

Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
Pszichológia és Neveléstudományok Kar
Pszichológia Szak

Tinder: Kiút a magányból vagy leejtő az önértékelés gödrébe?
Önértékelés és Magányosság a Problémás Tinder-használat függvényében

XXXVII. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA REÁL

Témavezető

Dr. Kálcza-Jánosi Kinga docens

Drd. Gálfi Bernadette megbízott tanársegéd

Szerző

Bajcsi Renáta

2024

Tartalomjegyzék

Kivonat	3
Bevezetés	3
Tinder: Kiút a magányból vagy leejtő az önértékelés gödrébe?	5
1. <i>Tinder-használat és annak jellemzői</i>	5
2. <i>Problémás Tinder-használat és pszichológiai hatásai</i>	7
3. <i>Önértékelés kapcsolata a Tinder-használattal</i>	9
4. <i>Magányosság összefüggése a Tinder-használattal</i>	10
Célok	13
Hipotézisek	14
Módszerek	14
Résztvevők	15
Eszközök	15
Kutatási design	16
Eljárás	17
Adatfeldolgozási eljárások	17
Eredmények	17
Leíró statisztikai adatok	17
A hipotézisek vizsgálata	18
Eredmények értelmezése és következtetések	20
A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei.....	22
Könyvészet	22

Kivonat

Jelen kutatás kitűzött elméleti céljai a Tinder-használók és nem-használók közötti feltételezhető különbségek megfigyelése az önértékelés és magány érzetének megtapasztalása szempontjából, valamint előzetes kutatások eredményei összehasonlítása az általunk szerzett eredményekkel, mindemellett a szakirodalom bővítése. Módszertani célt képzett az UCLA Magányosság Skála eszközfordítása és ennek felhasználása 18 évet betöltött romániai magyar célpopuláción, felszíni érvényességének biztosításával a Problémás Tinder-használat Skála felhasználásával egyaránt. A hipotézisek segítségével megvizsgálhatók a változók közötti kapcsolatok és a csoportok közötti különbségek. Pszichoedukáció szempontjából is hasznos lehet a kutatás, mivel az eredmények rávilágíthatnak esetleges rizikófaktorokra, ezáltal fokozott figyelmet kaphat a problémás használat elkerülése. A kutatásunkban $N=170$ 18-67 év közötti személy vett részt ($N=170$, $M=24.01$, $SD=8.168$). A felhasznált eszközök a Rosenberg-féle Önértékelés Skála, UCLA Magányosság Skála és Problémás Tinder-Használat Skála. A kutatásban kombinált kutatási design-t alkalmaztunk, mivel kapcsolatot és különbséget egyaránt vizsgáltunk. Eredményeink értelmében szignifikáns, negatív kapcsolat mutatható ki az önértékelés és magányosság között, a problémás Tinder-használat és önértékelés között, valamint különbség mutatható ki a Tinder-használók és nem-használók között magányosság szempontjából.

Kulcsszavak: Tinder, problémás használat, önértékelés, magányosság

Bevezetés

Az elmúlt években a mentális egészség témája egyre nagyobb tendenciát mutat a fiatalabb generáció körében, amit az online felületek tesznek még elérhetőbbé. Bauman és Rivers könyvéből idézve: „2023 márciusában a "mentális egészség" google keresése 3,860,000,000 találatot talált kevesebb, mint egy másodperc alatt.” Ezáltal létrejött egy olyan paradox jelenség, miszerint magán az online platformokon láthatjuk, ahogyan pszichológusok, tanácsadók, influencers és más képzettségű emberek épp a digitális eszközöktől való leválást támogatják, legalábbis az interneten eltöltött idő mennyiségének a csökkentését. Tehát mindamellett, hogy

mennyi pozitív érdem övezi a technológiát, nem elhanyagolható annak negatív hatása sem a mentális jólétre.

Mivel az internet és online platformok lehetőségek tárházát kínálja az embernek, szintén lehetővé tette a közvetlenebb hozzáférést különböző társ-és kapcsolatkereső applikációkhoz. Egy lengyel tanulmány alapján a Statista's Digital Market Outlook korábbi kilátásai szerint az online társkereső szolgáltatások 2022 végére világszerte 413 millió aktív felhasználót is elérhetnek (Liberacka-Dwojak és mstai, 2023). Ilyen a Tinder (tinder.com) is, amely mára az egyik legnépszerűbb társkereső alkalmazás. Ebből a megfontolásból a számos előny mellett beszélnünk kell az önértékelésre, a magányra gyakorolt hatásáról, valamint a problémás használatáról is.

Tinder: Kiút a magányból vagy leejtő az önértékelés gödrébe?

1. Tinder-használat és annak jellemzői

1.1. Tinder platform: áttekintés és működés

A társskereső alkalmazások nemcsak társadalmi, hanem pszichológiai szempontból is meghatározó szerepet játszanak. Ezek a platformok mind pozitív, mind negatív hatásokat gyakorolnak, előnyökkel és hátrányokkal járnak, amelyek személyenként és nemenként is eltérhetnek. Pozitív értelemben a társskereső alkalmazások lehetőséget teremtenek az emberek számára, hogy könnyen találjanak társat, bővítsék szociális körüket, és olyan kapcsolatokat alakítsanak ki, amelyeket egyébként nehezen találnának meg. Ezen kívül segíthetnek az embereknek az önállóságuk, a kommunikációs készségeik és az önértékelésük fejlesztésében. Ugyanakkor vannak negatív aspektusai is. Az állandó expozíció és az online kapcsolatfelvétel lehetősége stresszt, szorongást és önértékelési problémákat is okozhat. Az alkalmazásokon belüli felszínes kapcsolatok és a virtualitás veszélyeztethetik az emberi kapcsolatok mélyebb jellegét (Bhatia, 2020).

Az alkalmazás használata viszonylag egyszerű, a profil létrehozásához az alkalmazás az egyéni Facebook-fiók adatokat használja, beleértve az életkort, nemet, barátokat és érdeklődési köröket. A személyes adatok a Tinderen korlátozottak, főként a felhasználók kinézetére összpontosítva a képek alapján. A felhasználóknak meg kell adniuk, hogy milyen partnerpreferenciáik vannak az online társkeresésnél (pl. nem, életkor, távolság). Az alkalmazás a telefon GPS-ével meghatározza a közelben lévő potenciális találatokat. Amikor egy találat bekövetkezik, a felhasználó a potenciális partner profilja és érdeklődési körének alapján dönti el, hogy érdekli-e vagy sem, a jobbra (like) vagy balra (pass) húzással. Ha két felhasználó egymást kedveli, "match" jön létre, ami lehetővé teszi az ismerkedést a Tinderen (Sumter, et al., 2017).

Barrada és Castro (2020) megemlítenek egyes szerzőket, mint például Ranzini és Lutz, Timmermans és De Caluwé, akik a Tinder és hasonló alkalmazások négy előnyét emelik ki: mobilitás, azonnaliság, közelség, vizuális szempont. A mobilitás lehetővé teszi az alkalmazás használatát nyilvános és magán helyeken is, az azonnaliság lehetővé teszi, hogy az értesítések révén felgyorsul az interakciók ideje, spontaneitást és közvetlenséget eredményezhet. A közelség biztosítja olyan párok megjelenését, akik földrajzilag közel helyezkednek el, végül a

vizuális szempont alatt a fényképek és rövid önleírásokat értik, amelyek hatásosabb „szelekciót” eredményeznek a felhasználó számára. Mindemellett Orosz és munkatársai (2018) is említik az online társkeresés előnyeit az offline társkereséshez képest, ilyen például a kisebb veszélye a vélt elutasításnak, kevesebb erőfeszítést és időt igényel, a partnerek könnyen beazonosíthatók megadott preferenciák alapján és hatékonyabban bővíthető általa a szociális háló (Couch & Liangputong, 2008; Wiederhold, 2015).

A Tinder használatának mára már számos oka lehet. Timmermans és De Caluwé (2017) olyan motivációs tényezőket azonosítottak, mint a társadalmi elfogadás, kapcsolatkeresés, szexuális tapasztalat, flörtölés/társas készségek, utazás, expartner, tartozás érzése, társas nyomás, társasági kapcsolatok, szexuális orientáció, időtöltés/szórakozás, figyelemelterelés, és kíváncsiság. Emellett Sumter és munkatársai (2017) tanulmányaik során hat motivációt emeltek ki: szerelem, alkalmi szex, egyszerű kommunikáció, önbecsülés megerősítése, izgalom és izgatottság élménye és divatosság.

1.2. Statisztikák és felmérések a Tinder-használat gyakoriságáról

A Tinder-használat mérése sem egyszerű feladat, mivel nagyot torzíthat az alacsonyabb minta, amely csökkenti a prevalenciát. Egy norvég egyetemen végzett tanulmány résztvevői közül csupán 20%-uk volt jelenlegi felhasználó (Botnen és mtsai, 2018), a belga egyetemi hallgatók körében 22%-os előfordulása volt (Timmermans&De Caluwé, 2017), valamint spanyol egyetemisták körében 15,8% volt korábbi felhasználó és 12,7%-uk használta az elmúlt három hónapban (Barrada&Castro, 2020).

1.3. Tinder használatának hatása a mentális jólétre

De ahogy az általában lenni szokott, valamit minél többet használunk, annál nagyobb hatással van az életünkre is. Egy 2020-as kutatásban Yu-Chin Her és Elisabeth Timmermans a Tinder-használat hatásait tanulmányozta a felhasználók jólétére, különösen a vidámságra, szomorúságra és szorongásra. A jólét mivel szubjektív és relatív, értékelése kihívást jelenthet. Előzetes tanulmányok azonban azt feltételezik, hogy a gyakori sikertelenség az online társkereső platformokon frusztrációt okozhat és befolyásolhatja a felhasználók mentális állapotát (Courtois & Timmermans, 2018; Heino et al., 2010; Hobbs et al., 2017). Ellenben az alkalmazáson történő „matchek” és ismerkedések pozitív érzelmeket okozhatnak az emberek számára, valamint enyhítheti a magány érzését (Sumter et al., 2017). A Tinder használata tehát nem csak a testtel való elégedetlenség és alacsony önbecsülés csökkentésére lehet hatással,

hanem az alkalmazás használatának következtében az emberek valószínűleg változtatásokat tapasztalhatnak az érzelmi mintázatok terén is. A kutatás eredményeinek összefoglalójában Her és Timmermans összefüggést találtak a kényszeresen használó Tinder-felhasználók negatív érzelmek megtapasztalása között, valamint az ezekkel való kapcsolat erősebb, mint a pozitív érzelmekkel való kapcsolat. Ezzel arra következtettek, hogy a Tinder-függő felhasználók nagyobb valószínűséggel tapasztalják meg a csökkent általános jólétet az alkalmazás használata után (Her&Timmermans, 2021).

Egy előzetes kutatás részletesen elemzi a Tinder-felhasználók legfőbb aggodalmait. Az elsődleges aggályok között szerepel a platform biztonságossága, az identitások hamis ábrázolása és a személyes adatok védelme. Ezen kívül azt is megállapították, hogy a nőkkel ellentétben a férfiak gyakrabban használják a Tindert szexuális partnerkeresésre (Griffin et al., 2018).

Egy másik tanulmány vizsgálati alanyai közül többen úgy vélték, hogy a Tinder elsősorban csak lazább kapcsolatokra vagy szexuális élményekre alkalmas, míg mások azt gondolták, hogy a platform inkább olyan eszköz, amely megkönnyíti a házasságban élők hűtlenkedését. Másik figyelemreméltó eredmény, hogy néhány résztvevő szorongást tapasztalt a Tinder használata közben, azonban a kutatás nem vizsgálta alaposabban ennek az okát (Ciocca et al., 2020).

A Tinder-felhasználók körében további kockázatok merültek fel a nem kívánt szexuális helyzetekkel kapcsolatban. A vizsgálatból kiderült, hogy a nők jóval nagyobb mértékben vannak kitéve a nem kívánt szexuális helyzeteknek, mint a férfiak. Ellenben fontos kiemelni, hogy ez a jelenség nem kizárólag a Tinder használatával áll összefüggésben (Shapiro et al., 2017).

2. Problémás Tinder-használat és pszichológiai hatásai

2.1.A függőség és a problémás viselkedés fogalma a Tinder-használat kapcsán

A problémás viselkedések azok, amelyek a hagyományos társadalom mércéje szerint nemkívánatosak. Befolyásolják a személyiség jellemzői, és támogatja az egyén észlelt szociális környezete (De Leo & Wulfert, 2013). A randi alkalmazások használata nagyszerű lehetőség az emberek számára, hogy új embereket ismerjenek meg, azonban fontos, hogy mindezt óvatosan és tudatosan tegyék, hogy elkerüljék a függőség vagy problémás viselkedés kialakulását.

Az online társkeresés problémás használata Griffiths (2005) „függőségkomponens-modell” alkalmazásával magyarázható, amely feltételezi, hogy az addiktív viselkedés hat alapvető összetevőből áll: *szembetűnőség*, a társkereső alkalmazás használata nagymértékben uralja a kognitív és az egyéni viselkedési valóságot; *hangulatmódosítás*, változó hangulat a társkereső alkalmazások használata során. *Tolerancia*, az egyén randi alkalmazások használata idővel növekszik; *visszavonulás*, szorongás, ha a társkereső alkalmazás használata hosszabb ideig megszakad. *Konfliktus*, a társkereső alkalmazások használata negatívan befolyásolja a felhasználó társas valóságát; valamint *visszaesés*, megszakítás után visszatérés a társkereső alkalmazás korábbi használati mintáihoz.

2.2.Problémás Tinder-használat kockázati tényezői és jellemzői

Egy tanulmány rámutatott, hogy azok, akik szexuálisan kevésbé engedékeny életmódot folytatnak, vallásosak és komoly, hűséges kapcsolatban élnek, kevésbé hajlamosak a Tinder használatára. Ugyanakkor azok, akik nagy szükségét érzik annak, hogy minden nap vagy minél gyakrabban szexuális élményeket éljenek át, nagyobb valószínűséggel használják (Shapiro et al., 2017).

A Tinder és hasonló társkereső alkalmazások gyakran magukba szippantják az embereket a pozitív visszajelzésekkel és új kapcsolatok lehetőségével. Ez függőséget eredményezhet, amikor valaki túl sok időt és energiát fordít az alkalmazás használatára, ami hátrányosan érintheti mindennapi életét és más tevékenységeit. Orosz és munkatársai (2016) megállapították, hogy a problémás Tinder-használat kategorizálása nem egyértelmű, ugyanakkor hasonló pszichológiai háttérű mechanizmusokkal járhat, mint más problémás online viselkedések, például az internetezés, játékok vagy a Facebook-használat. Elképzelhető, hogy a "matchek" átmenetileg növelhetik az önértékelést a pozitív visszajelzések révén. Ugyanakkor lehetséges, hogy enyhíti azok szorongását, akik magas elutasítás-érzékenységgel rendelkeznek, mindezt a negatív visszajelzések hiánya miatt.

Egyes szerzők szerint (de Timary & Philippot, 2015; Suissa, 2014; van der Linden, 2015) a problémás viselkedések társadalmi kontextusának vizsgálata is fontos. Az alkalmazás használata megnövekedhet különböző élethelyzetekben, például gyakori elutasítás vagy szakítás után, új városba költözkéskor. Az emberek gyakran azonnali és erős pozitív visszajelzéseket kapnak, különösen a megjelenésükkel kapcsolatos elismerések révén. Minél több időt töltenek az alkalmazáson, annál több elismerést és pozitív visszajelzést kaphatnak. Az

azonnali sikerélmények elősegíthetik a felhasználók számára a függőséget, valamint a tolerancia növekedését. A potenciális társkereső partnerek végtelennek tűnő választékának böngészése megnehezítheti az alkalmazás elhagyását, mert mindig új lehetőségeket kínál. A relatív könnyedség és a gyorsaság, mellyel a potenciális partnerek közelébe kerülhetnek és randevúzhatnak, szintén hozzájárulhat a problémás használat kialakulásához (Orosz et al., 2016).

3. *Önértékelés kapcsolata a Tinder-használattal*

3.1. Az önértékelés fogalma és jellemzői

Azt a fogalmat, amelyet a legtöbben a hétköznapi nyelvben önbecsülésnek neveznek, „globális önbecsülésnek” nevezik. Leírják a globális önbecsülést mint az egyén önmagába vetett általános meggyőződése, hogy az illető ugyanolyan méltó és alkalmas, mint bárki más. Attól függően, hogy valakinek magas vagy alacsony az önbecsülése, ez különböző módon érinti őt (Rosenberg et al., 1995).

Az alacsony önbecsüléssel rendelkező egyének gyakran negatív meggyőződéseket táplálnak önmaguk és környezetük iránt is. Ezek az emberek hajlamosak szomorúságra, szorongásra és reménytelenségre. Viselkedésükben megnyilvánulhat a kockázatkerülés és a szociális visszahúzódás. Ezzel szemben a magas önbecsüléssel rendelkező egyének pozitív, erősítő meggyőződéseket alakíthatnak ki, érzéseikben elégedettek, boldogok és biztosak. Nyitottak az új tapasztalatokra és proaktívak a kihívásokkal szemben (Falk et al., 2023).

3.2. Kutatások az önértékelés és a Tinder-használat összefüggéseiről

Az önbecsülés és Tinder-használat közötti összefüggés még bizonytalan, mivel kevés kutatás foglalkozott ezzel a témával. Ugyanakkor az önbecsülés egy komplex, összetett fogalom, amelyet számos másik tényező is befolyásolhat. Mindemellett azonban megemlíthető Sumter és munkatársai (2017) tanulmánya, amely alapján feltételezhető, hogy akik alacsonyabb önbecsüléssel rendelkeznek, hajlamosabbak lehetnek intenzívebben használni a Tindert az önbecsülésük növelése érdekében. Legegyszerűbb példaként, az alkalmazásban kapott pozitív visszajelzések ideiglenesen megnövelhetik az egyén önértékelését. Emellett azok, akik bizonyos élethelyzetekben, például szakítás vagy elutasítás után használják a Tindert, az önbecsülésük helyreállítására is igénybe vehetik az alkalmazást. Ezzel ellentétben azonban egy tanulmány kimutatta, hogy társkereső alkalmazásokat használó emberek alacsonyabb

önértékeléssel és rosszabb pszichológiai jóléttel rendelkeznek, mint azok, akik nem használják ezeket az alkalmazásokat. Ennek oka lehet a gyakori elutasítás következménye. Ezek az elutasítások vagy a sikertelenség érzése szignifikánsan csökkentheti az önértékelést, növelheti az érzést, hogy az egyén kevésbé értékes vagy vonzó mások szemében (Holtzhausen et al., 2020).

Kutatások kimutatták, hogy az alacsonyabb önértékelésű egyének nagyobb valószínűséggel küzdenek szorongással, depresszióval, féltékenységgel és elégedetlenséggel. Emellett az alacsony önbecsülésű emberek kevésbé élvezik a szoros kapcsolatokat, az eredmények azt mutatják, hogy az alacsony önbecsülésű emberek gyakrabban tapasztalják meg az elhagyottság vagy letörtség érzéseit (Leary, 1999).

Strubel és Petrie (2017) kutatása kimutatta, hogy a Tinder negatívan befolyásolhatja a felhasználók testképét és önértékelési szintjét azzal, hogy a platformon a személyes jellemzőiket (külső megjelenés, fotók stb.) "kedvelik" vagy "nem kedvelik". A Tinder használók, függetlenül nemüktől, szignifikánsan alacsonyabb elégedettségi szinteket mutattak az arcuk és testük megjelenésével kapcsolatban, magasabb testképzavarra és testfigyelésre utaló jeleket adtak, mint a nem-használók. Ezen kívül, az önbecsülés terén a férfi Tinder felhasználók lényegesen alacsonyabb értékeket mutattak, mint a nem-használó férfiak vagy nők.

Az eredmények alapján látható, hogy a Tinder egy olyan platform, ahol a külső megjelenésre helyezett hangsúly és a társadalmi elvárások erőteljesen jelen vannak. Az ilyen típusú alkalmazások használata kapcsolatban áll különféle negatív megítélésekkel a testképpel és az önértékeléssel kapcsolatban. Amikor a felhasználók a Tinderen mások értékelése alapján kerülnek szembe a saját megjelenésükkel, könnyen kialakulhat egyfajta összehasonlítás, amely negatívan befolyásolhatja az egyén önértékelését és testképét (Strubel & Petrie, 2017).

Az állandó összehasonlítás másokkal, az elvárásoknak való megfelelési kényszer, valamint a mások véleményének túlzott befolyása könnyen elvezethet az elégedetlenséghez saját testképünkkel és azzal, ahogyan önmagunkat értékeljük.

4. Magányosság összefüggése a Tinder-használattal

4.1. Magányosság és különböző típusai

A magányosság gyakori élmény; egy felmérés során a 18 év alattiak 80%-a és a 65 év feletti felnőttek 40%-a jelentette be, hogy legalább időnként magányosnak érzi magát (Hawkley & Cacioppo, 2010).

A magány egy szubjektív pszichológiai állapot, és objektív társadalmi elszigeteltséggel, depresszióval, zárkózottsággal vagy rossz szociális készségekkel társul. A magányt olyan egyedi állapotként határozzák meg, amelyben az egyén társadalmilag elszigeteltnek érzi magát, még akkor is, ha mások között van (Cacioppo & Cacioppo, 2018). A magányosság nem feltétlenül egyezik meg az objektív társadalmi elszigeteltséggel. Van olyan, aki viszonylag magányos életet él, mégsem érzi magányosnak magát, míg mások látszólag aktív társasági életet élnek, de mégis magányosnak érezhetik magukat. Amikor az egyén úgy érzi, hogy sem kapcsolatainak száma, sem minősége nem elégíti ki eléggé társas szükségleteit, akkor jelentkezik a magány érzése (Pinquart & Sorensen, 2001). Hatással lehet a mentális és fizikai egészségre egyaránt. Ez az állapot gyakran vezethet alvászavarokhoz és stresszhelyzetek kialakulásához, amelyek hosszú távon kedvezőtlenül befolyásolhatják az egyén egészségét és jólétét, növelve ezzel az egészségügyi problémák és a korai halálozás kockázatát (Hawkley & Cacioppo, 2010).

A magány és a Tinder-használat témájában nagyon kevés tanulmány született, így átfogóan megemlíthető mindenekelőtt a magány és az internet kölcsönhatásai. Egyre több tudományos kutatás foglalkozik a közösségi média (SNS) általános használatával és kapcsolatának a magányossággal, de az eredmények nem egyértelműek abban, hogy a közösségi média használata hogyan befolyásolja a magányosságot - fokozza-e azt, vagy csökkenti. Ennek eredményeképpen a közösségi média használata nem csak a szélesebb társas kapcsolatok kiépítésére és az általános jóllétre összpontosít (Valkenburg & Peter, 2009), hanem összefüggést mutat a növekvő magányossággal is. A kutatások szerint a magányosság összefüggésbe hozható a közösségi média használatával és negatív hatással lehet az élettel való elégedettségre és az önbecsülésre, ami fontos szerepet játszhat a magányosság és a pszichológiai jólét kapcsolatában (Pop & Iorga & Jurcov, 2022).

Egy 2010-es tanulmány alapján kimutatták, hogy a problémás internet használat szoros kapcsolatban áll a magányossággal és a randizási szorongás szintjével. A kutatás eredményei szerint az online randizó résztvevőknél sokkal magasabb problémás internetes használatot mutattak ki, mint a többinél. Az a tény, hogy a szégyenlős, függőségre hajlamos és depressziós,

valamint alacsony önbecsüléssel rendelkezők nagyobb mértékben válnak internet-függővé, magyarázhatja, hogy miért választják inkább a virtuális romantikus kapcsolatokat a közvetlen társas kapcsolatok helyett (Odacı & Kalkan, 2010).

4.2.A Tinder-használat és a magányosság közötti kapcsolatok kutatásának eredményei

Hasonló módon tárgyalhatjuk a problémás Tinder-használat és magányosság közötti kapcsolatot is. A magány olykor arra ösztönzi az embereket, hogy olyan eszközökhöz nyúljanak, mint például a Tinder, amelyek rövid távú szórakozást nyújthatnak vagy segíthetnek az önigazolásban. Az egyének gyors megkönnyebbülést keresnek a magányosságból, még ha ez csak átmeneti is, de nem feltétlenül az új kapcsolatok keresése a fő motivációjuk. Egy tanulmányban használt mintán be is igazolódott, hogy a magányosság pozitívan és jelentős mértékben befolyásolja az önigazolást és a szórakozást. A magányos felhasználók tendenciája szerint a Tindert kifejezetten erre a célra használják, tehát hogy eltereljék figyelmüket a magányos állapotukról (Ranzini & Lutz, 2016).

Egy másik kutatásban azon az állásponton vannak, miszerint a magányosság összefügghet a problémás társkereső alkalmazás használatával két fő ok miatt. Először is, a társadalmi kirekesztettség érzése nehezítheti az önuralmat, másodsor pedig a mobil társkereső alkalmazások adta lehetőségek (pl. mobilitás, azonnali elérhetőség) nagyobb kísértést jelenthetnek a magányosabb emberek számára, problémás használatra (Coduto et al., 2020).

A magányosság és a Tinder használat közötti kapcsolat vizsgálata nagyobb betekintést engedne az online társkereső alkalmazások használatának hatására az egyének mentális egészségére és jólétére.

4.3.A Tinder hatása a társas kapcsolatokra

Az emberi kapcsolatok az egyik legnagyobb jelentőséggel bírnak az egyén életében, befolyással vannak az érzelmi jólétre és az életminőségre egyaránt. Az elköteleződés és kitartás a kapcsolatok fenntarthatóságának elengedhetetlen részei, ezek révén tudjuk a nehézségeket áthidalni és megerősíteni a már meglévő kapcsolatainkat, legyen szó akár családi, romantikus, baráti kapcsolatról. Ha van akihez kapcsolódnunk, ha van, aki figyel ránk és meghallgat nagyban csökkentheti a magány érzésének megjelenését.

A Tinder és hasonló alkalmazások jelentősen megváltoztatták a társas kapcsolatokról és randizásról alkotott képet. Kimutatták, hogy a Tinder-használók és nem-használók között a romantikus kapcsolatok kialakítása kérdésében különbségeket lehet észrevenni. Az

eredmények szerint a Tinder felhasználóinak nagyobb esélyük van romantikus kapcsolat kialakítására, azonban ennek okai részben magyarázhatók a Tinder használók személyiségjegyeivel, különösen az extrovertáltságra vonatkozó magasabb pontszámukkal és az alkohol- és anyaghasználati szokásaikkal. Emellett az eredmények azt mutatják, hogy a Tinder használók különböznek a nem használóktól demográfiai, személyiségi, mentális egészségi állapotuk és alkohol- és anyaghasználati szokásaik tekintetében (Erevik et al., 2020).

Cacioppo és Patrick (2008) kutatásai alapján a tartós magányosság hosszú távon negatív hatással lehet az egyén pszichológiai egészségére és önértékelésére. A magányos emberek hajlamosak alacsonyabb önértékeléssel rendelkezni. A hiányzó vagy korlátozott társas kapcsolatok hosszú távon negatívan befolyásolhatják az egyén önértékelését, mivel az ember egyik kiemelkedő szükséglete a kölcsönös kapcsolatok és támogatás igénye. A hosszú távú izoláció vagy a társas támogatás hiánya az egyénben kevésbé értékesnek, fontosnak vagy elfogadottnak érezheti magát, ami negatívan befolyásolhatja az önértékelést.

A Tinder és hasonló alkalmazások egyre növekvő népszerűsége miatt fontos vizsgálnunk a hatásait az egyénre nézve. Bár lehetővé teszik a kapcsolatok könnyű kialakítását, az önértékelés növelését, valamint a magányosság csökkentését, azonban ez fordított esetben is megtörténhet és ezek rövid-és hosszútávú hatásai ismeretlenek.

Célok

A kutatás célja annak feltérképezése, hogy milyen összefüggés van a Tinder-használat gyakorisága és problémás használata között, valamint az önértékelés, magányosság és Tinder-használat kapcsolatának megvizsgálása.

Elméleti célkitűzés a Tinder-használók és nem-használók közötti feltételezhető különbségek megvizsgálása az önértékelés és magány érzetének szempontjából, valamint a gyakoribb Tider-használók és a kevésbé gyakoribb Tinder-használók közötti különbségek feltárása. Kevés előzetes kutatás foglalkozik a Tinder-használat és a magány kapcsolatával, ezáltal célunk az eddigi eredmények összehasonlítása, valamint a szakirodalom bővítése.

Módszertani célkitűzés az UCLA Magányosság Skála eszközfordítása és ennek felhasználása romániai magyar célpopuláción, felszíni érvényességének biztosításával, valamint a Problémás Tinder-használat Skála felhasználása ugyancsak ennek a populációnak az esetében. A

hipotézisek segítségével megvizsgálhatók a csoportok közötti különbségek, valamint a csoporton belüli eltérések. Pszichoedukáció szempontjából is hasznos lehet a kutatás, mivel az eredmények rávilágíthatnak esetleges rizikófaktorokra, ezáltal fokozott figyelmet kaphat a problémás használat elkerülése.

Hipotézisek

H1: Az önértékelés és magányosság viszonyrendszerében szignifikáns, negatív kapcsolat mutatható ki.

Cacioppo és Patrick (2008) kutatásaiból kiderül, hogy a tartós magányosság negatívan befolyásolhatja az egyén pszichológiai egészségét és önértékelését. Magányos emberek gyakran alacsonyabb önértékeléssel rendelkeznek, mivel hiányoznak vagy korlátozottak a társas kapcsolataik, ami negatívan hat az önértékelésre.

H2: A Tinder-használók esetében fokozottabb magányosság mutatható ki, ellenben azokkal, akik nem használják az alkalmazást.

A magányos emberek gyakran olyan alkalmazásokhoz fordulnak, mint a Tinder, hogy rövidtávú szórakozást vagy öngazolást találjanak. Használata a magány elterelésére is irányulhat, emellett a társadalmi kirekesztettség érzése és a társskereső alkalmazások által nyújtott lehetőségek nagyobb kísértést jelenthetnek a magányosabb emberek számára, ami problémás használatához vezethet (Ranzini & Lutz, 2016; Coduto et al., 2020).

H3: A Tinder-használók esetében alacsonyabb önértékelés mutatható ki, ellenben azokkal, akik nem használják az alkalmazást.

H4: A Tinder-használók esetében szignifikáns, negatív kapcsolat mutatható ki az önértékelés és a problémás használat között.

Az alacsony önbecsüléssel rendelkező emberek hajlamosabbak lehetnek intenzívebben használni a Tindert az önbecsülésük növelése érdekében. Az alkalmazásban kapott pozitív visszajelzések ideiglenesen javíthatják az egyén önértékelését (Sumter et al., 2017).

Módszerek

Résztvevők

A kutatásban résztvevő személyek számát a G*Power segítségével határoztuk meg. Az első hipotézis ellenőrzésére, amely az önértékelés és magányosság közötti korrelációt vizsgálja, 80%-os statisztikai erővel, közepes hatásnagysággal 84 személyre volt szükségünk. A második és harmadik hipotézis, amely a Tinder-használók és nem-használók különbségeit vizsgálja az önértékelés és magány szempontjából független mintás T-próbával, 80%-os statisztikai erővel, közepes hatásnagysággal 128 személyre volt szükségünk (Coduto et al., 2020). A célpopuláció 18 életévüket betöltött erdélyi magyar személyek, akik kiválasztásában kényelmi mintavételi eljárást alkalmaztunk, ezen belül hólabda mintavételi eljárást. A kérdőívet a közösségi média felületein (Facebook és Instagram) érhatték el és küldhették tovább a személyek. A kutatásban N=170 személy vett részt, ebből 59 (34,7%) férfi és 110 (64,7) nő. A résztvevők életkora 18-67 év közötti (N=170, M=24,2, SD=8,158), melyből 5 (2,9%) középiskolai tanuló, 107 (62,9%) egyetemista, 47 (27,6%) dolgozó, 8 (4,7%) munkanélküli. 88 (51,8%) egyedülálló, 68 (40%) párkapcsolatban élő, valamint 66 (38,8%) személy rendelkezik bevallása alapján Tinder-profillal.

Eszközök

A kutatásban felhasznált kérdőívcsomag elsősorban demográfiai kérdéseket tartalmazott, amelyek a nemre, életkorra, párkapcsolati státuszra, valamint Tinder-profillal való rendelkezésre kérdeztek rá. További felhasznált eszközök a Rosenberg-féle Önértékelés Skála, UCLA Magányosság Skála és Problémás Tinder-Használat Skála.. Az adatok begyűjtése a 18 évet betöltött résztvevők bekegyezése után Google Forms segítségével jött létre. Azon személyek, amelyek a Tinder-profillal kapcsolatban „igen”-el válaszoltak, kitölthették a Problémás Tinder-használat Skálát, melyet Griffiths hatkomponensű addikció modellje alapján hoztak létre. A 6 dimenzió méri a szalienciát, toleranciát, hangulatmódosítást, konfliktust, visszaesést és megvonást. A résztvevők egy ötfokú skálán értékelték, hogy mennyire jellemzőek rájuk az egyes állítások (1 = soha, 2 = ritkán, 3 = néha, 4 = gyakran, 5 = mindig). A kérdések gyakoriságra vonatkoznak, mint az elmúlt évben milyen gyakran: „...gondoltál a Tinderre?”, „...Tindereztél azért, hogy csökkentsd a büntudatod, szorongásod, kilátástalanságod, depressziód?”. A tételek pontszámait összeadva vagy átlagolva használhatjuk, a magasabb pontszám általában magasabb

problémás Tinder-használatra utal. Egy előzetes kutatásban a kérdőív Cronbach Alpha mutatója $\alpha = 0.69$ (Orosz et al., 2016).

A Rosenberg-féle Önértékelés Skála 10 tételt tartalmaz, melyből 5 pozitívan („Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van”) és 5 negatívan („Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke”) megfogalmazott tétel. A válaszadás 4 fokozatú Likert-típusú skálán történik: 1=egyáltalán nem értek egyet, 2=nem értek egyet, 3=egyetértek, 4=teljesen egyetértek, a 3., 5., 8., 9., 10. kérdések fordított pontozásúak. Minimum 10, maximum 40 pontszám érhető el, minél magasabb a pontszám, annál nagyobb globális önértékeléssel rendelkezik a kitöltő. Az eszköz Cronbach Alpha értéke egy előzetes kutatás alapján $\alpha = 0.85$ (Sallay et al., 2014).

Az UCLA Magányosság Skála egy 20 tételből álló skála, amely az egyén szubjektív magányosságát és társadalmi elszigeteltségét méri. A résztvevők mindegyik tételt „Nincs senkim, akivel beszélhetek”, „Teljesen egyedül érzem magam” az alábbiak szerint értékelik: 4=„gyakran érzem ezt”), 3=„néha érzem ezt”, 2=„ritkán érzem ezt”, 1=„soha nem érzem ezt”. Hasonlóan itt is a pontszámok összege az egyén szubjektív magányosság-érzetét mutatja. Az eszköz Cronbach Alpha mutatója $\alpha = 0.89-0.94$ közötti (Russell, 1996).

Kutatási design

A kutatásban a hipotézisek kivizsgálásának érdekében kombinált/kevert kutatási design-t alkalmaztunk. Az első és negyedik hipotézis tesztelésére Pearson-korrelációt alkalmaztunk, mivel két intervallumskálán mért változó kapcsolatát vizsgáltuk, ezek az önértékelés és a magányosság, valamint a problémás Tinder-használat változók. A korrelációs elrendezés segít megérteni, hogy két változó milyen mértékben mozog együtt: ha az egyik változik, akkor a másik mennyiben változik vele együtt, mennyire szoros vagy gyenge ez a kapcsolat, illetve milyen irányú (Szokolszky, 2006). A második és harmadik hipotézis esetében független mintás T-próbát alkalmaztunk annak érdekében, hogy megállapítsuk a két mintacsoport közötti különbség valódi-e, vagy csak véletlen eredmény. Az így kialakított csoportok a Tinder-használók és nem-használók, ahol szignifikáns különbséget kerestünk az önértékelés és magányosság változói szempontjából.

Eljárás

A kutatás témájának kiválasztása előzetes szakirodalom tanulmányozása és összegyűjtése után történt, majd a hasonló kutatások által felhasznált eszközök segítségével hoztuk létre az alábbi kutatásban felhasznált kérdőív csomagot. A kutatásban való részvétel önkéntességen alapult, meghirdetése elsősorban a Facebook és Instagram közösségi oldalakon történt. A felmérés előtt közöltük a résztvevőkkel, hogy az adatok anonim módon lesznek kezelve, valamint hogy a kitöltés bármikor megszakítható. Mindemellett a kérdőívet csakis 18 évet betöltött személyek tölthették ki, amely mindössze megközelítőleg 4-5 percet vett igénybe. Az első részében demográfiai adatokat gyűjtöttünk be, mint nem, életkor, lakhely, párkapcsolati státusz, Tinder-használat, amit a Rosenberg-féle Önértékelés Skála követett, majd az UCLA Magányosság Skála. Abban az esetben, ha a kitöltő a „Rendelkezel Tinder-felhasználóval?” kérdésre „Igen”-nel válaszolt, kitölthette a Problémás Tinder-Használat Skálát, amelyet a kérdőívben csak Tinder-használat Skálán tüntettünk fel, elkerülve az esetleges negatív hozzáállást a kérdőív kitöltésével szemben.

Adatfeldolgozási eljárások

A kutatásban az adatok feldolgozását az SPSS statisztikai adatfeldolgozó program segítségével valósítottuk meg. Az előfeltétel vizsgálatok között megnéztük a változók leíró statisztikai adatait, továbbá ellenőriztük a normalitást és reliabilitást a változók mentén.

Az első és negyedik hipotézis vizsgálásához Pearson-korrelációt használtunk, mivel az önértékelés és magányosság, valamint az önértékelés és problémás Tinder-használat közötti kapcsolatot mértük. A második és harmadik hipotézist független mintás T-próbával ellenőriztük, ahol a Tinder-használók és nem-használók önértékelése közötti és magányossága közötti különbségeket vizsgáltuk.

Eredmények

Leíró statisztikai adatok

Az önértékelést mérő tesztben elért átlag pontszám 28,46 volt ($SD = 5,934$), ahol a maximum pontszám 40 pont volt, míg a minimum pontszám 15 pont. A magányosságot mérő

tesztben az átlag pontszám 20,46 volt (SD = 13,095), ahol a maximum pontszám 60 pont, a minimum pontszám 0 pont. A problémás Tinder-használatot mérő teszt esetében 12,92 volt az átlag (SD = 4,549) ahol a maximum pontszám 26, a minimum 6 pont. A normalitás vizsgálása során figyelembe vettük a csúcsossági és ferdeségi mutatókat, valamint ellenőriztük a normál eloszlás görbáját is, ami alapján kijelenthető, hogy teljesült a normál eloszlás feltétele (lásd 1. Táblázat), mivel az értékek -2 és +2 közé esnek, így parametrikus adatfeldolgozást végeztünk (Blanca et al., 2013).

1. Táblázat

A mintára jellemző leíró statisztikai mutatók

	N	M	SD	Min	Max	Ferdeség	Csúcsosság
Rosenberg-féle Önértékelés Skála	170	28,46	5,934	15	40	-,163	-,535
UCLA Magányosság Skála	170	20,46	13,095	0	60	,831	,213
Problémás Tinder- Használat Skála	66	12,92	4,549	6	26	,921	,622

Megjegyzés: N = 170. A skálák Cronbach's Alpha értékei: Rosenberg-féle Önértékelés Skála $\alpha = 0.87$; UCLA Magányosság Skála $\alpha = 0.94$; Problémás Tinder-Használat Skála $\alpha = 0.78$; mivel ezek az értékek 0,7 felettiek, megbízhatónak minősülnek (Szokolszky, 2006).

A hipotézisek vizsgálata

H1: Az önértékelés és magányosság viszonyrendszerében szignifikáns, negatív kapcsolat mutatható ki.

Az első hipotézis vizsgálatára Pearson-korrelációt alkalmaztunk az önértékelés és magányosság kapcsolatának feltárása érdekében. A hipotézis teljesült, mivel a kapott adatok (lásd 2. Táblázat) szerint az önértékelés (M = 28,46, SD = 5,934) és a magányosság (M = 20,46, SD = 13,095) között jelentős negatív kapcsolat mutatható ki $r(168) = -,526$, $p < 0,01$. Ez azt jelenti, hogy

minél magasabb valakinek az önértékelése, annál alacsonyabb a magányossága, és fordítva, minél alacsonyabb valakinek az önértékelése, annál magasabb a magányossága.

2. Táblázat

Pearson korreláció az önértékelés és magányosság között

	Önértékelés	Magányosság
Önértékelés	.	
Magányosság	-,526**	.

*Megjegyzés: ** p < 0.01*

H2: Azon személyek esetében, akik Tindert használnak fokozottabb magányosság mutatható ki, ellenben azokkal, akik nem használják.

A következő hipotézis vizsgálatára független mintás T-próbát alkalmaztunk, amely segítségével különbséget tudtunk vizsgálni a Tinder-használók (N = 66, M = 23,23, SD = 14,342) és nem-használók (N = 104, M = 18,70, SD = 11,980) között magányosságuk szempontjából. Az eredmények (lásd 3. Táblázat) alapján a hipotézis teljesült, szignifikáns különbség mutatható ki a két csoport között, $t(168) = 2,221$, $p = ,028$, $d = 0.35$. A Cohen's d féle hatásnagyság mutató értelmében gyenge erősségű különbség mutatható ki a mintán.

3. Táblázat

A Tinder-használók és nem-használók közötti különbség a magányosság szempontjából

	Tinder- használók		Nem- használók		t(168)	p	d
	M	SD	M	SD			
Magányosság	23,23	14.342	18,70	11,980	2,221	,028	0.35

Megjegyzés: N = 170

H3: Azon személyek esetében, akik Tindert használnak alacsonyabb önértékelés mutatható ki, ellenben azokkal, akik nem használják.

A harmadik hipotézis vizsgálatára is független mintás T-próbát alkalmaztunk, szintén Tinder-használók (N = 66, M = 28,52, SD = 5,995) és nem-használók (N = 104, M = 28,42, SD = 5,923) között önértékelésük szempontjából. Az eredmények (lásd 4. Táblázat) alapján a hipotézis

nem teljesült, nem mutatható ki szignifikáns különbség a két csoport között $t(168) = 0,98$, $p = .922$ $d = 0.01$.

4. Táblázat

A Tinder-használók és nem-használók közötti különbség önértékelés szempontjából

	Tinder- használók		Nem- használók		t(168)	p	d
	M	SD	M	SD			
Önértékelés	28,52	5,995	28,42	5,923	.098	,922	0.01

Megjegyzés: N = 170

H4: A Tinder-használók esetében szignifikáns, negatív kapcsolat mutatható ki az önértékelés és a problémás használat között.

A negyedik hipotézis vizsgálatára Pearson korrelációt használtunk az önértékelés és problémás Tinder-használat kapcsolatának feltárása érdekében. A kapott adatok alapján (lásd 5. Táblázat) az önértékelés ($M = 28,46$, $SD = 5,934$) és a problémás Tinder-használat ($M = 12,92$, $SD = 4,549$) között közepes erősségű negatív kapcsolat mutatható ki $r(168) = -,297$, $p < 0,01$. Ez azt jelenti, hogy fokozottabb problémás Tinder-használat mellett alacsonyabb önértékelés azonosítható.

5. Táblázat

Pearson korreláció a Problémás Tinder-használat és önértékelés között

	Problémás Tinder-használat	Önértékelés
Problémás Tinder-használat	.	
Önértékelés	-,297**	.

*Megjegyzés: ** $p < 0.01$*

Eredmények értelmezése és következtetések

A kutatás központi kérdése volt, hogy van-e összefüggés a Tinder-használat, az önértékelés és magányosság között, amelyek mentén elméleti és módszertani célokat is kitűztünk. Megfigyeltük a magányosság és önértékelés kapcsolatát, a Tinder-használók és nem-használók közötti különbségeket, az UCLA Magányosság Skála eszköz lefordított változatának

megbízhatóságát, valamint a Problémás Tinder-használat eszközét is felhasználtuk romániai magyar populáción.

Kutatásunk elméleti célja, miszerint negatív, szignifikáns kapcsolat mutatható ki az önértékelés és magányosság között, valamint hogy különbség mutatható ki magányosság szempontjából a Tinder-használók és nem-használók között teljesült, azonban egy része, amely az önértékelés különbségét vizsgálta a két csoport között nem valósult meg. Ennek értelmében az első hipotézis (H1) alapján, miszerint: Az önértékelés és magányosság viszonyrendszerében szignifikáns, negatív kapcsolat mutatható ki, ha az egyén önértékelése nagyobb, a magányosság érzete alacsonyabb és fordítva. Mindezt Cacioppo és Patrick (2008) kutatása is alátámasztotta, mely alapján a magány negatív pszichológiai hatásait tárgyalják. Az, hogy jelen kutatásunkban is azon résztvevőknél, akik magányosabbak, alacsonyabb önértékelés mutatható ki, megfontolandó olyan intervenciók ajánlása, melyek segítenek növelni az önértékelésüket vagy csökkenteni a magányosság érzésüket, hozzájárulva a Tinder egészségesebb használatához vagy ahhoz, hogy kevesebben legyenek hajlandók a Tinder vagy hasonló alkalmazások használatára mindezek elnyomása érdekében. A második hipotézis (H2), miszerint: Azon személyek esetében, akik Tindert használnak fokozottabb magányosság mutatható ki, ellenben azokkal, akik nem használják, jelzi, hogy akik magányosabbak, hajlamosabbak (többet) használni az alkalmazást, míg a nem-használók esetében a magány kevésbé van jelen az életükben, ami megmagyarázza miért nincs feltételezhetően szükségük egy platformra, ahol ismerkedhetnek. Az, hogy a két csoport között szignifikánsan eltérő eredmények születtek betudható annak, hogy a minta 48,2%-a párkapcsolatban-házasságban élő személy, akiknél a magány csökkent mértékben jelenik meg, míg 51,8%-a egyedülálló. Magyarázatként lehetséges feltevés, hogy azon személyek, akik egyedülállók, magányosságuk csökkentése érdekében vagy párkeresés érdekében használhatják (intenzívebben) a Tinder-t. A harmadik hipotézis (H3): Azon személyek esetében, akik Tindert használnak alacsonyabb önértékelés mutatható ki, ellenben azokkal, akik nem használják, jelen kutatásban nem teljesült, ellenben az előzetes kutatás eredményeivel, amelyre alapoztuk a várható eredményeket (Orosz et al., 2018). Ennek oka lehetett a jelen kutatás alacsony mintavétele vagy eltérő mintavételi módszere, ugyanakkor betudható valamilyen demográfiai eltérésnek is, esetleg az előzetes és jelen kutatás időbeli eltérésének. Mivel az önértékelés, magányosság és a Tinder-használat közötti kapcsolat jelen kutatásnál komplexebb is lehet, több más változó is befolyásolhatta az eredményeket, amelyek nem voltak figyelembe véve. Azonban a negyedik

hipotézis (H4): A Tinder-használók esetében szignifikáns, negatív kapcsolat mutatható ki az önértékelés és a problémás használat között; beigazolódott, ami arra enged következtetni, hogy ezt a kapcsolatot fontolóra lehet venni a mentális egészség szempontjából. A pozitív önértékelés fejlesztésével csökkenteni lehetne a problémás online viselkedés kialakulását, megelőzhető lehet egy Tinder-függőség kialakulása.

Kutatásunk módszertani része, miszerint megvizsgáljuk a magyarra fordított UCLA Magányosság Skála megbízhatóságát, teljesült ($\alpha = 0.94$), jelen eredmény illeszkedik Russel (1996) eredményeihez, valamint a Problémás Tinder-használat Skála reliabilitása is jónak bizonyult a romániai magyar célpopulációra is.

A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei

A kutatás egyik legnagyobb korlátja az alacsony mintanagyság, amely alapján az eredmények nem általánosíthatóak, ezt a kényelmi mintavétel feltételezte. Korlátnak tekinthető a Tinder-használók és nem-használók aránytalan eloszlása, erre a jövőbeli kutatások egyik hibaforrás kiküszöbölésére alkalmas ötlet lehet. Az önértékelés specifikusabb formáival dolgozva más viszonyrendszereket is feltárhatunk, ahogyan az Barrada és Castro (2020) kutatásában is szerepel a globális önértékelés helyett a szexuális önértékeléssel. Mindemellett számos másik tényezőt is lehetne vizsgálni, mint például a Tinder-használat motivációit, esetleg más pszichológiai tényezőkre gyakorolt hatását. A szakirodalom bővítése és további kutatások elvégzése ebben a témában hasznosak lehetnek a jövőben, mivel ez és hasonló alkalmazások használata egyre népszerűsödik és nem elhanyagolható annak negatív és/vagy pozitív hatása az egyénre nézve.

Könyvészet

Barrada, J. R., & Castro, Á. (2020). Tinder users: sociodemographic, psychological, and psychosexual characteristics. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8047. doi.org/10.3390/ijerph17218047

Bhatia, R. (2020). Study of analysis of psychological impact of dating apps in the minds of young adults.

- Bauman, S., & Rivers, I. (2023). *Mental health in the digital age*. Springer Nature.
- Blanca, M. J., Arnau, J., López-Montiel, D., Bono, R., & Bendayan, R. (2013). Skewness and kurtosis in real data samples. *Methodology*. doi.org/10.1027/1614-2241/a000057
- Botnen, E. O., Bendixen, M., Grøntvedt, T. V., & Kennair, L. E. O. (2018). Individual differences in sociosexuality predict picture-based mobile dating app use. *Personality and Individual Differences*, 131, 67-73. doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.021
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Ciocca, G., Robilotta, A., Fontanesi, L., Sansone, A., D'Antuono, L., Limoncin, E., ... & Jannini, E. A. (2020). Sexological aspects related to Tinder use: A comprehensive review of the literature. *Sexual medicine reviews*, 8(3), 367-378. doi.org/10.1016/j.sxmr.2019.12.004
- Coduto, K. D., Lee-Won, R. J., & Baek, Y. M. (2020). Swiping for trouble: Problematic dating application use among psychosocially distraught individuals and the paths to negative outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 212-232. doi.org/10.1177/0265407519861153
- Couch, D., & Liamputtong, P. (2008). Online dating and mating: The use of the internet to meet sexual partners. *Qualitative Health Research*, 18(2), 268-279. doi.org/10.1177/1049732307312832
- Courtois, C., & Timmermans, E. (2018). Cracking the Tinder code: An experience sampling approach to the dynamics and impact of platform governing algorithms. *Journal of Computer Mediated Communication*, 23(1), 1-16. doi.org/10.1093/jcmc/zmx001
- De Leo, J. A., & Wulfert, E. (2013). Problematic Internet use and other risky behaviors in college students: an application of problem-behavior theory. *Psychology of addictive behaviors*, 27(1), 133. doi.org/10.1037/a0030823
- De Timary, P., & Philippot, P. (2015). Commentary on: Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research: Can the emerging domain of behavioral addictions bring a new reflection for the field of addictions, by stressing the issue of the context of addiction development? *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 148-150. doi: 10.1556/2006.4.2015.024

- Erevik, E. K., Kristensen, J. H., Torsheim, T., Vedaa, Ø., & Pallesen, S. (2020). Tinder use and romantic relationship formations: A large-scale longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 11, 1757. doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01757
- Falk, A., Kosse, F., Schildberg-Hörisch, H., & Zimmermann, F. (2023). Self-assessment: The role of the social environment. *Journal of Public Economics*, 223, 104908. doi.org/10.1016/j.jpubeco.2023.104908
- Griffin, M., Canevello, A., & McNulty, R. D. (2018). Motives and concerns associated with geosocial networking app usage: An exploratory study among heterosexual college students in the United States. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 268-275. doi.org/10.1089/cyber.2017.0309
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. doi: 10.1080/14659890500114359
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227. doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8
- Heino, R. D., Ellison, N. B., & Gibbs, J. L. (2010). Relationshopping: Investigating the market metaphor in online dating. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 427–447. doi.org/10.1177/0265407510361614
- Her, Y. C., & Timmermans, E. (2021). Tinder blue, mental flu? Exploring the associations between Tinder use and well-being. *Information, Communication & Society*, 24(9), 1303-1319. doi.org/10.1080/1369118X.2020.1764606
- Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271–284. doi.org/10.1177/1440783316662718
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I., Ashley, J., Rolfe, M., & Pit, S. W. (2020). Swipebased dating applications use and its association with mental health outcomes: a crosssectional study. *BMC psychology*, 8(1), 1-12. doi: 10.1186/s40359-020-0373-1
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 8(1), 32-35. doi: 10.1111/1467-8721.00008
- Liberacka-Dwojak, M., Khazaal, Y., Wiłkość-Dębczyńska, M., Kukuła, D., Chechłowska, A., Kozłowska, A., ... & Jeannot, E. (2023). Validation of the Polish Problematic Tinder Use

- Scale and Its Relationship with Safe Sex Behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3997. doi.org/10.3390/ijerph20053997
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- Orosz, G., Benyó, M., Berkes, B., Nikoletti, E., Gál, É., Tóth-Király, I., & Bőthe, B. (2018). The personality, motivational, and need-based background of problematic Tinder use. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 301-316. doi.org/10.1177/1049732307312832
- Orosz, G., Tóth-Király, I., Bőthe, B., & Melher, D. (2016). Too many swipes for today: The development of the Problematic Tinder Use Scale (PTUS). *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 518-523. doi.org/10.1556/2006.5.2016.016
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and applied social psychology*, 23(4), 245-266. doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2
- Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5064. doi.org/10.3390/ijerph19095064
- Ranzini, G., & Lutz, C. (2017). Love at first swipe? Explaining Tinder self-presentation and motives. *Mobile Media & Communication*, 5(1), 80-101. doi.org/10.1177/2050157916664559
- Rosenberg, F., Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. (1995). Global Self-esteem and Specific Self-esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1):141-156. doi.org/10.2307/2096350
- Shapiro, G. K., Tatar, O., Sutton, A., Fisher, W., Naz, A., Perez, S., & Rosberger, Z. (2017). Correlates of Tinder use and risky sexual behaviors in young adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(12), 727-734. doi.org/10.1089/cyber.2017.0279
- Strubel, J., & Petrie, T. A. (2017). Love me Tinder: Body image and psychosocial functioning among men and women. *Body image*, 21, 34-38. doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.02.006
- Suissa, A. J. (2014). Cyberaddictions: Toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 39, 1914–1918. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.07.027

- Sumter, S. R., Vandenbosch, L., & Ligtenberg, L. (2017). Love me Tinder: Untangling emerging adults' motivations for using the dating application Tinder. *Telematics and informatics*, 34(1), 67-78. doi.org/10.1016/j.tele.2016.04.009
- Timmermans, E., & De Caluwé, E. (2017). To Tinder or not to Tinder, that's the question: An individual differences perspective to Tinder use and motives. *Personality and Individual Differences*, 110, 74-79. doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.026
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Szokolszky, Á. (2006). *Kutatómunka a pszichológiában: Metodológia, módszerek, gyakorlat*.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current directions in psychological science*, 18(1), 1-5. doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x
- Van der Linden, M. (2015). Commentary on: Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research: Addictions as a psychosocial and cultural construction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 145–147. doi: 10.1556/2006.4.2015.025
- Wiederhold, B. K. (2015). Twenty years of online dating: Current psychology and future prospects. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(12), 695–696. doi:10.1089/cyber.2015.29017.bkw