

Melléletek

1. számú melléklet:

Általános internethasználatra vonatkozó kérdések

-Átlagosan naponta hány órát használja az internetet? _____

-Milyen célból használja elsősorban az internetet? ☐ Munkavégzés ☐ Szórakozás ☐ Tanulás ☐
Egyéb _____

-Átlagosan mennyi időt tölt internethasználattal a munkavégzés céljából egy nap? (Válaszát
órában adja meg!) _____

-Átlagosan mennyi időt tölt internethasználattal nem munkavégzés céljából egy nap?
(Válaszát órában adja meg!) _____

-Átlagosan mennyi időt tölt közösségi média használatával egy nap átlagosan? (Válaszát
órában adja meg!) _____

-A következő közösségi oldalak közül melyeket használja rendszeresen? ☐ Facebook ☐
☐ Instagram ☐ Snapchat ☐ YouTube ☐ TikTok ☐ BeReal ☐ Facebook Messenger ☐ Reddit ☐
☐ Discord ☐ Tumblr ☐ Twitter ☐ WhatsApp ☐ Pinterest ☐ Tinder ☐ LinkedIn ☐ Quora ☐ Egyéb:

2. számú melléklet

Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-48)

	1	2	3	4	5
1. Jobban osztom be az időmet.					
2. A problémára összpontosítok és végig gondolom, hogyan oldhatnám meg.					
3. A régi szép időkre gondolok.					
4. Megpróbálok másokkal együtt lenni.					
5. Hibáztatom magam a késlekedésért.					
6. Azt teszem, amit a legjobbnak gondolok.					
7. Figyelmemet a saját bajaim kötik le.					

8. Hibáztatom magam, hogy ebbe a helyzetbe kerültem.					
9. Kirakatokat nézegetek.					
10. Végig gondolom, hogy mi fontos nekem és mi nem.					
11. Megpróbálok aludni.					
12. Kedvenc étellemmel vigasztalom magam.					
13. Aggódom amiatt, hogy nem tudok a problémával megküzdeni.					
14. Nagyon feszültnek érzem magam.					
15. Átgondolom, hogyan oldottam meg hasonló problémákat.					
16. Azt mondom magamnak, hogy valójában ez nem velem történik.					
17. Hibáztatom magam, hogy érzelmileg túlságosan bevonódom a helyzetbe.					
18. Kimegyek enni valamit.					
19. Nagyon nyugtalan leszek.					
20. Veszek magamnak valamit.					
21. Elhatározom, hogy mit tegyek, és aszerint cselekszem.					
22. Hibáztatom magam azért, mert nem tudom, hogy mit tegyek.					
23. Elmegyek bulizni.					
24. Azon vagyok, hogy megértsem a helyzetet.					
25. „Leblokkolok” és nem tudom, mit tegyek.					
26. Azonnal megpróbálok javítani a helyzeten.					
27. Átgondolom a helyzetet, és megpróbálok tanulni a hibáimból.					
28. Azt kívánom, bárcsak meg tudnám változtatni azt, ami történt, vagy azt, ahogy éreztem magam.					
29. Meglátogatom egy barátomat.					
30. Azon idegeskedem, hogy mit tegyek.					
31. Találkozok valakivel, aki nagyon fontos számomra.					
32. Elmegyek sétálni.					
33. Azt mondogatom magamnak, hogy ez soha többé nem történhet meg.					

34. Csak a hibáimon gondolkodom.					
35. Beszélek valakivel, akinek adok a véleményére.					
36. Áttekintem a problémát, mielőtt bármit is tennék.					
37. Felhívom egy barátomat.					
38. Dühös leszek.					
39. Átértékelem, hogy mi fontos és mi nem.					
40. Megnézek egy filmet.					
41. Kézbe veszem a helyzetet.					
42. További erőfeszítést teszek a dolgok elintézésére.					
43. Különböző megoldásokat találok ki a problémára.					
44. Szünetet tartok és kilépek a helyzetből.					
45. Másokon vezetem le az idegességemet.					
46. Arra használom a helyzetet, hogy bebizonyítsam, képes vagyok azt megoldani.					
47. Megpróbálom összeszedni magam, hogy ura legyek a helyzetnek.					
48. Tévét nézek.					

3. számú melléklet

Problémás Internethasználat Kérdőív (PIH)

	1	2	3	4	5
1. Milyen gyakran ábrándozol az internetről?					
2. Amikor nem vagy az interneten, milyen gyakran fantáziálsz az internetről, vagy gondolsz arra, hogy milyen lenne most internetezni?					
3. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretnél volna?					
4. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha több napig nem tudtál internetezni?					
5. Milyen gyakran fordul elő veled, hogy depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érzed magad, amikor nem internetezel, és ez az érzés elmúlik, amikor újra bejelentkezel az internetre?					

6. Milyen gyakran álmodsz az internettel?					
7. Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet internetezhess?					
8. Milyen gyakran internetezel, amikor aludnod kellene inkább?					
9. Milyen gyakran választod az internetezést a partnerreddel való együttlét helyett?					
10. Milyen gyakran szenved hátrányt a munkád vagy a teljesítményed az internetezés miatt?					
11. Milyen gyakran panaszkodnak a környezetekben lévőkre arra, hogy túl sok időt töltesz az interneten?					
12. Milyen gyakran választod az internetezést ahelyett, hogy elmennél valakivel szórakozni?					
13. Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kéne az internetezéssel töltött időt?					
14. Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül?					
15. Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt töltöttél az interneten?					
16. Milyen gyakran érzed úgy, hogy internethasználatod problémát okoz számodra?					
17. Milyen gyakran veszed észre magadon amikor internetezel, hogy azt mondd: „Csak még egy pár perc és abbahagyom”?					
18. Milyen gyakran jut eszedbe, hogy segítséget kéne kérned internethasználatod miatt?					

4. számú melléklet

Multidimenzionális Észlelt Társas Támazs Skála (MSPSS)

	1	2	3	4	5
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 örömeimet és a bánatomat.					

3. A családomra mindig számíthatok.					
4. Megkapom a családomtól azt az érzelmi segítséget és támogatást, amelyre szükségem van.					
5. Van legalább egy olyan ismerősöm, aki vigaszt tud nyújtani számomra.					
6. Barátaimra mindig számíthatok.					
7. Számíthatok a barátaimra, amikor a dolgok rosszra fordulnak.					
8. Tudok a problémáimról beszélni a családommal.					
9. Vannak barátaim, akikkel megoszthatom az örömeimet és a bánatomat.					
10. Van legalább egy olyan fontos személy az életemben, aki törődik az érzéseimmel.					
11. A családom szívesen segít a döntéseim meghozatalában.					
12. Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal.					

5. számú melléklet

Általános kérdések a hobbicsoportokkal kapcsolatban

-Az egyetemi/ munkahelyi közösségeken kívül tagja-e valamilyen hobbicsoportnak, szervezetnek, vallási közösségnek? ☐ Igen ☐ Nem

-Amennyiben az előző kérdésre „Iggennel” válaszolt kérem, adja meg a hobbicsoport, szervezet, vallási közösség megnevezését! _____

-Amennyiben Ön tagja volt/ jelenleg is tagja egy hobbicsoportnak, szervezetnek, vallási közösségnek kérem, adja meg években kifejezve tagsága időtartamának hosszát! (3 hónapnál rövidebb ideje/ideig tartó tagság esetén kérem, hónapokban kifejezve adja meg!) ☐ _____
éve ☐ _____ hónapja

6. számú melléklet

Internethasználati Szokások Kérdőív (magyar fordítás)

	1	2	3	4	5	6	7
1. A közösségi oldalak (SNS) használata lehetővé teszi számomra, hogy több információt szerezzek vagy több emberrel találkozzak.							
2. A közösségi oldalak (SNS) használata javítaná a hatékonyságomat az információ megosztásában és másokkal való kapcsolódásban.							
3. A közösségi oldalak (SNS) hasznos szolgáltatás a kommunikációra.							
4. Az közösségi oldalak (SNS) hasznos szolgáltatások a felhasználók interakciójához.							
5. Számomra könnyű megtanulni a közösségi oldalak (SNS) használatát.							
6. A közösségi oldalak (SNS) használatának folyamata világos és érthető.							
7. A közösségi oldalakat (SNS) könnyen használhatónak találom.							
8. Azok az emberek, akikkel az közösségi oldalakon (SNS) találkozom, hajlamosak megerősítő értékeléseket adni nekem.							
9. Azok az emberek, akikkel az közösségi oldalakon (SNS) találkozom, jellemzően elégedettek velem.							
10. Azok az emberek, akikkel az közösségi oldalakon (SNS) találkozom, erősen támogatnak engem.							
11. Azok az emberek, akikkel az közösségi oldalakon (SNS) találkozom, jellemzően tudomást vesznek rólam.							
12. Hajlamos vagyok gyakran használni a közösségi oldalakat (SNS).							
13. Sok időt töltök az közösségi oldalakon (SNS).							
14. Beleástam magam magam a közösségi oldalak használatába.							

15. A közösség tagjaként nagyon fontos számomra az elfoglalt pozícióm.							
16. A közösség tagjaként, én egy olyan típusú ember vagyok, aki elkötelezett a közössége iránt.							
17. A közösségemben végzett tevékenységek fontos részét képezik az életemnek.							
18. Hajlamos vagyok támogatni azokat az embereket, akik valódi válságban vannak vagy szükségük van a támogatásra.							
19. Általában segítek megoldást találni, ha valaki megoldást kér tőlem.							
20. Gratulálok annak, aki jó hírt mond.							
21. Miután kilépek a közösségi oldalakról (SNS), olyan érzésem van mintha valóban találkoztam volna másokkal.							
22. Úgy éreztem, hogy a közösségi oldalak (SNS) egy új világot teremtenek.							
23. A közösségi oldalak használata közben, úgy érzem, mintha egy másik társadalomban lennék.							
24. A közösségi oldalak használata közben a virtuális világ valóságosabb vagy élethűbb számomra, mint a valódi világ.							

Internethasználati Szokások Kérdőív (eredeti angol)

	1	2	3	4	5	6	7.
1. Using the SNS enables me acquire more information or meet more people.							
2. Using the SNS would improve my efficiency in sharing information and connecting with others.							
3. The SNS is a useful service for communication.							
4. The SNS is a useful service for interaction of members Perceived ease of use.							

5. Learning to use the SNS is easy for me.							
6. The process of using the SNS is clear and understandable.							
7. I find the SNS easy to use Perceived encouragement.							
8. People whom I meet in the SNS tend to give me affirmative evaluation.							
9. People whom I meet in the SNS tend to be satisfied with me.							
10. People whom I meet in the SNS give me great encouragement.							
11. People whom I meet in the SNS tend to be aware of my existence Actual use.							
12. I tend to use the SNS frequently.							
13. I spend a lot of time on SNS.							
14. I exerted myself to SNS Social identity.							
15. As a member of the community, my position is very important to me.							
16. As a member of the community, I am the type of person who likes to engage in my community.							
17. Activities in my community are the important part in my life Altruism.							
18. I tend to encourage people who are in a real crisis or need.							
19. I usually help them the solution when people ask me the solution.							
20. I give congratulation when people tell me good news Telepresence.							
21. When the SNS ends, I felt like I actually met other people.							
22. I felt that the SNS creates a new world.							

23. While engaged with the SNS, I felt I was in a different society.							
24. While engaged with the SNS, the SNS world was more real or present to me compared to the “real world”.							

7. számú melléklet

Általános Énhatékonyság Mérő Skála

	1.	2.	3.	4.
1. Mindig sikerül megoldanom a nehéz feladatokat, ha nagyon akarom.				
2. Ha valamilyen akadályba ütközöm, megtalálom a módját, hogy elérjem, amit szeretnék.				
3. Nem esik nehezemre, hogy kitartsak szándékaim mellett és elérjem céljaimat.				
4. Ötletességemnek köszönhetően tudom, miként kezeljem a váratlan helyzeteket.				
5. Biztos vagyok benne, hogy jól tudok boldogulni a váratlan helyzetekben.				
6. Megfelelő erőfeszítéssel majdnem minden problémára találok megoldást.				
7. Meg tudom őrizni nyugalmamat a nehézségekkel szemben, mert támaszkodni tudok megoldó képességeimre.				
8. Ha szembesülök egy feladattal, általában több ötletem támad a megoldásra.				
9. Ha sarokba szorítanak, rendszerint kitalálom, mitévő legyek				
10. Bármilyen történik, általában kezelni tudom a helyzeteket.				

8. számú melléklet

Demográfiai adatokra vonatkozó kérdések

-Hány éves Ön? _____ év

-Kérem, adja meg a nemét! ☐ Férfi ☐ Nő ☐ Egyéb/Nem kíván válaszolni

-Kérem, adja meg a lakóhelyét! ☐ Főváros ☐ Megyeszékhely ☐ Város ☐ Község ☐ Falu ☐
Tanya

-Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége: ☐ Általános iskola ☐ Gimnázium ☐
Szakgimnázium/ Technikum (korábban Szakgimnázium, illetve Szakközépiskola) ☐
Szakképző iskola (korábban Szakközépiskola, illetve Szakiskola) ☐ Szakiskola (korábban
Speciális szakiskola) ☐ Főiskola/Egyetem/Tudományos fokozat

-Milyen foglalkoztatási státuszban van jelenleg? ☐ Tanuló ☐ Munkavállaló teljes
munkaidőben ☐ Munkavállaló részmunkaidőben ☐ Vállalkozó ☐ Álláskereső ☐ Egyéb _____

-Milyen típusú munkakörnyezetben dolgozik? ☐ On-site (munkáltató által kijelölt
helyen) ☐ Home office (távmunka) ☐ Hibrid munkakörnyezet (munkahelyi és távmunkai
formában vegyesen) ☐ Nem releváns

-Kérem, adja meg a jelenlegi foglalkozását! _____ ☐ Nem releváns

-Jelenlegi családi állapota: ☐ Egyedülálló ☐ Párkapcsolatban élő ☐ Élettársi kapcsolatban élő
☐ Házas ☐ Özvegy ☐ Elvált

Van-e Önnek gyermeke? ☐ Igen ☐ Nem

Amennyiben az előző kérdésre „Iggennel” válaszolt kérem, adja meg gyermekeinek számát:

9. számú melléklet:

Korrelációs mátrix

kor		PIHORSZUM	PIHELHUM	PIHKONSUM	PIHUSUM	MSPSSjelsum	MSPSScsalsum	MSPSSbarsum	MSPSSSUM	IHSZakSUM	IHSZekSUM	IHSZakSUM	IHSZekSUM	IHSZakSUM	IHSZekSUM	IHSZakSUM	IHSZekSUM
	rho																
	p-érték																
lakohely	rho																
	p-érték																
vegyettség	rho																
	p-érték																
inhaszno	rho																
	p-érték																
intmunlav	rho																
	p-érték																
intnemmunk	rho																
	p-érték																
allkozm	rho																
	p-érték																
kozold	rho																
	p-érték																
CISS48foSUM	rho																
	p-érték																
CISS48erazSU	rho																
	p-érték																
CISS48elkoSU	rho																
	p-érték																
PIHORSZUM	rho																
	p-érték																
PIHELHUM	rho	—															
	p-érték																
PIHKONSUM	rho	0.638 ***	—														
	p-érték	<.001	0.87 ***	—													
PIHUSUM	rho	0.824 ***	<.001	—													
	p-érték	<.001	<.001	<.001	—												
MSPSSjelsUM	rho	-0.118	-0.05	-0.092	—												
	p-érték	0.07	0.439	0.159	—												
MSPSScsalSUM	rho	-0.078	-0.018	-0.067	0.466 ***	—											
	p-érték	0.231	0.782	0.3	<.001	—											
MSPSSbarsUM	rho	-0.092	-0.034	-0.062	0.568 ***	0.49 ***	—										
	p-érték	0.155	0.602	0.339	<.001	<.001	—										
MSPSSSUM	rho	-0.113	-0.033	-0.089	0.648 ***	0.892 ***	0.778 ***	—									
	p-érték	0.082	0.608	0.172	<.001	<.001	<.001	<.001	—								
IHSZekSUM	rho	0.018	-0.053	0.035	0.146 *	0.074	0.149 *	0.118	—								
	p-érték	0.776	0.412	0.596	0.024	0.258	0.021	0.069	—								
IHSZakSUM	rho	-0.014	-0.164 *	-0.106	0.128 *	0.037	0.053	0.055	0.24 ***	—							
	p-érték	0.836	0.011	0.101	0.049	0.57	0.412	0.398	<.001	0.212 **	—						
IHSZetSUM	rho	0.054	-0.011	0.08	0.225 ***	0.169 **	0.294 ***	0.377 ***	0.264 ***	0.377 ***	0.212 **	—					
	p-érték	0.406	0.868	0.218	<.001	0.009	<.001	<.001	<.001	0.001	0.001	—					
IHSZakSUM	rho	0.214 ***	0.252	0.336	0.191 **	0.086	0.22 ***	0.15 *	0.406 ***	0.197 **	0.416 ***	—					
	p-érték	<.001	<.001	<.001	0.003	0.188	<.001	0.021	<.001	<.001	<.001	<.001	—				
IHSZekSUM	rho	0.038	0.119	0.142	0.121	0.036	0.229 ***	0.113	0.233 ***	-0.031	0.353 ***	0.37 ***	—				
	p-érték	0.559	0.067	0.029	0.062	0.584	<.001	0.083	<.001	0.64	<.001	<.001	<.001	—			
IHSZakSUM	rho	-0.078	-0.072	-0.076	0.206 **	0.118	0.15 *	0.143 *	0.28 ***	0.287 ***	0.294 ***	0.268 ***	0.368 ***	—			
	p-érték	0.229	0.272	0.241	0.001	0.07	0.021	0.028	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
IHSZapSUM	rho	0.114	0.138 *	0.205	0.069	0.064	0.172 **	0.11	0.304 ***	0.035	0.349 ***	0.335 ***	0.316 ***	0.081	—		
	p-érték	0.079	0.034	0.001	0.293	0.324	0.008	0.089	<.001	0.593	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.214	—
AISSum	rho	-0.224 ***	-0.175 **	-0.239	0.323 ***	0.335 ***	0.323 ***	0.373 ***	0.127	0.124	0.219 ***	0.017	0.317 ***	0.171 **	0.238 ***	0.077	—
	p-érték	<.001	0.007	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.05	0.056	<.001	0.791	<.001	<.001	<.001	0.239	0.077

Megjegyzés: "inhaszno": átlagos napi internethasználati óra, "intmunlav": átlagos napi internetezéssel töltött óra munkavégzés céljából, "intnemmunk": átlagos napi internetezéssel töltött óra nem munkavégzés céljából, "alkozm": átlagos napi közösségi média-használatat töltött idő, CISS48 eroSUM: CISS-48 „Érzelemorientált” öszpontoszám, CISS48 foSUM: CISS-48 „Feladatorientált” öszpontoszám, PIHOBSSUM: PIH „Obszesszív” öszpontoszám, PIHKONSUM: PIH „Kontrolizavar” öszpontoszám, PIHUSUM: PIH „Elhanyagolás” öszpontoszám, PIHSSUM: PIH öszpontoszám, AES: Általános Énhatékonyág Mérés Skála, IHSZakSUM: IHSZ „Altruizmus” öszpontoszám, IHSZekSUM: IHSZ „Értekeltség” öszpontoszám, IHSZakSUM: IHSZ „Értekeltség” öszpontoszám, IHSZekSUM: IHSZ „Értekeltség” öszpontoszám, IHSZapSUM: IHSZ „Társas identitás” öszpontoszám, IHSZapSUM: IHSZ „Társas identitás” öszpontoszám, MSPSS „Barátok” öszpontoszám, MSPSSbarsUM: MSPSS „Barátok” öszpontoszám, MSPSSjelsUM: MSPSS „Jelentős mások” öszpontoszám, MSPSSSUM: MSPSS öszpontoszám, koz.old: használt közösségi oldalak száma