

VISELKEDÉSKUTATÓ
TÁRSADALOMTUDOMÁNYI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

ÉNKÉP KIALAKULÁSA/MÁSOLÁSA ÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA

Szakmai, ismeretterjesztő összefoglaló

KÉSZÍTETTÉK:

Koronczai Beatrix

Zsila Ágnes

Paksi Borbála

Demetrovics Zsolt

2023. május 23.

Viselkedéskutató Társadalomtudományi és Szolgáltató Kft.

Cím: 1118 Budapest, Ménesi út 75.

Képviselő: Paksi Borbála

Tel: 70-452-0404

Email: borbala.paksi@viselkedeskutato.hu

Web: viselkedeskutato.hu

A KUTATÁSRÓL

2023 tavaszán kutatást készítettünk a 18-34 éves fiatal felnőttek országos reprezentatív mintáján annak vizsgálatára, hogy a közösségimédia-használat, és az ahhoz kapcsolódó online jelenségek milyen kapcsolatban állnak az felhasználók énképével, illetve mentális egészségével.

A rendelkezésre álló szakirodalom áttekintése alapján azt vártuk, hogy:

- i. A közösségi médiában történő társas összehasonlítás, egyes közösségi média tartalmaknak való kitettség negatívan kapcsolódik az énképpel, az énkép egyértelműségével, a testképpel, az önértékeléssel, a jólléttel, a depresszióval, a szorongással és a stressztünetekkel.
- ii. Negatív összefüggést valószínűsítettünk online közösségi terekben tapasztalható agresszív viselkedések és a felhasználók mentális egészsége, énképe között.
- iii. Azt feltételeztük, hogy a hírességek iránti túlzott mértékű rajongás negatív kapcsolatban áll az énkép integráltságával és a mentális egészség színvonalával.

Természetesen ezen kutatás – a keresztmetszeti elrendezése miatt – nem tud meghatározni ok-okozati kapcsolatot a változók között (melyik okozza a másikat), de mind teoretikusan, mind a korábbi kutatási eredmények alapján feltételezhető egyfajta oda-vissza ható, reciprok kapcsolat.

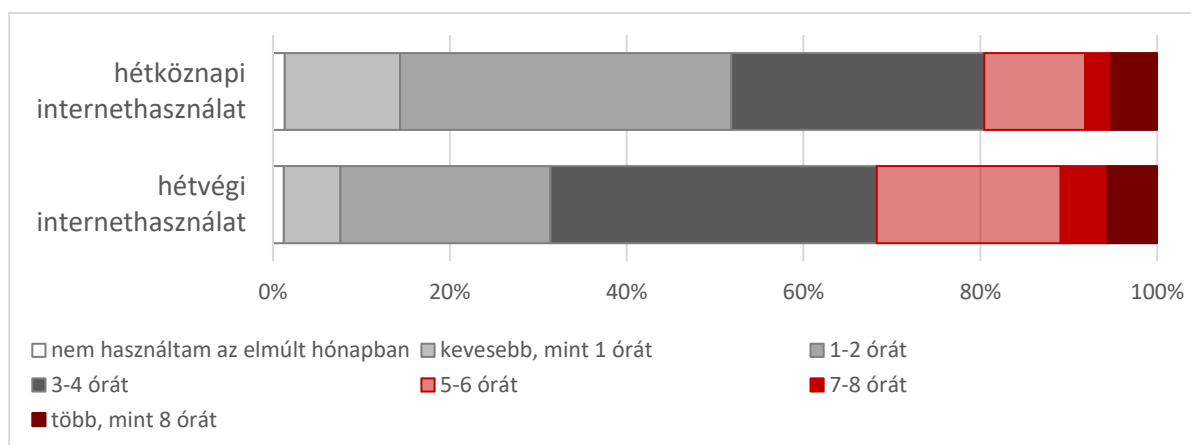
A kutatás a célpopuláció nem, korcsoport (18-24 és 25-34 éves), területi elhelyezkedés és település típus szerint rétegzett, kvótás mintavételi eljárással kiválasztott, 1000 fős mintán készült. E mintanagyság mellett a 95%-os megbízhatósági szinten érvényes elméleti hibahatár $\pm 3\%$. A kutatási kérdések vizsgálatára egy több, mint 70 kérdésből álló kérdőív került kialakításra. A mintába került személyeket hivatásos kérdezőbiztosok keresték fel. Az adatfelvétel során számítógéppel támogatott személyes interjú (CAPI) adatfelvétel készült, kevert – azaz a face-to-face kérdezési módszert az érzékeny kérdések esetében (önkitöltős (CASI) elemekkel kombináló – kérdezési technika alkalmazásával, 2023 áprilisában.

FŐBB EREDMÉNYEK

Közösségimédia-használat főbb jellemzői

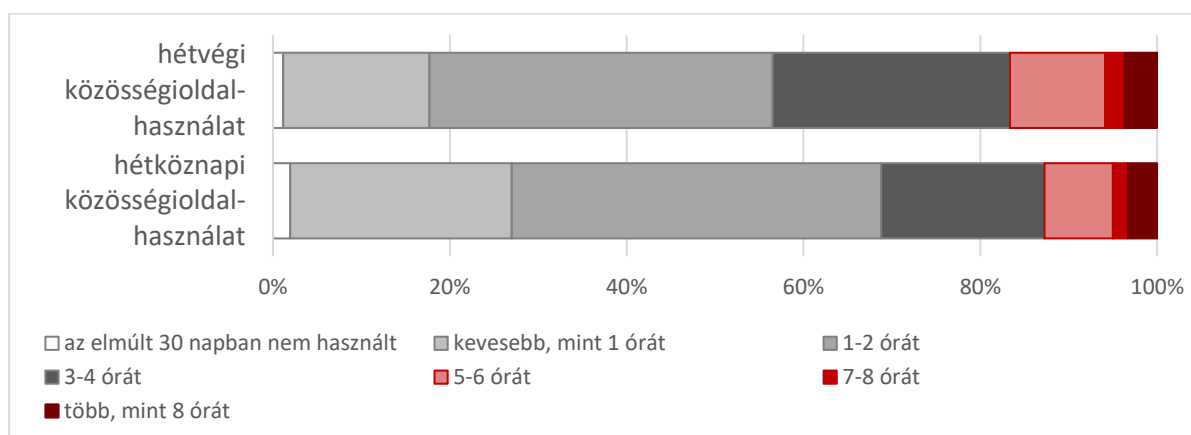
A 18-34 év közötti, fiatal felnőtt magyar lakosság 98%-a rendelkezik mobiltelefonnal, 89%-uk pedig használ mobilinternetet. Hétfvégén a lakosság több időt szán internetezéssel, hiszen míg hétköznap csak minden tizedik internethasználó (11%) tölt napi 5-6 órát az interneten, hétfvégén már minden ötödik (21%) tesz így (1. ábra).

1. ábra: Mennyi időt töltenek internetezéssel a fiatal felnőtt internethasználók egy átlagos hétköznap, illetve hétfvégi napon?

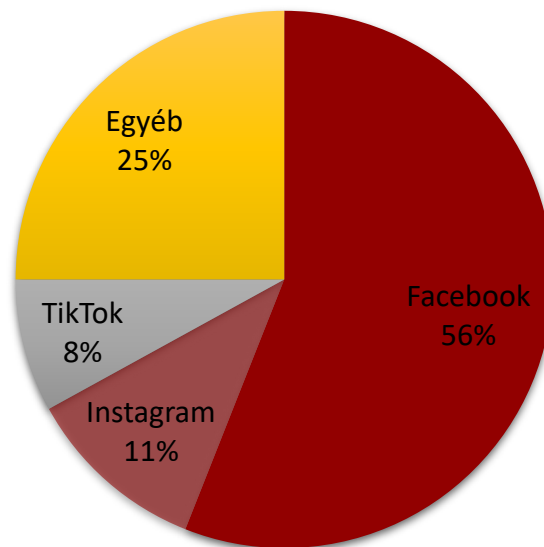


A válaszolók hétköznap valamivel kevesebb közösségimédia-használatról számolnak be a hétfvégéhez viszonyítva: míg hétköznap többségében legfeljebb napi 1-2 órát használnak, hétfvégén az arányok eltolódnak a hosszabb idejű használat felé (a 3-4 órát használók és az 5-6 órát használók aránya növekszik) (2. ábra). A közösségimédia-használók több mint fele (56%) leggyakrabban Facebook-ot használ (3. ábra)

2. ábra: Mennyi időt töltenek közösségimédia-használattal a fiatal felnőtt használók egy átlagos hétköznap, illetve hétfvégi napon?

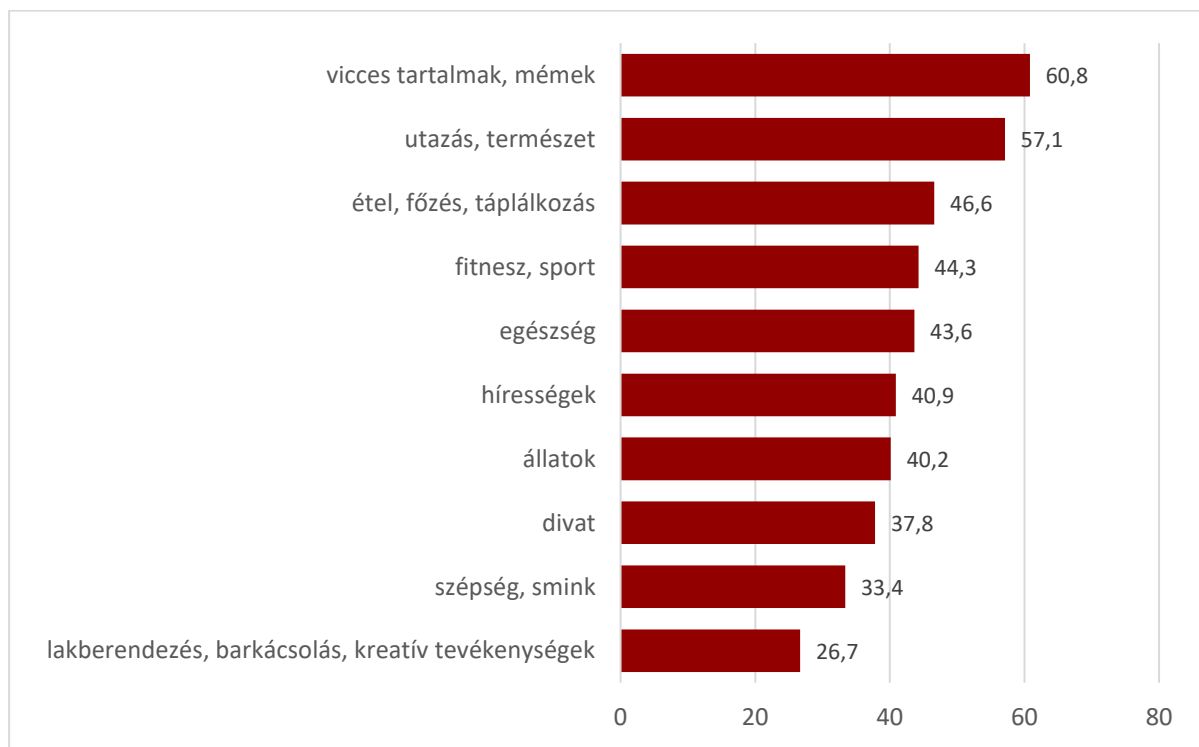


3.ábra: Az elmúlt hónapban leggyakrabban használt közösségi oldalak (%; N=934)



A közösségi médiában megjelenő tartalmakat tekintve a legtöbben (61%) a vicces tartalmakat, mémeket nézik, de sokan érdeklődnek az utazás/természet (57% szereti), illetve az étel/főzés/táplálkozás témája (46%) iránt is (4. ábra).

4.ábra: Milyen tartalmakat/embereket követ vagy szeret nézni a közösségi médiában? (%; N=944)



A közösségimédia-használat és az énkép/ mentális egészség kapcsolata

Az énkép közepes mértékű összefüggést mutat a problémás közösségimédia-használattal, azonban csak igen csekély mértékűt a hétköznapi és a hétvégi közösségimédia-használat idejével. Az összefüggések erősebbek a társas közegben megjelenő én esetében, vagyis az olyan énről vonatkozó megállapításokat vélték kevésbé igaznak önmagukra a gyakoribb és/vagy problémás közösségimédia-használók, mint pl. „Barátságos vagyok”, „Környezetem tagjaival jól kijövök”, „Fontos vagyok a barátaim és a családom számára”.

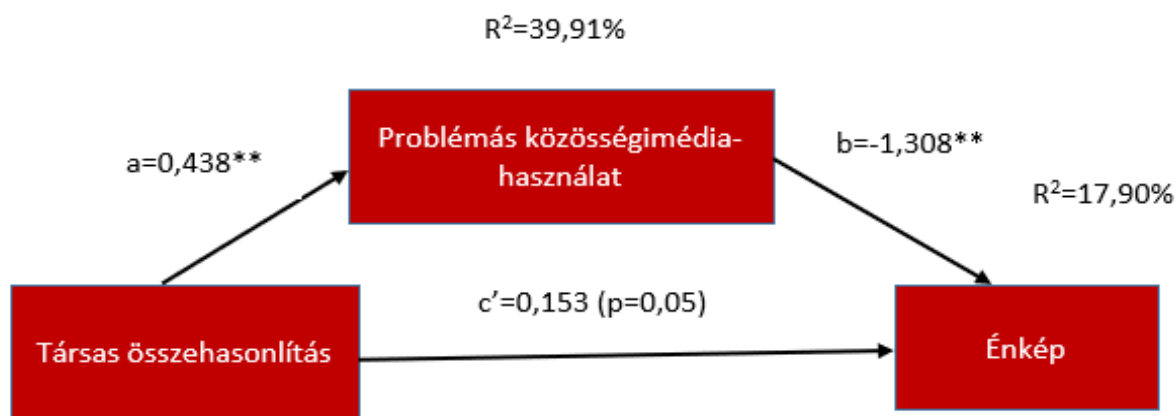
Ha az én konzisztenciáját tekintjük, vagyis azt, hogy mennyire vannak az énben egymásnak ellentmondó tartalmak, vagy mennyire kiszámítható az én megítélése, akkor azt mondhatjuk, hogy minél kevésbé koherens a válaszoló énképe, annál inkább jellemző rá a problémás közösségimédia-használat. Az énkép egyértelműsége – az énképhez képest – erőteljesebben függ össze mind a közösségimédia-használat idejével, mind a problémás közösségimédia-használattal. (1. táblázat).

1. táblázat: A közösségi média használatának ideje és a problémás közösségimédia-használat összefüggése az énkép különböző mutatóival (a közösségi médiát valaha használók körében)

	hétköznapi közösségioldal-használat	hétvégi közösségioldal-használat	problémás közösségimédia-használat
Énkép összpontszám	-0,069 (p=0,041) N=874	-0,075 (p=0,028) N=874	-0,440 (p<0,001) N=864
Családi-szociális énkép	-0,105 (p=0,002) N=886	-0,113 (p<0,001) N=886	-0,448 (p<0,001) N=876
Az énkép egyértelműsége	-0,189 (p<0,001) N=911	-0,177 (p<0,001) N=911	-0,505 (p<0,001) N=897

A közösségi médiában történő társas összehasonlítás és az énkép közötti összefüggést a problémás közösségimédia-használat mediálta, amely azt jelenti, hogy a minél gyakrabban hasonlítja össze magát/életét a közösségi médiában megjelenő tartalmakkal valaki, annál jellemzőbb rá a közösségimédia-függőség, amely negatívabb énképpel kapcsolódik (5. ábra).

5.ábra: Mediációs modell a társas összehasonlítás, problémás közösségimédia-használat és énkép kapcsolatára (N=844)



** : $p < 0,001$

A közösségimédia-használattal töltött idő egyedül a szorongással és a depresszióval függött össze, csekély mértékben. Ugyanakkor a problémás közösségimédia-használat minden mentális egészségmutatóval kapcsolódott: kis mértékben a pszichés jólléttel, közepes-erős mértéken a depresszió, szorongás és stressz tüneteivel (2. táblázat).

2. táblázat: Korrelációs összefüggések az mentális egészség mutatóival (a közösségi médiát még soha nem használtak nélküli mintán vizsgálódva)

	hétköznapi közösségioldal-használat	hétféligi közösségioldal-használat	problémás közösségimédia-használat
Depresszió	0,055 (p=0,093) N=945	0,085 (p=0,009) N=945	0,462 (p<0,001) N=933
Szorongás	0,070 (p=0,031) N=945	0,061 (p=0,060) N=945	0,491 (p<0,001) N=931
Stressz	0,035 (p=0,280) N=949	0,033 (p=0,314) N=949	0,481 (p<0,001) N=935
Jóllét	-0,013 (p=0,690) N=950	-0,010 (p=0,761) N=950	-0,213 (p<0,001) N=935

A 3. táblázat tartalmazza, hogy mely közösségimédia-használatra vonatkozó jellemzők határozzák meg statisztikailag szignifikáns mértékben a mentális egészségre és énképre vonatkozó változókat. Kutatásunkban a specifikus közösségimédia-tartalmak közül az utazás/természet, a barkácsolás/kreatív tevékenységek, a vicces tartalmak mutatkoztak védőfaktoroként a rossz mentális egészség ellen, míg a beauty tartalmak – a problémás közösségimédia, és a problémás internet-használathoz hasonlóan – inkább rizikótényezőnek bizonyultak.

3. táblázat: Az énkép és mentális egészség becslésére alkotott regressziós modellek szignifikáns pszichológiai prediktorai

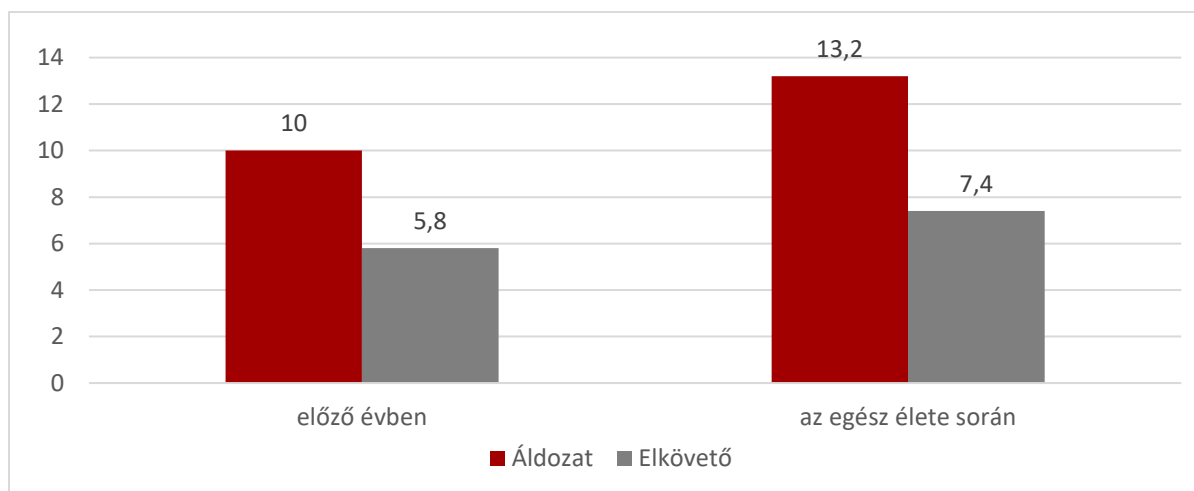
	problémás közösségi-média-használat	problémás internethasználat	társas összehasonlítás	Tartalmak						
				utazás / természet	hírességek	fitnesz/sport	szépség/smink	vicces tartalmak / mémek	lakberendezés / barkácsolás / kreatív tevékenységek	állatok
énkép	-	-		+	+	+			+	
énkép egyértelműsége	-	-					-	+	+	
önértékelés	-			+						
jóllét	-			+	+					
testi elégedetlenség	+	+	+				+			
depresszió	+	+		-				-	-	+
szorongás	+	+					+	-	-	
stressz	+	+						-		
Jelölések: +: szignifikáns, pozitív összefüggés; -: szignifikáns, negatív összefüggés); (piros kiemelés a megóvó tényezőket (kedvezőbb/koherensebb énkép, önértékelés nagyobb valószínűségét, illetve a testi elégedetlenség, depresszió, a szorongás és a stressz kisebb kockázatát jelöli) a szürke kiemelés a kockázati tényezőket (kedvezőtlenebb/kevésbé koherensebb énkép, önértékelés, illetve a testi elégedetlenség a depresszió, a szorongás és a stressz nagyobb kockázatát jelöli)										

Az internetes zaklatás észlelése és az abban való érintettség főbb jellemzői

Az internetes zaklatás (cyberbullying) kapcsán a megkérdezett személyek számottevő többsége (82,7%) úgy vélte, hogy a zaklatásnak súlyosabb következményei is lehetnek, mint például depresszió, öngyilkosság. Ezzel egybehangzóan a többség (87,1%) fontosnak tartotta, hogy hazánkban foglalkozzanak az internetes zaklatással tájékoztatás, kutatások, megelőzési célú programok szervezése által. Az elkövetőkről általánosan inkább negatívan vélekedtek (pl. kegyetlenek, büntetést érdemelnek), míg az áldozatok megsegítését és támogatását indokoltnak tekintették.

Az élete során a 18-34 éves fiatal felnőttek 13,2%-a internetes zaklatás áldozatává és 7,4%-uk vett részt internetes zaklatás elkövetésében. Az elmúlt évre vonatkozó az internetes bántalmazás szereplőinek háromnegyede jelzett érintettséget: a közelmúltban minden tizedik fiatal felnőtt volt internetes zaklatás elszenvetője, 5-6% pedig elkövetője. Az incidensek előfordulási gyakorisága az áldozatok körében azonban viszonylagosan alacsonynak tekinthető (70,6% ritkábban, mint havonta tapasztalt ilyen viselkedéseket másoktól). Az elmúlt évben áldozattá vált személyek 29%-a nem fordult segítséghez az esetet követően. A segítségkérés az áldozatok körében leggyakrabban családon belül történt (32%).

6.ábra: Internetes zaklatás áldozatainak és elkövetőinek aránya az elmúlt évre, és a teljes életre vonatkoztatva (%)



A cyberbullying megjelenési formái közül az áldozatok leggyakrabban privát üzenetek formájában kapott sértésekről számoltak be, míg az elkövetők leginkább a nyilvános fórumon, csoportokban történő sértések, veszekedésszítás eszközével éltek.

A cyberbullying általánosabb formáihoz hasonlóan a videójátékos közösségben előforduló toxikus, agresszív viselkedésekről is hasonlóan vélekedtek a megkérdezett videójátékosok: a játékostársak közötti agressziót súlyos problémának, míg a moderátori intézkedéseket közepesen hatékonynak tekintették. A többszereplős videójátékokkal játszó személyek 27%-a áldozatként, 6%-a elkövetőként szerzett tapasztalatot a toxikus viselkedések terén.

Sem általánosabban a cyberbullyingban, sem a toxikus viselkedések vonatkozásában nem mutatkozott jelentős nemi vagy életkori különbség áldozatok, elkövetők és ezen viselkedésekben nem érintett személyek között.

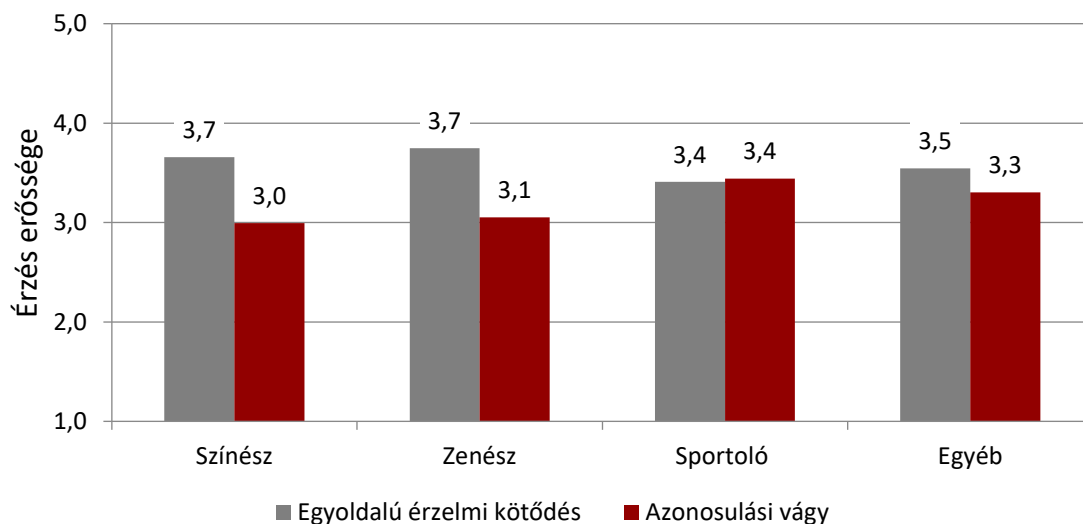
Az internetes zaklatásban való érintettség és az énkép/ mentális egészség kapcsolata

A pszichológiai jellemzők tekintetében a cyberbullying áldozatai és elkövetői általánosan alacsonyabb stressztűrő képességről számoltak be azoknál, akik személyesen nem váltak érintetté internetes zaklatásban. Az elkövetők továbbá negatívabban vélekedtek önmagukról, és pszichológiai jóllétük színvonala is alacsonyabbnak mutatkozott azoknál, akik nem követtek el mások ellen ilyen viselkedéseket.

A hírességek iránti rajongás főbb jellemzői

A válaszadók közel felének (45%) volt egy kedvenc híressége; többnyire zenészek, színészek és sportolók. A személyek erősebb egyoldalú érzelmi kötődést mutattak zenészekhez, mint sportolókhoz, ugyanakkor a sportolókkal erősebben kívántak azonosulni, mint zenészekkel vagy színészekkel.

7.ábra: A kedvenc hírességgel kapcsolatos érzések



Az rajongás és az énkép/ mentális egészség kapcsolata

A pszichológiai jellemzőket tekintve az egészséges rajongás (pl. lelkesedés a kedvenc híresség munkája iránt, rajongói közösségérzés) nem állt összefüggésben sem a személyek önmagukról alkotott képével, sem a pszichológiai jóllétükkel. Ellenben a problémára utaló, túlzott rajongói viselkedések (pl. a híresség szokásainak másolása) és érzelmi azonosulás (pl. a híresség érzéseinek intenzív átélése) a személyek önmagukról alkotott képének negatívabb és bizonytalanabb minőségével, valamint több depresszióra, szorongásra és stresszre utaló tünettől járt együtt.