

Digitális kikapcsolódás – a közösségi média kettős hatásmechanizmusa

Digital leisure - The dual mechanism of social media

Szerzők: Hujber-Mitru Szilvia ¹, Balázs Katalin ²

Benyújtva: 2025. november 14. | Átdolgozva: 2025. december 7. | Elfogadva: 2025. december 14. | Megjelent: 2025. december 30.



Rovatszerkesztő:
Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
magyar.marton@ppk.elte.hu



Hujber-Mitru Szilvia ¹
Debreceni Egyetem

Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Szociál- és Munkapszichológiai Tanszék
hujber-mitru.szilvia@arts.unideb.hu



Balázs Katalin ²
Debreceni Egyetem

Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Szociál- és Munkapszichológiai Tanszék
balazs.katalin@arts.unideb.hu

Absztrakt A digitális technológia térnyerése alapjaiban alakította át a kikapcsolódás formáit: a szabadidő egyre nagyobb része zajlik az online térben, ahol a közösségi média a rekreáció új színterévé vált. A tanulmány bemutatja a közösségi média kettős hatását, amely egyszerre szolgálhatja a pszichológiai jóllétet a társas támogatás, önkifejezés, flow-élmény révén, és válhat a mentális kimerülés, információs túlterheltség, illetve társas összehasonlítás forrásává. A tudatos, értékorientált médiahasználat, az önszabályozás és a digitális detox stratégiák kiemelt szerepet kapnak a fenntartható digitális jóllét megteremtésében, de ehhez elengedhetetlen az egyéni mellett a társadalmi szintű felelős hozzáállás is. Az offline és online kikapcsolódási formák egyensúlya teremthet valódi regenerációt és új, komplex rekreációs egyensúlyt a modern társadalomban.

Kulcsszavak: digitális kikapcsolódás, digitális jóllét, közösségi média

Abstract The expansion of digital technology has fundamentally transformed the nature of leisure: an increasing portion of free time now takes place in the online sphere, where social media has become a new place for recreation. The study presents the dual impact of social media, which can simultaneously enhance psychological well-being through social support, self-expression and flow experiences, while also becoming a source of mental exhaustion, information overload, or social comparison. Conscious, value-oriented media use, self-control, and digital detox strategies play a crucial role in establishing sustainable digital well-being. However, this requires a responsible approach not only on an individual level, but also on a societal level. A balance between offline and online leisure activities can create genuine restoration and a new, complex equilibrium for recreation in modern society.

Keywords: digital leisure, digital well-being, social media

Bevezetés

A kikapcsolódás az emberi élet alapvető szükségletei közé tartozik (Sirgy et al., 2017), lehetőséget biztosít olyan tevékenységek elvégzésére, amelyek elősegítik a mindennapi stressz levezetését, az érzelmi egyensúly fenntartását és a testi-lelki regenerálódást (Haworth, 2010; Mansfield, 2021; Pressman et al., 2009), így pozitív hatással vannak a fizikai, mentális és társas jóllétre (Kuykendall et al., 2018; M. Wang & Wong, 2014). A szabadidő eltöltése – akár aktív, akár passzív formában – bizonyítottan a pszichológiai jóllét egyik legfontosabb előjelezője (Ho, 2023), amely hatást gyakorol nem csupán az életminőségre, de a társas kapcsolatok minőségére, a személyes identitás, énképre és a munkahelyi sikerességre is (Kuykendall et al., 2018; Lemon et al., 1972; Lyubomirsky et al., 2005; Mannell, 2007).

Kikapcsolódás alatt olyan szabadidős tevékenységeket értünk, amelyek segítenek az egyénnek feltöltődni (Iwasaki et al., 2010), ez nem pusztán fizikai pihenést jelenthet, hiszen a mentális és szociális erőforrások helyreállítását szolgáló bármely más tevékenység is hozzájárulhat az egyének regenerálódásához, pszichológiai egyensúlyának fenntartásához (Haworth, 2010). Kikapcsolódás lehet például testedzés, sporttevékenység, bármilyen játékkal, olvasással, filmnézéssel töltött idő vagy a társas kapcsolatok ápolása (Olecká et al.,

2022; Tutar & Turhan, 2023; Veal, 2019; Yarnal et al., 2013). A kikapcsolódási formák jelentősége napjainkban különösen felértékelődött a technológiai fejlődés, a gyors életritmus, az időhiány, az ülmunka dominanciája, a munka és magánélet közötti határok elmosódása, a globális változások, társadalmi kihívások – mint például a COVID-19 járvány – hatására, amelyek új típusú kikapcsolódási lehetőségek felé terelik az egyéneket, ezzel újfajta egyensúly megteremtésére ösztönözve őket (Mullens & Glorieux, 2023; Olecká et al., 2022; Snellgrove & Punch, 2025; Súlyom et al., 2022). E változások a hétköznapi élet jelentős részét mostanra olyan mértékben digitalizálták, melyek magukkal hozták a kikapcsolódás egy új formáját is, a digitális terekben zajló kikapcsolódást, amely megnyilvánulhat például online közösségekhez való kapcsolódásban, társas kapcsolatok fenntartásában, a közösségi média szabadidős célú használatában (Ho & Cho, 2024; Redhead, 2016; Silk et al., 2016; Snellgrove & Punch, 2025).

Módszerek

Jelen tanulmány narratív, tematikus szakirodalmi áttekintés formájában mutatja be a digitális kikapcsolódás és a közösségi médiahasználat pozitív és negatív hatásait releváns források szintézisével. A téma feldolgozásához illeszkedő szakirodalmak azonosítása és kiválasztása a PRISMA 2020 irányelvek átláthatóságra vonatkozó ajánlásai alapján

történetek (Page et al., 2021).

Az irodalomgyűjtés több lépésben zajlott. Először nemzetközi bibliográfiai adatbázisokban (Web of Science, Scopus, PsycINFO, PubMed) történt keresés, kiegészítve Google Scholar-ral és releváns folyóiratok (pl. jóllét- és médiahasználat-fókuszú lapok) célzott átnézésével. A keresés elsősorban 2010 után megjelent tanulmányokra fókuszáltak, mivel a digitális kikapcsolódás, digitális jóllét és közösségi médiahasználat rekreációs szerepének vizsgálata ebben az időszakban vált hangsúlyossá.

A keresőkifejezések a tanulmány fő tematikájához igazodtak. Kombináltuk többek között a következő kulcsszavakat és azok szinonimáit:

- a kikapcsolódás és szabadidő fogalmára: leisure, recreation, free time, restorative activities
- a közösségi média rekreációs szerepére: social media, social networking sites, digital leisure, online leisure
- a jóllétre és digitális jóllétre: well-being, subjective well-being, digital well-being
- a túlhasználat és kimerülés jelenségeire: digital burnout, social media fatigue, digital overload, problematic social media use
- a korlátozó stratégiákra: digital detox, screen time, technology restriction.

A találatokat először cím és absztrakt alapján szűrtük, majd a potenciálisan releváns cikkeknél ezt követően a teljes szöveget is áttekintettük. A beválasztás során előnyben részesítettük azokat a munkákat, amelyek:

- empirikus vizsgálatokon vagy szisztematikus áttekintéseken alapulnak,
- közvetlenül érintik a (digitális) kikapcsolódás és a pszichológiai jóllét kapcsolatát,
- a közösségi média használat rekreációs, illetve kimerülést okozó aspektusait vizsgálják,
- a digitális jóllét, digitális detox és kapcsolódó szabályozó stratégiák fogalmi kereteit határozzák meg.

Ezt követően kézi keresést is végeztünk, a kulscikkek hivatkozási jegyzékét áttekintettük, és az ott szereplő, a fenti szempontoknak megfelelő forrásokat is bevontuk. Az így kialakult szakirodalmi korpusz cikkeinek eredményeit narratív módon, tematikus szintézisben integráltuk, és három fő témablokk köré szerveztük: (1) közösségi média mint rekreációs tevékenység, (2) a digitális kikapcsolódás árnyoldalai (3) összegzés: digitális jóllét és tudatos médiahasználat jelentősége.

Eredmények

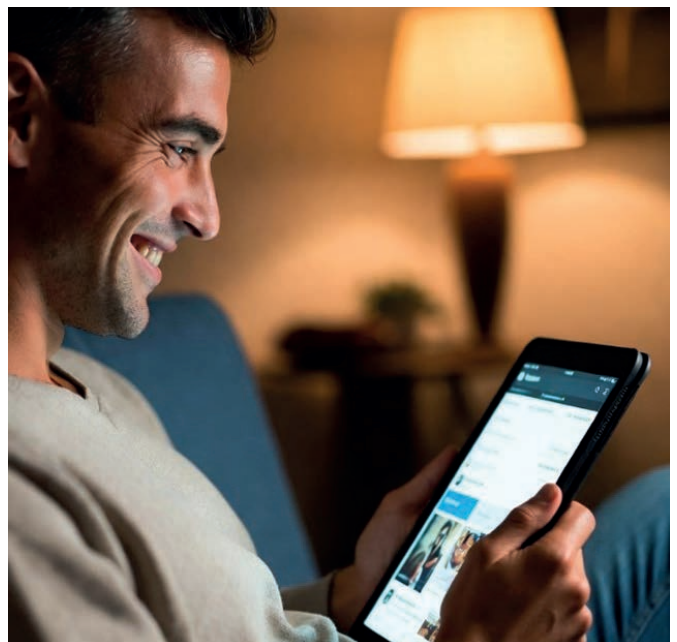
Közösségi média mint rekreációs szabadidős tevékenység

A digitális technológia elterjedésével tehát a szabadidő gyakorlata is átalakult: egyre inkább hibrid jellegűvé vált: az online és offline világ eseményei, tevékenységei és ezek kölcsönhatásai együttesen alakítják az egyének identitását, életminőségét, jóllétét, társas kapcsolatait (Carnicelli et al., 2016; Ho, 2022). Néhány kutatás úgy találta, hogy a közösségi média használat sok tekintetben szabadidős kikapcsolódásnak tekinthető: például önkéntes, szabad választáson alapul, a kötelező teendőkre szánt időn kívül történik – tehát nem munka, iskola vagy alvás idejében –, örömteli és feszültségoldó (Ho & Cho, 2024; Tutar & Turhan, 2023). Az emberek többsége mégsem ismeri fel annak kikapcsolódást szolgáló jellegét, ami vélhetően annak tudható be, hogy időben és térben nem

feltétlenül határolható jól körül, sokszor más tevékenységekkel párhuzamosan zajlik, illetve szinte már megszokássá vált ezek használata (Olecká et al., 2022; Tutar & Turhan, 2023). Ugyanakkor bármikor fordulhatunk a közösségi médiához, kiválaszthatjuk azon tartalmakat, amelyek számunkra kiértékelőek, amelyek hozzásegíthetnek céljaink eléréséhez, új élményeket szerezhethetünk, kifejezhetjük önmagunkat, vagy kapcsolódhatunk másokhoz (Ho, 2022; Olecká et al., 2022). Ezáltal a közösségi média használatot a szabadidő eltöltésének „folyékony formájának” („liquid leisure”, Olecká et al., 2022, 4.o.) is tekinthetjük, amikor is a munka, a tanulás, a kapcsolattartás és a pihenés határai elmosódnak, és beintegrálódnak a mindennapi rutinba. Különösen nagy hatással volt ennek a kikapcsolódási formának az elterjedésére a COVID-19 járvány, amikor a fizikai elszigeteltség miatt felértékelődött az online felületeken, közösségi oldalakon történő kommunikáció, a közösségi élmények ilyen formában történő megélése, illetve a pszichológiai jóllét erősítésének új, online módja (Chang et al., 2024; Snellgrove & Punch, 2025; Sólyom et al., 2022).

A digitális formában történő kikapcsolódás lehet aktív és passzív szabadidős tevékenység: előfordulhat „görgetés” és tartalomfogyasztás formájában, amikor mintegy passzív befogadóként van jelen a személy; de létezik aktív, célirányos élményszerző formája is, amikor is az egyén tudatosan válogatja össze a számára megfelelő, szükségleteinek vagy igényeinek kielégítését szolgáló, gratifikáló tartalmakat, amely folyamat tehát egy dinamikus és komplex rendszert hoz létre (Katz et al., 1973; Tutar & Turhan, 2023).

A közösségi média oldalak egyik legjelentősebb kikapcsolódást szolgáló funkciója a társas kapcsolatok ápolása és az online közösségekhez való tartozás élménye (1. kép), hiszen ezek a digitális terek lehetőséget biztosítanak arra, hogy az egyének új közösségekhez csatlakozzanak, megosszák érdeklődéseiket, közös tevékenységeken keresztül éljenek meg társas élményeket, amely tevékenységek a pszichológiai jóllét fontos forrásává váltak napjainkra (Ho, 2022; Shen & Wall, 2021; Silk et al., 2016).



1. kép Közösségekhez való online csatlakozás (saját készítés) / Joining communities online

A virtuális közösségek, mint például az online sportklubok, jóga- és meditációs csoportok, a hobbialapú, kreatív tevékenységekre épülő vagy művészetorientált közösségek, a különböző önszolgáltató csoportok a rekreáció új formáit testesítik meg, ahol a társas támogatás, az inspiráció és a közös érdeklődés hozzájárulnak a mentális, vagy akár a fizikai regenerációhoz is, és pozitív élményekkel gyarapíthatják a személyek életét (Mohos, 2023; Sólyom et al., 2022). E digitális közösségek sajátossága, hogy áthidalják a távolságot, feloldják a korlátokat, és képesek lehetnek olyan kollektív élményeket nyújtani, amelyek részben pótolhatják a személyes találkozásokat, és csökkenthetik az izoláció érzését is (Aydın & Arslan, 2016; Shen & Wall, 2021).

Számos közösségi média oldal arra is kínál lehetőséget, hogy személyes találkozók vagy események szervezése is megvalósítható általa, így az online és offline kapcsolatokat képes hibrid módon ötvözni (például egy rendszeresen online módon megvalósuló edzés vagy óra mellett közvetlen, személyes esemény is megszervezhető), ami által elmélyülhet az adott kikapcsolódást szolgáló tevékenység iránti elköteleződés, és megtapasztalhatóvá válhat a társas támogatás hagyományos, offline formája is (Ho, 2022). A digitális, online felületeken végzett tevékenységek tehát a modern életstílus, a felgyorsult világ, az idő szűkében lévő egyének adaptív válaszává vált, ahol élményközpontúan feltölthetnek, inspirálódhatnak, támogatást kaphatnak és nyújthatnak másoknak az élet bármely területén, számtalan szabadidőtöltési formában, földrajzi és időbeli korlátok nélkül (Kuykendall et al., 2018; Mohos, 2023).

Rendkívül sokrétű, számos formában megnyilvánuló, folyamatosan változó jellege miatt kihívást jelent annak mérése és értékelése, hogy e digitális kikapcsolódási lehetőségek valódi rekreációs, feltöltődést szolgáló tevékenységként foghatók-e fel, több kutatás is rámutat arra, hogy ezek a tevékenységek pozitívan befolyásolhatják a pszichológiai jóllétet – például stresszcscökkentő hatásuk, az elmélyült élmények biztosítása, vagy a társas támogatás észlelése és megélése révén (Asan & Zwegelaar, 2025; Ho & Cho, 2024; Kuykendall et al., 2018). Ehhez új képességek kialakítására és kiegyensúlyozott médiahasználatra is szüksége van az egyéneknek, hogy ne az online felületek általi információs túlterheltséget, az állandó kapcsolatban létből fakadó szociális nyomást, vagy a figyelem szétesését éljék át a digitális időtöltés során (Gui et al., 2017). Ennélfogva a digitális jóllétet és annak vizsgálatát is érdemes beemlíteni a szabadidő-töltést fókuszba állító jóllétkutatásoknak.

Bár számos olyan kutatással találkozhatunk, amelyek a digitális eszközök veszélyeit taglalja (Bell et al., 2015; Devi & Singh, 2023; Turel et al., 2021), több kutatás is úgy tartja, hogy nem a technológia teljes elutasítása, hanem annak önreflektív, tudatos, értéktérmető használata vezet a digitális jólléthez (Büchi, 2024; Gui et al., 2017). E jóllét állapotába akkor juthatunk, ha képesek vagyunk a digitális környezetben is megőrizni szubjektív jóllétünket, azaz a digitális média használatot kényelmet, biztonságot, elégedettséget, kiteljesedést nyújtó módon tudjuk megélni (Gui et al., 2017). Ehhez három tényező szükséges (Büchi, 2024; DeNardis & Hackl, 2015). Egyrészt az egyén értékeivel és céljaival összhangban kell, hogy álljon a technológia használata, azaz képes legyen az arra fordított idő szabályozására, rendelkezzen digitális tudatossággal. Másrészt a digitális felületeken történő kommunikációnak támogatnia kell a valahova való tartozás érzését, erősítenie kell az észlelt társas támogatottságot, minőségi interakciókat kell, hogy lehetővé

tegyen. Harmadrészt pedig gazdasági, politikai, társadalmi tényezőknek (pl. a különböző közösségi média platformok etikus használatáról szóló szabályzatainak megléte, szabad véleménynyilvánítás, megfelelő adatvédelem) is teljesülniük kell ahhoz, hogy hozzájárulhasson a digitális jólléthez a technológiahasználat. Ezek együttes megléte segítheti elő igazán a kikapcsolódást és a mentális regenerációt, amely által új lehetőségek nyílhatnak meg az egyén előtt.

Számos szükségletet kielégíthetnek a szabadidős tevékenységek, mint például az autonómia érzésének megélése, a munkahelyi stressztől való elszakadás, vagy az önaktualizáció, a képességek fejlesztése (Kuykendall et al., 2018). Ezek között vannak olyan szabadidős élmények, melyek csúcslélményeket, ún. flow állapotot képesek előidézni (Csikszentmihalyi, 1981, 1990, 2000; Kleiber & Dirkin, 1985). A közösségi média oldalak használata közben is számos esetben számolnak be arról a felhasználók, hogy élvezetet nyújt számukra, hogy elvesztették használat közben az időérzéküket, illetve hogy annyira intenzíven koncentráltak az adott tevékenységre a felületen, hogy nem közvetett élményként élték meg azt (Pelet et al., 2017). Ennek értelmében a közösségi média használat interaktív élménye hedonisztikus, pozitív érzelmekkel teli is lehet, amely magában hordozhatja a flow élmény kulcselemeit (Olecká et al., 2022): az élvezetes tevékenységben való elmerülést, kompetenciaérzést, önkifejezést vagy készségfejlesztést.

A digitális kikapcsolódás árnyoldalai

Noha a közösségi média a kikapcsolódás és rekreáció új lehetőségeit teremtette meg, a túlzott vagy kontrollálatlan használat könnyen a mentális kimerültség forrásává válhat. A digitális környezet sajátossága, hogy a felhasználók folyamatosan elérhetők, így a szabadidő és a munka vagy tanulás, illetve a pihenés és a számtalan inger okozta mentális terhelés határai összemosódnak (Olecká et al., 2022; Vanden Abeele, 2021). A kutatások szerint a „digitális burnout” jelensége, amelyet a túlzott képernyőhasználat, az információs túlterhelés, az állandó elérhetőség, a kimaradástól való félelem és a társas összehasonlítás okozta kognitív fáradtság jellemez, egyre gyakoribb a közösségi média felhasználói körében (Erten & Özdemir, 2020; Kamraju, 2025; Sharma et al., 2020; Ulaş & Yeşil, 2025; Vanden Abeele, 2021). A kikapcsolódást szolgáló online jelenlét tehát paradox módon nem mindig eredményez feltöltődést: a figyelem megosztása, a folyamatos jelenlét, az önreprezentációs nyomás, a közösségi elvárások internalizálása ellentétes hatást is kiválthat, így komoly pszichológiai feszültségforrássá válhat a használata, motivációvesztéshez vezethet a digitális kikapcsolódási tevékenységekben, vagy akár teljes pszichés kimerülést is előidézhet (Balogh et al., 2021; Dér & Huszár, 2024; Kuykendall et al., 2018).

A közösségi média sajátossága, hogy a felhasználóik elsősorban önmaguk idealizált változatát mutatják meg, ami a szelektív énbemutatás, pozitív visszajelzést kiváltó bejegyzések, megosztások, üzenetek, élménybeszámolók túlsúlyát eredményezik (Fox & Vendemia, 2016; Hjetland et al., 2022; Kim & Baek, 2014; Nor et al., 2025; Pikó et al., 2021). A különböző platformokon megjelenő tartalmak ezért gyakran válogatott témákban vagy célcsoport számára készülnek (Masciantonio et al., 2025): így a boldogság, a siker, az örömteli élmények, az elért teljesítmények, utazások, a tökéletes testkép témáit közvetítik szöveg, kép vagy videó formájában, miközben a hétköznapi élmények, az unalmasnak tűnő vagy esetleg negatív élmények háttérbe szorúlnak. Ezen

szelekciós folyamat (és esetenként akár a megszerkesztett, átszerkesztett tartalmak) következtében a közösségi médiában megjelenő megkonstruált valóság (Schreurs et al., 2023) olyan összképet mutat, ami a társas összehasonlításnak a felfelé történő megjelenését (Gibbons & Buunk, 1999) teszi leginkább lehetővé. Ebből fakadóan a felhasználók mások jobb, pozitívabb életeseményeivel, teljesítményeivel, képességeivel találják szembe magukat, és hasonlítják össze ezekkel saját életüket, teljesítményüket, képességeiket (Fox & Vendemia, 2016; Nor et al., 2025; Vogel et al., 2015).

A felfelé irányuló összehasonlítások lehetnek inspirálóak és motiválóak is, így megfelelő kiindulási alapot adhatnak az énefejlesztésnek, amely törekvés során javíthatnak teljesítményükön vagy képességeiken a személyek (Fülöp, 2001; Gibbons & Buunk, 1999). Azonban ezek a tartalmak olyan normákat, elvárásokat is közvetíthetnek, amelyek a tökéletességet, a kiemelkedő teljesítményt, a mindig aktív és izgalmas életet hirdetik, és az ezeknek való kitettség hosszú távon az önértékelés, az étellel való elégedettség és jóllét csökkenéséhez vezethetnek (Schmuck et al., 2019; J.-L. Wang et al., 2017). Akár a közösségi médiában megjelenő kikapcsolódást szolgáló tevékenységek is ölhetnek olyan formát, amelyek a minőségi szabadidő olyan társadalmi normáját erősítik, amelyben a rekreáció nem csupán feltöltődés, hanem státuszszimbólum, az egyén identitásának egy kiemelkedő eleme (Soares et al., 2025; Walsh & Baker, 2020). A média által torzított módon közvetített minták így ahhoz is vezethetnek, hogy a kikapcsolódásnak szánt időtöltés eredeti célja, funkciója gyengüljön vagy akár el is tűnjön, és átvegye helyét a társadalmi- vagy teljesítményelvárásokon alapuló közösségi média használat. Így a szabadidős élmények pihenés helyett versengéssel és feszültséggel teli élménnyé válhatnak, ahol az egyén úgy érezheti, hogy még a szabad idejében is meg kell felelnie mások igényeinek, elvárásainak (Li et al., 2025; Vanden Abeele, 2021).

A digitális kikapcsolódás mindezek alapján, csak bizonyos keretek között tudja a jóllétet szolgálni, azaz, ha nem ösztönzi a társadalmi elfogadottság, elismertség megszerzésére, és ha valódi, pihentető kikapcsolódást szolgál. A közösségi média használata iránti elköteleződés, és a használat minősége is befolyásolhatja, hogy a digitális szabadidő milyen hatást tud kifejteni a jóllétre. A digitális szabadidőtöltés önmagában pozitívan hat a jóllétre, ugyanakkor a túlzott érzelmi bevonódás, mint például a szorongás, a közösségi média hiányának erőteljes érzése, csökkentheti ezt a pozitív hatást (Asan & Zwiigelaar, 2025). Arra vonatkozóan is találunk eredményeket a szakirodalomban, hogy míg a mérsékelt digitális szabadidő rekreációs értékkel bír, tehát képes lehet helyreállítani a figyelemi funkciókat, növelheti a produktivitást és a jóllétet, addig a túl sok digitális felületen töltött szabadidő kontraproduktív, kizökkentheti a személyt a munkájából, ronthatja a teljesítményt és a hatékonyságot (Coker, 2011; Gellmers & Yan, 2023).

Nem véletlen, hogy a digitális túlterheltség, a közösségi média használatból fakadó kimerülés ellensúlyozására egyre nagyobb hangsúlyt kap a szakirodalomban az ún. digitális detox (2. kép), vagyis a technológiai eszközöktől való tudatos, időszakos elszakadás (Mirbabaie et al., 2022; Radtke et al., 2022; Syvertsen & Enli, 2020). A digitális eszközök mellőzésének több pozitív hatását is találták már például az alvásminőségre, valamint csökkent a szorongás, a kimaradástól való félelem, a

stressz és a fáradtság érzése (Brown & Kuss, 2020; Lepp et al., 2014; Thomée, 2018). Ugyanakkor ezek hatása hosszú távon nem igazolt, mivel a legtöbb kutatás csupán rövid idejű digitális eszközmegvonást (általában 2-5nap) alkalmazott, és nem végeztek több hónapos utánkövetést (Radtke et al., 2022). Ugyanakkor erőteljesebb magányosság érzést és alacsonyabb étellel való elégedettséget is okozhat a digitális detox (Vally & D'Souza, 2019; Vanman et al., 2018). Ezen eredmények alapján felmerülhet a kérdés, hogy valóban hatékony stratégiának tekinthető-e a digitális eszközöktől való elzárkózás, vagy inkább az időszakos korlátozást, tudatos használatot, a digitális jóllét fenntartását szolgáló tevékenységeket fókuszba helyezve kellene egy új szemléletmódot kialakítani.



2. kép Digitális detox (saját készítés) / Digital detox

Következtetések

Digitális jóllét és a tudatos médiahasználat mint rekreációs stratégia

A digitális eszközök és platformok által a kikapcsolódásra szánt idő hangsúlyos részben helyeződött át az online térbe, ami miatt új szabályok, szokások kialakítása, új készségek elsajátítása, egy új egyensúly megteremtése vált szükségessé (1. ábra). Hosszú távon fenntartható megoldást kínálhat, ha például a digitális felületeken eltöltött időt tudatosan, önszabályozott módon használjuk ki, és visszaszerezzük az irányítást a technológia-használat felett (Vanden Abeele, 2021). Ezekhez segítséget nyújthatnak különböző képernyőidőt mérő és szabályozó alkalmazások, emlékeztetők beállítása, vagy időszakos képernyőmentes detox napok beiktatása (Almourad et al., 2021; Cecchinato et al., 2019; Mirbabaie et al., 2022; Monge Roffarello & De Russis, 2019). Azonban fontos, hogy ezeket saját indítatásból, nem pedig külső kényszerből fakadóan alkalmazzák az egyének, ugyanis csak akkor tudnak érvényesülni ezek pozitív hatásai (Vally & D'Souza, 2019).

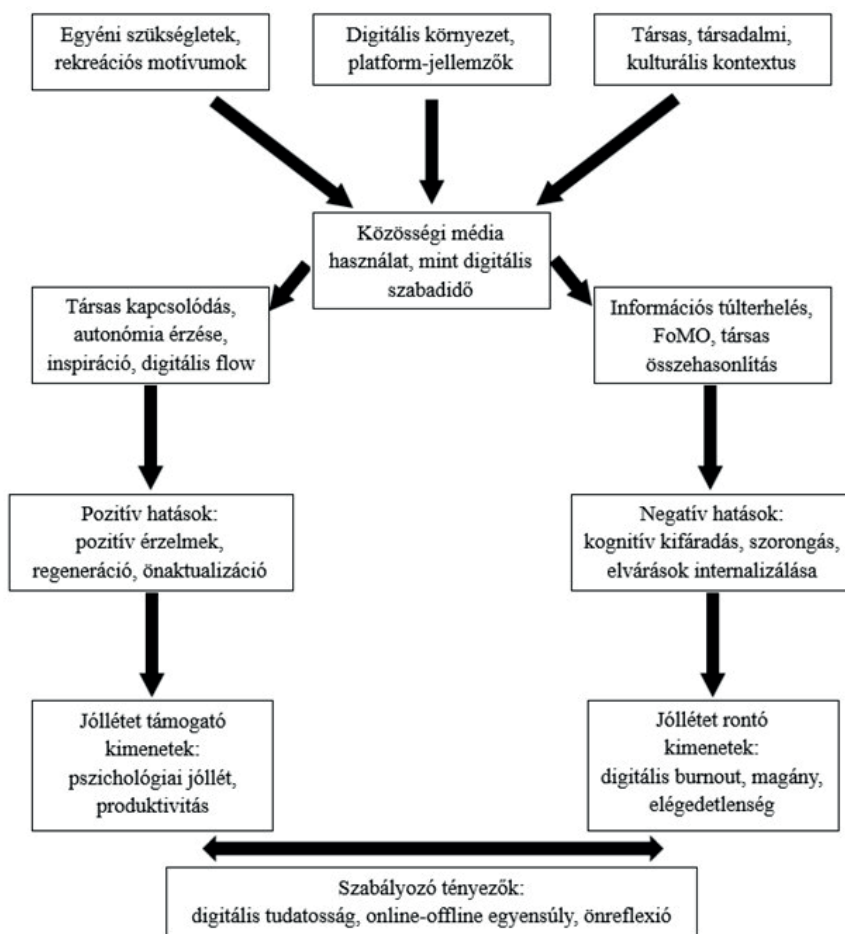
Ha az egyén képes egy olyan egyensúly felállítására, amelyben

a digitális időtöltés a feltöltődés, kikapcsolódás funkcióját képes ellátni, és nem alakul át stresszforrássá, illetve nem válik digitális médiafüggőséggé (Andreassen, 2015), úgy nagyban elősegítheti digitális jóllétét. A digitális médiahasználat bár egyszerre hozhat az életünkbe hedonikus élményeket (amikor pozitív érzelmeket, például elégedettséget, örömet érzünk a használata közben), és eudaimonikus élményeket is (amikor a személyes növekedésre, önmegvalósításra, céljaink eléréséhez használhatjuk eszközként). Pontosan ezen pozitív élmények miatt nehéz lemondani ezen alkalmazásokról, és használatuk könnyen megszokássá, mintegy automatikus tevékenységgé válik a hétköznapiakban (Lin, 2022; Vanden Abeele, 2021). Amennyiben képessé válunk ezen pozitív élményeket is tudatosan kontroll alá vonni megélni, és kerüljük a túlhasználatot, minimalizálhatjuk a lehetséges káros hatásokat, így növekedhet a digitális jóllétünk (Al-Mansoori et al., 2023; Vanden Abeele, 2021). Természetesen a digitális jóllét egyéni szintjén túl (tudatosság, önreflexió, túlhasználat megelőzése és kezelése) a társadalmi, gazdasági etikai szinten történő felelősségvállalás is nagyon fontos: a digitális környezeteket és platformokat tervező, fejlesztő vállalatok szerepe is jelentős abban, hogy ezen technológiák pozitívan járulhassanak hozzá az életminőséghez, és támogathassák az egyének digitális környezetben történő kiteljesedését, mentális regenerációját, és ne csupán a piaci érdekek vezéreljék a platformok kialakítását és újításait (Al-Mansoori et al., 2023). (1. ábra)

A digitális jóllét témáját fókuszba állító szakirodalmakban végig megfigyelhetjük ezen határkeresést a pozitív és negatív hatások tekintetében. A kutatások azt látszanak alátámasztani,

hogy ha a negatív hatások elkerülését a digitális eszközöktől való teljes elszakadással próbáljuk elérni, úgy azok pozitív hatásaitól is megfosztjuk magunkat (Vally & D'Souza, 2019; Vanman et al., 2018), amely eredmények demonstrálják a digitális kikapcsolódás ambivalenciáját is.

Mivel ezen egyensúly felállítása számos tényezőtől függhet, mint például az aktuális élethelyzet, személyiségjellemzők, számunkra jelentős más személyek, társadalmi-gazdasági-piaci tényezők stb., ez a dinamikusan változó helyzetekben az előnyök és hátrányok állandó és gondos mérlegelését fogja megkövetelni az egyéntől (Almourad et al., 2021; Headey & Wearing, 1989; Vanden Abeele, 2021). A digitális jóllét fogalmának meghatározásával bár számos kutatás foglalkozik, mérésére ezidáig nem állnak rendelkezésre eszközök (Al-Mansoori et al., 2023), így a digitális média egészségtudatos használatára vonatkozóan egyelőre nincsenek egzakt kutatási eredmények. Viszont több vizsgálat is alátámasztani látszik, hogy bár jelentős teret nyert a kikapcsolódási formák között az online, digitális kikapcsolódás, továbbra is kiemelkedő jelentőségűek a hagyományos, offline kikapcsolódási formák is (mint például a természetjárás, sport, társas elfoglaltságok, olvasás), amelyek szintén hozzájárulhatnak a pszichológiai és fizikai regenerációhoz és jóllétéhez (Ho, 2023; Kiss et al., 2022). Az újonnan létrejött kikapcsolódási lehetőségekre a hagyományos kikapcsolódási módok kiegészítéseként érdemes tekinteni, nem azok helyettesítőire, mivel egymás hatását erősíthetik, ezzel kialakítva társadalmunk új, komplex, rekreációs egyensúlyát.



1. ábra A közösségi média használat kettős hatásmechanizmusa (saját szerkesztés) / The dual mechanism of social media use

Irodalomjegyzék

- Al-Mansoori, R. S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Designing for Digital Wellbeing: From Theory to Practice a Scoping Review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023(1), 9924029. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Almourad, M. B., Alrobai, A., Skinner, T., Hussain, M., & Ali, R. (2021). Digital wellbeing tools through users lens. *Technology in Society*, 67, 101778. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101778>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Asan, K., & Zwiendelaar, J. (2025). Digital leisure use and psychological well-being among recreation management students: The mediating role of social media engagement. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 37, 100570. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2025.100570>
- Aydın, B., & Arslan, E. (2016). The role of social media on leisure preferences: A research on the participants of outdoor recreation activities. *Turizm Akademik Dergisi*, 3(1), 1–10.
- Balogh C., Dragon Z., Mátyus I., & Pusztai B. (2021). A közösségi média hatása az egészséggel kapcsolatos elképzelésekre és a testképre. *Szabad Piac*, 2, 62–77. <https://doi.org/10.56233/SZABADPIAC.2021.2.7>
- Bell, V., Bishop, D. V. M., & Przybylski, A. K. (2015). The debate over digital technology and young people. *BMJ*, h3064. <https://doi.org/10.1136/bmj.h3064>
- Bene Á., Móré M. & Zombori J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai - Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39), 29–51. <https://doi.org/10.47225/mg/12/39/9328>
- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Carnicelli, S., McGillivray, D., & McPherson, G. (2016). *Digital Leisure Cultures: Critical perspectives*. Taylor & Francis.
- Cecchinato, M. E., Rooksby, J., Hiniker, A., Munson, S., Lukoff, K., Ciolfi, L., Thieme, A., & Harrison, D. (2019). Designing for Digital Wellbeing: A Research & Practice Agenda. *Extended Abstracts of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–8. <https://doi.org/10.1145/3290607.3298998>
- Chang, L.-C., Dattilo, J., & Huang, F.-H. (2024). Relationships between digital leisure and happiness among international students during the COVID-19 pandemic: Examining a mediation model. *Leisure Studies*, 43(4), 677–691. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2264523>
- Coker, B. L. S. (2011). Freedom to surf: The positive effects of workplace Internet leisure browsing. *New Technology, Work and Employment*, 26(3), 238–247. <https://doi.org/10.1111/j.1468-005X.2011.00272.x>
- Csikszentmihalyi, M. (1981). Leisure and Socialization. *Social Forces*, 60(2), 332–340. <https://doi.org/10.2307/2578438>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row New York.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
- DeNardis, L., & Hackl, A. M. (2015). Internet governance by social media platforms. *Telecommunications Policy*, 39(9), 761–770. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2015.04.003>
- Dér, D. N., & Huszár, S. (2024). A vizuális közösségimédia-tartalmak hatása a fiatal nők életmóddal való elégedettségére. *Médiakutató*, 25(2), 41–50. <https://doi.org/10.55395/MK.2024.2.3>
- Devi, K. A., & Singh, S. K. (2023). The hazards of excessive screen time: Impacts on physical health, mental health, and overall well-being. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 413. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp.447.23>
- Erten, P., & Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 668–683. <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593–600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Fülöp, M. (2001). A versengés szerepe. *Új Pedagógiai Szemle*, 51(11), 3–17.
- Gellmers, J., & Yan, N. (2023). Digital Leisure Engagement and Positive Outcomes in the Workplace: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1014. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021014>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). „Digital Well-Being”. Developing a New Theoretical Tool For Media Literacy Research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(02/2017), 155–173. <https://doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-1-8>
- Haworth, J. T. (2010). Life, work, leisure and enjoyment: The role of social institutions. *Leisure Studies Association News Letter* 88, 72–80.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731–739. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- Hjetland, G. J., Finserås, T. R., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R. T., & Skogen, J. C. (2022). Focus on Self-Presentation on Social Media across Sociodemographic Variables, Lifestyles, and Personalities: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 11133. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711133>
- Ho, C.-H. (2022). It is more than fun and making friends: Social leisure and leisure experiences of Taiwanese urban women. *Journal of Leisure Research*, 53(4), 556–574. <https://doi.org/10.1080/00222216.2022.2073189>
- Ho, C.-H. (2023). Leisure, Well-Being, and Quality of Life in the Digital Age: Social Media and Online Communities as Leisure Settings. In M. Uysal & M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of Tourism and Quality-of-Life Research II: Enhancing the Lives of Tourists, Residents of Host Communities and Service Providers* (pp. 559–571). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31513-8_38
- Ho, C.-H., & Cho, Y.-H. (2024). Social Media as a Pathway to Leisure: Digital Leisure Culture among New Mothers with Young Children in Taiwan. *Leisure Sciences*, 46(4), 532–550. <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.2007823>
- Iwasaki, Y., Coyle, C. P., & Shank, J. W. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health Promotion International*, 25(4), 483–494. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq037>
- Kamraju, M. (2025). Wired but weary: Gen Z's complex relationship with online content, digital identity, and social media burnout. *Acta Informatica Malaysia* 09(01), 13–21. <https://doi.org/10.26480/aim.01.2025.13.21>

- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kim, Y., & Baek, Y. M. (2014). When is selective self-presentation effective? An investigation of the moderation effects of „self-esteem” and „social trust”. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(11), 697–701. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0321>
- Kiss, K., Hegedüs, S., & Fekete, R. (2022). „Maradj szépen otthon!” – Az X-, az Y- és a Z-generáció szabadidősport-fogyasztási szokásai a COVID-19 pandémia tükrében. *Marketing & Menedzsment*, 55(4), 51–60. <https://doi.org/10.15170/MM.2021.55.04.05>
- Kleiber, D. A., & Dirkin, G. R. (1985). Intrapersonal constraints to leisure. In M. G. Wade (Ed.), *Constraints on leisure*. (pp. 17–42). Charles C Thomas.
- Kuykendall, L., Boerman, L., & Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An Exploration of the Activity Theory of Aging: Activity Types and Life Satisfaction Among In-movers to a Retirement Community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511–523. <https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Li, N., Meng, F., & Martin, D. (2025). The Distorted Gaze? Travel Photo Editing in the Social Media Era. *Journal of Travel Research*, 64(8), 1804–1819. <https://doi.org/10.1177/00472875241274562>
- Lin, Y.-H. (2022). Compulsive Instagram use: Roles of stickiness, gratifications, and mindfulness. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(1). <https://doi.org/10.5817/CP2022-1-3>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mannell, R. C. (2007). Leisure, Health and Well-Being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114–128. <https://doi.org/10.1080/04419057.2007.9674499>
- Mansfield, L. (2021). Leisure and health – critical commentary. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 283–294. <https://doi.org/10.1080/1745398.2020.1767664>
- Masciantonio, A., Heiser, N., & Cherbonnier, A. (2025). Unveiling the Positivity Bias on Social Media: A Registered Experimental Study on Facebook, Instagram, and X. *Collabra: Psychology*, 11(1), 132410. <https://doi.org/10.1525/collabra.132410>
- Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digital Detox. *Business & Information Systems Engineering*, 64(2), 239–246. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>
- Mohos E. (2023). „Így változik a szabadidő” – Avagy a médiatér hódítása. *Közösségi Kapcsolódások - tanulmányok kultúráról és oktatásról*, 3(1), 69–79. <https://doi.org/10.14232/kapocs.2023.1.69-79>
- Monge Roffarello, A., & De Russis, L. (2019). The Race Towards Digital Wellbeing: Issues and Opportunities. *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–14. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300616>
- Mullens, F., & Glorieux, I. (2023). Not Enough Time? Leisure and Multiple Dimensions of Time Wealth. *Leisure Sciences*, 45(2), 178–198. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1805656>
- Nor, N. F. M., Iqbal, N., & Shaari, A. H. (2025). The Role of False Self-Presentation and Social Comparison in Excessive Social Media Use. *Behavioral Sciences*, 15(5), 675. <https://doi.org/10.3390/bs15050675>
- Olecká, I., Trochtová, L., Pospíšil, J., & Pospíšilová, H. (2022). Social Networking as Leisure: An Attempt to Conceptualize Liquid Leisure. *Sustainability*, 14(9), 5483. <https://doi.org/10.3390/su14095483>
- Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... McKenzie, J. E. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ*, n160. <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>
- Pelet, J.-É., Ettis, S., & Cowart, K. (2017). Optimal experience of flow enhanced by telepresence: Evidence from social media use. *Information & Management*, 54(1), 115–128. <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.05.001>
- Pikó B., Kiss H., & Rátty D. (2021). Az online önfeltárás, önértékelési kontingenciák és lelkiállapot-változók kapcsolatának vizsgálata egyetemisták körében. *Alkalmazott Pszichológia*, 21(2), 79–92. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2021.2.79>
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & Von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Redhead, S. (2016). Gigs will tear you apart: Accelerated culture and digital leisure studies. In S. Carnicelli, D. McGillivray, & G. McPherson (Eds.), *Digital leisure cultures: Critical perspectives* (pp. 13–25). Routledge.
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking Up and Feeling Down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Schreurs, L., Meier, A., & Vandenbosch, L. (2023). Exposure to the Positivity Bias and Adolescents’ Differential Longitudinal Links with Social Comparison, Inspiration and Envy Depending on Social Media Literacy. *Current Psychology*, 42(32), 28221–28241. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03893-3>
- Sharma, M. K., Anand, N., Ahuja, S., Thakur, P. C., Mondal, I., Singh, P., Kohli, T., & Venkateshan, S. (2020). Digital Burnout: COVID-19 Lockdown Mediates Excessive Technology Use Stress. *World Social Psychiatry*, 2(2), 171. https://doi.org/10.4103/WSP.WSP_21_20
- Shen, H., & Wall, G. (2021). Social media, space and leisure in small cities. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 26(2), 73–80. <https://doi.org/10.1080/10941665.2020.1859057>
- Silk, M., Millington, B., Rich, E., & Bush, A. (2016). (Re-)thinking digital leisure. *Leisure Studies*, 35(6), 712–723. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240223>
- Sirgy, M. J., Uysal, M., & Kruger, S. (2017). Towards a Benefits Theory of Leisure Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 205–228. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9482-7>
- Snellgrove, M., & Punch, S. (2025). Situating bridge: Understanding older adults’ digital leisure practices during the COVID-19 pandemic. *Journal of Leisure Research*, 56(4), 521–542. <https://doi.org/10.1080/00222216.2024.2329158>
- Soares, A. M., Casais, B., Calvo-Porrá, C. & Oliveira, A. (2025). The „Insta” effect on the intention to visit a destination: A case for conspicuous consumption? *Tourism & Management Studies*, 21(2), 1–11. <https://doi.org/10.18089/tms.20250201>

- Sólyom A., Bálint G., & Telegdy B. (2022). Szabadidőeltöltés – kultúrafogyasztás – médiahasználat Sepsiszentgyörgyön a koronavírus idején. *REGIO*, 30(1), 111–148. <https://doi.org/10.17355/rkkpt.v30i1.111>
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5–6), 1269–1283. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Thomée, S. (2018). Mobile Phone Use and Mental Health. A Review of the Research That Takes a Psychological Perspective on Exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2692. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122692>
- Turel, O., Qahri-Saremi, H., & Vaghefi, I. (2021). Special Issue: Dark Sides of Digitalization. *International Journal of Electronic Commerce*, 25(2), 127–135. <https://doi.org/10.1080/10864415.2021.1887694>
- Tutar, Ö. F., & Turhan, F. H. (2023). Digital Leisure: Transformation of Leisure Activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1-Oct), 16–28. <https://doi.org/10.34293/education.v11iS1-Oct.6365>
- Ulaş, M., & Yeşil, A. (2025). The Relationship Between Digital Burnout Levels and FoMo Among Higher Education Students: In Z. Akmeşe & S. Erdem (Eds.), *Advances in Computational Intelligence and Robotics* (pp. 213–240). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3373-6970-9.ch007>
- Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 752–759. <https://doi.org/10.1111/ppc.12431>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Vanman, E. J., Baker, R., & Tobin, S. J. (2018). The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of Social Psychology*, 158(4), 496–508. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1453467>
- Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 42(2), 187–200. <https://doi.org/10.1080/07053436.2019.1625533>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Walsh, M. J., & Baker, S. A. (2020). Clean eating and Instagram: Purity, defilement, and the idealization of food. *Food, Culture & Society*, 23(5), 570–588. <https://doi.org/10.1080/15528014.2020.1806636>
- Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The Mediating Roles of Upward Social Comparison and Self-esteem and the Moderating Role of Social Comparison Orientation in the Association between Social Networking Site Usage and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 8, 233971. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
- Wang, M., & Wong, M. C. S. (2014). Happiness and Leisure Across Countries: Evidence from International Survey Data. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 85–118. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9417-z>
- Yarnal, C., Qian, X., Hustad, J., & Sims, D. (2013). Intervention for Positive Use of Leisure Time Among College Students. *Journal of College and Character*, 14(2), 171–176. <https://doi.org/10.1515/jcc-2013-0022>