

VISELKEDÉSKUTATÓ
TÁRSADALOMTUDOMÁNYI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

ÉNKÉP KIALAKULÁSA/MÁSOLÁSA ÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA

Szakértői elemzés

2023. május 23.

Viselkedéskutató Társadalomtudományi és Szolgáltató Kft.

Cím: 1118 Budapest, Ménesi út 75.

Képviselő: Paksi Borbála

Tel: 70-452-0404

Email: borbala.paksi@viselkedeskutato.hu

Web: viselkedeskutato.hu

A SZAKÉRTŐI ANYAGOT KÉSZÍTETTÉK:

Koronczai Beatrix, Zsila Ágnes, Paksi Borbála és Demetrovics Zsolt

TARTALOMJEGYZÉK

1. ELMÉLETI HÁTTÉR	5
1.1. A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT KAPCSOLATA AZ ÉNKÉPEL ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉGGEL	5
1.2. AZ ONLINE KÖZÖSSÉGI TEREKBE TAPASZTALHATÓ AGRRESSZÍV VISELKEDÉSEK, ÉS AZOK HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE ÉS AZ ÉNKÉPRE	8
1.3. A RAJONGÁS KAPCSOLATA AZ ÉNKÉPEL ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉGGEL	10
2. MÓDSZERTAN	12
2.1. AZ ADATFELVÉTEL ESZKÖZE	12
2.2. CÉLPOPULÁCIÓ ÉS MINTA	14
2.3. ADATFELVÉTELI ELJÁRÁS	16
2.4. AZ ADATFELDOLGOZÁS MÓDJA	16
3. EREDMÉNYEK	17
3.1. A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLATTAL KAPCSOLATOS EREDMÉNYEK	17
3.1.1. A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-, ÉS INTERNETHASZNÁLATTAL, VALAMINT PROBLÉMÁS HASZNÁLATTAL KAPCSOLATOS LEÍRÓ ADATOK	17
3.1.1.1. A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-, ÉS INTERNETHASZNÁLATTAL, VALAMINT PROBLÉMÁS HASZNÁLATTAL KAPCSOLATOS ADATOK SZOCIODEMOGRÁFIAI MINTÁZÓDÁSA	20
3.1.2. A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT ÖSSZEFÜGGÉSE AZ ÉNKÉPEL	22
3.1.3. A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT ÖSSZEFÜGGÉSE EGYÉB PSZICHOLÓGIA JELLEMZŐKKEL	30
3.2. AGRRESSZIÓ AZ ONLINE TÉRBE: INTERNETES ZAKLATÁS (CYBERBULLYING) ÉS TOXIKUS VISELKEDÉSEK	34
3.2.1. AZ INTERNETES ZAKLATÁS PERCEPCIÓJA ÉS PREVALENCIÁJA	34
3.2.2. A TOXIKUS VISELKEDÉSEK PERCEPCIÓJA ÉS PREVALENCIÁJA	37
3.2.3. AZ INTERNETES ZAKLATÁSBAN ÉS A TOXIKUS VISELKEDÉSEKBE VALÓ ÉRINTETTSÉG KAPCSOLATA AZ ÉNKÉPEL	38
3.2.4. AZ INTERNETES ZAKLATÁSBAN ÉS A TOXIKUS VISELKEDÉSEKBE VALÓ ÉRINTETTSÉG KAPCSOLATA EGYÉB PSZICHOLÓGIAI JELLEMZŐKKEL	39
3.3. RAJONGÁSSAL KAPCSOLATOS EREDMÉNYEK	40
3.3.1. A KEDVENC HÍRESSÉG ÉS AZ ÉRZELMI KÖTŐDÉS MINŐSÉGE	40
3.3.2. A RAJONGÁS KAPCSOLATA AZ ÉNKÉPEL	41
3.3.3. A RAJONGÁS KAPCSOLATA EGYÉB PSZICHOLÓGIAI JELLEMZŐKKEL	42
4. JAVASLATOK	44
4.1. A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLATTAL KAPCSOLATOS JAVASLATOK	44
4.2. INTERNETES ZAKLATÁSSAL (CYBERBULLYING) ÉS TOXIKUS VISELKEDÉSEKKE KAPCSOLATOS JAVASLATOK	46
4.3. RAJONGÁSSAL KAPCSOLATOS JAVASLATOK	47
FELHASZNÁLT IRODALOM	47

MELLÉKLETEK	55
M.1 AZ ELEMZÉS SORÁN FELHASZNÁLT, A FŐSZÖVEGBEN NEM SZEREPLŐ TÁBLÁZATOK ÉS ÁBRÁK	55
M.2 A KUTATÁS KÉRDŐÍVE	79

1. ELMÉLETI HÁTTÉR

1.1. A közösségimédia-használat kapcsolata az énképpel és a mentális egészséggel

Az énkép (szelf), amely az énrre vonatkozó belső reprezentációt jelenti, dinamikus, időben változó, komplex jelenség (V. Komlósi, 2003). Ennek a testre vonatkozó része, a szintén komplex struktúrának tekintett testkép magába foglalja a testre vonatkozó önészlelést, attitűdöt (gondolatokat, hiedelmeket, érzelmeket) és az ezzel kapcsolatos viselkedést (pl. diétázás, sport, a külső monitorozása a tükörben) (Pruzinsky és Cash, 2002). Az énnel foglalkozó kutatások különbséget tesznek az énkép tartalmi és strukturális jellemzői között. A tartalmi elemek a globális önbecsülés, önértékelés fogalmával írhatók le, és az egyén saját énjének értékére vonatkozó érzését jelenti, melyhez sajátos érzelem társul (V. Komlósi, 2007). Az énkép strukturális jellemzője az énrre vonatkozó hiedelmek, vélekedések szerveződése, mely magában foglalja azokat a jellemzőket is, mint az én alkotóelemeinek differenciáltsága és integráltsága (Hargitai és mtsai, 2020). Campbell és mtsai (1990) kidolgozták az énkép egyértelműségének koncepcióját, amely az én világosan megfogalmazott jellegét foglalja magába. Ez azt jelenti, hogy egyértelmű az énkép, ha világosan és határozottan definiált, tehát ellentmondásoktól mentes, konzisztens, kiszámítható.

Az énkép egyértelműsége összekapcsolódik az önértékeléssel és mindkettő konstruktum pedig a jólléttel, élettél való elégedettséggel (V. Komlósi, 2007; Hargitai és mtsai, 2020). A nagyobb egyértelműség a mentális egészség pozitív mutatóival jár együtt, míg a kisebb pszichés problémákat jelez előre (Hargitai és mtsai, 2020).

Bár vannak kutatási eredmények, mely szerint a közösségi média néhány esetben kifejezetten pozitív hatással bír (Valenzuela, Park és Kee, 2009; Valkenburg és Peter, 2009; Oh, Ozkaya és LaRose, 2014), a kutatási eredmények többsége a közösségimédia-használat negatív befolyását vizsgálja elsősorban a fiatalok mentális egészségére (Lemola és mtsai, 2015; Müller és mtsai, 2016; Oberst és mtsai, 2017). A mentális egészséggel kapcsolatos negatív hatásért a közösségi médiában történő társas összehasonlítást teszik felelőssé. Vogel és mtsai (2014) azt találták, hogy a gyakori Facebook-használat és negatív önértékelés közötti kapcsolatot a felfelé (vagyis a valamilyen tulajdonság tekintetében felettünk állónak észlelt személlyel) való összehasonlításnak való kitétség mértéke mediálta. Mivel a közösségi médiában posztolt tartalmak jellemzően inkább pozitívak, az ott történő társas összehasonlítás ronthatja önértékelésünket, jóllétünket. Ezt Schmuck és mtsai (2019) longitudinális kutatásának eredményei is

alátámasztották, miszerint a Facebook-használat bejósolta a felfelé történő társas összehasonlítást, amely rontotta a személyek későbbi önértékelését és jóllétét. A közösségi médiában történő társas összehasonlítás és önértékelés kapcsolata reciprokak bizonyult, vagyis az alacsony önértékelés előrejelezte a későbbi fokozott társas összehasonlítást.

Az utóbbi időben egyre intenzívebb érdeklődés irányul a fényképek, képi megjelenés elsődlegességét felhasználó közösségi média (pl. YouTube, Instagram, TikTok) lehetséges hatásának vizsgálatára a fiatalok testképére, énképére és önértékelésére (Holland és Tiggeman, 2016; Shaiphoo és Vahedi, 2019; De Valle és mtsai, 2021), valamint a problémás közösségimédia-használat és a negatív testkép összefüggésének feltárására (Kircaburun és Griffiths, 2019; Lee, 2022). A problémás közösségimédia-használat jelenleg nem számít mentális zavarnak, de kutatása jelenleg is intenzíven folyik, elsősorban addiktív viselkedésként definiálva. Ez azt jelenti, hogy a személy számára nehézséget jelent a közösségimédia-használat kontrollálása (akár az időtartamát, akár gyakoriságát illetően), a közösségimédia-használat uralja a személy tevékenységeit, és annak ellenére fennmarad a viselkedés, hogy negatív következményekhez vezet. Tehát a közösségimédia-használat a személy kapcsolatait és munkabeli vagy tanulási teljesítményét jelentősen negatívan befolyásolja. Davis (2001) megkülönböztette a generalizált és specifikus patológiás/problémás internethasználatot aszerint, hogy a személy valamilyen specifikus tevékenységet visz túlzásba (specifikus használat), vagy nem köthető egyféle tevékenységhez az internethasználata (amely általában társas-kapcsolati célú) (generalizált használat), amelyet nem tud kontrollálni. Mivel ez a két konstruktum: problémás internethasználat és problémás közösségimédia-használat nem fedi egymást, még ha kapcsolatban is állnak, érdemes mindkét jelenséget vizsgálni, ha átfogóbb képet szeretnénk kapni arra, hogy az internethasználat hogyan befolyásolja életünket.

Ha problémás internet- vagy közösségimédia-használat és a korábban tárgyalt változók összefüggéseinek kutatását tekintjük, azt lehet megállapítani, hogy – mivel a problémás vagy addiktív használat (melyet a köznyelvben legtöbbször függőségként hívunk) – szorosabb kapcsolatot mutat a negatív énképpel, az énkép inkonzisztenciájával, az alacsony önértékeléssel, rosszabb mentális egészséggel, mint önmagában a közösségi médiában töltött idő. Malo-Cerrato, Martín-Perpiñá és Viñas-Poch (2018) serdülőkkel folytatott kutatásuk során megállapították, hogy a közösségi médiát addiktív módon használók esetében negatívabb a tanulói énképük (mennyire látják magukat jó tanulónak/diáknak) és az érzelmi énképük (mennyire látják magukat idegeskedőnek, szorongónak), mint a normál használóké; valamint a családi énkép (mennyire érzi harmonikusnak, támogatónak a családját) negatívan jelezte előre a problémás közösségimédia-használatot (aki a családját nem látja támogatónak, valószínűbben kerül a függő csoportba).

Servidio és mtsai (2021) azt találták, hogy az énkép inkonzisztenciájának mértéke és a problémás okostelefon-használat kapcsolódott, és ezt a kapcsolatot a társas összehasonlítás tendenciája és a FoMO (félelem, hogy a személy kimarad valamiből) mediálta. Ez azt jelenti, hogy az

a személy, akinek az énképe kevésbé világos és egyértelmű, hajlamosabb a társas összehasonlításra (azért, mert kevésbé biztosan tudja megítélni önmagát) és erősebb azon félelme, hogy esetleg mások kihagyják valamilyen fontos eseményből (vagyis bizonytalan abban, hogy a társas közege elfogadja, hogy elég fontos számukra, vagy esszenciálisan fontos számára, hogy a társaság része legyen, mint elsődleges olyan közeg, ahonnan visszajelzést kaphat énjére), és mindezek erős motivációul szolgálnak egy kontrollvesztettségig fajuló okostelefon-használatra (amely többnyire közösségimédia-használatot jelent).

Másik irányból azonban kutatási eredmények szolgálnak bizonyítékul arra is, hogy a problémás internethasználat további negatív hatással van a személy önértékelésére, mentális egészségre. Pi. Lai és mtsai (2022) serdülőket vizsgáltak longitudinális módon (2 éves utánkövetéssel) és azt találták, hogy a problémás internethasználat és az alacsony önértékelés összefüggött a későbbi megnövekedett depressziós tünetekkel, valamint a depressziós tünetek megnyilvánulása előrejelezte a következő időpontban mért problémás internethasználatot és alacsonyabb önértékelést.

A problémás internethasználat számos pszichés tünettől kapcsolódik – a depresszió kivételével – a kutatások szerint (Koronczai és mtsai, 2019), pl. a kényszeres tünetekkel, ellenségességgel, szorongással, interperszonális szenzitivitással. A problémás közösségimédia-használatot illetően is hasonlóak a kutatási eredmények: minél több a pszichés probléma, annál problémásabb a közösségimédia-használat (ok-okozati irányt ezek a kutatások nem vizsgáltak) (Laconi, Verseillie és Chabro, 2018; Pontes, Taylor és Stavropoulos, 2018).

Mivel a közösségi médiában lévő tartalmak között szignifikáns mértékben fordulnak elő a külső megjelenést előtérbe helyező, a vékonyság szépségideálját közvetítő képek, egy problémás használó ezeknek fokozott mértékben van kitéve. Ugyanakkor azok, akik önmagukat nem látják elég vonzónak, hajlamosabbak a felfelé történő társas összehasonlításra (Leahey, Crowther és Mickelson, 2007), így a közösségi médiában ezt gyakran tehetik. Simon és mtsai (2022) azt találták, hogy aki aggodalmaskodik amiatt, mert külső megjelenése nem tökéletes, hajlamosabb a problémás Instagram-használatra. Gioia, Griffiths és Boursier (2020) pedig azt az eredményt kapta, hogy az a serdülő, aki szégyelli külsejét, hajlamosabb képeit módosítani, mielőtt feltölti őket a közösségi médiába, és ez a típusú viselkedés előrejelzi a problémás közösségimédia-használatot.

Mindezen megfontolások alapján azt várjuk, hogy a közösségi médiában történő társas összehasonlítás, a közösségimédia-tartalmaknak való kitettség (elsősorban a társas összehasonlítást gerjesztő tartalmak, mint a szépségre, fittségre, egészségre, hírességekre vonatkozóak, valamint elsősorban a problémás internet- vagy közösségimédia-használat, illetve kisebb mértékben az ott töltött idő) negatívan kapcsolódik az énképpel, az énkép egyértelműségével, a testképpel, az önértékeléssel, a jólléttel, a depresszióval, a szorongással és a

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

1.2. Az online közösségi terekben tapasztalható agresszív viselkedések, és azok hatása a mentális egészségre és az énképre

Az online kommunikációs lehetőségek bővülésével párhuzamosan a kortársagresszió szinterei és megjelenési formái is gazdagodtak (Pyżalski, 2012). Az iskolai zaklatás, azaz a bullying modern megjelenési formája a cyberbullying, amely az iskolai kortársagressziótól eltérően nem korlátozódik az iskolai környezetre, hanem legtöbbször az online térben folytatódik (Slonje és Smith, 2008). A cyberbullying definíció szerint elektronikus eszközökön (pl. okostelefonon, számítógépen) keresztül kivitelezett szándékos, agresszív cselekedet, amelynek célja az, hogy a másik félnek kárt, sérelmet okozzon (Tokunaga, 2010). Fontos kritériuma továbbá az erőviszonyok egyenlőtlensége az agresszív viselkedés elkövetője és annak elszenvetője között (Smith és mtsai, 2008), amely arra utal, hogy az áldozat nem tudja megvédeni magát. A kortársagresszió offline és online formái irányulhatnak egy személy vagy csoport ellen, és az elkövető is lehet egy vagy több személy (Slonje, Smith és Frisén, 2013). Nincs konszenzus a szakirodalomban annak tekintetében, hogy már egyetlen incidens is cyberbullyingnak tekintendő-e, vagy többszöri előfordulás után állapítható-e meg az online bántalmazás (Menesini és Nocentini, 2009). A legtöbb tanulmány az ismételt előfordulást tekinti cyberbullyingnak (Chun és mtsai, 2020), azonban egy korábbi tanulmány felhívja a figyelmet arra, hogy egyetlen agresszív megnyilvánulás (pl. sértő poszt közösségi oldalon) is gyorsan elterjedhet, és negatív hatása a mentális egészségre kumulálódhat az ismételt megosztások, és ilyen módon ismételt szembe-sülés hatására (Menesini és Nocentini, 2009).

A cyberbullying előfordulási gyakoriságára nehéz becslést hozni, hiszen a különböző kutatásokban eltérő módon definiálják a jelenséget, más időintervallumokat alkalmaznak az incidensek felmérésére, és különböző populációkat vizsgálnak (pl. serdülők, gyermekek; Kowalki, Limber és McCord, 2019). Egy 159 tanulmányt magába foglaló áttekintés alapján a serdülőkorú áldozatok prevalenciája 1-61%, míg az elkövetőké 3-39% közé tehető egy év vonatkozásában (Brochado, Soares és Fraga, 2017). Láthatjuk tehát, hogy a cyberbullyingban érintett személyek köre meglehetősen széles skálán mozog.

A cyberbullyingnak számos megnyilvánulási formáját ismerjük, melyek közül gyakori mások nyilvános platformokon, oldalakon történő sértegetése (flaming), bántó üzenetek küldése privát módon, hírnévrontás, igaztalan szóbeszéd terjesztése, vagy az áldozat kiközösítése egy online közösségből. Ritkábban előfordulhat, hogy az elkövető a másik fél fiókjába lépve hír-

névrontásra alkalmas üzeneteket küld az áldozat ismerőseinek, vagy olyan személyes információkat csal ki az áldozattól, melyeket később nyilvánosságra hoz a személy beleegyezése nélkül (Domonkos, 2014). A szexuális jellegű zaklatás is egyre szélesebb körben elterjedt, melynek gyakori megjelenési formái a szexting, avagy a szexuális tartalmú, provokatív üzenetek vagy képek kéretlen küldése, valamint a bosszúpornó, amikor is az elkövető – legtöbbször az áldozat korábbi partnere – szexuális tartalmú üzeneteket, képeket, vagy videót tesz közzé az áldozatról annak beleegyezése nélkül (Ehman és Gross, 2019).

A cyberbullying elkövetői és áldozatai egyaránt a mentális egészség alacsonyabb színvonalával jellemezhetők (Tokunaga, 2010). Jellemzően több depresszív és szorongásos tünetről számolnak be, mint azon társaik, akik nem szereztek tapasztalatot cyberbullyingban (Hinduja és Patchin, 2009). Az elkövetők mindemellett alacsonyabb szülői támogatottságot éreznek (Wang, Iannotti és Nansel, 2009), jellemzőbb rájuk a szabályszegő viselkedés (Sticca és mtsai, 2013) és a pszichoaktív szer-használat (Cappadocia, Craig és Pepler, 2013). Az áldozatok gyakran alacsonyabb önértékeléssel rendelkeznek (Hinduja és Patchin, 2010), magasabb szintű szorongást élnek át (Kowalski és mtsai, 2014), magányosabbnak érzik magukat (Şahin, 2012), és gyakrabban fordulnak elő esetükben önsértő viselkedések, valamint öngyilkossági gondolatok (Schenk és Fremouw, 2012; Schneider és mtsai, 2012).

A közösségi média az utóbbi években a cyberbullying egyik kiemelt színterévé vált azáltal, hogy számos lehetőséget kínál az online kommunikációra (pl. nyilvános posztok, privát üzenetek, videóhívás), emellett álprofil létrehozása révén névtelenségre is lehetőséget biztosít az elkövetők számára (Giumetti és Kowalski, 2022). Egy másik kiemelt színtér újabban az online többszereplős videójátékok kommunikációs tere, mely lehetőséget nyitott a játékosok közötti valós idejű kommunikációra (Kou, 2020).

A többszereplős videójátékok kommunikációs terében toxikus viselkedéseknek nevezzük azokat az érzelmi vagy viselkedéses megnyilvánulásokat, amelyek hátráltatják a csapat együttműködését, és ezáltal a játékelményt csökkentik (Kou, 2020). Ide tartozhatnak olyan viselkedések, mint például a csalás, más játékosok sértegetése, a funkciótlan rombolás, valamint az ellenfél segítése a saját csapat kárára (Blackburn és Kwak, 2014). Ezek a viselkedések frusztrációt és stresszt okoznak a résztvevő játékosoknak (Kordyaka, 2018). Gyakrabban válnak toxikus viselkedések célpontjává a fiatal, kezdő játékosok (Türkay és mtsai, 2020), a nők (Phidd, 2018), valamint azok, akik gyakran játszanak versengésen, egymás legyőzésén alapuló játékokkal (Engelhardt és Bartholow, 2013). Egy friss tanulmányban a megkérdezett videójátékosok 66%-a vallotta, hogy toxikus viselkedések célpontjává vált egy éven belül, emellett a videójátékos közösségben jelentős problémának tekintették a játékosok közötti agressziót (Zsila és mtsai, 2022). Azok a játékosok, akik ilyen negatív tapasztalatokat szereztek más játékosok viselkedése miatt, több depresszív tünetről számoltak be (Kowert, 2020), veszélyeztetettebbnek mutatkoztak videójáték-függőségre, továbbá az elkövetői és áldozati oldalról is tapasztalatokat

szerzett személyeket magasabb szorongásra és rágódásra való hajlam jellemezte (Zsila és mtsai, 2022).

A szakirodalom alapján tehát negatív összefüggést valószínűsíthetünk az online közösségi terekben tapasztalható agresszív viselkedések és a felhasználók mentális egészsége, énképe között. Természetesen ezen kutatás – a keresztmetszeti elrendezése miatt – ez esetben sem tud meghatározni ok-okozati kapcsolatot.

1.3. A rajongás kapcsolata az énképpel és a mentális egészséggel

A média által népszerűvé vált hírességek formálhatják nézeteinket egy társadalmilag jelentős eseményről, alakíthatják preferenciáinkat egy termékkel kapcsolatban, vagy befolyásolhatják viselkedésünket is, amennyiben hozzájuk hasonló tulajdonságokkal szeretnénk rendelkezni (Brooks, 2018). A hírességek iránti rajongást vizsgáló kutatások egységesen úgy definiálják a hírességet, mint egy olyan személyt, akire a válaszadó nagyon felnéz (Maltby és Day, 2017). A rajongás egy kontinuumként értelmezendő, amelynek egyik végpontja az egészséges lelkesedés egy híres személy munkássága iránt, míg a másik végpont a túlzott mértékű, extrém viselkedésekben megnyilvánuló érzelmi kötődés az ismert személyhez (McCutcheon és mtsai, 2002). A híresség és a rajongó közötti kommunikáció – és ilyen módon az érzelmi kötelék is – jellemzően egyoldalú, úgynevezett paraszociális interakció (Giles, 2002). Az újabb kutatások azonban rámutatnak arra, hogy a közösségi média térhódításával párhuzamosan a korábbi paraszociális kapcsolatok egyre inkább kétoldalúvá váltak (Lou, 2022). Erre példa, amikor egy influenszer élő közvetítés során interakcióba lép a követőivel olyan módon, hogy reakciót vár tőlük a chaten.

A rajongásnak három dimenzióját különböztethetjük meg (McCutcheon és mtsai, 2002). Az első szintje a „szórakozás-társas” dimenzió, mely során a személy szeret olyan emberek társaságában lenni, akik ugyancsak rajonganak a kedvenc hírességéért, vagy érdeklődve követi a kedvenc sztárról szóló híreket. Az „intenzív-személyes” dimenzió már kompulzív érzéseket és gondolatokat is magában foglal, többek között a rajongó túlzott azonosulását a kedvenc híresség aktuális érzelmi állapotával. A „borderline-patologikus” dimenzió végül olyan extrém viselkedésekre utal, mint például ha a rajongó egy nagy pénzeszeget kapna, amelyet bármire elkölthetne, akkor a kedvenc hírességének egy személyes használati tárgyára költené. Az „intenzív-személyes” és a „borderline-patologikus” dimenziók magas értékei utalhatnak a túlzott mértékű rajongásra, míg a „szórakozás-társas” dimenzió az egészséges szintű rajongást jelzi.

A rajongás jelenségének dinamikáját az Abszorpció-Addikció Modell írja le (McCutcheon és mtsai, 2002), mely szerint a gyengébb személyiségstruktúrával jellemezhető személyek magasabb valószínűséggel alakítanak ki erős egyoldalú érzelmi köteléket a kedvenc hírességükkel,

mert a velük való azonosulás révén tesznek kísérletet identitásuk megszilárdítására. Egyes rajongók azonban a függőségnél is megfigyelhető toleranciát élhetnek át, azaz egyre extrémebb viselkedéseket kell kialakítaniuk ahhoz, hogy fenntarthassák az azonosulás és a paraszociális kapcsolat kielégítő szintjét. Az Abszorpció-Addikció Modell alapján tehát a túlzott mértékű rajongással jellemezhető személyek énképe, identitása instabilabb. Ezt a feltételezést több empirikus tanulmány is megerősítette, melyek negatív kapcsolatot találtak a rajongás mértéke és az énkép integráltsága között (Maltby és mtsai, 2006; Reeves, Baker és Truluck, 2012).

A túlzott rajongás az alacsonyabb énkép-integráció mellett a mentális egészség alacsonyabb színvonalával is összefüggést mutatott. Számos tanulmány által megerősítést nyert, hogy a túlzott mértékű rajongás összefügg a depresszív, szorongásos és szomatikus tünetekkel, a negatív érzelmek gyakoribb átélésével (lásd Brooks, 2018 áttekintését), valamint olyan viselkedési függőségekkel, mint a szerencsejáték-függőség, a kényszeres vásárlás, az internetfüggőség, és specifikusan a közösségimédia-függőség (lásd Zsila és Demetrovics, 2020 áttekintését). A közösségi média szerepét a transz-paraszociális kapcsolatok kialakulásában, továbbá az internetes hírességek (pl. influenszerek) iránti rajongás és a mentális egészség kapcsolatát azonban még kevés kutatás vizsgálta (Zsila és mtsai, 2021).

A rajongás és az énkép, illetve a mentális egészség kapcsolatáról rendelkezésre álló szakirodalmi adatok alapján tehát azt feltételezhetjük, hogy a túlzott mértékű rajongás negatív kapcsolatban áll az énkép integráltságával és a mentális egészség színvonalával.

2. MÓDSZERTAN

2.1. Az adatfelvétel eszköze

A kutatási kérdések vizsgálatára egy több, mint 70 kérdésből álló adatfelvételi battéria került kialakításra, amely az alábbi területeket ölelte fel (lásd M2. melléklet):

- 1) Szociodemográfiai háttér (nem; kor; iskolai végzettség; munka; családi állapot; jövedelem, lakhely)
- 2) Internet-, és közösségimédia-használati szokásokkal kapcsolatos prevalencia és gyakorisági kérdések (átlagos hétköznapi és hétvégi használat)
- 3) Problémás internet- és közösségimédia-használat
 - (a) Problémás közösségimédia-használat: Bergen Közösségimédia-függőségi Skála (Andreassen és mtsai, 2016)
 - (b) Problémás internethasználat: Problematic Internet Use Questionnaire-9 (Demetrovics és mtsai, 2008)
- 4) Internetes zaklatás, toxikus viselkedés:
 - (a) Az internetes zaklatás megjelenési formáival kapcsolatos kérdések Domonkos (2014) meghatározása/rendszerzése alapján kerültek kidolgozásra. Ezek vonatkozásában egyrész a különböző magatartások vonatkozó prevalencia és gyakorisági kérdéseket vizsgáltunk, illetve megkérdezettek internetes zaklatással kapcsolatos percepcióit.
 - (b) A toxikus viselkedéseket Kou (2020) meghatározása alapján definiáltuk. A témakörben az elkövetői és áldozati magatartásokra vonatkozó prevalencia és gyakorisági kérdések mellett a jelenség különböző aspektusaival, pl. észlelt súlyosságával, moderátori fellépés hatékonyságával kapcsolatos kérdéseket vizsgáltunk, továbbá a stressztűrő képességet videójátékos kontextusra adaptálva a Distress Tolerance Scale (Stressztűrés Skála) (Simons et al., 2005) Tolerancia alskálájának (3 item) módosított változatával.
- 5) Rajongás: A saját kidolgozású kérdéskörhöz tartozó fogalmat McCutcheon és munkatársainak (2004) meghatározása alapján definiáltuk.
 - (a) A kedvenc híresség fő tevékenységére vonatkozó kategóriák, illetve az érzelmi kötődés erősségére vonatkozó kérdések kidolgozása során elsősorban a következő támaszkodtunk: Griffith et al., 2013; Sheridan et al., 2007; Zsila, McCutcheon & Demetrovics, 2018.

(b) Alkalmazott skálák:

- Rajongás mérése: Celebrity Attitude Scale (Rajongói Attitűdök Skála) (McCutcheon et al., 2002) 23 iteméből 9 szelektált item (3 item / faktor), faktorok: entertainment-social (szórakozás-társas), intense-personal (intenzív-személyes), borderline-pathological (borderline-patologikus).
- Paraszociális interakció mérése: 8-tételes Parasocial Interaction Scale (Rubin & Perse, 1987)
- Hírességgel való azonosulási vágy erősségének mérése: WIS Azonosulási Vágy Skála (Wishful Identification Scale) (Hoffner & Buchanan, 2005)

6) Pszichológia jellemzők

- (a) Pszichés jóllét: WHO általános Jól-lét skála (Martos & Csordás, 2021; Susánszky et al., 2006)
- (b) Depresszió, szorongás és stressz: DASS 9 – Depression Anxiety Stress Scale (Yusoff, 2013)
- (c) Önértékelés: RSES – Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965)
- (d) Testkép: BAT – Testi Attitűdök Tesztje (Body Attitude Test), általános testtel való elégedetlenség alskála (Probst és mtsai, 1995; Carvalheira, Godinho és Costa, 2017)
- (e) Közösségi médián történő társas összehasonlítás: Technológiai Társas Összehasonlítás és Visszajelzéskeresési Skála (Nesi és Prinstein, 2015) módosítása: a közösségimédia-használatra alakítva és rövidítve
- (f) Énkép: saját kialakítású kérdőív, melyet a Self-Description Questionnaire (Marsch és O’Neill, 1984) és a Tennessee Self-Concept Scale (Fitts, 1965) itemeinek módosításával alkottunk a jelen kutatáshoz. A kialakított mérőeszköz tételein a feltáró faktoranalízist követően két faktor különült el¹, melyek az individuális énkép (1., 3., 4., 6., 7., 16. tételek) és családi-szociális énkép (2., 5., 8., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 17., 18., 19., 20. tételek) neveket kapták
- (g) Énkép egyértelműsége: SCCS – Self-Concept Clarity Scale (Campbell, 1996; hazai adaptáció: Hargitai et al. (2020)

¹ A 9. és 21. tétel törlésével, melyek mindkét faktorra egyformán töltöttek.

1. táblázat: A kutatásban használt mérőeszközök leíró adatai

	N (fő)	Átlag	Szórás	Cronbach-alfa
Technológiai Társas Összehasonlítás és Visszajelzéskeresési Skála	932	14,81	6,94	0,95
WHO általános Jól-lét skála	991	10,09	2,91	0,86
DASS 9 – Depresszió alskála	985	1,43	1,89	0,80
DASS 9 – Szorongás alskála	986	1,10	1,89	0,85
DASS 9 – Stressz alskála	990	1,55	1,95	0,81
Önértékelés (RSES)	989	15,55	2,62	0,88
Testi Attitűdök Tesztje (BAT)	992	4,73	4,21	0,86
Énkép egyértelműsége	950	44,43	9,45	0,88
Énkép összpontszám	910	84,20	13,90	0,95
Énkép – Családi-szociális énkép	924	53,65	9,43	0,95
Énkép – Individuális énkép	952	22,45	4,11	0,84
Problémás közösségimédia-használat*	970	10,11	5,21	0,91
Problémás internethasználat*	965	14,09	6,79	0,93
Stressztűrés Skála – tolerancia alskála **	357	3,56	1,07	0,83
Paraszociális Interakció Skála***	456	3,55	0,95	0,90
Azonosulási Vágy Skála***	464	3,12	1,02	0,80

* Csak azok körében, akik az elmúlt 30 napban használtak internetet/közösségi médiát.
**csak azok körében, akik valaha használtak online multiplayer videojátékokat
***Csak azok körében, akiknek van kedvenc hírességük

2.2. Célpopuláció és minta

A kutatás célpopulációját a 18-34 éves (1988 és 2004 között született) magyarországi lakónépesség képezte.

A mintaválasztás alapjául szolgáló mintavételi keretet a BM Nyilvántartások Vezetéséért Felelős Helyettes Államtitkárságának (BM NYHÁT) 2023. január 1-i nyilvántartása szerint érvényes lakcímmel rendelkező felnőtt lakosság (1.853.241 fő) képezte (a mintavételi keret rétegzési kritériumok szerinti eloszlását lást a melléklet 1. táblázatban)

A kutatás a célpopuláció nem, korcsoport (18-24 és 25-34 éves), területi elhelyezkedés (19 megye és Budapest) és település típus (vármegye székhely, vármegyei jogú város, egyéb város, nagyközség, község) szerint rétegzett, kvótás mintavételi eljárással kiválasztott, 1000 fős mintáján készült. E mintanagyság mellett a 95%-os megbízhatósági szinten érvényes elméleti hibahatár $\pm 3,1\%$. (Az egyes rétegekben kiválasztott (bruttó) és a lekérdezett (nettó) minta elemszámai megtalálhatók a melléklet 2. táblázatában.)

Az adatfelvétel során keletkező kismértékű mintatorzulás korrigálására régió, településtípus, nem és korcsoport szerinti elemszám-tartó mátrix súlyozást alkalmaztunk. (A súlyozott minta eloszlását lásd az 2. táblázatban, a súlyok főbb statisztikai paramétereit pedig a 3. táblázatban)

2. táblázat: A súlyozott minta eloszlása (N=1000, %)

Régió	Településtípus	Férfi		Nő		össz.
		1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997	
Budapest		2,71%	5,42%	2,61%	5,32%	16,05%
Pest megye	megyei jogú város	0,10%	0,20%	0,10%	0,20%	0,60%
	város	1,71%	2,81%	1,60%	2,71%	8,83%
	nagyközség/község	0,90%	1,40%	0,80%	1,30%	4,41%
Dél-Alföld	megyeszékhely	0,60%	0,70%	0,60%	0,70%	2,61%
	megyei jogú város	0,10%	0,30%	0,10%	0,20%	0,70%
	város	1,00%	1,71%	0,90%	1,60%	5,22%
	nagyközség/község	0,80%	1,30%	0,70%	1,20%	4,01%
Dél-Dunántúl	megyeszékhely	0,40%	0,50%	0,40%	0,70%	2,01%
	város	0,50%	0,90%	0,50%	0,80%	2,71%
	nagyközség/község	0,80%	1,40%	0,80%	1,30%	4,31%
Észak-Magyarország	megyeszékhely	0,40%	0,60%	0,40%	0,70%	2,11%
	város	0,70%	1,20%	0,70%	1,20%	3,81%
	nagyközség/község	1,30%	2,11%	1,20%	1,91%	6,52%
Közép-Dunántúl	megyeszékhely	0,40%	0,70%	0,40%	0,60%	2,11%
	megyei jogú város	0,10%	0,20%	0,10%	0,20%	0,60%
	város	0,70%	1,20%	0,70%	1,10%	3,71%
	nagyközség/község	0,80%	1,50%	0,80%	1,40%	4,51%
Nyugat-Dunántúl	megyeszékhely	0,40%	0,80%	0,40%	0,70%	2,31%
	megyei jogú város	0,20%	0,30%	0,20%	0,30%	1,00%
	város	0,40%	0,70%	0,30%	0,60%	2,01%
	nagyközség/község	0,80%	1,50%	0,80%	1,40%	4,51%
Észak-Alföld	megyeszékhely	0,60%	0,60%	0,70%	0,60%	2,51%
	város	1,30%	2,31%	1,30%	2,11%	7,02%
	nagyközség/község	1,10%	1,91%	1,10%	1,71%	5,82%

3. táblázat: Az alkalmazott súly eloszlásának statisztikai mutatói

N	1000
Átlag	1,00
Szórás	1,0150
Medián	,9964
Módusz	1,0152
Legkisebb súly	0,5927
Legnagyobb súly	1,430
Tartomány	0,8381
Ferdeség (SE)	1,013 (0,077)
Csúcosság (SE)	2,037 (0,155)
SE: standard hiba; N: elemszám	

2.3. Adatfelvételi eljárás

A mintába került személyeket hivatásos kérdezőbiztosok keresték fel. Az adatfelvétel során számítógéppel támogatott személyes interjú (CAPI) adatfelvétel készült, kevert – azaz a face-to-face kérdezési módszert az érzékeny kérdések esetében (lásd a mellékelt kérdőívben szereplő instrukciókat) önkitöltős (CASI) elemekkel kombináló – kérdezési technika alkalmazásával, 2023 áprilisában.

2.4. Az adatfeldolgozás módja

Az adatok feldolgozása az adott kérdéssel kapcsolatos nemzetközi ajánlások és szakirodalmi előzmények figyelembevételével, IBM SPSS Statistics 26 statisztikai szoftverrel történt.

A kutatás célváltozóinak főbb szociodemográfiai változók mentén való eloszlásának (pl. nem; életkor) bemutatására leíró-statisztikai elemzéseket végeztünk, melynek során t-, illetve F-próbát Spearman- és Pearson-korrelációt, illetve az ezekhez tartozó hatásméret-mutatókat számoltunk. Emellett a szociodemográfiai változók² kontroll alatt tartása mellett a médiahasználattal kapcsolatos változók szerepének vizsgálatára ENTER módszerrel lineáris regressziós modelleket hoztunk létre.

² A regresszió modellekben kontroll alatt tartott változók a következők: nem, életkor, iskolai végzettség, munkaerőpiaci helyzet (idő, aktivitás), családi állapot, lakóhely (településtípus vagy régió), melyek közül az életkor kivételével a többi változó kategóriákra bontva (dummy változókká alakítva) került be a modellbe (lásd pl. az M3. táblázatban).

3. EREDMÉNYEK

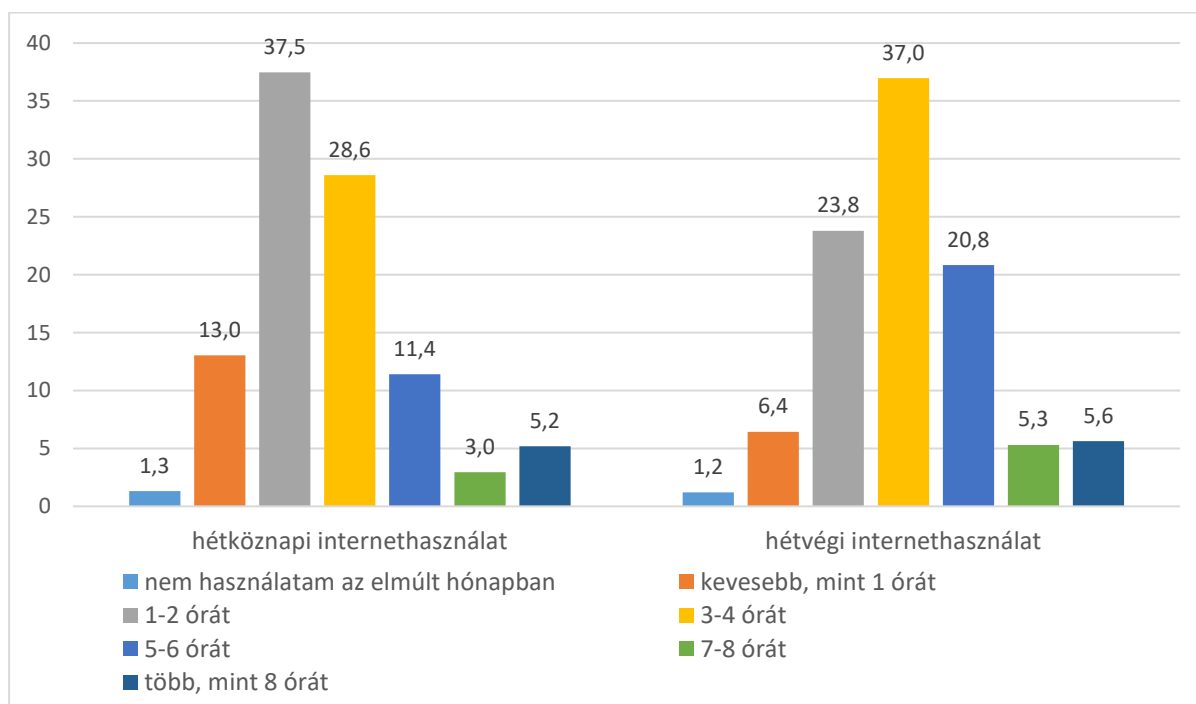
3.1. A közösségimédia-használattal kapcsolatos eredmények

3.1.1. A közösségimédia-, és internethasználattal, valamint problémás használattal kapcsolatos leíró adatok

A 18-34 év közötti, fiatal felnőtt magyar lakosság 98%-a rendelkezik mobiltelefonnal. 94%-uknak van otthoni internethozzáférése és 89%-uk pedig használ mobilinternetet, és 4 válaszoló kivételével gyakorlatilag mindenki (99,6%) használja valamilyen gyakorisággal az internetet. A valaha internetező válaszolók kétharmada (66%) hétköznap napi 1-4 órát internetezik, míg 8% 7-8 órát vagy még több időt tölt internethasználattal. Hétvégén a lakosság több időt szán internetezéssel, hiszen míg hétköznap csak minden tizedik ember (11%) tölt napi 5-6 órát az interneten, hétvégén már minden ötödik ember (21%) tesz így (1. ábra).

1.ábra: Az elmúlt 30 napban egy átlagos hétköznap és hétvégi napon internet-használattal töltött idő a 18-34 éves fiatal felnőttek körében (a valaha internetezők %-ában;

$N_{\text{hétköznap}}=982$; $N_{\text{hétvége}}=979$)



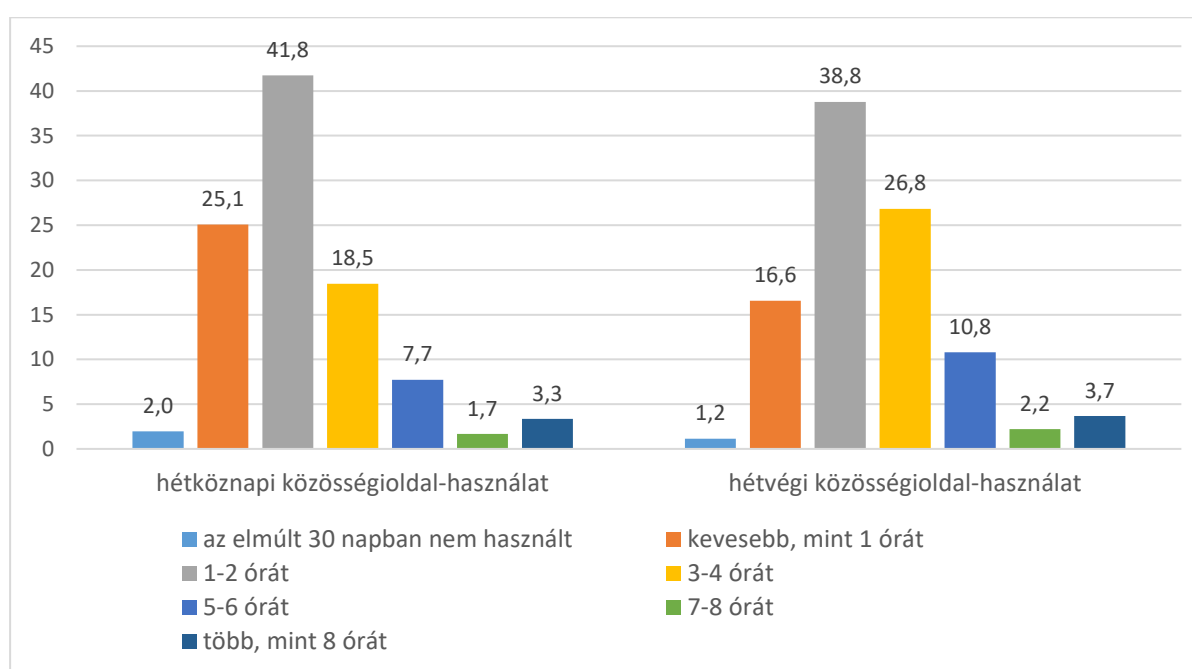
Ha az interneten való tevékenységeket nézzük, hétköznap és hétvégén is a legtöbben napi 1 órát töltenek böngészéssel (32%), 1 órát közösségimédia-használattal (30%), kevesebb, mint fél órát e-mailhasználattal (43%) és ugyanennyit praktikus ügyek online ügyintézésével (39%) (4. táblázat).

4. táblázat: A különböző internethasználati tevékenységekkel töltött idő az elmúlt 30 napban egy átlagos hétköznapon és hétvégi napon (%)

	Hétköznap (%)	Hétvégén (%)
Böngészés (információk, hírek, blogok olvasása, fórumok követése)	(N=971)	(N=974)
semennyit	3,7	3,3
kevesebb, mint fél órát	16,7	13,6
fél órát	27,3	22,9
1 órát	32,2	34,1
2 órát	11,8	15,3
3 órát	4,3	5,1
4 órát vagy többet	4,0	5,7
Közösségi oldalak használata, chatelés	(N=973)	(N=976)
semennyit	3,7	3,4
kevesebb, mint fél órát	13,8	10,9
fél órát	20,5	15,4
1 órát	30,1	30,2
2 órát	17,6	20,9
3 órát	6,2	9,3
4 órát vagy többet	8,1	9,9
Videójáték/online multiplayer játékok	(N=967/965)	(N=971/969)
semennyit	56,5/72,4	52,9/70,0
kevesebb, mint fél órát	10,1/5,8	9,6/4,9
fél órát	11,1/6,4	9,9/6,1
1 órát	13,7/7,5	14,6/9,3
2 órát	4,6/4,7	8,0/5,5
3 órát	1,5/1,2	1,5/2,0
4 órát vagy többet	2,5/1,9	3,4/2,2
E-mailezés	(N=964)	(N=974)
semennyit	23,2	31,2
kevesebb, mint fél órát	42,7	37,7
fél órát	18,1	18,0
1 órát	8,9	7,7
2 órát	3,4	2,6
3 órát	1,9	1,3
4 órát vagy többet	1,7	1,6
Praktikus ügyek intézése (bankolás, számlák fizetése)	(N=960)	(N=949)
semennyit	37,7	50,6
kevesebb, mint fél órát	38,7	31,3
fél órát	14,5	11,9
1 órát	5,1	3,2
2 órát	1,9	0,9
3 órát	0,9	1,0
4 órát vagy többet	1,2	1,2

A közösségimédia-használat életprevalencia értéke a magyarországi fiatal felnőtt populációban 97,3%, azaz a válaszolók 2,7%-a (26 fő) soha nem használ közösségi oldalakat. A használók hétköznap valamivel kevesebb használatról számolnak be a hétvégéhez viszonyítva: míg hétköznap többségében (67%) legfeljebb napi 1-2 órát használnak, hétvégén az arányok eltolódnak a hosszabb idejű használat felé (a 3-4 órát használók és az 5-6 órát használók aránya növekszik) (2. ábra).

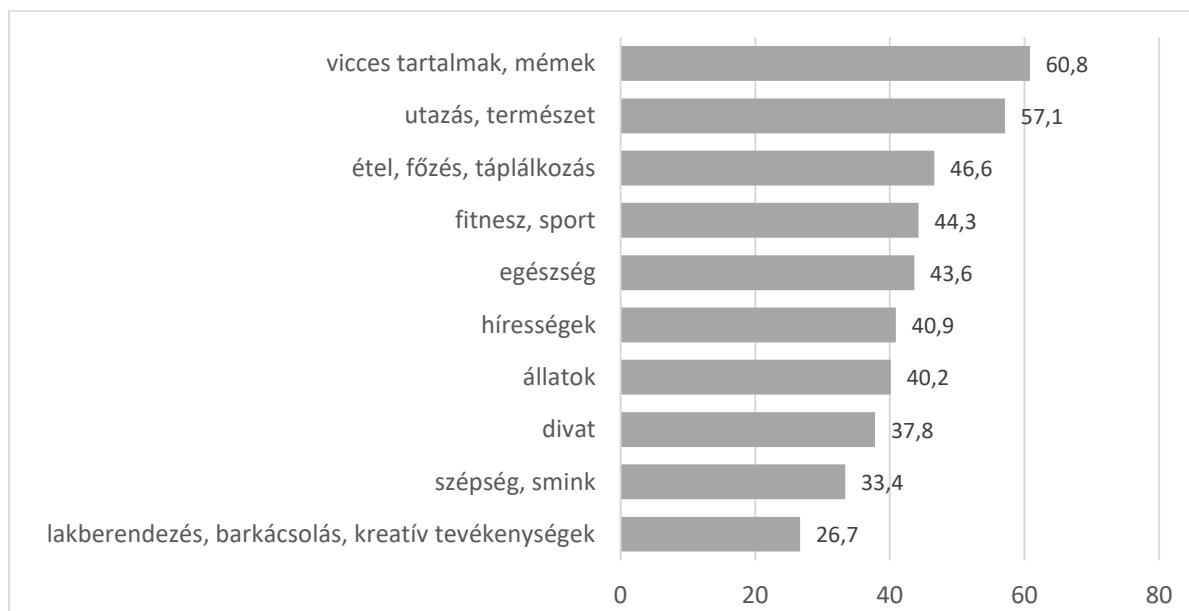
2.ábra: Az elmúlt 30 napban egy átlagos hétköznapon és hétvégi napon közösségimédia-használattal töltött idő a 18-34 éves fiatal felnőttek körében (a valaha használók %-ában; $N_{\text{hétköznap}}=958$; $N_{\text{hétvége}}=954$)



A válaszolók 56%-a vallotta, hogy az általuk leggyakrabban használt közösségi oldal a Facebook, 11% az Instagramot használja a leggyakrabban, míg 8% a TikTok-ot. A második leggyakrabban használt közösségi oldalként 21% jelölte az Instagramot, 14% a TikTok-ot, míg 11% a Messenger alkalmazást. A harmadikként megjelölt közösségi oldalaknál az Instagram és a TikTok (10-10% adta meg), a YouTube (8%) és a Facebook (7%) sorrendje alakult ki. Ezek az eredmények egybevágóak a 2020-as ifjúságkutatás eredményeivel (Koltói, Varga, 2020), ahol a Facebook, YouTube, TikTok voltak a legnépszerűbb platformok. Jelen vizsgálatban az Instagram is vezető szerepet mutat a fiatal felnőttek közösségimédia-használatát illetően.

A közösségi médiában megjelenő tartalmakat tekintve a legtöbben (61%) a vicces tartalmakat, mémeket nézik, de sokan érdeklődnek az utazás/természet (57% szereti), illetve az étel/főzés/táplálkozás témája (46%) iránt is. Legkevesebben a lakberendezés/barkácsolás/kreatív tevékenységek témáját követik (27% jelölte) (3. ábra). A válaszolók számára a kapcsolattartás a legfontosabb a közösségimédia-használatban, melyet a hasonló társas motiváció (követni, hogy mi történik az ismerőseimmel), valamint a hírek, információk szerzése követ.

3.ábra: Követett tartalmak a közösségi médiában (az elmúlt 30 napban közösségi médiát használó válaszolók %-ában; N=944)



A 18-34 év közötti, fiatal felnőtt magyar lakosság körében (akik az elmúlt hónapban használtak internetet/közösségi médiát) a problémás internethasználók aránya 16,4% (N=950), míg a problémás közösségimédia-használók aránya 7,4% (N=934). A 2019-es Budapesti Longitudinális Kutatás (BLS) során, a budapesti 18-34 év közötti fiatal felnőttek között a problémás internethasználat prevalenciája 6,8% volt (az előző hónapban internetezők körében), míg a felnőtt lakosság körében (OLAAP) történő adatfelvétel 18-24 év közötti korcsoportban talált prevalencia 6,0% és a 25-34 év közötti korcsoportban 8,90% volt (Király és mtsai, 2021a). Vagyis jelen kutatásban ezen korábbi értékeknél jelentősen magasabbnak találtuk a problémás internethasználók arányát (azonos mérőeszköz mellett). A problémás közösségimédia-használat esetében a BLS-ben 5,2% volt a prevalencia, az OLAAP mérésben pedig a 18-64 év közöttiek között 8,8% (Király és mtsai, 2021b). Ezek az értékek hasonlóan bizonyultak a jelen mintavétel során tapasztaltakhoz.

3.1.1.1. A közösségimédia,- és internethasználattal, valamint problémás használattal kapcsolatos adatok szociodemográfiai mintázódása

Nemi különbség nem mutatkozott a problémás internet-, illetve közösségimédia-használat tüneteire vonatkozóan, kivéve a közösségi médián történő társas összehasonlítás tendenciáját, ahol a nők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el, azonban a különbség kis hatásmértékűnek bizonyult³ (5. táblázat).

³ Megjegyezzük, hogy a legtöbb pszichológiai változó esetében sem találtunk szignifikáns nemi mintázódást, kivéve a testtel való általános elégedetlenséget, ahol szintén kis hatásméretű, de szignifikáns különbség mutatkozott (N (férfiak/nők)=509/483, átlag=4,19/5,30; $p < 0,001$, Cohen $D = 0,266$;))

5. táblázat: A társas összehasonlítás mentén mutató nemi mintázódás mutatói

	N (férfi/nő)	Átlag (Szórás)	t	p	Cohen-d
Társas összehasonlítás	477/455	14,07 (6,75) / 15,58 (7,06)	-3,34	<0,001	-0,219
<i>Megjegyzések: N=válaszolók száma; t-teszt értéke, p=szignifikancia; d=Cohen-féle hatásméret mutató</i>					

Az életkorral csupán a problémás internet- és közösségimédia-használat, valamint a közösségi médián történő társas összehasonlítás korrelált kis mértékben, de szignifikánsan: minél fiatalabb volt a válaszoló, annál több tünetet mutatott a problémás internet- és közösségimédia-használatot illetően, valamint annál jellemzőbb volt rá a közösségi médiában a társas összehasonlítás (6. táblázat).

6. táblázat: Az életkorral szignifikáns korrelációt jelző változók

	problémás internet- használat (N=965)	problémás közösségimé- dia-használat (N=970)	társas összehasonlítás (N=932)
életkor	-0,115 (p<0,001)	-0,109 (p<0,001)	-0,177 (p<0,001)
<i>Megjegyzések: N=válaszolók száma; p=szignifikancia</i>			

A válaszoló lakhelyének településtípusa szerint kicsi-közepes, szignifikáns különbséget találtunk a problémás internethasználók arányában: 19,9% Budapesten, 16,4% megyeszékhelyen vagy megyei jogú városban, 20% egyéb városban vagy nagyközségben, 15,8% községben ($\chi^2(df=3)=9,09$; $p=0,028$; $V=0,10$). Hasonló mértékben és szintén szignifikáns különbséget találtunk a problémás közösségimédia-használat arányában is: 11,5% Budapesten, 4,4% megyeszékhelyen vagy megyei jogú városban, 4,7% egyéb városban vagy nagyközségben, 10,4% községben ($\chi^2(df=3)=13,15$; $p=0,004$; $V=0,12$). Vagyis a problémás internethasználat általában inkább Budapesten és a kisebb városokban van jelen erőteljesebben, míg a problémás közösségimédia-használat Budapesten és községekben. Amikor a régiókat vizsgáltuk, a legmagasabb átlagpontszámot a problémás internethasználat skálán Nyugat-Dunántúlon találtuk, míg a legalacsonyabbat Dél-Dunántúlon (a régiók között szignifikáns különbség volt: $F(df=7)=5,01$, $p<0,001$; a régiókban talált átlagpontszámokat az 5. táblázat tartalmazza). A problémás közösségimédia-használat esetében a legmagasabb átlagpontszámot Közép-Dunántúlon mértük, míg a legalacsonyabbat szintén Dél-Dunántúlon (a régiók között szignifikáns különbséget találtunk: $F(df=7)=5,63$, $p<0,001$; a régiókban talált átlagpontszámokat az 5. táblázat tartalmazza).

7. táblázat: A problémás internet (PIUQ)- és közösségimédia-használat (BSMAS) átlagpontszámai régióként

	N (PIUQ)	M (PIUQ)	N (BSMAS)	M (BSMAS)
Dél-Dunántúl	86	12,35	84	8,12
Dél-Alföld	120	14,09	121	9,10
Észak-Alföld	148	12,91	148	9,44
Pest megye	132	14,21	133	10,15

	N (PIUQ)	M (PIUQ)	N (BSMAS)	M (BSMAS)
Budapest	156	14,14	155	10,27
Észak-Magyarország	118	13,16	119	10,45
Nyugat-Dunántúl	96	17,04	98	11,52
Közép-Dunántúl	104	15,32	107	11,76
<i>Megjegyzések: N=válaszolók száma; M=átlag</i>				

Ha a legmagasabb iskolai végzettséget vizsgáltuk, a problémás internethasználat pontszámában nem volt szignifikáns különbség a csoportok között, míg a problémás közösségi média-használatnál igen ($F(df=3)=4,29$, $p=0,005$): a 8 általánost vagy kevesebb osztályt végzett személyek szignifikánsan magasabb pontszámot mutattak ($N=119$, $M=11,60$), mint a felsőfokú végzettséggel rendelkezők ($N=120$, $M=9,50$).

A munkanélküliek szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a problémás közösségi média-használatot mérő skálán a nem munkanélküliekhez viszonyítva ($t(df=931)=-2,20$; $p=0,03$, $Cohen-d=-0,38$), kis-közepes hatásmérettel.

3.1.2. A közösségi média-használat összefüggése az énképpel

Az énkép pozitív megítélése közepes mértékű, fordított irányú, szignifikáns összefüggést mutatott a problémás közösségi média-használattal, azonban csak csekély mértékű összefüggés látszik a hétközbenei és a hétvégi közösségi média-használat idejével (8. táblázat). Vagyis minél jellemzőbb valakire a problémás közösségi média-használat, illetve minél több időt tölt a közösségi médiában, annál negatívabb az énképe. Ugyanakkor ha megkülönböztetjük az énkép két különböző aspektusát: az egyénre vonatkozó, illetve a társas közegben megjelenő énré (család, barátok) vonatkozó pozitív megítélést, akkor azt látjuk, hogy csak a családi-szociális énkép esetén szignifikáns az összefüggés a hétközbenei és hétvégi közösségi média-használat időtartamával: minél több időt tölt valaki naponta közösségi oldalakon, annál negatívabban látja magát a családdal, barátokkal való kapcsolatában, társas készségét illetően (8. táblázat). A kutatás keresztmetszeti jellege miatt eredményeink alapján nem mondhatjuk, hogy a túlzott idejű, vagy addiktív jellegű közösségi média-használat okozza az énkép negatívabb megítélését, vagy fordítva. A kérdőív tételeit illetően mindkettőt feltételezhetjük, hiszen az individuális énkép olyan tételei esetén, mint a „Sok barátom van”, vagy „Társaim körében népszerű vagyok.”, elképzelhető, hogy a közösségi médiában történő visszajelzések (a barátoktól) hozzájárulnak az énkép ezen részének a kialakulásához. Míg más aspektusok esetén, amelyek a családdal kapcsolatosak (pl. „Gyerekkoromban a szüleim jól bántak velem.”, „Szeretem a szüleimet.”), vagy a társas készségekre vonatkoznak (pl. „Úgy bánok másokkal, ahogy kell.”), inkább az a valószínű, hogy azok negatívabb színezete előzménye a problémás használatnak, vagy a fokozott közösségi média-használatnak.

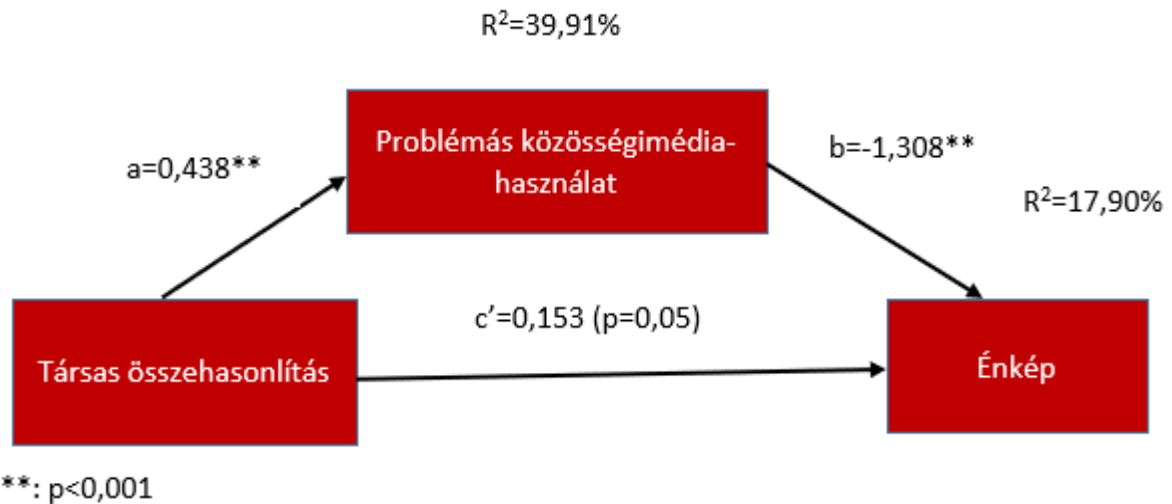
Amikor az én konzisztenciáját tekintjük, vagyis azt, hogy mennyire ellentmondásos vagy koherens a személy énje, akkor azt mondhatjuk, hogy erőteljesebben függ össze mind a közösségi-média-használati idejével (kis mértékben), mind a problémás közösségimédia-használattal (jelentősen) (8. táblázat). Vagyis minél kevésbé koherens a válaszoló énképe, annál inkább jellemző rá a problémás közösségimédia-használat. Ebben az esetben sem tudjuk az adatok alapján megmondani, hogy melyik okozza a másikat, de teoretikusan inkább az feltételezhető, hogy az énkép inkoherenciája, kiszámíthatatlansága nem a problémás használat következménye, inkább motivációul szolgálhat a közösségimédia-használatra.

8. táblázat: A közösségimédia használatának ideje, a problémás közösségimédia-használat, valamint a közösségi médiában történő társas összehasonlítás összefüggése az énkép különböző mutatóival (a közösségi médiát valaha használók körében)

	hétköznapi közösségioldal-használat*	hétvégi közösségioldal-használat*	problémás közösségimédia-használat**	közösségi médiában történő társas összehasonlítás**
Énkép összpontszám	-0,069 (p=0,041) N=874	-0,075 (p=0,028) N=874	-0,440 (p<0,001) N=864	-0,225 (p<0,001) N=854
Családi-szociális énkép	-0,105 (p=0,002) N=886	-0,113 (p<0,001) N=886	-0,448 (p<0,001) N=876	-0,248 (p<0,001) N=866
Individuális énkép	0,000 (p=0,992) N=913	0,008 (p=0,818) N=913	-0,325 (p<0,001) N=900	-0,138 (p<0,001) N=889
Az énkép egyértelműsége	-0,189 (p<0,001) N=911	-0,177 (p<0,001) N=911	-0,505 (p<0,001) N=897	-0,375 (p<0,001) N=888
Testi elégedetlenség (testkép)	0,000 (p=0,989) N=950	-0,020 (p=0,529) N=950	0,383 (p<0,001) N=936	0,321 (p<0,001) N=924
Önértékelés	-0,023 (p=0,485) N=949	-0,047 (p=0,152) N=949	-0,249 (p<0,001) N=935	-0,097 (p=0,003) N=924
Megjegyzés: N=válaszolók száma, p=szignifinacia szint; * az összefüggés vizsgálat Spearman-korrelációval vizsgálat; ** az összefüggés vizsgálat Pearson-korrelációval történt				

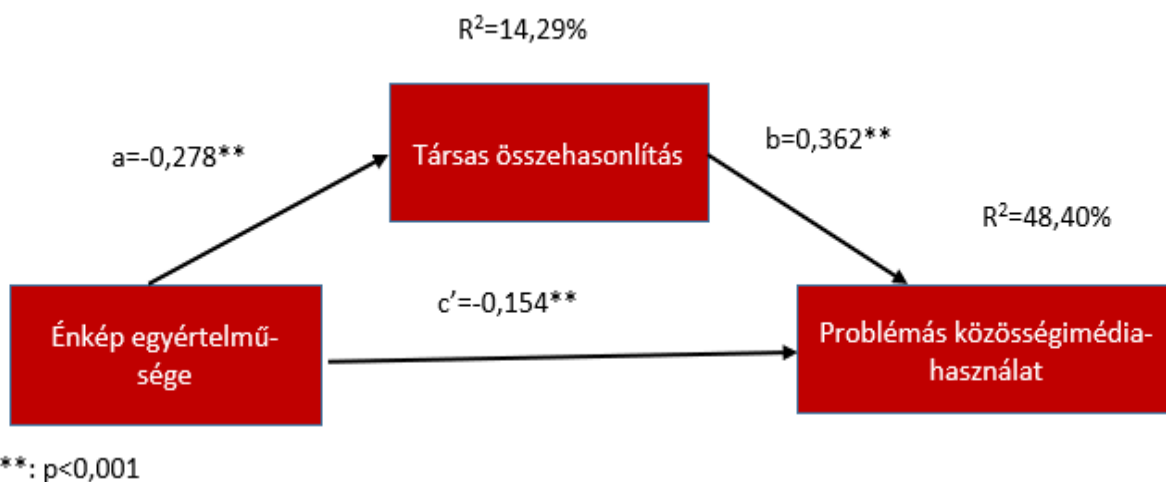
A közösségi médiában történő társas összehasonlítás és az énkép közötti összefüggést a problémás közösségimédia-használat mediálta (az indirekt hatás szignifikáns, -0,573 95%CI [-0,695—0,463]), amely azt jelenti, hogy a minél jellemzőbb valakire a társas összehasonlítás közösségimédia-használata közben, annál több tünet jellemzi a problémás közösségimédia-használatát illetően, amely negatívabb énképpel kapcsolódik. Vagyis a társas összehasonlítás motiválta problémás közösségimédia-használat negatív énképhez kapcsolódik (4. ábra).

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



A társas összehasonlítás a közösségi médián részlegesen mediálta az énkép egyértelműsége és a problémás közösségimédia-használat kapcsolatát, vagyis az énkép inkoherenciája közvetlenül is bejósolja a problémás használatot, de az inkonzisztens énképpel rendelkezőkre jellemzőbb a társas összehasonlítás is, amely problémás közösségimédia-használatához vezethet (az indirekt hatás szignifikáns, $-0,101$ 95%CI $[-0,011—0,124]$) (5. ábra).

5.ábra: Mediációs modell az énkép egyértelműsége, a társas összehasonlítás és a problémás közösségimédia-használat kapcsolatára (N=877)



Az énképre vonatkozóan többváltozós lineáris regressziós modellt vizsgálva ($R^2=31,7\%$; $F=9,864$, $df=37$, $p<0,001$) a szociodemográfiai változók közül szignifikáns előrejelzőnek bizonyult az életkor (minél fiatalabb a személy, annál pozitívabb az énképe), a szakmunkás és szakképzésben kapott érettségivel való rendelkezés (ha a személy nem szakmunkás, vagy nem érettségit adó szakképzésbe járt, akkor pozitívabb az énképe), az elvált/özvegy vagy élettársi kapcsolat (aki nem elvált vagy özvegy, vagy nem élettársi kapcsolatban él, annak pozitívabb az énképe) és az észak-alföldi régióban való lakhely (aki ott lakik, pozitívabb az énképe).

A szociodemográfiai jellemző kontroll alatt tartása mellett a közösségimédia-használattal kapcsolatos változók közül a problémás közösségimédia- és internethasználat (minél problémásabb a használat, annál negatívabb az énkép) voltak szignifikáns előrejelzők, valamint a közösségimédia-tartalmak közül az utazás/természet, a hírességek, a fitness/sport, valamint a lakberendezés/barkácsolás/kreatív tevékenységek követése kapcsolódott a pozitívabb énképhez (9. táblázat). Ezek közül a hírességek követésének pozitív énképpel való összefüggése nem várt eredmény, amelynek megértéséhez/interpretálásához hírességek kategória heterogenitása miatt szükséges lenne annak ismerete, hogy milyen hírességeket követ az adott személy. Összességében azonban témánk szempontjából fontos kiemelnünk, hogy énkép becslésére létrehozott modellünk alapján azt láthatjuk, hogy a vizsgált változók közül a legerősebb szerepet a problémás közösségimédia-használat kapja az énkép becslésében ($\beta=-0,308$, ami abszolút értékben magasan meghaladja minden más szignifikáns prediktor esetében kapott β -értékét).

9. táblázat: Az énkép alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell
(csak a szignifikáns összefüggések feltüntetésével)

Bejövő változók	Kimeneti változó: énkép összpontszáma			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Szociodemográfiai kontrollváltozók				
Életkor (év)	-0,233 (-0,435;-0,030)	0,103	-0,088	0,024
Iskolai végzettség				
Szakmunkás végzettség (0-nem; 1-igen)	-3,676 (-6,168;-1,184)	1,269	-0,114	0,004
Szakképzés érettségivel (0-nem; 1-igen)	-3,974 (-6,337;-1,612)	1,204	-0,127	0,001
Családi állapot				
Elvált, özvegy (0-nem; 1-igen)	-9,591 (-17,835;-1,346)	4,200	-0,070	0,023
Élettársi kapcsolat (0-nem; 1-igen)	-2,344 (-4,556;-0,131)	1,127	-0,073	0,038
Régió				
Észak-Alföld (0-nem; 1-igen)	3,208 (0,047;6,368)	1,610	0,084	0,047

Bejósuló változók	Kimeneti változó: énkép összpontszáma			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Médiahasználattal kapcsolatos változók				
Problémás közösségimédia-használat	-0,839 (-1,143;-0,575)	0,145	-0,308	<0,001
Problémás internethasználat	-0,408 (-0,591;-0,224)	0,093	-0,199	<0,001
Követett tartalom				
Utazás/természet (0-nem; 1-igen)	3,062 (1,284;4,841)	0,906	0,111	<0,001
Hírességek (0-nem; 1-igen)	2,960 (1,144;4,775)	0,925	0,107	0,001
Fitness/sport (0-nem; 1-igen)	2,213 (0,498;3,928)	0,874	0,081	0,012
Lakberendezés/barkácsolás/kreatív tevékenységek (0-nem; 1-igen)	2,695 (0,741;4,649)	0,995	0,087	0,007
<i>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint</i>				

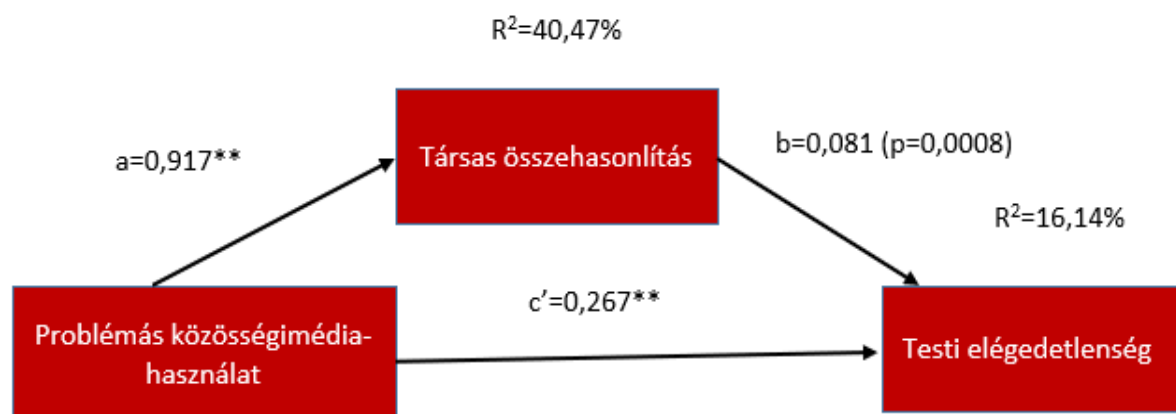
A koherens énkép szempontjából ($R^2=36,2\%$; $F=12,505$, $df=37$, $p<0,001$) a szociodemográfiai változók közül a kulturális, a munkaerőpiaci és a családi státus bizonyultak szignifikáns prediktornak. Közülük a munkaerőpiaci részvétel/aktivitás különböző mutatói kapnak leginkább teret, több jellemzője is szignifikáns összefüggést jelez az énkép egyértelműségével: a munkaerőpiacon való részvétel hiánya általánosságban kevésbé koherens énképpel jár együtt, azonban az inaktivitás különböző típusaival kapcsolatos eredmények a modell alapján kevésbé interpretálhatóak. Kisebb, de szintén szignifikáns szerepet kap az énkép egyértelműségének becslésében az iskolai végzettség: a felsőfokú végzettség esetén – más végzettségekhez képest – szignifikánsan koherensebb énkép jellemző. Az elvált/özvegy, és kisebb mértékben a házas családi státus esetén – más családi állapotokhoz képest –, valamint a Pest megyében élők körében – más megyékben lakókhöz képest – pedig alacsonyabb az énkép koherenciája. A szociodemográfiai jellemzők kontroll alatt tartása mellett a közösségimédia-használattal kapcsolatos változók közül a problémás internet- és közösségimédia-használat kapcsolódik szignifikánsan az énkép egyértelműségével: minél problémásabb valakinek az internet- vagy a közösségimédia-használata, annál kevésbé koherens a személy énképe. A tartalmakat illetően a szépség/smink tartalmak követése inkább az inkoherecia növekedésével járnak együtt, míg a vicces tartalmak/mémek, valamint a lakberendezés/barkácsolás/kreatív tevékenységek követése a koherens énképpel kapcsolódnak. Összességében a modellünk – az énkép összpontszámának becslésére létrehozott modellhez hasonlóan – azt is jelzi, hogy az énkép egyértelműségének becslése során – az énkép összpontszámának becslése során tapasztalható hasonlóan – a vizsgált változók közül a legerősebb prediktor a problémás közösségimédia használat ($\beta=-0,325$, magasan meghaladja minden más szignifikáns prediktor esetében kapott β abszolút értékét) (10. táblázat).

10. táblázat: Az énkép egyértelműségének becslésére alkotott lineárisregresszió-modell (csak a szignifikáns összefüggések feltüntetésével)

Bejósító változók	Kimeneti változó: énkép egyértelműsége			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Szociodemográfiai kontrollváltozók				
Iskolai végzettség				
Felsőfokú végzettség (0-nem; 1-igen)	1,997 (0,111;3,883)	0,961	0,071	0,038
Munkaidő				
Jelenleg nem dolgozik (0-nem; 1-igen)	-3,889 (-7,381;-0,397)	1,779	-0,180	0,029
Munkaerőpiaci aktivitás				
Munkanélküli (0-nem; 1-igen)	5,282 (0,910;9,654)	2,227	0,107	0,018
Tanuló (0-nem; 1-igen)	5,840 (2,014;9,666)	1,949	0,214	0,003
Családi állapot				
Házasság (0-nem; 1-igen)	-1,692 (-3,201;-0,183)	0,769	-0,080	0,028
Elvált, özvegy (0-nem; 1-igen)	-5,127 (-9,928;-0,326)	2,446	-0,061	0,036
Régió				
Pest vármegye (0-nem; 1-igen)	-2,461 (-4,462;-0,460)	1,019	-0,090	0,016
Médiahasználattal kapcsolatos változók				
Problémás közösségimédia-használat	-0,634 (-0,824;-0,445)	0,097	-0,325	<0,001
Problémás internethasználat	-0,176 (-0,297;-0,054)	0,062	-0,122	0,005
Követett tartalom				
Szépség/smink (0-nem; 1-igen)	-1,782 (-3,214;-0,350)	0,730	-0,089	0,015
Vicces tartalmak/mémek (0-nem; 1-igen)	2,272 (1,102;3,442)	0,596	0,117	<0,001
Lakberendezés/barkácsolás/kreatív tevékenységek (0-nem; 1-igen)	3,125 (1,826;4,424)	0,662	0,144	<0,001
Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint				

A problémás közösségimédia-használat testi elégedetlenséggel való kapcsolatát vizsgálva azt látjuk, hogy az közvetlenül is szignifikánsan kapcsolódik a testi elégedetlenséggel, valamint a társas összehasonlításon keresztül is (indirekt hatás: 0,0744 95%CI [0,0293;0,1212], vagyis minél inkább addiktív módon használja valaki a közösségi médiát, annál intenzívebben végez társas összehasonlítást a közösségi médiában és annál elégedetlenebb lesz külsejével (6. ábra).

6.ábra: Mediációs modell a testi elégedetlenség, a társas összehasonlítás és a problémás közösségimédia-használat változóival (N=911)



** : $p < 0,001$

Az általános testi elégedetlenség bejósolására futtatott regressziós modell szignifikáns volt ($R^2=24,6\%$; $F=7,503$, $df=37$, $p < 0,001$). A szociodemográfiai változók közül szignifikáns prediktor volt a válaszoló neme (a nőkre jellemzőbb a testi elégedetlenség), a tény, hogy valaki házas, nem Közép- vagy Nyugat-Dunántúlon él. A közösségimédia-használattal kapcsolatos változók közül a problémás internet- és közösségimédia-használat, a közösségi médián történő társas összehasonlítás szignifikánsan kapcsolódik a testi elégedetlenséggel: minél problémásabb valaki használata, és minél inkább végez társas összehasonlítást ott, annál elégedetlenebb a külsejével. A tartalmakat illetően a szépség/smink tartalmak követése kapcsolódik a testi elégedetlenséggel (11. táblázat).

11. táblázat: Az általános testi elégedetlenség alakulásának becslésére alkotott lineáris regresszió modell (csak a szignifikáns összefüggések feltüntetésével)

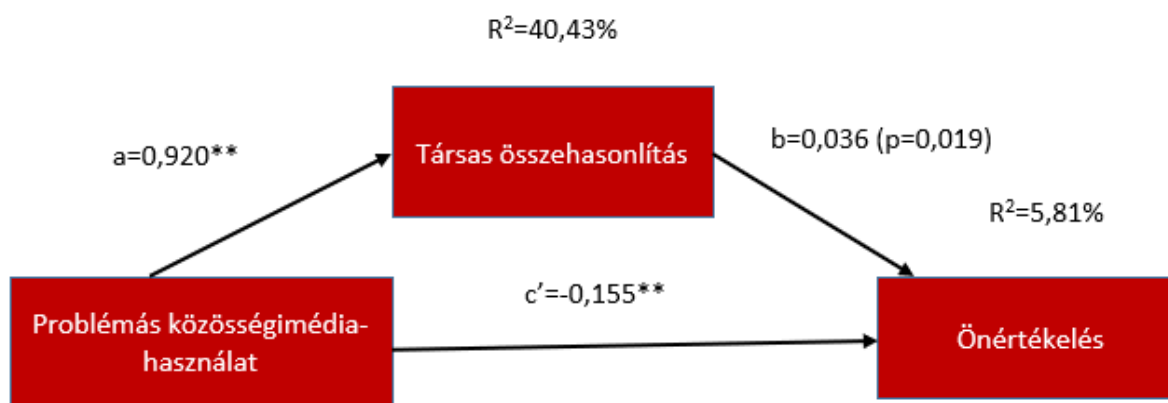
Bejósoló változók	Kimeneti változó: általános testi elégedetlenség			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Szociodemográfiai kontrollváltozók				
Nem (1=férfi, 2=nő)	0,907 (0,208;1,607)	0,356	0,108	0,011
Családi állapot				
Házias (0-nem; 1-igen)	0,804 (0,091;1,517)	0,363	-0,086	0,027
Régió				
Közép-Dunántúl (0-nem; 1-igen)	-1,338 (-2,383;-0,292)	0,533	-0,101	0,012
Nyugat-Dunántúl (0-nem; 1-igen)	-1,325 (-2,436;-0,214)	0,566	-0,094	0,019
Médiahasználattal kapcsolatos változók				
Társas összehasonlítás	0,088 (0,038;0,137)	0,025	0,144	<0,001
Problémás közösségimédia-használat	0,168 (0,078;0,258)	0,046	0,193	<0,001

Bejósító változók	Kimeneti változó: általános testi elégedetlenség			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Problémás internethasználat	0,101 (0,044;0,158)	0,029	0,159	<0,001
Szépség/smink követése (0-nem; 1-igen)	0,728 (0,051;1,406)	0,345	0,035	0,015

Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal;
SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint

A problémás közösségimédia-használat közvetlenül, szignifikánsan kapcsolódik az önértékeléssel is, és itt is láthatunk egy közvetett, a társas összehasonlítás mediációján keresztül közvetett hatást (indirekt hatás: 0,0331 95%CI [0,0053;0,0611], vagyis minél problémásabb használó valaki, annál intenzívebben végez társas összehasonlítást a közösségi médiában és annál alacsonyabb az önértékelése (7. ábra).

7.ábra: Mediációs modell az önértékelés, a társas összehasonlítás és a problémás közösségi-média-használat változóival (N=911)



** : $p < 0,001$

Az önértékelés bejósolására futtatott regressziós modell szignifikánsnak bizonyult ($R^2=14,3\%$; $F=3,833$, $df=37$, $p < 0,001$). A szociodemográfiai változók közül szignifikáns prediktor volt az, ha valaki nem részmunkaidőben dolgozik, ha nem házas, ha Pest megyében él. A közösségi-média-használattal kapcsolatos változók közül a problémás közösségimédia-használat szignifikánsan kapcsolódik az önértékeléssel: minél problémásabb valaki használata, annál alacsonyabb az önértékelése. A tartalmakat illetően az utazás/természet követése kapcsolódik a pozitív önértékeléssel (12. táblázat).

12. táblázat: Az önértékelés alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell (csak a szignifikáns összefüggések feltüntetésével)

Bejósító változók	Kimeneti változó: önértékelés			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Szociodemográfiai kontrollváltozók				
Munkaidő				
Részmunkaidő (kevesebb, mint heti 40 óra) (0-nem; 1-igen)	-1,065 (-2,104;-0,026)	0,529	-0,068	0,045
Családi állapot				
Házass (0-nem; 1-igen)	-0,516 (-0,983;-0,050)	0,238	-0,089	0,030
Régió				
Pest megye (0-nem; 1-igen)	0,721 (0,053;1,389)	0,340	0,096	0,034
Médiahasználattal kapcsolatos változók				
Problémás közösségimédia-használat	-0,118 (-0,177;-0,060)	0,030	-0,221	<0,001
Utazás/természet követése (0-nem; 1-igen)	0,752 (0,390;1,113)	0,184	0,144	<0,001
Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint				

3.1.3. A közösségimédia-használat összefüggése egyéb pszichológia jellemzőkkel

A problémás közösségimédia-használat és a közösségimédia-használati idő korrelációját a pszichológiai jólléttel, depressziós, szorongásos és stressztünetekkel a 13. táblázat tartalmazza. A közösségimédia-használattal töltött idő egyedül a szorongással (a hétköznapi használat) és a depresszióval (hétvégi használat) függött össze szignifikánsan, csekély mértékben. Ugyanakkor a problémás közösségimédia-használat minden mentális egészségmutatóval szignifikánsan korrelált: kis mértékben a pszichés jólléttel, közepes-erős mértékben a depresszió, szorongás és stressz tüneteivel. A társas összehasonlítás pedig enyhébben, de hasonló tendenciával kapcsolódott a fenti változókkal.

13. táblázat: A közösségi média használatának ideje, a problémás közösségimédia-használat, valamint a közösségi médiában történő társas összehasonlítás összefüggése az mentális egészség mutatóival (a közösségi médiát valaha használók körében)

	hétköznapi közösségioldal-használat*	hétvégi közösségioldal-használat*	problémás közösségimédia-használat**	közösségi médiában történő társas összehasonlítás**
Depresszió	0,055 (p=0,093) N=945	0,085 (p=0,009) N=945	0,462 (p<0,001) N=933	0,296 (p<0,001) N=920

	hétköznapi közösségioldal-használat*	hétvégi közösségioldal-használat*	problémás közösségimédia-használat**	közösségi médiában történő társas összehasonlítás**
Szorongás	0,070 (p=0,031) N=945	0,061 (p=0,060) N=945	0,491 (p<0,001) N=931	0,298 (p<0,001) N=920
Stressz	0,035 (p=0,280) N=949	0,033 (p=0,314) N=949	0,481 (p<0,001) N=935	0,307 (p<0,001) N=925
Jóllét	-0,013 (p=0,690) N=950	-0,010 (p=0,761) N=950	-0,213 (p<0,001) N=935	-0,137 (p<0,001) N=923

Megjegyzés: N=válaszolók száma, p=szignifancia szint; * az összefüggés vizsgálat Spearman-korrelációval vizsgálat; ** az összefüggés vizsgálat Pearson-korrelációval történt

A pszichológiai jóllét bejósására futtatott regressziós modell szignifikánsnak bizonyult ($R^2=12,9\%$; $F=3,409$, $df=37$, $p<0,001$). A szociodemográfiai változók közül szignifikáns prediktor volt az, ha valaki érettségizett, ha nem elvált/özvegy, ha Pest megyében vagy Közép-, Nyugat-Dunántúlon, valamint az Észak-Alföldön él. A közösségimédia-használattal kapcsolatos változók közül a problémás közösségimédia-használat szignifikánsan kapcsolódik a pszichológiai jólléttel: minél problémásabb valaki használata, annál rosszabb a jólléte. A tartalmakat illetően az utazás/természet követése, a hírességek követése kapcsolódik a jólléttel (14. táblázat).

14. táblázat: A pszichológiai jóllét alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell (csak a szignifikáns összefüggések feltüntetésével)

Bejósó változók	Kimeneti változó: pszichológiai jóllét			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Szociodemográfiai kontrollváltozók				
Iskolai végzettség				
Érettségi (0-nem; 1-igen)	0,835 (0,296;1,374)	0,275	0,125	0,002
Családi állapot				
Elvált/özvegy (0-nem; 1-igen)	-2,935 (-4,560;-1,310)	0,266	-0,118	<0,001
Régió				
Pest megye (0-nem; 1-igen)	0,848 (0,103;1,593)	0,380	0,102	0,026
Közép-Dunántúl (0-nem; 1-igen)	0,999 (0,233;1,765)	0,390	0,111	0,011
Nyugat-Dunántúl (0-nem; 1-igen)	1,276 (0,461;2,090)	0,415	0,132	0,002
Észak-Alföld (0-nem; 1-igen)	0,832 (0,118;1,546)	0,364	0,105	0,022
Médiahasználattal kapcsolatos változók				
Problémás közösségimédia-használat	-0,072 (-0,139;-0,006)	0,021	-0,072	0,032
Utazás/természet követése	0,597 (0,192;1,002)	0,206	0,103	0,004
Hírességek követése	0,566 (0,150;0,981)	0,212	0,097	0,008

Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint

A depresszió bejósítására futtatott regressziós modell szignifikánsnak bizonyult ($R^2=31,1\%$; $F=10,357$, $df=37$, $p<0,001$). A szociodemográfiai változók közül szignifikánsan előrejelzi a több depressziós tünetet, ha valaki jelenleg nem dolgozik valami miatt, ha valaki nem gyes-en van, vagy nem tanuló státuszban. A közösségimédia-használattal kapcsolatos változók közül a problémás internet- és közösségimédia-használat szignifikánsan kapcsolódik a depressziós tünetekkel: minél problémásabb valaki használata, annál több depressziós tünetet mutat. A tartalmakat illetően az utazás/természet, a vicces tartalmak/mémek, valamint a lakberendezés/barkácsolás/kreatív tartalmak követése kevesebb depresszióval, míg az állatos tartalmak követése több depressziós tünettel kapcsolódik (15. táblázat).

15. táblázat: A depressziós tünetek alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell (csak a szignifikáns összefüggések feltüntetésével)

Bejósító változók	Kimeneti változó: depresszió			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Szociodemográfiai kontrollváltozók				
Munkaidő				
Jelenleg nem dolgozik (0-nem; 1-igen)	0,753 (0,096;1,411)	0,335	0,185	0,025
Munkaerőpiaci aktivitás				
GYES, GYED, GYÁS (0-nem; 1-igen)	-1,193 (-1,943;-0,442)	0,382	-0,165	0,002
Tanuló (0-nem; 1-igen)	-1,013 (-1,737;-0,289)	0,369	-0,196	0,006
Médiahasználattal kapcsolatos változók				
Problémás közösségimédia-használat	0,073 (0,036;0,109)	0,019	0,198	<0,001
Problémás internethasználat	0,077 (0,054;0,101)	0,012	0,290	<0,001
Követett tartalmak				
Utazás/természet (0-nem; 1-igen)	-0,264 (-0,487;-0,041)	0,113	-0,074	0,020
Vicces tartalmak, mémek (0-nem; 1-igen)	-0,301 (-0,524;-0,078)	0,114	-0,083	0,008
Állatok (0-nem; 1-igen)	0,266 (0,041;0,490)	0,114	0,073	0,020
Lakberendezés/barkácsolás/kreatív tevékenységek (0-nem; 1-igen)	-0,346 (-0,593;-0,098)	0,126	-0,086	0,006
Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint				

A szorongás bejósítására futtatott regressziós modell szignifikánsnak bizonyult ($R^2=35,2\%$; $F=12,418$, $df=37$, $p<0,001$). A szociodemográfiai változók vonatkozásában elmondható, hogy kevésbé szorong valaki, ha nem dolgozik, ha gyermekével van otthon, ha tanuló, vagy egyéb módon inaktív, ha nem Pest megyében él. A közösségimédia-használattal kapcsolatos változók közül a problémás internet- és közösségimédia-használat szignifikánsan kapcsolódik a szorongással: minél problémásabb valaki használata, annál több szorongást él át. A tartalmakat illetően a szépség/smink tartalmak követése kapcsolódik több szorongással, míg a vicces tartalmak/mémek és a lakberendezés/barkácsolás/kreatív tevékenységek követése a kevesebbel (16. táblázat).

16. táblázat: A szorongás alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell
(csak a szignifikáns összefüggések feltüntetésével)

Bejósító változók	Kimeneti változó: szorongás			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Szociodemográfiai kontrollváltozók				
Munkaidő				
Jelenleg nem dolgozik (0-nem; 1-igen)	0,915 (0,233;1,597)	0,347	0,211	0,009
Munkaerőpiaci aktivitás				
GYES, GYED, GYÁS (0-nem; 1-igen)	-0,929 (-1,707;-0,152)	0,396	-0,121	0,019
Tanuló (0-nem; 1-igen)	-1,102 (-1,852;-0,351)	0,382	-0,200	0,004
Egyéb inaktív (0-nem; 1-igen)	-1,265 (-2,369;-0,160)	0,563	-0,069	0,025
Régió				
Pest megye (0-nem; 1-igen)	0,434 (0,006;0,862)	0,218	0,079	0,047
Médiahasználattal kapcsolatos változók				
Problémás közösségimédia-használat	0,106 (0,068;0,143)	0,019	0,269	<0,001
Problémás internethasználat	0,077 (0,053;0,101)	0,012	0,271	<0,001
Követett tartalmak				
Szépség, smink (0-nem; 1-igen)	0,361 (0,078;0,645)	0,145	0,090	0,013
Vicces tartalmak, mémek (0-nem; 1-igen)	-0,334 (-0,564;-0,103)	0,117	-0,086	0,005
Lakberendezés/barkácsolás/kreatív tevékenységek (0-nem; 1-igen)	-0,370 (-0,625;-0,115)	0,130	-0,086	0,004
Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint				

A stressz bejósulására futtatott regressziós modell szignifikánsnak bizonyult ($R^2=27,4\%$; $F=10,062$, $df=37$, $p<0,001$). A szociodemográfiai változókat illetően több stresszt mutattak azok, akik jelenleg nem dolgoznak, akik jelenleg nincsenek gyes-en, nem tanulók. A közösségimédia-használattal kapcsolatos változók közül a problémás internet- és közösségimédia-használat szignifikánsan kapcsolódik a stresszel: minél problémásabb valaki használata, annál több stresszt él át. A tartalmakat illetően a vicces tartalmak/mémek követése kevesebb stressztünettel jár együtt (17. táblázat).

17. táblázat: A stressz alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell
(csak a szignifikáns hatások)

Bejósító változók	Kimeneti változó: stressz			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Szociodemográfiai kontrollváltozók				
Munkaidő				
Jelenleg nem dolgozik	1,045 (0,320;1,771)	0,370	0,234	0,005
Munkaerőpiaci aktivitás				
Gyes, gyed, gyás	-1,367 (-2,195;-0,539)	0,422	-0,172	0,001

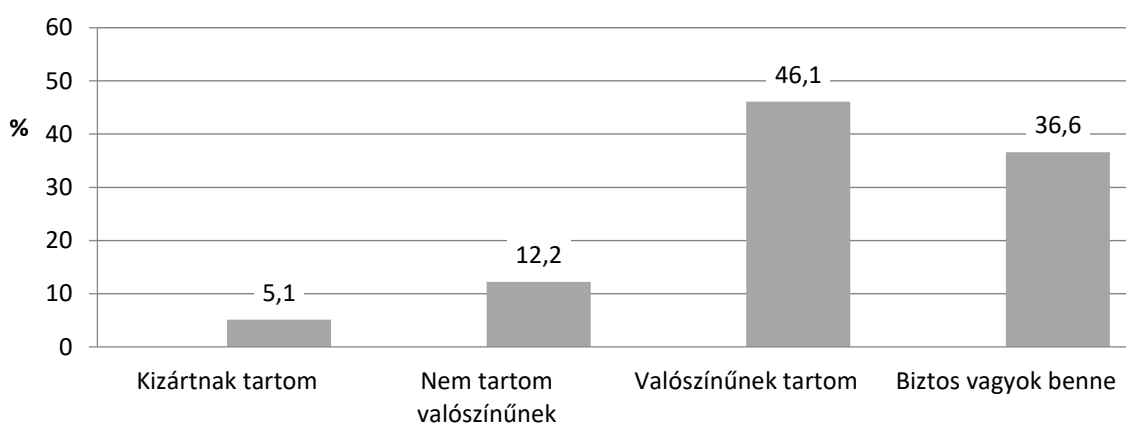
Bejövő változók	Kimeneti változó: stressz			
	B (95%CI)	SE	β	p-érték
Tanuló	-1,367 (-2,166;-0,569)	0,407	-0,241	<0,001
Médiahasználattal kapcsolatos változók				
Problémás közösségimédia-használat	0,103 (0,63;0,143)	0,021	0,254	<0,001
Problémás internethasználat	0,074 (0,048;0,099)	0,013	0,251	0,008
Vicces tartalmak/mémek követése	-0,274 (-0,519;-0,028)	0,125	-0,068	0,029
Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint				

3.2. Agresszió az online térben: internetes zaklatás (cyberbullying) és toxikus viselkedések

3.2.1. Az internetes zaklatás percepciója és prevalenciája

A 18-34 éves fiatal felnőttek (N=883) csaknem a fele (46,1%) valószínűnek tartotta, hogy az internetes zaklatásnak esetenként súlyosabb következményei is lehetnek, 36,6%-uk pedig biztos volt benne. Csupán 17,3% tartotta kizártnak vagy nem valószínűnek, hogy súlyosabb következményekkel is járhat az online agresszió (8. ábra).

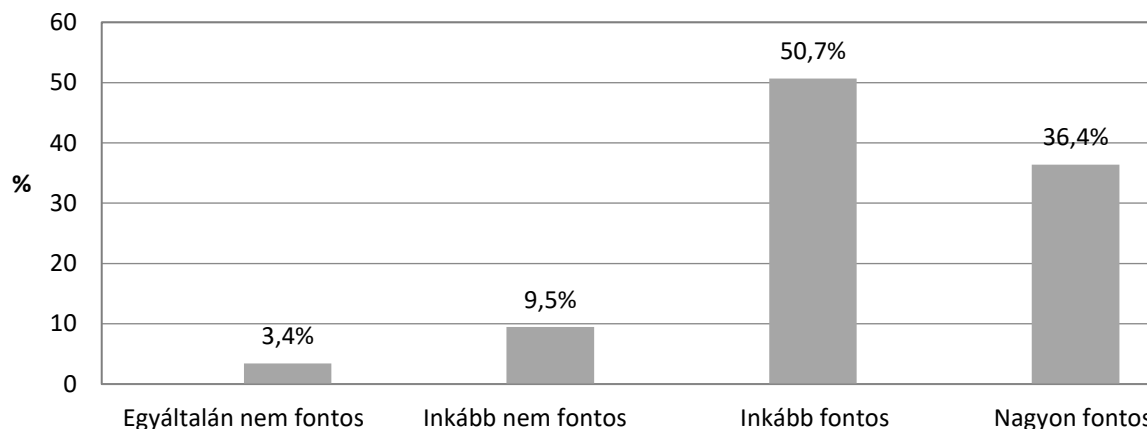
8. ábra: A válaszadók szubjektív megítélése az internetes zaklatás következményeinek súlyosságáról (a válaszolók %-ában; N=883)*



*Ön szerint lehetnek-e súlyosabb következményei az internetes zaklatásnak, mint például depresszió, öngyilkosság, szorongásos tünetek? – kérdésre adott válaszok

Hasonlóképpen vélekedtek arról, hogy általánosan mennyire fontos az internetes zaklatás problémájával foglalkozni kutatások, prevenciók törekvések, tájékoztatás és más eszközök révén. A válaszolók (N=913) 50,7%-a inkább fontosnak, 36,4%-uk pedig nagyon fontosnak tartotta, hogy hazánkban foglalkozzanak az internetes zaklatás problémájával, míg csupán a megkérdezettek csekélyebb hányada, 12,9%-uk nem tartotta fontosnak (9. ábra).

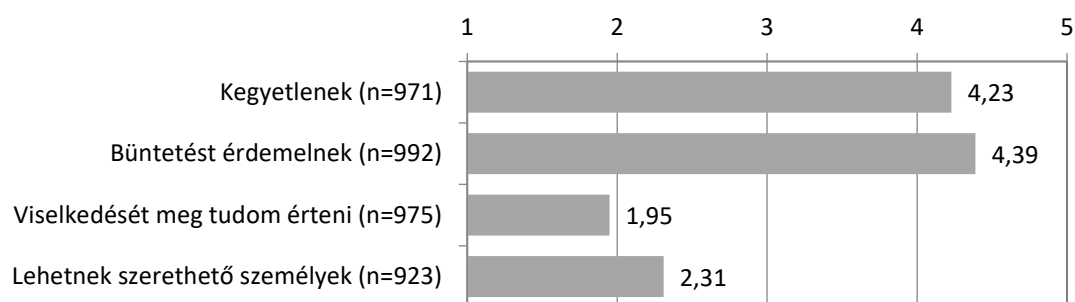
9.ábra: A válaszadók szubjektív vélekedése arról, mennyire fontos hazánkban az internetes zaklatás problémájával foglalkozni (a válaszolók %-ában; N=913)*



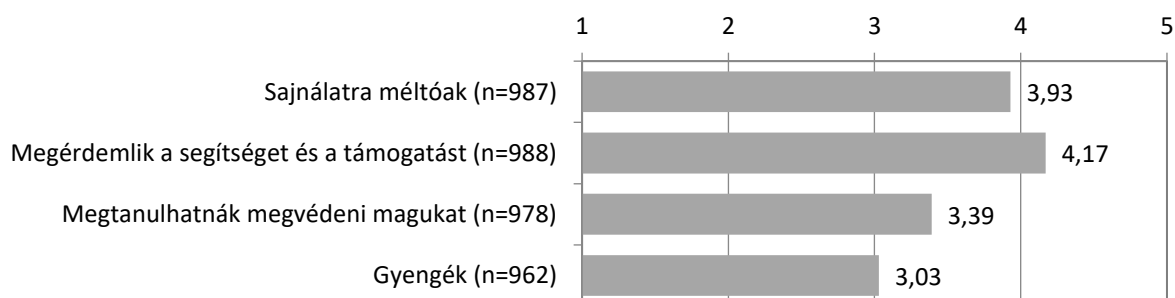
*Mit gondol, Magyarországon általánosságban mennyire fontos az internetes zaklatás problémájával foglalkozni? – kérdésre adott válaszok

A válaszadók ötfokú skálán értékelték, hogy mennyire értenek egyet az internetes zaklatás áldozatainak és elkövetőinek meghatározott jellemzőivel (pl. kegyetlenek, sajnálatra méltóak; 10. és 11. ábra). Az elkövetőkről általánosan úgy vélekedtek, hogy kegyetlenek ($M=4,23$, $SD=0,92$) és büntetést érdemelnek ($M=4,39$, $SD=0,9$), míg az áldozatok véleményük szerint megérdemlik a segítséget és a támogatást ($M=4,17$, $SD=1,07$).

10.ábra: Az internetes zaklatás elkövetőire vonatkozó szubjektív értékelések átlaga meghatározott jellemzők alapján, ötfokú skálán (1=egyáltalán nem ért egyet, 5=teljesen egyetért)



11.ábra: Az internetes zaklatás áldozataira vonatkozó szubjektív értékelések átlaga meghatározott jellemzők alapján, ötfokú skálán (1=egyáltalán nem ért egyet, 5=teljesen egyetért)



A válaszolók (N=573) szerint a lakosságban átlagosan 20,9%-a válik internetes zaklatás áldozatává, míg az elkövetők arányát átlagosan 17,4%-ra becsülték (N=556). A válaszadók szerint (N=594) továbbá az áldozatok közül csupán kevesen (11,1%) jelzik bárkinek is (pl. szülő, barát, tanár, rendőrség), hogy érintetté váltak cyberbullyingban. Ehhez képest az internetező válaszadók (N=973) 13,2%-a vált élete során cyberbullying áldozatává, köztük 10% az elmúlt év során is érintetté vált áldozatként (18. táblázat).

Az áldozati oldalon való érintettséghez képest az elkövetői magatartás életprevalencia értéke a válaszadók körében (N=948) alacsonyabb, 7,4%, az elmúlt évben pedig 5,8% követett el internetes zaklatást. Azok aránya, akik nem váltak személyesen érintetté internetes zaklatásban, de szemtanúi voltak valaha is ilyen esetnek, 15,7% volt az internethasználók között (n=153).

18. táblázat: Az internetes zaklatásban való érintettség élet- és éves prevalencia értékei (%)

Érintettség internetes zaklatásban	Az elmúlt egy évben		Egész életre vonatkozóan	
	érintett fő (n)	Prevalencia (%)	érintett fő (n)	Prevalencia (%)
Áldozat	95	10%	129	13,2%
Elkövető	55	5,8%	70	7,4%

Az áldozatok átlagéletkora 19,6 év volt (SD=5,1), amikor először zaklatták őket az interneten, míg az elkövetők átlagéletkora az első zaklatáskor 20,2 év (SD=6) volt. Sem a korábbi áldozattá válást ($\chi^2(1)=1,57$; $p=0,22$), $\phi=0,04$), sem az elkövetői magatartást ($\chi^2(1)=0,01$; $p=1,00$), $\phi=-0,004$) tekintve nem mutatkozott szignifikáns nemi különbség. Továbbá az áldozatok (M=26,04 év, SD=5,42) életkorban sem különböztek cyberbullyingban nem érintett társaiktól (M=26,76 év, SD=5,09; $t(971)=1,49$; $p=0,14$), mint ahogyan az elkövetők (M=25,84 év, SD=5,18) sem azoktól, akik nem mutattak ilyen viselkedéseket másokkal szemben az interneten (M=26,73 év, SD=5,11; $t(942)=1,41$; $p=0,16$).

Az áldozatokkal viszonylagosan ritkán fordultak elő ilyen incidensek az elmúlt évben: 70,6%-ukat ritkábban, mint havonta zaklatták az interneten, míg 29,4%-ukat havonta egyszer-kétszer vagy annál gyakrabban. Hasonlóképpen az elkövetők többsége (56,1%) is ritkábban, mint havonta mutatott ilyen viselkedéseket másokkal szemben, 29,1%-uk havonta egyszer-kétszer, míg 14,9%-uk hetente-kéthetente.

Az elmúlt egy évben a cyberbullying leggyakrabban tapasztalt megnyilvánulási formája az áldozati oldalról a bántó, igaztalan üzenetek küldése volt részükre (6,9%), míg az elkövetők leggyakrabban a nyilvános fórumon történő sértegetés, veszekedésszítás eszközével éltek (láng-háború; 4,6%; 19. táblázat). A mindkét szerepkörben érintett személyek leggyakrabban az online közösségből való szándékos kirekesztést (5,7%) és a hírnévrontást (4,5%) tapasztalták. A szemtanúk az egyes internetes zaklatási formákról közel azonos előfordulási gyakorisággal számoltak be (9,8%-14,5%), kivéve a szexuálisan provokatív tartalmak küldését, amelynek kevesebben voltak szemtanúi (7,1%).

19. táblázat: Cyberbullying-érintettség megjelenési formák alapján az elmúlt egy évben (a válaszolók %-ában)

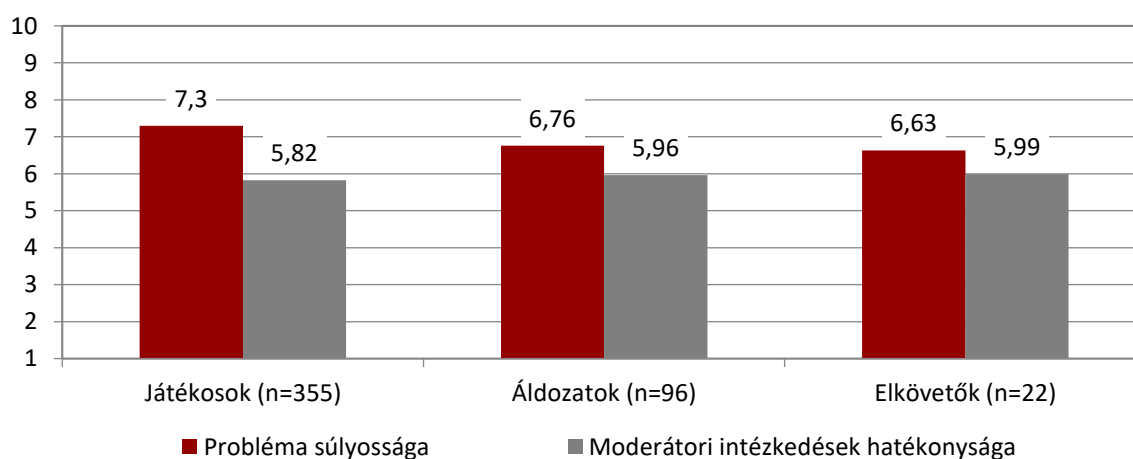
Cyberbullying formája	Áldozat	Elkövető	Áldozat és elkövető	Szemtanú
Lángháború (flaming; N=962)	3,6%	4,6%	2,4%	11,7%
Zaklatás (N=966)	6,9%	1,2%	3,6%	14,5%
Befeketítés (N=968)	2,7%	0,9%	4,5%	14,5%
Kiközösítés (N=966)	1,4%	1,4%	5,7%	12,2%
Személyiséglopás (N=959)	1%	1,3%	1,8%	11,5%
Kibeszélés (N=958)	2,6%	2%	2,5%	13,4%
Trükközés, becsapás (N=966)	1,4%	2,5%	1,9%	9,8%
Szexting (N=966)	1,7%	1,8%	3,3%	7,1%

Az elmúlt egy évben áldozattá vált személyeknek (n=95) 28,9%-a senkitől sem kért segítséget, miután zaklatták az interneten. A segítséghez forduló áldozatok leggyakrabban szüleikhez és rokonaikhoz (31,8%), tanárukhöz vagy felettesükhöz (19,1%), személyesen ismert barátaikhoz (15,7%), párjukhoz (13,1%), iskola- vagy munkatársaikhoz (8,4%) fordultak, míg legkevesebben a rendőrséghez (7,7%) és szakemberhez (pl. pszichológus; 7,2%).

3.2.2. A toxikus viselkedések percepciója és prevalenciája

A többszereplős videójátékokkal játszó válaszadók (N=355) egy 1-től 10-ig terjedő skálán értékelték, hogy megítélésük szerint mennyire súlyos probléma a toxikus viselkedés a videójátékos közösségben, és mennyire vélik hatékonynak a moderátori intézkedéseket az ilyen viselkedések ellen (ld. 5. ábra). A megkérdezett játékosok általánosan súlyos problémának tekintették a toxikus viselkedéseket (M=7,30, SD=1,81), és közepesen hatékonynak a moderátori intézkedéseket (M=5,82, SD=2,02).

20. táblázat: A toxikus viselkedések problémájának (1=egyáltalán nem súlyos, 10=nagyon súlyos) és a moderátori intézkedések hatékonyságának (1=egyáltalán nem hatékony, 10=nagyon hatékony) szubjektív megítélése videójátékosok körében (átlag)



A többszereplős videójátékokkal játszó válaszadók (N=355) 27%-a áldozatként tapasztalt másoktól ilyen viselkedéseket, amikor többszereplős videójátékokkal játszott, és 6,2% más játékosok ellen mutatott ilyen viselkedéseket. Sem az áldozattá válásban ($\chi^2(1)=0,13$; $p=0,80$), $\phi=-0,04$), sem az elkövetői viselkedésekben ($\chi^2(1)=0,37$; $p=0,65$), $\phi=0,06$) nem mutatkozott nemi különbség. A cyberbullying és a toxikus viselkedésekben való érintettség között az áldozati oldalról nincsen szignifikáns átfedés ($\chi^2(1)=1,01$; $p=0,43$), $\phi=0,10$), azonban az internetes zaklatást és a toxikus viselkedéseket mások ellen elkövetők között számottevő átfedés mutatkozott (91,5%; $\chi^2(1)=17,90$; $p<0,001$), $\phi=0,45$).

Az áldozatok (M=5,96, SD=1,91) és az elkövetők (M=5,99, SD=1,89) is egyforma hatékonyságnak ítélték a moderátori intézkedéseket azokhoz képest, akik nem váltak ilyen viselkedések áldozatává (M=5,72, SD=2,05; $t(92)=-0,50$; $p=0,62$) vagy elkövetőjévé (M=5,71, SD=2,05; $t(92)=-0,66$; $p=0,51$). A probléma súlyosságának percepciójában ugyancsak nem mutatkozott különbség az áldozatok (M=6,76, SD=1,47) és azok között, akik nem váltak ilyen viselkedések áldozatává (M=7,26, SD=1,75; $t(94)=1,31$; $p=0,19$). Ellenben az elkövetők kevésbé tartották súlyos problémának a toxikus viselkedéseket (M=6,63, SD=1,46) azokhoz képest, akik nem mutattak ilyen viselkedéseket másokkal szemben (M=7,43, SD=1,6; $t(94)=2,4$; $p=0,02$).

A cyberbullying áldozatai (M=3,23, SD=0,73) és elkövetői (M=2,98, SD=0,44) egyaránt alacsonyabb stressztűrő képességről számoltak be azokhoz képest, akik nem váltak cyberbullying áldozatává (M=3,63, SD=1,13; $t(337)=3,66$; $p<0,001$) vagy elkövetőjévé (M=3,65, SD=1,12; $t(329)=7,55$; $p<0,001$). A toxikus viselkedések tekintetében azonban nem mutatkozott különbség a stressztűrésben sem az áldozatok ($t(94)=0,89$; $p=0,38$), sem az elkövetők ($t(94)=1,36$; $p=0,18$) vonatkozásában azokhoz képest, akik egyik szerepkörben sem váltak személyesen érintetté.

3.2.3. *Az internetes zaklatásban és a toxikus viselkedésekben való érintettség kapcsolata az énképpel*

A releváns szociodemográfiai változók kontrollálása mellett (M3. táblázat) az internetes zaklatás elkövetése az énkép szignifikáns bejósoló tényezőjének mutatkozott, míg az áldozattá válás csupán marginálisan szignifikáns összefüggést mutatott az énképpel (21. táblázat). Ez azt jelenti, hogy a cyberbullyingban korábban elkövetői tapasztalattal rendelkező személyek énképe negatívabb azokhoz képest, akik nem követtek el internetes zaklatást. Az áldozattá válás és az énkép kapcsolatának vizsgálatához további kutatások szükségesek. A toxikus viselkedésekben való érintettség nem állt összefüggésben az énkép alakulásával.

21. táblázat: Az énkép alakulásának becslésére alkotott lineáris regressziósmodell az internetes zaklatásban és a toxikus viselkedésekben való érintettség függvényében (csak az internetes zaklatással és a toxikus viselkedéssel kapcsolatos prediktorváltozók)

Bejósító változók	Kimeneti változó: énkép					
	B	95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Internetes zaklatás áldozata (0=nem; 1=igen)	11,212	0,191	22,232	5,511	0,461	0,046
Internetes zaklatás elkövetője (0=nem; 1=igen)	-21,515	-32,983	-10,046	5,735	-0,903	<0,001
Toxikus viselkedés áldozata (1=nem; 2=igen)	2,589	-5,598	10,776	4,094	0,087	0,529
Toxikus viselkedés elkövetője (1=nem; 2=igen)	-1,642	-9,062	5,779	3,711	-0,063	0,660

Megj: B=regressziós együttható; 95% CI=a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallum; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; $R^2=0,574$; adj. $R^2=0,419$ F=3,716; df=83; p<0,001

3.2.4. Az internetes zaklatásban és a toxikus viselkedésekben való érintettség kapcsolata egyéb pszichológiai jellemzőkkel

A releváns szociodemográfiai változók kontrollálása mellett (M4. táblázat) az internetes zaklatás elkövetése az önértékelés szignifikáns bejósító tényezőjének mutatkozott, míg az áldozattá válás és a toxikus viselkedésekben való érintettség nem állt összefüggésben az önértékeléssel (22. táblázat). Ez azt jelenti, hogy az internetes zaklatásban korábban elkövetői tapasztalattal rendelkező személyek önértékelése alacsonyabbnak mutatkozott azon személyek önértékelésénél, akik nem zaklattak másokat az interneten.

22. táblázat: Az önértékelés alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell az internetes zaklatásban és a toxikus viselkedésekben való érintettség függvényében (csak az internetes zaklatással és a toxikus viselkedéssel kapcsolatos prediktorváltozók)

Bejósító változók	Kimeneti változó: önértékelés					
	B	95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Internetes zaklatás áldozata (0=nem; 1=igen)	1,852	-0,191	3,896	1,023	0,373	0,075
Internetes zaklatás elkövetője (0=nem; 1=igen)	-3,686	-5,864	-1,508	1,090	-0,762	0,001
Toxikus viselkedés áldozata (1=nem; 2=igen)	1,229	-0,481	2,938	0,856	0,200	0,156
Toxikus viselkedés elkövetője (1=nem; 2=igen)	-0,821	-2,375	0,733	0,778	-0,153	0,295

Megj: B=regressziós együttható; 95% CI=a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallum; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; $R^2=0,574$; adj. $R^2=0,419$ F=3,716; df=83; p<0,001

A releváns szociodemográfiai változók kontrollálása mellett (M5. táblázat) az internetes zaklatás elkövetése az alacsonyabb pszichológiai jóllét bejósoló tényezőjének mutatkozott (23. táblázat), míg az áldozati tapasztalatok és a toxikus viselkedésekben való érintettség nem mutatott összefüggést a pszichológiai jólléttel.

23. táblázat: A pszichológiai jóllét alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell az internetes zaklatásban és a toxikus viselkedésekben való érintettség függvényében (csak az internetes zaklatással és a toxikus viselkedéssel kapcsolatos prediktorváltozók)

Bejósuló változók	Kimeneti változó: pszichológiai jóllét					
	B	95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Internetes zaklatás áldozata (0=nem; 1=igen)	1,392	-1,078	3,863	1,236	0,263	0,264
Internetes zaklatás elkövetője (0=nem; 1=igen)	-4,883	-7,547	-2,219	1,333	-0,946	0,001
Toxikus viselkedés áldozata (1=nem; 2=igen)	-0,797	-2,871	1,278	1,038	-0,123	0,446
Toxikus viselkedés elkövetője (1=nem; 2=igen)	0,891	-1,001	2,782	0,946	0,157	0,350

Megjegyzések: B=regressziós együttható; 95% CI=a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallum; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; $R^2=0,574$; adj. $R^2=0,419$ F=3,716; df=83; p<0,001

3.3. Rajongással kapcsolatos eredmények

3.3.1. A kedvenc híresség és az érzelmi kötődés minősége

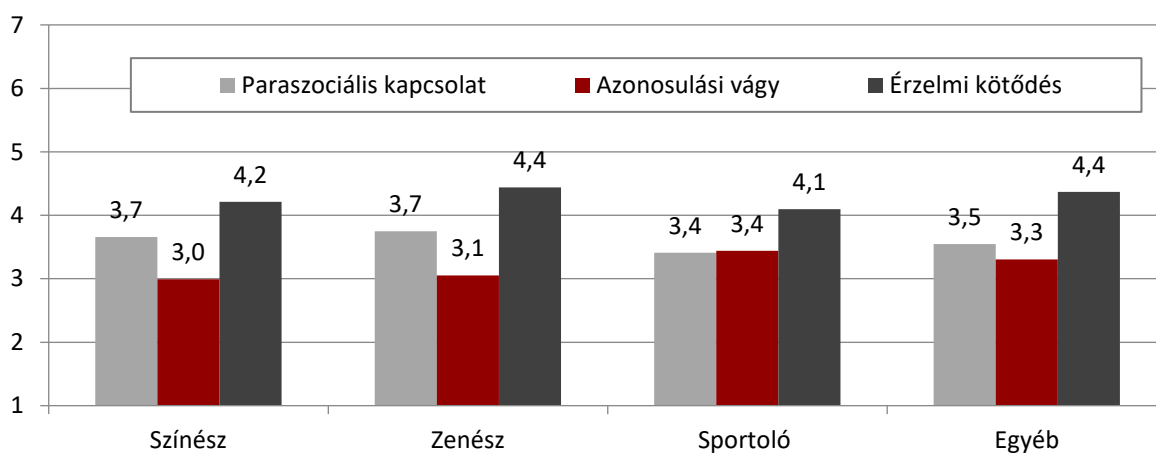
A válaszadók (n=962) 44,9%-ának volt kedvenc híressége. A kedvenc hírességgel rendelkezőknek csaknem fele (45,3%) zenész iránt rajongott, míg 21%-uk sportolót nevezett meg kedvencének, és 20,3% színészt (24. táblázat). Csupán kevesen választottak szerzőt, művészt, videóst, műsorvezetőt, vagy tudóst.

24. táblázat: A válaszadók (N=450) kedvenc hírességének fő tevékenységterülete

Tevékenységterület	Fő (n)	Százalék (%)
Színészet	92	20,3%
Zene	204	45,3%
Írás (pl. könyv szerzője) vagy művészet (pl. grafikus, festő)	8	1,8%
Videózás (pl. youtuber, streamer, influencer), rádió-vagy tévés műsorvezető	19	4,2%
Tudós	6	1,3%
Sportoló	95	21%
Egyéb	26	5,8%

A következő lépésben az „egyéb” kategóriához adtuk a kevés személy által választott kategóriákat (írás, videózás, rádió- vagy tévés műsorvezető, tudós). A kedvenc híresség iránti érzéseket három dimenzióban vizsgáltuk: a paraszociális kapcsolat, az azonosulási vágy és az érzelmi kötődés vonatkozásában (25. ábra). A kedvenc hírességgel rendelkező válaszadók (N=437) között nem mutatkozott különbség az érzelmi kötődés erősségében a híres személy fő tevékenységterülete alapján ($F=1,27(446)$; $p=0,29$), azonban a paraszociális kapcsolat ($F(435)=3,37$; $p=0,02$) és az azonosulási vágy tekintetében ($F(444)=4,45$; $p=0,004$) egyes csoportok között szignifikáns eltérés mutatkozott. A poszt-hoc tesztek alapján a válaszolók erősebb paraszociális kapcsolatot mutattak a zenészekkel a sportolókhoz képest ($p=0,01$), ellenben a sportolókkal erősebben kívántak azonosulni, mint a zenészekkel ($p=0,01$) és a színészekkel ($p=0,01$). Nem mutatkozott nemi különbség a kedvenc híresség iránti érzelmi kötődés erősségében férfiak ($M=4,25$, $SD=1,56$) és nők ($M=4,34$, $SD=1,51$) között ($t(453)=-0,59$; $p=0,55$). Az életkor és az érzelmi kötődés között elhanyagolhatóan gyenge kapcsolat mutatkozott ($r(455)=-0,10$; $p=0,03$), amely azt jelzi, hogy a fiatalabb személyek kissé erősebb érzelmi kötelékről számoltak be kedvenc hírességük iránt, mint a magasabb életkorúak.

25. táblázat: A kedvenc hírességgel kapcsolatos érzések a sztár fő tevékenységterülete szerint (átlag)



Paraszociális kapcsolat intervalluma: 1–5; azonosulási vágy intervalluma: 1–5; Érzelmi kötődés intervalluma: 1–7. A magasabb pontszám erősebb érzést jelent.

3.3.2. A rajongás kapcsolata az énképpel

A rajongás mérésére szolgáló Hírességek iránti Attitúd Skála rövid, 9-tételes változata a teljes, 23-tételes változattal szemben két dimenziót foglalt magában jelen adatok alapján: az egészséges rajongás dimenzióját az eredeti kérdőívnek megfelelően a szórakozás-társas rajongás tételei reprezentálták, míg a problémát jelző dimenziók (intenzív-személyes és borderline-patologikus) egy összevont faktorba rendeződtek. A faktorelemzéshez tartozó adatok megtekinthetők az M11. táblázatban.

A releváns szociodemográfiai változók kontrollálása mellett (M6. és M7. táblázat) a problémát jelző rajongás dimenziója a negatívabb énkép és az alacsonyabb énkép-egyértelműség szignifikáns bejósoló tényezőjének mutatkozott, míg az egészséges rajongás nem mutatott összefüggést az énkép minőségének egyik indikátorával sem (26. táblázat). Ez azt jelenti, hogy azok a személyek, akik túlzott mértékben azonosulnak a kedvenc hírességük érzelmeivel vagy viselkedési szokásaival, negatívabb és kevésbé koherens énképpel rendelkeznek, mint azok, akik nem azonosulnak túlzott mértékben kedvenc hírességük érzéseivel és viselkedésével.

26. táblázat: Az énkép és az énkép-egyértelműség alakulásának becslésére alkotott lineáris-regresszió-modell a rajongás függvényében (csak pszichológiai prediktorváltozók)

Bejósuló változók	Kimeneti változó: énkép					
	$R^2=0,154$; $adj.R^2=0,111$ $F=3,573$; $df=414$; $p<0,001$					
	B	95%CI		SE	β	p-érték
Alsó		Felső				
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	-3,079	-4,341	-1,817	0,642	-0,231	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozás-társas dimenzió)	1,186	-0,101	2,473	0,655	0,087	0,071
	Kimeneti változó: énkép-egyértelműség					
	$R^2=0,154$; $adj.R^2=0,111$ $F=3,573$; $df=414$; $p<0,001$					
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	-4,319	-5,088	-3,549	0,392	-0,481	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozás-társas dimenzió)	-0,232	-1,007	0,543	0,394	-0,025	0,557
Megjegyzések: B=regressziós együttható; 95% CI=a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallum; SE = Standard hiba; β : standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint;						

3.3.3. rajongás kapcsolata egyéb pszichológiai jellemzőkkel

A releváns szociodemográfiai változók kontrollálása mellett (M8., M9. és M10. táblázat) a problémát jelző rajongás dimenziója a depresszív és szorongásos tünetek, valamint a stressz szignifikáns bejósoló tényezőjének mutatkozott, míg az egészséges rajongás nem mutatott összefüggést ezen pszichológiai mutatókkal (27. táblázat). Ez azt jelenti, hogy azok a személyek, akik túlzott mértékben azonosulnak kedvenc hírességük érzelmeivel vagy viselkedési szokásaival, több depresszív és szorongásos tünetről számolnak be, valamint magasabb szintű stresszt élnek át, mint azok, akik nem azonosulnak túlzott mértékben kedvenc hírességük érzéseivel és viselkedésével.

27. táblázat: A depresszív, szorongásos tünetek és a stressz alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell a rajongás függvényében (csak pszichológiai prediktorváltozók)

Bejósító változók	Kimeneti változó: depresszív tünetek $R^2=0,206$; $adj.R^2=0,169$ $F=5,525$; $df=445$; $p<0,001$					
	B	95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	0,556	0,410	0,702	0,074	0,338	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozás-társas dimenzió)	0,030	-0,114	0,174	0,073	0,018	0,680
	Kimeneti változó: szorongásos tünetek $R^2=0,162$; $adj.R^2=0,122$ $F=4,09$; $df=445$; $p<0,001$					
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	0,570	0,424	0,717	0,075	0,352	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozás-társas dimenzió)	-0,011	-0,156	0,134	0,074	-0,007	0,885
	Kimeneti változó: stressz $R^2=0,152$; $adj.R^2=0,113$ $F=3,843$; $df=448$; $p<0,001$					
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	0,507	0,332	0,683	0,089	0,263	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozás-társas dimenzió)	0,131	-0,044	0,305	0,089	0,068	0,141
<i>B=regressziós együttható; 95% CI=a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallum; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint;</i>						

4. JAVASLATOK

4.1. A közösségimédia-használattal kapcsolatos javaslatok

Eredményeink ismét alátámasztották azt a megállapítást, hogy önmagában a közösségi média használati ideje nem, vagy igen csekély mértékben kapcsolódik a mentális egészséggel és a negatív énképpel. Cingel, Carter és Krause (2022), valamint Meier és Reinecke (2021) is meta-analízist végeztek a közösségi média és önértékelés/mentális egészség kapcsolatát illetően, és konklúziójuk hangsúlyozta, hogy a fenti változók kapcsolata komplex, a közösségi média hatása személyspecifikus, olyan tényezőktől függ, mint a használó egyéni jellemzői (pl. életkor, nem, személyiségjellemzők), a kultúra vagy a közösségimédia-használati mintázat (mikor és miért használja az illető). Vagyis a használót jellemző változók (mint pl. a motiváció, attitűd, elköteleződés a közösségimédia-használat irányában, vagy a társas összehasonlítás tendenciája a közösségi médiában) lényegesen erősebb kapcsolatot mutatnak a használat és a mentális egészség között, mint a technikaiak (pl. a használati idő vagy gyakoriság). Ennek megfelelően javaslataink a következők.

- i. Már a gyerek-, illetve serdülőkorban tartott prevenciók célú beszélgetések, foglalkozások a témában ne általánosságban fogalmazzák meg a közösségimédia- és internet-használattal szembeni kritikákat, figyelmeztetéseket, hanem fókuszáljanak a valóban empirikus adatokkal alátámasztott olyan területekre, mint (A) az elsősorban felfelé irányuló társas összehasonlítás káros hatása az énképre és különös tekintettel a testképre, valamint a társas összehasonlítás szerepére a problémás közösségimédia-használat kialakulásában, mint motivációs faktor. (B) A problémás közösségimédia- és internethasználat tüneteinek, káros következményeinek, valamint az arra hajlamosító tényezőknek a megismertetése, az arról való beszélgetés szintén lényeges. Utóbbinál a foglalkozást tartó tanárok, szakemberek számára világosan differenciáltnak kell lennie a használati idő és a problémás használat fogalmaknak, vagyis, hogy önmagában a hosszú idejű, vagy nagy gyakoriságú közösségimédia-használat nem jelent függőséget, ennek megítélésre a használat következtében fellépő (teljesítményt és kapcsolatokat érintő) funkcióromlás, valamint az ezzel összefüggő használat (szándékolt) kontrollját érintő kudarc az elsődleges. A felnőtt korú populációt célzó edukációs tartalmak megfogalmazásában szintén a fenti szempontokat kellene figyelembe venni, és elkerülni a digitális eszköz-használat teljeskörű démonizálását.
- ii. Amennyiben szűrőeszközt szeretnénk használni arra, hogy meghatározzuk kik azok, akik fokozottan ki lehetnek téve a közösségimédia-használat káros hatásainak (hiszen ez elsősorban személyspecifikus), az ajánlott mérőeszközök a társas összehasonlításhoz való hajlamosság és a problémás internet- és közösségimédia-használat szolgáló kérdőívek megfelelőek lehetnek erre a célra.

Huang metaanalízise (2022) rámutat arra, hogy a problémás közösségimédia-használat nem egyforma erősségű kapcsolatot mutat a különböző mentális egészséget jelző változókkal: az étellel való elégedettséggel (mely a pszichológiai jóllét egyik indikátora), valamint az önértékeléssel kis mértékű, míg a depresszióval és magányossággal közepes erősségű asszociáció volt tapasztalható. Jelen kutatásunkban, a fentiekhez hasonlóan, az önértékelés és a jóllét függött össze a legkevésbé a problémás közösségimédia-használattal, míg a testi elégedetlenséggel, énkép egyértelműségével, énképpel, depresszióval, stresszel és szorongással pedig közepes-erős mértékben. Mivel valószínűsíthető, hogy a közösségi médiában megjelenő tartalmak és a negatív énkép, rosszabb mentális egészség között reciprok kapcsolat van, valamint mivel a közösségimédia-használat motivációja lehet a negatív érzések csökkentése (negatív megerősítés: Wegmann és Brand, 2019), ezért javaslatként megfogalmazhatóak az alábbiak.

- iii. A mentális egészség növelése (elsősorban a negatív hangulat, énkép és testkép javítása, szorongásos gondolatok csökkentése) csökkentené annak az esélyét is, hogy a közösségi médiát használó személy problémás használóvá váljon. Pszichológiai intervenciókat (akár applikációk segítségével vagy háziorvosi rendelőkben, mentálhigiénés/egészségfejlesztő központokban), pl. kognitív viselkedésterápiás tréningeket lehetne a lakosság számára hozzáférhetővé tenni.
- iv. Mivel a stresszel való megküzdés javítása kivédené, hogy az emberek a közösségimédia-használatba meneküljenek a feszültségek elől, ezért a megküzdési képességet növelő tréningek (mint a mindfulness, autogén tréning vagy más relaxációs tréning) elérhetővé tétele szintén csökkentené a lehetőségét az addikció kialakulására. Ajánlhatóak egyéb stresszel való megküzdést segítő egészségmagatartások, mint a testmozgás, a sport.

Kutatásunkban a specifikus közösségimédia-tartalmak közül az utazás/természet, a barkácsolás/kreatív tevékenységek, a vicces tartalmak követése mutatkoztak védőfaktoroként a rossz mentális egészség ellen, míg a beauty tartalmak követése inkább rizikótényezőnek bizonyultak. Ebből következik az alábbi két javaslat.

- v. Az i. javaslatban már megfogalmazott differenciáltabb attitűd kialakításának részeként megjelenhet, hogy a vicces tartalmak, kreatív tevékenységek, utazásról szóló vagy természetet bemutató közösségimédia-tartalmak ajánlhatók, mint az egészséges közösségimédia-használat része.
- vi. A beauty tartalmak elsősorban testi elégedetlenséget és szorongást okozhatnak eredményeink alapján, feltehetően a felfelé irányuló (elérhetetlen szépségideált bemutató képek/videók tartalmaival történő) társas összehasonlítás miatt, ezért érdemes felhívni a figyelmet (akár erre irányuló kampánnyal) a testpozitivitásra (amely szerint egyrészt mindenféle testalkat elfogadható, és/vagy a test értékelése annak funkcionalitása mentén történik, másrészt az a megközelítés, hogy értékünket nem kell,

hogy elsősorban a külsőnk határozza meg), illetve arra, hogy a közösségi médiában történő benyomásalakítási törekvés miatt nem a valóság jelenik meg.

4.2. *Internetes zaklatással (cyberbullying) és toxikus viselkedésekkel kapcsolatos javaslatok*

A cyberbullying percepcióját tekintve megállapíthattuk, hogy a válaszadók többsége szerint fontos az internetes zaklatás problémájával foglalkozni kutatások, prevenciós programok és tájékoztatás révén. Jelen mintában 13,2% volt azok aránya, akik internetes zaklatás áldozatává váltak, közülük 10% az elmúlt évben. Ez az előfordulási gyakoriság felhívja a figyelmet arra, hogy az internetes zaklatás a közhiedelemmel ellentétben nem csupán az iskoláskorú populációt érintheti, hanem felnőttek is áldozatává válhatnak. Éppen ezért az iskolai prevenciós programok mellett érdemes lehet megszervezni a széleskörű tájékoztatást és a megelőzésre irányuló intézkedéseket a fiatal felnőtt populáció számára is. Megfontolandó lehet a felsőoktatási intézmények, munkahelyek és a fiatal felnőttek körében népszerű közösségimédia-felületek bevonása a cyberbullying jelenségének tudatosítása és a megelőzés szempontjából hatékony stratégiák ismertetése céljából. A kutatás eredményei arra is rámutattak, hogy az áldozatok 29%-a nem kért segítséget az internetes zaklatást követően, és azok közül is legtöbben a családjukhoz fordultak, akik segítségkérés mellett döntöttek. Érdemes lehet mindezek alapján szélesebb körben is tájékoztatást nyújtani a fiatal felnőttek részére a segítség elérhető formáiról.

A toxikus viselkedések vonatkozásában hasonló tendenciát figyelhettünk meg: a többszereplős videójátékokkal játszó személyek általánosan súlyos problémának tekintették a játékosok közötti agressziót, míg a moderátori intézkedéseket közepesen hatékonynak. A megkérdezett játékosok 27%-a vált ilyen viselkedések célpontjává. Az internetes zaklatáshoz hasonlóan a toxikus viselkedések vonatkozásában sem mutatkozott nemi különbség, azaz férfiak és nők egyaránt áldozatává válhattak az online agresszió különböző formáinak. Mindez azt jelzi, hogy fontos lehet tájékoztatást nyújtani a fiatal felnőttek körében az online agresszió újabb megjelenési formáiról, valamint az agresszív viselkedés elleni intézkedések lehetőségeiről (pl. romboló viselkedéseket mutató játékos jelentése, elnémítás). A pszichológiai jellemzők tekintetében az elkövetők bizonyultak jelen kutatásban a legsérülékenyebbek az énkép, az önértékelés és a pszichológiai jóllét vonatkozásában. Ez arra utalhat, hogy érdemes az elkövetők mentális egészségvédelmére is fokozott figyelmet fordítani. A pszichés jóllétük növelésével akár az ismételt elkövetés is megelőzhetővé válik.

4.3. Rajongással kapcsolatos javaslatok

A hírességek iránti rajongás szerepét a mentális egészség vonatkozásában ritkán vizsgálják a hazai kutatások, jelen vizsgálat eredményei azonban azt sugallják, hogy az énképpel és a pszichés egészséggel is összefüggésben állhat. Az egészséges lelkesedés egy kedvenc híresség iránt (pl. munkásságának követése, rajongói közösséghez való csatlakozás) nem mutatott kapcsolatot sem az énképpel, sem más pszichológiai jellemzőkkel. Ezzel szemben a túlzott mértékű azonosulás egy kedvenc híresség aktuális érzéseivel, viselkedésével szervezetlenebb és negatívabb énképpel, magasabb észlelt stresszel, valamint több depresszív és szorongásos tünettől járt együtt. Ezek az eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy a mentális egészség színvonalának növelését célzó eljárások során érdemes lehet a rajongói viselkedéseket is feltérképezni. Ebben a folyamatban fontos lehet differenciáltabb képet alkotni arról, hogy a személy egészséges vagy problémát jelző érzésekről és viselkedésekről számol-e be, és vajon mekkora szerepet játszhat rajongása mentális egészségének alakulásában. A rajongás a hazai pszichológiai gyakorlatban kevésbé explorált terület, amelynek szisztematikus feltárását érdemes megfelelő mérőeszközök kialakításával és vizsgálati protokollal támogatni.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Blackburn, J., & Kwak, H. (2014). STFU NOOB! predicting crowdsourced decisions on toxic behavior in online games. *Proceedings of the 23rd International Conference on World Wide Web*, 877-888.
- Brochado, S., Soares, S., & Fraga, S. (2017). A scoping review on studies of cyberbullying prevalence among adolescents. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18(5), 523-531.
<https://doi.org/10.1177/1524838016641668>
- Brooks, S. K. (2018). FANatics: Systematic literature review of factors associated with celebrity worship, and suggested directions for future research. *Current Psychology*, 1-23.
<https://doi.org/10.1007/s12144-018-9978-4>
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.538>
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Cappadocia, M. C., Craig, W. M., & Pepler, D. (2013). Cyberbullying: Prevalence, stability, and risk factors during adolescence. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(2), 171-192.
<https://doi.org/10.1177/0829573513491212>

- Carvalho, A., Godinho, L., & Costa, P. (2017). The impact of Body Dissatisfaction on Distressing Sexual Difficulties Among Men and Women: the Mediator Role of Cognitive Distraction. *The Journal of Sex Research*, 57(3), 331-340. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1168771>
- Chun, J., Lee, J., Kim, J., & Lee, S. (2020). An international systematic review of cyberbullying measurements. *Computers in Human Behavior*, 113, 106485. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106485>
- Cingel, D. P., Carter, M. C., Krause, H-V. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behaviors*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- De Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P., Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Domonkos, K. (2014). Cyberbullying: zaklatás elektronikus eszközök használatával. *Alkalmazott pszichológia*, 14(1), 59-70.
- Ehman, A. C., & Gross, A. M. (2019). Sexual cyberbullying: Review, critique, & future directions. *Aggression and Violent Behavior*, 44, 80-87. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.11.001>
- Engelhardt, C. R., & Bartholow, B. D. (2013). Effects of situational cues on aggressive behavior. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(10), 762-774. <https://doi.org/10.1111/spc3.12067>
- Falus I. & Ollé J. (2008). *Az empirikus kutatások gyakorlata. Adatfeldolgozás és statisztikai elemzés*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Giles, D. C. (2002). Parasocial interaction: A review of the literature and a model for future research. *Media Psychology*, 4(3), 279-305. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0403_04
- Gioia, F., Griffiths, M. D., Boursier, V. (2020). Adolescents' body shame and social networking sites: the mediation effect of body image control in photos. *Sex Roles*, 83(11-12), 773-785. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0>
- Giumetti, G. W., & Kowalski, R. M. (2022). Cyberbullying via social media and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 101314. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101314>
- Griffith, J., Aruguete, M., Edman, J., Green, T., & McCutcheon, L. (2013). The temporal stability of the tendency to worship celebrities. *SAGE Open*, 3(2), 2158244013494221. <https://doi.org/10.1177/2158244013494221>
- Hargitai, R., Rózsa, S., Hupuczi, E., Birkás, B., Hartung, I., Hartungné Somlai, E., Tiringner, I., Martin, L., Kállai J. (2020). Énkép egyértelműség mérése és korrelátumai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75(4), 557-580. <https://doi.org/10.1556/0016.2020.00033>

- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research, 14*(3), 206-221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Hinduja, S., & Patchin, J.W. (2009). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hoffner, C., & Buchanan, M. (2005). Young adults' wishful identification with television characters: The role of perceived similarity and character attributes. *Media Psychology, 7*(4), 325-351. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0704_2
- Holland, G., Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>
- Huang, C. (2020). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health, *68*(1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D. (2019). Childhood emotional maltreatment and problematic social media use among adolescents: the mediation role of body image dissatisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*, 1536-1547. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0054-6>
- Kordyaka, B. (2018). Digital poison –Approaching a theory of toxic behavior in MOBA games. *Thirty Ninth International Conference on Information Systems, San Francisco*.
- Koronczai, B., Kökönyei, Gy., Griffiths, M. D., Demetrovics, Zs. (2019). Relationship between personality traits, psychopathological symptoms, and problematic internet use: a complex mediation model. *Journal of Medical Internet Research, 21*(4), e11837. <https://doi.org/10.2196/11837>
- Kou, Y. (2020). Toxic behaviors in team-based competitive gaming: The case of League of Legends. *Proceedings of the Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play, 81-92*.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior, 45*, 20-32. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009>
- Kowert, R. (2020). Dark participation in games. *Frontiers in Psychology, 2969*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598947>
- Laconi, S., Verseillie, E., Chabrol, H. (2018). Exploration of the problematic Twitter, Facebook uses and their relationships with psychopathological symptoms among Facebook users. *International Journal of High Risk Behaviors and Addictions, 7*(3), e61775. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.61775>

- Lai, W., Wang, W., Li, X., Wang, H., Lu, C., Guo, L. (2022). Longitudinal associations between problematic internet use, self-esteem, and depressive symptoms among Chinese adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 65(Suppl 1), S142-S143. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01944-5>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-43. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- Lee, M. (2022). Exploring how Instagram addiction is associated with women's body image and drive for thinness. *The Social Science Journal*. <https://doi.org/10.1080/03623319.2022.2092380>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., Grob, A. (2015). Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Lou, C. (2022). Social media influencers and followers: Theorization of a trans-parasocial relation and explication of its implications for influencer advertising. *Journal of Advertising*, 51(1), 4-21. <https://doi.org/10.1080/00913367.2021.1880345>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 56, 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Maltby, J., & Day, L. (2017). Regulatory motivations in celebrity interest: Self-suppression and self-expansion. *Psychology of Popular Media Culture*, 6(2), 103-112. <https://doi.org/10.1037/ppm0000087>
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Houran, J., & Ashe, D. (2006). Extreme celebrity worship, fantasy proneness and dissociation: Developing the measurement and understanding of celebrity worship within a clinical personality context. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 273-283. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.004>
- Martos T. & Csordás G. (2021). WHO Jólét Kérdőív rövidített változata. In Horváth Zs., Urbán R., Kökönyei Gy. & Demetrovics Zs. (szerk.): *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban I.* (pp. 186-189). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- McCutcheon, L. E. (2002). Are parasocial relationship styles reflected in love styles. *Current Research in Social Psychology*, 7(6), 82-94. <https://doi.org/10.1348/000712602162454>
- McCutcheon, L. E., Maltby, J., Houran, J., & Ashe, D. (2004). *Celebrity worshippers: Inside the minds of stargazers.* Baltimore: Publish America.
- Menesini, E., & Nocentini, A. (2009). Cyberbullying definition and measurement: Some critical considerations. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 230-232. <https://doi.org/10.1027/0044-3409.217.4.230>

- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediation role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oh, H. J., Ozkaya, E., LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053>
- Phidd, N. N. (2018). A Call of Duty to Counterstrike: Cyberharassment and the toxic Gaming culture plaguing female gamers and developers. *Wm. & Mary J. Race Gender & Soc. Just.*, 25, 461.
- Pontes, H. M., Taylor, M., Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook addiction": the role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(4), 240-247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>
- Probst, M., Vandereycken, W., Van Coppenolle, H., & Vanderlinden, J. (1995). The Body Attitude Test for patients with an eating disorder Psychometric characteristics of a new questionnaire. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 3(2), 133-144. <http://dx.doi.org/10.1080/10640269508249156>
- Pruzinsky, T., Cash, T. F. (2002). Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash, T., Pruzinsky, T. (szerk.), *Body image – A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press, New York.
- Pyżalski, J. (2012). From cyberbullying to electronic aggression: Typology of the phenomenon. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 305-317. <https://doi.org/10.1080/13632752.2012.704319>
- Reeves, R., Baker, G. A., & Truluck, C. S. (2012). Celebrity worship, materialism, compulsive buying, and the empty self. *Psychology & Marketing*, 29(9), 674-679. <https://doi.org/10.1002/mar.20553>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton, University Press.
- Rubin, A. M. & Perse, E. M. (1987). Audience activity and soap opera involvement: A uses and effects investigation. *Human Communication Research*, 14, 246-268. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1987.tb00129.x>
- Şahin, M. (2012). The relationship between the cyberbullying/cybervictimization and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 34(4), 834-837. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.01.010>

- Saiphoo, A. N., Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Schenk, A. M., & Fremouw, W. J. (2012). Prevalence, psychological impact, and coping of cyberbully victims among college students. *Journal of School Violence*, 11(1), 21-37. <https://doi.org/10.1080/15388220.2011.630310>
- Schmuck, D., Karsay, K. Matthes, J., Stevic, A. (2019). "Looking up and feeling down." The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Sheridan, L., North, A., Maltby, J., & Gillett, R. (2007). Celebrity worship, addiction and criminality. *Psychology, Crime & Law*, 13(6), 559-571. <https://doi.org/10.1080/10683160601160653>
- Schneider, S. K., O'donnell, L., Stueve, A., & Coulter, R. W. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 102(1), 171-177. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300308>
- Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, M. D., Monacis, L. (2021). Social comparison orientation and fear of missing out as mediators between self-concept clarity and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 122, 107014. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107014>
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Simon, P. D., Cu, S. M. O., De Jesus, K. E. M., Go, N. T. S., Lim, K. T. F., Say, C. L. C. (2022). Worried about being imperfect? The mediating effect of physical appearance perfectionism between Instagram addiction and body esteem. *Personality and Individual Differences*, 186. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111346>
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x>
- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisé, A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 26-32. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Sticca, F., Ruggieri, S., Alsaker, F., & Perren, S. (2013). Longitudinal risk factors for cyberbullying in adolescence. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23(1), 52-67. <https://doi.org/10.1002/casp.2136>

- Susánszky É., Konkoly T. B., Stauder A. & Kopp M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(1), 247–255.
- Székelyi M. & Barna I. (2002). *Többváltozós elemzési technikák*. Budapest: Typotex Kiadó.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287.
- Türkay, S., Formosa, J., Adinolf, S., Cuthbert, R., & Altizer, R. (2020). See no evil, hear no evil, speak no evil: How collegiate players define, experience and cope with toxicity. *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1-13.
- V. Komlósi, A. (2003). Én, Ego vagy Self? In: V. Komlósi, A., Nagy, J. (szerk.), *Énelméletek – Személyiség és egészség*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 21-38.
- V. Komlósi, A. (2007). Napjaink önértékelés-kutatásainak áttekintése: önértékelés és/vagy önfogadás? In: Demetrovics, Zs., Kökönyei, Gy., Oláh, A. (szerk.), *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig*. Budapest, Trefort Kiadó, 20-47.
- Valenzuela, S., Park, N., Kee, K. F. Is There Social Capital in a Social Network Site?: Facebook Use and College Students' Life Satisfaction, Trust, and Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875–901. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 368-375. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.021>
- Wegmann, E., Brand, M. (2016). A narrative overview about psychosocial characteristics as risk factors of a problematic social networks use. *Current Addiction Reports*, 6, 402-409. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00286-8>
- Yusoff, M. S. B. (2013). Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale in a Sample of Medical Degree Applicants. *International Medical Journal*, 20, 295-300.
- Zsila, Á., Demetrovics, Z. (2020). A sztárok iránti rajongás pszichológiája – áttekintő tanulmány. *Psychiatria Hungarica*, 35(3), 322-336.
- Zsila, Á., McCutcheon, L. E., & Demetrovics, Z. (2018). The association of celebrity worship with problematic Internet use, maladaptive daydreaming, and desire for fame. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 654-664. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.76>

Zsila, Á., Shabahang, R., Aruguete, M. S., & Orosz, G. (2022). Toxic behaviors in online multiplayer games: Prevalence, perception, risk factors of victimization, and psychological consequences. *Aggressive Behavior*, 48(3), 356-364. <https://doi.org/10.1002/ab.22023>

Zsila, Á., Urbán, R., McCutcheon, L. E., & Demetrovics, Z. (2021). A new avenue to reach out for the stars: The association of celebrity worship with problematic and nonproblematic social media use. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 105-114. <https://doi.org/10.1037/ppm0000275>

MELLÉKLETEK

M.1 Az elemzés során felhasznált, a főszövegben nem szereplő táblázatok és ábrák

M1. táblázat: A magyarországi 18-34 éves lakónépesség megye, településtípus, nem és korcsoport szerinti eloszlása a BM NYHÁT 2022. december 31-i nyilvántartása szerinti (% , N=1.853.241 fő)

Megye	Településtípus	FÉRFI		NŐ	
		1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997
BUDAPEST	fővárosi kerület	2,66%	5,38%	2,58%	5,34%
BÁCS-KISKUN	vármegye székhely	0,21%	0,35%	0,19%	0,33%
	vármegyei jogú	0,06%	0,11%	0,06%	0,10%
	város	0,41%	0,69%	0,38%	0,64%
	nagyközség	0,05%	0,09%	0,05%	0,08%
	község	0,30%	0,52%	0,27%	0,48%
BARANYA	vármegye székhely	0,27%	0,23%	0,29%	0,40%
	város	0,18%	0,31%	0,17%	0,29%
	nagyközség	0,01%	0,02%	0,01%	0,02%
	község	0,27%	0,45%	0,25%	0,42%
BÉKÉS	vármegye székhely	0,10%	0,18%	0,10%	0,17%
	város	0,40%	0,67%	0,38%	0,63%
	nagyközség	0,05%	0,09%	0,05%	0,08%
	község	0,12%	0,19%	0,11%	0,17%
BORSOD-ABAÚJ-ZEMPELÉN	vármegye székhely	0,28%	0,38%	0,26%	0,46%
	város	0,48%	0,82%	0,46%	0,77%
	nagyközség	0,06%	0,10%	0,06%	0,09%
	község	0,62%	1,01%	0,58%	0,90%
CSONGRÁD-CSANÁD	vármegye székhely	0,30%	0,15%	0,29%	0,15%
	vármegyei jogú	0,08%	0,14%	0,08%	0,14%
	város	0,19%	0,33%	0,18%	0,31%
	nagyközség	0,02%	0,04%	0,02%	0,04%
	község	0,18%	0,34%	0,18%	0,30%
FEJÉR	vármegye székhely	0,16%	0,28%	0,15%	0,26%
	vármegyei jogú	0,07%	0,14%	0,06%	0,13%
	város	0,22%	0,40%	0,21%	0,38%
	nagyközség	0,07%	0,13%	0,06%	0,12%
	község	0,30%	0,51%	0,27%	0,48%

Megye	Településtípus	FÉRFI		NŐ	
		1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997
GYÖR-MOSON-SOPRON	vármegye székhely	0,21%	0,40%	0,21%	0,38%
	vármegyei jogú	0,10%	0,17%	0,10%	0,17%
	város	0,15%	0,26%	0,14%	0,25%
	nagyközség	0,02%	0,04%	0,02%	0,04%
	község	0,38%	0,69%	0,36%	0,67%
HAJDÚ-BIHAR	vármegye székhely	0,30%	0,05%	0,35%	0,05%
	város	0,52%	0,88%	0,48%	0,80%
	nagyközség	0,08%	0,13%	0,08%	0,11%
	község	0,18%	0,31%	0,17%	0,28%
HEVES	vármegye székhely	0,09%	0,14%	0,08%	0,15%
	város	0,17%	0,28%	0,15%	0,26%
	nagyközség	0,02%	0,03%	0,02%	0,02%
	község	0,32%	0,55%	0,31%	0,50%
KOMÁROM-ESZTERGOM	vármegye székhely	0,13%	0,24%	0,12%	0,22%
	vármegyei jogú	0,06%	0,09%	0,06%	0,08%
	város	0,20%	0,36%	0,19%	0,33%
	nagyközség	0,01%	0,03%	0,01%	0,02%
	község	0,19%	0,35%	0,18%	0,33%
NOGRÁD	vármegye székhely	0,07%	0,11%	0,06%	0,10%
	város	0,08%	0,14%	0,08%	0,13%
	község	0,26%	0,41%	0,24%	0,37%
PEST	vármegyei jogú	0,14%	0,23%	0,13%	0,24%
	város	1,72%	2,77%	1,64%	2,72%
	nagyközség	0,21%	0,34%	0,19%	0,33%
	község	0,65%	1,07%	0,60%	1,02%
SOMOGY	vármegye székhely	0,11%	0,18%	0,11%	0,17%
	város	0,18%	0,30%	0,17%	0,28%
	nagyközség	0,01%	0,01%	0,01%	0,01%
	község	0,31%	0,53%	0,30%	0,48%
SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG	vármegye székhely	0,22%	0,36%	0,21%	0,36%
	város	0,42%	0,70%	0,40%	0,65%
	nagyközség	0,10%	0,15%	0,09%	0,13%
	község	0,55%	0,92%	0,53%	0,81%
JÁSZ-NAGY-KUN-SZOLNOK	vármegye székhely	0,12%	0,22%	0,11%	0,20%
	város	0,41%	0,71%	0,39%	0,66%
	nagyközség	0,05%	0,07%	0,04%	0,06%

Megye	Településtípus	FÉRFI		NŐ	
		1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997
	község	0,19%	0,31%	0,18%	0,28%
TOLNA	vármegye székhely	0,05%	0,09%	0,05%	0,08%
	város	0,16%	0,29%	0,15%	0,27%
	nagyközség	0,03%	0,05%	0,03%	0,05%
	község	0,18%	0,30%	0,16%	0,26%
VAS	vármegye székhely	0,13%	0,22%	0,13%	0,22%
	város	0,14%	0,25%	0,13%	0,23%
	község	0,19%	0,36%	0,18%	0,34%
VESZPRÉM	vármegye székhely	0,09%	0,17%	0,08%	0,16%
	város	0,27%	0,48%	0,25%	0,44%
	nagyközség	0,01%	0,02%	0,01%	0,02%
	község	0,27%	0,48%	0,26%	0,43%
ZALA	vármegye székhely	0,09%	0,16%	0,08%	0,15%
	vármegyei jogú	0,07%	0,13%	0,07%	0,12%
	város	0,08%	0,14%	0,07%	0,13%
	nagyközség	0,01%	0,02%	0,01%	0,02%
	község	0,23%	0,40%	0,21%	0,37%

M2. táblázat: A kiválasztott (bruttó) és a lekérdezett (nettó) minta elemszámai az egyes rétegekben (fő)

Megye	Településtípus	KIVÁLASZTOTT MINTA				LEKÉRDEZETT MINTA			
		FÉRFI		NŐ		FÉRFI		NŐ	
		1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997
BUDAPEST	fővárosi kerület	27	54	26	53	28	53	26	53
BÁCS-KISKUN	vármegye székhely	2	4	2	3	2	4	2	3
	vármegyei jogú	1	1	1	1	1	1	1	1
	város	4	7	4	6	4	7	4	6
	nagyközség	1	1	0	1	1	1	0	1
	község	3	5	3	5	5	6	4	7
BARANYA	vármegye székhely	3	2	3	4	3	2	3	4
	város	2	3	2	3	2	3	2	3
	nagyközség	0	0	0	0				
	község	3	5	3	4	3	5	3	4
BÉKÉS	vármegye székhely	1	2	1	2	1	2	1	2
	város	4	7	4	6	4	7	4	6
	nagyközség	1	1	1	1	1	1	1	1
	község	1	2	1	2				
BORSOD- ABAÚJ-ZEMP- LÉN	vármegye székhely	3	4	3	5	3	4	3	5
	város	5	8	5	8	5	8	5	8
	nagyközség	1	1	1	1	2	0	0	2
	község	6	10	6	9	5	12	5	9
CSONGRÁD- CSANÁD	vármegye székhely	3	2	3	2	3	2	3	2
	vármegyei jogú	1	1	1	1	1	1	1	1
	város	2	3	2	3	2	3	2	3

Megye	Településtípus	KIVÁLASZTOTT MINTA				LEKÉRDEZETT MINTA			
		FÉRFI		NŐ		FÉRFI		NŐ	
		1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997
	város	2	4	2	3	2	4	2	3
	nagyközség	0	0	0	0	0	0	0	0
	község	2	4	2	3	1	5	1	4
NOGRÁD	vármegye székhely	1	1	1	1	1	1	1	1
	város	1	1	1	1	1	1	1	1
	község	3	4	2	4	3	4	1	5
PEST	vármegyei jogú	1	2	1	2	1	2	1	2
	város	17	28	16	27	16	31	15	26
	nagyközség	2	3	2	3	2	3	2	3
	község	6	11	6	10	7	10	6	10
SOMOGY	vármegye székhely	1	2	1	2	1	2	1	2
	város	2	3	2	3	2	3	2	3
	nagyközség	0	0	0	0	0	0	0	0
	község	3	5	3	5	3	5	3	5
SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG	vármegye székhely	2	4	2	4	2	4	2	4
	város	4	7	4	7	5	6	4	7
	nagyközség	1	2	1	1	1	2	1	1
	község	6	9	5	8	10	5	6	7
JÁSZ-NAGY-KUN-SZOLNOK	vármegye székhely	1	2	1	2	1	2	1	2
	város	4	7	4	7	4	7	4	7
	nagyközség	0	1	0	1	0	1	0	1
	község	2	3	2	3	2	3	2	3

Megye	Településtípus	KIVÁLASZTOTT MINTA				LEKÉRDEZETT MINTA			
		FÉRFI		NŐ		FÉRFI		NŐ	
		1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997	1998-2004	1988-1997
TOLNA	vármegye székhely	1	1	0	1	1	1	0	1
	város	2	3	2	3	2	3	2	3
	nagyközség	0	1	0	1	0	1	0	1
	község	2	3	2	3	2	3	1	4
VAS	vármegye székhely	1	2	1	2	1	2	1	2
	város	1	2	1	2	1	2	1	2
	község	2	4	2	3	2	4	2	3
VESZPRÉM	vármegye székhely	1	2	1	2	1	2	1	2
	város	3	5	3	4	3	5	3	4
	nagyközség	0	0	0	0	0	0	0	0
	község	3	5	3	4	2	6	2	5
ZALA	vármegye székhely	1	2	1	2	1	2	1	2
	vármegyei jogú	1	1	1	1	1	1	1	1
	város	1	1	1	1	1	1	1	1
	nagyközség	0	0	0	0	0	0	0	0
	község	2	4	2	4	0	0	0	0

M3. táblázat: Az énkép alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell az internetes zaklatásban és a toxikus viselkedésekben való érintettség függvényében

Bejósító változók	Kimeneti változó: énkép					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Szociodemográfiai kontrollváltozók						
Nem (1=férfi, 2=nő)	-3,859	-9,122	1,403	2,632	-0,154	0,148
Életkor (év)	0,104	-0,433	0,641	0,269	0,046	0,700
Iskolai végzettség						
8 általános vagy kevesebb (0=nem; 1=igen)*						
Szakmunkás végzettség (0=nem; 1=igen)	0,165	-8,231	8,561	4,199	0,006	0,969
Szakképzés érettségivel (0=nem; 1=igen)	1,307	-7,492	10,105	4,400	0,055	0,767
Érettségi szakképzés nélkül (0=nem; 1=igen)	3,710	-5,981	13,402	4,846	0,102	0,447
Felsőfokú végzettség (0=nem; 1=igen)	3,437	-22,103	28,977	12,771	0,030	0,789
Munkaidő						
Jelenleg nem dolgozik (0=nem; 1=igen)*						
Teljes munkaidőben dolgozik (legalább heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-2,592	-12,157	6,973	4,783	-0,094	0,590
Részmunkaidőben dolgozik (kevesebb mint heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	6,765	-15,556	29,086	11,162	0,064	0,547
Munkaerőpiaci aktivitás						
Aktív kereső (0=nem; 1=igen)*						
GYES, GYED, GYÁS (0=nem; 1=igen)	15,202	-9,404	39,808	12,304	0,142	0,221
Munkanélküli (0=nem; 1=igen)	-8,661	-25,561	8,239	8,451	-0,136	0,310
Tanuló (0=nem; 1=igen)	7,548	-3,946	19,042	5,748	0,205	0,194
Egyéb nem foglalkoztatott (0=nem; 1=igen)	4,908	-5,119	14,935	5,014	0,093	0,332
Családi állapot						
Házasság (0=nem; 1=igen)*						
Egyedülálló (0=nem; 1=igen)	2,073	-5,229	9,374	3,651	0,087	0,572
Elvált, özvegy (0=nem; 1=igen)	-2,052	-16,388	12,284	7,169	-0,029	0,776
Élettársi kapcsolat (0=nem; 1=igen)	-0,658	-7,293	5,977	3,318	-0,025	0,843
Településtípus						

Bejósító változók	Kimeneti változó: énkép					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Főváros (0=nem; 1=igen)*						
Megyeszékhely/megyei jogú város (0=nem; 1=igen)	-2,944	-12,715	6,826	4,886	-0,085	0,549
Város (0=nem; 1=igen)	1,276	-7,038	9,591	4,158	0,049	0,760
Nagyközség, község (0=nem; 1=igen)	0,652	-7,940	9,243	4,296	0,027	0,880
Internetes zaklatással és a toxikus viselkedéssel kapcsolatos változók						
Internetes zaklatás áldozata (0=nem; 1=igen)	11,212	0,191	22,232	5,511	0,461	0,046
Internetes zaklatás elkövetője (0=nem; 1=igen)	-21,515	-32,983	-10,046	5,735	-0,903	<0,001
Toxikus viselkedés áldozata (1=nem; 2=igen)	2,589	-5,598	10,776	4,094	0,087	0,529
Toxikus viselkedés elkövetője (1=nem; 2=igen)	-1,642	-9,062	5,779	3,711	-0,063	0,660
<p>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; *Dummyzás miatt a többváltozós modellekből kihagyott változó</p> <p style="text-align: right;">$R^2=0,574$; adj.$R^2=0,419$ F=3,716; df=83; p<0,001</p>						

M4. táblázat: Az önértékelés alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell az internetes zaklatásban és a toxikus viselkedésekben való érintettség függvényében

Bejósító változók	Kimeneti változó: önértékelés					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Szociodemográfiai kontrollváltozók						
Nem (1=férfi, 2=nő)	-0,971	-2,063	0,122	0,547	-0,191	0,081
Életkor (év)	0,048	-0,059	0,154	0,053	0,104	0,374
Iskolai végzettség						
8 általános vagy kevesebb (0=nem; 1=igen)*						
Szaktanácsos végzettség (0=nem; 1=igen)	0,846	-0,888	2,580	0,868	0,151	0,333
Szakképzés érettségivel (0=nem; 1=igen)	0,510	-1,325	2,345	0,919	0,105	0,581
Érettségi szakképzés nélkül (0=nem; 1=igen)	1,286	-0,755	3,327	1,022	0,171	0,213
Felsőfokú végzettség (0=nem; 1=igen)	-0,201	-5,566	5,165	2,686	-0,009	0,941
Munkaidő						
Jelenleg nem dolgozik (0=nem; 1=igen)*						
Teljes munkaidőben dolgozik (legalább heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-0,281	-2,285	1,724	1,003	-0,050	0,781
Részmunkaidőben dolgozik (kevesebb mint heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-2,177	-5,635	1,282	1,732	-0,148	0,213
Munkaerőpiaci aktivitás						
Aktív kereső (0=nem; 1=igen)*						
GYES, GYED, GYÁS (0=nem; 1=igen)	2,882	-2,197	7,960	2,543	0,130	0,261
Munkanélküli (0=nem; 1=igen)	-1,197	-4,702	2,307	1,755	-0,091	0,497
Tanuló (0=nem; 1=igen)	1,537	-0,877	3,951	1,208	0,202	0,208
Egyéb nem foglalkoztatott (0=nem; 1=igen)	-0,098	-2,209	2,013	1,057	-0,009	0,927
Családi állapot						
Házasság (0=nem; 1=igen)*						
Egyedülálló (0=nem; 1=igen)	0,642	-0,853	2,138	0,749	0,133	0,394
Elvált, özvegy (0=nem; 1=igen)	0,916	-2,072	3,904	1,496	0,062	0,542
Élettársi kapcsolat (0=nem; 1=igen)	0,731	-0,628	2,090	0,680	0,137	0,287
Településtípus						

Bejósuló változók	Kimeneti változó: önértékelés					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Főváros (0=nem; 1=igen)*						
Megyeszékhely/megyei jogú város (0=nem; 1=igen)	1,424	-0,591	3,440	1,009	0,199	0,163
Város (0=nem; 1=igen)	1,617	-0,056	3,291	0,838	0,305	0,058
Nagyközség, község (0=nem; 1=igen)	1,724	-0,014	3,463	0,870	0,357	0,052
Internetes zaklatással és a toxikus viselkedéssel kapcsolatos változók						
Internetes zaklatás áldozata (0=nem; 1=igen)	1,852	-0,191	3,896	1,023	0,373	0,075
Internetes zaklatás elkövetője (0=nem; 1=igen)	-3,686	-5,864	-1,508	1,090	-0,762	0,001
Toxikus viselkedés áldozata (1=nem; 2=igen)	1,229	-0,481	2,938	0,856	0,200	0,156
Toxikus viselkedés elkövetője (1=nem; 2=igen)	-0,821	-2,375	0,733	0,778	-0,153	0,295
<p>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; *Dummyzás miatt a többváltozós modellekből kihagyott változó</p> <p style="text-align: right;">$R^2=0,530$; adj.$R^2=0,369$ F=3,304; df=87; p<0,001</p>						

M5. táblázat: A pszichológiai jóllét alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-mo-
dell az internetes zaklatásban és a toxikus viselkedésekben való érintettség függvényében

Bejósító változók	Kimeneti változó: pszichológiai jóllét					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Szociodemográfiai kontrollváltozók						
Nem (1=férfi, 2=nő)	0,155	-1,201	1,511	0,678	0,029	0,820
Életkor (év)	0,051	-0,081	0,183	0,066	0,102	0,446
Iskolai végzettség						
8 általános vagy kevesebb (0=nem; 1=igen)*						
Szakmunkás végzettség (0=nem; 1=igen)	0,726	-1,387	2,840	1,057	0,121	0,495
Szakképzés érettségivel (0=nem; 1=igen)	1,827	-0,413	4,067	1,121	0,353	0,108
Érettségi szakképzés nélkül (0=nem; 1=igen)	3,075	0,589	5,562	1,244	0,387	0,016
Felsőfokú végzettség (0=nem; 1=igen)	-0,385	-6,942	6,173	3,280	-0,016	0,907
Munkaidő						
Jelenleg nem dolgozik (0=nem; 1=igen)*						
Teljes munkaidőben dolgozik (legalább heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-0,936	-3,379	1,508	1,223	-0,159	0,447
Részmunkaidőben dolgozik (kevesebb mint heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-0,500	-4,695	3,694	2,099	-0,032	0,812
Munkaerőpiaci aktivitás						
Aktív kereső (0=nem; 1=igen)*						
GYES, GYED, GYÁS (0=nem; 1=igen)	2,227	-3,914	8,368	3,072	0,095	0,471
Munkanélküli (0=nem; 1=igen)	-2,494	-6,734	1,746	2,121	-0,180	0,244
Tanuló (0=nem; 1=igen)	-0,626	-3,573	2,321	1,474	-0,078	0,673
Egyéb nem foglalkoztatott (0=nem; 1=igen)	-0,530	-3,089	2,030	1,280	-0,046	0,681
Családi állapot						
Házass (0=nem; 1=igen)*						
Egyedülálló (0=nem; 1=igen)	0,505	-1,308	2,317	0,907	0,098	0,580
Elvált, özvegy (0=nem; 1=igen)	-1,753	-5,388	1,883	1,819	-0,113	0,339
Élettársi kapcsolat (0=nem; 1=igen)	-0,764	-2,438	0,910	0,837	-0,135	0,365
Településtípus						

Bejósuló változók	Kimeneti változó: pszichológiai jóllét					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Főváros (0=nem; 1=igen)*						
Megyeszékhely/megyei jogú város (0=nem; 1=igen)	2,319	-0,119	4,757	1,220	0,307	0,062
Város (0=nem; 1=igen)	1,172	-0,865	3,209	1,019	0,206	0,254
Nagyközség, község (0=nem; 1=igen)	1,973	-0,131	4,077	1,053	0,382	0,066
Internetes zaklatással és a toxikus viselkedéssel kapcsolatos változók						
Internetes zaklatás áldozata (0=nem; 1=igen)	1,392	-1,078	3,863	1,236	0,263	0,264
Internetes zaklatás elkövetője (0=nem; 1=igen)	-4,883	-7,547	-2,219	1,333	-0,946	0,001
Toxikus viselkedés áldozata (1=nem; 2=igen)	-0,797	-2,871	1,278	1,038	-0,123	0,446
Toxikus viselkedés elkövetője (1=nem; 2=igen)	0,891	-1,001	2,782	0,946	0,157	0,350
<p>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; *Dummyzás miatt a többváltozós modellekből kihagyott változó</p> <p style="text-align: right;">$R^2=0,405$; adj.$R^2=0,194$ F=1,921; df=84; p=0,023</p>						

M6. táblázat: Az énkép alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell a rajongás függvényében

Bejósító változók	Kimeneti változó: énkép					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Szociodemográfiai kontrollváltozók						
Nem (1=férfi, 2=nő)	0,214	-2,499	2,927	1,380	0,008	0,877
Életkor (év)	-0,113	-0,421	0,195	0,157	-0,044	0,472
Iskolai végzettség						
8 általános vagy kevesebb (0=nem; 1=igen)*						
Szaktanácsos végzettség (0=nem; 1=igen)	2,897	-1,397	7,191	2,184	0,091	0,186
Szakképzés érettségivel (0=nem; 1=igen)	6,602	2,113	11,091	2,283	0,208	0,004
Érettségi szakképzés nélkül (0=nem; 1=igen)	6,710	2,232	11,187	2,277	0,210	0,003
Felsőfokú végzettség (0=nem; 1=igen)	6,392	1,297	11,488	2,592	0,163	0,014
Munkaidő						
Jelenleg nem dolgozik (0=nem; 1=igen)*						
Teljes munkaidőben dolgozik (legalább heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	3,665	-6,921	14,251	5,385	0,124	0,497
Részmunkaidőben dolgozik (kevesebb mint heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	0,744	-9,728	11,217	5,327	0,011	0,889
Munkaerőpiaci aktivitás						
Aktív kereső (0=nem; 1=igen)*						
GYES, GYED, GYÁS (0=nem; 1=igen)	6,034	-4,915	16,982	5,569	0,104	0,279
Munkanélküli (0=nem; 1=igen)	2,670	-9,709	15,049	6,296	0,038	0,672
Tanuló (0=nem; 1=igen)	4,723	-6,064	15,511	5,487	0,129	0,390
Egyéb nem foglalkoztatott (0=nem; 1=igen)	7,077	-9,841	23,995	8,605	0,044	0,411
Családi állapot						
Házasság (0=nem; 1=igen)*						
Egyedülálló (0=nem; 1=igen)	-2,958	-6,474	0,559	1,789	-0,109	0,099
Elvált, özvegy (0=nem; 1=igen)	-17,948	-44,315	8,419	13,412	-0,063	0,182
Élettársi kapcsolat (0=nem; 1=igen)	-6,130	-9,774	-2,486	1,854	-0,194	0,001
Településtípus						

Bejósító változók	Kimeneti változó: énkép					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Főváros (0=nem; 1=igen)*						
Megyeszékhely/megyei jogú város (0=nem; 1=igen)	-1,310	-5,383	2,762	2,071	-0,038	0,527
Város (0=nem; 1=igen)	-3,041	-6,671	0,589	1,847	-0,105	0,100
Nagyközség, község (0=nem; 1=igen)	-3,740	-7,500	0,021	1,913	-0,126	0,051
Rajongással kapcsolatos változók						
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	-3,079	-4,341	-1,817	0,642	-0,231	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozástársas dimenzió)	1,186	-0,101	2,473	0,655	0,087	0,071
<p>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; *Dummyzás miatt a többváltozós modellekből kihagyott változó</p> <p style="text-align: right;">$R^2=0,154$; $adj.R^2=0,111$ $F=3,573$; $df=414$; $p<0,001$</p>						

M7. táblázat: Az énkép-egyértelműség alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell a rajongás függvényében

Bejósító változók	Kimeneti változó: énkép-egyértelműség					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Szociodemográfiai kontrollváltozók						
Nem (1=férfi, 2=nő)	-0,243	-1,880	1,395	0,833	-0,014	0,771
Életkor (év)	0,110	-0,073	0,294	0,093	0,065	0,239
Iskolai végzettség						
8 általános vagy kevesebb (0=nem; 1=igen)*						
Szakmunkás végzettség (0=nem; 1=igen)	1,154	-1,455	3,762	1,327	0,054	0,385
Szakképzés érettségivel (0=nem; 1=igen)	1,924	-0,773	4,620	1,372	0,092	0,162
Érettségi szakképzés nélkül (0=nem; 1=igen)	1,286	-1,413	3,986	1,373	0,061	0,349
Felsőfokú végzettség (0=nem; 1=igen)	2,106	-0,988	5,200	1,574	0,080	0,182
Munkaidő						
Jelenleg nem dolgozik (0=nem; 1=igen)*						
Teljes munkaidőben dolgozik (legalább heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	2,127	-3,702	7,956	2,965	0,108	0,474
Részmunkaidőben dolgozik (kevesebb mint heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-2,379	-8,427	3,670	3,077	-0,047	0,440
Munkaerőpiaci aktivitás						
Aktív kereső (0=nem; 1=igen)*						
GYES, GYED, GYÁS (0=nem; 1=igen)	4,496	-1,712	10,705	3,158	0,122	0,155
Munkanélküli (0=nem; 1=igen)	2,809	-4,389	10,007	3,662	0,055	0,443
Tanuló (0=nem; 1=igen)	3,973	-2,087	10,034	3,083	0,164	0,198
Egyéb nem foglalkoztatott (0=nem; 1=igen)	0,151	-9,244	9,546	4,779	0,002	0,975
Családi állapot						
Házasság (0=nem; 1=igen)*						
Egyedülálló (0=nem; 1=igen)	0,773	-1,335	2,881	1,073	0,043	0,471
Elvált, özvegy (0=nem; 1=igen)	-1,599	-10,815	7,618	4,688	-0,015	0,733
Élettársi kapcsolat (0=nem; 1=igen)	0,437	-1,765	2,638	1,120	0,021	0,697
Településtípus						

Bejósuló változók	Kimeneti változó: énkép-egyértelműség					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Főváros (0=nem; 1=igen)*						
Megyeszékhely/megyei jogú város (0=nem; 1=igen)	-0,560	-2,998	1,879	1,240	-0,025	0,652
Város (0=nem; 1=igen)	-0,682	-2,860	1,496	1,108	-0,036	0,539
Nagyközség, község (0=nem; 1=igen)	-0,989	-3,266	1,289	1,159	-0,050	0,394
Rajongással kapcsolatos változók						
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	-4,319	-5,088	-3,549	0,392	-0,481	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozástársas dimenzió)	-0,232	-1,007	0,543	0,394	-0,025	0,557
<p>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; *Dummyzás miatt a többváltozós modellekből kihagyott változó</p> <p style="text-align: right;">$R^2=0,280$; $adj.R^2=0,244$ $F=3,573$; $df=428$; $p<0,001$</p>						

M8. táblázat: A depresszív tünetek alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-mo-
dell a rajongás függvényében

Bejósító változók	Kimeneti változó: depresszív tünetek					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Szociodemográfiai kontrollváltozók						
Nem (1=férfi, 2=nő)	-0,080	-0,388	0,228	0,157	-0,024	0,611
Életkor (év)	-0,026	-0,061	0,008	0,017	-0,085	0,131
Iskolai végzettség						
8 általános vagy kevesebb (0=nem; 1=igen)*						
Szaktunyas végzettség (0=nem; 1=igen)	-0,029	-0,515	0,458	0,248	-0,007	0,908
Szakképzés érettségivel (0=nem; 1=igen)	-0,265	-0,774	0,245	0,259	-0,069	0,308
Érettségi szakképzés nélkül (0=nem; 1=igen)	-0,216	-0,724	0,293	0,258	-0,056	0,405
Felsőfokú végzettség (0=nem; 1=igen)	-0,258	-0,842	0,325	0,297	-0,054	0,385
Munkaidő						
Jelenleg nem dolgozik (0=nem; 1=igen)*						
Teljes munkaidőben dolgozik (legalább heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-1,050	-2,156	0,055	0,563	-0,292	0,063
Részmunkaidőben dolgozik (kevesebb mint heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-0,685	-1,828	0,457	0,581	-0,078	0,239
Munkaerőpiaci aktivitás						
Aktív kereső (0=nem; 1=igen)*						
GYES, GYED, GYÁS (0=nem; 1=igen)	-1,474	-2,648	-0,299	0,598	-0,219	0,014
Munkanélküli (0=nem; 1=igen)	-0,364	-1,702	0,975	0,681	-0,041	0,594
Tanuló (0=nem; 1=igen)	-1,679	-2,827	-0,532	0,584	-0,372	0,004
Egyéb nem foglalkoztatott (0=nem; 1=igen)	-1,174	-2,960	0,612	0,909	-0,065	0,197
Családi állapot						
Házas (0=nem; 1=igen)*						
Egyedülálló (0=nem; 1=igen)	0,462	0,066	0,857	0,201	0,141	0,022
Elvált, özvegy (0=nem; 1=igen)	1,545	-0,218	3,308	0,897	0,076	0,086
Élettársi kapcsolat (0=nem; 1=igen)	0,221	-0,191	0,633	0,210	0,058	0,293
Településtípus						

Bejósuló változók	Kimeneti változó: depresszív tünetek					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Főváros (0=nem; 1=igen)*						
Megyeszékhely/megyei jogú város (0=nem; 1=igen)	0,360	-0,096	0,816	0,232	0,086	0,122
Város (0=nem; 1=igen)	0,341	-0,065	0,748	0,207	0,098	0,099
Nagyközség, község (0=nem; 1=igen)	0,571	0,147	0,995	0,216	0,158	0,008
Rajongással kapcsolatos változók						
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	0,556	0,410	0,702	0,074	0,338	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozástársas dimenzió)	0,030	-0,114	0,174	0,073	0,018	0,680
<p>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; *Dummyzás miatt a többváltozós modellekből kihagyott változó</p> <p style="text-align: right;">$R^2=0,206$; $adj.R^2=0,169$ $F=5,525$; $df=445$; $p<0,001$</p>						

M9. táblázat: A szorongásos tünetek alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell a rajongás függvényében

Bejósító változók	Kimeneti változó: szorongásos tünetek					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Szociodemográfiai kontrollváltozók						
Nem (1=férfi, 2=nő)	0,022	-0,289	0,334	0,158	0,007	0,887
Életkor (év)	-0,007	-0,042	0,028	0,018	-0,022	0,704
Iskolai végzettség						
8 általános vagy kevesebb (0=nem; 1=igen)*						
Szaktanácsos végzettség (0=nem; 1=igen)	-0,051	-0,546	0,444	0,252	-0,013	0,840
Szakképzés érettségivel (0=nem; 1=igen)	0,108	-0,410	0,627	0,264	0,029	0,681
Érettségi szakképzés nélkül (0=nem; 1=igen)	0,093	-0,422	0,609	0,262	0,025	0,722
Felsőfokú végzettség (0=nem; 1=igen)	0,099	-0,490	0,688	0,300	0,021	0,741
Munkaidő						
Jelenleg nem dolgozik (0=nem; 1=igen)*						
Teljes munkaidőben dolgozik (legalább heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-1,066	-2,188	0,056	0,571	-0,302	0,062
Részmunkaidőben dolgozik (kevesebb mint heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-0,990	-2,154	0,174	0,592	-0,115	0,095
Munkaerőpiaci aktivitás						
Aktív kereső (0=nem; 1=igen)*						
GYES, GYED, GYÁS (0=nem; 1=igen)	-0,943	-2,134	0,247	0,606	-0,142	0,120
Munkanélküli (0=nem; 1=igen)	-0,734	-2,092	0,623	0,691	-0,084	0,288
Tanuló (0=nem; 1=igen)	-1,577	-2,741	-0,413	0,592	-0,358	0,008
Egyéb nem foglalkoztatott (0=nem; 1=igen)	-0,839	-2,838	1,160	1,017	-0,041	0,410
Családi állapot						
Házasság (0=nem; 1=igen)*						
Egyedülálló (0=nem; 1=igen)	0,398	-0,004	0,799	0,204	0,123	0,052
Elvált, özvegy (0=nem; 1=igen)	-0,003	-1,785	1,779	0,907	0,000	0,998
Élettársi kapcsolat (0=nem; 1=igen)	0,326	-0,090	0,742	0,212	0,087	0,124
Településtípus						

Bejósuló változók	Kimeneti változó: szorongásos tünetek					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Főváros (0=nem; 1=igen)*						
Megyeszékhely/megyei jogú város (0=nem; 1=igen)	0,120	-0,343	0,583	0,236	0,029	0,611
Város (0=nem; 1=igen)	0,429	0,016	0,842	0,210	0,125	0,042
Nagyközség, község (0=nem; 1=igen)	0,404	-0,027	0,834	0,219	0,113	0,066
Rajongással kapcsolatos változók						
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	0,570	0,424	0,717	0,075	0,352	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozástársas dimenzió)	-0,011	-0,156	0,134	0,074	-0,007	0,885
<p>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; *Dummyzás miatt a többváltozós modellekből kihagyott változó</p> <p style="text-align: right;">$R^2=0,162$; adj.$R^2=0,122$ F=4,09; df=445; p<0,001</p>						

M10. táblázat: A stressz alakulásának becslésére alkotott lineárisregresszió-modell a rajongás függvényében

Bejósító változók	Kimeneti változó: stressz					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Szociodemográfiai kontrollváltozók						
Nem (1=férfi, 2=nő)	-0,066	-0,439	0,308	0,190	-0,017	0,730
Életkor (év)	-0,019	-0,061	0,023	0,021	-0,052	0,365
Iskolai végzettség						
8 általános vagy kevesebb (0=nem; 1=igen)*						
Szaktanácsos végzettség (0=nem; 1=igen)	-0,233	-0,826	0,360	0,302	-0,051	0,441
Szakképzés érettségivel (0=nem; 1=igen)	-0,029	-0,648	0,591	0,315	-0,006	0,927
Érettségi szakképzés nélkül (0=nem; 1=igen)	-0,214	-0,832	0,405	0,315	-0,047	0,498
Felsőfokú végzettség (0=nem; 1=igen)	-0,402	-1,110	0,305	0,360	-0,071	0,265
Munkaidő						
Jelenleg nem dolgozik (0=nem; 1=igen)*						
Teljes munkaidőben dolgozik (legalább heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-1,049	-2,397	0,298	0,685	-0,247	0,127
Részmunkaidőben dolgozik (kevesebb mint heti 40 óra) (0=nem; 1=igen)	-0,687	-2,079	0,705	0,708	-0,066	0,333
Munkaerőpiaci aktivitás						
Aktív kereső (0=nem; 1=igen)*						
GYES, GYED, GYÁS (0=nem; 1=igen)	-1,220	-2,651	0,211	0,728	-0,153	0,095
Munkanélküli (0=nem; 1=igen)	-0,055	-1,686	1,576	0,830	-0,005	0,947
Tanuló (0=nem; 1=igen)	-1,742	-3,139	-0,344	0,711	-0,329	0,015
Egyéb nem foglalkoztatott (0=nem; 1=igen)	-0,976	-3,153	1,201	1,108	-0,046	0,379
Családi állapot						
Házas (0=nem; 1=igen)*						
Egyedülálló (0=nem; 1=igen)	0,385	-0,096	0,865	0,244	0,100	0,116
Elvált, özvegy (0=nem; 1=igen)	-0,622	-2,770	1,526	1,093	-0,026	0,570
Élettársi kapcsolat (0=nem; 1=igen)	0,559	0,059	1,059	0,254	0,124	0,028
Településtípus						

Bejósító változók	Kimeneti változó: stressz					
	B	B 95%CI		SE	β	p-érték
		Alsó	Felső			
Főváros (0=nem; 1=igen)*						
Megyeszékhely/megyei jogú város (0=nem; 1=igen)	0,569	0,014	1,125	0,283	0,115	0,045
Város (0=nem; 1=igen)	0,597	0,103	1,092	0,252	0,145	0,018
Nagyközség, község (0=nem; 1=igen)	0,651	0,137	1,165	0,261	0,153	0,013
Rajongással kapcsolatos változók						
Problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	0,507	0,332	0,683	0,089	0,263	<0,001
Egészséges rajongás (szórakozástársas dimenzió)	0,131	-0,044	0,305	0,089	0,068	0,141
<p>Megjegyzések: B(95% CI) = regressziós együttható a kapcsolódó 95%-os konfidencia-intervallummal; SE = Standard hiba; β: standardizált regressziós együttható; p=szignifikancia szint; *Dummyzás miatt a többváltozós modellekből kihagyott változó</p> <p style="text-align: right;">$R^2=0,152$; $adj.R^2=0,113$ $F=3,843$; $df=448$; $p<0,001$</p>						

M11. táblázat: A rövidített, 9-ites Hírességek iránti Attitűd Skála főkomponens-elemzése

Tétel	Faktortöltések	
	1. faktor: problémát jelző rajongás (intenzív-személyes és borderline-patologikus dimenzió)	2. faktor: egészséges rajongás (szórakozás-társas dimenzió)
1. Ha a kedvenc hírességem meghalna (meghalt), úgy érezném (éreztem), én is meghalok.	0,836	0,163
2. Ha valaki több százezer forintot adna nekem, amit bármire költhetnék, a kedvenc hírességem egy személyes használati tárgyára költeném (pl. szalvéta vagy papírtányér).	0,831	0,219
3. Ha a kedvenc hírességem támogatná egy olyan legális, de talán nem biztonságos szer használatát, amitől mások jól érzik magukat, én kipróbálnám.	0,829	0,230
4. Különleges kötelék fűz a kedvenc hírességemhez, amelyet nem lehet szavakba önteni.	0,806	0,379
5. Ha valami jó történik a kedvenc hírességemmel, az olyan, mintha velem történne.	0,793	0,218
6. Gyakran késztetést érzek rá, hogy átvegyem a kedvenc hírességem szokásait.	0,766	0,396
7. Szórakoztató időtöltés követni a híreket a kedvenc hírességemről.	0,088	0,880
8. Szeretem nézni és hallgatni a kedvenc hírességemet, amikor sok ember vesz körül.	0,347	0,805
9. Szeretek együtt lenni olyanokkal, akik kedvelik a kedvenc hírességemet.	0,409	0,742
<p><i>KMO=0,923, df=36, p<0,001; sajátértékek=5,490 (1.faktor) és 1,197 (2.faktor); magyarázott variancia=47,09% (1.faktor) és 27,216 (2.faktor); forgatás=varimax</i></p> <p><i>Az eredeti, 23-ites Hírességek iránti Attitűd Skála három dimenziójának itemei: szórakozás-társas (7, 8, 9), intenzív-személyes (1, 4, 5), és borderline-patologikus (2, 3, 6).</i></p>		

M.2 A kutatás kérdőíve

A. DEMOGRÁFIA**A/1.** A KÉRDEZETT NEME

NE KÉRDEZD, CSAK KÓDOLD!

1 - FÉRFI 2 - NŐ

A/2. Melyik évben született?

ÉVSZÁMOT ÍRJ!

--	--	--	--

A/3. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- 1 kevesebb, mint 8 általános
- 2 8 általános
- 3 szakmunkásképző; szakképzés érettségi nélkül
- 4 szakközépiskolai érettségi, szakképzés érettségivel
- 5 gimnáziumi érettségi
- 6 technikum
- 7 főiskolai diploma / BA / BSC
- 8 egyetemi diploma / MA / MSC / osztatlan
- 9 nem tudja/nem válaszol

HA TÖBB VÉGZETTSÉGE IS VAN, AKKOR A
LEGMAGASABBAT JELÖLD!

A/4. Ön dolgozik-e, folytat-e valamilyen rendszeres jövedelemszerző tevékenységet jelenleg?

- 1 igen
- 0 nem
- 9 nem tudja/nem válaszol

0 VAGY 9 ESETÉN UGRÁS AZ A/7. KÉRDÉSRE!

A/5. Mi az ön jelenlegi fő foglalkozásának a megnevezése?

99 – nem tudja/nem válaszol

A/6. Ön teljes vagy részmunkaidőben dolgozik?

- 1 teljes munkaidőben (legalább heti 40 óra)
- 2 részmunkaidőben (kevesebb, mint heti 40 óra)
- 9 nem tudja/nem válaszol

A/7. Az alábbiak közül melyik kategóriába tudja magát besorolni?

- 1 aktív kereső (segítő családtag is)
- 2 GYES-en, GYED-en, GYÁS-on lévő,
- 3 nyugdíjas, öregségi (saját jogon), özvegyi nyugdíjas
- 4 rokkantnyugdíjas (leszállékolt)
- 5 munkanélküli
- 6 tanuló
- 7 háztartásbeli, egyéb inaktív kereső (vagyonából, ingatlana, lakása bérbeadásából él, csak eltartási- vagy csak életjáradék)
- 9 nem tudja/nem válaszol

Ha az A/4. kérdésnél 0 vagy 9, akkor ugrás az A/10. kérdésre!

A/9 Mostanában átlagosan egy héten hány órát tölt home office-ban?.....
órát

99 – nem tudja

X

A/9.1 Több vagy kevesebb időt töltött mostanában HOME OFFICE-ban, mint a koronavírus járványt megelőzően?

- 1 Határozottan kevesebbet
- 2 Kicsivel kevesebbet
- 3 Ugyanannyit
- 4 Kicsivel többet
- 5 Határozottan többet
- 6 Nem szoktam home office-ban dolgozni
- 9 Nem válaszol

MINDENKITŐL KÉRDEZNI**A/10. Mi az Ön foglalkozása, beosztása jelenlegi munkahelyén? / Mi volt az Ön foglalkozása, beosztása legutolsó munkahelyén?**

- 1 mezőgazdasági vállalkozó, őstermelő
- 2 szellemi szabadfoglalkozású
- 3 egyéb vállalkozó
- 4 felső vezető
- 5 közép/alsó vezető/közvetlen termelésirányító
- 6 beosztott diplomás
- 7 egyéb szellemi
- 8 szakmunkás
- 9 betanított-/segédmunkás
- 0 nem dolgozik/soha nem dolgozott
- 99 nem tudja/nem válaszol

A/11. Mi az Ön jelenlegi családi állapota? Kérem, ne csak a jogi állapotot vegye figyelembe, hanem azt is, hogy ténylegesen kivel él!

- 1 házas
- 2 egyedülálló
- 3 elvált
- 4 özvegy
- 5 élettársi kapcsolat
- 9 nem tudja/nem válaszol

A/12 Hányan élnek Önök közös háztartásban Önt is beleszámítva?

Azokat tekintse közös háztartásban élőknek, akik részben vagy egészben Önnel közös jövedelemből, egy lakásban élnek, beleértve az Önnel rokoni kapcsolatban nem állókat is!

.....
fő

nem tudja/nem válaszol

A/13 Most Ön felé fordítom a képernyőt. A monitoron jövedelemkategóriákat lát. Arra szeretném megkérni, hogy sorolja és jelölje be az Önök háztartásának összes havi nettó jövedelmét a kategóriák valamelyikébe!

- 1 legfeljebb 90 ezer forint
- 2 91 és 110 ezer forint között
- 3 111 és 150 ezer forint között
- 4 151 és 200 ezer forint között
- 5 201 és 250 ezer forint között
- 6 251 és 300 ezer forint között
- 7 301 és 500 ezer forint között
- 8 501 ezer és 1 millió forint között
- 9 1 millió forint felett
- 0 nincs jövedelme
- 99 nem tudja/nem válaszol

B. IKT HASZNÁLATI ÉS INTERNETEZÉSI SZOKÁSOK

K/3 Rendelkezik Ön okostelefonnal, amely a beszélgetésen és üzenet küldésén kívül alkalmas különböző alkalmazások letöltésére és használatára?

- 1 igen
- 2 nem
- 9 nem tudja/nem válaszol

K/4.1 Önnek személy szerint van-e internet hozzáférése itthon?

- 1 igen, van
- 2 nem
- 9 nem tudja/nem válaszol

K/3. kérdésnél 2 esetén ugrás a B/1. kérdésre!

K/4.2 Ön személy szerint rendelkezik mobilinternettel?

- 1 igen,
- 2 nincs
- 9 nem tudja/nem válaszol

B/1. Az elmúlt 30 napban EGY ÁTLAGOS NAPON hány órát használta az INTERNETET (NEM munkavégzés céljából, minden online tevékenységet és eszközt figyelembe véve, pl. számítógép, okostelefon)?

0 – soha nem szoktam internetezni	5 – 5-6 órát
1 – az elmúlt 30 napban nem interneteztem	6 – 7-8 órát
2 – kevesebb mint 1 órát	7 – több mint 8 órát
3 – 1-2 órát	98 – nem tudja
4 – 3-4 órát	99 – vh

- a. Hétköznapokon (hétfő-péntek)
- b. Hétvégi napokon (szombat-vasárnap)

Ha a válasz **B/1.a. és B/1.b.** kérdésnél is **0**, akkor ugrás a **C BLOKKRA!**

B/1. Mostanában többet vagy kevesebbet használta az INTERNETET, mint a koronavírus járványt megelőzően?

- 1 határozottan kevesebbet
- 2 kicsivel kevesebbet
- 3 ugyanannyit
- 4 kicsivel többet
- 5 határozottan többet
- 6 nem szoktam internetezni
- 9 nem válaszol

Ha a válasz **B/1.a. és B/1.b.** kérdésnél is **0** vagy **1**, akkor ugrás a **C BLOKKRA!**

B/1.a. vagy B/1.b. valamelyikénél **2-7** közötti válasz esetén **ÖNKITÖLTÖSEN** vegyük fel a **B/2. és a B/3.** kérdéseket!

B/2. Mennyi időt töltött az alábbi tevékenységekkel az ELMÚLT 30 NAPBAN (NEM munkavégzés céljából, minden eszközt figyelembe véve, pl. számítógép, okostelefon) EGY ÁTLAGOS hétköznapon, illetve hétvégén?

0 – semennyit	5 – 3 órát
1 – kevesebb mint fél órát	6 – 4 órát vagy többet
2 – fél órát	
3 – 1 órát	
4 – 2 órát	

		Hétköznap (A)	Hétvégén (B)
1	Böngészés (pl. információk, hírek, blogok olvasása, fórumok követése)		
2	Közösségi oldalak használata, chatelés (pl. Facebook, Twitter, Instagram, Messenger, WhatsApp, Viber, FaceTime, Skype, YouTube, Tik Tok, SnapChat, stb.)		
3	Videójáték számítógépen, konzolon, telefonon, vagy más eszközön		
4	Online multiplayer videójátékok		
5	Szexoldalak látogatása, szexuális tartalmak letöltése		
6	Online vásárlás, és ahhoz kapcsolódó böngészés		
7	E-mailezés		
8	Praktikus ügyek intézése (pl. bankolás, számlák fizetése, stb.)		
9	Egyéb, éspedig:		

B/3. Az alábbiakban internethasználattal kapcsolatos állításokat olvashat. Kérjük, az egyes állítások mellett jelölje meg azt, hogy milyen gyakran fordultak elő Önnel az elmúlt évben!

1 – soha	2 – ritkán	3 – időnként	4 – gyakran	5 – majdnem mindig
1	Úgy érezte, hogy csökkentenie kellene az internetezéssel töltött időt.			
2	Elhanyagolta otthoni teendőit azért, hogy többet internetezhessen.			
3	Nyugtalanak, feszültnek érezte magát, ha nem internetezhetett annyit, amennyit szeretett volna.			
4	Szerette volna csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerült.			
5	Internetezett olyankor, amikor inkább aludnia kellett volna.			
6	Nyugtalanak, feszültnek érezte magát, ha több napig nem tudott internetezni.			
7	Próbálta titkolni, hogy mennyi időt töltött internetezéssel.			
8	Panaszkodtak a környezetében lévők arra, hogy túl sokat internetezik.			
9	Depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érezte magát, amikor nem internetezett, és ez az érzés elmúlt, amikor újra internetezni kezdett.			

B/4 kérdés FACE to FACE

B/4. Az elmúlt 30 napban EGY ÁTLAGOS NAPON hány órát töltött közösségi oldalak használatával (pl. Facebook. Instagram. SnapChat. YouTube)?

0 – soha nem használt	5 – 5-6 órát
1 – az elmúlt 30 napban nem használt	6 – 7-8 órát
2 – kevesebb mint 1 órát	7 – több mint 8 órát
3 – 1-2 órát	98 – nem tudja
4 – 3-4 órát	99 – vh

- | |
|--------------------------------------|
| 1 Hétköznapokon (hétfő-péntek) |
| 2 Hétvégi napokon (szombat-vasárnap) |

**Ha a válasz B/4.a. és B/4.b. kérdésnél is 0 vagy 1, akkor ugrás a C. BLOKKRA!
B/4.a. vagy B/4.b. valamelyikénél 2-7 közötti válasz esetén ÖNKITÖLTÖSEN vegyünk fel a B/5. - B/7.kérdéseket!**

B/5. Kérjük, sorolja fel azt a maximum három közösségi oldalt, amelyet a leggyakrabban használt az elmúlt 30 napban EGY ÁTLAGOS NAPON!

- 1
- 2
- 3

HH/1 Milyen tartalmakat/embereket követ vagy szeret nézni a közösségi médiában? Több választ is megjelölhet!

- 1 Étel, főzés, táplálkozás
- 2 Utazás, természet
- 3 Hírességek
- 4 Fitnesz, sport
- 5 Divat
- 6 Szépség, smink
- 7 Egészség
- 8 Vicces tartalmak, mémek
- 9 Állatok
- 10 Lakberendezés, barkácsolás, kreatív tevékenységek
- 11 Egyéb, éspedig

HH/2 Az alábbi lista olyan okokat tartalmaz, amiért az emberek használják a közösségi médiát. Jelölje be, mennyire igazak az egyes okok Önre!

1 – egyáltalán nem igaz	2 – kicsit igaz	3 – valamennyire igaz	4 – nagyon igaz	5 – teljes mértékben igaz
1	Használok a közösségi médiát arra, hogy megnézzem, mások hogy néznek ki.			
2	Használok a közösségi médiát arra, hogy saját kinézetemet összehasonlítsam másokéval.			
3	Használok a közösségi médiát arra, hogy megtudjam, mások mit gondolnak a kinézetemről.			
4	Használok a közösségi médiát arra, hogy az alakomat/testemet összehasonlítsam másokéval.			
5	Használok a közösségi médiát arra, hogy lássam, vajon mások szerint jó fej, vicces és népszerű vagyok-e.			
6	Használok a közösségi médiát arra, hogy összehasonlítsam az életemet más emberek életével.			
7	Használok a közösségi médiát arra, hogy lássam, mit gondolnak rólam a „népszerű” fiúk/lányok.			

B/6. A következőkben kifejezetten csak a KÖZÖSSÉGI OLDALAK (Facebook, Twitter, stb.) használatával kapcsolatban olvashat néhány állítást.**Ön tapasztalta-e, és ha igen, milyen gyakran az elmúlt évben a következőket?**

1 – soha	2 – ritkán	3 – időnként	4 – gyakran	5 – (majdnem) mindig
1	Sokat gondoltam a közösségi oldalakra, vagy arra, hogy mit fogok csinálni, amikor újra használhatom őket.			
2	Késztetést éreztem, hogy egyre több időt töltsék a közösségi oldalakon.			
3	Arra használtam a közösségi oldalakat, hogy megfeledekezzek a személyes problémáimról.			
4	Megpróbáltam kevesebb időt tölteni a közösségi oldalakon, de nem sikerült.			
5	Nyugtalanra vagy zaklatottá váltam, ha nem használhattam a közösségi oldalakat.			
6	A közösségi oldalakon töltött idő negatív hatással volt a tanulmányi vagy munkahelyi eredményemre.			

**B/7 Mennyire fontosak Önnek a közösségi oldalak használata során az alábbiak?
Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „egyáltalán nem fontos”, az 5-ös pedig azt, hogy „nagyon fontos”.**

1 – egyáltalán nem fontos	2	3	4	5 – nagyon fontos
1				
1				
1				
1				
1				
1				
1				

MINDENKINEK! FACE to FACE!

C. INTERNETFÜGGŐSÉGGEL KAPCSOLATOS ISMERETEK ÉS ATTITÚDOK

**C/1. Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal?
Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „egyáltalán nem ért egyet”, az 5-ös pedig azt, hogy „teljes mértékben egyetért”.**

1 – egyáltalán nem értek egyet	2	3	4	5 – teljes mértékben egyetértek
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

C/2. Korábbi kutatások kimutatták, hogy a legtöbb ember ismeretségi körében található internetfüggő személyek. Van-e az Ön környezetében olyan személy, aki gyaníthatóan internetfüggő? Több válasz is lehet!

- 1 anyám/apám
- 1 testvére(i)m
- 1 férjem/feleségem/élettársam
- 1 gyermeke(i)m
- 1 valaki a tág családban (nagyszülő, unokatestvér, más rokonok)
- 1 barát/kolléga/ismerős
- 1 nem ismerek ilyen

D. INTERNETES ZAKLATÁSSAL KAPCSOLATOS ISMERETEK, ATTITÚDOK

A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSEK AZ INTERNETES ZAKLATÁSRÓL SZÓLNAK. AZ INTERNETES ZAKLATÁS (MÁS NÉVEN ONLINE ZAKLATÁS, ELEKTRONIKUS ZAKLATÁS, ONLINE BÁNTALMAZÁS) ELEKTRONIKUS ESZKÖZÖK (PL. SZÁMÍTÓGÉP, TELEFON) KÖZVETÍTÉSÉVEL, EGÝÉNILEG VAGY CSOPORTOSAN ELKÖVETETT SZÁNDÉKOS, ISMÉTLŐDŐ CSELEKEDET, AMELYNEK CÉLJA, HOGY KÁRT, SÉRELMET OKOZZON MÁSOKNAK.

D/1. Ön szerint lehetnek-e súlyosabb következményei az internetes zaklatásnak, mint például depresszió, öngyilkosság, szorongásos tünetek?

- 1 kizártnak tartom
- 2 nem tartom valószínűnek
- 3 valószínűnek tartom
- 4 biztos vagyok benne
- 0 nem tudom eldönteni

D/2. Mit gondol, Magyarországon általánosságban mennyire fontos az internetes zaklatás problémájával foglalkozni? (kutatás, megelőzés, tájékoztatás stb.)

- 1 nagyon fontos
- 2 inkább fontos
- 3 inkább nem fontos
- 4 egyáltalán nem fontos
- 0 nem tudom eldönteni

D/3. Mit gondol, az emberek hány százaléka válik internetes zaklatás áldozatává?

..... 999 – nem tudja X

D/4. Mit gondol, az emberek hány százaléka követ el internetes zaklatást?

..... 999 – nem tudja X

D/5. Mit gondol, az interneten áldozattá válók hány százaléka jelzi bárki-nek is (szülő, tanár, barát, rendőrség), hogy zaklatták az interneten?

..... 999 – nem tudja X

Mennyire ért egyet azzal, hogy az internetes zaklatás, mint viselkedés....

D/6. Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „*egyáltalán nem ért egyet*”, az 5-ös pedig azt, hogy „*teljes mértékben egyetért*”.

1 – egyáltalán nem értek egyet	2	3	4	5 – teljes mértékben egyetértek
1	...rossz			
2	...megbocsáthatatlan			
3	...nem komoly probléma			
4	...csak a hétköznapi élet része			

D/7. Mennyire ért egyet azzal, hogy az internetes ZAKLATÁST ELKÖVETŐK....

Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „*egyáltalán nem ért egyet*”, az 5-ös pedig azt, hogy „*teljes mértékben egyetért*”.

1 – egyáltalán nem értek egyet	2	3	4	5 – teljes mértékben egyetértek
1	...kegyetlenek			
2	...büntetést érdemelnek			
3	...viselkedését meg tudom érteni			
4	...lehetnek szerethető személyek			

D/8. Mennyire ért egyet azzal, hogy az internetes ZAKLATÁS ÁLDOZATAI....

Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „*egyáltalán nem ért egyet*”, az 5-ös pedig azt, hogy „*teljes mértékben egyetért*”.

1 – egyáltalán nem értek egyet	2	3	4	5 – teljes mértékben egyetértek
1	...sajnálatra méltóak			
2	...megérdemlik a segítséget és a támogatást			
3	...megtanulhatnak megvédeni magukat			
4	...gyengék			

A D/9-D/11 kérdéseket ÖNKITÖLTŐSEN vegyük fel!

D/9. Jellemezze az internetes zaklatás ELKÖVETŐIT az alábbi tulajdonságpárok mentén! Ha a baloldalon lévő tulajdonság nagyon jellemző rájuk, akkor adjon 1-est, ha egyik sem jellemző, akkor adjon 4-est, ha pedig a jobboldalon lévő tulajdonság jellemző rá, akkor adjon 7-est.

becsületes	1	2	3	4	5	6	7	becstelen
őszinte	1	2	3	4	5	6	7	hazug
erős	1	2	3	4	5	6	7	gyenge
kitartó	1	2	3	4	5	6	7	könnyen feladja
agresszív	1	2	3	4	5	6	7	békés
kiszámítható	1	2	3	4	5	6	7	kiszámíthatatlan
felelősségteljes	1	2	3	4	5	6	7	felelőtlen
jóindulatú	1	2	3	4	5	6	7	rosszindulatú
barátságos	1	2	3	4	5	6	7	barátságtalan

D/10. Jellemezze az internetes zaklatás **ÁLDOZATAIT** az alábbi tulajdonságpárok mentén! Ha a baloldalon lévő tulajdonság nagyon jellemző rájuk, akkor adjon 1-est, ha egyik sem jellemző, akkor adjon 4-est, ha pedig a jobboldalon lévő tulajdonság jellemző rá, akkor adjon 7-est.

becsületes	1	2	3	4	5	6	7	becstelen
őszinte	1	2	3	4	5	6	7	hazug
erős	1	2	3	4	5	6	7	gyenge
kitartó	1	2	3	4	5	6	7	könnyen feladja
agresszív	1	2	3	4	5	6	7	békés
kiszámítható	1	2	3	4	5	6	7	kiszámíthatatlan
felelősségteljes	1	2	3	4	5	6	7	felelőtlen
jóindulatú	1	2	3	4	5	6	7	rosszindulatú
barátságos	1	2	3	4	5	6	7	barátságtalan

D/11. Korábbi kutatások kimutatták, hogy a legtöbb ember ismeretségi körében található olyan személyek, akik áldozatául estek internetes zaklatásnak. Van-e az Ön környezetében olyan személy, aki gyaníthatóan volt már internetes zaklatás áldozata? *Több választ is lehet!*

- 1 anyám/apám
- 1 testvére(i)m
- 1 férjem/feleségem/élettársam
- 1 gyermeke(i)m
- 1 valaki a tág családban (nagyszülő, unokatestvér, más rokonok)
- 1 barát/kolléga/ismerős
- 1 nem ismerek ilyet

E. INTERNETES ZAKLATÁSSAL KAPCSOLATOS ÉRINTETTSÉG

**Az E blokkban szereplő kérdéseket is ÖNKITÖLTŐSEN vegyük fel!
B/1.a. és B/1.b. kérdésnél is 0 válasz esetén ugrás E/9 kérdésre!**

E/1. Az alábbiak közül vált-e Ön érintetté valamilyen módon internetes zaklatásban az elmúlt egy évben?

Mint említettük, az internetes zaklatás (más néven online zaklatás, elektronikus zaklatás, online bántalmazás) elektronikus eszközök (pl. számítógép, telefon) közvetítésével, egyénileg vagy csoportosan elkövetett szándékos, ismétlődő cselekedet, amelynek célja, hogy kárt, sérelmet okozzon másoknak.

- | | |
|--|--|
| 1 - Mások tették velem | 4 - Személyesen nem voltam érintett, de szemtanúja voltam, amint másokkal teszik |
| 2 - Én tettem másokkal | 5 - Nem tapasztaltam ilyet |
| 3 - Mások tették velem, és én is tettem másokkal | |

1	Veszekedés szítása online dühös, trágár nyelvezet használatával, illetve támadó jellegű hozzászólások küldése valakiről nyilvános fórumra
2	Bántó, igaztalan üzenetek küldése
3	Hírnév rontására alkalmas pletykák, szóbeszéd küldése, terjesztése valakiről
4	Az online közösség egy tagjának kirekesztése a csoportból

5	Egy másik, létező személy profiljában való megjelenés és hírnevének rontására alkalmas üzenetek küldözgetése a nevében
6	Titkok, pletykák, vagy egyéb személyes információk engedély nélküli megosztása másokkal
7	Személyes adatok csalással, megtévesztéssel való megszerzése valakitől, majd megosztása a közösséggel
8	Szexuálisan provokatív és/vagy saját magáról készített meztelen vagy félig meztelen képek vagy nyíltan szexuális tartalmú szöveg küldése online valakinek

Ha az E/1. kérdésnél minden esetben 4-es vagy 5-ös választ adott, akkor ugrás E/7. kérdésre!

E/2. Milyen gyakran fordult elő Önnel az elmúlt egy évben, hogy

1 – nem fordult elő	2 – ritkábban, mint havonta	3 – havonta egyszer-kétszer	4 – hetente-kétszer	5 – hetente többször
---------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------	----------------------

1	...zaklatták az interneten?	
2	...másokat zaklatott az interneten?	

E/2.1. kérdés 1-es válasz esetén ugrás E/6-ra!

E/3. Kitől/kiktől kért segítséget az elmúlt egy évben, miután elektronikus úton bántalmazták?
Több választ is bejelölhet!

- 1 Offline barátomtól/barátaimtól
- 1 Iskolatársa(i)mtől/munkatársa(i)mtől
- 1 Tanáromtól/tanáraimtól vagy felettesemtől/feletteseimtől
- 1 Szüleimtól és/vagy rokonaimtól
- 1 Páromtól
- 1 Szakembertől (pl. pszichológus)
- 1 Rendőrségtől
- 1 Egyéb: _____
- 1 Nem kértem segítséget

E/4. Az elmúlt egy évben történt esetek körülbelül hány százalékában ismerte fel az elkövetőt, aki az interneten zaklatta Önt?

E/5. Az elmúlt egy évben történt esetek hány százalékában fordult segítséghez (pl. szülő, barát, tanár/felettes, szakember, rendőrség), miután az interneten zaklatták?

%

E/6. kérdés csak akkor jelenik meg, ha E/2.2>1! Egyébként ugrás E/7-re!

E/6. Az elmúlt egy évben történt esetek körülbelül hány százalékában ismerte személyesen azt, akit az interneten zaklatott?

%

E/7. Korábban volt-e valamilyen módon érintve internetes zaklatásban?*Több választ is bejelölhet!*

- 1 igen, mások tették velem
 1 igen, én tettem másokkal
 1 igen, mások tették velem, és én is tettem másokkal
 1 személyesen nem, de szemtanúja voltam, amint másokkal teszik
 1 nem, soha semmilyen módon nem voltam érintve korábban

E/8. Hány éves korában történt Önnel először, hogy az interneten....

... zaklatták Önt	évesen	99-nem tudom	98-soha
... Ön zaklatott másokat	évesen	99-nem tudom	98-soha
... szemtanúja volt mások zaklatásának	évesen	99-nem tudom	98-soha

E/9-től mindenkitől kérdezzük!**E/9. Képzelve el, hogy néhány hete rosszindulatú, fenyegető üzeneteket kap. Emellett észrevette, hogy kínos fényképeket terjesztenek Önről. Mennyire tartja valószínűnek, hogy ilyen esetben az alábbiakat tenné?**

1 – biztosan nem	2- valószínűleg nem	3 – valószínűleg igen	4 – határozottan igen
1	Jelenteném az esetet a weboldal üzemeltetőjének vagy a telefontársaságnak (pl. YouTube)		
2	Elmennék a rendőrségre		
3	Mégváltoztatnám az elérhetőségeimet (telefonszám, e-mail cím, chatnév, közösségioldal-profil)		
4	Teljesen kétségbe esnék		
5	Durva, fenyegető dolgokat írnék a zaklatónak		
6	Minden további kapcsolatot kerülnék a zaklatóval		
7	Segítséget/tanácsot kérnék egy online felületen		
8	Olyanhoz fordulnék, aki meghallgat és megnyugtat engem		
9	Megmondanám a zaklatónak, hogy hagyja abba		
10	Távol tartanám magam a zaklatótól		
11	A barátaimmal tölteném az időt, hogy eltereljem róla a gondolataimat		
12	Azt gondolnám, hogy az én hibám		
13	Úgy tennék, mintha egyáltalán nem zavarna		
14	Beszélnék róla a barátaimnak		
15	Elfogadnám a helyzetet, mert úgysem tehetek semmit, ami megállítaná a zaklatást		
16	Megmondanám a zaklatónak, hogy ez egyáltalán nincs rendben		
17	Elmondanám egy tanárnak vagy felettesnek		
18	Visszavágnék a zaklatónak a való világban (offline, pl. az iskolában, munkahelyen)		
19	Figyelmem kívül hagynám az üzeneteket/képeket, így a zaklató megunná		
20	Azt kérdezném magamtól, hogy miért pont velem történik ez		
21	Nem tudnám, hogy mit tegyek		
22	Megmondanám a zaklatónak, hogy ez egyáltalán nem vicces		
23	Szakértő tanácsát kérném		

24	Jobban odafigyelnék arra, hogy kik férhetnek hozzá az adataimhoz
25	Megmondanám a zaklatónak, hogy a viselkedése fájdalmat okoz nekem
26	Személyesen vágnék vissza a zaklatónak
27	Olyanhoz fordulnék, aki elfogad engem olyannak, amilyen vagyok
28	Letiltanám a zaklatót, hogy ne tudjon újra kapcsolatba lépni velem
29	A barátaim segítségével visszavágnék a zaklatónak
30	Próbálnék nem gondolni rá
31	Kevesebb személyes információt osztanék meg magamról az interneten
32	Felhívnék egy segélyvonalat (pl. Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége)
33	Visszavágnék a zaklatónak online (pl. e-mail, chat)
34	Megkérdezném a zaklatót, miért csinálja ezt
35	Valaki olyanhoz fordulnék, akiben megbízom
36	Elmenteném az üzeneteket/képeket bizonyítékként (pl. másolatok vagy képernyőről lementett képek formájában)

T. TOXIKUS VISELKEDÉSEL KAPCSOLATOS ÉRINTETTSÉG

**A T blokkban szereplő kérdéseket is ÖNKITÖLTŐSEN vegyük fel!
B/2.A.4. és B/2.B.4. kérdésnél is 0 válasz esetén ugrás R blokkra!**

T/1. Az elmúlt egy év során tapasztalta-e személyesen az alábbi viselkedéseket, amikor másokkal játszott online?

1 - Mások tették velem és/vagy a csapatommal szemben	4 - személyesen nem voltam érintett, de láttam/hallottam, amint másokkal/mások csapatával teszik
2 - Én tettem másokkal és/vagy mások csapataival szemben	
3 - Mások tették velem, és/vagy a csapatommal és én is tettem másokkal és/vagy mások csapatával	5 - Nem tapasztaltam ilyet

1	Durva, sértő nyelvezetet használtak Önnel szemben (flaming); gúnyolódtak, kiabáltak Önnel, fenyegették, lejáratták
2	Származási, nemi, vallási vagy más személyes tulajdonsága alapján sértegették, vagy gyűlöletkeltés, uszítás folyt Ön ellen (hate speech)
3	Ismétlődő chat-üzenetekkel vagy karakter-mozdulatokkal bosszantották Önt, hogy eltereljék a figyelmét (spamming)
4	Szándékosan idegesítették, bosszantották Önt a játékszabályok be nem tartásával, csalással (cheat-kódok), ellenfélhez való átállással (feeding), rombolással, vagy azzal, hogy az előrejutásban akadályozták (griefing)
5	Személyes adatokat, információkat osztottak meg Önről a hozzájárulása nélkül játék közben (pl. laccím) (doxing)

Ha az T/1. kérdésnél minden esetben 4-es vagy 5-ös választ adott, akkor ugrás T/3. kérdésre!

Az olyan érzelmi vagy viselkedéses megnyilvánulásokat a játék során, amelyek egyéni vagy csapatszinten zajlanak, és amelyek a csapatmunkára nézve ártalmasak (pl. durva, sértő kommunikáció, szándékos boszszantás, csalás) **TOXIKUS VISELKEDÉSNEK** nevezzük.

T/2. Milyen gyakran fordult elő az elmúlt egy évben, hogy

1 – nem fordult elő	2 – ritkábban, mint havonta	3 – havonta egyszer-kétszer	4 – hetente-kétszer	5 – hetente többször
---------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------	----------------------

1	... Önnel és/vagy a csapatával ilyen tettek, amikor játszott?	
2	...hogy Ön tett ilyen másokkal és/vagy mások csapatával, amikor játszott?	

T/3. Gondoljon olyan helyzetekre, amikor feszült vagy ideges, miközben másokkal játszik online. Jelölje, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal a saját gondolatai és érzései kapcsán, ezekben a helyzetekben.

Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „*egyáltalán nem ért egyet*”, az 5-ös pedig azt, hogy „*teljes mértékben egyetért*”.

1 – egyáltalán nem értek egyet	2	3	4	5 – teljes mértékben egyetérték
--------------------------------	---	---	---	---------------------------------

1	Amikor feszült vagy ideges vagyok játék közben, az számomra elviselhetetlen.
2	Nem tudom kezelni a feszültségem vagy az idegességem, amikor másokkal játszom.
3	Nincs annál rosszabb, mint feszültnek vagy idegesnek lenni, miközben másokkal játszom.

T/4. Ön szerint mennyire súlyos probléma a toxikus viselkedés a videojátékos közösségben?

Válaszait 10 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „*egyáltalán nem súlyos*”, az 10-es pedig azt, hogy „*nagyon súlyos*”.

1 – egyáltalán nem súlyos	2	3	4	5	6	7	8	9	10 – nagyon súlyos
---------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

T/5. Ön szerint mennyire hatékonyak a moderátori intézkedések a toxikus viselkedések ellen?

Válaszait 10 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „*egyáltalán nem hatékony*”, az 10-es pedig azt, hogy „*nagyon hatékony*”.

1 – egyáltalán nem hatékonyak	2	3	4	5	6	7	8	9	10 – nagyon hatékonyak
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

R. RAJONGÁS

R/1. Ki a kedvenc híressége?

Olyan élő (vagy az Ön élete során elhunyt) híres személyre gondoljon, akire nagyon felnéz. Kérjük, mondja meg a nevét!

..... 0 – nincs ilyen személy X

R/1. 0 válasz esetén ugrás a HH/3 kérdésre!

R/2. Mi a kedvenc híressége fő tevékenységterülete?

- 1 színészet
- 2 zene
- 3 írás (pl. könyv szerzője) vagy művészet (pl. grafikus, festő)
- 4 videózás (pl. youtuber, streamer, influencer), rádió- vagy tévés műsorvezető
- 5 tudós
- 6 sportoló
- 7 egyéb
- 9 nem tudja/nem válaszol

R/3. Mennyire kötődik érzelmileg a kedvenc hírességéhez?

Válaszait 7 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „nagyon gyengén”, az 7-es pedig azt, hogy „nagyon erősen”.

1 – nagyon gyengén	2	3	4	5	6	7 – nagyon erő-	NT/NV
--------------------	---	---	---	---	---	-----------------	-------

Az R/4-R/7 kérdéseket ÖNKITÖLTŐSEN vegyük fel!

R/4. Kérjük, gondoljon vissza az elmúlt 12 hónapra, és jelölje az alábbi skálán, hogy milyen gyakran tapasztalta az alábbiakat a kedvenc híressége kapcsán!

1 – soha	2 – ritkán	3 – néha	4 – gyakran	5 – szinte mindig / mindig
----------	------------	----------	-------------	----------------------------

1	A kedvenc hírességem iránti rajongásom rossz hatással volt a tanulmányi eredményemre vagy a munkámra.
2	Roszul éreztem magam, amikor hosszabb ideig nem hallottam a kedvenc hírességemről.
3	Megpróbáltam kevesebbet foglalkozni a kedvenc hírességem életével, de nem sikerült.
4	A kedvenc hírességem iránti rajongásom segített abban, hogy megfeledekzek a való életbeli problémáimról.
5	Egyre több és személyesebb információt kellett keresnem a kedvenc hírességemről az interneten.
6	Panaszkodtak a környezetemben lévők arra, hogy túl sokat foglalkozom a kedvenc hírességemmel.
7	Ideges lettem, amikor valami megakadályozott abban, hogy láthassam/hallhassam a kedvenc hírességem.
8	Arról fantáziáltam, hogy milyen jó lenne találkozni a kedvenc hírességemmel.
9	Ha nézhettem/hallhattam a kedvenc hírességem, az segített megszabadulni a rossz érzésektől.
10	Arra gondoltam, hogy milyen jó lenne látni/hallani a kedvenc hírességem.
11	Hiába határoztam el, hogy ezután kevesebb időt töltök a kedvenc hírességem életének követésével, nem jártam sikerrel.
12	Ha láthattam/hallhattam a kedvenc hírességem, az segített megszabadulni a hétköznapi stressztől.
13	Nyugtalanná vagy feszültté váltam, ha nem nézhettem/hallhattam a kedvenc hírességem annyi ideig, ameddig én akartam.
14	Egyre több időt vett igénybe, hogy követni tudjam a kedvenc hírességemmel kapcsolatos eseményeket (pl. a posztjainak követése közösségi oldalakon).
15	Semmi más nem érdekelt a kedvenc hírességemen kívül.
16	A rajongásom negatívan befolyásolta a barátságaimat.

17	Nem igazán tudtam kontrollálni, hogy mennyi pénzt költök a kedvenc hírességemmel kapcsolatos dolgokra (pl. fizetett feliratkozás a streaming-csatornájára).
18	A rajongásom miatt konfliktusba kerültem másokkal (pl. szülőkkel, osztálytársakkal).
19	Több pénzt költöttem a kedvenc hírességemmel kapcsolatos dolgokra, mint amennyit megengedhettem magamnak.
20	Tisztában voltam azzal, hogy a rajongásom negatív hatással van a munkámra/tanulmányaimra, de nem tudtam felhagyni vele.
21	Arra gondoltam, hogy milyen jó lesz, ha majd újra láthatom/hallhatom a kedvenc hírességem (pl. videó megtekintése, zenehallgatás).
22	Tudtam, hogy a kedvenc hírességem iránti rajongásom kárt okoz a magánéletemben, de nem tudtam rajta változtatni.
23	Előfordult, hogy kevesebbet aludtam vagy elfelejtettem enni, mert annyira lekötötte a figyelmem a kedvenc hírességem.
24	Egyre többet és többet fantáziáltam a kedvenc hírességemről.
25	Amikor a kedvenc hírességemre gondoltam, minden másról megfeledkeztem.

R/5. Mennyire ért egyet a következő állításokkal?

Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „*egyáltalán nem ért egyet*”, az 5-ös pedig azt, hogy „*teljes mértékben egyetért*”.

1 – egyáltalán nem értek egyet	2	3	4	5 – teljes mértékben egyetértek
--------------------------------	---	---	---	---------------------------------

1	Jólesik a kedvenc hírességemet látni/hallani, mintha egy barátommal lennék.
2	Úgy tekintek a kedvenc hírességemre, mint egy normális, hétköznapi emberre.
3	Várom, hogy más alkotásait is láthassam/hallhassam a kedvenc hírességemnek.
4	Ha a kedvenc hírességem feltűnne egy műsorban, megnézném.
5	Ha újságban vagy magazinban írnának a kedvenc hírességemről, elolvasnám a hírt.
6	Hiányozna a kedvenc hírességem, ha szünetet tartana.
7	Szeretnék személyesen találkozni a kedvenc hírességemmel.
8	Vonzónak találom a kedvenc hírességem.

R/6. Mennyire ért egyet a következő állításokkal, a kedvenc hírességére vonatkozóan?

Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „*egyáltalán nem ért egyet*”, az 5-ös pedig azt, hogy „*teljes mértékben egyetért*”.

1 – egyáltalán nem értek egyet	2	3	4	5 – teljes mértékben egyetértek
--------------------------------	---	---	---	---------------------------------

1	Ő egy olyan személy, mint amilyen én is lenni akarok.
2	Néha azt kívánom, bárcsak jobban hasonlítanék rá.
3	Ő olyasvalaki, akihez szeretnék felérni.
4	Olyan dolgokat szeretnék csinálni, mint amiket ő is csinál.
5	SOSE szeretnék úgy viselkedni, mint ahogy ő viselkedik.

R/7. Mennyire ért egyet a következő állításokkal?

Válaszait 5 fokozatú skálán adja meg, ahol az 1-es azt jelenti, hogy „egyáltalán nem ért egyet”, az 5-ös pedig azt, hogy „teljes mértékben egyetért”.

1 – egyáltalán nem értek egyet	2 – inkább nem értek egyet	3 – egyet is értek meg nem is	4 – inkább egyetértek	5 – teljesen egyetértek
--------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------	-------------------------

1	Ha valami jó történik a kedvenc hírességgel, az olyan, mintha velem történne.
2	Ha a kedvenc hírességem meghalna (meghalt), úgy érezném (éreztem), én is meghalok.
3	Ha valaki több százezer forintot adna nekem, amit bármire költhetnék, a kedvenc hírességem egy személyes használati tárgyára költeném (pl. szalvéta vagy papírtányér).
4	Szeretek együtt lenni olyanokkal, akik kedvelik a kedvenc hírességemet.
5	Különleges kötelék fűz a kedvenc hírességemhez, amelyet nem lehet szavakba önteni.
6	Ha a kedvenc hírességem támogatná egy olyan legális, de talán nem biztonságos szer használatát, amitől mások jól érzik magukat, én kipróbálnám.
7	Szeretem nézni és hallgatni a kedvenc hírességemet, amikor sok ember vesz körül.
8	Szórakoztató időtöltés követni a híreket a kedvenc hírességemről.
9	Gyakran késztetést érzek rá, hogy átvegyem a kedvenc hírességem szokásait.

HH. VÉGÜL NÉHÁNY KÉRDÉS ÖNMAGÁVAL KAPCSOLATOS ÉRZÉSEIRŐL, GONDOLATAIRÓL**HH/3 Hogyan érezte magát az elmúlt 1 hónap során?**

Soronként egy választ jelöljön!

0 – nem volt jellemző	1 – alig volt jellemző	2 – jellemző volt	3 – nagyon jellemző volt
a. vidámnak és jókedvűnek			
b. nyugodtnak és ellazultnak			
c. aktívnak és élénknek			
d. ébredéskor frissnek és élénknek			
e. a napjaim tele voltak számomra érdekes dolgokkal			

HH/4 Kérjük olvassa el az alábbi kijelentéseket és jelezze, hogy mennyire érezte azokat igaznak Önmagára az ELMÚLT EGY HÉTEN!

Nincs jó vagy rossz válasz. Ne töltsön túl sok időt egy kijelentéssel!

0 - Egyáltalán nem igaz	1 – Egy kicsit/néha igaz	2 – Meglehetősen, vagy gyakrabban igaz	3 – Nagyon/legtöbbször igaz.
-------------------------	--------------------------	--	------------------------------

1.	Semmihez nem találtam magamban kezdeményező erőt.
2.	Nagyon felindulva reagáltam mindenre.
3.	Észrevettem, hogy reszketek (pl. a kezem).
4.	Aggódtam, hogy egyszer valami olyan helyzetbe kerülök, ahol elfog a pánik és bolondot csinállok magamból.
5.	Úgy éreztem, hogy az életben semmi jó nem vár rám.
6.	Észrevettem, hogy valamitől zaklatott vagyok.
7.	Nem tudtam tolerálni, ha feltartottak abban, ami éppen elfoglalt.
8.	A pánik érzése fogott el.
9.	Semmi nem tudott fellelkesíteni.

HH/5 Kérjük, jelölje be, hogy mennyire ért egyet a következő állításokkal!*Minden állításhoz egy választ jelöljön be!*

1 – egyáltalán nem értek egyet	2 - nem értek egyet	3- egyet értek	4 - teljesen egyetértek
a. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalábbis másokhoz képest.			
b. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.			
c. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.			
d. Jó véleménnyel vagyok magamról.			
e. Összességében elégedett vagyok magammal.			

HH/6 Kérjük az alábbi állítások esetében jelölje be, hogy azok milyen gyakran igazak önre! Minden állításhoz egy választ jelöljön be!

0-soha	1 - ritkán	2 - néha	3 - gyakran	4 - rendszerint	5- mindig
1	Ha összehasonlítom a saját testemet a kortársaiméval, elégedetlen vagyok vele.				
2	Hajlamos vagyok elrejtteni a testemet (pl. bő ruhákat hordok).				
3	Ha megnézem magam a tükörben, elégedetlen vagyok a testemmel.				
4	Irigylem mások testi megjelenését.				

HH/7 Kérjük, jelölje az alábbi állítások esetében, hogy önmagára vonatkoztatva mennyire ért egyet azokkal. Minden állításhoz egy választ jelöljön be!

1 – egyáltalán nem értek egyet				5 – teljesen egyetértek
1	A magamról alkotott hiedelmeim és gondolataim gyakran ellentétbe kerülnek egymással.			
2	Egyik nap ezt gondolom magamról, másik nap teljesen mást.			
3	Sokat tűnődöm azon, hogy milyen típusú személy vagyok valójában.			
4	Néha azt érzem, hogy valójában nem az a személy vagyok, akinek mutatom magamat.			
5	Ha arra a személyre gondolok, aki a múltban voltam, nem vagyok biztos benne, milyen is voltam valójában.			
6	Ritkán tapasztalok konfliktust a személyiségem különböző aspektusai között.			
7	Néha azt gondolom, hogy másokat jobban ismerem, mint saját magamat.			
8	Úgy tűnik, nagyon gyakran változnak a magamról alkotott hiedelmeim és gondolataim.			
9	Ha jellemeznem kellene a személyiségem, a leírás egyik napról a másikra változhatna.			
10	Úgy gondolom, még ha akarnám, sem tudnám elmondani valakinek, milyen is vagyok valójában.			
11	Általában egyértelmű véleményem van arról, ki és mi vagyok én.			
12	Gyakran nehézséget okoz, hogy döntsek dolgokról, mert nem igazán tudom, mit is akarok.			

Az alábbiakban olyan megállapításokat olvashat, amelyekkel jellemezni tudja magát. Kérjük, HH/8 jelölje be, hogy melyik mennyire igaz Önre!
Minden sorban jelöljön be egy választ!

1 – egyáltalán nem igaz	2 – többnyire nem igaz	3 – félig igaz félig nem	4 – többnyire igaz	5 – teljesen igaz
1	Olyan okos vagyok, amilyen szeretnék lenni			
2	Adok a családom véleményére.			
3	Sok barátom van.			
4	Néhány dologhoz másoknál jobban értek.			
5	Olyan családom van, akikre számíthatok, ha valamilyen bajom van.			
6	Társaim körében népszerű vagyok.			
7	Általában jókedvű vagyok			
8	Gyerekkoromban a szüleim jól bántak velem.			
9	Jól tudom kifejezni magam másoknak.			
10	Rendes ember vagyok.			
11	Elégedett vagyok a családi kapcsolataimmal.			
12	Fontos vagyok a barátaim és a családom számára.			
13	Őszinte embernek gondolom magam.			
14	Úgy szeretném felnevelni a gyermekeimet, ha lesznek, ahogy a szüleim csinálták.			
15	Úgy bánok másokkal, ahogy kell.			
16	Nyugodt, kiegyensúlyozott embernek tartom magam.			
17	A szüleim megértenek engem.			
18	Környezetem tagjaival jól kijövök.			
19	Barátságos vagyok			
20	Szeretem a szüleimet.			
21	Örülök, ha új ismerősökre tehetek szert.			

Kérem, a kérdés megválaszolása után fordítsa vissza a monitort a kollégáknak!

A KÉRDŐÍV VÉGET ÉRT. VAN-E VALAMI HOZZÁFŰZNI, KIEGÉSZÍTENI VALÓJA, AMIT A VIZSGÁLT TÉMÁK SZEMPONTJÁBÓL FONTOSNAK TART, ÉS NEM KÉRDEZTÜK MEG?

HA VAN, ÍRJUK FEL RÖVIDEN A MEZŐBE!

KÖSZÖNJÜK A SEGÍTSÉGÉT!