsolatos orientáció, a gondolati fókusz, valamint a motivációk tudatos és tudattalan szintje (McLaughlin és mtsai., 2007). A rumináció esetében a fókuszban a múlt és a jelen áll, az énnel kapcsolatos problémák és veszteségek, ezzel szemben az aggodalmaskodás olyan jövőbeli folyamatokkal és történésekkel függ össze, melyek potenciálisan bekövetkezhetnek.

A fenti elkülönítés ellenére Dozois és munkatársai (2004) a két gondolkodási mintázat és azok idői orientációjának átjárhatóságára mutatnak rá: a jövőbeli kiszámíthatatlan eseményekkel kapcsolatos, krónikus aggodalom eredményeképpen a gondolatok a múltra helyeződnek át, a rumináció fókuszában az a kérdés áll, hogy sikerült-e a múltban felkészülni az események minden lehetséges kimenetelére. A tehetetlenség érzése így a szorongás fokozódását generálja.

A rumináció mögötti tudatos motiváció esetében azt találták, hogy az egyének a velük megtörtént negatív események okait szeretnék megérteni (Papageorgiou és Wells, 2004), míg a bizonytalanságot rosszul toleráló aggodók inkább kontrollt igyekeznek nyerni a helyzet felett (Ruscio és Borkovec, 2004). A tudattalan motivációk szintjén a rágódás averzív jelenség és felelősségvárítást szolgál: a ruminatív gondolkodásúak meg vannak győződve arról, hogy nincs ráhatásuk az eseményekre. Ha az egyén úgy érzi, hogy képtelen feldolgozni a negatív élményeket, és sem belső, sem külső körülményein nem tud változtatni, akkor valószínűleg nem fog konkrét lépéseket tenni – sem viselkedéses, sem pszichés szinten – a helyzet megoldása érdekében (Ward és mtsai., 2003). A rumináció motivációival ellentétben az aggodalmaskodás mögötti tudattalan motiváció a negatív affektusok és fájdalmas képek elkerülése lehet (Borkovec és munkatársai, 2004).

A rumináció különböző típusai közül (pl. általános rumináció, depresszív rumináció, harag rumináció, önkritikus rumináció) a rumináció önkritikus jellegére koncentrálunk. Az önegyüttérzés, a megértő viszonyulás önmagunkhoz pszichés jóllétünk szempontjából fontos tényező. Magas önkritikusság esetén azonban ennek megtapasztalása csorbul, ami a

pszichológiai jóllét csökkenését, a szorongás és a depresszió szintjének emelkedését vonja maga után. Az önkritikus rumináció során a személy anélkül fókuszálja figyelmét a magát kritizáló gondolataira, hogy változtatna körülményein vagy fejlesztené önmagát (Smart és mtsai., 2016). Következményüket tekintve az ismétlődő negatív gondolkodás formáihoz, a ruminációhoz és az aggodáshoz gyakran teljesítmény zavarok, koncentrációs nehézségek és szegényes problémamegoldó képesség társul (Hilt és Pollak, 2012), és mindkettő fontos szerepet játszik hangulati és szorongásos zavarok kialakulásában, illetve azok fenntartásában (Aldao és mtsai., 2010).

Az adaptív és maladaptív rumináció kialakulása

A kedvezőtlen vagy fenyegető gyermekkori környezet, illetve a gyermekkori elhanyagolás és bántalmazás jelentős szerepet játszhat a felnőttkori rumináció kialakulásában. Érthető módon egy kiszámíthatatlan, bántalmazó környezetben a gyermekek hajlamosak folyamatosan elemezni a múltbeli cselekedeteiket, és azon töprengeni, mit kellett volna másképp tenniük a büntetés elkerülése érdekében. Ilyen körülmények között a rumináció akár adaptív stratégiának is tekinthető. A probléma azonban akkor merül fel, ha ez a megküzdési mechanizmus mentális szokássá alakul, és felnőttkorban is domináns stratégia marad (Liu, 2017). A ruminációra hajlamos személyek eleinte tudatosan választják ezt a stratégiát, hogy jobban megértsék és feldolgozzák a rájuk ható negatív eseményeket. A rumináció akkor válik maladaptívvá, ha kontrollálhatatlansága miatt habituálódik, stabil választílussá válik. Egyes megközelítések kognitív érzelemszabályozási stratégiaként írják le, maladaptívvá válása esetén az egyén elsődleges érzelemszabályozási stratégiájává válik a negatív érzelmek, szomorú hangulat vagy a stresszorokkal szemben (Watkins és Nolen-Hoeksema, 2014). Kognitív szinten az érzelemszabályozás eszközei lehetnek például a figyelem elterelése, valamilyen pozitív dologra irányítása vagy akár a helyzet újraértékelése és egy megoldás keresése (Atkinson, 2005). Aldao és munkatársai (2010) kutatásai szerint a jellemző érzelemszabályozó stratégiák, (a kognitív átkeretezés, elfogadás stb.) kevésbé kapcsolódnak a pszichopatológiákhoz, mint a rumináció.

A rumináció szerepe a hangulati és szorongásos zavarok kialakulásában és fenntartásában

A rágódás és az aggodalmaskodás, amelyeket összefoglalóan perszeveratív kogníciónak nevezhetünk, kedvezőtlen hatással van a testi egészségre. Ezek a folyamatok a tünetek felnagyítása és a stressz állapotának fenntartása révén hozzájárulnak számos akut és krónikus betegség, valamint önbeszámoló testi tünet kialakulásához és fennmaradásához. Sajnos ezek a hatások nemcsak felnőtteknél, hanem már gyermekeknél is megfigyelhetők (Kocsel, 2019).

A ruminációnak a depressziós hangulat és a major depresszió kialakulásában és fenntartásában betöltött szerepe elsődleges. A depresszív hangulatra adott ruminatív válasz esetén az egyén a jövőben nagyobb eséllyel él majd át újabb és a korábbiaknál súlyosabb, esetleg hosszabb depresszív epizódokat. A szuicid gondolatok felmerülésének is fontos prediktora lehet. Emellett a rumináció számos egyéb kórkép esetében is rizikótényező: kutatások igazolták összefüggését PTSD-vel (Bishop és mtsai., 2018), szorongásos- (Rickerby és mtsai., 2022), bipoláris- (Kovács és mtsai., 2020), valamint evészavarokkal (Prefit és mtsai., 2019), borderline személyiségzavarral (Baer és mtsai., 2012), valamint egyes függőségi formákkal (Krause és mtsai., 2018).

A rágódás háttérében lévő komponensek közül Nolen-Hoeksema (1991) kiemeli a negatív vagy depresszív hangulat szerepét, ugyanakkor a ruminatív gondolkodás is visszahat, amennyiben a negatív gondolatokon és azokhoz gyakran kapcsolódó negatív érzelmeken keresztül erősíti és fenntartja a depressziót.

Az elmúlt évtizedek kutatásainak eredményei azt mutatják, hogy a rumináció szignifikáns összefüggést mutat és magyarázó tényezője lehet a major depresszió kezdetének (Lyubomirsky és mtsai., 2015), illetve a későbbi epizódok számának és időtartamának prediktora (Miranda és Nolen-Hoeksema, 2007). A nem depressziós, egészséges rumináló személyek gyakran nehézségekkel küzdenek figyelmük irányításában, és hajlamosak a negatív ingerekre való figyelmi letapadásra. Ez a jelenség elősegíti a rágódás állandósulását, amely idővel mentális szokássá válik (Koster és mtsai., 2013). További kutatások, például Beckwé és Deroost (2016) eredményei, szintén alátámasztják, hogy a rágódás nem csupán depressziós személyeknél figyelhető meg. A ruminációban megfigyelt csökkent figyelmi kontrollra vonatkozó kutatások több magyarázatot is találtak, felvetődött a végrehajtó funkciók deficitese működése (Whitmer és Gotlib, 2013) és a negatív mentális tartalmakra adott fokozott érzelmi reaktivitás is (Marchetti és mtsai., 2016). Davis és Nolen-Hoeksema (2000) kimutatták, hogy a rumináló egyének több perszeveratív hibát vétettek a Wisconsin kártyaszortírozási teszt megoldása során, mint azok, akik nem ruminálnak.

A rumináció az egyén problémamegoldásával is kapcsolatot mutat. Beszűkíti a figyelmi fókuszot, valamint számottevően megterheli a figyelmi rendszert is (Whitmer és Gotlib, 2013). A leterhelt figyelmi kapacitás nyomán pedig a rumináló nem vesz észre alternatív lehetőségeket, amely révén sikeresen megoldhatná a problémáit (Papageorgiou és Wells, 2004). Lyubormisky és munkatársai 2011-ben végzett kutatásukban ezzel összecsengő eredményeket kaptak, amikor rumináció kiváltását követően kognitív feladat elvégzésére kérték fel a

kísérletükben résztvevőket. Arra jutottak, hogy a rágódás jelentősen rontotta a teljesítményt, és nehezítette a problémamegoldást.

Végezetül, a rumináció gyakran társul a társas érintkezés zavaaraival. A negatív élmények és problémák, folyamatos ismétlése egy-egy szociális helyzetben, például pár- vagy baráti kapcsolatban egy idő után fárasztóvá és nehezen tolerálhatóvá válik. Mivel ez a viselkedés a környezet számára is megterhelő, ezért a rumináló személy egyre kevesebb szociális támogatást kap, szélsőséges esetben izolálódhat is. Ez az immár valós tapasztalat pedig visszacsatolásként működhet, megerősítve a ruminálóban saját értéktelenségébe vetett hitét (Lyubomirsky és mtsai., 2015). Összegezve, a ruminációt összekapcsolták a perszeverációval, a rosszabb problémamegoldással, társas érintkezés zavaaraival, melyek a depressziós tünetegyüttesben is megjelennek.

Viselkedési addikciók

Az újonnan megjelenő médiahasználati jelenségeket, ezen belül is a rövid formátumú videók problémás használatát a viselkedési addikciók aspektusából is meg kell vizsgálnunk. Az addiktív viselkedésformák körébe sorolt viselkedési addikciók esetében az addikciót nem valamely pszichoaktív kémiai anyag, hanem valamilyen egyéb viselkedés váltja ki. Abban az esetben függőségről, ha az adott viselkedésforma uralni kezdi a személy viselkedését. A folyamat következtében a személy korábbi életvitele, testi és/vagy lelki egészsége és környezete jelentősen károsul (Demetrovics és Kun, 2007).

A korábban Hollander által obszesszív-kompulzív, Blum által impulzív zavarokként megfogalmazott viselkedési variánsokat Griffiths nevezte el először viselkedéses addikcióként (Griffiths, 1998). Griffiths a meglévő elméleti alapok segítségével hat fő tünetet határozott meg, melyek a viselkedési addikciókra jellemzőek. Ezek a: hangulatszabályozás, a tolerancia, a szaliencia avagy kiemelkedés, a megvonási tünetek, a konfliktus és a relapszus (Demetrovics, 2013). A hangulatszabályozás arra utal, hogy a függő egyén a negatív hangulata feloldására, vagy éppen a pozitív hangulat elérésére használja a tevékenységet. A tolerancia azt jelzi, hogy egyre többször kell az adott tevékenységet végeznie és intenzívebben bevonódnia, hogy ugyanazt a hatást elérje az egyén. A szaliencia a kiemelkedés, a viselkedés túlzott formáját jelenti, a tevékenység az egyén életének a legmeghatározóbb része lesz. Amennyiben a viselkedés akadályozva van, megjelennek a megvonási tünetek. A függőségi viselkedés következményeként az egyénnek konfliktusok jelennek meg az életében, mint például a munka, tanulmányok, szociális élet elhanyagolása. A relapszus, azaz a visszaesés pedig a legtöbb

addiktív viselkedésben fellelhető. A kémiai és a viselkedési addikciók hasonlóságát jól szemlélteti, hogy az előbb felsorolt hat fő karakterisztikus tünet átfedésben van a DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association, 2001) pszichoaktív-szer-dependenciára vonatkozó kritériumaival. A leggyakoribb viselkedési addikciók közé tartozik a problémás internethasználat és internetfüggőség, problémás online játszás és függőség, testedzésfüggőség, problémás és patológiás szerencsejáték, munkafüggőség és a kényszeres vásárlás (Demetrovics, 2013).

Viselkedési addikciók és technológia

A technológia folyamatos fejlődésével összefüggésben Young (1999) vizsgálta a viselkedési addikciók egyik leggyakoribb formáját, az internetfüggőséget, és meghatározta annak 5 típusát. Az első a kiberszexualitás. Ebbe a típusba a kiberszex és az internetes pornográf tartalmak fogyasztása tartozik. A második típus az internetes kényszerek. Ide az internetes szerencsejátékot, az online vásárlást és például a részvényekkel való kereskedelmet sorolta Young. A harmadik típus a kiberkapcsolatok. Ebbe a kategóriába tartozik a közösségi média, a különböző társkereső oldalak és minden más virtuális kommunikáció. A negyedik típus az internetes játékokkal való játékot tartalmazza, ezt Young szimplán Játék néven említi. Végezetül az utolsó csoport a tartalomfogyasztás. Ide tartozik az internetes weboldalakra való böngészés, adatbázis keresés, valamint manapság a rövid formátumú videók nézése is.

Az internet és telefonfüggőséggel kapcsolatos információk miatt is kardinálisak a gyakorlati klinikai hasznosíthatóság szempontjából, mert amíg a hagyományos kémiai függőségek kezelésében lehet akár a szer teljes absztinenciáját is alkalmazni, addig az internettől soha nem tud teljesen elszakadni az egyén, hiszen ez már a mai világ és kultúra szerves részét képezi (Kuss és Griffiths, 2011).

2010 után jelentősen megnőtt a technológiával kapcsolatos viselkedési függőségek kutatása. A vizsgálatok erős összefüggéseket mutattak ki a technológia addiktív használata és a komorbid pszichiátriai rendellenességek között (Andreassen és mtsai., 2016).

Az okostelefon túlzott használata az addikciókhoz hasonlóan a felhasználók különböző szükségleteinek kielégítésére is alkalmas, vagy akár belső állapotaik befolyásolására is használhatják. Gyakran működik megküzdési mechanizmusként is a telefonhasználat: segít enyhíteni vagy kezelni a kellemetlen érzéseket, például a szorongást vagy a stresszt. Különösen vonzó lehet azok számára, akik impulzivitással vagy figyelemzavarral küzdenek, mivel a

telefon segítségével érdekesebb ingereket találhatnak, vagy enyhíthetik belső feszültségüketingerszegény vagy szorongató helyzetekben. A szorongással és depresszióval küzdők esetében a telefonhasználat gyakran lehet pozitív hatású. Egyes alkalmazások használata, a napirend strukturálása vagy a közösségi oldalak böngészése megkönnyebbülést hozhat számukra. Ugyanakkor az excesszív használat mögött sok esetben a közösségi média gyakori használata áll, amely jelentősen hozzájárulhat a függőség kialakulásához (Körmendi, 2015). A mobiltelefon ebben a folyamatban azért játszik központi szerepet, mert növeli a függőséget kiváltó tevékenységek – például a közösségi oldalak vagy játékok – könnyű elérhetőségét. Ez pedig tovább erősíti azok addiktív hatását, így a mobiltelefon egyfajta katalizátorként működhet a viselkedési függőségek kialakulásában (Körmendi és mtsai., 2016).

Médiahasználat

A médiahasználatra vonatkozó legújabb statisztikák

A We Are Social, nevű globális kreatív ügynökség, mely a közösségi médiára fókuszálva vizsgálja az online közösségeken belüli társadalmi viselkedést, minden évben készít egy jelentést a világ social média és internet használatáról. 2024 októberében a világon 5.52 milliárd ember használta az internetet, ami a Föld teljes lakosságát tekintve 67,5%-ot jelent. Ez azt is jelenti, hogy az internetezők már „szupertöbbséget” alkotnak, hiszen több mint kétszer annyian használják az internetet, mint amennyien nem. A közösségi média is folyamatos növekedést mutat, ugyanebben az időpontban mért adatok szerint 5,22 milliárd közösségi média felhasználó volt, ami azt jelzi, hogy az internetezők 94,5%-a a közösségi médiát is használja minden hónapban (We Are Social, 2024).

A DataReportal kutatásának adatai alapján Magyarországon 7,29 millió közösségi média felhasználó volt 2024 januárjában, ami a népesség 72,4%-át jelentette. Azokat az alkalmazásokat figyelembe véve, amelyek a rövid-formátumú videók megtekintését lehetővé teszik, a Youtube 7,29, a TikTok 3,24 míg az Instagram 2,7 millió felhasználót jegyzett. A TikTok nagyjából 600 ezer új felhasználót szerzett Magyarországon csak a 2023-as év folyamán. Fontos megjegyezni, hogy a We Are Social a jelentésben szereplő adatait a hirdetés-elérésekre alapozza, vagyis kizárólag a 18 év feletti felhasználók jelennek meg az elemzésekben. Az egyes alkalmazásoknak tehát minden bizonnyal a jelentésben szereplőhöz képest még több felhasználója lehet (DataReportal, 2024).

A Z-generáció (1995-2010) nagy része már a „digitális bennszülöttek” közé tartozik, életük meghatározó eleme az internet és az online tér (Kiss, 2021). A Pécsi Tudományegyetem által végzett kutatás (Guld és Maksa, 2023) eredményei arra mutattak rá, hogy a Z-generáció átlagos napi médiahasználat 5-6 óra között alakul. Az egyetemista hallgatók ennél akár órákkal többet szánnak az online térre. A legszélsőségesebb eredményeket a középiskolás korosztály mutatta, ők akár napi 10-12 órás médiahasználatról számoltak be, még a hétköznapiakon is.

A Prievara és Pikó (2016) korábbi kutatásaiban kimutatott, online töltött időtartamhoz képest 5 évvel később Kiss Hedvig PhD kutatásában (2021) az időtartam emelkedéséről számolt be. Az aktív online tevékenységgel töltött idő a fiatalok körében 2021-re hétköznapiakon átlagosan öt, míg hétvégén átlagosan hat órára emelkedett. Ez azt jelenti, hogy a fiatalok szabadidejük szinte teljes időtartamát online töltik el. További alarmírozó adat, hogy Kiss Hedvig életkori megoszlásra vonatkozó kutatása szerint a minta 15,7%-át alkotó, a problémás internethasználat szempontjából magas rizikójú csoportban a legfiatalabb korcsoport tagjai voltak a legtöbben. A „kifejezetten problémás, védelem nélküli használók” terminológiával leírt, 4. klaszter átlagéletkora 20,95 év volt. Ez kb. 1-2 évvel fiatalabb korosztály érintettségét jelezte, mint az „erősen védett, de problémás élménykeresők” 1., a „nem veszélyeztetett, kiegyensúlyozott használók” 2., valamint a „kissé hajlamos, de védett és tudatos használók” 3. klaszterének átlag életkora. Van Deursen és munkatársai (2015) kutatásukban az életkori eltolódást a fiatalabb korosztályok veszélyeztetettségéből eredeztették. Az életkori megoszlás vizsgálata felveti a tendenciózus változás valószínűségét, mely azonban csak longitudinális kutatással lenne igazolható.

A rövid formátumú videóalkalmazások térhódítása

Manapság a mobiltelefonok használata nem korlátozódik a telefonhívásokra, hanem sokkal többet lehet tenni a segítségükkel. Az emberek a közösségi médiát használva kerülnek kapcsolatba barátaikkal (Jindal és mtsai., 2021). A technológia folyamatos fejlődésével és az internet felhasználók preferenciáinak változásával napról napra új közösségi médiumok jelennek meg. A 2014-ben keletkezett rövid videók az utóbbi években kapnak egyre nagyobb visszhangot. Ezek a tartalmak általában kevesebb, mint 60 másodperc hosszúságúak, ezáltal mobiltelefonon is könnyen elérhetők és kényelmesen megoszthatók a különböző közösségi platformokon (Qin és mtsai., 2022). A közösségi médiafüggőséggel foglalkozó kutatások középpontjában korábban a Facebook, az Instagram és más közösségi médiaplatformok szerepeltek. Ezek mellett azonban megjelentek a különböző rövid formátumú videómegosztó platformok (TikTok, Reels stb.), melyekkel kapcsolatos aggodalmak és az általuk okozott

maladaptív viselkedési formák a szakirodalomban sokáig alulreprezentáltak voltak (Smith és Short, 2022).

A rövid formátumú videóalkalmazások lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy az egyszerűen használható videószerkesztő eszközökkel könnyedén rögzítsenek emlékezetes pillanatokat, szórakoztató videókat. A felhasználók ezeket a videókat más közösségi médiumokban is közzé tudják tenni, hogy „kedvelőket” és követőket gyűjtsenek. Habár ezek a rövid-formátumú videóalkalmazások robbanásszerű növekedést mutatnak az elmúlt években, ez a növekedés az alkalmazások túlzott használatának a megjelenését is eredményezte. A túlzott használat azt az állapotot jelenti, amelyben az emberek jelentős mennyiségű időt töltenek ezekkel az alkalmazásokkal, annak ellenére, hogy érzékelik a negatív következményeket (Zhang és mtsai., 2019).

A problémás internethasználat egyik új típusa, a rövid formájú videófüggőség egyben új kockázatot is jelent az emberek mentális egészségére és társadalmi életére nézve. A mentális egészség szempontjából érzelemszabályozási problémákat, a jóllét érzésének csökkenését eredményezheti (Ye és mtsai., 2022). A diákok körében továbbá azt találták, hogy a rövid formájú videófüggőség az alvásminőség romlásához és tanulmányi kiégéshez is vezethet. Mindemellett olyan problémás viselkedések megjelenéséhez is vezethet, mint az öngyilkosság (Chalermchutidej és mtsai., 2023).

Scrolling – Doomscrolling

Scrolling és doomscrolling fogalmi elkülönítése

A „doom” eredeti jelentése szerint *végzet, balsors, bukás*. Habár a doomscrolling terminusának megjelenését 2018-ra teszik, használata csak 2020 elejétől datálható egy speciális digitális médiahasználati jelenség leírására. A fogalom a Covid 19 járvány során vált általánosan használttá. A doomscrolling a negatív információkra, nyomasztó, lehangoló tartalmakra fókuszáló állapot, melyben az egyén megszállottan követi az online hírfolyamokat, újabb és újabb negatív hír után kutatva. A pandémia időszakában a rossz hírek közötti görgetés jelenségének általánossá válásának hatására 2020-ban a Merriam Webster szótár a doomscrolling szót „figyelemreméltó szónak” nyilvánította. Szintén 2020-ban Karen K. Ho, kanadai gazdasági tudósító Twitter bejegyzésében figyelmeztetett arra, hogy a doomscrolling szokásával fel kell hagynunk; a poszt hatására több ezer új követője lett (Ytre-Arne és Moe, 2021).

Anand és munkatársai (2022) meglátása szerint a doomscrolling jelenségéhez több tényező is hozzájárul, ezek egyike az az emberi hajlam, hogy az általunk nem befolyásolható helyzetet jobban megértsük, és információhoz jussunk azzal kapcsolatban. A COVID-19 pandémiával kapcsolatos információhiány és a kapcsolódó negatív érzések leküzdése érdekében kialakult az az általános motiváció, hogy csökkenteni tudjuk a szorongás, félelem és aggodalom szintjét. Ennek érdekében tömegesen kerestek rá az interneten a COVID-19 pandémiával kapcsolatos pozitív, megnyugtató információkra. A pozitív hírek keresése közben azonban végül sok esetben pesszimista hírekkel szembesültek, ami a szorongás, az aggodalom, a félelem, a bizonytalanság és a pánik érzéseinek további fokozódásához vezetett. Ez a folyamat sokak számára egy ördögi körré vált, ahol az egyének a doomscrolling folyamata során az internet által közölt számolatlan mennyiségű negatív hír és az ehhez társuló negatív érzelmek és distressz fogságába estek.

A doomscrollingra való hajlamban a különböző személyiségjellemzők is meghatározó szerepet játszhatnak. Sharma és munkatársai (2022) kutatásukban kimutatták, hogy a neuroticizmus, cinikusság, szenzációhajhászás és a negatív előítélet felerősítheti a doomscrolling előfordulását, ellenben a lelkiismeretesség, az önkontroll megléte és a pozitív affektus csökkenti azt.

A pandémia időszaka óta számos nemzetközi kutatásban találkozhatunk a doomscrolling jelenség vizsgálatával, ugyanakkor magyar nyelvű kutatások nem születtek e tárgyban, így kutatásomhoz az előbbieket tudtam alapul venni. Egyetlen kutatás említi meg magyar nyelven (Várnai és mtsai., 2024), de a külföldi szakirodalom doomscrolling értelmezésétől eltérően, a jelenséget, mint céltalan túlzott online tartalomfogyasztást írják le.

A scrolling avagy görgetés, mint kifejezés 2015 körül jelent meg. Ebben a jelenségben a közösségi média felhasználók gyorsan görgetik a hírfolyamukban megjelenő tartalmakat, mindemellett bevonódásuk alacsony a tematikák többségébe. A felhasználók ezt a fajta görgetést, mint egy „disszociatív élményként” festik le, amely teljesen magába szívja az embert az adott pillanatban (Baughan és mtsai., 2022). Később gyakran megbánják ezt a cselekedetet, amikor csalódottnak és frusztráltnak érzik magukat, hogy elvesztegették idejüket és hagyták, hogy beszippantsa őket az online tér (Lee és mtsai., 2021).

A szórakozott scrolling és a doomscrolling szokását a hangulati állapot is elkülöníti: a doomscrolling szokásának hátterében diszfórikus állapotok, visszatérő, negatív gondolatok állnak. Dayer tanulmányában kitér a scrolling, mint digitális kommunikáció kölcsönös jellegének leírására is: mivel az algoritmusok a jellemző keresések alapján hasonló tartalmakat

dobnak fel, ezért a szórakozott scrolling „csapongó” jellegéből adódóan az algoritmus által generált tematika is szerteágazóbb. A scrolling szokásának maladaptív jellege az ezzel eltöltött idő során és az utána jelentkező érzésekből látható: a sokszor az unalom elűzésére használt tevékenységnek sokszor éppen az unalom, vagy éppen a büntudat érzése vet véget (Dayer, 2024).

„Absent minded” és Doomscrolling okostelefon használat összehasonlítása

Alex Dayer Metacontrol of Spontaneous Thought and Action c. disszertációjában elkülöníti a két „technohabitust”: az „absent-minded”, azaz szórakozott okostelefon – használatot, valamint a doomscrolling szokását (Dayer, 2024).

A szórakozott scrollingra gyakori gondolatvándorlás, valamint az átlagosnál alacsonyabb arousal-szint jellemző. Ebben az esetben a scrolling a felhasználók maladaptív stratégiája az alacsony aktivációs szint emelésére, az unalom elűzésére (Dayer, 2024). Kiss Hedvig felhívja a figyelmet az unalomra való hajlam jelentőségére, mely az eredmények alapján a legjelentősebb rizikófaktornak tekinthető a problémás internethasználat szempontjából. Szinte ösztönszerű a cselekvés, motivációja leggyakrabban az „üresjárat” kitöltése. Protektív tényezőként az önkontroll jelenik meg, mely alkalmas a viselkedésforma késleltetésére vagy felülírására, míg ennek hiánya a kényszeres jelleget erősíti (Kiss, 2021). A stratégiák maladaptív jellege közös, ugyanakkor a doomscrolling ezzel szemben magas arousal szinttel jellemezhető, és a disztresszre adott válasz. Shabahang és munkatársai 2023-as vizsgálataik során úgy találták, hogy a vizsgált személyek többsége magas arousal-szintről számolt be doomscrolling során. A kutatók ezért a jelenséget „elsődleges” okostelefon-függőségként írták le. Ezzel analóg, hogy Ottaviani és munkatársai 2015-ben a ruminatív gondolkodás során tapasztalt megemelkedett arousal-szintről számoltak be.

A doomscrolling esetében a keresés behatároltabb, egy irányba mutató volta miatt a kereső egyre mélyebbre jut ruminatív gondolkodása során, állandó megerősítést kapva visszatérő negatív gondolataira, így vélelmzései virtuális tényekké válnak. A fentiek alapján azt kell vélelmeznünk, hogy a szórakozott scrollinghoz képest a doomscrolling pszichés következményei negatívabbak a depresszió, szorongás, PTSD stb. elmélyülése terén.

A másik tényező, mely Dayer szerint elkülöníti a szórakozott scrollingot és a doomscrollingot, az a gondolkodási minták dinamikája, vagyis a gondolkodás időbeni változása és tartalma (azaz a témák száma). A scrolling esetében sok témát érint a kereső, viszonylag rövid idő alatt, míg a doomscrolling elnyújtott ruminatív gondolkodást jelent, melyben a keresőt foglyul ejti egyetlen

téma vagy egy szűk témakör, mely szorongásának forrása. A figyelmi kényszer is eltérő: scrolling esetében nincs kényszer, ami az elkalandozást gátolná, a doomscrolling esetén azonban a ruminatív jelleg erősen figyelem-irányító: mindig visszavezet a nyugtatanító témára, szinte kényszert érez a kereső, hogy még több információhoz jusson (Dayer, 2024) .

Doomscrolling, mint kiterjesztett rumináció

A ruminatív gondolkodású egyénnek a doomscrolling egyfajta „kiterjesztett” ruminációra nyújt lehetőséget. A belső monológ mintegy kihelyeződik, a gondolati sémához immár külső eszköz is társul. Ez az eszköz ráadásul interaktív, a monológ észrevétlenül válik dialógussá, és ez a kölcsönös jelleg az algoritmusok által állandó visszaigazolást, állandó muníciót nyújt az egyébként is a negatív ingerekre adott figyelmi letapadással jellemezhető, ruminatív gondolkodáshoz (Dayer, 2024).

Kocsel (2019) rámutat, hogy a gyakorlatban nincs éles határvonal az aggodalmaskodás és a rágódás között, a két folyamat egyszerre is jelentkezhet. Ugyanakkor az aggodalmaskodás esetében az egyén a bizonytalanság elkerülése érdekében arra törekszik, hogy kontroll alatt tudja tartani az eseményeket, míg a ruminatív gondolkodásúak meg vannak győződve arról, hogy az események felett nincs kontrolljuk. A rumináció elsődleges motivációinak egyike, hogy a személy a vele történt / történő negatív események okait szeretné megérteni. Ehhez az indíttatáshoz fontos segítség az internet, ahol összegzett ismereteket vélünk megszerezni rágódásunk tárgyával kapcsolatban. Azonban a fellelhető ismeretek sokrétű, szerteágazó, sokszor önellentmondó jellege sok esetben nem az aggályok eloszlatásának megnyugtató folyamatát segíti, hanem épp ellenkezőleg: a ruminatív gondolkodásra hajlamosak körében erősítheti azt az önkritikus érzést, hogy nem jártunk el elég körültekintően, amikor a negatív hatásokkal szemben védeni akartuk magunkat. Az információ dömping ráadásul megágyaz a meggyőződésnek, hogy a folyamatok befolyásolásának képessége csorbult vagy egyenesen elvesztettük azt. Ezzel a gondolkodás folyamata önkritikus ruminatív jelleget is ölthet, felerősítve az egyén szégyenérzetét, növelve akár az önsértés kockázatát is.

A doomscrolling esetében a kiterjesztés által bevont eszköz egyre intenzívebb megerősítése a korábban esetleg kontrollálhatónak vélt folyamatokat egyre inkább a megváltoztathatatlanság tulajdonságával ruházza fel, így az eredetileg adaptív, megértésre és feldolgozásra irányuló fókusz elterelődésével a ruminatív gondolkodási mód habituálódhat.

A doomscrolling különböző megfogalmazásai megegyeznek abban, hogy a jelenséget, mint egy ördögi kört írják le, amelyben a felhasználók megrekednek a negatív hírek keresésében, attól függetlenül, hogy mennyire rossz vagy lehangoló híreket olvasnak. Emellett mivel az online platformok az algoritmikus rendszerek segítségével jól tudják, hogy mi köt le minket leginkább, ezért olyan tartalmakat fognak kínálni számunkra, amelyek az internetes előzményeinket figyelembe véve fel fogják majd kelteni érdeklődésünket (Nguyen, 2020). Az algoritmus elemzi a felhasználói adatokat és viselkedési mintákat. Személyre szabott hírfolyamot hoz létre az egyes felhasználók preferenciáinak megfelelő tartalmakból. A rendszer folyamatosan tanul a felhasználói interakciókból és ez alapján finomítja az ajánlásokat számukra. A felhasználói visszajelzéseket - ami lehet például egy poszt elrejtése -, az algoritmus alkalmazza a javaslatainak módosítására, mindez elősegíti és fenntartja a ruminatív működést (Adisa, 2023).

A scrolling és a doomscrolling pszichés hatásai

A doomscrolling negatív következményekhez vezet az egyén mentális egészségét tekintve. Megnövekedett szorongás, poszttraumás stressz tünetek megjelenése és a jóllét csökkent szintje alakulhat ki. A kutatások azt mutatják, hogy a folyamatos negatív híreknek való kitettség a szorongás és aggodalom érzéseit felerősíti (Güme és Sena, 2024). A negatív hírek akár a közvetve átélt trauma forrásai is lehetnek (Shabahang és mtsai., 2024). Abdalla és munkatársai (2021) szerint a tömeges traumatikus eseményekről, tragédiákról szóló hírek képesek akár poszttraumás stressz tüneteket, vagy akut stressz tüneteket kiváltani az emberekben.

Bár az ADHD tünetekre vonatkozóan alternatív magyarázatok továbbra is lehetségesek, a modern digitális médiahasználat szerepet játszhat az ADHD tüneteinek kialakulásában. Az ADHD elsődleges tünetei közé a figyelmetlenség és a hiperaktivitás-impulzivitás tartoznak. A modern médiaeszközök azonnal küldik az értesítést a felhasználóknak, ha új szöveges üzenetek, közösségi média bejegyzések vagy videojáték-játék meghívók érkeznek. Az ilyen értesítéseknek való kitettség elvonhatja az egyén figyelmét a központi feladatokról. A gyakran előforduló figyelemelterelődés megzavarhatja a tudatos életvitel szervezésének és a figyelem tartós fenntartásának normatív fejlődését. Emellett a modern médiaplatformok azonnali hozzáférést biztosítanak a rendkívül stimuláló élményekhez és a felhasználói inputokra adott gyors visszajelzésekhez. Következésképpen azok, akik gyakran használják a modern digitális médiát hozzászokhatnak a gyors visszajelzéshez, ami megzavarhatja náluk az impulzuskontroll és a türelem fejlődését (Ra és mtsai., 2018). Az ADHD-t és az internet függőség összefüggéseit

vizsgáló tanulmányokban, azt találták, hogy azon résztvevők körében, akiknek több ADHD tünetük volt, jellemzőbb volt az internet függőség (Marin és mtsai., 2021).

Bármilyen is álljon a doomscrolling motivációs hátterében (pl.: negatív információk keresése, önkontroll elvesztése vagy az algoritmikus rendszerek, melyek végtelen hírforrást biztosítanak például a járványok kitöréséről vagy krízisekről), a végeredmény egy kényszeres görgetés lesz (Sharma és mtsai., 2022).

Az egyénnek a külső eszköz „segít” az öngerjesztő gondolati séma fenntartásában azzal, hogy folyamatosan a saját, korábbi kereséseihez hasonló tartalmakkal bombázza, hozzájárulva ezzel a ruminatív gondolkodásnak Nolen-Hoeksema által leírt repetitív és passzív folyamatjellegéhez. Smith és Alloy (2009) értelmezésében a rágódás maga a repetitív folyamat, amelyhez különféle gondolati tartalmak társulhatnak. A doomscrolling esetében ezek jellemzően automatikus, negatív gondolatok.

Vizsgálat

A vizsgálat célja

A vizsgálatban a ruminatív gondolkodás, az önkritikus rumináció és a doomscrolling vizsgálatát tűztem ki célul, valamint ezen tényezők kapcsolatát szeretném feltárni a pszichopatológiai tünetek súlyosságával kapcsolatban. A kutatásban 18-25 év közötti fiatal felnőtteket szeretnék vizsgálni, hiszen nekik már a közösségi média és a mobiltelefon-használat a mindennapjaik és életük szerves részét képezi.

A szakirodalmi összefoglalóból is kiderült, hogy az elmúlt években végzett kutatások eredményei egyértelműen megerősítik a rumináció szignifikáns szerepét a major depresszió kialakulásában (Lyubomirsky és mtsai., 2015). Mindemellett, a ruminatív gondolkodást számos különböző pszichopatológiai tünettel is összekapcsolták. Viszonylag kevés kutatás van, ami a ruminatív gondolkodáson túl az önkritikus ruminációt is méri, viszont már kimutatták korábban, hogy a rumináció önkritikus aspektusa erősebb kapcsolatot mutat a pszichés problémákkal, mint a más altípusok (Kovács, 2022).

Az elmúlt évek kutatásai alapján elmondható, hogy a doomscrolling negatív hatással van az egyén mentális egészségére több szempontból is. Az egészségromlás a megnövekedett szorongásszintben, poszttraumás stressz tünetek megjelenésében és a jóllét csökkent szintjében alakulhat ki (Güme és Sena, 2024). A korábbi kutatások azt találták, hogy a doomscrollingra való hajlam erősebb a férfiaknál, mint a nőknél (Shabahang, 2024). A DataReportal elemzése alapján a koncentráltan rövid formátumú videótartalmakat tartalmazó TikTok alkalmazásnak a felhasználói között nem volt számottevő nemi különbség (50,1% nő, 49,9% férfi) (DataReportal, 2024).

Mindezen eredményekből kiindulva a következő hipotéziseket vizsgálom:

H1: A rumináció pozitív összefüggést mutat a pszichopatológiai tünetek súlyosságával (Lyubomirsky és mtsai., 2015).

H2: Az önkritikus rumináció pozitív összefüggést mutat a pszichopatológiai tünetek súlyosságával (Kovács, 2024).

H3: A doomscrolling pozitív összefüggést mutat a pszichopatológiai tünetek súlyosságával (Güme és Sena, 2024).

H4: Az önkritikus rumináció erősebb hatással jelentkezik a depresszióra, mint az általános ruminatív gondolkodás (Kovács, 2024).

H5: A férfiak nagyobb valószínűséggel lesznek hajlamosak doomscrollingra mint a nők (Shabahang, 2024).

H6: A rövid formátumú videófüggőség kapcsán nem feltételezünk különbséget a férfiak és a nők között (DataReportal, 2024).

Minta

A toborzáshoz az összeállított kérdőívesomagot a Google Forms segítségével készítettem el, majd különböző közösségi média felületeken osztottam meg. Az online kérdőíves kutatásban 211 személy vett részt (66 férfi és 145 nő). A vizsgálati személyek átlagéletkora 20,9 év volt (szórás: 1,7). A vizsgálatba való beválogatási kritérium egyedül az életkor volt, minimum 18, maximum 25 évesnek kellett lennie a vizsgálatban résztvevőknek, mivel igyekeztünk elsősorban a fiatal felnőtt populációt vizsgálni. A legfiatalabb kitöltő 18 éves, míg a legidősebb 25 éves volt. Egy vizsgálati személy került kizárásra, mivel nem illett az előre meghatározott életkori csoportba. A kizárás után a minta 31,4%-a volt férfi, 68,6%-a volt nő. A felvett demográfiai adatok az életkoron kívül a lakhelyre, legmagasabb végzettségre vonatkoztak. A kitöltők 39,5%-a vármegyeszékhelyen, 36,6%-a városban él, faluban a minta 15,2%-a és végül fővárosban csak 8,6%. A válaszadók közül legnagyobb számban az rendelkezők érettségizettek (78,6%) voltak, őket követték az egyetemi diplomával rendelkezők (17,6%), majd a felsőfokú szakképzést elvégzők (2,4%), ezután a 8 általánost vagy kevesebb osztályt végzetek, (1%) végezettel a szakiskolások (0,5%).

Módszer

A vizsgálat elvégzéséhez szükséges etikai engedély megadását követően megkezdtem az adatgyűjtést (UD-IP-2024/30).

Az adatgyűjtés kényelmi mintavétellel, online kérdőíves formában zajlott. Az adatgyűjtés 2024 október 20-tól november 18-ig tartott, ezután a kérdőív nem fogadott válaszokat. Az adatgyűjtés lezárása után az adatok feldolgozását a Jamovi statisztikai programmal végeztem el.

Vizsgálati eszközök

Az adatgyűjtéshez összesen 5 kérdőívet használtam. A *rumináció* felmérésére két különböző kérdőívet alkalmaztam. Az Önkritikus Rumináció Skála (SCRS) kialakítását Smart és munkatársai (2016) végezték el. Az SCRS 10 tétele az önkritikus rumináció konstruktumának megfelelően olyan visszatérő gondolatokat tükröz, melyek az ént az észlelt hibákért,

kudarckokért, gyengeségekért, eleve adott hiányosságokért, rossz szokásokért, vagy egy általános meg nem felelésért kritizálják, például: „Hajlamos vagyok újra és újra felidézni azokat a butaságokat, amiket mondtam vagy tettem.” A kérdőív tételeit egy négyfokú skálán kell értékelni (1= egyáltalán nem, 4= nagyon), annak megfelelően, hogy mennyire jellemző az adott állítás a kitöltőre. A megszerezhető pontszám ennek megfelelően 10-40 pont között alakulhat, ahol a skála egydimenziós jellegéből adódóan a magasabb pontszám arra utal, hogy a személyre fokozottabban jellemző az önkritikus rumináció. Manapság különböző mintákon, serdülőknél és fiatal felnőtteknél alkalmazzák a kérdőívet (Kököneyi, 2022). Az eredeti vizsgálat Cronbach alfa értéke 0,92 volt.

A *ruminácót* mérő kérdőívek közül a második a Ruminatív Gondolkodási Stílus Kérdőív (RTSQ) volt. A kérdőív kidolgozását Brinker és Dozois (2009) végezték. Az RTSQ-t az elmúlt évtizedben több nemzetközi kutatásban használták, ugyanakkor a hazai kutatási gyakorlatban eddig ritkán alkalmazták. A kérdőív összesen 20 tételt tartalmaz, amelyek az általános ruminatív gondolkodási stílus negatív, pozitív és semleges aspektusaira kérdeznek rá például: „Hajlamos vagyok arra, hogy a múlt eseményeit úgy pörgessem vissza a képzeletemben, ahogy szerettem volna, hogy azok megtörténjenek.” A kitöltőknek egy 7 fokú skálán kell bejelölniük, hogy mennyire tartják igaznak magukra nézve az állításokat (1= egyáltalán nem, 7=teljes mértékben), ahol a magasabb összpontszám gyakoribb ruminációra utal. A skálán minimum 20, maximum 140 pont érhető el. Az eredeti vizsgálat Cronbach alfa értéke 0,95.

Apszichopatológiai tünetek feltérképezésére a Derogatis-féle Tünet Listát vettem fel. Derogatis (1977) által szerkesztett Tünet Lista (SCL-90-R, azaz Symptom Check-List-90-R) széles körben használatos kérdőív, mely pszichés tünetek fennállásának és súlyossági fokának mérésére alkalmas. 90 tételt tartalmaz és 9 skálából áll: szomatizáció, kényszeresség, interperszonális érzékenység, depresszió, szorongás, ellenségesség, fóbia, paranoia, pszichoticizmus, valamint egyik skálába sem sorolt hozzáadott tételek csoportja (Derogatis és Cleary, 1977). A hozzáadott tételek csoportjában olyan több pszichés zavarban is gyakori tünet került, melyek egyértelműen egyik skálába sem voltak elhelyezhetőek. A kérdőív értékelésekor három globális indexet is használnak: Globális Súlyossági Index (GSI), Pozitív Tünet Distressz Index (PSDI), Pozitív Tünet Összes (PST). A Globális Súlyossági Index: az összpontszám osztva a kérdések számával. Összes pozitív tünet: azon tünetek száma, amelyekre nullánál nagyobb pontot adtak. Pozitív tünet distressz index az összes tétel összeadott értéke osztva a nullánál nagyobb pontot kapott tételek számával (azaz a PST-vel). A kérdőív 90 állítását 5 pontos skálán értékelik, mely 0-tól (egyáltalán nem) 4-ig (nagyon) terjed, az alapján, hogy mennyire zavarta az adott tünet a vizsgálati személyt az elmúlt egy hétben. A fordítás után, a

mérőeszköz skáláit alkotó tételek belső konzisztenciáját becsülő Cronbach-alfa mutatók értéke 0,73-tól 0,97-ig terjed, ami a skálák megbízhatóságát támasztják alá (Unoka, 2004).

A *doomscrolling* mérésére a Doomscrolling Scale-t (DS) alkalmaztam. A Doomscrolling Scale-t Sharma és munkatársai (2022) dolgozták ki. Ebben a kérdőívben 15 kérdés szerepel, amiket egy 7 fokú likert skálán kell értékelni, ahol az 1 a „Határozottan nem értek egyet és a 7 a „Határozottan egyetértek” -et jelenti. Az itemek a doomscrolling jelenségét több irányból is megközelítik, például: „Azon kapom magam, hogy folyamatosan a negatív híreket böngésezem.” A kérdőív egy egydimenziós skálán mér, minél magasabb pontszámot ér el a kitöltő a kérdőívben, annál inkább hajlamos a doomscrollingra. Az eredeti vizsgálat belső konzisztencia együtthatója 0,96 volt. A kérdőív magyarra fordítását mi végeztük, mely folyamatot angol-magyar szakfordító felügyelte.

A *rövid formátumú videófüggőség* mérésére a Short-form Video Addiction (SVA) kérdőívet használtam. A short-form video addiction (SVA) kérdőívet Zhang és munkatársai (2019) adaptálták a rövid formátumú videóalkalmazásokra. Alapul a Koc és Gulyagci (2013) által kidolgozott Facebook Addiction Scale-t vették, melyből utólag két itemet eltávolítottak, így alakult ki a 6 itemes kérdőív (Zhang, 2019). Koc és Gulyagci a Griffiths-féle függőségre vonatkozó dimenziókat alapul véve alkották meg a kérdőívet (Koc és Gulyagci, 2013). Az itemek a rövid formátumú videóalkalmazásokra irányuló függőséget vizsgálják, például: „Megpróbáltam kevesebb időt tölteni a rövid videós alkalmazásokkal, de nem jártam sikerrel.” A kérdéseket egy 7 fokú likert skálán kell értékelni, ahol az 1 a „Határozottan egyetértek” és a 7 a „Határozottan nem értek egyet” -et jelenti. Az adatok egyszerűbb értelmezhetőségét figyelembe véve, utólag megfordítottuk a mérés irányát. A kérdőív egy dimenzióban mér, tehát minél nagyobb pontot érnek el a kitöltők a kérdőívben, annál inkább jellemző rájuk a rövid formátumú videókhoz kapcsolatos függőség. Az eredeti vizsgálat belső konzisztencia értéke 0,85 volt.

Ezen felül a médiahasználatra vonatkozóan is tettem fel kérdéseket. A rövid formátumú video alkalmazások kapcsán többek között rákérdeztem a leggyakrabban használt alkalmazásra, a naponta erre fordított időre, a preferált napszakra. Továbbá felmértem, hogy milyen helyzetekben használják leggyakrabban, milyen érzéseket kelt a használat, minek hatására hagyják abba és azt követően milyen érzéseket tapasztalnak a kitöltők.

Eredmények

Leíró statisztika

Az adatok elemzése előtt megbízhatósági elemzést és normalitásvizsgálatot végeztem. A normalitásvizsgálat (Shapiro-Wilk) eredményei alapján a statisztikai elemzésben nemparaméteres eljárásokat alkalmaztam.

A kérdőívek leíró statisztikáját, az átlagot, mediánt, szórás, minimumot, maximumot és a normalitás értékeit a 1. táblázat tartalmazza, a reliabilitás-vizsgálatok eredményeit pedig a 2. táblázat szemlélteti az alkalmazott kérdőívek mentén. Az összes kérdőív megbízhatónak bizonyult a Cronbach alfa értékek alapján (0,84-0,97).

1. Táblázat

A kérdőívek leíró statisztikáinak összefoglaló táblázata

Kérdőívek		Átlag	Medián	Szórás	Minimum	Maximum	Shapiro – Wilk W	Shapiro – Wilk p
SVA	Függőség	16,7	15,0	8,07	5	35	0,939	<,001
DS	Doomscrolling	26,7	21,0	15,60	15	104	0,729	<,001
SCL-90-R	GSI	0,9	0,73	0,66	0,02	3,43	0,915	<,001
	PSDI	1,99	1,95	0,56	1	4	0,971	<,001
	PST	37,91	35,5	21,42	1	88	0,966	<,001
	Szomatizáció	7,61	5	8,21	0	47	0,815	<,001
	Kényszeresség	12,54	12	8,37	0	38	0,959	<,001
	Interperszonális érzékenység	9,31	7	8,08	0	34	0,912	<,001
	Depresszió	16,47	15	11,80	0	49	0,948	<,001
	Szorongás	8,88	6	7,67	0	40	0,890	<,001
	Ellenségesség	4,05	3	4,11	0	21	0,831	<,001
	Fóbia	4,22	3	4,86	0	28	0,799	<,001
	Paranoia	4,65	3	4,57	0	22	0,877	<,001
	Pszichoticizmus	6,90	4	7,15	0	35	0,852	<,001
	Hozzáadott tételek	6,37	5	5,1	0	28	0,923	<,001
RTSQ	Ruminatív gondolkodás	78	78	28,06	23	140	0,981	0,006
SCRS	Önkritikus rumináció	24,54	24,5	8,44	10	40	0,966	<,001

2. Táblázat

A vizsgálatban használt mérőeszközök reliabilitása:

Kérdőív	Cronbach-féle α
SVA	0,848
DS	0,944
SCL-90-R	0,975
SCL-90-R Depresszió	0,898
RTSQ	0,946
SCRS	0,929

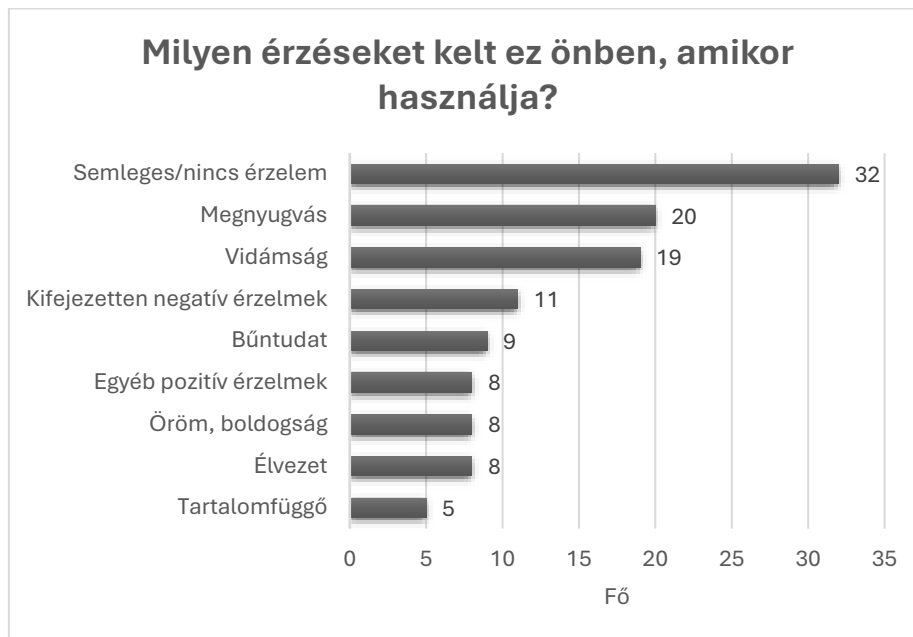
Médiahasználatra vonatkozó kérdések

A rövid formátumú videóalkalmazások közül a minta 57,6%-a a TikTokot, a minta 33,8%-a az Instagram Reels-t a használja a legtöbbet. Átlagos napi képernyőidejüket tekintve a kitöltők 43,8%-a 4-6 órát, 31%-a 2-4 órát, 18,1%-a 6-8 órát töltenek a mobilkészletükön, de a minta 4,8%-a naponta több mint 8 órát tölt el mobiltelefonja társaságában. A rövid formátumú alkalmazásokat tekintve a minta 43,8%-a napi 1-2 órát, 27,1%-a 2-4 órát tölt rövid videók nézésével naponta, azaz a rövid videók megtekintésével eltöltött idő jelentős hányadát teszi ki a mobiltelefonnal eltöltött időnek.

A médiahasználatra vonatkozó kérdéseink közül az első kérdés arra vonatkozott, hogy a személyek jellemzően milyen helyzetekben használják a rövid formátumú videóalkalmazásokat. A legtöbben unaloműzés (54 fő) céljából kezdik el a használatát, emellett a kikapcsolódást is sokan jelölték meg (36 fő). Többen más tevékenységhez kötötték a használatát, a legjellemzőbb az ébredés utáni és elalvás előtti videónézés (29 fő), valamint páran étkezés közben is megnyitják ezeket az alkalmazásokat (4 fő). Érdekes megfigyelni, hogy a helyzetek között megjelenik a tudatos figyelemelterelés (2 fő), illetve a halogatás (6 fő) motívuma is, amelyekben az adott problémáikról próbálják meg az alkalmazással elterelni a figyelmüket, vagy a különféle kötelezettségekkel való foglalkozást (pl: Tanulás) halogatják az alkalmazás használata által. A második kérdés eredményeit, mely az alkalmazás használata közbeni érzésekre vonatkozott, az 1. Ábra szemlélteti. Az ábra alapján láthatjuk, hogy a pozitív érzelmek, mint például a megnyugvás, vidámság vagy öröm dominálnak az alkalmazáshasználat közben, viszont a büntudat már a kitöltők egy részénél a videónézés közben is megjelenik.

1.Ábra

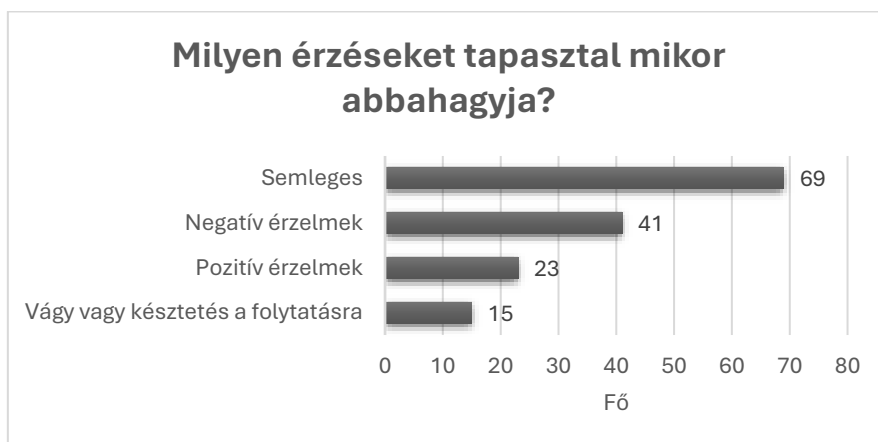
Az alkalmazáshasználat közben megtapasztalt érzések gyakoriságai



A harmadik kérdésre, amely úgy szólt, hogy minek a hatására hagyja abba az alkalmazás használatát, a legtöbben olyan választ adtak, amely arra utalt, hogy törekednek az alkalmazás használatának tudatos időbeli kontrollálására, tehát akár mobiltelefonjukon időkorlátot szabnak az alkalmazásnak, vagy figyelik, hogy mennyi időt töltöttek el a tevékenységgel. Érdekes megfigyelni, hogy habár a motivációk között előkelő helyen szerepelt az unaloműzés, ennek ellenére az unalom a második legtöbb válaszban szerepelt az abbahagyás indokaként. Sokan valamilyen külső kontroll hatására szakítják meg a tevékenységet például: „Valami dolgom akad”, „Mennem kell.”, „Hozzám szólnak”. A mintában elenyésző pozitív válasz szerepelt, túlnyomórészt negatív érzéseket jelöltek meg indokként a válaszadók, mint például a fáradtság (19 fő), frusztráció (18 fő) vagy akár a büntudat (7 fő) érzése. A negyedik kérdés eredményeit az 2. Ábra szemlélteti. Az ábra alapján azt láthatjuk, hogy a semleges érzelmek után, itt már többségben vannak a negatív érzelmek, emellett 15 főnél megjelent a kifejezett vágy a folytatásra is.

2.Ábra

Az alkalmazáshasználat után megtapasztalt érzések gyakoriságai



Hipotézisek tesztelése

A H1, H2, H3 hipotézisekben megfogalmazott összefüggések vizsgálatára Spearman-féle rangkorrelációs eljárást végeztem. A rumináció, önkritikus gondolkodás és a pszichopatológiai tünetek súlyossága közötti együttjárásokat a 3. táblázat szemlélteti.

3. Táblázat

Korrelációs eljárás eredményei

		Pszichopatológiai tünetek	Ruminatív gondolkodás	Doomscrolling	Önkritikus rumináció
Pszichopatológiai tünetek	Spearman's rho	—			
Ruminatív gondolkodás	Spearman's rho	0,620 ***	—		
Doomscrolling	Spearman's rho	0,457 ***	0,350 ***	—	
Önkritikus rumináció	Spearman's rho	0,635 ***	0,719 ***	0,300 ***	—

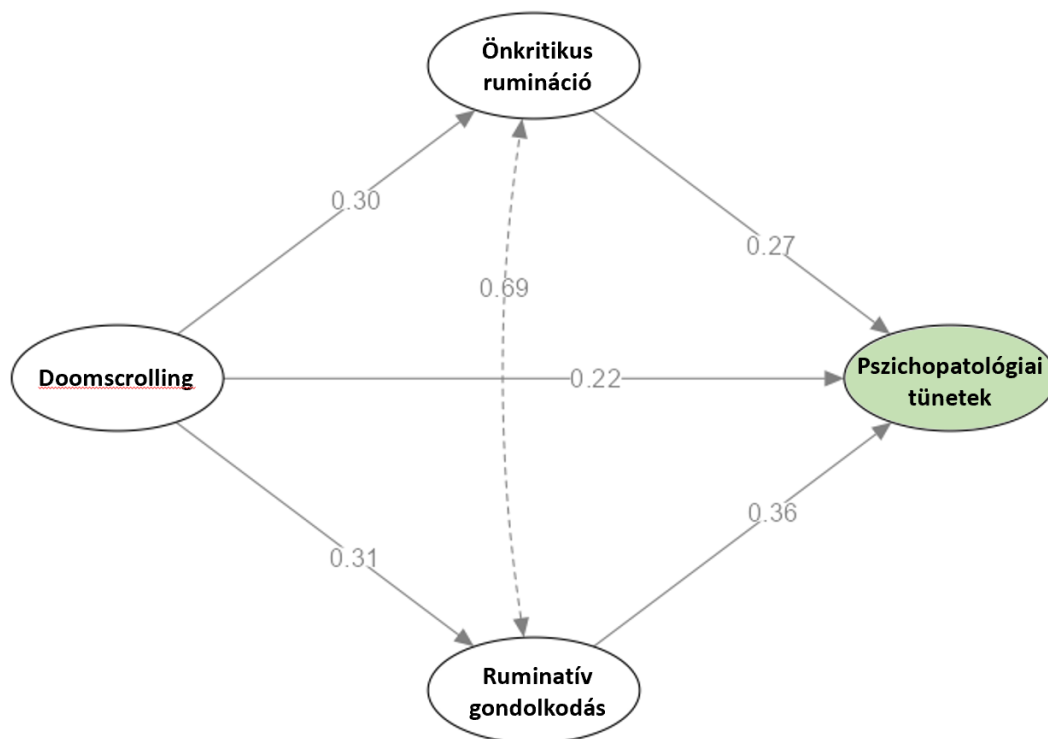
*** p < .001

Az eredmények alapján a pszichopatológiai tünetek súlyossága pozitív, közepes erősségű együttjárást mutat a ruminációval ($r=0,62$; $p<,001$), az önkritikus ruminációval ($r=0,635$; $p<,001$), valamint a doomscrollinggal ($r=0,457$; $p<,001$). Ez alapján a H1, H2, H3 hipotézisek igazolódtak.

A korrelációs elemzés eredményeit látva, a különböző változók szignifikáns együttjárása következtében feltételeztük, hogy a ruminatív gondolkodás és az önkritikus rumináció esetleg mediáló tényezőként lehet a doomscrolling és a pszichopatológiai tünetek súlyossága között. Ezt a feltételezést egy mediációs modellel (4. táblázat) vizsgáltuk. A doomscrolling szignifikáns mértékben hozzájárul a ruminatív gondolkodáshoz, ami viszont növeli a pszichopatológiai tünetek valószínűségét. Ez a közvetett hatás ($\beta = 0,1095$, $p < ,003$) mérsékelt, de egyértelműen kimutatható. Az önkritikus rumináció szintén közvetítő szerepet játszik, bár valamivel kisebb mértékben ($\beta = 0,0809$, $p = ,007$). A direkt hatások tekintetében a doomscrolling közvetlen hatása a pszichopatológiai tünetekre szignifikáns és mérsékelt ($\beta = 0,2157$, $p < ,003$). Az összhatás ($\beta = 0,4061$, $p < ,001$) azt mutatja, hogy a doomscrolling mind közvetlen, mind közvetett módon jelentős befolyással bír a pszichopatológiai tünetek kialakulására.

3.Ábra

A mediációs elemzés modellje a vizsgált változók közötti kapcsolatokkal (β -mutatók)



4. Táblázat
A mediációs elemzés paraméterei

		95% konfidenciaintervallum						
		Becsült érték	SE	Alsó határ	Felső határ	β	z	p-érték
Indirekt	DS $\Rightarrow$ RG $\Rightarrow$ PT	0,,00466	0,00159	0,00180	0,00795	0,1095	2,94	0,003
	DS $\Rightarrow$ ÖR $\Rightarrow$ PT	0,,00344	0,00127	0,00121	0,00611	0,0809	2,71	0,007
Komponens	DS $\Rightarrow$ RG	0,,54945	0,12920	0,26801	0,79411	0,3056	4,25	<,001
	RG $\Rightarrow$ PT	0,,00848	0,00216	0,00430	0,01256	0,3583	3,92	<,001
	DS $\Rightarrow$ ÖR	0,,16060	0,03279	0,09781	0,22954	0,2970	4,90	<,001
	ÖR $\Rightarrow$ PT	0,,02143	0,00650	0,00870	0,03421	0,2724	3,30	<,001
Direkt	DS $\Rightarrow$ PT	0,,00918	0,00306	0,00405	0,01664	0,2157	3,00	0,003
Teljes	DS $\Rightarrow$ PT	0,,01728	0,00356	0,01134	0,02503	0,4061	4,86	<,001

DS = Doomscrolling, RG= Ruminatív gondolkodás, PT= Pszichopatológiai tünetek, ÖR= Önkritikus rumináció

H4: Az önkritikus rumináció erősebb hatással jelentkezik a depresszióra, mint az általános ruminatív gondolkodás.

A negyedik hipotézis teszteléséhez egy lineáris regresszióanalízist futtattam. A determinációs együttható ($R^2=0,445$) értéke szerint a modell a depresszió varianciájának 44,5%-át magyarázza a ruminatív gondolkodás és az önkritikus rumináció figyelembevételével. Ez közepesen erős magyarázóerőt jelez. A modell szignifikáns ($p<,001$; $F=82,8$), vagyis a prediktorváltozók, a ruminatív gondolkodás és az önkritikus rumináció ténylegesen hozzájárulnak a depresszió előrejelzéséhez. A standardizált becsléseket összehasonlítva, a ruminatív gondolkodás (Stand. est=0,306) és az önkritikus rumináció (Stand. est=0,411) közül az önkritikus rumináció erősebb hatást gyakorol a depresszióra. Ezen eredmény alapján kijelenthető, hogy ez a hipotézis alátámasztást nyert. A regresszióanalízis után egy kollinearitás tesztet is elvégeztem. A multikollinearitás nem problémás ($VIF=2,08$), ami azt jelenti, hogy a két prediktor egymástól függetlenül is hozzájárul a modellhez.

H5: A férfiak nagyobb valószínűséggel lesznek hajlamosak doomscrollingra mint a nők.

Az ötödik hipotézis vizsgálatára a Mann Whitney U-próbát futtattam, mert a doomscrolling változó értékei nem követik a normál eloszlást ($W=0,73$; $p<0,001$). Ennek eredménye ($p=0,93$; hatásfok= $0,127$) azt mutatja, hogy a férfiak és a nők között nem volt szignifikáns különbség a doomscrollingra való hajlamban.

H6: A rövid formátumú videófüggőség kapcsán nem feltételezünk különbséget a férfiak és a nők között.

A hatodik hipotézis vizsgálatára szintén a Mann Whitney U-próbát futtattam, mert a rövid formátumú videófüggőség változó értékei nem követik a normál eloszlást. Ennek eredménye ($p=0,865$; hatásfok= $0,015$) azt mutatja, hogy a férfiak és a nők között nem volt szignifikáns különbség a rövid formátumú videófüggőségre való hajlamban.

Következtetések

A vizsgálatban a ruminatív gondolkodás, az önkritikus rumináció és a doomscrolling elemzését tűztük ki célunkként. Ezen tényezők kapcsolatát szeretnénk volna feltárni a pszichopatológiai tünetek súlyosságával kapcsolatban. A ruminatív gondolkodás kapcsolatát a különböző pszichopatológiai tünetekkel a nemzetközi kutatások már igazolták. A depresszió kialakulásában és fennmaradásában is meghatározó lehet a ruminatív gondolkodás jelenléte (Lyubomirsky és mtsai, 2015). Ezzel az első hipotézisünk eredményei megegyeznek, erős pozitív kapcsolatot találtunk a ruminatív gondolkodás és a pszichopatológiai tünetek súlyossága közt.

Kovács (2024) kimutatta, hogy a rumináció önkritikus aspektusa erősebb kapcsolatot mutat a pszichés problémákkal, mint a ruminatív gondolkodás más altípusa. Emiatt vizsgáltuk az önkritikus ruminációnak a pszichopatológiai tünetekkel való kapcsolatát. Az eredményeink rámutatnak, hogy szignifikáns kapcsolat van a két konstruktum között. Az előbb említett kapcsolatot tovább gondolva fogalmazódott meg bennünk a negyedik hipotézis. Az eredményeket tekintve kimondhatjuk, hogy a depresszióra is nagyobb hatással van az önkritikus rumináció, mint az általános ruminatív gondolkodás. Ez egy fontos megállapítás lehet a jövőbeli, depresszióval kapcsolatos kutatásokra nézve, hiszen akár a belső monológ tartalmi elemeit, önkritikus mivoltát is érdemes lehet vizsgálni. Jelen kutatásunkban a Derogatis-Féle tünetlista Globális Súlyossági Index mutatójával vizsgáltuk a pszichopatológiai tünetek észlelt súlyosságát. A jövőben érdemes lehet a kérdőív más skálájával, például a kényszeresség skálával is méréseket végezni, a kényszerességnek a ruminatív gondolkodással és a doomscrollinggal való összefüggéseinek feltérképezése érdekében.

A kutatás fenti kiterjesztésének igényét támasztják alá a közelmúlt eredményei is. A doomscrolling negatív hatással van az egyén mentális egészségére több szempontból is. Megnövekedett szorongásszint, a jóllét csökkent szintje vagy akár poszttraumás stressz tünetek is megjelenhetnek ennek következtében (Güme és Sena, 2024). Harmadik feltevésünkben mérsékelt pozitív kapcsolatot találtunk a doomscrolling és a különböző pszichopatológiai tünetek súlyossága között. A kérdőívet kitöltők egy részének visszajelzése alapján az körvonalazódik, hogy a mérőeszköz itemeinek megfogalmazását néhol túl direktnek vagy akár szélsőségesnek ítélték meg. A doomscrolling szokással jellemezhető személyek többsége ezt a szokást nem tartja fenyegetőnek, hiszen a habituálódás révén már mindennapos gyakorlattá vált náluk. Valószínűsíthető, hogy az észlelt negatív következményeket és hatásokat sem feltétlenül

kötik össze ezzel a médiafogyasztási formával. Felmerül, hogy ezek a jelenségek akár az eredményeink módosulásában is közrejátszhattak. A mediációs elemzésből azonban látszik, hogy a doomscrolling közvetlenül és közvetett módon is, a rumináción és önkritikus rumináción keresztül is hatással van a pszichopatológiai tünetek észlelt súlyosságára. Dayer (2024) elméleti felvetése mentén a doomscrolling magas arousal szinttel jellemezhető, és a disztresszre adott válasz, melyet Shabahang és munkatársai 2023-as vizsgálatai is megerősítettek. A ruminatív gondolkodás magas arousal és szorongásszinttel jellemezhető (Ottaviani és mtsai., 2015), mely fokozhatja az észlelt tünetek súlyosságát. A doomscrolling kiválthatja a ruminációt, mivel az egyén folyamatosan találkozik negatív információval, ami beindíthatja az önmagában történő negatív gondolkodás spirálját. Hasonlóan, a rumináció hajlamosabbá teheti az egyént a doomscrollingra, mivel a rumináló személy aktívan kereshet olyan információt, ami megerősíti az aggodalmait. A doomscrolling során az egyén kényszeresen keresheti az újabb és újabb negatív híreket, mellyel feltehetőleg paradox módon a szorongása felett igyekszik kontrollt szerezni, azonban a negatív tartalmak fokozzák a ruminatív gondolkodást és a szorongásos állapotot, ezáltal a doomscrolling az egyén számára nem kellemes, megnyugtató élmény. Az ismétlődő negatív gondolkodási minták erősítik a szorongást, mivel az egyén nehezen tudja megszakítani az aggodalmas gondolatok ciklusát. Ezen kívül, a rumináció csökkenti a problémamegoldó képességet (Ottaviani és mtsai., 2015), ami tovább fokozza a tehetetlenség érzését, és így a szorongást. A viselkedés megerősítő jellege feltételezésünk alapján az egyén kontrolligényén alapszik, ezt a témával kapcsolatos jövőbeli kutatásoknak érdemes beemlíteni a vizsgált változók közé. A doomscrolling megjelenését követően a klinikai relevanciájának további kutatását fontosnak tartjuk, hiszen az utóbbi évek jelentős világszintű és társadalmi változásai, krízisei (Covid-19, háborúk) következtében az emberek fokozott, akár túlzott mértékben követhetik a negatív híreket, mely magas kockázatnak teheti ki őket a különböző pszichopatológiai tünetek megjelenését illetően.

A kétféle gondolkodási metódus, a beszámolók alapján alacsony arousal-szinttel rendelkező, „absent-minded” scrolling és a magasabb arousal-szintű doomscrolling motivációinak és hatásmechanizmusainak mélyebb megértése céljából, valamint az aktivitási szint tudományos igazolása érdekében érdemes lenne vizsgálódásainkat fiziológias mérésekre alkalmas eszközökkel végzett kutatásokkal is kiegészíteni. Ez az elkülönítés segítségünkre lehet a médiahasználati gondolkodási formák és a pszichopatológiák összefüggéseinek feltérképezésében.

A nemzetközi irodalom már talált korábban különbségeket a doomscrollingra való hajlam nemek szerinti megoszlásában, Shabahang (2024) kutatása szerint, a férfiak hajlamosabbak doomscrollingra, mint a nők. Az ötödik feltételezésünk eredménye nem mutatott a nemekre vonatkozó különbségeket. Itt fontos ismételtén megjegyezni, hogy a mintában jóval kevesebb férfi kitöltő volt, tehát valószínűsítem, hogy a nemek arányának jobb kiegyenlítetttsége árnyalná vagy módosítaná az eredményt.

A rövid formátumú videóalkalmazások használatára vonatkozó kvalitatív kérdéseink alapján azt látjuk, hogy az egyetemista korosztályban a legtöbben a TikTok alkalmazást használják. Ha a motivációk között leggyakoribban megjelenő „Unaloműzés” és „Kikapcsolódás” fogalmát összevetjük a napi 1-2 óra átlagos időtartammal, akkor azt állapíthatjuk meg, hogy ebben a korosztályban ez a tevékenység vált az elsődleges kikapcsolódási formává. Az abbahagyást követő pozitív érzések között túlnyomórészt a megkönnyebbüléssel kapcsolatos érzések állnak: „Örülök, hogy sikerült abbahagyni”. Mivel a használat közbeni és az abbahagyást követő érzelmek széles spektrumon jelennek meg, valamint az alkalmazás használata által átélt élmények kifejezetten sokrétűek, ezért a kutatási eredményekkel összefüggésben érdemes lenne e tárgyban további vizsgálatokat végezni.

Összegzésképpen megállapíthatjuk, hogy a rövid formátumú videók napi több órás megtekintése az adatok szerint a fiatal felnőttek körében általános jelenség. Ezen belül a negatív tartalmakra orientálódott doomscrolling pszichés hatásaival kiterjedt külföldi szakirodalom foglalkozik. A jelenség és a rumináció összefüggését tanulmányom eredményei alátámasztják. Érdemes lehet a jövőben további mérési megközelítéseket kidolgozni annak érdekében, hogy pontosabb képet kapjunk az összefüggések jellegéről, hiszen így tudunk megalapozott szakmai ajánlásokat megfogalmazni a megelőzéssel, a bevonódás elkerülésével és az esetleg már habituálódott doomscrolling szokás elhagyásával kapcsolatban. A rumináció és a depresszió oda-vissza ható, egymást erősítő mechanizmusát ismerve, valamint a doomscrolling, mint kiterjesztett rumináció jelenségének ismeretében fontos lenne a kutatások látószögét kiszélesíteni és megvizsgálni, hogy depresszióval diagnosztizált személyek körében milyen arányban jellemző a doomscrolling szokása, valamint az ő esetükben és az átlagpopulációban milyen protektív faktorok azonosíthatók, melyek a prevenció és intervenció szempontjából lényegesek lehetnek.

Limitációk

Visszajelzések alapján a pszichopatológiai tünetekre vonatkozó kérdőív, a Derogatis-féle Tünetlista viszonylag hosszúnak bizonyult az online kitöltés során. Ennek a kérdőívnek már rövidített verziója is létezik (Derogatis és Melisaratos, 1983). A kitöltők figyelme és lemorzsolódása szempontjából megfontolandó lenne a rövidített verzió alkalmazása.

A doomscrolling és a rövid formátumú videók nemek közötti eltéréseire vonatkozó feltevéseim nem kerültek alátámasztásra. Ennek oka lehet az is, hogy a nemek aránya eltolódott a mintában, jóval több nő kitöltő volt, mint férfi.

Kitekintés

„Nem a világ lett rosszabb, csak a hírszolgáltatás lett jobb”? Az online információs tér azáltal, hogy pusztán virtuális jelenlétet igényel a könnyű hozzáférhetőség egyedülálló lehetőségét biztosítja. A világban mutatkozó, erősödő válságjelenségek nem pusztán önmagukban értelmezendők, kölcsönhatásban állnak, sokszor egymás hatásait erősítve. Így a polikrízis minőségében más lesz, mint az egyes válságjelenségek hatásainak összege. E folyamat és az online tér sajátosságainak együttes hatása, hogy a tartalomfogyasztóvá vált személyeknek lehetősége van a legnagyobb részletességgel informálódni a negatív tartalmakkal kapcsolatban is. Tartalmak helyett itt nem írhatunk „hírszolgáltatást”, hiszen a kommunikáció kölcsönös, az interakciók kontrollálhatósága ezáltal észrevétlenül csorbul, illúziójának fenntartása mellett. Az egyre több online eltöltött idő, ezen belül a rövid formátumú videó alkalmazások folyamatos térnyerése, a jelenség addiktív összefüggései a pszichológiai kutatások fontos jövőbeni témája lehet. Kiemelten érdekes lehetne megvizsgálni a telefonhasználat hangulatszabályozási komponensét a doomscrolling szokás kialakulásával kapcsolatban. Az egyre újabb médiahasználati szokások pszichés hatását, az összefüggések jellegét górcső alá véve a pszichológiának meg kell határoznia azokat a prevenciós programokat, amelyekkel akár már korai életszakaszban hatékonyan tudjuk befolyásolni a negatív lelki folyamatok kialakulását, valamint ki kell dolgoznia azokat a terápiás javaslatokat, amelyekkel segíthetünk a problémák orvoslásában.

Nyilatkozat mesterséges intelligencia használatáról

A pályamunka készítése során szakirodalom keresésére használtam a Consensus AI és a Scholar GPT mesterséges intelligencián alapuló keresőmotorokat.

Irodalomjegyzék

- Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Tamrakar, S., Koya, S. F., & Galea, S. (2021). Media Exposure and the Risk of Post-Traumatic Stress Disorder Following a Mass traumatic Event: An In-silico Experiment. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.674263>
- Adisa, D. (2023, október 30). *How to Rise Above Social Media Algorithms*. Sprout Social. <https://sproutsocial.com/insights/social-media-algorithms/>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed., text revision). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., J., A. S., Kande, J. S., Ms, N., & Singh, R. (2022). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170–172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Atkinson, R. C. és Hilgard, ER (2005). *Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.*
- Baer, R. A., Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., & Sauer, S. E. (2012). Emotion-related cognitive processes in borderline personality disorder: a review of the empirical literature. *Clin Psychol Rev*, 32(5), 359–369. [https://doi.org/S0272-7358\(12\)00039-6](https://doi.org/S0272-7358(12)00039-6)
- Baughan A., Zhang M. R., Rao R., Lukoff K., Schaadhardt A., Butler L. D., Hiniker A. (2022). “I don’t even remember what I read”: How design influences dissociation on social media. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (1–13). <https://doi.org/10.1145/3491102.3501899>
- Beckwé, M., & Deroost, N. (2016). Attentional biases in ruminators and worriers. *Psychological Research*, 80(6), 952–962. <https://doi.org/10.1007/s00426-015-0703-8>
- Beckwé, M., & Deroost, N. (2016). Attentional biases in ruminators and worriers. *Psychological Research*, 80(6), 952–962. <https://doi.org/10.1007/s00426-015-0703-8>
- Bishop, L. S., Ameral, V. E., & Palm Reed, K. M. (2018). The Impact of Experiential Avoidance and Event Centrality in Trauma-Related Rumination and Posttraumatic Stress. *Behav Modif*, 42(6), 815–837. <https://doi.org/10.1177/0145445517747287> [doi]
- Borkovec, Thomas D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). New York, NY, US: Guilford Press.

- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1-19.
- Chalermchutidej W., Manaboriboon B., Sanpawitayakul G., Theppiban S., In-Iw S. (2023). Sleep, social media use and mental health in female adolescents aged 12 to 18 years old during the COVID-19 pandemic. *BMC Pediatr.* 23:398.
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, 61, 245-254.
- DataReportal. (2024, January). Digital 2024: Hungary. Retrieved November 26, 2024, from <https://datareportal.com/reports/digital-2024-hungary>
- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699–711. <https://doi.org/10.1023/A:1005591412406>
- Dayer, A. (2024). *Metacontrol of Spontaneous Thought and Action* [Ph.D.]. <https://www.proquest.com/docview/3084151192/abstract/CB97B3E872324EABPQ/1>
- Demetrovics, Zs. (2013). Viselkedési addikciók: spektrumszemléletű kutatások. Akadémiai doktori értekezés. 30–31. Letöltés: d.mtak.hu/656/7/dc_372_12_doktori_mu.pdf (2024. 11. 16.)
- Demetrovics, Zs., és Kun, B. (2007). Viselkedési addikciók. In: Demetrovics Zs. (szerk.): Az addiktológia alapjai I. 133–228. *ELTE Eötvös Kiadó*. Budapest.
- Demetrovics Zs., Kun B. (2007). Viselkedési addikciók. In Zs. Demetrovics (szerk.), *Az addiktológia alapjai I* (pp. 133–225). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Derbyshire, J. (2023, január 1). Year in a word: Polycrisis. Financial Times.
- Derogatis, L. R., & Cleary, P. A. (1977). Confirmation of the dimensional structure of the scl-90: A study in construct validation. *Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 981–989. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197710\)33:4<981::AID-JCLP2270330412>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197710)33:4<981::AID-JCLP2270330412>3.0.CO;2-0)
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: an introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595–605. doi:10.1017/S0033291700048017
- Digital 2024: Hungary—DataReportal – Global Digital Insights. Elérés 2024. november 27., forrás <https://datareportal.com/reports/digital-2024-hungary>
- Dozois, D. J. A., Dobson, K. S., & Westra, H. A. (2004). The comorbidity of anxiety and depression, and the implications of comorbidity for prevention. In *The prevention of anxiety and depression: Theory, research, and practice* (o. 261–280). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10722-011>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. n. v., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (szerk.) *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. 61–75. San Diego: *Academic Press*. Letöltés: https://www.academia.edu/780572/Griffiths_M_D_1998_Internet_addiction_Does_it_really_exist_In_J_Gackenbach_Ed_Psychology_and_the_Internet_Intrapersonal_Interp

- e Personal and Transpersonal Applications pp 61_75 New York Academic Press (2024. 11. 16.)
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Chapter 6-Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. I KP Rosenberg & LC Feder (Red.), *Behavioral Addictions* (s. 119–141).
- Guld, Á. & Maksa, Gy. (2023). Mobilnemzedék. „Árnyékkutatás” a Z-generáció médiahasználatáról <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=641830>
- Güme, Sena. (2024). Doomscrolling: A Review. *Psikiyatriye Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*. 16. 595-603. 10.18863/pgy.1416316.
- Hilt, L. M., & Pollak, S. D. (2012). Getting Out of Rumination: Comparison of Three Brief Interventions in a Sample of Youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(7), 1157–1165. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9638-3>
- Hitchcock, P. F., & Frank, M. J. (2024). From tripping and falling to ruminating and worrying: A meta-control account of repetitive negative thinking. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 56, 101356. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101356>
- Horváth, Z., Urbán, R., Kökönyei, G., & Demetrovics, Z. (2022). Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban I.
- Jindal, S., Prasad, S. V. A. V., & Sharma, K. (2021). Impact of swear and negative texts on social media users. *Indian Journal of Data Mining*, 1, 14-9
- Kiss H. (2021). *A problémás internet-, okostelefon- és közösségimédia-használat jellegzetességei, protektív és rizikótényezői fiatalok körében* (o. 10810) [PhD, Szegedi Tudományegyetem]. <https://doi.org/10.14232/phd.10810>
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279–284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Kocsel, N. (2019). *A Perszeveratív kogníciók pszichológiai és biológiai korrelátumai* [Doktori disszertáció, Eötvös Loránd Tudományegyetem] https://www.ppk.elte.hu/dstore/document/228/KocselNatalia_Disszertáció_CD.pdf
- Koster, E. H. W., De Lissnyder, E., & De Raedt, R. (2013). Rumination is characterized by valence-specific impairments in switching of attention. *Acta Psychologica*, 144(3), 563–570. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2013.09.008>
- Kovács, L. N. (2022). *Rumináció, mint transzdiagnosztikus rizikófaktor a pszichopatológiákra*. [Doktori disszertáció, Eötvös Loránd Tudományegyetem] <https://doi.org/10.15476/ELTE.2022.072>
- Kovacs, L. N., Takacs, Z. K., Toth, Z., Simon, E., Schmelowszky, A., & Kokonyei, G. (2020). Rumination in major depressive and bipolar disorder - a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 276, 1131-1141. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.131>
- Körmendi, A. (2015). Serdülők okostelefon-használata. *Psychiatria Hungarica*, 30(3), 297–302.
- Körmendi, A., Brutóczki, Z., Végh, B. P., & Székely, R. (2016). Smartphone use can be addictive? A case report. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 548-552. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.033>
- Krause, K., Bischof, A., Lewin, S., Guertler, D., Rumpf, H. J., John, U., & Meyer, C. (2018). Explaining the relation between pathological gambling and depression: Rumination as

- an underlying common cause. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 384-391. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.38>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environment and Public Health*, 8, 3528–3552.
- Lee A. Y., Katz R., Hancock J. (2021). The role of subjective construals on reporting and reasoning about social media use. *Social Media + Society*, 7(3), 205630512110353. <https://doi.org/10.1177/20563051211035350>
- Liu, R. T. (2017). Childhood Adversities and Depression in Adulthood: Current Findings and Future Directions. *Clinical Psychology : A Publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association*, 24(2), 140–153. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12190>
- Lyubomirsky, S, Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S. K. (2015). Thinking about rumination: the scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 1–22. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112733>
- Lyubomirsky, S., Boehm, J. K., Kasri, F., & Zehm, K. (2011). The cognitive and hedonic costs of dwelling on achievement-related negative experiences: implications for enduring happiness and unhappiness. *Emotion (Washington, D.C.)*, 11(5), 1152–1167. <https://doi.org/10.1037/a0025479>
- Marchetti, I., Koster, E. H. W., Klinger, E., & Alloy, L. B. (2016). Spontaneous Thought and Vulnerability to Mood Disorders: The Dark Side of the Wandering Mind. *Clinical Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 4(5), 835–857. <https://doi.org/10.1177/2167702615622383>
- Marin, M. G., Nuñez, X., & de Almeida, R. M. M. (2021). Internet Addiction and Attention in Adolescents: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 237–249. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0698>
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23–38. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.03.003>
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3088–3095. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.015>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.100.4.569>
- Nguyen, N. (2020, június 7). Doomscrolling: Why We Just Can't Look Away. *Wall Street Journal*. <https://www.wsj.com/articles/doomscrolling-why-we-just-cant-look-away-11591522200>
- Ottaviani, C., Medea, B., Lonigro, A., Tarvainen, M., & Couyoumdjian, A. (2015). Cognitive rigidity is mirrored by autonomic inflexibility in daily life perseverative cognition. *Biological Psychology*, 107, 24–30. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.02.011>
- Ottlik Géza (1980). Próza; Rossz és jó kérdések; Menotti százados, 119. oldal <https://mek.oszk.hu/01000/01003/>

- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Prefit, A. B., Candea, D. M., & Szentagotai-Tatar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite*, 104438. [https://doi.org/S0195-6663\(19\)30462-3](https://doi.org/S0195-6663(19)30462-3)
- Prievara, D. K., és Pikó, B. (2016). Céltalanul a világhálón – a problémás internethasználat háttértényezőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 31(2), 146–156.
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., Tung, I., Lee, S. S., & Leventhal, A. M. (2018). Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents. *JAMA*, 320(3), 255–263. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.8931>
- Rickerby, N., Krug, I., Fuller-Tyszkiewicz, M., Forte, E., Davenport, R., Chayadi, E., & Kiropoulos, L. (2022). Rumination across depression, anxiety, and eating disorders in adults: A meta analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, No Pagination Specified-No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1037/cps0000110>
- Ruscio, A. M., & Borkovec, T. D. (2004). Experience and appraisal of worry among high worriers with and without generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 42(12), 1469–1482. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.007>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1), No Pagination Specified-No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321–332.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Smith, T., & Short, A. (2022). Needs affordance as a key factor in likelihood of problematic social media use: Validation, latent Profile analysis and comparison of TikTok and Facebook problematic use measures. *Addictive Behaviors*, 129, 107259. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107259>
- Unoka Zs., Rózsa S., Kõ N., Kállai J., Fábíán Á., Simon L. (2004): A Derogatis-féle Tünetlista hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Psychiatria Hungarica*, 19(3), 28–35
- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>

- Várnai D. E., Sebestyén E., Horváth Z., Kocsis N., Mészner Z. K., & Németh Á. (2024). A Covid-19 járvány hatása iskoláskorúak lelki és társas jóllét mutatóira. *MULTIDISZCIPLINÁRIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLLÉT*, 2(2), Article 2.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: rumination and uncertainty. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96–107. <https://doi.org/10.1177/0146167202238375>
- Watkins, E. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24–34. <https://doi.org/10.1037/a0035540>
- We Are Social. (2024, January). *Digital 2024: Global overview report*. Retrieved November 26, 2024, from <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024/>
- Wells, A. (2011). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. Guilford Press.
- Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37(3), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2005.07.002>
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036–1061. <https://doi.org/10.1037/a0030923>
- Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. *BMC psychiatry*, 24(1), 565.
- Ye J. H., Wu Y. T., Wu Y. F., Chen M. Y., Ye J. N. (2022). Effects of short video addiction on the motivation and well-being of Chinese vocational college students. *Front. Public Health* 10:847672. doi: 10.3389/fpubh.2022.847672
- Young, K. (1999). "The research and controversy surrounding internet addiction". *Cyber Psychology and Behavior*. 2 (5): 381–383.
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739–1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>
- Zhang, X., Wu, Y., & Liu, S. (2019). Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives. *Telematics and Informatics*, 42, 101243. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>