

A KÖZÖSSÉGI MÉDIA (POZITÍV?) HATÁSA A FIATALOK JÓLLÉTÉRE

– Kiss Kitti –

A közösségi oldalak az életünk jelentős részévé váltak. 2018 márciusában az Egyesült Államokban a felnőttek 68%-ának volt Facebook-fiókja, és ezen emberek 75%-a számolt be arról, hogy naponta használja a Facebookot. Emellett a fiatal felnőttek (18-24 évesek) 78%-a használta a Snapchatet, míg a fiatal felnőttek 71%-a az Instagramot (Smith & Anderson, 2018). Csak a Facebook több, mint 2,797 milliárd felhasználót szolgál ki havonta, ami toronymagasan meghaladja a világ legnépesebb országainak népességét – és ez csak egy platform (ámbar a legnépszerűbb) a sok közül. Twitter, TikTok, Tinder... csak hogy még néhányat említsek a sok közül. Mindegyiknek aktív felhasználója vagyok, de mivel a Z generációsok csoportját erősítem, ezzel semmilyen meglepő dolgot nem írtam le. Régen és ma is sokat hallani a médiában a különböző platformok veszélyeiről és negatívumairól. Azonban hajlamosak vagyunk megfeledkezni azok pozitív hatásairól, amelyekről nem, vagy nagyon kevés szó esik. És mi vajon a tudomány álláspontja ebben a témában? A cikkben ezt a kérdést járom körbe, elsősorban a Facebookra koncentrálva, mivel ez magasan a legnagyobb aktív felhasználói bázissal rendelkező közösségi médium napjainkban.

A közösségi média hatása

A kutatókat régóta foglalkoztatja, hogy a közösségi média használata befolyásolja-e, és ha igen, akkor hogyan befolyásolja társadalmi életünket. A közösségi média széles körű elterjedése a közösségi média használat és a mentális egészség közötti összefüggésekkel kapcsolatos korrelációs tanulmányok özönét váltotta ki. Az önbevalláson alapuló Facebook- és Instagram-használatról megállapították, hogy pozitívan korrelál a depresszió tüneteivel, közvetlenül és közvetve is (Donnelly & Kuss, 2016; Lup et al., 2015; Rosen et al., 2013; Tandoc et al., 2015). A Facebook nagyobb mértékű használata alacsonyabb önértékeléssel (Kalpidou et al., 2011), valamint nagyobb magányossággal (Song et al., 2014) hozható összefüggésbe. Az Instagram magasabb szintű használata pedig összefügg a testkép-problémákkal (Tiggemann & Slater, 2013).

Twenge és munkatársai (2017) egy nagy populáción alapuló vizsgálatukban azt találták, hogy a képernyős tevékenységekre fordított idő szignifikánsan korrelált a depresszív tünetekkel és az öngyilkossággal kapcsolatos kockázatokkal, bár a korrelációk kifejezetten a közösségi média használattal meglehetősen kicsik voltak, és csak a lányok esetében voltak szignifikánsak. Az említett vizsgálat egyik fő korlátja az volt, hogy a

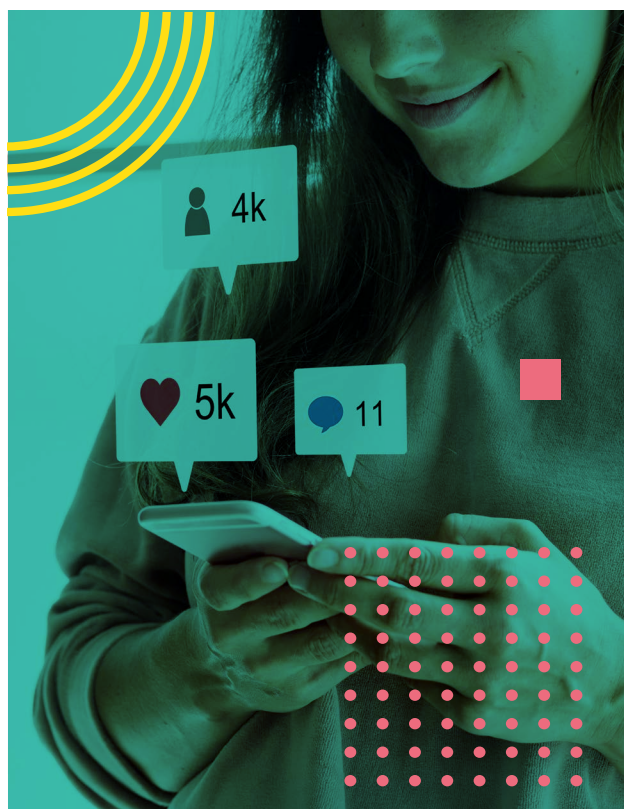
felhasznált adatbázisok a közösségi média használat korlátozott skálájától szenvedtek, a legmagasabb kategóriát (majdnem minden nap) a mintákban szereplő nők több mint 85%-a használta (Daly, 2018). Ez egyszerűen nem képes megragadni a használatban mutatkozó különbségeket, ahogyan azok természetesen előfordulnak. Az, hogy valaki szinte minden nap 5 percig ellenőrzi a Facebookot, biztosan más, mint az, hogy naponta órákat tölt ezeken a platformokon.

A tapasztalati mintavételt használva Kross és munkatársai (2013) azt találták, hogy a Facebook-használat idővel kisebb életelégedettséget jósol. Kéthetes naplós dizájnban Steers, Wickham és Acitelli (2014) azt találták, hogy a Facebook-használat és a depresszív tünetek közötti kapcsolatot a társadalmi összehasonlítások közvetítették. Valóban, több tanulmány is kimutatta, hogy a társadalmi összehasonlítás és a társas irigység gyakran nagy szerepet játszik ezekben az eredményekben (Tandoc et al., 2015; Verduyn et al., 2015).

Így jelentős bizonyíték van arra, hogy a közösségi média használat a jóllét csökkenésével jár együtt. Az e területen végzett munkák túlnyomó többsége azonban korrelációs jellegű volt, ami nem teszi lehetővé

az oksági következtetéseket. Két tanulmány (Kross et al., 2013; Steers et al., 2014) prospektív longitudinális terveket használt, de nem kísérleti jellegűek voltak. Nagyon is lehetséges, hogy a depressziósabb vagy magányosabb egyének többet használják a közösségi médiát, hogy megpróbáljanak kapcsolatot teremteni másokkal. Hasonlóképpen lehetséges, hogy az alacsonyabb önbecsüléssel vagy rosszabb önképpel rendelkező egyének hajlamosabbak a társadalmi összehasonlításra azáltal, hogy időt töltenek ezeken az oldalakon. Az ok-okozati összefüggés irányát csak a kísérleti tanulmányok tudják véglegesen tisztázni.

Láthatjuk, hogy számos tudományos korlát és kritika létezik ezekkel a kutatásokkal kapcsolatban. Éppen ezért érdemes körbejárni nemcsak a közösségi média káros, hanem pozitív hatásait is, ugyanis számos tanulmány született ezzel kapcsolatban is. Például a Kraut és munkatársai (2002) utóvizsgálata ellentétben állt a korábbi kutatásukkal (Kraut et al., 1998), és a közösségi média használatának pozitív hatásairól számoltak be a társadalmi étellel és a pszichológiai jólléttel összefüggésben. Hampton és Wellman (2003) is kimutatták, hogy a különböző platformokat használó fiatalok nagyobb valószínűséggel kommunikáltak másokkal vagy találkoztak személyesen másokkal, mint a nem használók. Az aktív felhasználók ugyanis nagyobb valószínűséggel használtak más kommunikációs eszközöket is és gyakrabban beszélgettek személyesen (Baym et al., 2004), valamint nagyobb számú emberrel tartottak kapcsolatot (Wang & Wellman, 2010). Ezek a tanulmányok arra a következtetésre jutottak, hogy a platformok használata inkább kiegészíti vagy megerősíti a személyes kommunikációt, mintsem helyettesíti azt. Chen (2013) is kimutatta, hogy az online kommunikáció pozitívan kapcsolódik az egyének alapvető kapcsolatainak számához. Csak a mobilinternet használata, amely lehetővé teszi mindenki számára, hogy útközben is kapcsolatban maradjanak társaikkal, inkább időnövelő, mintsem időeltolódást okozó tevékenységnek bizonyult, ami a mobilinternet szociabilitásra gyakorolt pozitív hatását jelzi (Ishii, 2004). A közösségi média a mindennapi beszélgetések jelentős eszközévé vált (Boyd & Ellison, 2007); emellett használata megerősítheti a meglévő társas kapcsolatokat azáltal, hogy az egyének tájékozódnak mások tevékenységéről (Hargittai, 2007). Ezeket a tudományos aggályokat tovább



folytatva a kutatók kimutatták, hogy a közösségi média használata pozitív szerepet játszhat az interperszonális kapcsolatok és a mentális egészség javításában. A legtöbb kutatás a világ legnagyobb közösségi média platformját, vagyis a Facebookot helyezte a vizsgálatok középpontjába. ezekben a kutatásokban pedig kimutatták, hogy a Facebook-használat például jelentősen elősegíti a társadalmi tőkét és a szubjektív mentális jóllétet, nagyobb előnyöket generálva ezáltal az alacsony önértékelésben és életelégedettségben szenvedő fiatalok számára (Ellison et al., 2011; Valenzuela et al., 2009). Ehhez hasonló módon a Facebook-barátok száma is pozitívan kapcsolódik az észlelt társadalmi támogatáshoz, ami viszont a stressz csökkenéséhez és az életelégedettség növekedéséhez vezet, különösen a magas stresszrel küzdő egyének esetében (Nabi et al., 2013). Hampton, Sessions Goulet, Rainie és Purcell (2011) azt is kimutatta, hogy a fiatal Facebook-felhasználók szorosabb, megbízhatóbb és támogatóbb kapcsolatokkal rendelkeznek, mint az átlagos amerikaiak, ami a közösségi média használatának mélyreható hatását feltételezi az interperszonális kapcsolatokra. Ezek pedig kiemelkedő jelentőségűek az egyének jólléte szempontjából, tehát a Facebook-használat pozitív kapcsolatban áll a fiatalok étellel való elégedettségével (Valenzuela et al., 2009); továbbá az

alacsonyabb életelégedettségi és önértékelési szinttel rendelkező fiatal Facebook-felhasználók a társadalmi tőke szempontjából is nagyobb hasznot nyernek a Facebook-használatból, mint mások (Ellison et al., 2007). Azok a fiatal egyének pedig, akiknek több Facebook-ismerősük van, kevesebb stresszt, kevesebb fizikai betegséget és nagyobb jóllétet tapasztalnak (Nabi et al., 2013). Ugyanakkor a platform nyitottsága és interaktív potenciálja védelmet is kínál. Kim (2020) szerint a testtel kapcsolatos elégedettséget, illetve a reprezentációk hatására internalizált ideál elképzeléseit árnyalni, moderálni tudják a más felhasználók által közzétett reakciók. Az egyes képekhez fűzött kommentárok hozzájárulnak a tartalmakat kritikusan értelmező diskurzusokhoz, és adott esetben védő, inspiráló szerepet is játszhatnak (Kim, 2020).

Láthatjuk, hogy a közösségi média számos negatív és pozitív hatással is rendelkezik. Az egyik legjelentősebb pozitív hatása, hogy a kapcsolatokon keresztül jelentős pozitív hatást gyakorol a fiatalok jóllétére és elégedettségére. Ennek oka pedig, hogy az emberek élettel való általános elégedettségét jobban befolyásolják a kapcsolataik, mint a munkájuk, a jövedelmük

vagy épp a testi egészségük (Campbell et al., 1976). E vélekedés nagyon is megalapozott: kutatások alapján ugyanis a másokkal való kapcsolataink egészségessé és boldoggá tesznek bennünket (Robies et al., 2014; Slatcher, 2010; Giles et al., 2005; Barth et al., 2010). Természetesen nem szeretném tagadni a közösségi média különböző platformjainak negatív hatásait, veszélyeit sem, azonban fontosnak tartottam, hogy szülessen egy cikk, amely kifejezetten a pozitívumaira, erősségeire is koncentrál. Hogy miért tartottam fontosnak? A pozitív pszichológia híres vitorlášhajó hasonlata (Fodor, 2022) látványosan illusztrálja a választ erre a kérdésre: ez a hasonlat azt írja le, hogy egy vitorláson lévő lék vagy sérülés olyan, mint az életünkben megjelenő nehézségek és gyengeségek: azokat meg kell javítani, hogy a sérülés miatt ne süllyedjen el a hajónk. Ugyanakkor hiába javítjuk ki a sérüléseket, vagyis a nehézségeket, a hajónk ettől még nem megy sehová: a szelet befo-gó vitorlákra, azaz az erősségekre, a hajtóerőre van szükség ahhoz, hogy a hajó célirányosan elinduljon, haladjon, vagyis, hogy a fejlődés és a kibontakozás bekövetkezzen. Bízom benne, hogy így az általam megírt cikkel segítettem az előrelépést a fejlődés, a kibontakozás, azaz a hajó elindulása felé.

Felhasznált irodalom

- Barth, J., Schneider, S., Känel, R. (2010). Lack of Social Support in the Etiology and the Prognosis of Coronary Heart Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 72(3), 229-38.
- Baym, N. K., Zhang, Y. B., & Lin, M. (2004). Social interactions across media: Interpersonal communication on the Internet, telephone, and face-to-face. *New Media & Society*, 6(3), 299–318.
- Baym, N. K. (2010). *Personal connections in the digital age*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Chen, W. (2013). Internet use, online communication, and ties in Americans' networks. *Social Science Computer Review*, 31(4), 404–423.
- Daly, M. (2018). Social media use may explain little of the recent rise in depressive symptoms among adolescent girls. *Clinical Psychological Science*, 6, 295.
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of Social Networking Sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventative Medicine*, 1, 1–6.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143–1168.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13, 873–892.
- Fodor, Sz. (2022). Aranylő törésvonalak. A traumák és nehézségek elfogadása és beemelése a pozitív pszichológiába: a második hullám. *Magyar Tudomány*, 183(7), 861–87.

- Giles, L. C., Glonek, G. F. V., Luszcz, M. A., & Andrews, G. R. (2005). Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: The Australian longitudinal study of aging. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(7), 574–579.
- Hampton, K., & Wellman, B. (2003). Neighboring in Netville: How the Internet supports community and social capital in a wired suburb. *City & Community*, 2, 277–311.
- Hampton, K., Sessions Goulet, L., Rainie, L., & Purcell, K. (2011). *Social networking sites and our lives*. Washington, DC: Pew Research Center.
- Hargittai, E. (2007). Whose space? Differences among users and non-users of social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 276–297.
- Ishii, K. (2004). Internet use via mobile phone in Japan. *Telecommunications Policy*, 28, 43–58.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 183–189.
- Kim, H. M. (2020). *What do others' reactions to body posting on Instagram tell us? The effects of social media comments on viewers' body image perception*. New Media & Society.
- Kraut, R. E., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017–1031.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., . . . & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One*, 8.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 247–252.
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721–727.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 140–187.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29, 1243–1254.
- Slatcher, R. B. (2010). When Harry and Sally met Dick and Jane: Creating closeness between couples. *Personal Relationships*, 17, 279–297.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). *Social media use in 2018*. Pew Research Center.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452.
- Steers, M. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 701–731.
- Tandoc, E. C., Jr., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 630–633.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6, 3–17.
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 875–901.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., . . . & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 480–488.
- Wang, H., & Wellman, B. (2010). Social connectivity in America. *American Behavioral Scientist*, 53(8), 1148–1169.