

Mellékletek

1.sz. melléklet

Beleegyező nyilatkozat online kérdőívhez

Kedves Kitöltő!

Kocsner Oszkár Csaba vagyok, a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karának harmadéves pszichológus hallgatója. Szeretném felkérni a műhelymunkámhoz, és TDK dolgozatomhoz tartozó kutatásban való részvételre, melynek témája a rágódás és a médiahasználati szokások vizsgálata. A kutatásomat Kató Szabolcs klinikai szakpszichológus, egyetemi tanársegéd felügyelete alatt végzem.

A kérdőív csomag kitöltése körülbelül 15-20 percet vesz igénybe. Kérem, hogy csak abban az esetben töltsse ki a kérdőívet, ha Ön 18 és 25 év közötti, aktív médiatartalom-fogyasztó.

A kutatásban való részvétel önkéntes, név megadása nélkül történik, a kért adatok, információk nem alkalmasak személyek beazonosítására és az eredményeket csak tudományos célra használom fel. A kérdőív kitöltése bármikor indoklás nélkül megszakítható, ebben az esetben a válaszai nem kerülnek rögzítésre.

Amennyiben bármilyen kérdése merülne fel a kérdőívvel vagy a témával kapcsolatban, keressen bizalommal a következő e-mail címen kocsner.osz@gmail.com. Ha a kitöltés során úgy érzi a kérdések felkavarták érzelmeit keresse bizalommal az alábbi díjmentesen hívható lelkisegély vonalat. Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) 116-123, vagy a vizsgálatot felügyelő pszichológust. kato.szabolcs@arts.unideb.hu

Előre is köszönöm a segítséget!

Nyilatkozom, hogy elmúltam 18 éves. Tudomásul veszem a kutatásban való részvétel feltételeit, és beleegyezek a felmérésben való részvételre, és abba, hogy a válaszaimat felhasználják tudományos dolgozat megírásához.

Üzenet adminoknak – Facebook csoportban való megosztáshoz

Kedves Admin!

vagyok, a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karának harmadéves pszichológus hallgatója. Szeretném felkérni a csoport tagjait a műhelymunkámhoz, és TDK dolgozatomhoz tartozó kutatásban való részvételre, melynek témája a rágódás és a médiahasználati szokások vizsgálata. A kutatásomat Kató Szabolcs klinikai szakpszichológus, egyetemi tanársegéd felügyelete alatt végzem.

A felmérésben való részvételhez **18 és 25 év közötti, aktív médiatartalom fogyasztó** személyeket keresek. A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim, a kérdőív kitöltése bármikor indoklás nélkül megszakítható, és az adatokat csak tudományos munkám megírásához használom fel.

Köszönettel,

Kocsner Oszkár Csaba

Kérdőívcsomag

Médiahasználati szokásokra vonatkozó kérdések

A következő kérdések a TikTok, Reels, Shorts alkalmazásokra vonatkoznak. Kérem ezek szerint válaszoljon.

1. Melyik alkalmazást használja a legtöbbet? (Több válasz)
TikTok
Instagram Reels
Youtube Shorts
Más:
2. Naponta mennyi időt tölt el ezzel az alkalmazással?
0-1 óra
1-2 óra
2-4 óra
4 óra felett
3. Egy alkalommal mennyi időt tölt el ezzel az alkalmazással?
5 perc alatt
5-30 perc
30-60perc
60 perc fölött
2. Melyik napszakban használja a legtöbbet ezt az alkalmazást?
Reggel
Délelőtt
Délután
Este
Éjszaka (22 óra után)
3. Milyen helyzetekben használja leggyakrabban?

....

4. Milyen érzéseket kelt ez önben, amikor használja?

....

5. Minek a hatására hagyja abba az alkalmazás használatát?

.....

6. Milyen érzéseket tapasztal mikor abbahagyja?

.....

7. Mennyi az átlagos napi képernyőideje?

0-2 óra

2-4 óra

4-6 óra

6-8 óra

8 óra felett

Kérjük értékelje 0-4 ig terjedő skálán, hogy mennyire zavarta az adott tünet az elmúlt egy hétben. (0 – egyáltalán nem, 4 – nagyon)

SCL-90-R	Egyáltalán nem	Kissé	Mérsékelten	Közepesen	Nagyon
1. Fejfájás	0	1	2	3	4
2. Idegesség, belső bizonytalanság érzés	0	1	2	3	4
3. Akaratlan dolgok, szavak, amelyeket nem tudsz a gondolataidból kiűzni	0	1	2	3	4
4. Gyengeség vagy szédülés	0	1	2	3	4
5. Szexuális érdektelenség, örömtelenség	0	1	2	3	4
6. Mások kritikája	0	1	2	3	4
7. Olyan érzés, hogy valaki más ellenőrzi a gondolataidat	0	1	2	3	4
8. Az az érzés, hogy leginkább mások	0	1	2	3	4

felelősek a Te problémáidért					
9. Probléma visszaemlékezni dolgokra	0	1	2	3	4
10. Felületesség vagy gondatlanság miatti aggodalom	0	1	2	3	4
11. Könnyen bosszúsna vagy ingerültnek érzed magad	0	1	2	3	4
12. Mellkasi vagy szív táji fájdalom	0	1	2	3	4
13. Nyílt téren vagy az utcán érzett félelem	0	1	2	3	4
14. Csökkenő energia vagy lelassultság érzése	0	1	2	3	4
15. Az elmúlás vagy a halál gondolata	0	1	2	3	4
16. Olyan hangok hallása, amelyet mások nem hallanak	0	1	2	3	4
17. Reszketés, remegés	0	1	2	3	4
18. A legtöbb emberrel szemben érzett bizalmatlanság	0	1	2	3	4
19. Étvágytalanság	0	1	2	3	4
20. Könnyen sírva fakadsz	0	1	2	3	4
21. Félénkség, nehéz kapcsolatteremtés a másik nemmel	0	1	2	3	4

22. Csapdában érzed magad	0	1	2	3	4
23. Hirtelen ok nélkül pánikba esel	0	1	2	3	4
24. Olyan hangulatkitörés, amit nem tudsz kontrollálni	0	1	2	3	4
25. Félsz egyedül elmenni otthonról (kimenni a saját házból, lakásból egyedül)	0	1	2	3	4
26. Önvádolás különböző dolgok miatt	0	1	2	3	4
27. Derékfájdalom	0	1	2	3	4
28. Gátolva érzed magad dolgok elvégzésében	0	1	2	3	4
29. Magányosság érzése	0	1	2	3	4
30. Szomorúság érzése	0	1	2	3	4
31. Túlzott aggodalom dolgok miatt	0	1	2	3	4
32. Érdektelenség a dolgok iránt	0	1	2	3	4
33. Félénkség	0	1	2	3	4
34. Sértődékenység	0	1	2	3	4
35. Mások ismerik a gondolataidat	0	1	2	3	4
36. Úgy érzed, hogy mások nem értenek meg Téged	0	1	2	3	4

37. Az emberek barátságtalanok, vagy nem szeretnek Téged	0	1	2	3	4
38. Mindent nagyon lassan kell csinálnod, hogy kifogástalan legyen	0	1	2	3	4
39. Szívdobogás érzése, szapora szív működés	0	1	2	3	4
40. Hányinger, könnyen felfordul a gyomrod	0	1	2	3	4
41. Alárendeltnek érzed magad másokkal szemben	0	1	2	3	4
42. Izomfájdalom, érzékenység	0	1	2	3	4
43. Úgy érzed, figyelnek, beszélnek Rólad	0	1	2	3	4
44. Elalvás nehéz	0	1	2	3	4
45. Kényszer, hogy újra és újra ellenőrizd, amit csinálsz	0	1	2	3	4
46. Nehezen tudsz dönteni	0	1	2	3	4
47. Buszon, metrón vagy vonaton utazástól való félelem	0	1	2	3	4
48. Nehezen veszel levegőt	0	1	2	3	4
49. Hideg, vagy meleg hullámok	0	1	2	3	4

50. El kell kerülnöd bizonyos dolgokat, helyeket vagy tevékenységeket, mert azok zavaróak Számodra	0	1	2	3	4
51. Gondolataid üressé válnak	0	1	2	3	4
52. Érzéketlenség vagy bizsergés különböző testrészekben	0	1	2	3	4
53. Gombócérzés a torokban	0	1	2	3	4
54. Reménytelenség a jövőre nézve	0	1	2	3	4
55. Nehezen koncentrálsz	0	1	2	3	4
56. Gyengeségérzés tested különböző részeiben	0	1	2	3	4
57. Feszültség, felhangoltság érzése	0	1	2	3	4
58. Nehéznek érzed a kezed vagy a lábad	0	1	2	3	4
59. Halálra gondolsz vagy a meghalásra	0	1	2	3	4
60. Túl sokat eszel	0	1	2	3	4
61. Bánt, ha az emberek néznek, vagy beszélnek Rólad	0	1	2	3	4
62. Olyan gondolatok, amelyeket nem érzel sajátodnak	0	1	2	3	4
63. Leküzdhetetlen vágy, hogy megüss, bánts valakit	0	1	2	3	4

64. Hajnali ébredés	0	1	2	3	4
65. Kényszer arra, hogy ismételd az olyan cselekvéseket, mint az érintés, a számolás, a mosás	0	1	2	3	4
66. Az alvás nem pihentető, vagy zavart	0	1	2	3	4
67. Leküzdhetetlen vágy, hogy szétzúzz és összetörj dolgokat	0	1	2	3	4
68. Olyan elképzeléseid vannak, amelyekkel mások nem értenek egyet	0	1	2	3	4
69. Zavarban érzed magad mások társaságában	0	1	2	3	4
70. Nehezen viseled el a tömeget, ha pl. vásárolsz vagy moziban vagy	0	1	2	3	4
71. Úgy érzed, külön erőfeszítésbe kerül csinálni bármit	0	1	2	3	4
72. Rettgéssel, pánikkal járó időszak	0	1	2	3	4
73. Kényelmetlenül érzed magad, ha társaságban eszel, vagy iszol	0	1	2	3	4
74. Gyakran vitába keveredsz	0	1	2	3	4
75. Idegessé válsz, ha egyedül hagynak	0	1	2	3	4

76. Mások nem ismerik el eredményességed	0	1	2	3	4
77. Társaságban is magányosnak érzed magad	0	1	2	3	4
78. Állandóan nyugtalan vagy, képtelen vagy ülni maradni	0	1	2	3	4
79. Értéktelennek érzed magad	0	1	2	3	4
80. A mindennapi dolgokat idegennek, irreálisnak érzed	0	1	2	3	4
81. Kibálás, a tárgyak földhöz vágása	0	1	2	3	4
82. Félelem attól, hogy nyilvánosság előtt elájulsz	0	1	2	3	4
83. Az az érzés, hogy ha hagyod, az emberek kihasználnak	0	1	2	3	4
84. Zavaró szexuális gondolatok	0	1	2	3	4
85. Az a gondolat, hogy Téged meg kellene büntetni a bűneidért	0	1	2	3	4
86. Úgy érzed, belekényszerítenek bizonyos dolgok elvégzésébe	0	1	2	3	4
87. A gondolat, hogy valami komoly testi bajod van	0	1	2	3	4

88. Sohasem tudsz közel kerülni más személyhez	0	1	2	3	4
89. Bűnösnek érzed magad	0	1	2	3	4
90. A gondolat, hogy valami baj van az elméd működésével	0	1	2	3	4

Kérjük, értékelje, hogy az alábbi állítások mennyire jól illenek Önre!

SCRS	Egyáltalán nem	Kicsit	Közepesen	Nagyon
1. A figyelmem gyakran irányul azokra a tulajdonságaimra, amiket szégyellek.				
2. Hajlamos vagyok újra és újra felidézni azokat a butaságokat, amiket mondtam vagy tettem. bizonyos szokásaimat.				
3. Néha nehéz a saját magamat kritizáló gondolatokat „kikapcsolni”.				
4. Nem tudok szabadulni attól a gondolattól, hogy bizonyos helyzetekben máshogyan kellett volna viselkednem.				

5. Sok időt töltök azzal, hogy arra gondolok, mennyire szégyellem bizonyos szokásaimat.				
6. Sokat kritizálom magamat amiatt, ahogyan mások társaságában viselkedem.				
7. Bárcsak kevesebb időt töltenék azzal, hogy saját magamat kritizálom				
8. Gyakran aggódom az elkövetett hibáim miatt.				
9. Sok időt töltök azzal, hogy azt kívánom, bárcsak másmilyen lennék.				
10. Gyakran korholom magam, amiért nem vagyok olyan eredményes, mint amennyire kellene				

Kérjük, jelezze az 1-től 7ig terjedő skálán (1= Egyáltalán nem, 7= Teljes mértékben), hogy az egyes állítások mennyire jellemzőek Önre!

RTSQ	Egyáltalán nem							Teljes mértékben
1. Azt vettem észre, hogy gyakran gondolom át újra és újra a dolgokat.								
2. Amikor gondom van, sokáig rágódom rajta.								
3. Azt vettem észre, hogy néhány gondolat a nap folyamán újra és újra eszembe ötlük.								
4. Nem tudom megállni, hogy ne gondoljak bizonyos dolgokra.								
5. Mikor számítok egy találkozásra, minden lehetséges kimenetelt és párbeszédet elképzelek.								
6. Hajlamos vagyok arra, hogy a múlt eseményeit úgy pörgessem vissza a képzeletemben, ahogy szerettem volna, hogy azok megtörténjenek.								
7. Azt vettem észre, hogy olyan dolgokon ábrándozom,								

amiket bárcsak megtettem volna.							
8. Amikor úgy érzem, hogy valakivel rosszul sikerült egy találkozás, hajlamos vagyok többféleképpen elképzelni, hogyan viselkedhettem volna másképp.							
9. Miközben próbálok megoldani egy bonyolult problémát, újra és újra előről kezdek mindent, anélkül, hogy megoldást találnék rá.							
10. Ha egy fontos esemény közeledik, olyan sokat gondolok rá, hogy a végén teljesen felizgatom magam.							
11. Sohasem tudtam elterelni a figyelmemet a nem kívánatos gondolatokról.							
12. Még akkor is nehéz egy problémát megértenem, ha órákig gondolkodom rajta.							
13. Nagyon nehéz, hogy egyértelmű következtetésre jussak bizonyos problémákkal kapcsolatban,							

függetlenül attól, hogy mennyit gondolkodtam rajta.							
14. Néha azt veszem észre, hogy órák óta üldögélek és gondolkodom valamin.							
15. Amikor egy problémát próbálok megoldani, az olyan, mintha hosszan vitatkoznék magamban és minden szempontot újra és újra átgondolnék.							
16. Szívesen üldögélek és idézem vissza a múlt kellemes eseményeit.							
17. Amikor egy izgalmas eseményt várok, az ezzel kapcsolatos gondolataim akadályoznak a munkámban.							
18. Néha, akár egy beszélgetés közben is, oda nem illő gondolatok jutnak eszembe.							
19. Ha egy fontos beszélgetés közeleg, akkor hajlamos vagyok arra, hogy újra és újra átgondoljam azt.							

20. Ha egy fontos esemény közeleg, csak arra tudok gondolni.							

A következő kérdések arra vonatkoznak, hogy hogyan használta a közelmúltban a közösségi médiát. Kérjük, jelezze, hogy mennyire ért egyet az egyes állításokkal.

	Határozottan nem értek egyet	Nem értek egyet	Valamelyes t nem értek egyet	Semleges	Valamelyes t egyetértek	Egyetérték	Határozottan egyetértek
DS	1	2	3	4	5	6	7
1. Egyre gyakrabban érzek késztetést arra, hogy rossz híreket keressek a közösségi médiában.							
2. Elvesztem az időérzésem, amikor rossz híreket olvasok a közösségi médiában.							
3. Folyamatosan frissítem a hírfolyamomat, hogy lássam, történt-e valami rossz.							
4. Sokáig fennmaradok, hogy próbáljak még több negatív hírt találni.							

5. A negatív hírek olvasása a közösségi médiában most már inkább szokás számomra.							
6. Amikor online vagyok, feszültnék érzem magam, mintha hamarosan valami rossz történné.							
7. Állandóan pánikban érzem magam, miközben görgetek a készülékemen.							
8. Akaratlanul is megnézem a hírfolyamomat a rossz hírekért.							
9. Még ha a hírfolyamom azt is mondja, hogy már teljesen felzárkóztam, akkor is tovább görgetek a negatív hírekért.							
10. Azon kapom magam, hogy folyamatosan a negatív híreket böngészem.							
11. Reggel megnézem a							

közösségi médiát, hogy lássam milyen rossz dolgok történtek.							
12. Úgy érzem, mintha a negatív hírek rabja lennék.							
13. A közösségi média kereséseim valószínűleg negatívabbá teszik a hírfolyamomat.							
14. Megrémít, amit a közösségi médiában látok, de nem tudok tőle elszakadni.							
15. Nehéz abbahagyni a negatív hírek olvasását a közösségi médiában.							
Ismeri a „doomscrolling” kifejezést?	Igen				Nem		

A következő kérdéseket a rövid-formátumú videóalkalmazásokkal (TikTok, Reels, Shorts) kapcsolatosan töltse ki!

SVA	Határozottan egyérték 1	2	3	4	5	6	Határozottan nem érték egyét 7
1. Nehezen tudok a tanulmányaimra vagy a munkámra koncentrálni a rövid formátumú videóalkalmazások miatt.							
2. Kevesebbet alszok, mert több időt töltök a rövid formátumú videóalkalmazásokkal.							
3. A rövid formátumú videóalkalmazások megzavarnak a társas tevékenységeimben.							
4. A családom vagy a barátaim szerint túl sok időt töltök a rövid videós alkalmazások használatával.							
5. Szorongok, ha nem tudok hozzáférni a rövid formátumú videóalkalmazásokhoz.							
6. Megpróbáltam kevesebb időt tölteni a rövid videós alkalmazásokkal, de nem jártam sikerrel.							

Demográfiai kérdőív

1. Az Ön neve?

Férfi/Nő

2. Az Ön életkora?

Írja be a mezőbe az Ön életkorát.

3. Milyen településen lakik?

Falu/ Város/ Megyeszékhely/ Főváros

4. Az Ön iskolai végzettsége?

8 általános vagy kevesebb/ szakiskola, szakmunkásképző, vagy szakiskola/
érettségi/ felsőfokú szakképzés/ egyetemi, főiskolai diploma/ posztgraduális
képzés