

# A FACEBOOK OKOZTA PÁRKAPCSOLATI FÉLTÉKENYSÉG AZ ÖNÉRTÉKELÉS, A SZORONGÁS ÉS A KÖTÖDÉSI STÍLUSOK TÜKRÉBEN



RÓMER Glória – FEKETE Nikolett

KRE BTK Pszichológiai Intézet

E-mail: boglorious@gmail.com

## ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* A kutatás célja, hogy feltárja a Facebook szerepét a párkapcsolati féltékenység megélésében, illetve hogy megvizsgálja, van-e kapcsolata az önértékeléssel, a szorongással és a kötődési stílusokkal. *Módszer:* Összesen 211 fiatal töltötte ki az online kérdőívet, ami a Facebook-Féltékenységi Skálából, a Rosenberg Önértékelési Skálából, a STAI szorongás felmérésére alkalmas kérdőívől és az RQ kötődési stílusokat felmérő tesztekől állt. *Eredmények:* A jelen kutatás alátámasztotta a korábbi kutatások eredményeit, miszerint az alacsonyabb önértékelés magasabb Facebook-féltékenységi értékkel jár, a Facebookon töltött idő és a féltékenység mértéke között pozitív kapcsolat van, illetve hogy az alacsonyabb szintű párkapcsolati bizalom magasabb fokú Facebook-féltékenységhez vezet. Új eredményként megállapítottuk, hogy az aggodalmaskodó kötődési stílusú személyeket veszélyezteti leginkább a Facebook-féltékenység, hogy a tartós kapcsolatban élő személyek féltékenyebbek a kapcsolatuk elején járóknál, valamint hogy a szorongás és a Facebook okozta féltékenység között pozitív kapcsolat van. *Következtetések:* A jelen kutatással magyar mintán is sikerült bebizonyítanunk, hogy tényleges kapcsolat van a Facebook használata és a féltékenység megélése között.

*Kulcsszavak:* Facebook, féltékenység, önértékelés, kötődés, párkapcsolat, szorongás

## BEVEZETÉS

Képek, posztok, személyes információk tömegeleje áraszt el bennünket a Facebookon szüretlenül, és sokszor kéretlenül. Egyes posztok lehetnek túl személyesek, mások túlságosan félreérthetőek, és lehetnek olyanok is, amelyek *féltékennyé* tesznek. Arra vol-

tunk kíváncsiak, hogy hogyan hat a párkapcsolatokra ez a rendkívül speciális felület, ahol a felek figyelemmel követhetik egymás online életét – a másik életének azon részét, ami a párkapcsolatán kívül történik.

A Facebook egyrészt túl sok információt mutat, ugyanakkor túl keveset is. Többet, mint amit a féltékeny fél egyébként megtudhatna

párja kapcsolatairól és szociális interakcióiról, ugyanakkor kevesebbet, mint ami teljes egészében informálná a történekről és lecsillapítaná gyanúját. Egy-egy Facebook-aktivitás (fotó, poszt, új barát hozzáadása az ismerősökhöz) nem mondja el annak kontextusát, háttérét, ezáltal igencsak kétértelművé válik (Gershon, 2011). Ez olyan spekulációkhoz vezethet, amelyek egyre távolabb visznek az igazságtól. Mit gondoljon a szerelmes fél, mikor meglátja, hogy párjáról – aki éppen gólyatáborban van – feltöltöttek egy olyan fotót, amin kéz a kézben látható egy ellenkező nemű személlyel? Nem ismeri a kontextust, mert nem volt jelen abban a helyzetben, így intuícióira hagyatkozik, ami pedig sok esetben gyanút és féltékenységet szül. Ugyanakkor lehetséges, hogy párja éppen egy csapatjátékban vett részt, ahol ez volt a szabály. Ha ebben a helyzetben nincs Facebook, nincsenek a gyanúra, és senki sem sérül.

Közvetlenül szakítás után még nagyobb szerepe lehet a Facebooknak, mert sok esetben ez az egyetlen felület, ahonnan bármit is megtudhat az elhagyott fél a másik új életéről. Mivel ebben a helyzetben nincs lehetőség a kontextus megismerésére, így több teret kap a spekuláció és egyre gyötrőbbek lehetnek a másikkal kapcsolatos kétértelmű információfoslányok. Egy friss kutatás (Marshall, 2012) megvizsgálta, hogy milyen hatással van az elhagyott félre az, ha ismerősök maradnak Facebookon, illetve ha törli barátai közül az őt elhagyó személyt. Azt találta, hogy Facebook-barátként megmaradni részben előnyös lehet, mert ezek a személyek kevesebb rossz érzést, kevesebb szexuális vágyat éreztek, illetve a másik iránt való kevesebb vágyódást éltek át, ugyanakkor a személyes belső növekedésüket – összehasonlítva azokkal, akik nem maradtak barátok a Facebookon – kifejezetten hátráltatta ez

a fajta szakítás utáni kapcsolattartás. Összességében az eredmények azt sugallják, hogy ha rendszeresen találkozunk volt partnerünkkel kapcsolatos információkkal, képekkel a Facebookon, akkor a gyógyulás folyamata és a múltból való továbblépés akadályokba ütközik.

Elmondhatjuk tehát, hogy a közösségi oldalak – jelen kutatásomban a Facebook – megváltoztatják a nyilvános és személyes információk természetét (Muise, Christofides és Desmarais, 2009). Kennedy (2009) a Facebook-stalking jelenségéről ír, vagyis arról, hogy az emberek „vadásszák”, folyamatosan figyelik az ismerőseikről szóló információkat a közösségi oldalon. A *panopticismushoz* hasonlítja ezt a jelenséget, ahol egy mindent látó társadalomban lehetetlen elmenekülni az állandóan figyelő tekintetek elől. A panopticismust egy híres francia filozófus, Michael Foucault (1977, idézi: Kennedy, 2009) dolgozta ki. Az államhatalmat egy olyan épülethez hasonlította, melyben közepen egy őr áll, aki a körkörös elhelyezett cellákba mind belelát. Ezt vonta párhuzamba Kennedy a Facebookkal, ahol szintén relatíve kicsi központi tevékenységgel nagyon sok embert tudunk monitorozni, miközben ezek az emberek izolálva vannak.

A határok a nyilvános és a privát információk között tehát összemósódnak, evvel pedig egy újfajta probléma jelenik meg a párkapcsolatokban.

## KORÁBBI KUTATÁSOK EREDMÉNYEI

Több kutatás is azt találta, hogy a Facebookon töltött idő és a Facebook-féltékenység (továbbiakban FBJ = *Facebook jealousy*) között pozitív kapcsolat van (Cole, 2008;

Muise, Christofides és Desmarais, 2009; Elphinston és Noller, 2011; Manner, Blakley, Lawrence, O'Neill és Raines, 2011). Ezek szerint akik többet használják a Facebookot, azoknak nagyobb eséllyel lesznek féltékenységi és elégedetlenségi gondolataik a párkapcsolatukban. Felmerül a kérdés, hogy mi volt előbb: a tyúk vagy a tojás? Gyakoribb Facebook-használat vezet nagyobb féltékenységhez, vagy maga a féltékenység vezet több „facebookozáshoz”, és a másik profiljának rendszeres ellenőrzéséhez? Muise, Christofides és Desmarais (2009) szerint ez egy visszacsatolási hurok eredménye: a Facebook használata során az emberek partnerükkel kapcsolatos kétértelmű információkkal találkoznak, ez pedig arra készteti őket, hogy még több időt töltsenek a közösségi oldalon és monitorozzák partnerük – immáron gyanús – aktivitását. Mások véleménye szerint a kapcsolati konfliktus az, ami a partner profiljának rendszeres ellenőrzéséhez vezet (Manner, Blakley, Lawrence, O'Neill és Raines, 2011).

Tokunaga (2011) azt mondja, önmagában a Facebookon töltött idő nem vezet féltékenységhez, hiszen nem mindegy, hogy az egyén mit csinál az oldalon. A mások és a partner aktivitásait kutató, ellenőrző viselkedés (*surveillance*) vezet leginkább a féltékenység megjelenéséhez. Bowe (2010) a képeknek tulajdonítja a legnagyobb szerepet a féltékenység kialakulásában. Az emberek olyan sokszor dokumentálják pillanataikat a Facebookon, hogy úgy tűnik, ez vált a fő okává a fényképezésnek. Ezzel kapcsolatban a kontextus hiányának a fontosságát is kiemeli. Kallis (2011) ugyanerre a megállapításra jutott, a megkérdezettek a fotók láttán érzik magukat leginkább fenyegetve.

Alapjában véve elmondható, hogy az az érzés, hogy a partner olyan dolgokban vesz részt, amelyekben a megkérdezett nem, az

féltékenységet szül. A Facebook pedig azért speciális ebben az esetben, mert használata nélkül a szerelmes fél nem jutna hozzá ilyen közvetlenül és élethűen azokhoz az életképekhez, amelyeknél ő nincs jelen.

Mások azt is kimutatták, hogy alacsonyabb fokú bizalom gyakoribb és intenzívebb féltékenység megélésével jár (Couch és Jones, 1997; Xiaojun, 2002), illetve azt, hogy a nagyobb elköteleződéssel jellemezhető kapcsolatokban ritkább a féltékenység megjelenése, mint az újabb, egyszerűbb viszonyokban (Aylor és Dainton, 2001, idézi Muise, Christofides és Desmarais, 2009). Bader és Pearson (1988) elmélete szerint a párkapcsolatok különböző fejlődési szakaszokból állnak. A szimbiotikus szakaszban, ami a kapcsolatok elejére jellemző, a pár csak egymásra figyel, érdeklődésük leszűkül a másikra, így a külvilág valamiféleképpen kizárul. Emiatt elképzelhető, hogy ebben a szakaszban kisebb eséllyel lobban fel a féltékenység, hisz kevésbé engedik be a külvilági ingereket, amelyek megzavarhatják a harmóniát. A későbbi szakaszokban, a differenciálódás, majd a gyakorlás idején nagyobb az esély a féltékenységre, mert ilyenkor a felek kissé eltávolodnak egymástól, és felszínre kerülnek a különbségek, valamint fontossá válik a külvilág is. Az újraközeledés fázisában ismét a kapcsolat és az intimitás kerül előtérbe.

### **A Facebook-féltékenység és az önértékelés kapcsolata**

Többen is foglalkoztak a féltékenység és az önértékelés közötti kapcsolat vizsgálatával. White például olyannyira összetartozónak vélte a két dolgot, hogy az önértékelést is féltékenységdefiníciójába emelte: „*a féltékenység viselkedések, gondolatok és érzelmek komplexe, mely az önértékelésre vagy a kapcsolatra (egy másik valós vagy potenciálisan*

*rivális kapcsolatra) irányuló bántás vagy fenyegetés észlelésének eredménye*” (1981, idézi Muise, Christofides és Desmarais, 2011). DeSteno és Salovey (1996) azt találták, hogy az alacsony önértékelés fokozza a féltékenység intenzitását és a fenyegetettséget a kapcsolatban. Muise, Christofides és Desmarais (2009) felételezték, hogy az FBJ kialakulásához hozzájárulnak a kapcsolati faktorok: bizonytalanság, elköteleződés, illetve a személyes faktorok: bizalom, önértékelés, emocionális féltékenység (féltékenységre hajlamosító jellemvonás). Azt az eredményt kapták, hogy a faktorok közül csak az emocionális féltékenység és a bizalom jelzi előre szignifikánsan a Facebook-eredetű féltékenységet, tehát az önértékelés nincs hatással az FBJ kialakulására. Marshall, Bejanyan, Castro és Lee (2012) viszont talált különbséget, mégpedig azt, hogy az alacsonyabb önértékelés magasabb FBJ-vel áll kapcsolatban.

#### **A Facebook-féltékenység kapcsolata a kötődési stílusokkal és a szorongással**

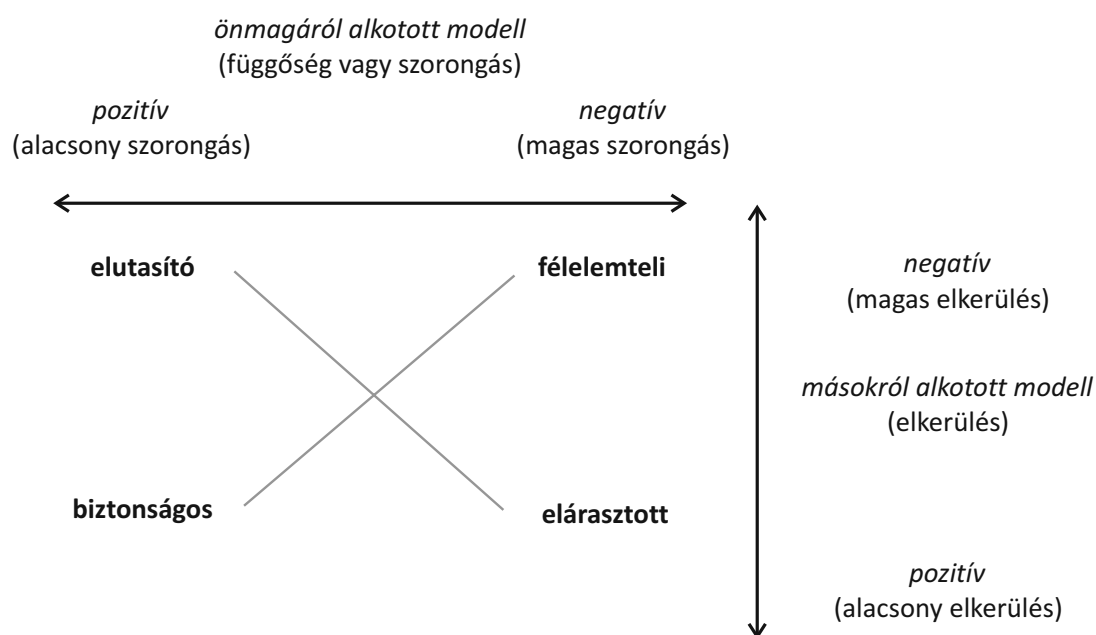
Mielőtt rátérnék a kötődés és az FBJ kapcsolatára, fontosnak tartom, hogy bemutassam Bartholomew és Horowitz kötődésselméletét. Az ő kérdőívüket (Relationship Questionnaire) használtuk fel a jelen kutatásunkban.

Bartholomew és Horowitz (1991) négy kategóriát használ a kötődési stílusok leírására: 1. biztonságos (*secure*), 2. aggodalmaskodó (*preoccupied*), 3. elkerülő (*dismissing*), 4. bizalmatlan (*fearful*).<sup>1</sup> A kötődési stílusok két dimenzió mentén helyezhetőek el: a személy önmagáról alkotott modellje (*model of self*) és a személy partnerrel kap-

csolatos elvárásai (*model of others*). A függőleges tengely az elkerülés, ami azt mutatja, hogy a személy mennyire kerül el az intim kapcsolatot másokkal, azért hogy az elvárt negatív következmények elmaradjanak. A vízszintes tengely a függőség vagy szorongás szintjét jelzi, ami az alacsonytól (a pozitív énkép belsőleg megalapozott, és nem szorul külső megerősítésre) a magasig (az énkép önmagában negatív, csak másoktól kapott folytonos elfogadás mellett válik elviselhetővé) terjedhet (Láng, 2009). A dimenziók eloszlását a következő ábra szemlélteti.

Marazziti és mtsai (2010) a párkapcsolati kötődést és a féltékenységet vizsgálták. Kimutatták, hogy a kettő között van kapcsolat, mégpedig a következő módon: az aggodalmaskodók – a biztonságosan kötődő személyekhez képest – magasabb értéket értek el megrögzöttségben, személyes érzékenységben és a veszteségtől való félelemben. A bizalmatlanul kötődő személyek szintén a biztonságosan kötődőkhöz mérve a veszteségtől való félelem dimenziójában értek el több pontot. Ezenkívül azt is kimutatták, hogy az elkerülő személyek alacsonyabb önértékeléssel rendelkeznek. Tehát összefoglalva azt találták, hogy az aggodalmaskodó és a bizalmatlan kötődési stílusba tartozó személyek jobban félnek a veszteségtől, mint a biztonságosan kötődő személyek. Ebből is következik Cole (2008) megállapítása, miszerint a szorongó-ambivalens személyek (*preoccupied*) a legféltékenyebbek, hiszen negatív képük van saját magukról, másokról azonban pozitív véleménnyel vannak. Ez a tökéletes előfeltétele a féltékenységnek. Azt is kimutatták, hogy a biztonságosan kötődő személyek sokkal magabiztosabbak, és

<sup>1</sup> Csóka, Szabó, Sáfrány, Rochlitz, Bódizs (2007) fordítása alapján.



1. ábra. Bartholomew és Horowitz (1991) felnőtt kötődési stílusok dimenzionális modellje (az ábrát idézi: Láng, 2009)<sup>2</sup>

a párjukban is jobban bíznak, ez azt eredményezi, hogy ők élnek meg a legalacsonyabb fokú féltékenységet (Sharpsteen és Kirkpatrick, 1997; idézi Cole, 2008).

Láng András (2009) azt találta, hogy azok a személyek, akikre az elkerülés jellemző, nem csak a személy közelségét kerülik el, hanem az érzelmeket, illetve azok kifejezését is, így megkímélik magukat a fájdalmas érzelmek átélésétől. Evvel ellentétben a szorongó személyek olykor túlságosan is intenzíven fejezik ki érzéseiket.

Marshall, Bejanyan, Castro és Lee (2012) kutatása tér ki leginkább a Facebook-féltékenység és a kötődés kapcsolatának vizsgálatára. Több kutatóval ellentétben azt mondják, hogy az FBJ nem szükségszerű következménye a Facebook-használatnak, hanem sokkal inkább a kötődési stílusokbeli különbség határozza meg. Megállapították,

hogy a szorongás pozitív, az elkerülés negatív kapcsolatban áll az FBJ-vel. Ez a kijelentés megerősíti Cole eredményét is. A szorongóan kötődő személyek krónikusabb féltékenységről számolnak be, mint az elkerülők (Sharpsteen és Kirkpatrick, 1997, idézi Marshall, 2012), az elkerülők azonban féltékenyebbek, mint a biztonságosan kötődők (Bunk, 1997; Hazan és Shaver, 1987, idézi Marshall, Bejanyan, Castro és Lee, 2012). Továbbá a jobban szorongó egyének hajlamosabbak arra, hogy kevésbé bíznak partnerükben, és általában kevésbé kielégítőnek értékelik párkapcsolatukat. Akik pedig kevésbé elégedettek a kapcsolatukkal, hajlamosabbak a partnerük után való kémkedésre (Collins és Read, 1990; Levy és Davis, 1988, idézi Marshall, Bejanyan, Castro és Lee, 2012). Guerrero (1998) rámutatott arra is, hogy mivel a szorongóan kötődő személyek

<sup>2</sup> Láng (2009) munkájában az eredeti kifejezések magyar megfelelői: elutasító (*dismissing*), félelemteli (*fearful*), biztonságos (*secure*), elárasztott (*preoccupied*).

negatív énképpel rendelkeznek, ezért hajlamosabbak a gyanakvásra és az aggodalomra avval kapcsolatban, hogy partnerük elhagyja őket. Míg az aggodalmaskodó kapcsolati kötődésű személyek nagyobb valószínűséggel kezdenek el kémkedni partnerük után egy féltékenységet indukáló helyzetben, addig az elutasító és a bizalmatlanul kötődő személyek inkább elkerüléssel és visszautasítással reagálnak egy ilyen szituációban (Guerrero, 1998; Guerrero és Afifi, 1998, idézi Marshall, Bejanyan, Castro és Lee, 2012), és kisebb valószínűséggel ellenőrzik partnerüket a Facebookon, annak köszönhetően, hogy egyébként is kerülik a szoros kötődést.

## VIZSGÁLAT

### Hipotézisek

A fenitekből kiindulva a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

1. Alacsonyabb önértékelés magasabb Facebook-féltékenységi értékkel jár együtt.
2. Kimutatható összefüggés a kötődési stílusok és a Facebookkal kapcsolatos féltékenység között.
3. A magasabb féltékenységi értékhez magasabb szorongás tartozik.

### Módszer

Összesen 211-en töltötték ki az online kérdőívet, ebből kettőt hiányos kitöltés miatt el távolítottunk, illetve további 5 kitöltő adatait is töröltük, mert koruk kiugró volt a többiekéhez képest. Így végül 204 személy adatait használtuk fel: 51 férfi és 152 nő. Életkoruk 16 és 33 között van, az átlagéletkor 21 év (szórás: 2,8). Többségük egyetemista, nagy részük kapcsolatban volt a kitöltés idején, de akik nem, őket megkértük, hogy előző kap-

csolatukra gondolva töltsék ki a kérdőívet. A vizsgálati személyeket kényelmi és hólabdamódszerrel választottuk ki, az online kérdőívet levelezőlistákon és a Facebookon terjesztettük. A kérdőívet önkéntes alapon lehetett kitölteni, az adatokat anonim módon kezeltük. A statisztikai próbák lefuttatásához a ROPstat 2,0-s verzióját használtuk.

A kérdőívben a személyes adatokon kívül (nem, életkor, családi állapot), arra is rákérdeztünk, hogy a vizsgálati személy egy nap hozzávetőlegesen hányszor tekinti meg Facebook-profilját, illetve arra, hogy mennyire bízik meg partnerében. A vizsgálatához a következő skálákat használtuk:

a) *Facebook-Féltékenységi Skála*, amelyet Muise, Cristofides és Desmarais (2009) készítettek (*Facebook Jealousy Scale*). Ez a skála csak angol nyelven volt elérhető, ezért az Amerikai Pszichológiai Társaság előírása szerint adaptáltuk magyarra (ld. *Melléklet*). Az eredeti kérdőív készítője, Ami Muise apró változtatásokat javasolva jóváhagyta az adaptált változat használatát (Cronbach-alfa: 0,934). A kérdőív 27 itemből áll, a kérdéseket 7 pontos Likert-skálán lehet megválaszolni. Néhány példa: „Féltékeny leszel, ha látod, hogy párod egy ellenkező neműnek írt az üzenőfalára.” vagy: „Megnézed párod Facebook adatlapját, ha gyanúsnak találsz a cselekedeteit.” A Facebook-féltékenységi értékeket összeadással kaptuk meg, itt a magasabb érték magasabb FBJ-értéket jelent.

b) Bartholomew és Horowitz (1991) kötődési stílusokat vizsgáló magyarra fordított kérdőíve (*Relationship Questionnaire*). Ez a rövid skála négy kérdést tartalmaz, mindegyik kérdés egy-egy kötődési stílust ír le (*biztonságos, elkerülő, aggodalmaskodó, bizonytalan*). 7 pontos Likert-skálán kell kiválasztani, hogy

melyik stílus mennyire jellemző a kitöltőre. Arra az esetre, ha több stílusra is ugyanazt az értéket választja a kitöltő, van egy extra kérdés is, amelyben az A, B, C és D stílus közül választhatja ki az egyén azt, ami leginkább jellemző rá. A szerzők által megjelölt szabályok alapján osztályoztuk az egyes kitöltőket a különböző kötődési stílusok szerint.

c) *Rosenberg Önértékelési Skála (Rosenberg Self-Esteem Scale)* (Rosenberg, 1965). A kérdőív tíz itemből áll („Egészeben véve elégedett vagyok magammal”, „időnként teljesen hazontalannak érzem magamat”). Minden egyes állításnál ki kell választani, hogy az mennyire igaz a kitöltőre (teljesen egyetértek, egyetértek, nem értek egyet, egyáltalán nem értek egyet). Az adatokat összeadtuk, ezek a számok képezték az önértékelési értékeket: itt a magasabb szám alacsonyabb önértékelést jelent.

d) *Vonásszorongás Skála (STAI, State-Trait Anxiety Inventory)* (Spielberger, Gorsuch és Lushene, 1989). A tesztet Sipos és munkatársai adaptálták magyarra (1988). A kérdőív 20 tételből áll, melyeket 4 pontos Likert-skálán kell értékelni (1-soha, 2-néha, 3-gyakran, 4-mindig). Például: „Hajlamos vagyok túlságosan komolyan venni a dolgokat” „Úgy érzem, hogy annyi megoldatlan problémám van, hogy nem tudok úrrá lenni rajtuk”.

## EREDMÉNYEK

Vizsgálati személyeink 25,1%-a férfi, 74,9%-a pedig nő. Az átlagéletkor 21 év (szórás: 2,8). A Facebook-Féltékenységi Skála átlaga 79, szórása 29 (27–189 pontot lehetett elérni). A leggyakoribb kötődési stílus a biztonságosan kötődő (*secure*). A Rosenberg-skálán elért értékek átlaga 10,40, szórása 6,2 (0–30 pontot lehetett elérni).

## Hipotézisvizsgálatok

1. Első hipotézisünk így szólt: alacsonyabb önértékelés magasabb Facebook-féltékenységi értékkel jár együtt. Ezt a feltételezést korrelációs vizsgálattal teszteltük. A normalitás sérült, így a Kendall tau-próbával vizsgáltuk hipotézisünket. Szignifikáns pozitív kapcsolatot találtunk ( $\tau = 0,342$  és  $p = 0,0000$ ). Mivel a Rosenberg-skálán elért magasabb érték alacsonyabb önértékelést jelent, a magasabb FBJ-érték pedig magasabb FBJ-t, ezért hipotézisünk beigazolódott.

2. Második hipotézisünk azt feltételezte, hogy kimutatható összefüggés a kötődési stílusok és a Facebookkal kapcsolatos féltékenység között. Ezt az elképzelést varianciaanalízissel teszteltük. Mivel sérült a normalitás, a szóráshomogenitás viszont teljesült, így a Kruskal–Wallis-próbát alkalmaztuk. Az eredmény szignifikáns lett ( $p = 0,0016$ ). Azt, hogy melyik kötődési stílus melyiktől különbözik szignifikáns módon az FBJ-hez képest, a páronkénti sztochasztikus egyenlőségi táblázat mutatta meg. Egyedül a biztonságosan kötődő és az aggodalmaskodó stílus között találtunk szignifikáns eltérést ( $p = 0,0034$ ), mégpedig abban az értelemben, hogy az aggodalmaskodó kötődési stílusú emberek szignifikánsan féltékenyebbek a biztonságosan kötődő személyeknél. Ez a hipotézis teljesült.

3. Harmadik hipotézisünk szerint magasabb FBJ-értékhez magasabb szorongási érték tartozik. Ennek vizsgálatára Spearman-féle rangkorrelációs mátrixot használtunk, ami a két változó között közepes erősségű, pozitív irányú szignifikáns kapcsolatot mutatott ( $r = 0,445$ ,  $p = 0,0000$ ). Feltételezésünk tehát beigazolódott.

### További vizsgálatok

A hipotéziseink tesztelésén kívül megvizsgáltuk azt is, hogy milyen összefüggés van a Facebookon töltött idő és az FBJ-érték között. Szignifikáns pozitív kapcsolatot találtunk ( $r = 0,207$  és  $p = 0,0030$ ), tehát sikerült alátámasztani, amit már korábbi kutatásokban is kimutattak (Muise, Christofides és Desmarais, 2009; Elphinston és Noller, 2011; Manner, Blakley, Lawrence, O'Neill és Raines, 2011), hogy pozitív kapcsolat van a Facebookon töltött idő és a Facebookkal kapcsolatos féltékenység között.

Megnéztük a bizalom és az FBJ közti kapcsolatot is, és szignifikánsan negatív korrelációt találtunk ( $r = -0,466$ ,  $p = 0,0000$ ), ami azt jelenti, hogy alacsonyabb fokú párkapcsolati bizalom szintén magasabb FBJ-hez vezethet. Ezt is bizonyították korábbi kutatások (Couch és Jones, 1997; Xiaojun, 2002; Muise, Christofides és Desmarais, 2009).

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy van-e összefüggés a kapcsolat komolysága és az FBJ-értékek között. A Kruskal–Wallis-próba és a páronkénti összehasonlítás szignifikáns eredményt mutatott ( $p = 0,0016$ ), miszerint az egyedülállók lényegesen féltékenyebbek a kapcsolat elején tartóknál és a házasoknál, a tartós kapcsolatban levők pedig a kapcsolat elején tartóknál féltékenyebbek.

### DISZKUSSZIÓ

Kutatásunkkal bebizonyítottuk első hipotézisünket, miszerint alacsonyabb önértékelés szignifikánsan magasabb Facebook-féltékenységgel jár együtt, a kettő között erős pozitív kapcsolat van. Ez részben alátámasztja korábbi kutatások eredményeit is. Többen is

arra jutottak, hogy az alacsonyabb önértékelésű személyek hajlamosabbak a féltékenység megélésére és a fenyegetettség érzésére a párkapcsolatukban (White, 1981; DeSteno és Salovey, 1996). Érdekes, hogy bár Muise, Christofides és Desmarais (2009) is a Facebook-féltékenységi skálát és a Rosenberg önértékelési skálát használták, mégsem találtak összefüggést az önértékelés és az FBJ között. Azonban Marshall, Bejanyan, Castro és Lee (2012) már azt állapították meg, hogy alacsonyabb önértékelés magasabb FBJ-vel jár együtt, evvel korrelál a mi eredményünk is.

Második hipotézisünket is sikerült bebizonyítanunk, miszerint van különbség az egyes kötődési stílusok és az FBJ között. A biztonságosan kötődő és az aggodalmaskodó kötődési stílus között találtunk szignifikáns különbséget: az aggodalmaskodó személyek féltékenyebbek a Facebook hatására, mint a biztonságosan kötődők. Előzetes kutatásokat is megerősít ez az eredmény. Cole (2008), valamint Sharpsteen és Kirkpatrick (1997) azt találta, hogy az aggodalmaskodó kötődési stílusúak a legféltékenyebbek, a jelen kutatás szerint pedig ugyanezt kijelenthetjük a Facebook-specifikus féltékenységgel kapcsolatban is. Marshall, Bejanyan, Castro és Lee (2012) is szintén azt találták, hogy a szorongás pozitív kapcsolatban áll az FBJ-vel, az aggodalmaskodó kötődési stílusra pedig magas szorongás jellemző. Tehát az ebbe a kategóriába tartozó személyek sokkal hajlamosabbak arra, hogy általánosságban is intenzívebb féltékenységet éljenek meg, a jelen kutatás pedig ismét alátámasztotta, hogy az aggodalmaskodó kötődési stílusú egyénekre van a legnagyobb hatással a Facebook a féltékenység megélésének szempontjából. A STAI kérdőív eredményei is megerősítik ezt az állítást, hiszen azok alapján is kiderült, hogy minél szorongóbb valaki, annál hajlamosabb



a párkapcsolati féltékenységre facebookozás közben, illetve minél több negatív érzelmet élünk meg a közösségi oldal kapcsán, annál szorongóbbá is válhatunk.

A jelen kutatás továbbá kimutatta, hogy van különbség a párkapcsolat komolysága és az FBJ-értékek között. Mivel nem minden kísérleti személyemnek volt a kitöltés pillanatában párkapcsolata, így ők egy korábbi kapcsolatra gondolva töltötték ki a kérdőívet. Ez némiképp torzíthatott az eredményeken. Többek között ezért is jöhetett ki az az eredmény, hogy az egyedülálló érték el a legmagasabb FBJ-értéket, hiszen ők többnyire az emlékeikre hagytak a kérdések megválaszolásánál. Ami viszont érdekes, hogy a tartós kapcsolatban levők szignifikánsan féltékenyebbek a kapcsolat elején járónál, hiszen Aylor és Dainton (2001) éppen hogy azt állapították meg, hogy a nagyobb elköteleződéssel jellemezhető kapcsolatokban ritkább a féltékenység az újabb, nem olyan régóta tartó viszonyokhoz képest.

A mi eredményünk arra enged következtetni, hogy a tartós kapcsolatban élők már több mindenben keresztülmentek, akár több okuk is adódhat a féltékenységre a múltbeli tapasztalatokból kifolyólag. Bader és Pearson (1988) elmélete is magyarázatul szolgálhat erre, hiszen ők is azt mondják, hogy a kapcsolat elején a szerelmesek kizárják a külvilágot és egymásra fókuszálnak, így a mi eredményünk alapján is őket veszélyeztetni legkevésbé a Facebook-féltékenység. A tar-

tós kapcsolatban élőkénél az is probléma lehet, hogy a felek nem azonos szakaszban vannak, tehát míg az egyik elakadt a szimbiózis fázisánál, addig a másik már a differenciálódásnál tart. A gyakorlás szakaszában fontossá válik a munka, karrier és új emberek megismerése – mindez a Facebook-profilon is megjelenhet. Ha a másik fél még nincs felkészülve erre a szakaszra, akkor rosszul érintheti párja távolodása, és nem segíti őt, ha túlságosan beleláthat párja új – a kapcsolattól független – életébe a Facebookon keresztül.

Továbbá alátámasztottuk előzetes kutatások eredményeit is, miszerint több Facebookon töltött idő magasabb FBJ-t eredményezhet (Cole, 2008; Muise, Christofides és Desmarais, 2009; Elphinston és Noller, 2011; Manner, Blakley, Lawrence, O'Neill és Raines, 2011), illetve azt az előzetes eredményt is megerősítettük, hogy alacsonyabb fokú párkapcsolati bizalom szintén magasabb Facebook-féltékenységhez vezethet (Muise, Christofides és Desmarais, 2009).

A jelen kutatással magyar mintán is sikerült bebizonyítanunk, hogy tényleges kapcsolat van a Facebook használata és a féltékenység megélése között, illetve azt, hogy ez a közösségi oldal bizonyos körülmények mellett rizikófaktorra is válhat, ami veszélyt jelenthet a párkapcsolatokra. Az eredmények főként a közösségi oldal aktualitása miatt hasznosak, és remélhetőleg további kutatásoknak is kiindulópontot adnak a jövőben.

## SUMMARY

### FACEBOOK-RELATED PARTNERSHIP JEALOUSY WITH REGARDS TO SELF-ESTEEM, ANXIETY AND ATTACHMENT STYLES

*Background and aims:* As Facebook gains more and more popularity, users have the opportunity to monitor their friends' activity. How does this specific interface influence relationships – an interface that allows us to have a look at our partner's life without us? Suspicion and jealousy are often triggered. The goal of our research was to shed light on the role Facebook plays in the experience of jealousy, and to investigate possible connections between Facebook and self-esteem, anxiety disorder and attachment styles. *Method:* A total of 211 young people filled out our online survey consisting of a Facebook Jealousy Scale, a Rosenberg Self-Esteem Scale, a STAI anxiety disorder survey and an RQ survey measuring attachment styles. *Results:* Our current study confirmed previous research by finding that a) lower self-esteem correlates with higher Facebook jealousy rates, b) there is positive relation between time spent on Facebook and the level of jealousy, and c) lower relationship confidence leads to increased Facebook jealousy. Our research showed that a) people with 'preoccupied' attachment style are most likely to have Facebook related jealousy, b) people with long-term relationships have higher rate of Facebook jealousy than those starting a new relationship and c) that there is a positive relation between Facebook related jealousy and anxiety. *Discussion:* Our results provided evidence that there is a link between Facebook use and jealousy among Hungarian young people, which findings are in accordance with the international literature. *Keywords:* Facebook, jealousy, self-esteem, attachment styles, relationship, anxiety disorder

## IRODALOM

- AYLOR, B., DAINTON, M. (2001): Antecedens in romantic jealousy experience, expression, and goals. *Western Journal of Communication*, 65, 370–91.
- BADER, E., PEARSON, P. T. (1988): *In quest of the mythical mate: Developmental stages of couplehood*. Brunner/Mazel, New York.
- BARTHOLOMEW, K., HOROWITZ, L. M. (1991): Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- BOWE, G. (2010): Reading Romance: The Impact Facebook Rituals Can Have on a Romantic Relationship. *Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology*, 1, 61–77.
- BUUNK, B. P. (1997): Personality, birth order, and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23, 997–1006.
- COLE, M. (2008): *Jealousy and attachment 2.0: The role of attachment in the expression and experience of jealousy on Facebook*. B.A. University of Central Florida.

- COLLINS, N. L., READ, S. J. (1990): Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- COUCH, L. L., JONES, W. H. (1997): Measuring level of trust. *Journal of Research in Personality*, 31, 319–36.
- CSÓKA SZ., SZABÓ G., SÁFRÁNY E., ROCHLITZ R., BÓDIZS R. (2007): Kísérlet a felnőttkori kötődés mérésére – a kapcsolati kérdőív (Relationship Scale Questionnaire) magyar változata. *Pszichológia*, 27(4), 333–355.
- DESTENO, D. A., SALOVEY, P. (1996): Evolutionary origins of sex differences in jealousy? Questioning the „fitness” of the model. *Psychological Science* 1996, 7, 367–72.
- ELPHINSTON, R., NOLLER, P. (2012): Time to Face it! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *CyberPsychology & Behavior*, 14(11), 631–635.
- FOUCAULT, M. (1977): *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Vintage Books, New York.
- GUERRERO, L. K. (1998): Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5, 273–291.
- GUERRERO, L. K., AFIFI, W. A. (1998): Communicative responses to jealousy as a function of self esteem and relationship maintenance goals: A test of Bryson’s dual motivation model. *Communication Reports*, 11, 111–122.
- KALLIS, R. B. (2011): *We’re (more than) friends on Facebook: an exploration into how Facebook use can lead to romantic jealousy*. Unpublished master’s thesis, University of Delaware, Newark.
- KENNEDY, M. C. (2009): *Facebook and Panopticism: Healthy Curiosity or Stalking?* Use Unpublished master’s thesis, Scripps College of Communication, Ohio.
- LÁNG A. (2009): Érzelemszabályozás és kötődés összefüggései normatív mintában. *Alkalmazott Pszichológia*, 11(3–4), 5–17.
- LEVY, M. B., DAVIS, K. E. (1988): Lovestyles and attachment styles compared: their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439–471.
- MANNER, C., BLAKLEY, S., LAWRENCE, S., O’NEILL, E., RAINES, C. (2011): Understanding the Predictors of Negative Personal Relationship Experiences on Facebook. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(9), 16–19.
- MARAZZITI, D., CONSOLI, G., ALBANESE, F., LAQUIDARA, E., BARONI, S., DELL’OSSO, M. C. (2010): Romantic Attachment and Subtypes/Dimensions of Jealousy. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 53–58.
- MARSHALL, T. C. (2012): Facebook surveillance of former romantic partners: associations with postbreakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 521–526.
- MARSHALL, T. C., BEJANYAN, K., CASTRO, G., LEE, R. A. (2013): Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships*, 20, 1–22.
- MORRIS, R. (1989): *Society and the Adolescent Self-Image*. Revised edition. Wesleyan University Press, Middletown, CT.

- MUISE, A., CHRISTOFIDES, E. DESMARAIS, S. (2009): More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyes monster of jealousy? *Cyber Psychology & Behavior*, 12, 441–444.
- ROSENBERG, M. (1965): *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, Princeton, NJ.
- SHARPSTEEN, D. J., KIRKPATRICK, L. A. (1997): Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 627–640.
- SHAVER, P. R., BRENNAN, K. A. (1992): Attachment styles and the „Big Five” personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 536–545.
- SIPOS K., SIPOS M., SPIELBERGER, C. D. (1988): A State–Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. In MÉREI F., SZAKÁCS F. (szerk.): *Pszichodiagnosztikai vademecum I/2*. Egyetemi jegyzet. Tankönyvkiadó, Budapest. 123–135.
- TOKUNAGA, R. S. (2011): Social Networking Site or Social Surveillance Site? Understanding the use of Interpersonal Electronic Surveillance in Romantic Relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 705–13.
- WHITE, G. L. (1981): Jealousy and partner’s perceived motives for attraction to a rival. *Social Psychology Quarterly*, 44, 24–30.
- XIAJOUN, W. (2002): Relationship between jealousy and personality. *Acta Psychologica Sinica*, 34, 66–73.

## MELLÉKLETEK

### **1. melléklet. Facebook-Féltékenységi Skála**

A következő pár kérdés megválaszolásánál az érzéseidről fogsz beszámolni egy 7 pontos skálán. Olvasd el figyelmesen és válaszd ki a Rád jellemző értéket. A válaszok beosztása: 1 = Nagyon valószínűtlen, 2 = Valószínűtlen, 3 = Nem túl valószínű, 4 = Se nem valószínű, se nem valószínűtlen, 5 = Inkább valószínű, 6 = Valószínű, 7 = Nagyon valószínű.

1. Féltékeny leszel, ha meglátod, hogy partnered egy ismeretlen, a másik nemből való személyt adott hozzá ismerőseihez a Facebookon.
2. Zavar, ha párod nem pontos információt oszt meg kapcsolati állapotokról a Facebookon.
3. Fenyegetve érzed magad, ha párod olyan személyt vesz fel ismerősei közé, akivel előzőleg komoly vagy szexuális kapcsolatban állt.
4. Figyelemmel kíséred párod cselekedeteit a Facebookon.
5. Féltékeny leszel, ha látod, hogy párod egy ellenkező neműnek írt az üzenőfalára.
6. Kérdeztet partneredet a facebookos barátairól.
7. Kellemetlenül érint, ha partnered személyes ajándékot\* kap valakitől az ellenkező nemből.

---

\* Ez egy facebookos alkalmazás, amellyel virtuális ajándékokat posztolhatsz ismerőseid üzenőfalán.

8. Féltékeny leszel, ha párod olyan fényképet posztol magáról a Facebookon, amelyen ellenkező nemű személy karolja át.
9. Zavar, ha partnered korlátozza a hozzáféréseket adatlapjához.
10. Féltékeny vagy, ha párod egy közös képet tesz fel az exével.
11. Gyanúsnak tartod, ha párod magánüzeneteket küld Facebookon.
12. Attól félsz, hogy partnered összejöhet valakivel Facebookon.
13. Féltékeny leszel, ha párod falára egy ellenkező nemű személy ír.
14. Féltékeny leszel, ha párod egy általad nem ismert, ellenkező nemű személlyel készült fotót oszt meg.
15. Azt gyanítod, hogy partnered titokban intim kapcsolatot ápol valakivel a Facebookon.
16. Félsz, hogy párod arra használja a Facebookot, hogy intim kapcsolatot kezdeményezzen ellenkező nemű személyekkel.
17. Féltékeny leszel, ha párod szexuálisan kihívó képet tesz közzé magáról.
18. Arra gyanakszol, hogy valaki a Facebookon vonzódik a partneredhez.
19. Megnézed párod Facebook adatlapját, ha gyanúsnak találsz a cselekedeteit.
20. Veszekszel partnereddel a Facebook miatt.
21. Rendszeresen ellenőrzöd párod Facebook adatlapját.
22. Amiatt aggódsz, hogy párod arra használja a Facebookot, hogy újrakezdeményezzen régi komoly kapcsolataival vagy szexuális partnereivel.
23. Kérdőre vonod párod facebookos cselekedetei miatt.
24. Bejelölöd barátként partnered barátait a Facebookon, azért, hogy rajtuk tarthasd a szemed.
25. Arra használod a Facebookot, hogy féltékenységet gerjessz partneredben.
26. Megpróbálsz bejutni párod Facebook adatlapjára.
27. Féltékenységet érzel, melynek a Facebook az oka.