

Mellékletek

1. számú melléklet

Közösségi média használatára irányuló motiváció (saját összeállítás)

Kérem, jelölje, mennyire igazak Önre az alábbi állítások! (1 – egyáltalán nem igaz; 5 – teljes mértékben igaz)

Arra/Azért használom az Instagramot, hogy/mert...	1 egyáltalán nem igaz	2	3	4	5 teljes mértékben igaz
1. megnézzem, mások mit gondolnak az általam küldött vagy közzétett dolgokról.					
2. lássam, mások mit gondolnak a fényképeimről.					
3. visszajelzést kapjak másoktól az általam küldött vagy közzétett dolgokról.					
4. lássam, mások szerint menő, vicces vagy trendi vagyok-e					
5. megnézzem, mások mit gondolnak a külsőmről.					
6. összehasonlítsam a külsőm másokéval.					
7. összehasonlítsam a testem, az alakom mások testével, alakjával.					
8. összehasonlítsam az életem mások életével.					
9. megnézzem, mások hogyan néznek ki.					
10. megnézzem, mit gondolnak rólam a „népszerűbb” ismerőseim.					
11. lemaradnék arról, hogy mi történik a barátaimmal.					
12. úgy érezném, kimaradok valamiből.					
13. így a barátaim tudják, mit csinállok.					
14. kiálljak a számomra fontos dolgok mellett.					
15. kapcsolódjak a hasonló érdeklődési körrel rendelkező személyekhez.					
16. a számomra fontos ügyeket támogassam, előmozdítsam.					
17. így elfeledkezhetek az iskoláról, munkáról és egyéb dolgokról.					
18. így eltávolodhatok a családom többi tagjától és másoktól.					
19. így elszakadhatok attól, amit épp csinállok.					
20. hasznos a szakmai jövőm szempontjából.					
21. megoszom az önéletrajzomat és/vagy más egyéb munkámat online.					

22. segítsen a szakmai kapcsolatok kialakításában.					
23. ez egy szokás; valami, amit csinálók.					
24. nincs jobb dolgom.					
25.segít elütni az időt, főleg akkor, amikor unatkozom.					
26. ad valamit, amivel eltölthetem az időmet.					
27. tartsam a kapcsolatot a barátokkal és a családdal.					
28. beszélgessek távoli barátokkal.					
29. így nem kell egyedül lennem.					
30. nincs senki, akivel beszélgethetnék vagy együtt lehetnék.					
31. így kevésbé érzem magam magányosnak.					

2. számú melléklet

Instagram Aktivitási Kérdőív (IAQ)

Most az Ön Instagram használati szokásaival kapcsolatban szeretnék kérdéseket feltenni. Kérem, állapítsa meg, hogy a következő állítások mennyire igazak az Ön tevékenységére/aktivitására az Instagram felületen! (1 – egyáltalán nem igaz; 5 – teljes mértékben igaz)

	1 egyáltalán nem igaz	2	3	4	5 teljes mértékben igaz
1. Az Instagram profilomon vannak családi képek.					
2. Nézegetem mások bio-ját, bemutatkozását.					
3. Megszerkesztem a profilképem előtt beállítanám.					
4. Megnézem más felhasználók képeit.					
5.Filtereket használok a képeimhez.					
6.Törlöm a régebbi bejegyzéseket					
7.A képeimen főleg én vagyok látható					
8.Megnézem más felhasználók képleírásait.					
9.Posztolok képeket.					
10.Megnézem más felhasználók milyen hashtag-eket használnak.					
11.Közzéteszek történeteket.					
12.Megnézem más felhasználók történeteit.					
13.Megtervezem, hogy mikor posztolok.					

14.Megnézem mások highlight-jait, összefoglaló történetét.					
15.Törlöm azokat a bejegyzéseket, amelyek nem népszerűek.					
16.Megnézem a mások által közzétett videókat.					
17.Gyakran megnézem, hogy hányan követnek.					
18.Kedvelem más felhasználók bejegyzéseit.					
19.Alaposan átgondolom, hogy milyen szöveget adok meg képleírásnak.					
20.Elolvasom a privát üzeneteket, amelyeket más felhasználók küldenek.					
21. Feltöltés előtt megszerkesztem a képeimet.					
22.A képeim valamilyen tevékenység közben ábrázolnak (pl. sportolás, munka).					
23.Olyan képeket posztolok, amelyeken úgy pózoló, mint egy modell.					
24.Olvasgatom más felhasználók posztja alatt a hozzászólásokat.					
25.Posztolok videókat.					
26.A képeimen valamilyen grimaszt vágok (vicces, cuki, szexi stb.).					
27.Gondot fordítok arra, hogy a profilom összességében jó benyomást keltsen.					
28.Prívát üzeneteket küldök más felhasználóknak.					
29.Törlöm a hashtag-eket a bejegyzéseimnél.					
30.Használok az Instagram storyk highlight (összefoglaló történet) funkcióját.					

3. számú melléklet

Mentális Egészség Kontinuum Skála – rövid változat (MHC-SF)

Kérem, válaszoljon a következő kérdésekre, amelyek arra vonatkoznak, hogy ÖN hogyan érezte magát az elmúlt hónapban! Jelölje be mindegyik sorban azt a pontot, amelyik a legjobban kifejezi, hogy milyen gyakran tapasztalta vagy érezte az alábbiakat!

Az elmúlt egy hónapban milyen gyakran érezte azt, hogy:	Soha	Egyszer vagy kétszer	Kb. hetente egyszer	Kb. hetente kétszer vagy háromszor	Majdnem mindennap	Mindennap
1. boldog volt						
2. megelégedett volt						

3. elégedett volt az életével						
4. valami fontossal járult hozzá a társadalomhoz (pl. segített másokon)						
5. tartozik egy közösséghez (pl. egy társadalmi csoporthoz vagy a lakóköznyezetében élőkhez)						
6. a társadalmunk minden ember számára egy jó hely, vagy hogy egyre jobb helyé válik						
7. az emberek alapvetően jók						
8. az a mód, ahogy a társadalmunk működik, megérthető (értelmezhető)						
9. a személyisége legtöbb részét szereti, elfogadta						
10. a mindennapi élettel kapcsolatos kötelezettségeit jól ellátta						
11. másokkal meleg (szeretetteljes) és bizalomteli kapcsolatai voltak						
12. olyan élményei voltak, amelyek fejlődésre és arra ösztönözték, hogy jobb emberré váljon						
13. magabiztos volt ahhoz, hogy a saját véleményét és elképzeléseit kialakítsa és kifejezze						
14. az élete határozott iránnyal vagy értelemmel bír						

4. számú melléklet

Rosenberg-féle Önértékelési Skála (RSES-H)

Kérem, jelölje be, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal! (1 – egyáltalán nem, 4 – teljes mértékben)

	1 egyáltalán nem	2	3	4 teljes mértékben
1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások.				
2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.				

3. Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam.				
4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.				
5. Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.				
6. Jó véleménnyel vagyok magamról.				
7. Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.				
8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.				
9. Időnként értéktelennek érzem magam.				
10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.				

5. számú melléklet

Társas Összehasonlítás Skála (TÖS)

A legtöbb emberrel előfordul, hogy időnként saját magát másokhoz hasonlítja. A jelen vizsgálatban azt szeretnénk feltárni, hogy milyen gyakran hasonlítja magát másokhoz. Például összehasonlítjuk, hogy másokhoz képest mit gondolunk, milyen képességekkel rendelkezünk vagy milyen helyzetben vagyunk. Nincs semmi jó vagy rossz az ilyenfajta összehasonlításban, egyesek többször alkalmazzák, mint mások. A kérdőívben vannak hasonló kérdések, ennek elsősorban az a célja, hogy pontosabban tudjunk mérni. Kérem, hogy a következő skálán jelölje be azt, hogy mennyire ért egyet a lenti állításokkal. (1 – egyáltalán nem értek egyet, 5 – teljes mértékben egyetértek)

	1 egyáltalán nem	2	3	4	5 teljes mértékben
1. Gyakran összehasonlítom szeretteim (barát vagy barátnő, családtagok stb.) viselkedését azzal, hogy mások miként cselekszenek.					
2. Amikor azon gondolkodom, hogy társas helyzetekben hogyan viselkedek (társas készségek, népszerűség), jobban szeretem magam összehasonlítani olyanokkal, akik nálam jobb szociális készségekkel rendelkeznek.					
3. Amikor azon tűnődöm, hogy mennyire vagyok jó valamiben, akkor néha olyan emberekkel hasonlítom össze magam, akik azon a területen rosszabbak nálam.					
4. Ha ki akarom deríteni, hogy mennyire csináltam jól valamit, összehasonlítom azt,					

amit én csináltam azzal, amit mások csináltak.					
5. Amikor azon tűnődöm, hogy mennyire vagyok jó valamiben, akkor néha olyan emberekkel hasonlítom össze magam, akik azon a területen jobbak nálam.					
6. Amikor a saját aktuális teljesítményem (otthoni, munkahelyi, iskolai stb.) értékelem, gyakran hasonlítom magam olyan emberekhez, akik jobbak nálam.					
7. Amikor a saját aktuális teljesítményem (otthoni, munkahelyi, iskolai stb.) értékelem, gyakran hasonlítom magam olyan emberekhez, akik rosszabbak nálam.					
8. Gyakran hasonlítom magam másokhoz abból a szempontból, hogy mit értem el az életben.					
9. Gyakran szeretek beszélni másokkal a közös véleményünkről és tapasztalatainkról.					
10. Mindig szeretem tudni, mit tennének mások hasonló helyzetben.					
11. Ha valamiről többet akarok megtudni, megpróbálom kideríteni, hogy mások mit gondolnak róla.					
12. A saját élethelyzetemre soha nem másokéval összehasonlítva tekintek.					
13. Ha a magánéletemről van szó, néha olyan emberekkel hasonlítom össze magam, akiknek rosszabbul megy a sora, mint nekem.					

6. számú melléklet

Önmonitorozási Skála

Az alábbi állítások arra vonatkoznak, hogy Ön személyesen miként reagál egy sor különböző szituációra. Nincs két pontosan egyforma állítás, ezért minden állítást gondosan vegyen fontolóra, mielőtt válaszol. Ha az állítás igaz, vagy többnyire igaz Önre nézve, akkor jelölje az „igaz” választ az állítás mellett. Ha az állítás hamis vagy rendszerint nem igaz Önre nézve, akkor jelölje a „nem igaz” választ. (válaszlehetőségek: igaz/nem igaz)

	igaz	nem igaz
1. Nehéznek találom, hogy mások viselkedését utánozzam.		
2. Viselkedésem rendszerint a valódi belső érzéseimet, attitűdjeimet és vélekedéseimet fejezi ki.		

3. Házibulikon és összejöveteleken nem törekszem arra, hogy olyat tegyek vagy mondjak, ami másoknak tetszeni fog.		
4. Csak olyasmi mellett érvelek, amiben már hiszek.		
5. Képes vagyok beszédet rögtönözni akár olyan témákról is, amikről szinte alig van információm.		
6. Azt hiszem, műsort csinállok, hogy imponáljak az embereknek vagy szórakoztassam őket.		
7. Ha bizonytalan vagyok abban, hogyan viselkedjek egy társas helyzetben, akkor mások viselkedéséből merítek támpontot.		
8. Valószínűleg jó színész válna belőlem.		
9. Ritkán kérem ki barátaim tanácsát arról, hogy milyen filmeket, könyveket vagy zenét válasszak.		
10. Néha azt a látszatot keltem másokban, hogy mélyebb érzelmeket élek át, mint valójában.		
11. Többet nevetek, ha másokkal együtt nézek kabarét, mint ha egymagamban.		
12. Egy csoportban ritkán állok a figyelem középpontjában.		
13. Különböző helyzetekben és különböző emberekkel gyakran viselkedem úgy, mintha más és más ember lennék.		
14. Nem vagyok igazán jó abban, hogy megkedveltessem magam másokkal.		
15. Gyakran teszek úgy, mintha jó kedvem volna akkor is, amikor nem.		
16. Nem mindig vagyok az az ember, akinek látszom.		
17. Nem változtatnám meg a véleményemet (vagy azt, ahogy teszem a dolgokat) csak azért, hogy kedvére tegyek valaki másnak, vagy elnyerjem jóindulatát.		
18. Már gondoltam rá, hogy a szórakoztatóiparban helyezkedek el.		
19. Annak érdekében, hogy jól kijöjjek másokkal és kedveljenek, hajlamos vagyok olyannak lenni, amit várnak tőlem.		
20. Sohasem voltam jó az olyan játékokban, mint a kitalálós vagy a szerepjáték.		
21. Nehezemre esik megváltoztatni a viselkedésemet azért, hogy megfeleljen különböző embereknek és különböző szituációknak.		
22. Összejöveteleken hagyom, hogy mások meséljék a vicceket és anekdotázzanak.		
23. Egy kicsit ügyetlennek érzem magam társaságban, és nem adom elő magam olyan jól, mint kellene.		
24. Bárkinek képes vagyok a szemébe hazudni, ha ez helyes célt szolgál.		
25. Lehet, hogy megtéveszttem az embereket azzal, hogy barátságos vagyok hozzájuk, amikor valójában nem kedvelem őket.		

7. számú melléklet

Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Skála

Kérem, az alábbi számok bejelölésével állapítsa meg, hogy mennyire igazak Önre az alábbi állítások! (1 – egyáltalán nem, 5 – teljes mértékben)

	1 egyáltalán nem	2	3	4	5 teljes mértékben
1. Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire számíthatok, ha szükségem van rá.					
2. Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akivel meg tudom osztani az örömet és bánatomat.					
3. A családomra mindig számíthatok.					
4. Megkapom a családomtól azt az érzelmi segítséget és támogatást, amelyre szükségem van.					
5. Számíthatok a barátaimra, amikor a dolgok rosszra fordulnak.					
6. Tudok a problémáimról beszélni a családommal.					
7. Vannak barátaim, akikkel megoszthatom az örömet és bánatomat.					
8. Van legalább egy olyan fontos személy az életemben, aki törődik az érzéseimmel.					
9. A családom szívesen segít a döntéseim meghozatalában.					
10. Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal.					

8. számú melléklet

Demográfiai adatok

Kérem, adja meg a nemét!	nő	férfi	nem szeretnék válaszolni		
Kérem, adja meg az életkorát számokkal!					
Kérem, adja meg lakóhelyének típusát!	falu	város	megyeszékhely	főváros	
Kérem, adja meg legmagasabb iskolai végzettségét!	általános iskola	szakiskola/ szakközépiskola	gimnáziumi érettségi	felsőfokú végzettség (főiskola vagy egyetem)	posztgraduális képzés
Kérem, adja meg jelenlegi	egyedül- álló	párkapcsolatban él	házas	elvált	özvegy

párkapcsolati állapotát!					
--------------------------	--	--	--	--	--

Átlagosan mennyi időt tölt el Ön egy nap az Instagramon? Kérem, jelölje be a megfelelő számot! Amennyiben bizonytalan ennek megítélésében, kérem, nézze meg az applikációban (beállítások -> saját tevékenység -> eltöltött idő) vagy a leggyakrabban használt alkalmazások beállításainál.

napi kevesebb, mint egy órát	1
napi egy órát	2
napi két órát	3
napi 3-4 órát	4
napi 5-6 órát	5
napi 7 vagy több órát	6

Kérem, jelölje be, hogy az Instagramon kívül mely platformokat és milyen gyakorisággal használja az alábbiak közül!

	soha	ritkán	néha	gyakran	nagyon gyakran
Facebook					
YouTube					
TikTok					
Snapchat					
WhatsApp					
Twitter					
Tinder					
Pinterest					
Reddit					

Egyéb: _____

9. számú melléklet

Klaszterekre jellemző motivációs és használati tényezők

					Normalitás vizsgálat (Shapiro-Wilk)	
	Klaszter	Átlag	Medián	Szórás	W	p
Visszajelzés (MEIS)	1	1,40	1,40	0,43	0,86	< ,001
	2	2,90	3,00	0,83	0,98	0,59
	3	1,28	1,00	0,46	0,67	< ,001
Összehasonlítás (MEIS)	1	1,71	1,50	0,71	0,85	< ,001
	2	2,65	2,50	0,95	0,96	0,05
	3	1,21	1,00	0,40	0,60	< ,001
Kapcsolódás, FoMo (MSMU)	1	2,06	2,00	0,79	0,94	< ,001
	2	3,01	3,00	0,93	0,98	0,32
	3	1,45	1,00	0,69	0,69	< ,001
Értékek (MSMU)	1	2,46	2,33	0,95	0,96	0,007
	2	3,08	3,00	0,94	0,98	0,24
	3	2,07	2,00	0,87	0,92	0,002
Menekülés	1	3,08	3,00	1,08	0,95	0,001

					Normalitás vizsgálat (Shapiro-Wilk)	
	Klaszter	Átlag	Medián	Szórás	W	p
Szakma	2	3,56	3,50	1,07	0,92	< ,001
	3	2,18	2,00	1,06	0,90	< ,001
	1	1,49	1,33	0,71	0,72	< ,001
	2	2,24	2,00	1,07	0,91	< ,001
	3	1,59	1,00	0,84	0,75	< ,001
Időtöltés	1	3,63	3,75	0,77	0,97	0,04
	2	3,75	4,00	0,81	0,94	0,004
	3	2,36	2,25	0,93	0,96	0,06
Szociális interakció	1	3,13	3,00	1,30	0,92	< ,001
	2	3,62	4,00	1,21	0,90	< ,001
	3	2,21	2,00	1,28	0,84	< ,001
Kapcsolódás, magány (Facebook)	1	1,66	1,33	0,92	0,74	< ,001
	2	2,18	2,00	1,12	0,89	< ,001
	3	1,17	1,00	0,35	0,54	< ,001
Aktív használat	1	2,21	2,24	0,46	0,99	0,84

					Normalitás vizsgálat (Shapiro-Wilk)	
					W	p
Passzív használat	Klaszter	Átlag	Medián	Szórás		
	2	2,99	3,00	0,46	0,99	0,66
	3	1,64	1,66	0,46	0,95	0,04
	1	3,56	3,55	0,56	0,98	0,22
	2	3,79	3,77	0,55	0,97	0,09
	3	2,53	2,50	0,45	0,99	0,98

10. számú melléklet

Klaszttereket jellemző főbb változók

Egyszempontos variancia-analízis (ANOVA) a jóllétre vonatkozóan

	Négyzetes eltérés	Szabadsági fok	Átlag	F	p	η^2	ω^2
Klasztterek	60,8	2	30,4	0,17	0,85	0,002	-0,008

Kruskal-Wallis féle nem paraméteres egyszempontos variancia-analízis

	χ^2	df	p	ε^2
Társas támasz	1,68	2	0,43	0,008
Önmonitorozás	18,25	2	<,001	0,09
Önértékelés	7,79	2	0,02	0,04
Társas összehasonlítás	47,99	2	<,001	0,23

Dwass-Steel-Critchlow-Fligner féle páros összehasonlítások

Önmonitorozás

		W	p
1	2	5,23	<,001
1	3	-1,18	0,68
2	3	-5,21	<,001

Önértékelés

		W	p
1	2	-2,64	0,15
1	3	2,05	0,32
2	3	3,69	0,03

Társas összehasonlítás

		W	p
1	2	5,11	<,001

Társas összehasonlítás

		W	p
1	3	-6,92	<,001
2	3	-8,92	<,001

Társas támasz

		W	p
1	2	-1,14	0,70
1	3	-1,73	0,44
2	3	-0,70	0,87

							Normalitás vizsgálat (<i>Shapiro-Wilk</i>)	
	Klaszterek	Átlag	Medián	Szórás	Minimum	Maximum	W	p
Társas összehasonlítás	1	41,34	43,00	8,58	18	61	0,93	<0,001
	2	46,32	46,50	8,43	17	63	0,94	0,004
	3	32,18	31,00	10,79	13	54	0,97	0,26
Önmonitorozás	1	9,22	9,00	4,00	2	19	0,97	0,03
	2	11,81	12,00	4,29	3	20	0,97	0,13
	3	8,62	8,00	4,42	1	20	0,97	0,25
Önértékelés	1	29,31	30,00	6,70	14	40	0,97	0,02
	2	27,02	26,50	7,81	12	40	0,96	0,05
	3	30,82	32,50	7,92	13	40	0,92	0,002

							Normalitás vizsgálat (Shapiro-Wilk)	
	Klaszterek	Átlag	Medián	Szórás	Minimum	Maximum	W	p
Társas támasz	1	43,85	46,00	7,13	19	50	0,80	<0,001
	2	43,39	44,50	6,43	23	50	0,88	<0,001
	3	41,52	44,00	9,77	10	50	0,79	<0,001
Szubjektív jóllét	1	54,12	55,00	12,17	20	79	0,98	0,15
	2	53,52	55,50	13,83	20	81	0,99	0,64
	3	52,76	55,50	15,49	25	81	0,96	0,08

11. számú melléklet

Klaszterek közötti különbségek a társas összehasonlítás alszkálái mentén

	χ^2	df	p	ε^2
Képesség	46,1	2	<,001	0,23
Vélemény	31,9	2	<,001	0,16
Lefelé irányuló	21,8	2	<,001	0,11
Felfelé irányuló	27,9	2	<,001	0,14

12. számú melléklet

Társas összehasonlítás alszkálái – páros összehasonlítás, leíró statisztika klaszterenként

Páros összehasonlítás – képesség

		W	p
1	2	5,39	<,001
1	3	-6,36	<,001

Páros összehasonlítás – képesség

		W	p
2	3	-8,82	< ,001

Páros összehasonlítás – vélemény

		W	p
1	2	2,60	0,16
1	3	-6,45	< ,001
2	3	-7,37	< ,001

Páros összehasonlítás – lefelé irányuló

		W	p
1	2	4,61	0,003
1	3	-2,93	0,10
2	3	-6,26	< ,001

Páros összehasonlítás – felfelé irányuló

		W	p
1	2	1,00	0,76
1	3	-6,39	< ,001
2	3	-6,96	< ,001

	Klaszterek	Elemszám	Átlag	Medián	Szórás	Minimum	Maximum
Képesség	1	94	12,83	13,0	3,35	4	20
	2	62	14,87	15,0	3,13	4	20
	3	50	9,98	10,0	3,84	4	19

	Klaszterek	Elemszám	Átlag	Medián	Szórás	Minimum	Maximum
Vélemény	1	94	11,51	12,00	2,41	5	15
	2	62	12,18	12,00	2,49	5	15
	3	50	9,12	9,50	3,03	3	15

	Klaszterek	Elemszám	Átlag	Medián	Szórás	Minimum	Maximum
Lefelé irányuló	1	94	6,44	6,00	2,77	3	15
	2	62	8,15	8,00	3,19	3	15
	3	50	5,46	4,00	2,66	3	12

	Klaszterek	Elemszám	Átlag	Medián	Szórás	Minimum	Maximum
Felfelé irányuló	1	94	10,56	11,00	3,22	3	15
	2	62	11,13	11,00	2,68	4	15
	3	50	7,62	8,00	3,64	3	14

13. számú melléklet

Moderációs vizsgálat a társas támasz és a szubjektív jóllét között

Teljes minta

	Becslés	Standard hiba	Z	p
Önértékelés	0,90	0,10	9,28	< ,001
Társas támasz	0,48	0,093	5,13	< ,001
Interakció (önértékelés*társas támasz)	0,02	0,01	1,32	0,19

Kettes klaszter

	Becslés	Standard hiba	Z	p
Önértékelés	1,12	0,15	7,48	< ,001
Társas támasz	0,37	0,18	2,07	0,04
Interakció (önértékelés*társas támasz)	-0,003	0,02	-0,15	0,88

14. számú melléklet

Kiegészítés: Motivációs kérdőívhez tartozó megerősítő faktorelemzés eredményei

χ^2	df	p				RMSEA 90% CI	
			CFI	TLI	RMSEA	Alsó határ	Felső határ
661	296	< ,001	0,87	0,84	0,07	0,07	0,09