

Cikkismertetés: A közösségi média hatása és a főiskolai hallgatók mentális egészsége közötti kapcsolat vizsgálata a Covid-19-járvány idején

Article review: The relationship between college students' mental health and social media exposure during the COVID-19 outbreak

Ismerető:	Müller Rebeka Dalma
Ismertett cikk:	Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Fu, X., Zhen, R., & Sheng, X. (2021). Social media exposure and college students' mental health during the outbreak of COVID-19: The mediating role of rumination and the moderating role of mindfulness. <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking</i> , 24(4), 282–287. doi: 10.1089/cyber.2020.0387
Kulcsszavak:	közösségi média; rumináció; tudatos jelenlét; Covid-19; pszichológiai distressz
Keywords:	social media; rumination; mindfulness; COVID-19; psychological distress

Beküldve: 2021. 12. 09., doi: [10.24365/ef.v63i1.7779](https://doi.org/10.24365/ef.v63i1.7779)

BEVEZETÉS

Először 2019. december végén jelentették a Covid-19 betegséget Vuhanban, ami gyorsan szétterjedt egész Kínában. A Vuhanban élők feltételezhetően elsőként tapasztalhatták meg a járvány hatását, és az ahhoz kapcsolódó stresszt. Később az egész világban beszámoltak a mentális zavarok, mint a szorongás és a depresszió növekedéséről. Mivel Vuhan volt a világjárvány központja, illetve a közösségi média aktív felhasználói többnyire a fiatalok közül kerülnek ki, ezért a tanulmány a vuhani fiatalokra fókuszált. Azt vizsgálta, hogy milyen kapcsolat van a közösségimédia-expozíció, a Covid-19-ről szóló információk és a pszichológiai distressz (káros stressz) között, továbbá elemezték a rumináció (problémákon való rágódás) közvetítő szerepét és a tudatos jelenlét mérséklő hatását ebben a folyamatban. A rumináció a stressz negatív kognitív érzelmi hatásait erősítő faktorként, míg a tudatos jelenlét, a stresszes események után fellépő pszichés tünetekkel szembeni védőfaktorak tekinthető.

A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-EXPOZÍCIÓ ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG

A közösségi média és a pszichológiai distressz

Az egészséghiedelem modell szerint az egészséggel kapcsolatos információk olyan jelzésekkel

szolgálnak, amelyek befolyásolják, hogy az egyén miként észleli az egészségét fenyegető veszélyeket. Az egyének a közösségi médiában találhatnak információkat a Covid-19-járvánnyal kapcsolatban (például az igazolt esetek és halálozási ráta), amik erősítik a pandémia egészségügyi veszélyként történő értékelését és így fokozhatják a szorongás és a depresszió tüneteit. Amikor a közösségi médiában az emberek hangot adnak érzelmi distresszüknek, akkor érzéseiket tudatosan vagy tudattalanul átadhatják másoknak. Ez azt eredményezheti, hogy a közösségi médián keresztül a negatív érzelmi állapotok a világjárvány idején felerősödhetnek és többen számolhatnak be szorongásos, valamint depressziós tünetekről. Így igazolást nyert a vizsgálat első hipotézise, hogy a gyakori közösségimédia-expozíció pozitív összefüggést mutat a pszichológiai distressszel.

A rumináció, mint potenciális mediátor

A rumináció, az egyénre jellemző distressz kapcsán fellépő ismétlődő és passzív gondolkodási mód magáról az egyénről és tapasztalatairól. Feltételezik, hogy a rumináció közvetítő szerepet játszik a negatív eseményekkel kapcsolatos tapasztalatok és a mentális egészség között. A közösségi médiában található Covid-19-járványról szóló információk olyan kognitív folyamatokat aktíválhatnak, amelyek a világjárvánnyal kapcsolatos ruminációhoz vezethetnek. A ruminációt a pszichológiai distressz magas kockázati tényezőjeként azonosították.

A Covid-19-járványhoz kapcsolódó ruminációs gondolatok hatására az egyének még jobban elmerülnek ebben a stresszel teli helyzetben, ami tovább fokozza pszichés tüneteiket.

A második hipotézis szerint a rumináció mediátora a közösségimédia-expozíciónak és a pszichológiai distressz közötti kapcsolatnak.

A tudatos jelenlét, mint lehetséges moderátor

A tudatos jelenlét jellemzője az „itt és most” érzésében való létezés, ítélkezésmentesen és elfogadóan. Korábbi kutatások szerint a tudatos jelenlét enyhítheti a mindennapi stresszorok ruminációra gyakorolt hatását, és tompíthatja az észlelt stressz pszichológiai tünetekre gyakorolt befolyását. A Covid-19-járványhoz kapcsolódó médiában megjelenő hírek esetében, a magasabb tudatos jelenléti szinttel rendelkezők könnyebben elhatárolódhatnak a negatív eseményektől. A vilájjárvánnyal kapcsolatos ruminációs gondolatok ezért csökkenhetnek és az egyének viszonylag alacsonyabb szintű szorongást, depressziót élhetnek át.

A harmadik hipotézis szerint a tudatos jelenlét csökkenti a közösségimédia-expozíció és a rumináció közötti kapcsolatot, valamint a rumináció közvetítő hatását. A tudatos jelenléti szint növekedésével a közösségimédia-expozíció ruminációra és pszichológiai distresszre gyakorolt hatása gyengül.

MÓDSZERTAN

Résztevők

A kutatásba 439 főiskolai hallgató került be a Hubei tartománybeli Vuhan két egyeteméről. A vizsgálat 2020. március 14–18. közötti időszakban, online kérdőív formájában zajlott. A résztvevők egy része nem Vuhanban tartózkodott, de feltételezhetően magasabb érzelmi érintettséggel figyelték a közösségi médiában a járványra vonatkozó információkat, mivel később vissza kellett térniük Vuhanba, tanulmányaik folytatása miatt. A tanulók közül 184 férfi és 255 nő volt, életkoruk 16 és 26 év között változott.

Vizsgálati eszközök

A közösségimédia-expozíciót a Közösségimédia-Expozíció Kérdőívvel (*Social Media Exposure Questionnaire*) mérték, amely egy 6 tételből álló, 5 fokozatú Likert-skálát alkalmazó önkítöltős kérdőív. A résztvevőket arra kérték, hogy ítélik meg, milyen mértékben voltak kitéve a Covid-19-járványról szóló híreknek vagy információknak a hat leggyakrabban használt kínai közösségi média platformon: WeChat, QQ, Sina Weibo, TikTok, Zhihu és Baidu Tieba.

A tudatos jelenlétet a Gyermek és Serdülő Tudatos Jelenlét Skála (*Child and Adolescent Mindfulness Measure*) kínai változatával mérték. A skála 10 tételt tartalmaz, melyeket 5 fokozatú Likert-skálán kell megválaszolni.

A ruminációt az Eseményhez Kapcsolódó Rumináció Leltárral mérték. A „természeti katasztrófák” kifejezést „Covid-19”-re módosították a kérdőívben. A skála 10 tételből áll és 4 pontos Likert-skálát használ a válaszadáshoz.

A pszichológiai distresszt a Kessler Pszichológiai Distressz Skála (*Kessler Psychological Distress Scale*) alapján mérték. A kérdőív 10 tételt tartalmaz, melyek megválaszolásához 5 fokozatú Likert-skálát használ.

EREDMÉNYEK

Az eredmények azt mutatták, hogy a közösségimédia-expozíció közvetetten kapcsolatban áll a pszichológiai distresszrel a rumináció hatásán keresztül. A pandémia alatt a Covid-19-járványra vonatkozó információk expozíciója stresszorként hat, ami aktiválhat olyan kognitív folyamatokat, amelyek a ruminációs gondolatok növekedését eredményezhetik. Tehát a vilájjárványhoz kapcsolódó gyakori közösségimédia-expozíció összefüggésben van a nagyobb mértékű ruminációval. A vilájjárványon rágódó főiskolai hallgatók nagyobb valószínűséggel rendelkeznek olyan negatív kogníciókkal, amelyek szorongásos és depressziós tünetekhez vezethetnek.

Az alacsony tudatos jelenléti szintről beszámoló főiskolai hallgatóknál a közösségimédia-expozíció pozitív összefüggést mutatott a ruminációval, míg a magas szintű tudatos jelenlétről beszámoló diákok esetében nem találtak szignifikáns kapcsolatot. A kutatás szerzői felhívták a figyelmet arra, hogy a tanulmány összes korlátozottságát figyelembe kell venni az eredmények értelmezésekor.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A közösségimédia-expozíció kapcsolatban áll a ruminációval, ami pedig hatással van a pszichológiai distresszre. A pandémia alatt a Covid-19-járvány információinak való kitettség stresszorként hat és aktiválhat olyan kognitív folyamatokat, amelyek a ruminációs gondolatok megnövekedését eredményezhetik. Ezek a tényezők a vizsgálat alapján, nagyban hozzájárulhatnak a szorongásos és depressziós tünetek megemelkedéséhez. A tudatos jelenlét — különösen a mediáció első szakaszában — képes mérsékelni a közösségimédia-expozíció és a rumináció közötti kapcsolatot. A magasabb szintű tudatos jelenlét gyakorlása és oktatása hatékony intervenció lehetőség lehetne a főiskolai hallgatók mentális egészségének fejlesztésére.

Információk a szerzőről:

Müller Rebeka Dalma, Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Debrecen, mullerebeka@gmail.com