AZ ONLINE ÖNFELTÁRÁS, ÖNÉRTÉKELÉSI KONTINGENCIÁK ÉS LELKIÁLLAPOT-VÁLTOZÓK KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

Pikó Bettina
SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
fuzne.piko.bettina@med.u-szeged.hu

Kiss Hedvig
SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
kiss.hedvig@med.u-szeged.hu

Rátky Dóra
SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
ratkydora50@gmail.com

Összefoglaló

Háttér és célkitűzések: Az online önfeltárás egyre fontosabbá válik a közösségi médiában való fokozott aktivitásunk következtében. Amellett azonban, hogy jutalmazó funkcióval bír számunkra, számos kockázattal – függőség kialakulása, az információ torzulása – is együtt jár. Az önértékelési kontingenciákat mint az önfeltárást befolyásoló lehetséges tényezőket eddig még kevéssé vizsgálták, ezért a jelen kutatásban ezek szerepét elemeztük más pszichológiai változókkal együtt.
Módszer: Az online adatgyűjtésben egyetemisták vettek részt (18–30 évesek, N = 303, 78,7% nő). A kor, a nem és a társadalmi helyzet önértékelése mellett a következő skálák szerepeltek a vizsgálatban: Önértékelési Kontingenciák Skála, Módosított Önfeltárás Skála, UCLA Magányosság Skála, Élettel Való Elégedettség Skála és Rövidített Beck Depresszió Skála. Az elemzésben korrelációanalízist és többváltozós lineáris regresszióelemzést alkalmaztunk.
Eredmények: A nők hajlamosabbak a pozitív tartalmak közlésére, a becsületességre és a pontosságra az önfeltárás során, míg a férfiak kevésbé mély közlésre törekszenek. A pozitív tartalmak közlése főként a tanulmányi teljesítmény, a külső megjelenés, valamint a morális viselkedés fontosságával függ össze. Az utóbbi mellett mások elismerésének is meghatározó

DOI: 10.17627/ALKPSZICH.2021.2.79

szerepe van az önfeltárási szándékainkban, a közlés mélységében és az információ valóságtartalmában. A kontingenciák legerősebben a pozitív és negatív közlések arányát befolyásolják. A depresszióra fogékonyak hajlamosabbak intim, de inkább negatív dolgokat megosztani, míg az életükkel elégedettek gyakrabban osztanak meg magukról valósághű információkat. A magányos személyek kevésbé vállalkoznak önfeltárásra.
Következtetések: Tanulmányunkban igazolást nyert, hogy érdemes megvizsgálni az online önfeltárást befolyásoló pszichikai mutatókat: az önértékelés különböző forrásait, valamint a lelkiállapot jellemzőit. Az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy az önértékelési kontingenciák szerepe eltérő lehet az önfeltárás egyes elemei esetében.
Kulcsszavak: online önfeltárás, önértékelési kontingenciák, élettel való elégedettség, depresszió, magányosság

BEVEZETŐ

Napjainkban a közösségi média olyannyira életünk szerves részévé vált, hogy meghatározza mind a saját életünkhöz, mind pedig a szűkebb és tágabb környezetünkhöz való viszonyulásunkat. Ebből is következik, hogy igen sok kutatás foglalkozik a közösségi média használatának háttértényezőivel, például hogy kik, miért és mire használják, milyen következményei vannak, és milyen hatásokat gyakorolnak egymásra a felhasználók (Ujhelyi, 2014). Vajon mitől függ az, hogy milyen információkat és hogyan osztunk meg egymással? Ennek a kérdésnek egy érdekes vetülete az önfeltárás *(self-disclosure)*, amelynek pszichológiai jelentősége igen nagy. Akár súlyos negatív következményekkel is járhat az impulzív módon posztolt, a túl személyes vagy túl sok információ nyilvánosságra hozatala (Moore és McElroy, 2012).

Az önfeltárás elemzéséhez érdemes az önprezentációból *(self-presentation)* kiindulni, azaz abból, hogy milyennek mutatjuk magunkat online. A klasszikus önfeltárás elméletében Cozby (1973) három dimenziót írt le: az információ mennyisége, az információ mélysége (intimitás), valamint az információközlés időtartama. Wheeless (1976) öt dimenziót különített el: információ pozitivitása/negativitása *(positiveness/negativeness)*; becsületesség/pontosság *(honesty/accuracy)*; szándékosság *(intended disclosure)*; a közlés mélységének kontrollja *(control of depth or intimacy)* és a közlés mennyisége *(amount)*. Ezek a dimenziók az online környezetben történő megismerésre is alkalmasnak bizonyultak (Ables, 2013).

A személyiség és az identitás alakulásában a serdülőkor kiemelten meghatározó, azonban a posztadoleszcens időszak, az önállóság, a „nagy szabadság" megtapasztalása a szülőktől való leválás után szintén lényeges ebből a szempontból. Chen (2017) kutatásában megállapította, hogy az egyetemisták hatékonyabban kommunikálnak online, és használják a közösségi média különböző platformjait kapcsolatépítésre, mint az offline világban. Mindez kihat szociális készségeikre és személyiségfejlődésükre egyaránt. A személyiség, bár relatíve állandó konstruktumnak tűnik, mégis folyamatosan változik – akár tudatosan alakítjuk, akár tudattalan befolyások formálják. Az online világ kommunikációs mechanizmusai részben tudatosak, de nagyon sok látens hatás is érvényesül, legfőképp ha nem ismer-

jük fel az offline sajátosságaitól eltérő jellegzetességeit.

A közösségi médiában tudatosan alakíthatunk ki magunkról számunkra kívánatos profilt, a posztok és kommentek pedig szintén egy bizonyos képet sugallnak rólunk. Ilyen értelemben tehát úgy tűnik, több lehetőség áll rendelkezésünkre önmagunk bemutatására a kívánt módon az offline világgal összevetve (Yau és Reich, 2018). Annak, ahogyan önmagunkat bemutatjuk, fontos aspektusa, mintegy fokmérője az önfeltárás, amely azon túl, hogy a barátainkkal való érzelmi kötődést erősítheti, lehetővé teszi a valakihez tartozás érzését – sokszor akár ismeretlenekkel is (Davis, 2012). Ez a jelenség azonban kétélű: látszólag csökkenti a magányosságérzést, és valamennyire kielégíti a társas igényeinket, míg a közösségi média árnyoldala abban mutatkozik meg, ahogyan a negatív következmények megjelennek – akár a túlzott használatra vagy függőségre, akár a közlés tartalmából származó hátrányokra, visszaélésekre, félreértésekre gondolunk (Dhir és mtsai, 2021).

Az online önfeltárás amellett, hogy akaratlagosan bemutatva magunkat, saját érzéseinket és élményeinket, jutalmazó funkcióval bír a számunkra – biztosítva a kapcsolódást és kötődést másokhoz –, mindig együtt jár azzal a kockázattal is, hogy az információ befogadása torzul, hiszen a nonverbális jelek kiesnek ebből a kommunikációs formából, hiába igyekszünk azt egyéb jelekkel (pl. emotikonokkal) pótolni (Bazarova és Choi, 2014). Ráadásul az online önfeltárás szélesebb nyilvánossággal társul, és sok esetben kevésbé kontrollálható módon jelenik meg az információ a megosztott helyeken. Természetesen más-más céllal tárunk fel információt önmagunkról a nyilvánosság mértéke szerint: ha a nagy nyilvánosság előtt fogalmazunk meg magunkról valamit, akkor leginkább önmagunk, a saját magunkról alkotott képünk társas validálását, érvényességét szeretnénk biztosítani, míg ha személyes üzenetekben történik az önfeltárás, inkább a kapcsolat folytonosságán, biztosításán vagy megerősítésén van a hangsúly (Choi és Bazarova, 2015).

Az online önfeltárás mögötti motivációk sokfélék lehetnek, ám ezek mindenképpen két fő motívumra vezethetők vissza: részben az önmagunkról alkotott képet *(self-image)* szeretnénk magunkban megerősíteni, részben ezt a képet kívánjuk másokkal is elfogadtatni. A megvalósulást azonban számos tényező befolyásolja, amelyek között említhetjük a lelkiállapotot és az olyan jóllétindikátorokat, mint az önértékelés vagy az élettel való elégedettség (Luo és Hancock, 2020). Ha valaki alacsonyabb önértékeléssel rendelkezik, nagyobb igénye van a pozitív megerősítésre és a valahova tartozás érzetének kialakítására, így aktívabb online életet él, több bejegyzést hoz létre, hajlamosabb a mélyebb vagy gyakoribb önfeltárásra. Ugyanakkor mivel az önértékelése nem megfelelő, a magáról megosztott tartalmak nem mindig tükrözik hűen a valóságot; az így megszerkesztett, idealizált szelf kognitív disszonanciát hoz létre, amely nem segíti elő a kívánt javulást az egyén lelkiállapotában (Chen, 2017). A pozitív, a valóságnál szebb tartalmak közlése tehát nem éri el a kívánt hatást (Forest és Wood, 2012).

Az önfeltárást jelentő poszt létrehozásakor gyakran elsődleges cél egy olyan bejegyzés közzététele, amely által a többség elfogadása garantált, s ezáltal egyfajta társas támogatást kap az egyén a kapott visszajelzések révén. A bizalmas, őszinte közlések ezenkívül javíthatják az egyén online társas jóllétét, másokkal való kapcsolatának

mélységét (Huang, 2016). A depresszió vagy a magányosság ezért hajlamosíthatnak fokozott önfeltárásra, hiszen az egyén számára ez lényegében öngyógyító mechanizmusnak számít. Ezáltal több megértést és elfogadást kaphat, különösen akkor, ha nincs erre offline lehetősége (Deters és Mehl, 2013; Park és mtsai, 2016). Ugyanakkor egy kutatásból kiderült, hogy az, aki elégedett saját életével, talán kevésbé érez hajlandóságot az online önfeltárulkozásra, sem pedig pozitív tartalmak közlésére, azaz nincs szüksége visszajelzésre ahhoz, hogy jól érezze magát (Chen, 2017). Összegezve mindezeket, láthatjuk, hogy az önfeltárás valóban kétarcú jelenség: csökkentheti a magányosság érzését, enyhítheti a depressziót, növelheti az élettel való elégedettséget és a szubjektív jóllétet (Liu és Larose, 2008; Luo és Hancock, 2020), azonban számos veszélyt rejt magában, amelyek révén éppen az ellenkező hatást is elérheti. Éppen ezért lényeges feltárni, hogy milyen egyéb tényezők befolyásolhatják az önfeltárást a fenti pszichológiai jellemzőkön túl.

Egy ilyen, eddig még kevésbé vizsgált területet jelentik az önértékelési kontingenciák. A klasszikus egydimenziós, azaz átfogó önértékeléssel szemben Crocker és mtsai (2003) inkább a többdimenziós, több komponensből álló modellt preferálják, amely lehetővé teszi, hogy az élet több területén megismerjük az egyén értékességének érzetét attól függően, hogy ez milyen forrásból fakad. Ennek a koncepciónak az alapja, hogy az egyének a saját önértékelésük fenntartására, illetve növelésére törekednek. Ezt azonban különbözőképpen képesek elérni: van, aki mások elvárásainak kíván megfelelni, míg egyesek számára ez külső megjelenésükből fakad.

Crocker és mtsai (2003) hét kontingenciát állapítottak meg, amelyek az önértékelést megalapozó eltérő területeket jelölnek: versengés, külső megjelenés és mások elismerése (ezek együttesen az ún. *nyilvános* kontingenciák), családi támogatás, megfelelés Istennek, morális viselkedés és tanulmányi teljesítmény (ez utóbbiak együttesen az ún. *privát* kontingenciák). A szerzők azt javasolják, hogy az összesített pontszám helyett célszerűbb ezeket külön alskálákkal mérni (Li és mtsai, 2016). Stefanone és mtsai (2011) a privát kontingenciák negatív összefüggését írták le az online töltött idővel, míg a nyilvános kontingenciák (legfőképpen a külső megjelenés) szerepét a fotómegosztással kapcsolatban erősítették meg. Egy hazai kutatás pedig az önértékelési kontingenciák (CSW, Contingencies of Self-Worth) mutatóinak kapcsolatát erősíti meg a Facebook-használat gyakoriságával: azok használják gyakrabban a Facebookot, akik számára az önértékelésben fontos elem a külső megjelenés. Ezzel szemben azon személyek használják ritkábban a közösségi médiát, akik önértékelésében az Istennek való megfelelés, valamint a morális viselkedés a meghatározó (Tóth és Mirnics, 2014).

A kontingenciák az online önfeltárás elemeivel való összefüggéseit azonban még nem vizsgálták, pedig érdemes lenne feltárni a közöttük lévő kapcsolatokat. Jelen kutatásunk célja ezért annak felderítése, hogy az önértékelési kontingenciáknak milyen szerepük van az önfeltárás egyes elemeiben – mindezeket kétoldalú kapcsolatok és többváltozós modellek alkalmazása által vizsgáljuk. Az online önfeltárás alskáláin kívül demográfiai változókat (kor, nem, társadalmi helyzet szubjektív megítélése) és pszichológiai lelkiállapot-változókat, mint az élettel való elégedettség, a magányosság és a depresszió, is bevontunk az elemzésbe.

Módszerek

Minta

Az adatgyűjtésre 2021 áprilisában és májusában került sor egy online kérdőív formájában a Neveléstudományi Doktori Iskola etikai engedélyének megszerzése után (ügyiratszám: 6/2021). A kérdőív linkjét egy népszerű közösségi oldalon (a Facebookon, ezen belül pedig különböző egyetemi és főiskolás csoportokban) osztottuk meg. A linkre kattintva egy magyar nyelvű, négy szakaszból álló, összesen hat kérdőívet tartalmazó kérdéssor jelent meg. A részvétel önkéntes és anonim volt. A kérdőívcsomag hiánytalan kitöltése 10–15 percet vett igénybe, és összesen 114 kérdés megválaszolása volt szükséges. Kutatásunkban a 18–30 éves korosztály, azaz az Y- és Z-generáció internethasználati szokásait vizsgáltuk. A vizsgálatban összesen 303 fő vett részt: 239 (78,7%) nő és 64 (21,3%) férfi (átlagéletkor = 23,2 év; szórás = 2,7 év). A nemi arányok egyenetlensége az adatgyűjtés jellegéből fakadt: mint azt korábbi kutatások is leírták már, a nők nagyobb hajlandóságot mutatnak az online kutatásban való részvételre (Sax és mtsai, 2008). A kitöltők egyetemisták (84,1%), illetve főiskolás (11,3%) és posztgraduális képzésben résztvevő hallgatók (4,7%) voltak. A családjuk társadalmi helyzetének szubjektív értékelése alapján a középosztályba sorolták magukat a legtöbben (n = 162; 53,8%), majd a két szomszédos osztály következett: felső középosztály (n = 85; 28,2%) és alsó középosztály (n = 36; 12%), végül a felső (n = 14; 4,7%) és az alsó (n = 4, 1,3%) osztályokba viszonylag kevesebben sorolták magukat.

Mérőeszközök

A kérdőív nyitóoldalán röviden ismertettük az adatfelvétel célját, a kutatók személyét és elérhetőségét, majd a demográfiai kérdések következtek: életkor, nem, iskolai végzettség és a társadalmi helyzet megítélése.

Ezt követte az önértékelést vizsgáló rész, mely az Önértékelési Kontingenciák Kérdőíve *(Contingencies of Self-Worth Scale)* elnevezésű, skálából állt (Crocker és mtsai, 2003). A skála összesen 35 itemet tartalmazott hét alskálába rendezve: családi támogatás, versengés, külső megjelenés, megfelelés Istennek, tanulmányi teljesítmény, morális viselkedés és mások elismerése. A magyar változatot Tóth József és Mirnics Zsuzsanna készítette (Tóth és Mirnics, 2014). A skála tételeire egy 1-től (egyáltalán nem értek egyet) 7-ig (teljes mértékben egyetértek) terjedő Likert-skálán lehetett válaszolni. Az alskálák Cronbach-α-mutatói a saját mintával a következők: családi támogatás: 0,81; versengés: 0,85; külső megjelenés: 0,71; megfelelés Istennek: 0,96; tanulmányi teljesítmény: 0,77; morális viselkedés: 0,64; mások elismerése: 0,85.

A következő skála, a Módosított Önfeltárás Skála *(Revised Self-Disclosure Scale)* (Ables, 2013; Wheeless, 1976) az online önfeltárást vizsgálta, amelynek kérdési arra irányultak, hogy milyen mértékben képesek a résztvevők feltárni a valós énjüket az online világban. Összesen 32 kérdés megválaszolására volt szükség, amelyek magyarra fordítását és adaptálását a szerzők végezték. Az alskálák a következők voltak: pozitivitás/negativitás, önfeltárás mélységének kontrollja (intimitás), önfeltárás mennyisége, szándékolt önfeltárás és becsületesség/pontosság. A kérdéseket egy 1-től (egyáltalán nem értek egyet) 7-ig (teljes mértékben egyetértek) terjedő Likert-skálán lehetett megválaszolni.

Az alskálák Cronbach-α-mutatói a saját mintával: pozitivitás/negativitás: 0,85; önfeltárás mélységének kontrollja: 0,67; önfeltárás intimitása: 0,80, szándékolt önfeltárás: 0,81; őszinteség/pontosság: 0,85.

Ezután a 20 tételből álló UCLA Magányosság Skála *(UCLA Loneliness Scale)* (Russell és mtsai, 1980) magyar adaptációja (Csóka és mtsai, 2007) következett. Négyfokozatú Likert-skálán értékelhették a kitöltők az egyes tételeket (1 = nem jellemző; 4 = jellemző). A skála megbízhatósági mutatója a saját mintával 0,93 lett.

Utolsó előtti skálánk az Élettel Való Elégedettséget Vizsgáló Skála (*Satisfaction with Life Scale*, Diener és mtsai, 1985) magyarra validált változata volt (Martos és mtsai, 2014). A skála öt itemből áll, a válaszokat pedig egy 1-től (egyáltalán nem értek egyet) 7-ig (teljesen egyetértek) terjedő Likert-skálán lehetett bejelölni. A Cronbach-α a jelen mintán 0,87 volt.

Végül a depresszió vizsgálatára a magyar nyelvre adaptált, rövidített, kilenc tételes Beck Depresszió Kérdőívet *(Beck Depression Inventory)* alkalmaztuk (Beck, 1961; Rózsa és mtsai, 2003). A skála a depresszió jellegzetes tüneteire kérdez rá, mint például a szociális visszahúzódás, a döntésképtelenség vagy az alvászavar. A kérdéseket egy 1-től (egyáltalán nem jellemző) 4-ig (teljesen jellemző) terjedő skálán lehetett megválaszolni. A skála Cronbach-α-értéke a jelen mintán 0,91-nek bizonyult.

EREDMÉNYEK

Az online önfeltárás (OSD, Online Self-Disclosure) alskáláinak kétoldalú összefüggését az önértékelési kontingenciákkal (CSW, Contingencies of Self-Worth) és egyéb pszichológiai jellemzőkkel az *1. táblázat* szemlélteti.

1. táblázat. Az online önfeltárás mutatóinak (OSD) kapcsolata az önértékelési kontingenciákkal (CSW) és a lelkiállapot jellemzőivel (korrelációanalízis), OSD = Online Self-Disclosure, CSW = Contingency of Self-Worth; $*p < 0{,}05$, $**p < 0{,}01$, $***p < 0{,}001$

r	OSD_ pozitivitás	OSD_ szándékosság	OSD_ becsületesség	OSD_ mélységkontroll	OSD_ mennyiség
CSW_családi támogatás	0,30***	0,17**	0,21***	0,01	0,08
CSW_versengés	0,15**	0,10	–0,06	0,04	0,14*
CSW_külső megjelenés	0,25***	0,03	–0,12*	0,05	0,09
CSW_megfelelés Istennek	–0,07	–0,08	0,04	0,14*	0,10
CSW_tanulmányi teljesítmény	0,29***	0,12*	0,01	0,03	0,14*
CSW_morális viselkedés	0,31***	0,21***	0,17**	0,02	0,03
CSW_mások elismerése	0,10	–0,12*	–0,18**	0,13*	0,15*
Magányosság	–0,35***	–0,26***	–0,32***	0,03	–0,20***
Élettel való elégedettség	0,14*	0,18***	0,37***	0,11	0,23***
Beck-depresszió	–0,45***	–0,18***	–0,31***	0,24***	–0,06

Látható, hogy az online önfeltárás pozitivitás–negativitás alskálája mutatta a legtöbb szignifikáns kapcsolatot az önértékelési kontingenciákkal. Azok hajlamosak inkább pozitív tartalmat közölni önmagukról, akik számára az önértékelés fontos forrásai a következők: a családi támogatás ($r = 0{,}30$, $p < 0{,}001$), a külső megjelenés ($r = 0{,}25$, $p < 0{,}001$), a tanulmányi teljesítmény ($r = 0{,}29$, $p < 0{,}001$), a morális viselkedés ($r = 0{,}31$, $p < 0{,}001$), valamint a versengés ($r = 0{,}15$, $p < 0{,}01$). A magányosság ($r = -0{,}35$, $p < 0{,}001$) és a depresszió ($r = -0{,}45$, $p < 0{,}001$) negatív összefüggést mutattak a pozitív tartalmak közlésével, ezzel ellenben, az élettel való elégedettséggel pozitív az összefüggés ($r = 0{,}14$, $p < 0{,}05$). A szándékolt önfeltárás hasonló kapcsolatban áll a lelkiállapot-mutatókkal, és itt is szignifikáns a korreláció a családi támogatással, a tanulmányi teljesítménnyel és a morális viselkedéssel. Mások elismerése, mint az önértékelés egy forrása viszont negatív összefüggést mutat ($r = -0{,}12$, $p < 0{,}05$). A becsületesség és a lelkiállapot-mutatók kétoldalú kapcsolata itt sem tér el az előzőektől, ezenkívül a családi támogatással, a tanulmányi teljesítménnyel és a morális viselkedéssel való kapcsolat is hasonlóan pozitív. Mások elismerése és a külső megjelenés azonban negatívan korreláltak az önfeltárás becsületesség/pontosság elemével. Az önfeltárás mélységének kontrollja relatíve kevesebb összefüggést mutatott: a megfelelés Istennek ($r = 0{,}14$, $p < 0{,}05$) és a mások elismerése ($r = 0{,}13$, $p < 0{,}05$) a két meghatározó, szignifikáns összefüggést jelző kontingencia, míg a lelkiállapot-mutatók közül pozitív a kapcsolata a depresszióval ($r = 0{,}24$, $p < 0{,}001$). Végül az önfeltárás mennyisége és gyakorisága a versengéssel ($r = 0{,}14$, $p < 0{,}05$), a tanulmányi teljesítménnyel ($r = 0{,}14$, $p < 0{,}05$) és mások elismerésével ($r = 0{,}15$, $p < 0{,}05$) függtek össze. A magányosság negatív módon kapcsolódik ehhez az említett alskálához, míg az élettel való elégedettség pozitívan.

A *2. táblázat*ban az online önfeltárás mutatóinak (OSD) többváltozós lineáris regresszióelemzése látható, ahol a független változók az önértékelési kontingenciák (CSW), a lelkiállapot jellemzői, valamint a demográfiai változók (kor, nem társadalmi helyzet önbesorolás). Az értékek a következők: *B* regressziós együttható, *SE* standard hiba és β standardizált regressziós együttható. A legerősebb modell az önfeltárás pozitivitás/negativitás alskálája esetében fordult elő: $R^2 = 0{,}39$, $F(13, 287) = 14{,}05$, $p = 0{,}001$. Az önértékelési kontingenciák közül prediktornak bizonyult a morális viselkedés ($\beta = 0{,}21$, $p < 0{,}001$), a külső megjelenés ($\beta = 0{,}15$, $p < 0{,}01$), valamint a tanulmányi teljesítmény ($\beta = 0{,}13$, $p < 0{,}05$). Ezenkívül a depresszió negatív ($\beta = -0{,}41$, $p < 0{,}001$), míg a (női) nem pozitív prediktor ($\beta = 0{,}20$, $p < 0{,}001$) volt.

A szándékolt önfeltárás modellje kevésbé volt erős: $R^2 = 0{,}17$, $F(13, 287) = 4{,}41$, $p = 0{,}001$. Pozitív előrejelző volt a morális viselkedés ($\beta = 0{,}24$, $p < 0{,}001$), míg negatív az Istennek való megfelelés ($\beta = -0{,}14$, $p < 0{,}05$), a mások elismerése ($\beta = -0{,}19$, $p < 0{,}01$) és a magányosság ($\beta = -0{,}19$, $p < 0{,}05$).

2. táblázat. Az online önfeltárás (OSD) mutatóinak többváltozós lineáris regresszióelemzése, OSD = Online Self-Disclosure, CSW = Contingency of Self-Worth; **p* < 0,05, ***p* < 0,01, ****p* < 0,001

B/SE ***β***	**OSD_ pozitivitás**	**OSD_ szándékosság**	**OSD_ becsületesség**	**OSD_ mélységkontroll**	**OSD_ mennyiség**
CSW_családi támogatás	0,03/0,08 0,02	–0.02/0,04 –0,03	0,09/0,09 0,07	–0,01/0,07 –0,01	–0,02/0,10 –0,01
CSW_versengés	–0,09/0,07 –0,07	–0,01/0,04 –0,01	**–0,17/0,08** **–0,13***	0,04/0,07 0,04	0,12/0,09 0,09
CSW_külső megjelenés	**0,22/0,08** **0,15****	0,03/0,04 0,04	–0,09/0,09 –0,07	0,07/0,07 0,06	0,02/0,10 0,01
CSW_megfelelés Istennek	–0,08/0,04 –0,09	**–0,05/0,02** **–0,14***	–0,04/0,05 –0,05	0,04/0,04 0,07	0,08/0,05 0,09
CSW_tanulmányi teljesítmény	**0,18/0,09** **0,13***	0,06/0,04 0,10	0,04/0,10 0,03	–0,08/0,08 –0,07	0,04/0,11 0,03
CSW_morális viselkedés	**0,33/0,09** **0,21*****	**0,16/0,05** **0,24*****	**0,20/0,10** **0,13***	–0,01/0,09 –0,07	–0,20/0,12 –0,12
CSW_mások elismerése	–0,03/0,06 –0,03	**–0,09/0,03** **–0,19****	–0,11/0,07 –0,11	**0,12/0,06** **0,13***	**0,20/0,08** **0,17***
Magányosság	–0,05/0,04 –0,08	**–0,05/0,02** **–0,19***	–0,06/0,05 –0,10	–0,05/0,04 –0,09	**–0,13/0,05** **–0,19***
Élettel való elégedettség	–0,13/0,07 –0,11	0,04/0,04 0,09	**0,26/0,08** **0,23*****	0,24/0,07 0,25*****	**0,27/0,09** **0,21****
Beck-depresszió	**–0,51/0,08** **–0,41*****	0,01/0,04 0,02	–0,13/0,08 –0,10	**0,37/0,07** **0,38*****	0,15/0,10 0,11
Kor	–0,01/0,13 –0,01	0,01/0,07 0,01	0,22/0,15 0,08	–0,16/0,12 –0,07	0,16/0,17 0,05
Nem (1 = férfi, 2 = nő)	**3,73/0,90** **0,20*****	0,63/0,45 0,08	**2,32/1,00** **0,12***	**–2,50/0,84** **–0,17****	1,21/1,17 0,06
Társadalmi helyzet besorolás	0,35/0,50 0,03	–0,43/0,25 –0,10	–0,02/0,55 –0,01	0,30/0,46 0,04	–0,12/0,65 –0,01
R^2	0,39***	0,17***	0,24***	0,18***	0,13***

A becsületesség esetében a versengés negatív ($\beta = -0{,}13$, $p < 0{,}05$), a morális viselkedés viszont pozitív prediktornak bizonyult ($\beta = 0{,}13$, $p < 0{,}05$), hasonlóan az élettel való elégedettséghez ($\beta = 0{,}23$, $p < 0{,}001$) és a (női) nemhez ($\beta = 0{,}12$, $p < 0{,}05$). A modell jellemzői: $R^2 = 0{,}24$, $F(13, 287) = 6{,}89$, $p = 0{,}001$. Az önfeltárás mélységének kontrollja

és a mennyiség esetében a kontingenciák közül egy volt szignifikáns: a mások elismerése. Az előbbi esetében a depresszió (β = 0,38, $p < 0{,}001$) és a nem ($\beta = -0{,}17$, $p < 0{,}001$) voltak további prediktorok. A mennyiség kapcsán a magányosság negatív ($\beta = -0{,}19$, $p < 0{,}05$), az élettel való elégedettség pedig pozitív ($\beta = 0{,}21$, $p < 0{,}01$) előrejelzőnek bizonyult. A magyarázó erő 18% (mélységkontroll) és 13% (mennyiség). A kollinearitás statisztikai mutatói igazolták a változók függetlenségét (*VIF* és toleranciaértékek, *VIF* < 2, egyedül a tanulmányi teljesítmény érte el az utóbbit: 2,02).

Diszkusszió

Az online önfeltárás számos lehetőséget, ugyanakkor sokféle veszélyt is magában rejt (Moore és McElroy, 2012). Mivel a közösségi média manapság olyannyira életünk részévé vált, hogy szinte megkerülhetetlen a rajta keresztül történő kapcsolattartás, érdemes feltérképezni az önfeltárás elősegítő tényezőket. Ez segítséget nyújthat abban, hogy saját önfeltáró késztetésünket tudjuk befolyásolni és kontrollálni, illetve hogy képesek legyünk viszonylag reálisan felmérni, milyen mértékben érdemes önmagunkról információt közölni. Másrészt abban is segítségünkre lehet, hogy mások önfeltárását a megfelelő helyen kezeljük. A fiatalok szívesebben nyilvánulnak meg és vállalkoznak akár önfeltárásra is online, mint a való életben (Chen, 2017), annak ellenére, hogy a személyes kommunikációt számos nonverbális jel segíti, és az információ terjedése kontrollálhatóbb (Bazarova és Choi, 2014).

Jelen tanulmányunkban az online önfeltárást az önértékelési kontingenciákkal és a lelkiállapot jellemzőivel (depresszió, élettel való elégedettség, magányosság) összefüggésben vizsgáltuk, míg kontrollváltozókként szerepelt a nem, az életkor és a társadalmi helyzet szubjektív megítélése. Az utóbbi két demográfiai változó nem mutatott kapcsolatot az online önfeltárással. A nemi hovatartozás azonban három esetben szignifikánsnak bizonyult: a nők magasabb pontszámot értek el a pozitív tartalmak közlését, valamint a becsületességet jelző alskálákon, ellenben az önfeltárás mélységének kontrollja a férfi nemmel függött össze. A nők tehát hajlamosabbak pozitív tartalmak közlésére, továbbá jellemzőbb rájuk a becsületesség és pontosság az önfeltárás során. A férfiak viszont ügyesebben kontrollálják az intimitást, a közlés mélységét, illetve kevésbé hajlamosak ilyen irányú önfeltárásra, ami az offline világban is klasszikusan jellemző (Dindia és Allen, 1992).

Az önértékelési kontingenciák közük a családi támogatás egyik esetben sem bizonyult szignifikáns prediktornak, noha a korrelációk szintjén összefüggést mutatott a pozitív tartalmak közlésével, a szándékossággal, valamint a becsületességgel. Ez valószínűleg a minta életkorából fakad: az egyetemisták már jórészt önállóan élnek, és önértékelésüket kevésbé befolyásolja, hogy milyen a viszonyuk családtagjaikkal. Ugyanakkor a kétoldalú kapcsolatok jelzik, hogy némi befolyása azért van ennek a változónak: a családi támogatást fontosnak tartók hajlamosabbak önmagukról pozitív dolgokat közölni, szándékaik egyértelműbbek, és önfeltárásuk során a becsületességre és a pontosságra törekszenek. Ez alátámasztja a családi kapcsolatok fontosságát az önfeltárás folyamatában (Finkenauer és mtsai, 2004).

Az önértékelési kontingenciáknak elsősorban abban van szerepük, hogy pozitív

vagy inkább negatív tartalmakat közlünk magunkról. A pozitív tartalmak közlése főként azzal függ össze, hogy valakinek fontos a morális viselkedés, a tanulmányi teljesítmény, valamint a külső megjelenés. Egy amerikai kutatásban a külső megjelenést a fotók megosztásával hozták összefüggésbe a kutatók (Stefanone és mtsai, 2011), egy hazai kutatás pedig a gyakoribb Facebook-használatot írta le azok körében, akik számára az önértékelésben fontos elem a külső megjelenés (Tóth és Mirnics, 2014). Úgy tűnik, azok, akik számára a saját erkölcsi értékrend követése fontos, szintén pozitív tartalmak közlésére törekszenek, csakúgy, mint azok, akiknek a tanulmányi eredményük ad önbizalmat. A depresszió viszont igen erős, negatív kapcsolatban áll ezzel az alskálával, ami nem meglepő, hiszen a depresszióra hajlamosak kevésbé tudnak pozitívan nyilatkozni önmagukról. Bár korábbi kutatások szerint a depresszió hajlamosíthat fokozott önfeltárásra (Deters és Mehl, 2013; Park és mtsai, 2016), ez inkább negatív közlések formájában valósul meg.

A tudatos, szándékolt önfeltárást a morális viselkedés mellett az határozza meg, hogy mások elismerése lényeges eleme-e az önértékelésnek. Ez elősegítheti az online társas támogatást, javíthatja az egyén online társas jóllétét és kapcsolatainak mélységét (Huang, 2016). Körvonalazódott, hogy egyesek ezt tudatosan teszik, és azért osztanak meg személyes információt magukról, hogy mások elismerése által javítsanak önértékelésükön. Az Istennek való megfelelés azonban negatív előjellel jósolta be ezt az alskálát az előző eredménnyel ellentétben. Ezt úgy értelmezhetjük, hogy a közlési szándék a vallásos fiatalok számára kevésbé fontos: az ő számukra „elég" Istennek megfelelni, így kevésbé van szükségük mások elismerésére. A már említett hazai kutatásban (Tóth és Mirnics, 2014) szintén ritkábban használják a közösségi médiát azok, akik önértékelésében az Istennek való megfelelés a meghatározó. A magányosság szintén negatív előjellel szerepel a többváltozós elemzésben: aki magányos, kevésbé törekszik önfeltárásra, mivel valószínűleg úgy érzi, nincs kinek megmutatnia magát.

A becsületesség és pontosság – talán nem véletlenül – elsősorban a morális viselkedéssel függött össze, valamint a versengésre való hajlam hiányával. A becsületes önfeltárásra törekvők nem kívánnak versenyezni vagy legyőzni valakit, ezért is tartják fontosnak a pontosságot, és hogy ne osszanak meg magukról túlzó vagy valótlan állításokat. Adataink szerint a férfiak számára ez utóbbi kevésbé fontos. Érdemes még kiemelni az élettel való elégedettséget: azok, akik saját életükkel elégedettek, szintén nem kívánnak valótlan állításokat megosztani, hiszen elégedettek azzal, amijük van. Ezt alátámasztandó más kutatások szerint is kevésbé van szükségük visszajelzésekre ahhoz, hogy jól érezzék magukat (Chen, 2017).

A közlések mélységének kontrollja, valamint a mennyiség esetében mások elvárásának való megfelelés a döntő, azaz önértékelésüket erősen befolyásolja, hogy mások mit gondolnak róluk. Ezért törekszenek gyakori vagy sok közlésre, illetve akár intim dolgokat is hajlandóak megosztani magukról. Ezzel mintegy a saját magukról alkotott kép társas validálását, érvényességét kívánják biztosítani (Choi és Bazarova, 2015). Erre azok is hajlamosak, akik depressziósak, ami komoly veszélyt jelenthet a számukra (Deters és Mehl, 2013; Park és mtsai, 2016). Az önfeltárás mennyiségét és gyakoriságát viszont meghatározza a magányosság (negatívan) és az élettel való elégedettség (pozitívan) is.

A magányos ember, társas háló hiányában kevesebbet posztol, az elégedett viszont hajlamos úgy érezni, hogy saját boldogságának élményét meg kell osztania másokkal.

A vizsgálat korlátai között kell megemlíteni, hogy vizsgálatunk nem reprezentatív, valamint a női alanyok részvétele felülreprezentált a mintában, ami az online adatfelvétel gyakori hibája. A kutatás keresztmetszeti jellege továbbá nem teszi lehetővé az ok-okozati kapcsolat igazolását. Végül meg kell említeni, hogy az online önfeltárás mérési módszere további adaptációt igényel. Eredményeink azonban felhívják a figyelmet az online önfeltárás további vizsgálatának fontosságára.

Összességében igazolást nyert, hogy érdemes megvizsgálni az online önfeltárást befolyásoló pszichikai mutatókat, így az önértékelés különböző forrásait, valamint a lelkiállapot jellemzőit. Úgy tűnik, az önértékelési kontingenciák szerepe eltérő lehet az önfeltárás egyes elemei esetében. A morális viselkedésnek és annak, hogy önértékelésünket mások elismerésétől tesszük függővé, meghatározó szerepe van az önfeltárásra vonatkozó szándékainkban, de akár a közlés mélységében és mennyiségében is, vagy az információ valóságtartalmában. A kontingenciák legerősebben a pozitív és negatív közlések arányát befolyásolják. A depresszióra fogékonyak hajlamosabbak intim, de inkább negatív dolgokat megosztani, míg az életükkel elégedettek úgy érzik, boldogságukat meg kell osztaniuk másokkal, méghozzá pontosan és valósághűen. A magányos személyek kevésbé hajlamosak önfeltárásra, mivel úgy érezhetik, nincs meg ehhez a befogadó társas hálójuk.

Summary

Study of relationships between online self-disclosure, contingencies of self-worth and variables of psychological state among university students

Background and aims: Online self-disclosure is becoming increasingly important as we spend more time on social media. However, in addition to its rewarding function, it also carries several risks – addiction, distortion of information. Investigation of contingencies of self-worth as potential factors influencing self-disclosure has not really been researched yet; therefore, we analyzed them along with other psychological variables.
Methods: Online data collection was conducted among university students (aged between 18–30 years; N = 303, 78.7% females). In addition to age, gender and self-reported social status, the following scales were applied: Contingencies of Self-Worth Scale, Revised Self-Disclosure Scale, UCLA Loneliness Scale, Satisfaction with Life Scale, and Beck Depression Inventory. Correlation and multiple linear regressions were performed.
Results: Women are more inclined to share positive content, they are more honest and accurate, while men control more wisely the depth of disclosure. Disclosing positive content is mostly related to the importance of academic achievement, appearance, and virtue. Approval of others also plays a crucial role in intended disclosure, depth of disclosure and accuracy of information. Contingencies have the greatest influence on the ratio of positive and negative contents. Those

prone to depression are more likely to disclose intimate but negative content, while those satisfied with their lives often share realistic personal information. Lonely people are less likely to engage in self-disclosure.
Discussion: Our study highlighted that it is worth examining the psychological contributors of online self-disclosure like various sources of contingencies of self-worth and variables of psychological state. The results suggest that the role of these contingencies may differ for different elements of self-disclosure.
Keywords: online self-disclosure, contingencies of self-worth, satisfaction with life, depression, loneliness

Irodalom

Ables, J. L. (2013): Status, likes and pokes: Self-disclosure and motivations for using Facebook. MA Thesis. Graduate Faculty of Baylor University, Waco, TX. https://baylor-ir.tdl.org/bitstream/handle/2104/8720/jenna_ables_masters.pdf-a.pdf?sequence = 1&isAllowed = y (Letöltés ideje: 2021. február 2.)

Bazarova, N. N., Choi, Y. H. (2014): Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, *64*. 635–657.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., Erbaugh, J. (1961): An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, *4*. 561–571.

Chen, H. (2017): Antecedents of positive self-disclosure online: An empirical study of US college students' Facebook usage. *Psychology Research and Behavior Management*, *10*. 147–153.

Choi, Y. H., Bazarova, N. N. (2015): Self-disclosure characteristics and motivations in social media: Extending the functional model to multiple social network sites. *Human Communication Research*, *41(4)*. 480–500.

Cozby, P. C. (1973): Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, *79(2)*. 73–91.

Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L. (2003): Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85(5)*. 894–908.

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.

Davis, K. (2012): Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, *35(6)*. 1527–1536.

Deters, F. G, Mehl, M. R. (2013): Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, *4(5)*. 579–586.

Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Budhiraja, S., Islam, N. (2021): The dark side of social media: Stalking, online self-disclosure and problematic sleep. *International Journal of Consumer Studies*. 1–19. doi: 10.1111/ijcs.12659

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985): The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49(1)*. 71–75.

Dindia, K., Allen, M. (1992): Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *112(1)*. 106–124.

Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., Branje, S. J. T., Meeus, W. (2004): Disclosure and relationship satisfaction in families. *Journal of Marriage and Family*, *66(1)*. 195–204.

Forest, A. L., Wood, J. V. (2012): When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological Science*, *23(3)*. 295–302.

Huang, H.-Y. (2016): Examining the beneficial effects of individual's self-disclosure on the social network site. *Computers in Human Behavior*, *57*. 122–132.

Li, S., Brown, A. A., Crocker, J. (2016): Contingencies of Self-Worth (CSW) Scale. In Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. K. (eds): *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer International Publishing AG, Cham. 1–4. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8_1221-1

Liu, X., Larose, R. (2008): How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Cyberpsychology & Behavior*, *11(3)*. 310–320.

Luo, M., Hancock, J. T. (2020): Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology, 31*. 110–115.

Martos, T., Sallay, V., Désfalvy, J., Szabó, T., Ittzés, A. (2014): Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, *15(3)*. 289–303.

Moore, K., McElroy, J. C. (2012): The influence of personality on Facebook usage, wall postings and regret. *Computers in Human Behavior*, *28(1)*. 267–274.

Park, J., Lee, D. S., Shablack, H., Verduyn, P., Deldin, P., Ybarra, O., Jonides, J., Kross, E. (2016): When perceptions defy reality: The relationships between depression and actual and perceived Facebook social support. *Journal of Affective Disorders*, *200*. 37–44.

Rózsa, S., Réthelyi, J., Stauder, A., Susánszky, É., Mészáros, E., Skrabski, Á., Kopp, M. (2003): A Hungarostudy 2002 országos reprezentatív felmérés általános módszertana és a felhasznált tesztbattéria pszichometriai jellemzői. *Psychiatria Hungarica*, *18(2)*. 83–94.

Russell, D., Peplau, L. A., Cutrona, C. E. (1980): The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39(3)*. 472–480.

Sax, L. J., Gilmartin, S. K., Lee, J. J., Hagedorn, L. S. (2008): Using web surveys to reach community college students: An analysis of response rates and response bias. *Community Research Journal of Research and Practice*, *32(9)*. 712–729.

Stefanone, M. A., Lackaff, D., Rosen, D. (2011): Contingencies of self-worth and social networking-site behavior. *Cyberpsychology*, *Behavior*, *and Social Networking*, *14(1–2)*. 41–49.

TÓTH, J., MIRNICS, ZS. (2014): Önértékelési kontingenciák, kötődés és Facebook-használat. *Alkalmazott Pszichológia*, *14(1)*. 133–148.

UJHELYI, A. (2014): A Facebook szociálpszichológiája, szakirodalmi összefoglaló. *Alkalmazott Pszichológia*, *14(1)*. 113–132.

WHEELESS, L. (1976): Self-disclosure and interpersonal solidarity: Measurement, validation, and relationships. *Human Communication Research*, *3(1)*. 47–61.

YAU, J. C., REICH, S. M. (2018): "It's just a lot of work": Adolescents' self-presentation norms and practices on Facebook and Instagram. *Journal of Research on Adolescence*, *29(1)*. 196–209.