

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) szakmai folyóirata **2025/3-4. szám.**

kapocs



KINCS

KOPP MÁRIA INTÉZET
A NÉPESEDÉSÉRT
ÉS A CSALÁDOKÉRT

CSALÁD – LÉLEK – EGYENSÚLY

TARTALOM

Előszó	2
Wágner Tamás – Bencze Ádám – Horváth-Varga Anikó – Horváth Miklós – Pári András <i>A közérzetmutatók alakulása Magyarországon az elmúlt öt évben</i>	5
Markos Valéria – Bukovszki Péter – Wágner Tamás – Pári András <i>A jövedelem és életszínvonal alakulásának vizsgálata 2020 novembere és 2025 júniusa között Magyarországon</i>	29
Fűrész Tünde <i>A gyermekgondozási ellátások a jólléti mutatók tükrében</i>	50
Pusztai Gabriella – Dusa Ágnes Réka – Bacsikai Katinka <i>A társadalmi-gazdasági státus és a gyermeknevelési értékek hatása az otthoni szülői tevékenységre</i>	61
Bencze Ádám – Horváth Miklós – Bukovszki Péter – Horváth-Varga Anikó <i>Az iskolai mobiltelefon-használat szabályozásának tapasztalatai Magyarországon</i>	73
Engler Ágnes – Dusa Ágnes – Bencze Ádám – Kállay-Kisbán Kriszta <i>A tanulók digitális eszközhasználatának hatásai és következményei</i>	86
Székely András – Győri-Dani Dóra <i>Komplex iskolai kommunikációs program szülők, diákok és pedagógusok bevonásával – a megvalósítás tapasztalatai Sepsiszentgyörgyön</i>	95
Hal Melinda <i>Mentális Védőpajzsunk, a lélek építése – A Nemzeti Mentál Pajzs Program</i>	108
Fekete-Gál Martina – Matuszka Balázs – Makara Mihály <i>Az ártalmas és a jótékony gyermekkori élmények előfordulása és összefüggései a felnőttkori élet egyes paramétereivel nagyszámú lakossági mintán</i>	122
Regős Judit <i>A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek mentális jólléte</i>	137
Gazda Dorottya <i>A drámapedagógia mint módszer lehetőségei a lelki egészség megőrzésében</i>	149
Eberlein Éva <i>Digitális kockázatok a serdülőkori identitásfejlődésben</i>	159
Hal Melinda – Puskás Balázs – Máthé Zsuzsa <i>A Helló Teló digitálisbőjt-kihívás bemutatása és tudományos eredményeinek elemzése</i>	173
Adámi-Rózsa Zsanett <i>Az okoseszközök használatának hatása a családi kommunikációra</i>	192
Fehér Csongor <i>A vallásosság és a lelki-testi egészség</i>	201
Eplényi Kata – Szász Réka <i>Recenzió – UNICEF-jelentés a gyermekek helyzetéről az Európai Unióban 2024-ben</i>	208
Gregus B. Lilla <i>Recenzió – a Fonódások – Családi interjúkötet házaspárokkal című könyvről</i>	213

Előszó

A jóllét, a mentális egészség és a digitális korszak kihívásai napjainkban egymással szorosan összefonódó kutatási területek, amelyek értelmezésében a család szerepe megkerülhetetlen. A *Kapocs* jelenlegi, 2025/3–4. számában megjelenő tanulmányok a család, a lelki egyensúly és a jóllét három pillére mentén vizsgálják a magyar társadalom állapotát, különös tekintettel arra, miként befolyásolják a családi kapcsolatok, az anyagi biztonság, a közérzet, a mentális egészség és a digitális kompetenciák az egyének és közösségek jóllétét.

A lapszám több tanulmánya is vizsgálja az egyéni és közösségi jóllét belső dimenzióit, a mentális egészség és a társas kapcsolatok összefüggéseit. Ezek a tanulmányok összhangban állnak a nemzetközi trendekkel, amelyek a szubjektív jóllétet ma már nem csupán gazdasági vagy egészségi mutatók, hanem a pszichés reziliencia, a társas támogatás és a digitális térben megélt biztonság mentén értelmezik. A család mint a mentális egészség egyik legfontosabb védőfaktora minden vizsgálat középpontjában megjelenik: a házasságban élők és a gyermeket nevelők jólléte magasabb szintű, a családi kötelékek a válságok idején pedig stabilizáló erőt képviselnek.

A lapszám másik fontos tematikus szála a digitális kompetenciák és a közérzet, valamint a lelki egészség kapcsolata. A technológiai fejlődés nemcsak új tanulási és munkavégzési lehetőségeket kínál, hanem az online jelenlét, az információbiztonság és a digitális önvédelem mentális hatásaira is ráirányítja a figyelmet. A digitális térben való tudatos és felelős részvétel napjainkra a társadalmi jóllét alapvető komponensévé vált, különösen igaz ez a családokra, a családi minták átadására. A digitális írástudás nem pusztán technikai készség, hanem olyan kulturális és szociális kompetencia, amely hozzájárul a közösségek kohéziójához és az egyének lelki egészségéhez.

A bevezető tanulmányban *A közérzetmutatók alakulása Magyarországon az elmúlt öt évben* címmel a KINCS longitudinális kutatásainak eredményeit mutatják be. A KINCS kutatóinak elemzése rávilágít arra, hogy a magyar társadalom közérzete a pandémia, a háború és az infláció okozta kihívások ellenére stabil maradt, amit elsősorban a családi és közösségi kapcsolatok támogató ereje magyaráz. Az emberek a saját életükkel jellemzően elégedettebbek, mint az ország helyzetével, ami a személyes kapcsolatok és a mikrokörnyezet védő szerepét hangsúlyozza. Ezekre a gazdasági és társadalmi folyamatokra épít az a tanulmány is, amely a jövedelmi viszonyok és az életszínvonal változásait elemzi 2020 és 2025 között. Kimutatható, hogy az anyagi biztonság és a szubjektív jóllét összefüggést mutat: a családtámogatások, a stabil foglalkoztatás és a társadalmi kohézió kulcsszerepet játszanak az elégedettség fenntartásában.

A lapszám egyik tanulmánya a gyermekgondozási ellátások jólléti mutatókkal való összefüggését vizsgálja, és arra a következtetésre jut, hogy a családtámogatások nemcsak anyagi és demográfiai, hanem pszichológiai értelemben is támogatják a közérzet javítását. A stabil családi háttér és az intézményi támogatás egyaránt növelik az anyák és apák életelégedettségét, ezzel hozzájárulva a közösségi jólléthez. A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek mentális jóllétére fókuszáló tanulmány kiemeli, hogy a biztonságos kötődés, a megbízható felnőtt minták és a traumaerzékeny pedagógiai szemlélet alapvető feltételei a reziliencia kialakulásának és fejlődésének.

Az ártalmas és a jótékony gyermekkori élmények felnőttkori következményeinek hatásairól szól az a tanulmány, amelynek legfőbb megállapítása, hogy a pozitív családi kapcsolatok és a támogató szülői minták bizonyítottan növelik a felnőttkori boldogságot, míg a korai traumák tartósan rontják az életminőséget és a mentális egészséget. A családi értékek és a nevelés kapcsolatának viszonyrendszerét feltáró tanulmányban a nevelési gyakorlatokat elemzik társadalmi-gazdasági szempontból. A szerzők rámutatnak, hogy a vallásosság, a kulturális tőke és a szülői minták meghatározóak a gyermeknevelési értékrendek formálásában. A család tehát a társadalmi mobilitás és a lelki egészség elsődleges közege marad.

A Mentál Pajzs Programhoz kapcsolódó tanulmány a mentális egészség társadalmi szintű védelmét helyezi középpontba. A program célja a pszichoedukáció, a lelki egészségvédelmi hálózat és a közösségi intervenciók összehangolása. Eredményei szerint a mentális reziliencia fejlesztése nemcsak egyéni, hanem nemzetstratégiai érdek, ezért erre nagy hangsúlyt szükséges fektetni.

A „Velem Lehet Beszélgetni” program sepsiszentgyörgyi tapasztalatainak bemutatása is megjelenik a lapszámban a pedagógiai prevenciók szemlélet szerinti megközelítés alapján. Az iskolai kommunikációs tréning szülők, diákok és pedagógusok bevonásával valósult meg, és bizonyította, hogy a közösségi párbeszéd erősíti a tanulók mentális

ellenálló képességét. A drámapedagógiai módszerek új megvilágításba helyeznek olyan lelki egészségre gyakorolt hatásokat, mint az önreflexió és az együttműködés. A kommunikációt fejlesztő dramatikus technikák pedig preventív eszközként hatékonyan segítik a fiatalok pszichés jóllétét. Jó gyakorlatként kerül bemutatásra a *Helló Telő digitálisbőjt-kihívás* program, amely a képernyőhasználat csökkentésének mentális hatásait vizsgálta. Az iskolások körében végzett vizsgálatban nőtt a koncentrációképesség és a társas aktivitás, ami igazolja, hogy a digitális bőjt nem lemondás, hanem tudatos jelenlét.

A digitális világ hatásait elemző írások közül a *Digitális kockázatok a serdülőkori identitásfejlődésben* című azt mutatja be, hogy az online tér az identitásképzés és a társas önértékelés egyik kulcsterévé vált. A tudatos digitális nevelés és önszabályozás fejlesztése alapvető a serdülők lelki egészségének védelmében. Ide kapcsolódik az az elemzés is, amely a tanulók digitális eszközhasználatának szerteágazó hatásait vizsgálja. A túlzott képernyőidő figyelemzavart, alvási nehézséget és szorongást okozhat, de a tudatos szülői mediáció és a digitális kompetenciák fejlesztése képes mérsékelni a negatív hatásokat. Szintén hasonló témában írtak tanulmányt a Magyarországon 2024-ben bevezetett iskolai mobiltelefonhasználat-korlátozással kapcsolatos tapasztalatokról. Arra a következtetésre jutottak, hogy az emberek többsége egyetért az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának bevezetésével és annak céljaival, miközben a szabályozás felelősségét legnagyobb mértékben a szülőkre helyezik. Az okoseszközök használatának hatását vizsgálta a családi kommunikációra az a tanulmány, amelynek keretében bemutatták azokat a kihívásokat, amelyek a figyelemmegosztásból, a konfliktusokból és a túlzott használatból fakadnak, valamint azokat a lehetőségeket, amelyek a kapcsolattartás erősítését, a közös élményeket és a digitális kompetenciák fejlődését segítik, hangsúlyozva, hogy az okoseszközök nem önmagukban jelentenek veszélyt vagy megoldást, hanem a használat módja és a családtagok közötti kommunikációs normák határozzák meg hatásukat.

A lapszám egyik tanulmánya bemutatja a vallásosság és a lelki-testi egészség összefüggéseit bibliai, patrisztikus, pszichológiai és teológiai nézőpontból, valamint elemzi a legújabb hazai és nemzetközi empirikus kutatások eredményeit. Ennek kapcsán a szerző kiemeli, hogy a lelki egészség bibliai alapokon olyan szemléletet jelent, amely az ember belső egyensúlyát, békéjét és reménységét Istenhez való kapcsolata révén igyekszik megőrizni és helyreállítani. Arra a következtetésre jut, hogy a vallásosság és a lelki egészség kapcsolatának vizsgálata nemcsak tudományos, hanem gyakorlati jelentőséggel is bír.

A lapszámot két recenziót zárja. A *Fonódások – Családi interjúkötet házaspárokkal* című könyvről készített recenzió középpontjában – tizenegy házaspár életébe történő betekintésen keresztül – a sikeres házasságok és a sikeres roma származású emberek állnak. A szerző hangsúlyozza, hogy az otthon, a családért végzett megtartó munka, a gyermekek ellátása a házaspárok történeteinek egyik közös pontja.

A lapszámot záró recenzió az *UNICEF-jelentés a gyermekek helyzetéről az Európai Unióban 2024-ben* című jelentést mutatja be. Az áttekintés kiemeli, hogy a gyermekjólét jövőjét a mentális egészség, a digitális biztonság és a szociális egyenlőség hármasa határozza meg.

A *Kapocs* célja továbbra is az, hogy hidat képezzen a tudományos kutatás és a közgondolkodás illetve a szakpolitikák között – megbízható, empirikus adatokra építve, a család, a mentális egészség és a digitális korszak kihívásainak metszéspontjában. A jelenlegi lapszám tanulmányai közös üzenetet hordoznak, bár a szerzők különböző tudományterületekről érkeztek: az elemzések együtt abba az irányba mutatnak, hogy a jóllét nem pusztán egyéni, hanem közösségi és digitális térben is formálódó jelenség, így a társadalomkutatás, a pszichológia, a pedagógia és a digitális tudományok eredményei együttesen kell, hogy megjelenjenek mindezek vizsgálatában. A család a lelki reziliencia alapja, az oktatás és a digitális kompetenciák fejlesztése pedig a jövő mentális egészségének záloga. A magyar családok életminőségét befolyásoló tényezők feltárása nemcsak tudományos, hanem szakpolitikai szempontból is kiemelt jelentőségű.

2025. november

Pári András
főszerkesztő, a KINCS elnökhelyettese

Fűrész Tünde
felelős kiadó, a KINCS elnöke

Wágner Tamás¹, Bencze Ádám², Horváth-Varga Anikó³,
Horváth Miklós⁴, Pári András⁵

A közérzetmutatók alakulása Magyarországon az elmúlt öt évben

¹ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Makovecz Campus Alapítvány (MCA)

– Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; MTMT-azonosító: 10067284;
levelező szerző: Wágner Tamás, wagner.tamas@koppmariaintezet.hu

² Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző;

Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar Szociálpedagógiai Tanszék, tanársegéd; MTMT-azonosító: 10079127

³ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10084533

⁴ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Makovecz Campus Alapítvány (MCA)

– Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; MTMT-azonosító: 10099649

⁵ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), tudományos elnökhelyettes; Pázmány Péter Katolikus Egyetem,

Bölcsészettudományi Kar, egyetemi tanársegéd; Makovecz Campus Alapítvány (MCA)

– Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; MTMT-azonosító: 10039877, ORCID: 0000-0002-3098-9863

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.1>

Absztrakt

Az egyének boldogságáról, elégedettségéről és más, általános közérzettel kapcsolatos tényezőkről számtalan kutatást találunk a hasonló témákkal foglalkozó szakirodalomban, amelyek számos összefüggést tártak fel a közérzet és a különböző demográfiai háttérváltozók közötti kapcsolatot vizsgálva. Ugyanakkor ezek az attitűdök területileg és időben nagy eltéréseket mutathatnak, ahogyan a lokális és a globális események befolyásolják őket. Tanulmányunkban azt tekintjük át, hogy a vizsgált közel öt év során hogyan alakultak a magyar társadalom közérzettel kapcsolatos attitűdjei (boldogság, elégedettség, biztonságérzet, egészség, saját dolgok alakulása, az ország dolgainak alakulása), és hogy milyen demográfiai háttérváltozók magyarázhatók ezek a közérzetmutatók. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (továbbiakban: KINCS) longitudinális kutatásai során az elmúlt közel öt évben hónapról hónapra vizsgáltuk a magyarok közérzetattitűdjeinek alakulását ezerfős, a tizennyolc éves és idősebb lakosságra nem, kor, településtípus és iskolai végzettség szerint reprezentatív adatbázisokon. Eredményeink alapján jól látszik az elmúlt közel öt év során lezajló események az emberek közérzetére gyakorolt pozitív és negatív hatásai, miközben számos összefüggést feltárunk ezek társadalmi hátterével kapcsolatban. Tanulmányunk jelentősége a longitudinális kutatás széles időintervallumban rejlik, amelynek révén felderíthetők a társadalmi, gazdasági és globális tényezők hatásai a magyar emberek és családok közérzetére. Tanulmányunk limitációját az adja, hogy a hat közérzetattitűd időbeli változásainak és főbb társadalmi hátterének a bemutatása mellett nem maradt terünk egy-egy közérzetattitűdnek a mélyebb kifejtésére, elemzésére.

Kulcsszavak: boldogság, elégedettség, biztonság, egészség, saját dolgok alakulása, ország dolgai

Abstract

There are countless studies on individuals' happiness, satisfaction, and other factors related to general well-being in literature on similar topics, which have revealed numerous correlations between well-being and various demographic background variables. However, these attitudes can vary greatly geographically and over time, as they are influenced by local and global events. In our study, we examine how the attitudes of Hungarian society regarding well-being (happiness, satisfaction, security, health, personal matters, the country's matters) have developed over the nearly five years under investigation, and which demographic background variables can explain these well-being indicators. During the longitudinal research of the Maria Kopp Institute for Population and Families (hereinafter referred to as KINCS), we have examined the development of Hungarian attitudes month by month for the past five years on databases of 1,000 people, representative of the population aged 18 and older by gender, age, settlement

type, and educational level. Our results clearly illustrate how events over the past five years have affected people's well-being, both positively and negatively, and highlight several correlations with their social background. The significance of our study lies in the wide time interval of longitudinal research, which allows us to explore the effects of social, economic, and global factors on the well-being of Hungarian people and families. The limitation of our study is that, besides presenting the changes over time and the main social backgrounds of the six public sentiment attitudes, we did not have space for a deeper explanation and analysis of each public sentiment attitude.

Keywords: happiness, satisfaction, security, health, personal matters, country matters

Bevezetés

Számos kutatás vizsgálja a lakosság közérzetét mind Magyarországon, mind külföldön. A KINCS keretében folyó havi kutatások (ezzel részletesen a Módszertan c. fejezetben foglalkozunk) a közérzetet az alábbi mutatók mentén vizsgálják: boldogságérzet, étellel való elégedettség, egészségérzet, biztonságérzet, a saját dolgok alakulása és az ország dolgainak alakulása. Habár laikus szemmel nézve viszonylag egyértelműnek tűnik a fogalom, azonban az egyes szakértők más-más aspektusból vizsgálják a kérdést, és a fogalomhasználat terén is bizonyos fokú következetlenség figyelhető meg.

Éppen ezért érdemes alaposabban is kitérnünk a közérzetkutatásokra, amelynek keretében először a fogalmi kérdéseket tisztázzuk, majd azt követően meghatározott szempontrendszer (úgy mint a koronavírus-járvány, az orosz–ukrán háború, az anyagi helyzet, valamint az életkor) alapján és a KINCS-kutatásokban használt mutatók mentén megnézzük, hogy a szakirodalomban milyen megállapításokra jutottak, és ebből milyen kép rajzolódik ki. A megállapításokat később az elemzés során összevetjük a saját eredményeinkkel.

A kutatás elméleti háttere

Közérzettel kapcsolatos fogalmak

Amennyiben a fogalmi kérdésekre térünk rá, akkor már rögtön az elnevezés kapcsán nehézségbe ütközünk: ugyanis sokan – a hazai és a külföldi szakirodalomban egyaránt – előszeretettel használják a közérzet helyett/párhuzamosan a szubjektív jóllét vagy akár a szubjektív életminőség kifejezést, továbbá míg egyesek a szubjektív jóllét fogalmát szűkebb értelemben használják, addig mások ezt a leszűkítést indokolatlannak tartják (Vargha és Oláh 2024: 243–245, Perron et al. 2021: 232–234, Dolan et al. 2011: 1, Fináncz és Csima 2020: 247–250). Amennyiben mindezt a közérzet oldaláról vizsgáljuk meg, azt láthatjuk, hogy a közbeszédben a kifejezést elsősorban az egyén testi-lelki jóllétére (szubjektív egészségállapotra) vonatkoztatják (Fináncz és Csima 2020: 249), ugyanakkor a gyakorlatban a kutatók ennél jóval szélesebb értelemben használják ezt a fogalmat (Oross 2013: 283–290). Összességében véve tehát azt mondhatjuk, hogy habár a szakirodalomban nem alakult ki

egységes álláspont a fogalomhasználat kérdésében, az egyszerűség kedvéért a három fogalmat – különösen a közérzetet és a szubjektív jóllétet – rokon értelműnek tekinthetjük egymással, mivel ténylegesen csak a fogalmat alkotó mutatók tekintetében van vita a szakértők között.

Ezt az érvelést támasztja alá a Fináncz – Csima (2020: 248–249) szerzőpáros is, akik először a jóllét és az életminőség közötti hasonlóságokat emelik ki (mindkettő szubjektív mutatókra fókuszálva vizsgálja a társadalmi jóllétet), majd ezen keresztül eljutnak addig a gondolatig, hogy mivel az általános jóllét mértékét a közérzettel fejezzük ki, ezért tulajdonképpen a három kifejezés (a közérzet, a szubjektív jóllét és a szubjektív életminőség) a gyakorlatban ugyanazt a fogalmat írja le, legfeljebb más-más aspektusból. Ennélfogva a közérzet fogalmát a szakirodalom alapján úgy definiálhatjuk, hogy magában foglalja a testi-lelki állapot szubjektív megítélését (beleértve az egészség- és biztonságérzetet is), az elégedettség szintjét, a boldogság

szintjét, az egyén megítélését saját helyzetéről/állapotáról, valamint az egyén megítélését az ország helyzetéről/állapotáról. A KINCS közérzetkutatásai ehhez a szélesebb értelmezéshez igazodnak.

A kutatók körében az egyik legnépszerűbb kutatási területnek a boldogság-, illetve az elégedettségmutatók vizsgálata számít. Az elmúlt években különösen a boldogságkutatások szaporodtak meg (Lubics et al. 2024: 2), amelyek az egyének általában vett életével vagy a különböző életterületekkel kapcsolatos boldogságérzetét mérik (Nistor 2024: 4). A boldogság és az elégedettség vizsgálata mellett egyre nagyobb jelentőségre tesznek szert azok a kutatások, amelyek az egyénnek a saját, valamint az ország helyzetével kapcsolatos megítéléseit elemzik. Ez döntően a felmérések megnövekedett politikai relevanciájának köszönhető, amelyet jól mutat, hogy a különböző agytrösztök és más kutatóintézetek előszeretettel folytatnak le és publikálnak – akár nagyobb kutatások részeként is – ezzel kapcsolatos eredményeket. Ezeket pedig a későbbi politikai diskurzusokban rendszeresen használják, kormánypárti és ellenzéki oldalon egyaránt, meghatározva a közbeszédet. A fogalmi keretek tisztázását követően vizsgálatunk fókuszát a korábban már említett szempontokra és – ehhez kapcsolódóan – egyes mutatókra helyezzük, és megnézzük, hogy az eddigi kutatásokban milyen következtetéseket vontak le a szakértők. Amennyiben a különböző szempontokra pillantunk, akkor célszerű a koronavírus-járvány és az orosz–ukrán háború hatásaival kezdenünk.

Közérzet a koronavírus-járvány idején

A koronavírus-járvány elégedettségre, illetve boldogságra gyakorolt hatásaival a szakirodalom széles körben foglalkozik. Ebből többek között kiderül, hogy míg a járvány első szakasza (2022 nyaráig) egyértelműen az élettel való elégedettség csökkenését eredményezte, addig ezt követően a legtöbb országban a mutatók visszatértek a pandémia előtti szintekre. Emellett a munkahelyen bekövetkező változások is kihatással vannak az élettel való elégedettségre, valamint a megnövekedett távmunka – a nem szülőkhöz képest – kevésbé gyakorol negatív hatást az elégedettségre (Kriechel et al. 2024: 3). Hasonló folyamatok játszódtak le a boldogság esetében is, ahol a koronavírus-járvánnyal erősen sújtott térségekben élők sokkal gyakrabban számoltak be boldogtalanságról. A negatív hatások leginkább

a nőket, az időseket, a városlakókat és az alacsony jövedelműeket érintették (Kamilcelebi 2022: 355, Havasi 2020: 90–96).

A koronavírus-járvány egészségérzetre gyakorolt hatása tekintetében fontos kiemelni, hogy a mozgáskorlátozás, a közösségi távolságtartással kapcsolatos intézkedések és a fertőzéstől való félelem alapvetően megváltoztatták az embereknek a saját egészségi állapotukkal kapcsolatos érzékelését, jellemzően negatív trendek rajzolódnak ki az egyes kutatásokból: az emberek sokkal rosszabbnak értékelik a saját egészségi állapotukat, mint a lezárások előtt. Ugyanakkor gyengíti ezt az általános megállapítást, hogy az adatokat nem vetik össze a pandémia előtti időszak adataival, hanem csak retrospektív módon kérdezik meg az embereket. A különböző társadalmi csoportokat tekintve az látszik, hogy leginkább az idősek és a nők számolnak be romlásról, de hasonló trendek figyelhetők meg a munkanélküliek vagy az alacsonyabb iskolai végzettségűek körében is (Torrado et al. 2022: 3–5). A koronavírus-járvány az emberek biztonságérteire is kihatott, hiszen sokan érezhették úgy, hogy addigi, biztonságosnak hitt életük szertefoszlik. A világjárvány ugyanis épp azt a közhangulatot zúzta szét, amelynek értelmében a technológiai fejlődés miatt a jövőbeni katasztrófák megjósolhatók és elkerülhetők. A biztonságérzet általános romlásában ugyanakkor közrejátszhatott az is, hogy az internet közvetítésével számtalan összeesküvés-elmélet terjedt el. A kiszolgáltatottság érzése elsősorban az időseket, a terhes nőket, a gyermekes családokat, az egyedül élőket és a gyermekeiket egyedül nevelőket, a munkájukat elveszítőket, az alacsony jövedelműeket, a hajléktalanokat, a fogyatékkal élőket és a bevándorlókat kerítette hatalmába (Örkény 2020: 57–60). Településméret szempontjából az látszik, hogy a koronavírus-járvány alatt a biztonságérzet a nagyvárosi terekben a nagyobb népsűrűség, a potenciálisan nagyobb lakosságszám miatt jelentős mértékben lecsökkent. Ezzel szemben a falvakban élők számára a kisebb lakóhely, a kisebb népsűrűség, valamint a nagyobb természetes tér miatt ez nem volt megfigyelhető (Csurgó és Kovách 2023: 4–6).

Közérzet és a háború

Az orosz–ukrán háború sok szempontból hasonló hatással van az emberekre, mint a koronavírus-járvány. Az elégedettség és boldogság

vonatkozásában kiemelendő a kilátástalanság és a bezártság érzése. A háború az egészségérzetre és a mentális egészségre egyaránt kedvezőtlen hatással van, gyakori a mentális egészséggel kapcsolatos kockázatok megnövekedése (Esbitt et al. 2025: 2). Ráadásul ez nemcsak rövid, hanem hosszú távon is igazolható (Pedersen et al. 2024: 1–19). Az orosz–ukrán háború a biztonságérzetet is általánosan megrendítette, különösen az olyan társadalmi csoportokban, mint a Z generációs fiatalok, akiket leginkább a hosszú távú tervezés ellehetetlenülése zavart. Körükben biztos pontként jelentkezett a család (Guld és Balázs 2022: 34, 38–39).

A közérzet és az anyagi helyzet kapcsolata

Az anyagi helyzet vonatkozásában szintén érdemes megvizsgálni az egyes mutatókat. A kutatókat például régóta foglalkoztatja, hogy az anyagi helyzet mennyiben áll arányban a boldogsággal. Habár lépten-nyomon azt halljuk, hogy a pénz nem boldogít, a különböző kutatások éppen arra hívják fel a figyelmet, hogy a gazdagok boldogabbak, mint a szegények; statisztikailag összefüggés mutatható ki a jövedelem, illetve az anyagi helyzet és a boldogságérzet között, valamint az anyagi helyzet romlása hatást gyakorol az egyén által megélt boldogságra. Ugyanakkor az anyagi gazdagság csak egy bizonyos pontig (a biztos életszínvonal eléréseig) járul hozzá a boldogság növekedéséhez, utána már nem igazán mutatható ki. Ennek kapcsán érdemes kiemelni, hogy a leggazdagabb országok boldogságsszintje 1950 óta nem változott érdemben (Nagy et al. 2022: 147–154, Takács 2005: 6–7). Hasonló jelenség figyelhető meg az élettel való elégedettség vonatkozásában is (Pew Research Center 2014). Szintén szoros kapcsolat áll fenn az anyagi helyzet és a szubjektív egészségi állapot között. Minél rosszabb anyagi helyzetben van valaki, annál rosszabbnak ítéli meg a saját egészségi állapotát (Kopp és Martos 2011: 8, Vokó 2011: 31). Hasonló mintázat jelenik meg az anyagi helyzet és a biztonságérzet kapcsolatában is: a szakirodalomban uralkodónak számít az a megállapítás, hogy a kedvezőbb anyagi helyzet magasabb fokú biztonságérzettel párosul (Róbert 2020: 531).

A közérzet és az életkor kapcsolata

Az életkor tekintetében fontos kiemelni, hogy számos kutatás foglalkozik azzal, hogy vajon milyen összefüggés van a boldogságmutatóval,

kirajzolódik-e egyáltalán valamilyen minta. Sokáig azt állították a kutatások, hogy egy úgynevezett U görbe figyelhető meg negyven- és ötvenéves kor között (ekkor a legalacsonyabbak az értékek), azonban ez nagy mértékben függött a kontrollváltozók alkalmazásától. A legfrissebb kutatások ugyanakkor arra világítanak rá, hogy noha általában az egyes országok vonatkozásában látszik ez a minta, viszont ez egy sokkal komplexebb kérdés annál, mint ahogy azt a szakértők korábban feltételezték. Például a boldogság minimumszintje negyvenéves kor előtt és ötvenéves kor felett is megjelenhet, továbbá leginkább a férfiak esetében figyelhető meg a klasszikus U görbe. Érdekesesség továbbá, hogy míg az öregkori boldogságsszint emelkedése a férfiak esetében hetvenéves korban megáll, addig ez a nőknél tíz évvel tovább tart (Laaksonen 2018: 3–4, 7–11).

Alapvetően hasonló mintázatok figyelhetők meg az elégedettség esetében is, vagyis jellemzően a fiatalok és az idősek a leginkább elégedettebbek az életükkel, míg a középkorúak a legkevésbé elégedettek (klasszikus U görbe). A mintázat kialakulását elsősorban az egyes életszakaszokhoz kötődő, kiemelt események (házasság, gyermekszületés) és az úgynevezett kohorszhatás okozzák. Ugyanakkor – a boldogságnál tapasztaltakhoz hasonlóan – fokozatosan itt is kezd megdőlni a klasszikus U görbe, mivel a legfrissebb kutatások tükrében ez sokkal simábbnak látszik, a kohorszhatásnak köszönhetően. Utóbbi következtében húsz- és ötvenöt éves kor között az élettel való elégedettség szintje gyakorlatilag változatlan marad (Kutubaeva 2019: 104–105). Az életkor és egészségérzet közötti összefüggések vizsgálatának különös jelentőségét adja az a tény, hogy utóbbi számos betegség (pl. dagados megbetegedések, stressz, szív- és érrendszeri megbetegedések, egyéb krónikus megbetegedések) esetében a morbiditás és a mortalitás megbízható előrejelzője. Nem véletlen tehát, hogy az időskorúak vizsgálatakor gyakran alkalmazzák ezt a mutatót, amely az egészségügyi beavatkozások hatékonyságát is jól jelezheti (Fábián et al. 2022: 117). Általánosan jellemző, hogy az életkor előrehaladtával rosszabb az egészségérzet, továbbá az észak- és a nyugat-európai országokban átlagosan valamivel magasabb az egészségérzet, mint a dél- és közép-európai országokban (Fábián et al. 2022: 119; Josefsson et al. 2016: 2–4).

Az egészségérzethez hasonlóan a biztonságérzet is csökken az életkor előrehaladtával (Azevedoa et al. 2021: 77). Ugyanakkor, ha az életkor mellett a lakóhely is szerepet játszik, akkor a két változó együtt már nem feltétlenül eredményezi ugyanazt a trendet. Ennek kapcsán érdemes kiemelni egy 2023 év végén lefolytatott, a European Social Survey szerbiai adatai alapján készült kutatást, ahol míg a Belgrád régióban élők esetében az életkor előrehaladtával csökkent a biztonságérzet, addig a Vajdaság régióban élőknel az életkor előrehaladtával nőtt (Marković és Filipović 2025: 53–59).

A közérzet és a lakóhely kapcsolata

A lakóhelyre, mint szempontrendszerre térve ismételten a boldogság- vagy elégedettségmutatókkal érdemes kezdenünk. A klasszikus város–vidék ellentétpár szemszögéből nézve a szakirodalomban uralkodó álláspontnak számít, hogy míg a városlakók – a közlekedési dugók, a szennyezés és a társadalmi izoláció miatt – jellemzően alacsonyabb boldogság-szintekről számolnak be, addig a falvakban élők a szorosabb közösségi kapcsolatok és a természetközelség miatt általában boldogabbak, noha ezek a területek jellemzően kevesebb munkaerőpiaci és oktatási lehetőségeket kínálnak az ott élőknek (Urbančíková 2025: 101). Azonban ezt az állítást azzal kell pontosítanunk, hogy ez a kép elsősorban a fejlett országokra igaz, míg a fejlődő országokban egy ellentétes kép rajzolódik ki: a városokban élők a boldogabbak (Sørensen 2021: 1–2). A regionális szinteket tekintve pedig az látszik, hogy hagyományosan Nyugat-Európa boldogabb, mint Kelet-Európa, ugyanakkor a különbség fokozatosan csökken, mivel a régió országai lassan túljutnak a szocialista tervgazdaságból a piacgazdaságba történő átmenetet kísérő negatívumokon (Mladjan és Nikolova 2025: 1–23).

Az elégedettség vonatkozásában is összességében véve hasonló a helyzet. E tekintetben érdekesség, hogy a KSH adatai alapján (KSH 2024) Magyarországon az elmúlt években nem volt szignifikáns különbség az étellel való elégedettséget tekintve az egyes településtípusok között: általában a vármegyeszékhelyek vagy megyei jogú városok és Budapest felváltva bizonyultak a legelégedettebbnek, miközben az általános elégedettségi szint összességében véve emelkedett.

Az elégedettség és boldogság vonatkozásában megfigyelt minta az egészségérzet esetében is

folytatódik: ahogy azt több kutatás is kimutatta, a városlakók alapvetően egészségesebbnek érzik magukat, mint a falvakban élők. Ehhez nagymértékben hozzájárul az, hogy a falvakban az egészségügyi szolgáltatások minősége alacsonyabb, mint a városokban. Ez különösen a krónikus betegségek miatt jelent kockázatot, amelyek jellemzően több egészségügyi beavatkozást igényelnek és komoly fenyegetést jelentenek az egészségre. Nem véletlen tehát, hogy a krónikus betegségek és a gyenge egészségérzet között szoros kapcsolat van (Wang és Liu 2025: 1–12; Bernát 2002: 27). A biztonságérzettel kapcsolatos hazai és nemzetközi kutatások szerint az emberek a falvakban biztonságosabban érzik magukat, mint a városokban (Dusek 2015: 67–69, Ruijsbroek et al. 2015: 43). Az okok között szerepelhet többek között, hogy a falvakban élők a betörések, rablások, a nemzeti és etnikai konfliktusok vagy az erőszakos, élet elleni bűncselekmények jelentette problémák súlyosságát alacsonyabbra értékelik a lakóhelyükön, mint a városlakók (Dusek 2015: 70–71). A városok ugyanis is a magas népsűrűség, a vagyon és a társadalmi egyenlőtlenségek miatt kedvező terepül szolgálhatnak a bűncselekményeknek és az erőszaknak (Azevedoa et al. 2021: 75–76).

A közérzet kapcsolata a családi állapottal és a gyermekvállalással

Manapság kifejezetten fontos kérdés, hogy az olyan szempontok, mint a családi állapot vagy a gyermekvállalás/gyermekszám milyen összefüggést mutatnak a közérzetmutatókkal. E téren célszerű elsőként az elégedettség-boldogság területet megvizsgálnunk. A szakirodalomban többen foglalkoztak már azzal a kérdéssel, hogy a gyermekek születése ténylegesen milyen hatással van a szülők elégedettség-/boldogság-szintjére. A kutatók körében vita van arról, hogy az első/az első két gyermek születése vagy egyáltalán a gyermekvállalás képes-e pozitívan hatni a szülők elégedettség-/boldogság-szintjére. Többen azt feltételezik, hogy amíg minden tervezett gyermek megszületése növeli a boldogságot, addig a tervezetten felüli gyermekek érkezése csökkenti azt. Egyes kutatások szerint egy hirtelen jött gyermek általában negatívan befolyásolhatja az elégedettség-/boldogság-szintet, míg más kutatások arra világítanak rá, hogy pozitív összefüggés van az elégedettség/boldogság és a gyermekek vállalása között. Közmegegyezés van ugyanakkor

abban, hogy – függetlenül a gyermek(ek) születését követő boldogság/elégedettség növekedéstől vagy csökkenéstől – néhány év után a szülők boldogságszintje visszaáll a gyermek(ek) születése előtti szintre (Pertold-Gebicka és Spolcova 2020: 2–5, Hudde és Jacob: 2025: 1–2).

Szintén sokan foglalkoznak azzal a kérdéssel, hogy a családi állapot mennyiben befolyásolja az elégedettséget/boldogságot. Van olyan vélekedés, miszerint a szinglik elégedetlenebbek az életükkel, mint a tartós párkapcsolatban vagy a házasságban élők, azonban a soha meg nem házasodó szinglik esetében ennek az ellenkezője tapasztalható (Rövid 2020: 232–233, Agócs és Balogh 2020: 38–40). Megfigyelhető, hogy a válás nagyobb mértékben csökkenti az élettel való elégedettséget, mint az özvegyiség (Czibere 2017: 33). Az egészségérzet és a biztonságérzet esetében alapvetően hasonló mintákat látunk kibontakozni, vagyis a párkapcsolatban élők és a magas gyermekvállalási hajlandósággal rendelkezők magas értékekről számolnak be (Pérez és Beaudet 1999: 21–32; R. Fedor 2019: 99–110; Pári et al. 2022: 176–177).

A közérzet és a politikai preferencia kapcsolata

Végezetül célszerű megnéznünk a közérzetmutatók és a politikai preferenciák közötti összefüggéseket is. Amennyiben az egyik legnépszerűbb részterületet, az elégedettséget/boldogságot vizsgáljuk, akkor két fő irány látszik: a kormánypárthoz kötődés és a boldogság közötti kapcsolat, valamint az egyes politikai oldalakhoz tartozó szavazók boldogságszintje közötti különbség. Ennek kapcsán fontos kiemelni, hogy a mindenkor kormánypártra szavazók boldogabbak, mint az ellenzéki pártokra szavazók, és ez kihat az egész választási ciklusra. Ráadásul minél közelebb érzik magukat a választók a pártjaikhoz, annál jobban kimutatható a kormánypárti és az ellenzéki pártokra szavazók boldogságszintje közötti különbség (Patkós és Farkas 2020: 1–22).

Szintén fontos kérdés ugyanakkor, hogy általánosságban kimutatható-e eltérés az egyes politikai oldalakhoz tartozó szavazók körében a boldogságszint vonatkozásában. E téren – különböző szempontokat vizsgálva – számos kutatást folytattak már le eddig. Az általános következtetés pedig az, hogy a konzervatív választók általában véve boldogabbak, mint baloldali-liberális társaik (Onraet et al. 2017: 3–8; Napier és Jost 2008: 570–571). Hasonló

kép rajzolódik ki az egészségérzet tekintetében is: a konzervatív választók hajlamosabbak jobb egészségi állapotról számot adni, mint liberális társaik (Subramanian et al. 2009: 455–457, Subramanian és Perkins 2010: 930–931). Érdekesség, hogy azok, akiknek rosszabb a szubjektív egészségi állapotuk, azok kevésbé mennek el szavazni, és ha mégis megteszik, akkor döntően rendszerellenes pártokra adják le a voksukat (Menon et al. 2025: 1–9).

Biztonságérzet kapcsán a kutatók gyakran azt vizsgálják, hogy van-e összefüggés a különböző (külső és belső) fenyegetések, valamint a politikai attitűd között. E téren sokan evidenciaként kezelik, hogy a jobboldali attitűddel rendelkezők sokkal érzékenyebbek a fenyegetésre. Ez alapján pedig dinamikus és egymást erősítő kapcsolatot feltételeznek közöttük (Onraet et al. 2014: 3–4). Azonban ez a kérdés komplexebb annál, mint azt korábban gondolták: habár tényleg létezik kapcsolat a politikai ideológia és a fenyegetés között, ez függ a fenyegetés/ideológia típusától és magától az adott országtól is. Ebből kifolyólag nem lehet evidenciaként kezelni a jobboldali politikai attitűd és a fenyegetés közötti kapcsolatot, hiszen például a gazdasági jellegű fenyegetések inkább a baloldali gazdasági ideológiával mutatnak összefüggést, míg a jobboldali politikai attitűd inkább az erőszakon alapuló fenyegetésekhez köthető (Brandt et al. 2021: 14–16, 34–40).

További kutatások szintén ezt az árnyaltabb megközelítést tartják indokoltnak, felhívva többek között arra a figyelmet, hogy a külső fenyegetések jellemzően jobboldali, míg a belső fenyegetések inkább baloldali politikai attitűdökhöz köthetők (Kteily és Brandt 2025: 507). Leginkább tehát a konkrét fenyegetés határozza meg az ahhoz kötődő politikai attitűdöt. Például az egészségüggyel, a környezetszennyezéssel vagy a vállalati visszaélésekkel kapcsolatos fenyegetések elsősorban a liberális politikai attitűddel mutatnak összefüggést, azt erősítik (Eade és Chang 2018: 1–9).

A politikai preferenciavizsgálatoknál érdemes néhány szót szólni azokról a kutatásokról, amelyek az egyének szubjektív értékelését elemzik a saját, valamint az ország dolgainak alakulásával kapcsolatban. Általánosságban elmondható, hogy az emberek jellemzően jobbnak látják a saját, mint az országuk helyzetét, függetlenül attól, hogy a felmérést kormánypárti vagy ellenzéki beállítottságú agytrösztök/közvéleménykutatók készítik. Ennek

hátterében elsősorban az áll, hogy az emberek a saját helyzetüket jobban meg tudják ítélni, mivel az a mindennapi személyes tapasztalatokon nyugszik. Ezzel szemben az ország helyzetének megítélésekor az emberek nem a valóságra, hanem annak a nyilvánosság különböző csatornáin keresztül érkező és az esetek többségében egyidejűleg értelmezett állapotára reflektálnak. Emellett az is szerepet játszhat az eltérésben, hogy az emberek általában úgy érzik, az életüket jobban tudják kontrollálni és nagyobb ráhatással vannak rá, mintsem, hogy érdemi befolyást tudjanak gyakorolni az ország sorsának alakulására (Roser és Ritchie 2018; Bernát és Gábos 2002: 387–388).

Az ilyen jellegű kutatások – a közvélemény-kutatások keretein belül – egyre nagyobb jelentőségre tesznek szert, mivel a mindenkori kormánypártoknak és az ellenzéki pártoknak egyaránt érdeke fűződik ahhoz, hogy a választók saját és az ország helyzetével kapcsolatos szubjektív értékképletéről naprakész információkkal rendelkezzenek. Nem véletlen, hogy ma már a legtöbb közvéleménykutató/gyűjtő – ha nem is rendszeresen – méri ezeket a mutatókat, legtöbbször valamilyen

politikai eseményhez kapcsolódva, például választások közeledtével, politikai botrányok kapcsán stb. Tekintettel arra, hogy a gazdasági szavazás jelensége Magyarországon is megfigyelhető, ezek hosszú távon jó indikátorai lehetnek a jövőben várható politikai folyamatoknak, beleértve a választások várható kimenetelét is, különösen, ha a kutatás a különböző szociodemográfiai jellemzőkre (pl. nem, életkor, lakóhely, iskolai végzettség) is kiterjed (Rajnai 2022: 161–185).

Összességében véve látható, hogy a fogalomhasználat terén megfigyelhető következetlenség, a különböző közérzetkutatások során alkalmazott mutatók vonatkozásában (egészen pontosan: hányféle közérzetmutató van tulajdonképpen?) meglévő viták és a közérzetmutatók megbízhatóságával kapcsolatos kritikák ellenére a szociológusok és más társadalomkutatók (pl. politológusok) számos szempontrendszer mentén vizsgálhatják a társadalmi folyamatokat. A következőkben megnézzük, hogy a KINCS közérzeti kutatásokból levonható megállapítások mennyiben egyeznek a szakirodalmi konszenzussal, és amennyiben nem, akkor mi magyarázza az eltérést.

Elemzés

Módszertan

A KINCS longitudinális trendvizsgálata 2020 novemberében indult. Az azóta eltelt közel öt évben hónapról hónapra¹ ugyanazon kérdések mentén vizsgáltuk a magyarok közérzetét. A kérdőíves felmérés minden esetben 1000 fő telefonos (CATI) megkérdezésével történt², az eredmények minden adatbázis esetében reprezentatívak a tizennyolc éves és idősebb lakosságra nem, kor, településtípus és iskolai végzettség szerint. Az adatokat az SPSS adatelemző program segítségével elemeztük. Az elemzés során a lakosság közérzetét hat tényező mentén vizsgáltuk (1. táblázat).

Mindezeket egy tízes skálán értékelték a válaszadók, ahol a magasabb értékek a pozitívabb, az alacsonyabb értékek pedig a negatívabb megítélést jelentik. A közérzetre vonatkozó tényezők összesített átlaga az általánosközérzet-mutató, amelyre a tanulmányunkban hivatkozunk. Az elemzés első felében az időbeli változásokra összpontosítunk és összehasonlítjuk az átlagos értékek változásait. Majd az elemzés második felében az adatbázisokon külön-külön elvégzett varianciaanalízisek (ANOVA) átlagaiból készítünk összesített közérzet-átlagokat demográfiai bontásokban.

¹ 2021 novemberében, 2022 márciusában és 2023 októberében nem történt adatfelvétel.

² Kivéve 2021. október, ahol $N = 500$ fő.

1. táblázat. A közérzet hat tényezője

Közérzetmutatók	Kérdések	Skála
Boldogságérzet	Egészében véve mennyire tartja boldognak saját magát?	10 fokú skála: a 10-es azt jelenti, hogy teljesen boldognak tartja magát, az 1-es pedig azt, hogy teljesen boldogtalan
Élettel való elégedettség	Egészében véve Ön mennyire elégedett mostanában az életével?	10 fokú skála: a 10-es azt jelenti, hogy teljesen elégedett, az 1-es pedig azt, hogy teljesen elégedetlen
Egészségérzet	Egészében véve mennyire tartja egészségesnek saját magát?	10 fokú skála: a 10-es azt jelenti, hogy teljesen egészségesnek tartja magát, az 1-es pedig azt, hogy egyáltalán nem érzi magát egészségesnek
Biztonságérzet	Egészében véve mennyire érzi magát biztonságban?	10 fokú skála: a 10-es azt jelenti, hogy teljesen biztonságban érzi magát, az 1-es pedig azt, hogy egyáltalán nem érzi magát biztonságban
Saját dolgok alakulása	Egészében véve az Ön életében jól alakulnak a dolgai (saját családját, közvetlen környezetét, munkáját tekintve)?	10 fokú skála: a 10-es azt jelenti, hogy teljes mértékben jól alakul az élete, az 1-es pedig azt, hogy egyáltalán nem
Ország dolgainak alakulása	Egészében véve Ön szerint jól alakulnak az ország dolgai?	10 fokú skála: a 10-es azt jelenti, hogy teljes mértékben jól alakulnak, az 1-es pedig azt, hogy egyáltalán nem

Forrás: KINCS Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N=1000), kivéve 2021. október (N = 500)

Általános közérzet

A közérzettel kapcsolatos hat tényező együttes átlagát tekintjük általánosközérzet-mutatónak. Az elmúlt közel öt év alatt a magyarok egy tízfokú skálán átlagosan 6,63-re értékelték a saját közérzetüket, azaz közepesen elégedettnek látták a helyzetüket a pandémia, a háború és a gazdasági nehézségek ellenére is. 2020-ban csak a novemberi és a decemberi értékekkel tudunk számolni, amelyeknek az általánosközérzet-átlaga 6,75. 2021-ben volt a legmagasabb ez az érték, amikor is az emberek átlagosan 6,78-ra osztályozták a közérzetüket. 2022-ben 6,65-re csökkent ez az érték, míg a vizsgált időszakban a 2023-as évben volt a legalacsonyabb (6,55). 2024-ben növekedésnek indult az általánosközérzet-mutatója (6,58), ezt követően stagnált a 2025 augusztusáig bezárólag (6,58). Látható tehát, hogy a tavalyi évhez képest számottevő változás nem történt.

A közel ötéves periódus átlagos általánosközérzet-értékénél (6,63) a válaszadók magasabb átlagot adtak a boldogságukra (7,34), a biztonságérzetükre (7,16), az egészségi állapotukra (6,85), a saját dolgok alakulására (6,80) és az életükkel való

elégedettségükre (6,71); míg az összesített átlagnál alacsonyabb értéket csak az ország dolgaival való elégedettség kapott (4,93). A saját dolgok és az ország dolgainak a megítélése közötti kapcsolat összhangban van az elméleti részben tett megállapításunkkal, amely szerint az emberek a saját dolgok alakulásával alapvetően elégedettebbek szoktak lenni, mint az ország dolgainak a helyzetével. Amennyiben az ország dolgai nélkül vizsgáljuk az általánosközérzet-mutatót, akkor a közel öt év átlagos értéke 6,97.

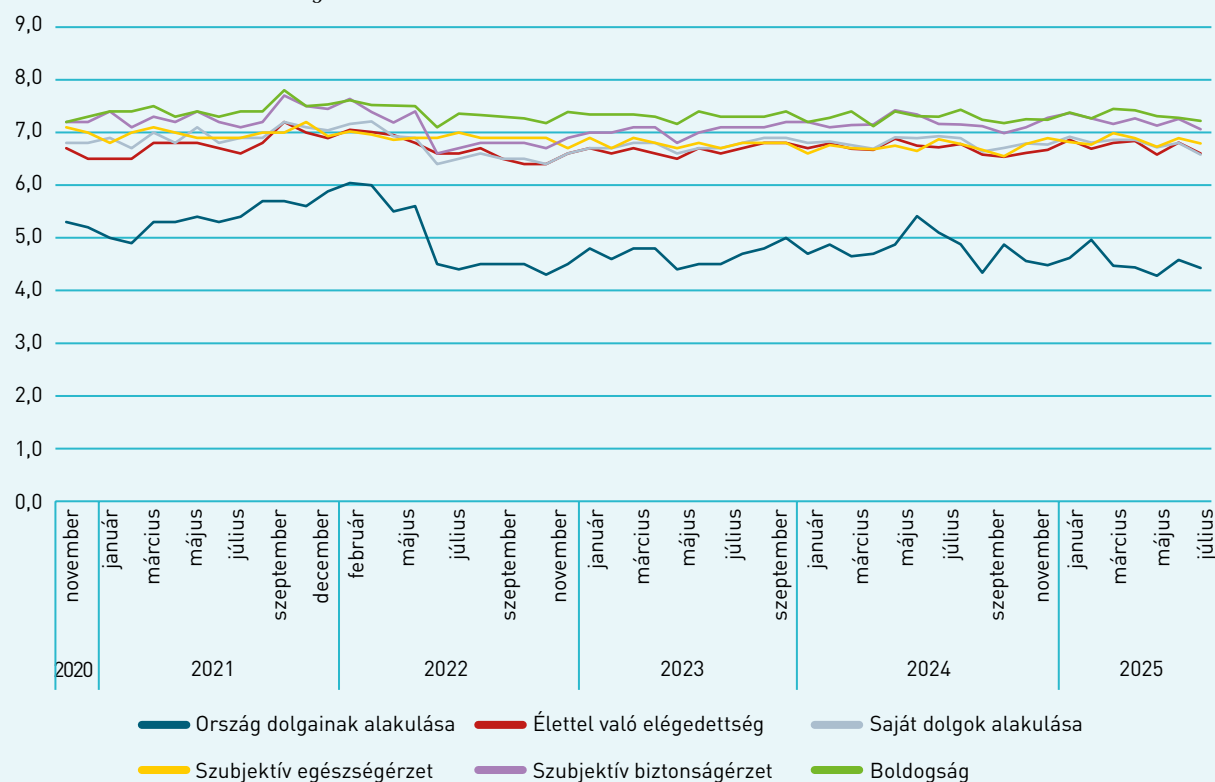
A magyarok a vizsgált közel ötéves periódus átlagát tekintve (2. ábra) kiemelkedően magas értékkel jellemezték a boldogságukat (7,34), amitől kissé elmarad az elégedettségérzetük (6,71). Éves összehasonlításban a boldogság és az elégedettségérzet is stabilnak mondható, vagyis az egyes évek között nem látható érdemi eltérés. Az emberek egészségi állapota (6,85) és biztonságérzete (7,16) is a pozitív tartományban maradt az elmúlt közel öt év során, annak ellenére, hogy olyan jelenségekkel kellett szembenézniük és megküzdíteniük, mint amilyen a koronavírus-járvány és a háborús fenyegetettség.

1. ábra. Az összesített közérzetmutatók (átlag)



Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N=1000), kivéve 2021. október (N = 500)

2. ábra. A közérzetmutatók átlagai



Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

Az emberek biztonságérzete a járvány mérséklődése után, az erősödő gazdasági környezetben javult. A törés ezután következett be, amikor a háború

és a szankciók negatív hatásai már megjelentek az emberek életében (pl. emelkedő energiaárak), és az ezt követő időszakban jelentős elbizonytalanodás

történt. Arra a kérdésre, hogy egy tízes skálán hányasra értékeli a saját dolgainak, illetve az ország dolgainak alakulását, a saját dolgok tekintetében mindig sokkal optimistábbak voltak az emberek (az átlagérték: 6,80), miközben az ország dolgainak megítélése során negatívabbak (átlagérték: 4,93). A saját dolgok és az ország dolgainak alakulását leíró mutatók között nagyon jelentős, közel kétpontos a különbség. Ez arra enged következtetni, hogy habár a válaszadók tisztában voltak az országot sújtó nehézségekkel, azonban ez nem, vagy csak kevésbé jelent meg a saját életükben. Ebből kifolyólag a mindennapi életben sikerült ellensúlyozniuk a külső, tőlünk független jelenségekből és körülményekből fakadó negatív hatásokat.

Boldogságérzet

A vizsgált közel öt év során az emberek boldogságérzete tartósan magas tartományban mozgott, és viszonylag kis ingadozás volt rá jellemző. 2020-ban az év végi, novemberi és decemberi adatok esetében kapjuk a legalacsonyabb átlagos értéket (7,20). A teljes éveket figyelembe véve 2021-ben voltak a legboldogabbak az emberek (7,43), és 2024-ben a legkevésbé boldogok, de továbbra is magas átlagos értéket adva (7,27). 2022-ben (7,38) és 2023-ban (7,34) kis mértékű csökkenések voltak megfigyelhetők a boldogságátlagokban, míg 2025-ben (augusztusig bezárólag) növekedett az emberek boldogságérzete (7,32).

Ha a demográfiai háttérváltozók mentén vizsgáljuk a közel öt éves periódus összesített átlagait (2. táblázat), akkor azt láthatjuk, hogy nincsenek számottevő különbségek az emberek boldogságában a nemük és a lakóhelyük alapján. A településtípus és a boldogság közötti kapcsolat a szakirodalom szerint is ambivalens (Sørensen 2021, Urbančíková 2025), amelyet jelen eredményünk is alátámaszt. Ahogy korábban írtunk róla, a fejlettebb országokban a vidéken élők, míg a fejlődő országokban a városokban élők jelöltek meg magasabb boldogság-szintet. Szintén nincs számottevő különbség az alapján, hogy valakinek van vagy nincs gyermeke, illetve hogy ha van gyermeke, akkor a boldogság kevésbé függ a gyermekszámtól, viszont a kiskorú gyermek nevelése növeli a boldogságot. Azok a válaszadók, akiknek van tizenhét év alatti gyermekük, magasabbra értékelték a boldogságukat (7,88), mint azok, akiknek nincs tizenhét év alatti gyermekük (7,04). Ezek az eredményeink megfelelnek

a szakirodalomnak, amely szerint maga a gyermekvállalás növeli az egyének boldogságát, de minél több idő telik el a gyermekvállalást követően, ez a hatás annál jobban veszíthet a jelentőségéből, és jellemzően az egyének boldogságszintje visszaáll a gyermekvállalást megelőző mértékre (Pertold-Gebicka és Spolcova 2020, Hudde és Jacob 2025). Az életkor tekintetében is jelentős különbségeket találtunk, és azt az összefüggést, hogy minél fiatalabb a válaszadó, annál nagyobb boldogságról számolt be. Ez az eredmény némiképp ellentmond az elméleti részben felvázoltakkal, amelyekben egyrészt a fiatalok nagyobb boldogságára, másrészt az idősök nagyobb boldogságára hívtuk fel a figyelmet, miközben az életközépi időszakokat általánosságban egy visszaesés jellemzi a boldogság szintjét tekintve (Laaksonen 2018). A legmagasabb iskolai végzettség esetében annál boldogabbnak tekintette magát a válaszadó, minél magasabb volt az iskolai végzettsége. A családi állapot alapján a legboldogabbak a házasságban élők (7,84), őket követik szorosán az élettársi kapcsolatban élők (7,77), míg az egyedülállók (6,84), elváltak (6,60) és az özvegyek (6,28) lényegesen alacsonyabb átlaggal értékelték a boldogságukat. Ez az eredményünk teljes mértékben megfelel a szakirodalomnak, amely szintén hangsúlyozza a boldogság és a nagyobb elköteleződéssel járó, tartós párkapcsolati formák, valamint az ezekhez, elsősorban a házassághoz szorosan kapcsolódó gyermekvállalás és gyermeknevelés közötti pozitív kapcsolatot (Pertold-Gebicka és Spolcova 2020, Rövid 2020, Agócs és Balogh 2020, Balog és Szalai 2021, Hudde és Jacob 2025). Ugyanakkor a mi eredményeink szerint az elváltak boldogabbak, mint az özvegyek, mely eredménnyel ellentétes hatást állapítottunk meg az elméleti részben. A munkaerőpiaci státusz alapján kiemelkedően a legboldogabbak a cseden, gyesen, gyeden vagy gyeten lévő válaszadók (8,31). Őket követik a kiskorú, azaz tizenhét év alatti gyermeket nevelők (7,88), a dolgozók (7,63) és a tanulók (7,62), valamint egy újabb csökkenéssel a munkanélküliek (6,72) és a nyugdíjasok (6,82). A szubjektív anyagi helyzet esetében egy logikus összefüggést tudtunk megállapítani: minél jobbnak ítéli meg a válaszadó az anyagi helyzetét, annál boldogabbnak érzi magát. Mindez az elméleti részben leírtakkal is párhuzamba állítható, ahol szintén az anyagi helyzet és a boldogság közötti kapcsolat jelentőségéről írtunk (Nagy et al. 2022, Takács 2005).

2. táblázat. A boldogságérzet átlagai

Nem	Férfi	7,38
	Nő	7,31
Életkor	18–29 éves	7,75
	30–49 éves	7,6
	50–65 éves	7,09
	65+ éves	6,83
Településtípus	Budapest	7,35
	Megyeszékhely / megyei jogú város	7,35
	Város	7,35
	Község, nagyközség	7,33
Legmagasabb iskolai végzettség	Alapfokú	7,05
	Középfokú	7,45
	Felsőfokú	7,73
Gyermekeknevelés	Van gyermeke	7,37
	Nincs gyermeke	7,27
	Egy gyermek	7,33
	Két gyermek	7,37
	Három vagy több gyermek	7,42
	Nincs tizennyolc év alatti gyermeke	7,04
	Van tizennyolc év alatti gyermeke	7,88
Családi állapot	Egyedülálló	6,84
	Élettársi kapcsolatban él	7,77
	Házas	7,84
	Elvált	6,6
	Özvegy	6,28
Munkaerőpiaci státusz	Dolgozik	7,63
	Munkanélküli	6,72
	Csedén, gyesen, gyeten van	8,31
	Tanuló	7,62
	Nyugdíjas	6,82
Politikai pártpreferencia	Kormánypárti	7,6
	Ellenzéki	7,01
	Ismeretlen pártpreferencia	7,4
Szubjektív anyagi helyzet	Gondok nélkül élnek	8,27
	Beosztással jól kijönnek	7,79
	Épphogy kijönnek a havi jövedelmükből	6,85
	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	5,94
	Nélkülözések között élnek	5,11
Vallásos önbesorolás	Vallásos, az egyház tanítását követi	7,72
	Vallásos a maga módján	7,26
	Nem tudja megmondani, hogy vallásos-e vagy sem	6,91
	Nem vallásos	7,23
	A vallást önbecsapásnak tartja, ateista	6,84

Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

A vallásosság tekintetében pedig eredményeink szerint az egyház tanításait követők a legboldogab-
bak (7,72). Őket követik a maguk módján vallásosak
(7,26) és a nem vallásosak (7,23), míg a legkevés-
bé boldogok azok, akik nem tudják megmondani,
hogy vallásosak-e vagy sem (6,91) és a vallást önbe-
csapásnak tartó ateisták (6,84). A politikai preferen-
ciák mentén is kirajzolódtak különbségek, amelyek
alapján a kormánypárti válaszadók a legboldogab-
bak (7,60), őket követik az ismeretlen pártpreferen-
ciájúak (7,40), és végül a legkevésbé boldogok az
ellenzéki válaszadók (7,01). Ez az eredményünk tel-
jes mértékben megfelel a szakirodalomnak, amely
egyrészt a kormánypárti szavazók, másrészt a kon-
servatív szavazók nagyobb boldogságszintjéről ír-
nak (Patkós és Farkas 2020).

Összességében elmondható, hogy a legboldogab-
bak a tizennyolc és huszonkilenc év közötti fiata-
lok, a felsőfokú végzettségűek, a házasok, a cseden,
gyesen, gyeden és gyeten lévőek, az anyagi érte-
lemben gondok nélkül élők, az egyház tanításait
követő vallásosak és akiknek van tizennyolc év
alatti gyermekük.

Élettel való elégedettség

A vizsgált közel öt év során az emberek élettel való
elégedettsége tartósan és viszonylag magas szinten
volt, és nagyon kis ingadozás jellemezte. A 2020.
novemberi és decemberi adatok esetében volt meg-
figyelhető a legalacsonyabb átlagos érték (6,65),
míg 2021-ben voltak a legelégedettebbek az em-
berek (6,75). A további évek átlagai e között a két
érték között mozognak (2022: 6,72; 2023: 6,66;
2024: 6,71; 2025 augusztusig: 6,73).

A demográfiai háttérváltozók mentén vizsgálva a kö-
zel öt éves periódus összesített átlagait (3. táblázat)
azt láthatjuk, hogy nincsenek lényegi különbségek
a válaszadók elégedettségében nem és a településtí-
pus szerint, amely eredmény némileg ellentmond
az elméleti részünkben leírtakkal, ahol a városban
élők jellemzően nagyobb elégedettségére hivatkoz-
tunk (Sørensen 2021, Urbančíková 2025), miközben
kifejtettük a boldogság és az elégedettség között le-
hetséges fogalmi átfedéseket, illetve a lakóhely és
a boldogság ambivalensnek mondható kapcsolatát.
A boldogsághoz hasonlóan kis eltérés van aszerint,
hogy valakinek van vagy nincs gyermeke, illetve
hogy hány gyermeke van, viszont a kiskorú gyerme-
ket nevelők elégedettebbek az életükkel, mint azok,
akiknek nincs tizennyolc év alatti gyermekük.

Az életkor tekintetében is jelentős különbsé-
gek voltak, és a fiatalabb válaszadók elégedet-
tebbek voltak az életükkel, mint az idősebbek.
Eredményeink szerint a fiatalok a legelégedet-
tebbek, őket követik a harminc és negyvenkilenc
év közöttiek; az ötven év felettiek hasonló elége-
dettségről számoltak be. A szakirodalom U alakú,
elégedettséggel kapcsolatos életkorgörbéjének
ellentmond ez az eredmény, és jobban hasonlít
arra a hivatkozott eredményre, amely szerint húsz
és ötvenöt éves kor között azonos elégedettségről
számolnak be az egyének (Kutubaeva 2019). Az
eredményeinknél az eltérő életkori bontások miatt
nem rajzolódhat ki teljes mértékben, de tizennyolc
és negyvenkilenc év között hasonló elégedettségről
számoltak be a válaszadóink.

A magasabb iskolai végzettségűek elégedettebbek
voltak az életükkel, mint az alacsonyabb iskolai
végzettségűek. A családi állapot szerint a legelége-
dettebbek a házasok (7,01) és az élettársi kapcsola-
ban élők (6,83) voltak. Őket követték az egyedülál-
lók (6,50), az elváltak (6,13) és az özvegyek (6,21).
A munkaerőpiaci státusz alapján a legelégedetteb-
bek a cseden, gyesen, gyeden és gyeten lévőek (7,45)
és a tanulók (7,32) voltak. A dolgozók elégedettsége
(6,94) még meghaladta az átlagos értéket, míg
a nyugdíjasoké (6,39) és a munkanélkülieké (5,70)
elmaradt ettől.

A szubjektív anyagi helyzet esetében szintén egy
logikus összefüggés rajzolódott ki, amely szerint
minél jobbnak ítéli meg a válaszadó az anyagi
helyzetét, annál elégedettebb az életével. Ezen
eredményünk szintén megfelel az elméleti részben
felvázolt összefüggéseknek, amelynek során a bol-
dagsághoz hasonlóan az elégedettség és az anyagi
helyzet között is pozitív kapcsolat figyelhető meg
(Pew Research Center 2014). A vallásosság esetén
pedig azt találtuk, hogy az egyház tanításait köve-
tők a legelégedettebbek az életükkel (7,21). Őket
követik a maguk módján vallásosak (6,64), a nem
vallásosak (6,53), és azok, akik nem tudják meg-
mondani, hogy vallásosak-e vagy sem (6,51). A leg-
kevésbé azok elégedettek az életükkel, akik a vallást
önbecsapásnak tartják és ateisták (6,08). A politikai
preferenciák szerint is találtunk eltéréseket. A kor-
mánypárti válaszadók a legelégedettebbek (7,22),
őket követik az ismeretlen pártpreferenciájúak
(6,75), az ellenzéki válaszadók pedig a legkevésbé
elégedettek az életükkel (6,09).

3. táblázat. Az étellel való elégedettség átlagai

Nem	Férfi	6,77
	Nő	6,65
Életkor	18–29 éves	7,14
	30–49 éves	6,82
	50–65 éves	6,46
	65+ éves	6,49
Településtípus	Budapest	6,84
	Megyeszékhely / megyei jogú város	6,77
	Város	6,68
	Község, nagyközség	6,62
Legmagasabb iskolai végzettség	Alapfokú	6,36
	Középfokú	6,82
	Felsőfokú	7,20
Gyermeknevelés	Van gyermeke	6,68
	Nincs gyermeke	6,80
	Egy gyermek	6,70
	Két gyermek	6,71
	Három vagy több gyermek	6,59
	Nincs tizenennyolc év alatti gyermeke	6,47
	Van tizenennyolc év alatti gyermeke	6,97
Családi állapot	Egyedülálló	6,50
	Élettársi kapcsolatban él	6,83
	Házas	7,01
	Elvált	6,13
	Özvegy	6,21
Munkaerőpiaci státusz	Dolgozik	6,94
	Munkanélküli	5,70
	Csedén, gyesen, gyeden, gyeten van	7,45
	Tanuló	7,32
	Nyugdíjas	6,39
Politikai pártpreferencia	Kormánypárti	7,22
	Ellenzéki	6,09
	Ismeretlen pártpreferencia	6,75
Szubjektív anyagi helyzet	Gondok nélkül élnek	8,11
	Beosztással jól kijönnek	7,28
	Épphogy kijönnek a havi jövedelmükből	5,96
	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	4,90
	Nélkülözések között élnek	3,74
Vallásos önbesorolás	Vallásos, az egyház tanítását követi	7,21
	Vallásos a maga módján	6,64
	Nem tudja megmondani, hogy vallásos-e vagy sem	6,51
	Nem vallásos	6,53
	A vallást önbecsapásnak tartja, ateista	6,08

Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

Összességében elmondható, hogy az életükkel a legelégedettebbek a tizennyolc és huszonkilenc év közötti fiatalok, a felsőfokú végzettségűek, a házasságban, a cseden, gyese, gyeden és gyeten lévők; a tanulók, az anyagi értelemben gondok nélkül élők, az egyház tanításait követő vallásosak és akiknek van tizennyolc év alatti gyermekük. Továbbá alacsonyabb, de az átlagnál jelentősen magasabb elégedettségről számoltak be a dolgozók, a beosztással anyagilag jól kijövők és a kormánypárti válaszadók.

Egészségi állapot

A vizsgált közel öt év során az emberek egészségérzetét viszonylag magas szint és kis ingadozás jellemezte. A 2020. novemberi és decemberi adatok esetében volt megfigyelhető a legmagasabb átlagos érték (7,10), míg 2021-ben (6,98) és 2022-ben (6,91) valamennyivel a 7-es érték alá csökkentek az átlagok. A további évek előbb egy lassú csökkenést mutattak 2023-ban (6,78) és 2024-ben (6,72), majd 2025 augusztusáig az átlagérték emelkedett (6,85). A demográfiai háttérváltozók mentén jelentős különbségeket találunk az egészségérzet tekintetében a közel ötéves periódust vizsgálva (4. táblázat). Nemek szerint a férfiak (7,00) egészségesebbnek gondolják magukat, mint a nők (6,72). A lakóhely szerint pedig azt láthatjuk, hogy minél nagyobb településtípuson él a válaszadó, annál egészségesebbnek érzi magát. A kiskorú gyermeket nevelők egészségérzete átlagosan magasabb, mint azoké, akik nem nevelnek kiskorú gyermeket (van tizennyolc év alatti gyermeke: 7,51, nincs tizennyolc év alatti gyermeke: 6,12).

Természetesen, ahogy a szakirodalomból is kiolvasható, az életkor esetében is jelentős különbségeket találunk az egészség tekintetében: minél fiatalabb volt a válaszadó, annál egészségesebbnek érezte magát (Josefsson et al. 2016, Fábián et al. 2022). A magasabb iskolai végzettségűek jobb egészségről számoltak be, mint az alacsonyabb iskolai végzettségűek. A családi állapot alapján a legegészségesebbek az élettársi kapcsolatban élők (7,28) és az egyedülállók (7,14) voltak. Őket követték a házasságban (6,94), az elváltak (6,44) és az özvegyek (5,65). A munkaerőpiaci státusz alapján a legegészségesebbek a cseden, gyese, gyeden és gyeten lévők (7,89) és a tanulók (7,77) voltak. A dolgozók szubjektív egészsége (7,41) is meghaladta az átlagos értéket, míg a munkanélkülieké (6,72) és a nyugdíjasoké (5,72) elmaradt ettől.

A szubjektív anyagi helyzet esetében szintén logikus és nagyon jelentős eltéréseket találunk,

amelyek szerint minél jobbnak ítéli meg a válaszadó az anyagi helyzetét, annál egészségesebbnek tartja magát (gondok nélkül élők: 9,13; beosztással jól kijövők: 7,30; a havi jövedelmekből épphogy kijövők: 6,28; hónapról hónapra anyagi gondokkal küzdők: 5,58; nélkülözések között élők: 4,88). Ezen eredményünk is teljesen párhuzamba hozható az elméleti részben leírtakkal, ahol kifejtettük a szoros, pozitív kapcsolatot az anyagi helyzet és az egészség között (Kopp és Martos 2011, Vokó 2011). A vallásosság esetén pedig azt találtuk, hogy a vallást önbecsapásnak tartó ateisták (6,61) a legkevésbé egészségesesek a saját megítélésük alapján. A politikai preferenciák szerint nem találtunk jelentős eltéréseket (kormánypártiak: 6,90; ismeretlen pártpreferenciájúak: 6,76), mely eredmények ellentmondanak azoknak az elméleti részben tett szakirodalmi megállapításainkkal, amelyek szerint a konzervatív beállítottságú egyének jellemzően jobb egészségérzetről számolnak be (Subramanian és Perkins 2010: 930–931; Subramanian et al. 2009: 455–457).

Összességében elmondható, hogy az egészségérzet alapvetően az életkor befolyásolja a legnagyobb mértékben, a legjobb szubjektív egészséggel rendelkeznek a tizennyolc és huszonkilenc év közötti fiatalok, a felsőfokú végzettségűek; a cseden, gyese, gyeden és gyeten lévők; a tanulók, az anyagi értelemben gondok nélkül élők és azok, akiknek van tizennyolc év alatti gyermekük. Továbbá alacsonyabb, de az átlagnál jelentősen magasabb egészségérzetről számoltak be a harminc és negyvenkilenc év közöttiek, a fővárosiak, a gyermekeket, az élettársi kapcsolatban élők, a dolgozók és a beosztással anyagilag jól kijövők.

Biztonságérzet

A vizsgált közel öt év során az emberek biztonságérzetét magas szint és állandóság jellemezte. A legalacsonyabb érték 2022-ben (7,04) és 2023-ban (7,07) volt, de ezekben az években is a 7-es átlagérték feletti értékekről beszélhetünk. Ezt megelőzően 2020-ban (7,15) és 2021-ben (7,30), illetve ezt követően, 2024-ben (7,19) és 2025-ben (7,23) is magasabb értékekkel találkozhatunk.

A demográfiai háttérváltozók mentén különbségeket találunk a biztonságérzet tekintetében a közel ötéves periódust vizsgálva (5. táblázat). Ugyanakkor nem találtunk jelentős különbségeket a lakóhely és a gyermekszám szerint, bár kétségtelenül a falun élők és a nagycsaládosok értékei voltak a legmagasabbak.

4. táblázat. Az egészségérzet átlagai

Nem	Férfi	7,00
	Nő	6,72
Életkor	18–29 éves	7,84
	30–49 éves	7,38
	50–65 éves	6,39
	65+ éves	5,82
Településtípus	Budapest	7,13
	Megyeszékhely / megyei jogú város	6,94
	Város	6,78
	Község, nagyközség	6,69
Legmagasabb iskolai végzettség	Alapfokú	6,32
	Középfokú	7,10
	Felsőfokú	7,50
Gyermeknevelés	Van gyermeke	6,65
	Nincs gyermeke	7,36
	Egy gyermek	6,82
	Két gyermek	6,60
	Három vagy több gyermek	6,56
	Nincs tizennyolc év alatti gyermeke	6,12
	Van tizennyolc év alatti gyermeke	7,51
Családi állapot	Egyedülálló	7,14
	Élettársi kapcsolatban él	7,28
	Házasság	6,94
	Elvált	6,44
	Özvegy	5,65
Munkaerőpiaci státusz	Dolgozik	7,41
	Munkanélküli	6,72
	Csedén, gyese, gyeden, gyeten van	7,89
	Tanuló	7,77
	Nyugdíjas	5,72
Politikai pártpreferencia	Kormánypárti	6,90
	Ellenzéki	6,76
	Ismeretlen pártpreferencia	6,96
Szubjektív anyagi helyzet	Gondok nélkül élnek	9,13
	Beosztással jól kijönnek	7,30
	Épphogy kijönnek a havi jövedelmükből	6,28
	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	5,58
	Nélkülözések között élnek	4,88
Vallásos önbesorolás	Vallásos, az egyház tanítását követi	6,90
	Vallásos a maga módján	6,70
	Nem tudja megmondani, hogy vallásos-e vagy sem	7,05
	Nem vallásos	6,90
	A vallást önbecsapásnak tartja, ateista	6,61

Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

Előbbi a szakirodalom tükrében meglepő, ugyan- is abban a legtöbb esetben a vidékies környezet és a biztonságérzet közötti pozitív kapcsolatot emelik ki (Ruijsbroek et al. 2015, Dusek 2015, Azevedoa et al. 2021). A nemek alapján elmondható, hogy a férfiak (7,32) biztonságérzete magasabb, mint a nőké (7,02). Nagyobb a biztonságérzete azoknak a válaszadóknak, akiknek nincs gyermeke (7,39), mint a gyermekeseknek (7,07); viszont a kiskorú gyermeket nevelők nagyobb biztonságban érzik magukat, mint azok, akiknek nincs kiskorú gyermeke (van tizenennyolc év alatti gyermeke: 7,26; nincs tizenennyolc év alatti gyermeke: 6,94).

Az életkor tekintetében is jelentős különbségeket találtunk a biztonságérzet esetében: a legnagyobb biztonságban a tizenennyolc–huszonkilenc évesek érezték magukat (7,83), míg a legkevésbé az ötven–hatvanöt évesek (6,80). Azaz egy U alakú görbe rajzolódott ki, ahol is az életközépi mélypont után idősebb korban újra emelkedik a biztonságérzet. A szakirodalomban elsősorban a lefelé irányuló tendenciákra hívtuk fel a figyelmet, amely szerint az életkor előrehaladtával csökken a biztonságérzet (Azevedoa et al. 2021), ugyanakkor amint az elméleti részben is felhívtuk a figyelmet arra, hogy a vidékies lakókörnyezet az idősebb korban is növelheti a biztonságérzetet az urbánusabb környezettel szemben (Marković és Filipović 2025). A legmagasabb iskolai végzettség kapcsán azt láthatjuk, hogy minél magasabb a válaszadó végzettsége, annál nagyobb biztonságban érzi magát. A családi állapot alapján a legnagyobb biztonságban a házasok (7,28) és az élettársi kapcsolatban élők (7,26) érzik magukat. Őket követik nem sokkal lemaradva az egyedülállók (7,21), míg az özvegyek (6,88) és az elváltak (6,62) átlagai jelentősen alacsonyabbak. Ez az eredményünk teljesen megfelel a szakirodalomnak, amely szintén a tartós párkapcsolati formák biztonságnövelő hatására hívja fel a figyelmet (Pérez és Beaudet 1999, R. Fedor 2019, Pári et al. 2022). A munkaerőpiaci státusz alapján a legnagyobb biztonságról a tanulók (7,92) és a csenden, gyesen, gyeden és gyeten lévők (7,73) számoltak be. Őket követik a dolgozók (7,24), a nyugdíjasok (7,00) és a munkanélküliek (6,64).

A szubjektív anyagi helyzet esetében azt az összefüggést találtuk, hogy minél jobbnak ítéli meg a válaszadó az anyagi helyzetét, annál nagyobb biztonságban érzi magát, amely eredmény megfelel a szakirodalom korábban felvázolt megállapításainak (Róbert 2020). A vallásosság mentén pedig azt tudjuk megállapítani,

hogy minél inkább vallásos a válaszadó, annál nagyobb biztonságban érzi magát. E szerint az egyház tanításait követők (7,62) érzik magukat a legnagyobb biztonságban. A politikai preferenciák alapján is találtunk eltéréseket: a kormánypárti válaszadók érzik magukat a legnagyobb biztonságban (7,77), míg a legkevésbé az ellenzéki válaszadók (6,43), miközben az ismeretlen pártpreferenciájúak átlagértéke a kettő között helyezkedik el (7,02).

Összességében elmondható, hogy a legnagyobb biztonságban a tizenennyolc és huszonkilenc év közötti fiatalok, a csenden, gyesen, gyeden és gyeten lévők, a tanulók, az anyagi értelemben gondok nélkül élők, az egyház tanításait követők és a kormánypárti válaszadók érzik magukat. Továbbá alacsonyabb, de az átlagnál magasabb biztonságérzetről számoltak be a férfiak, a felsőfokú végzettségűek, a házasok, az élettársi kapcsolatban élők, a dolgozók, a beosztással anyagilag jól kijövők és azok, akiknek van tizenennyolc év alatti gyermeke.

Saját dolgok alakulása

A vizsgált közel öt év során az emberek a saját dolgaik alakulását illetően viszonylag magas szintről és állandóságról számoltak be. 2020-ban (6,85) és 2021-ben (6,93) voltak a legmagasabbak az átlagok, míg az azt követő éveket az állandóság jellemezte (2022: 6,75; 2023: 6,74; 2024: 6,81; 2025: 6,79).

A demográfiai háttérváltozók mentén találtunk különbségeket a saját dolgok alakulását illetően a közel öt éves periódust vizsgálva (6. táblázat). Ugyanakkor nem találtunk jelentős különbségeket a nem, a településtípus és a gyermekszám tekintetében.

Az életkor esetében viszont jelentős különbségeket találtunk a saját dolgok alakulásának az esetében: a legjobban a tizenennyolc–huszonkilenc éveseknek alakultak a saját dolgaik (7,18), míg a legkevésbé az ötven–hatvanöt éveseknek (6,57). Az iskolai végzettség kapcsán azt láthatjuk, hogy minél magasabb a válaszadó végzettsége, annál jobban alakulnak a saját dolgai. A családi állapotok közül a legjobban a házasoknak (7,06) alakulnak a saját dolgaik. Őket követik az élettársi kapcsolatban élők (6,86), míg kevésbé jól alakul a saját dolgokról az özvegyek (6,58), az egyedülállók (6,57) és az elváltak (6,26) számoltak be.

A munkaerőpiaci státusz alapján a legjobban a tanulóknak (7,34) és a csenden, gyesen, gyeden és gyeten lévőknek (7,20) alakulnak a saját dolgaik, míg őket követik a dolgozók (6,93), a nyugdíjasok (6,72) és a munkanélküliek (5,83).

5. táblázat. A biztonságérzet átlagai

Nem	Férfi	7,32
	Nő	7,02
Életkor	18–29 éves	7,83
	30–49 éves	7,12
	50–65 éves	6,80
	65+ éves	7,11
Településtípus	Budapest	7,11
	Megyeszékhely / megyei jogú város	7,17
	Város	7,13
	Község, nagyközség	7,20
Legmagasabb iskolai végzettség	Alapfokú	7,03
	Középfokú	7,21
	Felsőfokú	7,32
Gyermeknevelés	Van gyermeke	7,07
	Nincs gyermeke	7,39
	Egy gyermek	7,05
	Két gyermek	7,06
	Három vagy több gyermek	7,09
	Nincs tizennyolc év alatti gyermeke	6,94
	Van tizennyolc év alatti gyermeke	7,26
Családi állapot	Egyedülálló	7,21
	Élettársi kapcsolatban él	7,26
	Házasság	7,28
	Elvált	6,62
	Özvegy	6,88
Munkaerőpiaci státusz	Dolgozik	7,24
	Munkanélküli	6,64
	Csedő, gyűző, gyűző, gyűző	7,73
	Tanuló	7,92
	Nyugdíjas	7,00
Politikai pártpreferencia	Kormánypárti	7,77
	Ellenzéki	6,43
	Ismeretlen pártpreferencia	7,02
Szubjektív anyagi helyzet	Gondok nélkül élnek	8,34
	Beosztással jól kijönnek	7,60
	Épphogy kijönnek a havi jövedelmükből	6,52
	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	5,78
	Nélkülözések között élnek	4,98
Vallásos önbesorolás	Vallásos, az egyház tanítását követi	7,62
	Vallásos a maga módján	7,07
	Nem tudja megmondani, hogy vallásos-e vagy sem	6,96
	Nem vallásos	6,82
	A vallást önbecsapásnak tartja, ateista	6,51

Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

6. táblázat. A saját dolgok alakulásának az átlagai

Nem	Férfi	6,84
	Nő	6,78
Életkor	18–29 éves	7,18
	30–49 éves	6,78
	50–65 éves	6,57
	65+ éves	6,83
Településtípus	Budapest	6,8
	Megyeszékhely / megyei jogú város	6,83
	Város	6,81
	Község, nagyközség	6,79
Legmagasabb iskolai végzettség	Alapfokú	6,64
	Középfokú	6,86
	Felsőfokú	7,05
Gyermekeknevelés	Van gyermeke	6,82
	Nincs gyermeke	6,77
	Egy gyermek	6,77
	Két gyermek	6,82
	Három vagy több gyermek	6,78
	Nincs 18 év alatti gyermeke	6,72
	Van 18 év alatti gyermeke	6,93
Családi állapot	Egyedülálló	6,57
	Élettársi kapcsolatban él	6,86
	Házas	7,06
	Elvált	6,26
	Özvegy	6,58
Munkaerőpiaci státusz	Dolgozik	6,93
	Munkanélküli	5,83
	Csedén, gyesen, gyeden, gyeten	7,20
	Tanuló	7,34
	Nyugdíjas	6,72
Politikai pártpreferencia	Kormánypárti	7,42
	Ellenzéki	6,07
	Ismeretlen pártpreferencia	6,71
Szubjektív anyagi helyzet	Gondok nélkül élnek	7,88
	Beosztással jól kijönnek	7,18
	Épphogy kijönnek a havi jövedelmükből	6,07
	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	5,28
	Nélkülözések között élnek	4,18
Vallásos önbesorolás	Vallásos, az egyház tanítását követi	7,30
	Vallásos a maga módján	6,77
	Nem tudja megmondani, hogy vallásos-e vagy sem	6,56
	Nem vallásos	6,57
	A vallást önbecsapásnak tartja, ateista	6,16

Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

A kiskorú gyermeket nevelők is jobbnak ítélték meg a saját dolgaik alakulását (6,93), mint azok a gyermekek, akiknek már nem tizennyolc év alatti a gyermekük (6,72).

A szubjektív anyagi helyzet esetében azt az összefüggést találtuk, hogy minél jobb a válaszadó anyagi helyzete, annál inkább elégedett a saját dolgainak az alakulásával. A vallásosság alapján az egyház tanításait követőknek (7,30) alakulnak legjobban a saját dolgaik. A vallást önbecsapásnak tartó ateisták (6,16) elégedettek a legkevésbé a saját dolgaik alakulásával. A politikai preferenciák alapján is találtunk különbségeket: a kormánypárti válaszadók (7,42) érzik a leginkább úgy, hogy jól alakulnak a saját dolgaik, miközben az ismeretlen pártpreferenciájúak kevésbé (6,71) érzik így, míg az ellenzékiek a legkevésbé (6,07).

Összességében elmondható, hogy a tizennyolc és huszonkilenc év közötti fiataloknak; a felsőfokú végzettségűeknek, a házasoknak; a csenden, gyesen, gyeden és gyeten lévőknek; a tanulóknak, az anyagi értelemben gondok nélkül élőknek, az egyház tanításait követőknek és a kormánypárti válaszadóknak alakultak a legjobban saját dolgaik a saját bevallásuk alapján. Továbbá alacsonyabb, de az átlagnál magasabb átlagokat kaptunk a dolgozóktól, a beosztással anyagilag jól kijövőktől és azoktól, akiknek van tizennyolc év alatti gyermeke.

Az ország dolgainak alakulása

A vizsgált közel öt év során az emberek az ország dolgainak alakulását illetően valamelyest csökkenő átlagokat adtak meg. 2020-ban (5,45) és 2021-ben (5,35) ítélték a legjobbnak az emberek az ország dolgait, míg ezt követően két éven keresztül csökkentek ezek az értékek (2022: 5,06; 2023: 4,67). Majd ezt követően, 2024-ben javult az ország dolgainak a megítélése (4,83), ugyanakkor 2025-ben augusztusig nézve az adatokat, újra csökkenés tapasztalható (4,53).

A demográfiai háttérváltozók mentén találtunk különbségeket az ország dolgainak alakulásában a közel ötéves periódust vizsgálva (7. táblázat), legpozitívabbnak a kormánypártiak, a vallásosok és az idősebbek bizonyultak. Ugyanakkor hasonlóan ítélik meg az ország dolgait a férfiak és a nők. Szintén nincsenek jelentős különbségek a gyermekszámokat illetően, ugyanakkor a gyermekek jobbnak látják az ország dolgait (5,06), mint a gyermektelenek (4,58). Különbségeket találtunk

a településtípusok tekintetében is: minél kisebb településen él a válaszadó, annál inkább elégedett az ország dolgaival.

Az életkor esetében is jelentős különbségeket találtunk az ország dolgainak a megítélésében. Minél idősebb a válaszadó, annál jobbnak ítéli meg az ország dolgainak alakulását. Az iskolai végzettség kapcsán azt láthatjuk, hogy minél magasabb a válaszadó végzettsége, annál rosszabbnak ítéli meg az ország dolgait. A családi állapotokat figyelembe véve az ország dolgait a legjobbnak az özvegyek látják (5,46), őket követik a házasok (5,06), az elváltak (4,87), az élettársi kapcsolatban élők (4,57) és az egyedülállók (4,64). A munkaerőpiaci státusz alapján a legjobbnak a nyugdíjasok ítélik meg az ország helyzetét (5,41). A többi csoportnak hasonló az átlagértékei, de közülük a leginkább a csenden, gyesen, gyeden és gyeten lévők az elégedettek (4,81). Őket követik a dolgozók (4,72), a munkanélküliek (4,65) és a tanulók (4,52).

A szubjektív anyagi helyzet esetében a korábbiakhoz hasonló kapcsolatot találtunk: minél jobbnak ítéli a válaszadó az anyagi helyzetét, annál elégedettebb az ország dolgainak az alakulásával. A vallásosság esetében azt az összefüggést fedeztük fel, hogy minél inkább vallásos a válaszadó, annál jobbnak ítéli meg az ország dolgait. A politikai preferenciák alapján is jelentős különbségek voltak. A kormánypárti válaszadók sokkal jobbnak ítélik meg az ország dolgainak alakulását (6,78), mint az ismeretlen pártpreferenciájúak (4,29), és kiemelkedően jobbnak, mint az ellenzéki válaszadók (2,84). Ez az eredményünk teljes mértékben alátámasztja a korábban írt szakirodalmi megállapításokat, amelyek szerint a kormánypárti szavazók jellemzően nagyobb elégedettségről számolnak be mind egyéni szinten, mind az ország helyzetével kapcsolatban (Roser és Ritchie 2018; Bernát és Gábor 2002).

Összességében elmondható, hogy a hatvanöt év felettiek, a községekben és nagyközségekben élők, az alapfokú iskolai végzettségűek, az özvegyek, a nyugdíjasok, az anyagi értelemben gondok nélkül élők, az egyház tanításait követők, valamint a kormánypárti válaszadók érzik úgy leginkább, hogy az ország dolgai jól alakulnak. Továbbá alacsonyabb, de az átlagnál magasabb értékeket kaptunk az ötven-hatvanöt évesek, a gyermekek, a nagycsaládosok, a házasok és a beosztással anyagilag jól kijövőktől esetében.

7. táblázat. Az ország dolgainak az alakulása (átlag)

Nem	Férfi	4,93
	Nő	4,91
Életkor	18–29 éves	4,50
	30–49 éves	4,63
	50–65 éves	5,08
	65+ éves	5,49
Településtípus	Budapest	4,50
	Megyeszékhely / megyei jogú város	4,82
	Város	4,99
	Község, nagyközség	5,17
Legmagasabb iskolai végzettség	Alapfokú	5,26
	Középfokú	4,74
	Felsőfokú	4,66
Gyermekevelés	Van gyermeke	5,06
	Nincs gyermeke	4,58
	Egy gyermek	4,95
	Két gyermek	5,06
	Három vagy több gyermek	5,16
	Nincs tizennyolc év alatti gyermeke	5,23
	Van tizennyolc év alatti gyermeke	4,78
Családi állapot	Egyedülálló	4,64
	Élettársi kapcsolatban él	4,57
	Házas	5,06
	Elvált	4,87
	Özvegy	5,46
Munkaerőpiaci státusz	Dolgozik	4,72
	Munkanélküli	4,65
	Csedn, gyesen, gyeden, gyeten lévő	4,81
	Tanuló	4,52
	Nyugdíjas	5,41
Politikai pártpreferencia	Kormánypárti	6,78
	Ellenzéki	2,84
	Ismeretlen pártpreferencia	4,29
Szubjektív anyagi helyzet	Gondok nélkül élnek	5,47
	Beosztással jól kijönnek	5,26
	Épphogy kijönnek a havi jövedelmükből	4,57
	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	4,26
	Nélkülözések között élnek	3,82
Vallásos önbesorolás	Vallásos, az egyház tanítását követi	6,11
	Vallásos a maga módján	4,89
	Nem tudja megmondani, hogy vallásos-e vagy sem	4,30
	Nem vallásos	3,90
	A vallást önbecsapásnak tartja, ateista	2,87

Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. augusztus. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

Összegzés

Tanulmányunk elméleti részében először a közérzettel kapcsolatos definíciós lehetőségeket mutatuk be, felhívva a figyelmet a nem egységes kutatói értelmezésekre és a kutatói konszenzus hiányára. Ezt követően a globális, külső hatások közérzetet befolyásoló szerepére hoztunk két közelmúltbeli példát a koronavírus-járvány és az orosz–ukrán háború szerepét vizsgálva. Az elméleti részben bemutattunk számos olyan társadalmi háttértényezőt, amelyek jelentősen befolyásolhatják az egyének általános közérzetét, legyen szó a boldogságukról, az elégedettségükről vagy a biztonságérzetükről. Ezek közül kiemeltük az életkort, a lakóhelyet, a családi állapotot, a gyermekvállalást, az anyagi helyzetet és a politikai preferenciát. Az elemzés során ötvenöt adatbázis adatait használtunk fel az elmúlt közel öt évből, amelyeket a KINCS longitudinális kutatásai során ezerfős, a tizennyolc éves és idősebb lakosságra nem, kor, településtípus és iskolai végzettség szerint reprezentatív mintavételi módon szereztünk.

Eredményeink szerint a magyarok általános közérzete az ötéves periódust tekintve 6,63-as értéket mutat a tízes skálán, többnyire stabil kép olvasható ki a vizsgált időszakban, egyedül az ország dolgaiban következett be csökkenés a 2022-es év közepén, mely időszak után rövidebb emelkedések voltak tapasztalhatók az adatokban. A különböző közérzettel kapcsolatos attitűdök közül a boldogság, az elégedettség, az egészség, a biztonság és a saját dolgokkal való elégedettség esetében nagymértékű hasonlóságokat találtunk abban, hogy mely demográfiai csoportok számoltak be magasabb

közérzetértékekkel. A vizsgált közel öt évben Magyarországon a legjobb közérzettel a tizen-nyolc és huszonkilenc év közötti fiatalok; a csenden, gyesen, gyeden és gyeten lévők; az anyagi értelemben gondok nélkül élők, a felsőfokú végzettségűek, a tanulók, a házasok, az egyház tanításait követő vallásosak és a tizennyolc éven aluli gyermeket nevelők rendelkeztek. Miközben ettől az öt közérzetmutatótól eltérő képet mutat az ország dolgaival való elégedettség, amelynek pozitívabb megítélése jellemzőbb a hatvanöt év felettiekre, a községekben és nagyközségekben élőkre, az alapfokú iskolai végzettségűekre, az özvegyekre, a nyugdíjasokra és a kormánypárti válaszadókra.

Összességében megállapítható, hogy a 2020 óta tartó, számos kihívással teli időszakban a magyarok szubjektív jólléte, általános közérzete viszonylag stabil maradt, annak ellenére, hogy az ország dolgainak a megítélése 2022 második negyedéve után, azaz a háború kitörését követően kedvezőtlenebbé vált. Több olyan társadalmi csoport is beazonosítható, amely minden körülmények között jobb közérzetről számolt be, mint mások, így a vallásosok, a stabil párkapcsolatban élők, a gyermekek, különösen a három év alatti kisgyermeket nevelők és a kormánypárti válaszadók. A szubjektív jólléti mutatók (boldogság, elégedettség, egészség, biztonság, saját dolgok alakulása) minden hónapban jobb eredményeket mutattak, mint az ország dolgainak a megítélése, ami azt jelzi, hogy az emberek saját életében kevésbé jelentek meg azok a problémák, amelyekkel az országnak kellett megküzdenie.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás a Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH) keretében készült.

Felhasznált irodalom

- Agócs, G. – Balogh, E. (2020). Ismét népszerű a házasság Magyarországon. *Kapocs* 3(3–4): 38–60. <https://doi.org/10.63582/kapocs.2020.3-4.4>.
- Azevedoa, V. – Sanib, A. – Nunes, L. M. – Paulo, D. (2021). Do you feel safe in the urban space? From perceptions to associated variables. *Anuario de Psicología Jurídica* 31(1), 75–84. www.doi.org/10.5093/apj2021a12.
- Balog, P. – Szalai T. D. (2021). A fiatal felnőttek anyai és párkapcsolati kötődésének pszichoszociális összefüggései. In: Engler, Á., Purebl, Gy., Susánszky, É., Székely, A. (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2021. Család – egészség – közösség. Hungarostudy 2021 tanulmányok*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért.
- Bernát, A. (2002) A magyar társadalom szubjektíven megítélt egészségi állapota és az egészségüggyel kapcsolatos intézményi preferenciák. *Marketing & Menedzsment* 36(5–6), 24–31.

- Bernát, A. – Gábos, A. (2002). *Gazdasági helyzetértékelés és az európai uniós csatlakozás megítélése Csehországban, Lengyelországban és Magyarországon*. In: Kolosi, T., Tóth I. Gy., Vukovich, Gy. (szerk.): *Társadalmi riport 2002*. Budapest: Társki, 385–403.
- Brandt, M. J. – Turner, F. M. – Karapirinler, Z.-B. – Van Leeuwen, F. – Bender, M. – van Osch, Y. – Adams, Byron (2021). The association between threat and politics simultaneously depends on the type of threat, the political domain, and the country. *Pers Soc Psychol Bull.* 2021 Feb; 47(2), 324–343. [www.doi.org/10.1177/0146167220946187](https://doi.org/10.1177/0146167220946187).
- Czibere, I. (2017). A családi állapot és az élettel való elégedettség összefüggései és hatásuk a társadalmi integrációra a magyar társadalomban. *Szociológiai Szemle* 27(1): 30–63.
- Csurgó, B. – Kovách, I. (2023). *A pandémia és következményei a településtípusok szerint*. In: Csurgó, B., Kovách, I. (szerk.): *A Covid-19-járvány a falvakban és a városokban*. HUN-REN Társadalomtudományi Kutatóközpont, Budapest, 4–9.
- Dolan, P. – Layard, R. – Metcalfe, R. (2011). Measuring subjective wellbeing for public policy: Recommendations on measures. *CEP Reports* 23, Centre for Economic Performance, LSE.
- Dusek, T. (2015). A lakókörnyezeti elégedettség, bizalom és boldogság városok és falvak közötti különbségei. In: Bugovics, Z., Tóth, P. (szerk.): *Gazdasági és társadalmi konfliktusok a szubjektív jóllét és biztonságérzet megközelítésében*. Budapest: L'Harmattan, 2015, 57–77.
- Eade, F. R. – Chang, K. K. (2018). Can threat increase support for liberalism? New insights into the relationship between threat and political attitudes. *Social Psychological and Personality Science* 11(1), 1–9. [www.doi.org/10.1177/1948550618815919](https://doi.org/10.1177/1948550618815919).
- Esbit, S. – Kaim, A. – Kimhi, S. – Bankauskaite, D. – Baran, M. – Baran, T. – Cosciug, A. – Eshel, Y. – Dumbadze, S., Gabashvili, M. – Jiglaui, G. – Kaniasty, K. – Koubova, A. Maricano, H. – Matkeviciene, R. – Matichescu, M. – Nazarov, M. – Teperik, D. – Kochiashvili, N. – Adini, B. (2025). Hope and distress: A cross-country study amid the Russian-Ukrainian war. *Stress Health* 2025 Apr; 41(2):e70033, 1–14. [www.doi.org/10.1002/smi.70033](https://doi.org/10.1002/smi.70033).
- Fábián, G. – R. Fedor, A. – Mór, M. (2022). Ötven év felettiek egészségi állapota és egészségmagatartása. *Acta Medicinæ et Sociologica* 13(35):108–133. [www.doi.org/10.19055/ams.2022.11/29/6](https://doi.org/10.19055/ams.2022.11/29/6).
- Fináncz, J. – Csima, M. (2020). Pedagógusok szakmai közérzetének konceptuális megközelítése és vizsgálata a koragyermekkorai pedagógiai professzióban. *Magyar Pedagógia* 120(3), 247–268. <https://doi.org/10.17670/MPed.2020.3.247>.
- Guld, Á. – Balázs, A. (2022). „Nem volt elég a pandémia, most még egy háború is kitört a szomszédunkban.” Az orosz–ukrán háborús konfliktus befogadói interpretációja Z generációs fiatalok körében. *Szabad Piac: Gazdaság- Társadalom- és Bölcsészettudományi Folyóirat* 5(2), 30–44.
- Havasi, V. (2020) Mi változik életünkben a Covid-19 hatására? *Szellem és Tudomány* 2020/2, 87–116.
- Hudde, A. – Jacob, M. (2025). Parenthood in Europe not more life satisfaction, but more meaning in life. *Journal of Marriage and Family* 1–16. <https://doi.org/10.1111/jomf.13116>.
- Josefsson, K. – Andersson, M. – Erikstedt, A. (2016). Older adults' self-rated health and differences by age and gender: A quantitative study. *Healthy Aging Research* 5:1, 1–10. [www.doi.org/10.12715/har.2016.5.1](https://doi.org/10.12715/har.2016.5.1).
- Kamilcelebi, H. (2022). Effects of the COVID-19 pandemic on happiness and socioeconomic conditions: differences across countries and individuals' personality traits. *Journal of Economic Policy Researches / İktisat Politikası Araştırmaları Dergisi* 9(2), 353–372. [www.doi.org/10.26650/JEPR1063845](https://doi.org/10.26650/JEPR1063845).
- Kopp, M. – Martos, T. (2011). *A magyarországi gazdasági növekedés és a társadalmi jóllét, életminőség viszonya*. Budapest: Magyar Pszichofiziológiai és Egészséglelektani Társaság. https://beszamolo2010.jno.hu/cd/fuggelekek/2_kutatasok_eredme nyei/kopp_gazdasagi_novekedes.pdf.
- Kriechel, L. – Bujard, M. – Hudde, A. (2024). The rollercoaster of subjective wellbeing in times of multiple crises: Evidence of five waves of bi-annual Panel data of FReDA survey. *BiB Working Paper*, 10-2024. Wiesbaden: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BIB).
- KSH. (2024). *Elégedettség alakulása régió és településtípus szerint*. KSH. https://www.ksh.hu/stadat_files/ele/hu/ele0021.html.
- Kteily, N. S. – Brandt, M. J. (2025). Ideology: Psychological similarities and differences across the ideological spectrum reexamined. *Annual Review of Psychology* 2025 Jan, 76(1), 501–529. [www.doi.org/10.1146/annurev-psych-020124-115253](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020124-115253).
- Kutubaeva, R. Zh. (2019). Analysis of life satisfaction of the elderly population on the example of Sweden, Austria and Germany. *Population and Economics* 3(3), 102–116. <https://doi.org/10.3897/popecon.3.e47192>.
- Laaksonen, S. (2018). A research note: Happiness by age is more complex than U-shaped. *Happiness Stud* 19, 471–482. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9830-1>.

- Lubics, O. – Vadai, K. – Magyaródi, T. – Nagy, H. (2024). Az étellel való elégedettség és a boldogságtól való félelem vizsgálata a Big Five személyiségfaktorok, valamint különböző demográfiai változók mentén. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 25/1, 1–12. DOI: 10.1556/0406.2024.00017
- Marković, A. – Filipović, B. (2025). Neighbourhood, Crime and Fear: Exploring subjective perception of security in Serbia. *Nauka bezbednost policija* 30(1), 51–63. www.doi.org/10.5937/nabepo30-52196.
- Menon, A. – Kavanagh, N. M. – Falkenbach, M. – Wismar, Matthias, Greerd, S. L. (2025). The role of health and health systems in shaping political engagement and rebuilding trust in democratic institutions. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2025 May 14; Vol. 53, 101326, 1–9. www.doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101326.
- Mladjan, M. – Nikolova, E. (2025). Are we happy yet? Revisiting life satisfaction in Eastern Europe. *GLO Discussion Paper* No. 1619. Essen: Global Labor Organization (GLO).
- Nagy, S. – Ádám, Sz. – Mészáros, V. (2022). „A pénz nem boldogít...” vagy mégis?, avagy az anyagi helyzet változásának kapcsolata a boldogsággal. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 23/2, 139–157. www.doi.org/10.1556/0406.23.2022.006.
- Napier, J. L. – Jost, J. T. (2008). Why are conservatives happier than liberals? *Psychol Sci*. 2008 Jun;19(6):565–572. www.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02124.x.
- Nistor, L. (2024). MÉRCE: Boldogság. Áttekintés a boldogság mérésének sajátosságairól. *Korunk* 3(12): 3–13.
- Onraet, E. – Dhont, K. – van Hiel, A. (2014). The relationships between internal and external threat and right-wing attitudes: A three-wave longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin* 40, 712–725. www.doi.org/10.1177/0146167214524256.
- Onraet, E. – Van Assche, J. – Roets, A. – Haesevoets, T. – Van Hiel, A. (2017). The happiness gap between conservatives and liberals depends on country-level threat: A worldwide multilevel study. *Social Psychological and Personality Science* 8(1), 11–19. <https://doi.org/10.1177/1948550616662125>.
- Oross, D. (2013). Társadalmi közérzet, politikához való viszony. In: Székely, L. (szerk): *Magyar Ifjúság 2012*. 283–315.
- Örkény, A. (2020). A koronavírus-járvány a szociológia optikájából. In: Fokasz, N., Kiss, Zs., Vajda, J. (szerk.): *Koronavírus idején*. Budapest: Replika Alapítvány, 57–64.
- Pári, A. – Nagy, T. – Kozák, K. (2022). A gyermekvállalás elutasításának tudatos tényezői a 25–44 éves diplomások körében. In: Aczél, P. (szerk): *Család – Gyermek – Jövő* Tanulmányok a családtudomány köréből. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért. 165–190.
- Patkós, V. – Farkas, E. (2020). Boldogok a kormánypártiak – A kormánypárthoz kötődés és a boldogság összefüggése Európában. *Társadalomtudományi Szemle* 10(4), 1–22. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2020.4.1>.
- Pedersen, M. – Alsaker, E. – Lund, E. (2024). Self-reported health 50 years later among children and adolescents who experienced the scorched earth tactics in Finnmark county, Norway, in World War II, 1944/45. 1–19. <https://doi.org/10.1101/2024.09.19.24313974>.
- Pérez, C. – Beaudet, M. P. (1999). The health of lone mothers. *Health Rep* 1999 Autumn; 11(2), 21–32(Eng); 23–36 (Fre). English, French.
- Perron, Z. – Buzaud, J. – Diter, K. – Martin, C. (2021). Approaches to well-being. *Revue des politiques sociales et familiales*, 141, 231–240. www.doi.org/10.3917/rpsf.141.0231.
- Pertold-Gebicka, B. – Spolcova, D. (2020) Family size and subjective well-being in Europe: Do more children make us (un)happy? *Working Paper Series 678* (ISSN 1211-3298). Prague: CERGE-EI. <https://www.cerge-ei.cz/pdf/wp/Wp678.pdf>.
- Pew Research Center (2014). *People in emerging markets catch up to advanced economies in life satisfaction*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/global/2014/10/30/people-in-emerging-markets-catch-up-to-advanced-economies-in-life-satisfaction/>.
- R. Fedor, A. (2019). A szubjektív egészségi állapot egészségpszichológiai aspektusai. *Egészségfejlesztés* 60(5), 99–110. www.doi.org/10.24365/ef.v60i5.524
- Rajnai, G. (2022). Válságkezelés és újraválasztás Magyarországon és a világban. *Századvég* 2(2), 161–185.
- Róbert, P. (2020). Bizakodók és gyanakvók: biztonságérzet és áldozattá válás Magyarországon és nemzetközi összehasonlításban. In: Kolosi, T. – Szelényi, I. – Tóth, I. Gy. (szerk.): *Társadalmi Ríport 2020*. Budapest: Társi, 522–540.
- Roser, M. – Ritchie, H. (2018). *Optimism and pessimism*. Our World In Data, July 27, 2018. <https://ourworldindata.org/optimism-and-pessimism#article-citation>.
- Rövid, I. (2020). Olyan jó egyedül? – A szinglik érzelmi állapota, étellel való elégedettsége a 2016. évi mikrocenzus adatai alapján. *Területi Statisztika* 60(2), 224–248. www.doi.org/10.15196/TS600206.

- Ruijsbroek, A. – Droomers, M. – Groenewegen, Peter P. – Hardyns, W. – Stronks, K. (2015). Social safety, self-rated general health and physical activity: Changes in area crime, area safety feelings and the role of social cohesion. *Health Place* 2015 Jan; 31, 39–45. www.doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.10.008.
- Sørensen, J. F. L. (2021). The rural happiness paradox in developed countries. *Social Science Research*, 2021 Aug, 98, 102581, 1–17. www.doi.org/10.1016/j.ssresearch.2021.102581.
- Subramanian, S. V. – Perkins, J. M. (2010). Are republicans healthier than democrats? *Int J Epidemiol* 2010 Jun, 39(3), 930–931. www.doi.org/10.1093/ije/dyp152.
- Subramanian, S. V. – Huijts, T. – Perkins, J. M. (2009). Association between political ideology and health in Europe. *Eur J Public Health*, 2009 Oct; 19(5), 455–457. www.doi.org/10.1093/eurpub/ckp077.
- Takács, D. (2005). A pénz boldogít? *Lépések* 6–7. https://kovet.hu/wp-content/plugins/magazin_lista/pdf/lepesek_58-A%20p%C3%A9nz%20boldog%C3%ADt.pdf
- Torrado, J. M. – Duque-Calvache, R. – Mesa-Pedrazas, Á. (2022). El confinamiento por COVID-19: efectos de las condiciones materiales y el contexto social en la salud percibida durante el confinamiento. *Revista Española de Sociología* 31(4), 1–18. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2022.130>.
- Urbančíková, N. (2025). Sustainable Happiness and Satisfaction Patterns in Slovakia: A Comparative Analysis of Regional Well-Being. *Quality Innovation Prosperity* 29(1), 98–113. www.doi.org/10.12776/qip.v29i1.2134.
- Vargha, A. – Oláh, A. (2024) Szociodemográfiai változók és a szubjektív jóllét kapcsolata Magyarországon. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 25/4, 242–264. <https://doi.org/10.1556/0406.2024.00069>.
- Vokó, Z. (2011). Az egészségi állapot demográfiai és társadalmi-gazdasági meghatározó tényezői. ELEF2009. Tanulmányok I. A lakosság egészségi állapota. KSH, 2011. 31–56.
- Wang, Y. – Liu, L. (2025). Chronic diseases and self-rated health disparity between urban and rural residents in China. *PLoS One* 2025 May 21, 20(5):eo324287, 1–12. www.doi.org/10.1371/journal.pone.0324287.

Markos Valéria¹, Bukovszki Péter², Wágner Tamás³, Pári András⁴

A jövedelem és életszínvonal alakulásának vizsgálata 2020 novembere és 2025 júniusa között Magyarországon

¹ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10053986

² Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10099626

³ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Makovecz Campus Alapítvány (MCA)

– Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; MTMT-azonosító: 10067284;

levelező szerző: Wágner Tamás, wagner.tamas@koppmariaintezet.hu

⁴ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), tudományos elnökhelyettes; Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, egyetemi tanársegéd; Makovecz Campus Alapítvány (MCA)

– Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; MTMT-azonosító: 10039877, ORCID: 0000-0002-3098-9863

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.2>

Absztrakt

A jövedelmi helyzet és az életszínvonal között egyértelmű kapcsolatot állapít meg a témával foglalkozó szakirodalom, ugyanis az életszínvonalra az egyik leginkább ható tényező az egyének és a családok jövedelmi helyzete. Ugyanakkor a kapcsolat erősségében, a külső tényezők hatásaiban, a demográfiai háttér és a különböző élethelyzetek befolyásának erejében nincs kutatói konszenzus. Tanulmányunkban azt vizsgáljuk, hogy a vizsgált közel öt év során hogyan alakult a magyar társadalom jövedelmi helyzete és életszínvonala, hogyan változott a két tényező közötti kapcsolat, továbbá hogy az életkor, a gyermeknevelés hogyan befolyásolták ezeket a változásokat, illetve ezeknek a változásoknak az észlelését. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (továbbiakban: KINCS) longitudinális trendvizsgálatra épülő kutatásai során az elmúlt közel öt évben hónapról hónapra vizsgáltuk a magyarok jövedelmének és életszínvonalának alakulását 1000 fős, a tizennyolc éves és idősebb lakosságra nem, kor, településtípus és iskolai végzettség szerint, reprezentatív adatbázisokon. Eredményeink alapján jól kirajzolódnak az elmúlt közel öt év során kialakuló tényezők pozitív és negatív hatásai a jövedelmi helyzetekre és az életszínvonalra, miközben a jövedelem és az életszínvonal kapcsolatát a gyenge, pozitív korreláció jellemezte, mindamellett, hogy láthatók olyan jövedelmi-életszínvonalai csoportok is, amelyeknél elvált egymástól a két vizsgált tényező. Tanulmányunk jelentőségét a longitudinális jellege folytán átölelt széles időintervallum adja, amelynek segítségével jól nyomon követhetők a gazdasági, társadalmi és globális tényezők hatásai a magyar emberek és családok jövedelmi helyzetére és életszínvonalára. Tanulmányunk limitációját az adja, hogy a bemutatott kérdésköröket a legtöbb esetben egy változóval operacionalizáltuk, és nem volt lehetőségünk az ismételt adatfelvételeknél egy-egy háttérváltozó vagy vizsgált tényező dimenzióinak a kibontására.

Kulcsszavak: jövedelem, életszínvonal, életkor, gyermeknevelés

Abstract

Relevant literature establishes a clear connection between income status and standard of living, as one of the factors that most strongly affects the standard of living is the income situation of individuals and families. However, there is no research consensus on the strength of the relationship, the effects of external factors, the influence of demographic background and different life situations. In our study, we examine how the income situation and standard of living of the Hungarian society have developed over the nearly five years under study, how the relationship between the two factors have changed, and how age and child-rearing have influenced these changes and the perception of these changes. During the

longitudinal research conducted by Mária Kopp Institute for Demography Families (hereinafter referred to as KINCS), we have examined the trend of income and the standard of living of Hungarians, month by month for the past five years, on a sample of 1,000 people, representative of the population aged 18 and over in terms of gender, age, settlement type and educational level. Based on our results, the positive and negative effects of factors developing over the past five years on income situations and living standards are clearly visible, while the relationship between income and living standards was characterized by weak positive correlation; however, certain groups of individuals categorized by income level and living standards can be observed where the two examined factors diverged. The significance of our study lies in the wide time interval covered by its longitudinal nature, which allows us to clearly track the effects of economic, social and global factors on the income situation and living standard of Hungarian people and families. The limitation of our study is that in most cases the presented issues were operationalized with a single variable, and we did not have the opportunity to expand the dimensions of a background variable or examined factor in the repeated data collection.

Keywords: income, standard of living, age, child rearing

Bevezető

Tanulmányunk célja a magyar népesség jövedelmi helyzetének és életszínvonalának 2020 novemberében és 2025 június között bekövetkező változásának longitudinális vizsgálata, illetve ezen esetleges változások okainak feltárása. Elsőként áttekintjük a jövedelem és az életszínvonal fogalmával és kutatásával kapcsolatos hazai és nemzetközi szakirodalom fontosabb megállapításait, megkísérelve ezen fogalmak meghatározását. Ezt követően megvizsgáljuk a kérdést abból a szempontból, hogy a következő tényezők milyen hatást gyakorolhattak a jövedelem, illetve az életszínvonal változására: koronavírus-járvány, orosz–ukrán háború,

életkor, gyermekes családok. A KINCS longitudinális trendvizsgálata 2020 novemberében indult, így az azóta eltelt közel öt évben hónapról hónapra ugyanazon kérdések mentén vizsgáljuk a magyarok jövedelmének és életszínvonalának alakulását (N = 1000). Elemzésünk arra terjed ki, hogy hogyan jár együtt az életszínvonal és a jövedelem változása az egyes hónapokban, illetve beazonosítunk kilenc csoportot a jövedelem és az életszínvonal mentén, és vizsgáljuk ezeknek a csoportoknak az alakulását az elmúlt öt év folyamán. Végül társadalmi háttértényezők mentén vonunk le megállapításokat.

A jólét nyomában: a jövedelem és az életszínvonal vizsgálatának kérdései

A fejlett országokban a jólét¹ minél magasabb szintje és annak lehetőség szerinti folyamatos emelkedése az életminőség alapvető attribútumának számít (Ivány 2017). A fogalmat sokan a gazdasági fejlődéssel társítják, párhuzamot vonva ezáltal egy adott ország gazdasági teljesítménye és az egyéni jólét között (Ringen 1991, Kopp és Kovács 2006). Mivel a gazdasági fejlettség viszonylag jól kvantifikálható fogalom, így számos olyan mutató áll rendelkezésünkre, amelyek együttes vizsgálata jól kirajzolja egy ország gazdasági teljesítőképességét.

Ezek közé tartozik a GDP (bruttó hazai termék), a GNI (bruttó nemzeti jövedelem), továbbá az ezeknél összetettebb HDI (Human Development Index, emberi fejlettségi index vagy humán fejlettségi mutató) (Nyitrai 1998). A HDI három dimenzió mentén méri egy ország emberi fejlettségi szintjét: születéskor várható élettartam, iskolázottság és egy főre jutó jövedelem (KSH 2008). Noha ezek a – jobbra makroszintű – mutatók (leggyakrabban a GDP), a közbeszédben gyakran a jólét indikátoraiként jelennek meg, az egyes egyének tényleges

¹ Jelen publikációban a jólétet anyagi értelemben vett jólétet (welfare) értünk, nem pedig jóllétet (well-being), noha az életminőség (quality of life) összetevői között mindkettőt megtaláljuk.

életszínvonalának mérésére nem, vagy csak korlátozottan alkalmasak (Varga és Csiszárík-Kocsir 2023, R. Fedor et al. 2025).

Az életszínvonal a megélhetésnek, a gazdasági és társadalmi szükségleteknek a jövedelem által biztosított mértéke (Mihály et al. 2017), amit a társadalomtudomány szemszögéből úgy határozhatunk meg, mint azt a szintet, amelyen (és amilyen minőségben) az egyén képes kielégíteni a szükségleteit (az alapvető és nem alapvető szükségleteket, így a táplálkozás, öltözködés, lakhatás stb. iránti szükségleteit). Az életszínvonal egyik legfontosabb meghatározójának pedig a jövedelem nagysága tekinthető. A jövedelem nagysága és változása sokféle módszerrel vizsgálható, ugyanakkor az ezzel kapcsolatos (szenzitívnek számító) kérdések esetében az adatfelvételek során gyakran magas a válaszmegtagadás aránya (Bodor-Eranus et al. 2018). Gyakran alkalmazott módszer a szubjektív anyagi helyzet felmérése, amikor nem konkrét összegre vagy összegkategóriára kérdezzük rá, hanem a válaszadó jövedelmének változásával kapcsolatos percepcióját mérjük (Hajdu és Hajdu 2013). Ennek értékelésekor azonban figyelembe kell venni, hogy az ember az életkörülményeit általában másokhoz viszonyítva értékeli, nem objektív szempontok alapján — vagyis az egyén elégedettségét az határozza meg, hogy jobbnak vagy rosszabbnak ítéli-e meg anyagi helyzetét egy (választott vagy vágyott) referenciacsoporthoz képest. Így referenciacsoportja jövedelemnövekedését társadalmi státuszcsökkenésként élheti meg, ezáltal szubjektív jólléte csökkenését érzékeli (Layard et al. 2010).

A szubjektív hatásokat kiküszöbölendő, meglehetősen pontos mérőeszköznek számít a rendelkezésre álló személyes jövedelem mutatója, amely a háztartás fogyasztási kiadásait és megtakarításait fedező, adók és járulékok levonása után megmaradó jövedelemtömeget jelenti (Havasi és Altörjai 2005). Utóbbi lényeges szempont, hiszen az adók és az állami transzferek jelentősen befolyásolják a jövedelemszint alakulását, hazánkban pedig a családtámogatások – mint a családi adókedvezmény vagy a huszonöt év alattiak szja-mentessége – sok esetben az adórendszeren keresztül érvényesülnek, közvetlenül növelve a nettó bért, így ezeket is lényeges figyelembe venni a jövedelemváltozások értékelésekor (Székely és Agócs 2023).

Az életszínvonal azonban – mint fentebb már utaltunk rá – tágabb fogalom a jövedelemnél, hiszen a jövedelem mellett a kiadások és a fogyasztás szintje is jelentősen befolyásolja (Easterlin 2000, Wolf et al. 2022). Könnyen belátható például, hogy csökkenhet az egyén életszínvonala, amennyiben jövedelme stagnál vagy annak növekedési üteme alatta marad kiadásai növekedésének (pl. emelkedő hiteltörlesztési részletek, váratlan betegség), vagy az infláció mértékének, hiszen utóbbi eset azt eredményezi, hogy a jövedelme azonos hányadából kevesebb terméket tud megvásárolni – ahogyan ez az ukrajnai háború és az azt követő áremelkedési hullám hatására Európa-szerte tapasztalható volt (Lokshin et al. 2023, KSH 2025).

Az életszínvonalat ezzel együtt gyakran jobban tükrözi a háztartás anyagi helyzete, mint az egyén jövedelemszintje, hiszen az egyéni jövedelmek és kiadások egy fedél alatt élők (vö. családok) esetében általában összeadódnak (Varga és Csiszárík-Kocsir 2023). Az életszínvonal tehát alapvetően az anyagi természetű, vagyis materiális szintet jelenti, amelyet az egyén jövedelmi helyzete mellett a vele egy háztartásban élők (családtagok) anyagi helyzete is befolyásol. Ez azonban nem jelent lineáris arányosságot, vagyis, ha X háztartás jövedelme kétszer akkora, mint Y -é, ebből nem következik, hogy a jóléte (életszínvonala) is kétszer akkora lesz, hiszen a háztartás nagysága (a tagok száma), fogyasztásszerkezete, kiadásaik összetétele és szintje jelentősen eltérőek lehetnek.

A jólét szintjére következtethetünk a fogyasztási szokásokat felmérő kutatásokból is, mint amilyenek a háztartások fogyasztásszerkezetét, jövedelmi helyzetét középpontba helyező, általában longitudinális (gyakran paneljellegű) vizsgálatok, ezek közé tartozik többek között a Tárki Háztartási Monitora (Tóth 2016) vagy a Nézőpont Intézet fogyasztói barométere. Utóbbi a háztartások elkölthető pénzmennyiségét három forrásból határozza meg: a háztartások jövedelme, hitel- és kölcsönfelvételeik és az általuk felhasznált megtakarítások. Ezek felhasználása óvatos, de fontos következtetések levonására is alkalmas a háztartások jövőbeli várakozásaival kapcsolatban: a megtakarítási hajlandóság csökkenése például optimizmusra adhat okot, ellenkezője viszont a bizonytalanságérzet növekedését jelezheti (Nézőpont Intézet 2024).

A jövedelem és az életszínvonal változására ható tényezők

Koronavírus-járvány

A koronavírus-járvány kitörése és a nyomában járó lezárások, illetve korlátozások jelentős hatást gyakoroltak az emberek anyagi helyzetére és testi-lelki egészségére egyaránt. Előbbi tekintetében fontos kiemelni, hogy a járvány gazdasági-társadalmi hatásaiban eltért a korábbi világjárványoktól (pl. spanyolnátha), köszönhetően a globális ellátási láncok kialakulásának (Maurer 2021). A korlátozó intézkedések elrendelésével világszerte számos iparág (turizmus, vendéglátás, szórakoztatóipar), mezőgazdaság és szolgáltató tevékenység állt le, amely jelentős gazdasági kihívás elé állította az érintett országokat (Tóth és Hudácskó 2020). A korlátozásokat különösen a turizmus, a járműgyártás és a vendéglátás szenvedte meg: több hétre leállt a termelés, vendéglátóhelyeket és boltokat kellett bezárni, amelyek munkahelyek megszűnésével is jártak (Molnár et al. 2021).

Ennek következtében a koronavírus-járvány sokkal jobban befolyásolta a lakosság megszokott életmódját, mint a korábbi világjárványok (Maurer 2021). Ezt jól mutatja többek között az a tény is, hogy 2020-ban globálisan a közepes jövedelműek létszáma 54 millió fővel csökkent (főként Dél- és Kelet-Ázsiában, valamint a csendes-óceáni térségben), a legalacsonyabb jövedelműek száma pedig 131 millió fővel növekedett (Dél-Ázsia, szubszaharai Afrika). Ezzel pedig utóbbiak száma elérte a 803 millió főt, szemben a korábban becsült 672 millió fővel. Összességében véve a járvány világszinten kifejezetten kedvező folyamatokat tört meg, hiszen 2011 és 2019 között a közepes jövedelműek száma 899 millióról 1335 milliárd főre nőtt, míg az alacsony jövedelműek száma 1081 milliárd főről 691 millióra csökkent (Rakesh 2021).

Nem véletlen tehát, hogy a koronavírus-járvány időszaka alatt számos hazai és nemzetközi kutatás vizsgálta azt, hogy hogyan hatott a járvány az emberek jövedelmi helyzetére és életszínvonalára, azon belül is elsősorban az észlelt jövedelemre. A hazai kutatások közül érdemes kiemelni a KINCS által még a koronavírus-járvány első hulláma idején, 2020 áprilisában lefolytatott reprezentatív kutatást, amelynek során telefonos lekérdezéssel 1000, tizenhét évvel idősebb embert kerestek meg. Ebből többek között kiderült, hogy a legtöbben

beosztással jól kijöttek jövedelmükből (41%), közel azonos arányban voltak azok, akik épphogy kijöttek a jövedelmükből (23%) vagy gond nélkül éltek (21%), és mindössze 10% volt azok aránya, akiknek hónapról hónapra anyagi gondjaik voltak (Baraté et al. 2020).

Nemzetközi téren figyelmet érdemel egy kilenc fejlődő országot (Burkina Faso, Ghána, Kenya, Ruanda, Sierra Leone, Banglades, Nepál, Fülöp-szigetek és Kolumbia) lefedő és tizenhat háztartási felmérésből összegyűjtött, több mint 30 ezer ember adatain alapuló kutatás, amely kimutatta, hogy a háztartások rendkívül eltérő mértékben (8 és 87% között, medián: 68%) tapasztaltak jövedelemcsökkenést 2020 tavaszán (Egger et al. 2021). Szintén a koronavírus-járvány háztartásokra gyakorolt hatását vizsgálta egy négy európai országra (Belgium, Olaszország, Spanyolország és Egyesült Királyság) kiterjedő kutatás is, amely az európai adó-járadék modellt (Euromod), a koronavírussal kapcsolatos háztartási felméréseket és munkaerőpiaci adatokat használt fel. A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy míg a jövedelmi szegénység mindegyik országban növekedett (a jövedelmek 16–26%-kal csökkentek), addig a jövedelmi egyenlőtlenség nagyjából változatlan maradt (Cantó et al. 2021).

Orosz–ukrán háború

Az orosz–ukrán háború jövedelmekre és életszínvonalra gyakorolt hatása sok tekintetben hasonló a koronavírus-járványéhoz (hirtelen bekövetkező negatív hatás), azonban itt az ellátási láncok és a gazdasági kapcsolatok megszakadása a fokozódó szankciós politika miatt tartósabbnak látszik, mint az előbbi esetében. Ez pedig elhúzódó negatív hatásokat feltételez nemcsak a harcoló felek országaiban (Obrizan 2022, Zvonovsky 2024), hanem az egész világon. Utóbbit jól mutatja az Eurobarometer 2022 őszi felmérése is, amely szerint – Svédországot leszámítva – valamennyi uniós tagállamban szinte valamennyi válaszadó számára a növekvő megélhetési költségek jelentik a legfontosabb kérdést (93%), még azok is a leginkább a megélhetési költségek miatt aggódtak, akiknek korábban nem voltak gondjaik a számlák kifizetésével (91%). Azok közül viszont, akiknek az életszínvonaluk csökkent, a második legnagyobb aggodalmat

(90%) a szegénység és a társadalmi kirekesztődés jelentette. A válaszadók 46%-a számolt be jövedelemcsökkenésről, és 39%-uk számolt ezzel 2023-ra. Mindössze 14% azok aránya, akik nem vártak negatív változást. Megélhetési nehézségekkel elsősorban Bulgáriában (75%) és Görögországban (79%) küzdöttek, míg ennél jóval alacsonyabb mértékben a nyugat-európai országokban, például Svédország (13%), Dánia (13%), Finnország (16%), Luxemburg (19%) (European Union 2022).

A Pew Research Center 2023 tavaszi, a világ különböző részeiről huszonnégy országot vizsgáló kutatása pedig a háború elhúzódó negatív gazdasági hatásait mutatja: mindössze két országban (India, Mexikó) állították többségében az emberek azt, hogy jó a gazdasági helyzet, miközben átlagosan a válaszadók 70%-a számolt be negatív gazdasági helyzetről (Clancy és Lippert 2023). Ebből az időszakból Magyarországra vonatkozóan kiemelhetjük a Századvég lakossági konjunktúraindexét (Századvég Sajtószoba 2024) vagy a Nézőpont Intézet Fogyasztói Barométerét (Nézőpont Intézet 2023). Míg a Századvég lakossági konjunktúra-indexe a 2023 tavaszi hónapokban a háború előtti, jellemzően egyszámjegyű, negatív értékek helyett ekkor -18 és -19 körül ingadozott, addig a Nézőpont Intézet Fogyasztói Barométere szerint 2023 szeptemberében a háztartások csak 21%-a számított jövedelemnövekedésre, viszont 2023 decemberében már 51%-a, és ezzel párhuzamosan 58%-ról 30%-ra csökkent a stagnálást várók aránya. Mindegyik igazolja a háborúból fakadó negatív gazdasági hatások elhúzódó jellegét, amely a jövedelemre és az életszínvonalra egyaránt kihat.

Életkor

Az életkor és a jövedelem- vagy életszínvonal-változás észlelése közötti kapcsolat vizsgálata tekintetében elsősorban olyan kutatásokból célszerű kiindulnunk, amelyek a jövedelmi helyzettel való elégedettséget (*income adequacy*) vizsgálják (Ilmakunnas et al 2024). Habár ezekből csak közvetetten tudunk következtetéseket levonni a jövedelemváltozás észlelésére vonatkozóan, azonban az látszik, hogy az életkor döntő jelentőséggel bír. A témát már több mint száz éve kutatják, és közmegegyezés uralkodik annak kapcsán, hogy

a relatív jövedelmi szegénység² kockázata a fiatal felnőttek esetében a legnagyobb, míg öregkorban a legalacsonyabb. Ez alapján az idősök a saját anyagi helyzetüket az általános várakozásokhoz képest jobbnak látják (Ilmakunnas et al. 2024). Utóbbi feltételezést erősíti meg egy horvát kutatás, amelyet a European Social Survey ötödik hullámára támaszkodó, 1121 válaszadó adatait tartalmazó minta alapján folytattak le és amelynek során azt állapították meg, hogy a jövedelmi helyzetükkel leginkább az idős válaszadók vannak megelégedve, szemben a középkorúakkal és a fiatal felnőttekkel. Mindezt annak ellenére, hogy előbbieket jellemzően alacsonyabb jövedelemmel rendelkeznek (Žiković 2020). Noha itt nem a jövedelemváltozás észleléséről van szó, joggal feltételezhető, hogy mivel az idősök általánosságban elégedettebbek a saját jövedelmi helyzetükkel, jobban is érzékelik az abban bekövetkező kedvező változást, illetve inkább állítják azt, hogy nőtt a jövedelmük, mint a fiatalabbak. Ez tulajdonképpen az életszínvonalra is kiterjeszthető, hiszen ötven év felett a szükségletek, elvárások és kilátások Mihály és munkatársai (2017) szerint már nem nőnek. Ennek alapján pedig arra lehet következtetni, hogy az idősök az életszínvonalban bekövetkező kedvező változást a fiatalabbnál is jobban érzékelik.

A gyermekes családok helyzete

A gyermekes családok és a jövedelem- vagy életszínvonal-változás észlelése kapcsán érdemes abból kiindulni, hogy a hazai és a nemzetközi szakirodalomban uralkodó álláspontnak számít az a megállapítás, hogy a gyermekvállalás – és -nevelés – a különböző mértékű kormányzati transzferek ellenére is jelentős költséggel jár a családok számára, aminek következtében a gyermekes családok jövedelmi helyzete, szegénységi kockázatnak való kitettsége általában rosszabb, mint a gyermektelen háztartásoké (Kalish 2016; Bradshaw et al. 2006; Reizer 2011; Spéder 2005).

Magyarországon a KSH statisztikái szerint 2023-ban a gyermekes háztartások egy főre jutó bruttó jövedelmének havi átlaga (241 ezer forint) 20%-kal elmaradt az összes háztartás átlagától, míg a gyermekteleneké (362 ezer forint) 20%-kal meghaladta azt. A három vagy többgyermekes családok

² Jövedelmi szegénységről akkor beszélünk, ha az illető személy havi jövedelme nem éri el a mediánjövedelem minimum 40%-át.

esetében az egy főre jutó bruttó jövedelem az átlag 64%-át tette ki (KSH 2024). Ehhez pedig szorosan kapcsolódik az a kérdés, hogy vajon hogyan látják az egyes háztartások egy váratlan, nagyobb összegű kiadás kifizetésének a lehetőségét. E tekintetben a KSH 2011-es és 2016-os adatait³ hozhatjuk fel példaként, amelyekből az látszik, hogy a gyermekes háztartások számára egy váratlan, nagyobb összegű kiadás valószínűsíthetően megterhelőbb, mint a gyermektelen háztartások esetében. Azonban ezen a kedvezőtlen alaphelyzeten az állami családpolitika – a különböző családtámogatási intézkedések révén – képes változtatni: 2016-ban már a kétgyermekes háztartások helyzete – köszönhetően annak, hogy a havi átlagos jövedelem éppen ebben a körben nőtt a legnagyobb mértékben – érzékelhetően jobb volt, mint a gyermektelen

háztartásoké (KSH 2017: 74). Nem véletlen tehát, hogy a 2016-os mikrocenzus adatai⁴ azt mutatták, hogy a gyermekes háztartások összességében véve jobban meg voltak elégedve az anyagi helyzetükkel, mint a gyermektelenek (Mikrocenzus 2016). Mindezekből az adatokból arra lehet következtetni, hogy ebben a körben az objektív jövedelmi helyzet mind az anyagi helyzettel való elégedettségre, mind a jövedelem-, illetve életszínvonal-változás észlelésére kihat. Ennek alapján pedig azt mondhatjuk, hogy ha a gyermekes családok objektív jövedelmi helyzete a gyermektelen családokhoz képest a megelőző időszakban érdemben javult, akkor a gyermekes családok valószínűsíthetően jobban érzékelik a jövedelmükben, illetve az életszínvonalukban bekövetkező kedvező változásokat, mint a gyermektelen családok.

Módszertan

A KINCS longitudinális trendvizsgálata 2020 novemberében indult. Az azóta eltelt közel öt évben hónapról hónapra⁵ ugyanazon kérdések mentén vizsgáljuk a magyarok jövedelmének és életszínvonalának alakulását. A kérdőíves felmérés minden esetben 1000 fő telefonos (CATI) megkérdezésével történt⁶, az eredmények minden adatbázis esetében reprezentatívak a tizennyolc éves és idősebb lakosságra nem, kor, településtípus és iskolai végzettség szerint. Az elemzés során az alapmegoszlások időbeli változásait követjük nyomon a jövedelmekben és az életszínvonalban bekövetkezett változások tekintetében. Emellett a jövedelem és az életszínvonal közötti kapcsolatot is vizsgáltuk, egyrészt a két változó közötti korrelációval, másrészt a két változó kategóriáiból képzett csoportok arányainak változásaival. Végül kereszttábla-elemzéseket végeztünk, kiemelve az életkorcsoportok és a kis-korú gyermekek nevelésének jelentőségét a jövedelem és az életszínvonal változásaiban. Az adatokat SPSS adatelemző program segítségével elemeztük.

A tanulmány során két kérdést vizsgáltunk ötvenhárom adatfelvétel adatbázisain keresztül a 2020 november és 2025 június közötti időszakban, mely kérdések a válaszadók jövedelmi helyzete és életszínvonalára vonatkoztak. A jövedelem változásaira vonatkozó kérdésünk („Hogyan változott az ön jövedelme az elmúlt egy hónapban?”) esetén a válaszadók egy háromfokozatú skálán válaszolhattak („1 = nőtt, 2 = nem változott, 3 = csökkent”). Az életszínvonalra vonatkozó kérdés esetén („Hogyan változott az ön életszínvonalja az elmúlt egy hónapban?”) szintén egy háromfokozatú skála („1 = javult, 2 = nem változott, 3 = romlott”) alapján válaszolhattak a megkérdezettek. Mivel a jövedelem és az életszínvonal változásaira vonatkozó kérdéseinket egyéni szinten tettük fel, ezért a családok vagy háztartások összes jövedelmének változásait és ennek hatásait az életszínvonalban bekövetkezett változásokra nem állt módunkban figyelembe venni az elemzések során.

³ A későbbi, KSH által kiadott Magyarország-kiadványok a váratlan, nagyobb összegű kiadás kifizetésének lehetősége kapcsán már nem tartalmaznak háztartások típusai szerinti bontást, ezért használtuk a jelen adatokat.

⁴ A 2011-es és 2022-es censusokkal kapcsolatos kiadványok nem foglalkoznak a gyermekes háztartások anyagi helyzetének elégedettségével, ezért használtuk a jelen adatokat.

⁵ 2021 novemberében, 2022 márciusában és 2023 októberében nem történt adatfelvétel.

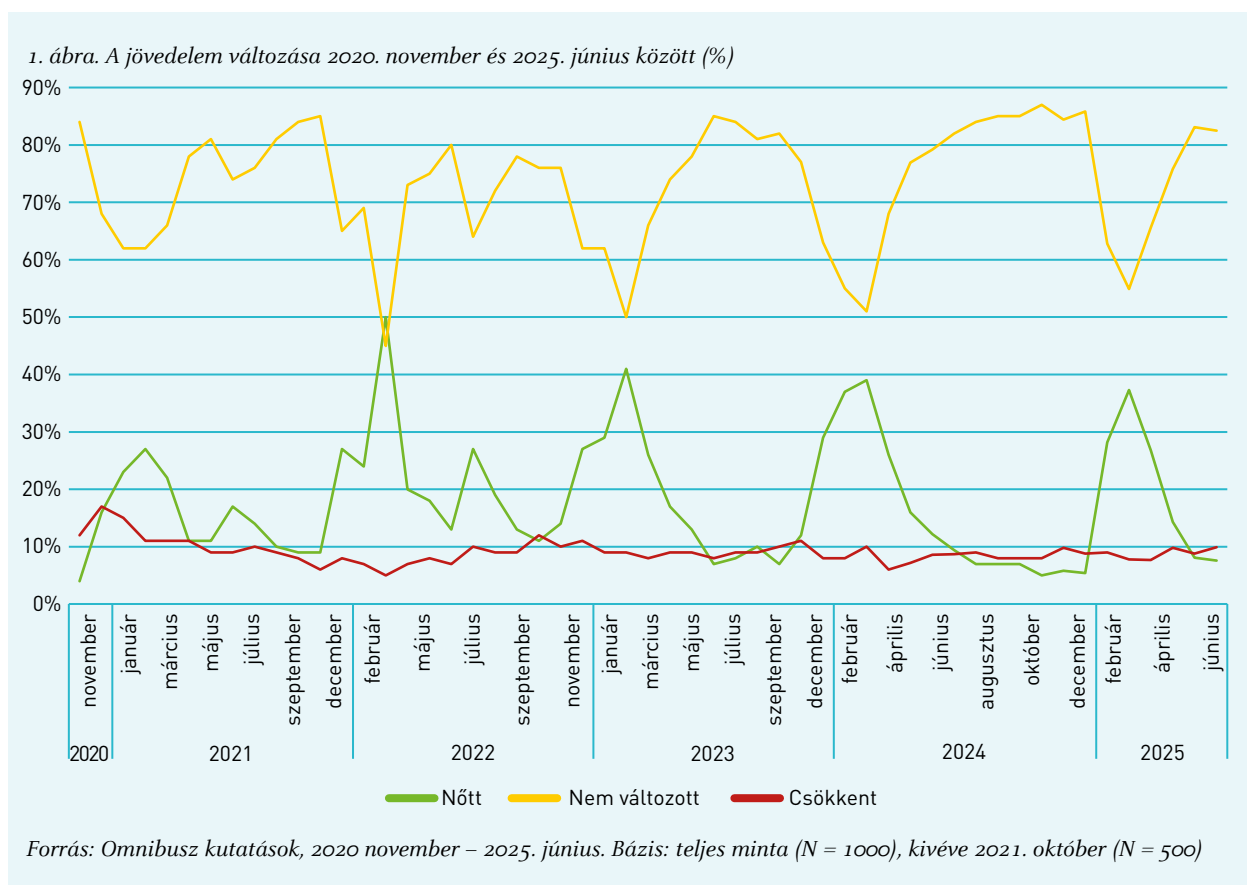
⁶ Kivéve 2021. október, ahol $N = 500$ fő.

Elemzés

Változások a jövedelmi helyzetben

Az elmúlt ötvenhárom hónap során az emberek jelentős részének a jövedelme stabil maradt, egyik hónapról a másikra nem változott jelentős mértékben. Az adatokat vizsgálva azonban látható, hogy az egyes kormányzati intézkedések és a világban zajló események (koronavírus-járvány, orosz–ukrán háború, energiaválság és gazdasági nehézségek) hatással vannak az emberek jövedelmére és az életszínvonaluk változására.

Az elmúlt évek kormányzati intézkedései több esetben jelentősen befolyásolták az emberek jövedelmét, ilyenkor kiugróan magas arányban számoltak be a magyarok a jövedelmük emelkedéséről (1. ábra), különösen a 2023. év eleji béremelések és egyes, a családokat támogató intézkedések, mint amilyen a 2022. februári szja-visszatérítés, a 13. havi nyugdíj, a nyugdíjprémium, illetve a nyugdíjkorrekció volt ilyen.



A mérések alapján elmondható, hogy az emberek 2022 februárjában számoltak be legnagyobb arányban (50%) jövedelemnövekedésről. Ez a hónap jövedelemtöbblet szempontjából kiemelkedő volt a tizenhét év alatti gyermeket nevelő családok számára, hiszen a 2021-es évben

befizetett személyi jövedelemadójukat visszakapták. Jövedelemnövekedésről számoltak be a nyugdíjasok is, akik az eredeti tervektől eltérően⁷ végül a teljes tizenharmadik havi nyugdíjukat megkapták a nyugdíjprémiummal kiegészítve, azaz februárban minden jogosult a saját nyugdíjának

⁷ A magyar nyugdíjasok tizenharmadik havi nyugdíja 2009-ben szűnt meg. A jelenlegi kormány egyik kiemelt célja az volt, hogy visszavegye ezt a pénzügyi juttatást. Az eredeti tervek szerint 2021 februárjában egyhavi, 2022 februárjában kétheti, 2023-ban már háromhavi pluszjuttatást kaptak volna az idősek, 2024-től pedig már egy teljes plusz egy hónapnyi nyugdíj járt volna. Ezt a programot később módosították, és már 2022-ben egy teljes hónapnyi plusz nyugdíjat folyósítottak az idősek részére, így 2022 óta rendszeresen, minden évben jár a tizenharmadik havi nyugdíj.

kétszeresét kapta kézhez. A jövedelem emelkedése szempontjából meghatározó még 2023 (41%), 2024 (39%) és 2025 (37%) februárja is, aminek az oka a nyugdíjak és a fizetések év eleji emelkedése. A kormány kiemelt feladata, hogy megőrizze a nyugdíjak reálértékét, ezért minden év januárjában a költségvetési törvényben tervezett inflációval megegyező mértékben kell emelni a nyugdíjakat és nyugdíjszerű ellátásokat. 2023-ban januárjában 15%-kal (Magyarország kormánya 2022), 2024 januárjában 6%-kal (Magyarország kormánya 2024), 2025 januárjában pedig összesen 3,2%-kal (Magyarország kormánya 2025) emelkedett a nyugdíjak összege. Emellett meghatározó tényező az is, hogy általában a béremelések is év elején realizálódnak a munkavállalóknál.

A béremelés mértéke a minimálbér-emelés esetén a 2022-es év elején volt a legmagasabb (20%), de a 2023-as és a 2024-es évek elején is két számjegyű emelés volt. Ezeknél az éveknél alacsonyabb mértékű volt az emelés 2020 (8%), 2021 (4%) és 2025 (9%) elején. A bruttó átlagkereset esetében a 2020-as (9%) és a 2021-es (9,5%) év eleji emelkedéseken kívül minden évben két számjegyű volt a növekedés: a 2022-es év elején 14%, a 2023-as év elején 16%, a 2024-es év elején 15%, míg a 2025-ös év elején 10%.

2020 novembere és 2021 januárja között az embereknek átlagosan 15%-a számolt be jövedelemcsökkenésről. Ennek oka valószínűleg a koronavírus-járvány okozta gazdasági nehézségekben keresendő. 2020 novemberében kezdődtek országunkban a lezárások és korlátozások. A koronavírus-járvány alatt nőtt a munkanélküliek száma, a foglalkoztatás korábbi növekvő trendje megtört, szűkült az elsődleges munkaerőpiac, módosult a foglalkoztatottak ágazati szerkezete, ez pedig minden bizonnyal nagy hatással volt az emberek jövedelmi helyzetére is. Az azt követő időszakban a jövedelem csökkenésében már nem látható nagyobb kiugrás, rendszerint a válaszadók 5-10%-a számolt be csökkenő jövedelemről. Ezek hátterében pedig az egyéni élethelyzetek állhatnak, mint munkahelyváltás, a munkahely elvesztése vagy egyéb jogviszonyváltozás.

Míg a jövedelem pozitív irányú változására a kormányzati intézkedések jól látható módon erőteljes hatást gyakorolnak, az életszínvonalnál ez a hatás már kevésbé jellemző. A válaszadók véleménye

szerint a jövedelem változása nem feltétlenül jelent életszínvonalbeli javulást is. Mindig magasabb volt azok aránya, akik növekvő jövedelemről számoltak be, mint azoké, akik szerint az életszínvonaluk is pozitívan változott.

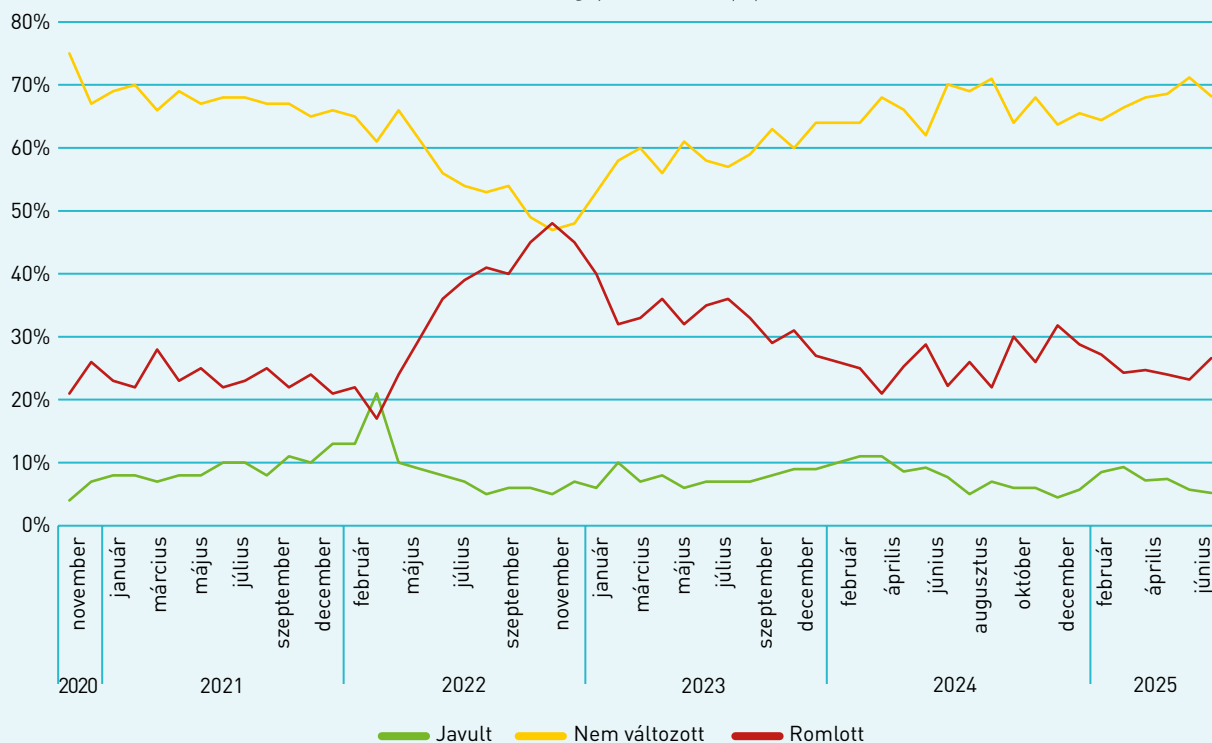
Változások az életszínvonalban

Az életszínvonalban bekövetkezett változást az elmúlt közel öt év során három nagyobb időszakra lehet osztani (2. ábra). 2022 áprilisáig pozitív tendencia figyelhető meg, amikor átlagosan az emberek 12%-a számolt be életszínvonal-emelkedésről. A jövedelemhez hasonlóan az életszínvonal is 2022 februárjában nőtt a leginkább: ekkor az emberek 20%-a számolt be javulásról az előző hónaphoz képest.

A következő időszakban, 2022 májusa és 2023 augusztusa között az emberek úgy érzékelték, hogy az életszínvonaluk romlott, mely időszakból kiemelkednek a 2022 júliusától 2023 januárjáig tartó hónapok. Ez alatt a néhány hónap alatt az embereknek átlagosan 43%-a érzékelte úgy, hogy romlik az életszínvonala, a legrosszabb adat 2022. novemberi, amikor az emberek 48%-a vélekedett így. Ez az időszak egybeesik az orosz–ukrán háború kitörését követő első háborús hónapokkal, így egyértelműen látható, hogy az elmúlt nyolc év legnagyobb fegyveres összecsapása a szomszéd országban, és az ehhez kapcsolódó szankciók befolyásolták legnagyobb mértékben az emberek saját életszínvonalukról alkotott képét. Novemberben az élelmiszerárstop kivezetése, a kialakuló energiaválság hatása ezt tovább fokozhatta. 2023 júniusában a háború és a szankciók miatti gazdasági nehézségek továbbra is éreztették a hatásukat, hiszen júniusban 20,1% volt az infláció, az élelmiszerek pedig 29,3%-kal voltak drágábbak, mint egy évvel korábban (KSH 2023). Az infláció csökkenésével az emberek is egyre kevésbé látták negatívan az életszínvonalukat. 2023 júliusában az embereknek még harmada (36%-a), 2024 márciusában azonban már csak 21%-a szerint romlott az életszínvonala. Ezt követően 2024 márciusa és 2025 júniusa között az embereknek átlagosan a negyede számolt be életszínvonal-romlásról.

Összességében az elmúlt ötvenhárom hónapban a jövedelmi helyzetben és az életszínvonalban bekövetkezett változás alapján hat időszakot határozhatunk el:

2. ábra. Az életszínvonal változása 2020. november és 2025. június között (%)



Forrás: Omnibusz kutatások, 2020 november – 2025. június. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

1. 2020 novembere és 2022 januárja között a válaszadók többsége mind a jövedelmét, mind az életszínvonalát változatlanak érzékelte, miközben a javulást vagy romlást érzékelők aránya mérsékelt maradt.
2. Ezt egy rövid, de markáns javulási csúcs követte 2022 februárjában és márciusában, amikor a válaszadók kiugróan magas arányban számoltak be jövedelemnövekedésről és életszínvonal-javulásról – ez tekinthető a pozitív szubjektív jólét csúcspontjának.
3. A következő időszak 2022 júniusa és 2023 januárja között a romló percepciók fázisát mutatja: tartósan magas volt azok aránya, akik stagnáló vagy csökkenő jövedelmet és romló életszínvonalat jeleztek. Ez a szakasz a legkedvezőtlenebb szubjektív megítélésű időszak.
4. 2023 februárjától 2024 júliusáig az emberek válaszai konszolidációt, stagnálást tükröznek: a többség ekkor újra változatlanak érzékelte jövedelmét és életszínvonalát, ami a gazdasági és társadalmi helyzet stabilizálódására utal.
5. 2025 elején – különösen januárban és februárban – ismét emelkedett azok aránya, akik jövedelemnövekedést és életszínvonal-javulást

tapasztaltak, ami egy újabb pozitív fordulatot jelez.

6. Végül 2025 márciusa és júniusa között a javulást érzékelők aránya ismét mérséklődött, és a stagnálás vált meghatározóvá, ami egy enyhe visszarendeződést és a percepciók stabilizálódását mutatja.

A jövedelmi helyzet és az életszínvonal változásai közötti összefüggések

A fenti eredményekből látható, és általunk is röviden kifejtett megállapítás, hogy a jövedelmi helyzet változásai és az életszínvonal között nem áll fenn minden esetben a legszorosabb összefüggés, azaz például növekvő jövedelem mellett is találkozhatunk stagnáló vagy csökkenő életszínvonallal. Ha a bevételek növekedése mellé tesszük a kiadások esetleges növekedéseit is, akkor ez az összefüggés nem okoz ambivalenciát. A következőkben ezt az ellenmondást, illetve ennek az ellentmondásnak a mélységét igyekszünk feltárni két további elemzés során.

Először megnéztük, hogy a jövedelem változásaira adott válaszok milyen mértékben korrelálnak, járnak együtt az életszínvonal változásaival

(1. táblázat). A korrelációelemzések során (2022 júliusának és 2022 novembere kivételével) azokat a szignifikáns összefüggéseket találtuk (1. táblázat), hogy a vizsgált hónapok többségében a két változó között van összefüggés. Ezek az összefüggések pedig minden esetben pozitív irányúak. A vizsgált ötvenhárom hónapban egy esetben találtunk jelentős kapcsolatot és közepes korrelációt a két változó

között: 2020 novemberében ($p = 0,000$; $r = 0,407$). Ennek oka lehet, hogy ekkor még feltehetőleg kevésbé volt érezhető az újabb koronavírus-hullám negatív hatása az emberek jövedelmére és élet-színvonalára vonatkozóan, mivel az újabb lezárások és korlátozások novemberben vették kezdetét országunkban.

1. táblázat. A jövedelmi helyzet és az életszínvonal változásai közötti korreláció, 2020. november – 2025. június

Év/hónap	Korrelációs együttható (r)	Szignifikancia	N
2020. november	0,407	< 0,001	978
2020. december	0,270	< 0,001	973
2021. január	0,167	< 0,001	971
2021. február	0,177	< 0,001	982
2021. március	0,183	< 0,001	974
2021. április	0,229	< 0,001	981
2021. május	0,256	< 0,001	971
2021. június	0,159	< 0,001	977
2021. július	0,167	< 0,001	987
2021. augusztus	0,197	< 0,001	980
2021. szeptember	0,186	< 0,001	978
2021. október	0,209	< 0,001	479
2021. december	0,244	< 0,001	968
2022. január	0,240	< 0,001	979
2022. február	0,276	< 0,001	976
2022. április	0,151	< 0,001	976
2022. május	0,213	< 0,001	968
2022. június	0,181	< 0,001	971
2022. július	0,034	0,288	971
2022. augusztus	0,073	0,024	964
2022. szeptember	0,076	0,018	976
2022. október	0,143	< 0,001	978
2022. november	0,059	0,066	973
2022. december	0,104	0,001	974
2023. január	0,285	< 0,001	978
2023. február	0,324	< 0,001	970
2023. március	0,251	< 0,001	976
2023. április	0,317	< 0,001	984
2023. május	0,330	< 0,001	975
2023. június	0,246	< 0,001	969
2023. július	0,290	< 0,001	979
2023. augusztus	0,294	< 0,001	970
2023. szeptember	0,281	< 0,001	975
2023. november	0,302	< 0,001	976
2023. december	0,304	< 0,001	988
2024. január	0,247	< 0,001	970

Év/hónap	Korrelációs együttható (r)	Szignifikancia	N
2024. február	0,363	< 0,001	976
2024. március	0,240	< 0,001	979
2024. április	0,309	< 0,001	969
2024. május	0,245	< 0,001	980
2024. június	0,294	< 0,001	967
2024. július	0,370	< 0,001	986
2024. augusztus	0,364	< 0,001	977
2024. szeptember	0,272	< 0,001	985
2024. október	0,260	< 0,001	973
2024. november	0,344	< 0,001	991
2024. december	0,313	< 0,001	975
2025. január	0,222	< 0,001	974
2025. február	0,346	< 0,001	983
2025. március	0,272	< 0,001	977
2025. április	0,280	< 0,001	974
2025. május	0,320	< 0,001	985
2025. június	0,320	< 0,001	965

Forrás: Omnibusz kutatások, 2020 november – 2025. június. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

Harminchét hónap esetében a kapcsolat biztosnak mondható, de gyenge. Ezekben a hónapokban a korrelációs együttható értéke 0,209 és 0,370 közé esett. 2023 januárjától egészen 2025 júniusáig minden hónapban ezt a pozitív irányú és gyenge kapcsolatot találtuk a két változó között. Tizenkét hónapban ennél is gyengébb volt a kapcsolat a jövedelem és az életszínvonal változásai között. Ezekben a hónapokban a korreláció gyenge, bizonytalan, majdnem elhanyagolható volt. A korrelációs együttható értékei 0,197 és 0,073 közé estek. Két esetben pedig nem találtunk szignifikáns összefüggést, azaz nem volt kapcsolat a két változó között: 2022 júliusában ($p = 0,288$; $r = 0,034$) és 2022 novemberében ($p = 0,066$; $r = 0,059$), aminek az lehet az oka, hogy a jövedelemnövekedés ebben a két hónapban tudta a legkevésbé garantálni az életszínvonal-növekedést. 2022 júniusa és 2022 decembere között hét hónapon keresztül elhanyagolhatóan gyenge kapcsolat volt a két változó között, vagy nem is volt szignifikáns kapcsolat közöttük. Ennek hátterében szezonális, külső környezeti tényezők változásai állhattak, amelyek átmenetileg befolyásolták a változók korrelációját, nevezetesen az orosz–ukrán háború közvetett hatására megváltozott gazdasági-társadalmi és mentális helyzetet tükrözik ezek az eredmények. Az adott időszak sajátos körülményei alapján tehát az életszínvonal és a jövedelem korábbi korrelációjával kapcsolatos vélemények fellazultak és eltérő mintázatot mutattak.

A fenti eredmények rávilágítanak arra, hogy a vizsgált időszakot tekintve a leggyakoribb az az összefüggés, mely szerint pozitív és gyenge kapcsolat állt fenn a jövedelmi helyzet és az életszínvonal között, azaz a két változó között csak gyenge korreláció figyelhető meg.

A jövedelem és az életszínvonal változásai közötti ellenmondások mélységének a feltárása érdekében továbbá megnéztük, hogy a válaszadók milyen arányát érintik az együttjárások és az ellentmondások, illetve hogy ezek hogyan változnak a vizsgált időszakban. Keresztábra-elemzéssel hoztunk létre minden hónapban kilenc csoportot a két kérdésre adott válaszok alapján, és minden esetben az összesített százalékokat tüntettük fel (2. táblázat). Az így képzett csoportokat három kategóriába sorolhatjuk aszerint, hogy a jövedelembeli és az életszínvonalbeli változások logikusan (növekvő jövedelem – növekvő életszínvonal, stagnáló jövedelem – stagnáló életszínvonal, csökkenő jövedelem – csökkenő életszínvonal) vagy ambivalensen viszonyulnak egymáshoz. Az ambivalens kategóriák megjelenhetnek pozitív (stagnáló jövedelem – növekvő életszínvonal, csökkenő jövedelem – javuló életszínvonal, csökkenő jövedelem – stagnáló életszínvonal) és negatív (növekvő jövedelem – stagnáló életszínvonal, növekvő jövedelem – romló életszínvonal, stagnáló jövedelem – csökkenő életszínvonal) előjellel is.

2. táblázat. A jövedelmi helyzet és az életszínvonal változásai közötti összefüggések (keresztábra-elemzés, %) ($p < 0,001$), 2020. november – 2025. június

Év/hónap	Nőtt a jövedelem – javult az életszínvonal	Nőtt a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Nőtt a jövedelem – romlott az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – javult az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – romlott az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – javult az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – romlott az életszínvonal	N
2020. november	1,7%	2,0%	0,1%	1,6%	68,0%	14,0%	0,0%	5,1%	7,4%	978
2020. december	3,9%	9,3%	2,4%	3,2%	52,1%	12,2%	0,2%	5,6%	11,1%	969
2021. január	3,5%	13,9%	5,2%	4,2%	47,5%	10,6%	0,2%	7,3%	7,5%	972
2021. február	4,7%	17,6%	5,0%	3,3%	47,1%	11,2%	0,3%	4,8%	6,1%	983
2021. március	4,0%	13,3%	4,8%	2,6%	47,3%	16,5%	0,1%	5,0%	6,3%	974
2021. április	3,3%	6,5%	1,2%	4,5%	58,6%	15,1%	0,3%	4,1%	6,4%	981
2021. május	3,6%	6,0%	1,0%	4,1%	58,6%	17,9%	0,2%	2,8%	5,8%	971
2021. június	3,8%	10,5%	2,4%	5,4%	53,6%	15,0%	0,6%	3,9%	4,7%	977
2021. július	3,5%	8,7%	2,0%	5,6%	54,5%	15,8%	0,1%	4,5%	5,3%	987
2021. augusztus	2,6%	5,7%	1,7%	4,6%	57,2%	19,3%	0,7%	3,4%	4,8%	979
2021. szeptember	3,2%	5,2%	0,2%	7,2%	58,5%	18,1%	0,6%	2,8%	4,2%	976
2021. október	3,5%	4,8%	0,6%	6,9%	57,7%	20,0%	0,2%	1,9%	4,4%	480
2021. december	7,6%	15,0%	4,4%	4,5%	47,5%	13,0%	0,4%	3,8%	3,6%	968
2022. január	7,9%	13,4%	3,0%	5,3%	48,9%	15,0%	0,1%	2,6%	3,9%	978
2022. február	42,2%	23,5%	5,2%	4,3%	12,6%	3,1%	0,8%	3,0%	5,4%	970
2022. március	18,4%	27,4%	4,3%	3,2%	32,0%	9,5%	0,1%	2,3%	2,9%	975
2022. április	4,8%	12,3%	2,5%	5,1%	50,5%	17,3%	0,3%	3,6%	3,6%	976
2022. május	5,6%	9,7%	2,2%	3,5%	47,5%	23,9%	0,6%	2,8%	4,2%	969
2022. június	3,7%	7,0%	2,3%	3,7%	47,4%	29,1%	0,3%	1,7%	4,9%	969
2022. július	4,1%	16,6%	6,0%	2,4%	34,0%	27,3%	0,4%	3,2%	6,1%	971

Év/hónap	Nőtt a jövedelem – javult az életszínvonal	Nőtt a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Nőtt a jövedelem – romlott az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – javult az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – romlott az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – javult az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – romlott az életszínvonal	N
2022. augusztus	3,1%	11,3%	4,8%	2,2%	39,0%	30,5%	0,1%	3,0%	6,1%	965
2022. szeptember	2,4%	7,5%	3,3%	3,4%	42,9%	31,7%	0,0%	3,4%	5,5%	977
2022. október	3,2%	5,8%	2,4%	2,4%	39,1%	34,8%	0,1%	4,2%	8,1%	977
2022. november	2,3%	7,5%	4,1%	3,2%	36,7%	36,4%	0,0%	2,6%	7,3%	973
2022. december	4,0%	13,4%	9,9%	3,1%	32,2%	26,8%	0,4%	1,6%	8,5%	974
2023. január	4,7%	17,0%	7,8%	1,4%	33,2%	26,9%	0,2%	2,8%	6,1%	979
2023. február	8,5%	24,0%	9,0%	1,5%	31,0%	17,5%	0,0%	2,9%	5,6%	970
2023. március	4,1%	16,1%	5,6%	3,0%	40,2%	22,5%	0,0%	3,5%	5,0%	975
2023. április	3,8%	11,3%	2,0%	3,9%	42,4%	27,6%	0,2%	2,9%	5,9%	985
2023. május	3,2%	7,8%	1,9%	3,0%	51,5%	24,0%	0,1%	2,1%	6,5%	975
2023. június	2,2%	3,3%	1,0%	3,8%	52,2%	29,1%	0,6%	2,3%	5,6%	970
2023. július	2,6%	4,1%	1,1%	4,4%	50,6%	28,8%	0,2%	2,5%	5,8%	977
2023. augusztus	4,0%	4,5%	1,5%	3,1%	51,0%	27,1%	0,3%	3,5%	4,9%	971
2023. szeptember	2,5%	4,4%	0,6%	5,0%	53,8%	23,4%	0,2%	4,4%	5,7%	976
2023. november	4,0%	6,5%	1,7%	4,1%	49,7%	23,3%	0,5%	3,8%	6,5%	976
2023. december	6,1%	18,1%	5,1%	3,1%	42,7%	16,8%	0,0%	2,9%	5,3%	989
2024. január	6,3%	24,7%	6,3%	3,2%	35,9%	15,4%	0,3%	3,7%	4,2%	969
2024. február	8,6%	25,3%	4,7%	2,7%	34,7%	13,8%	0,2%	3,8%	6,2%	975
2024. március	6,7%	15,6%	3,7%	2,9%	50,4%	14,3%	0,8%	2,8%	2,9%	979
2024. április	4,3%	10,1%	1,5%	4,0%	53,0%	19,8%	0,3%	2,7%	4,2%	970
2024. május	3,6%	6,8%	1,8%	5,3%	50,9%	23,1%	0,2%	4,1%	4,2%	979

Év/hónap	Nőtt a jövedelem – javult az életszínvonal	Nőtt a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Nőtt a jövedelem – romlott az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – javult az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Stagnált a jövedelem – romlott az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – javult az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – stagnált az életszínvonal	Csökkent a jövedelem – romlott az életszínvonal	N
2024. június	2,7%	5,8%	0,9%	4,9%	60,9%	16,3%	0,0%	3,8%	4,7%	967
2024. július	2,6%	3,3%	0,6%	2,6%	62,3%	18,9%	0,1%	3,0%	6,4%	987
2024. augusztus	3,3%	4,0%	0,2%	3,7%	64,3%	16,7%	0,3%	2,9%	4,7%	977
2024. szeptember	2,1%	3,9%	0,8%	4,0%	57,2%	24,2%	0,0%	3,2%	4,7%	985
2024. október	1,9%	2,5%	0,2%	3,5%	61,9%	21,7%	0,4%	3,5%	4,4%	972
2024. november	2,1%	3,2%	0,4%	2,2%	57,6%	24,6%	0,1%	2,9%	6,8%	990
2024. december	2,2%	2,7%	0,6%	3,1%	60,6%	22,1%	0,1%	3,0%	5,7%	975
2025. január	4,5%	18,1%	5,6%	3,6%	42,3%	16,8%	0,3%	3,8%	5,0%	975
2025. február	8,1%	24,0%	5,4%	1,0%	39,4%	14,4%	0,1%	3,0%	4,6%	983
2025. március	5,0%	17,5%	4,2%	1,9%	48,0%	15,7%	0,3%	3,1%	4,3%	978
2025. április	3,1%	10,1%	1,2%	3,4%	55,2%	17,1%	0,7%	3,7%	5,4%	974
2025. május	2,7%	6,0%	0,6%	3,7%	59,1%	17,4%	0,1%	4,7%	5,7%	984
2025. június	2,4%	4,5%	0,7%	2,6%	60,1%	19,7%	0,3%	3,4%	6,3%	965

Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. június. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

Az összes adatfelvételt figyelembe véve átlagosan a legnépesebb kategóriát a változatlan jövedelem melletti változatlan életszínvonal jelentette. Ebbe a kategóriába a közel öt év átlagszázalékát nézve a válaszadók 48,6%-a került, a legnagyobb arányban 2020 novemberében (68,0%), míg a legkisebb arányban 2022 februárjában (12,6%). Három hosszabb periódusban volt az átlagnál nagyobb arányban jelen ez a semlegesnek mondható kategória: 2021 áprilisától 2021 októberéig, 2023 májusától 2023 novemberéig és 2024 márciusától 2024 decemberéig. Illetve 2025 áprilisától a vizsgált periódusunk végéig egy ilyen szakaszban vagyunk benne, ahol az átlagnál több válaszadóra jellemző a stagnáló jövedelem melletti stagnáló életszínvonal.

A kilenc kategóriából van még két hasonlóan logikusan kapcsolódó kategória: a növekvő jövedelmek mellett növekvő életszínvonalról, illetve a csökkenő jövedelmek mellett csökkenő

életszínvonalról beszámoló csoportjai. Előbbi átlagosan a válaszadók 5%-át jelenti (minimum érték: 1,7% 2020 novemberében, maximum érték: 42,2% 2022 februárjában), utóbbi pedig 5,5%-át (minimum érték: 2,9% 2024 márciusában, maximum érték: 11,1% 2020 decemberében). A növekvő jövedelmekkel és növekvő életszínvonalal jellemezhető kategóriák a jellemzően év elején történő béremelések, családokat támogató intézkedések (szja-visszatérítés, a tizenharmadik havi nyugdíj, a nyugdíjprémium, nyugdíjkorrekció) időszakában jelentek meg az átlagnál nagyobb arányban. Ezek közül is kiemelkedik a 2021 decembere és 2022 márciusa közötti időszak, amikor jelentősen növekedett azoknak az aránya, akiknek a jövedelemnövekedés mellett az életszínvonala is emelkedett. Kisebb mértékben, de hasonlóan pozitív periódus volt 2023 decembere és 2024 márciusa között is, míg 2023 és 2025 elején kevesebb hónapra redukálódott ez a pozitív időszak.

A csökkenő jövedelmekről és romló életszínvonalról valló beszámolók az átlagnál kisebb arányban voltak jelen, azaz pozitív időszaknak mondható a 2021 júniusa és 2022 júniusa közötti egyéves periódus. Ezt az időszakot megelőzte (2020 novembere és 2021 májusa között) és követte (2022 júniusa és 2023 februárja között) két hosszabb negatív időszak, amelyek során az átlagnál nagyobb arányban jelentek meg a csökkenő jövedelmekről és romló életszínvonalról beszámoló válaszadók. 2023 augusztusa óta a jellemzően átlag alatti arányokat mutató hónapok vannak többségben, amelyeket megszakítják néhány esetben átlag feletti hónapok.

A kilenc kategóriából további hat kategóriát két részre lehet osztani: van három pozitívan ellentmondásos és három negatívan ellentmondásos csoport. A továbbiakban az előbbivel folytatjuk. Stagnáló jövedelem melletti növekvő életszínvonalról számolt be átlagosan a válaszadók 3,6%-a. Legkisebb arányban 2025 februárjában (1,0%), legnagyobb arányban pedig 2021 szeptemberében (7,2%) kerültek ide a válaszadók. A vizsgált időszakban átlag feletti arányban szerepeltek ebben a kategóriában 2021 áprilisa és 2022 februárja között, azaz ez egy pozitív időszaknak számított; míg az átlagnál alacsonyabb arányok voltak megfigyelhetők 2022 májusa és 2023 márciusa között, azaz ebben az időszakban kevésbé volt jellemző a változatlan jövedelmek melletti életszínvonal-növekedés. Hasonlóan a vártnál pozitívabb kategória a csökkenő jövedelmek melletti változatlan életszínvonalon élők (átlagszázalék: 3,4%; minimum érték: 1,6%, maximum érték: 7,3%) és a csökkenő jövedelmek melletti növekvő életszínvonalon élők (átlagszázalék: 0,3%, minimum: 0%, maximum: 0,8%) csoportja. Utóbbi csoport szinte nem létezőnek mondható, ami racionálisan igazolható. Előbbi kategóriát a vizsgált közel ötéves periódusban a rövid és váltakozó szakaszok jellemezték, a leghosszabb pozitív időszak, amikor átlag felett volt a csoportban részt vevők aránya, 2020 novembere és 2021 áprilisa között volt.

A három vártnál kedvezőtlenebb kimenetelű, negatív irányba ambivalens csoport közül átlagosan a legnagyobb arányban a stagnáló jövedelmek mellett csökkenő életszínvonalról beszámoló válaszadók voltak (átlagszázalék: 20,1%, minimum százalék: 3,1%, maximum százalék: 36,4%) (Lokshin et al. 2023). Átlag feletti arányok voltak jellemzők 2022 májusa és 2023 januárja, illetve 2023 márciusa és 2023 novembere között. Ha nem számítjuk a két hosszabb negatív

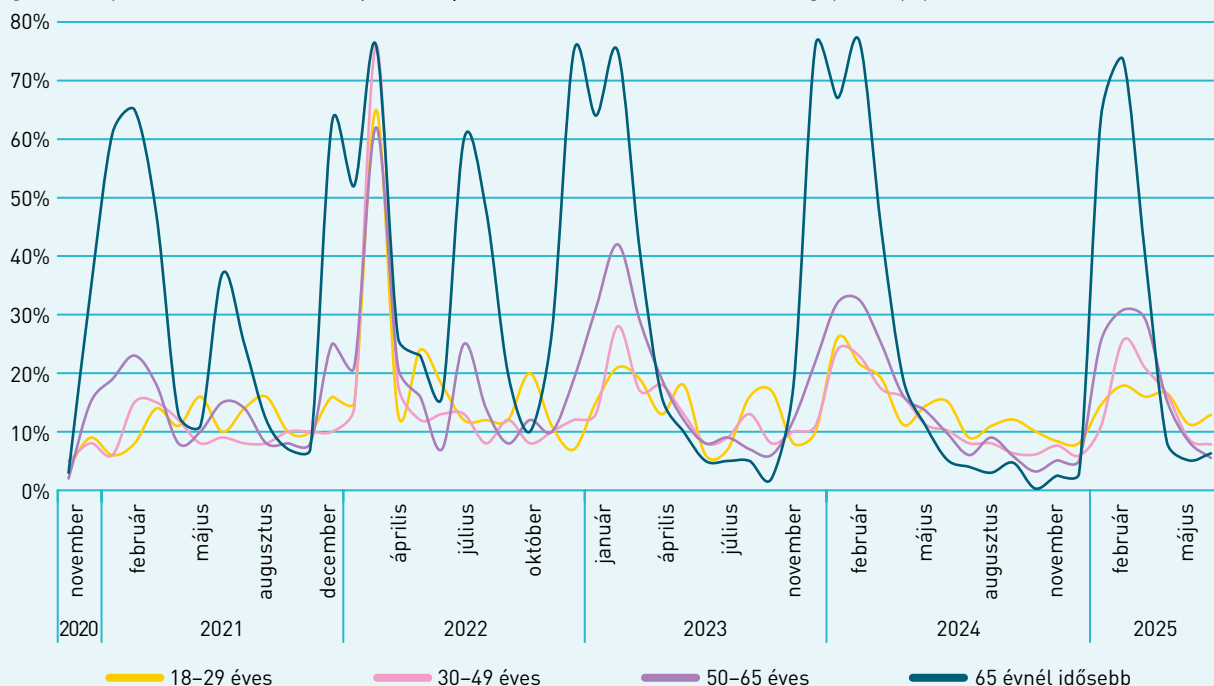
időszak közötti egy hónap átlag alatti arányt (2023 februárja, 17,5%), akkor egy 2022 májusa és 2023 novembere közötti egy olyan bő egy évről beszélhetünk, ahol magas arányban voltak azok a válaszadók, akik változatlan jövedelem mellett számoltak be életszínvonal-csökkenésről. Hasonló kategória a növekvő jövedelmek mellett is stagnáló életszínvonalról beszámoló csoportja (átlagszázalék: 10,7%, minimum százalék: 2,0%, maximum százalék: 27,4%). Ez a szintén negatívan ambivalens állapot 2021 decembere és 2022 áprilisa, valamint 2022 decembere és 2023 áprilisa között volt a legjellemzőbb; míg alacsony volt a csoport aránya 2021 áprilisa és 2021 októbere, 2023 májusa és 2023 novembere, illetve 2024 áprilisa és 2024 decembere között. A leginkább ellentétes és negatív képet mutató csoport a növekvő jövedelmek mellett is csökkenő életszínvonalról beszámoló csoportja. Ennek a csoportnak az átlagos aránya 2,9%, míg a legalacsonyabb aránya 0,1% volt 2020 novemberében, a legnagyobb aránya pedig 9,9% volt 2022 decemberében.

A jövedelmi helyzet és az életszínvonal változásai korcsoportok szerint

A legtöbb demográfiai csoportban nincs számottevő különbség a jövedelmi helyzet változásának tekintetében. Azonban az elmúlt közel öt év során leginkább az idősebb korosztály nyilatkozta azt, hogy nőtt a jövedelme; átlagosan a tizennyolc-huszonkilenc évesek 15%-a, a harminc-negyvenkilenc évesek 14%-a, az ötven-hatvanöt évesek 18%-a, míg a hatvanöt évnél idősebbek 33%-a számolt be erről (3. ábra). Ennek oka vélhetően a nyugdíjasokat támogató intézkedések bevezetése, úgymint a tizenharmadik havi nyugdíj, a nyugdíjprémium, illetve a nyugdíjkorrekció.

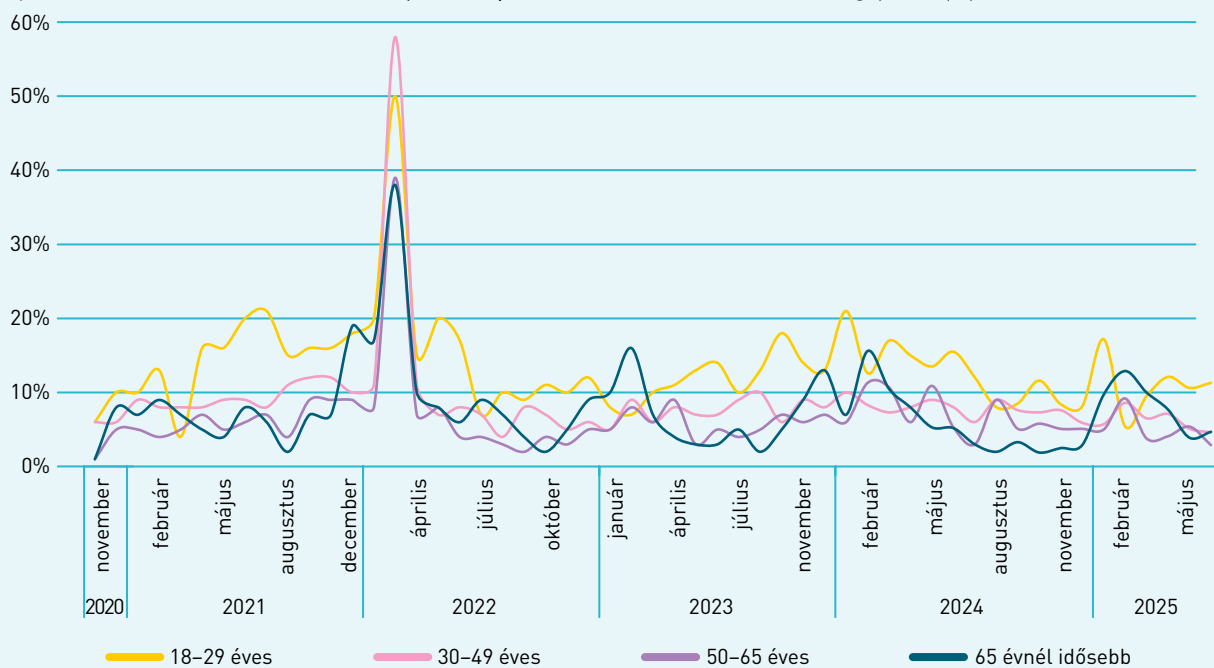
A legjelentősebb pozitív változás 2022 februárjában volt, amikor is a harminc-negyvenkilenc évesek 33%-a számolt be a jövedelme emelkedéséről, amely hónap a jövedelemtöbblet szempontjából kiemelkedő volt a tizennyolc év alatti gyermeket nevelő családok számára, mivel a 2021-es évben befizetett személyi jövedelemadójukat visszakapták. Kiemelkedőnek mondható még a 2024 februári adat is. Ebben az időszakban a hatvanöt évnél idősebbek több mint háromnegyede (77%), az ötven-hatvanöt éveseknek pedig harmada (34%) számolt be javuló jövedelmi helyzetről. A pozitív emelkedés háttérében az év eleji béremelések és a nyugdíjasokat támogató intézkedések állhatnak.

3. ábra. A jövedelemnövekedés aránya korcsoportok szerint, 2020. november – 2025. június (%)



Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. június. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

4. ábra. Az életszínvonal-növekedés aránya korcsoportok szerint, 2020. november – 2025. június (%)



Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. június. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

Az életszínvonal vizsgálata esetében, az egyes demográfiai csoportokban számottevő különbség nem mutatkozik meg az életszínvonal változásának tekintetében (4. ábra). Az elmúlt több mint négy év alatt átlagosan a tizennyolc–huszonkilenc évesek 15%-a, a harminc–negyvenkilenc évesek 9%-a,

az ötven–hatvankilenc évesek 7%-a, a hatvanöt évnél idősebbek 8%-a nyilatkozott életszínvonalának javulásáról. A legjelentősebb pozitív változás 2022 februárjában volt tapasztalható: a harminc–negyvenkilenc évesek 58%-a számolt be javuló életszínvonal-változásról. Ez összefüggésbe hozható a már korábban is említett 2022. februári személyijövedelemadó-visszatérítéssel, aminek során összesen mintegy 677 milliárd forintot kaptak vissza a gyermeket nevelő családok. Ugyanebben a hónapban az ötven–hatvanöt évesek 39%-ának, illetve a hatvanöt évnél idősebbek 38%-ának javult az életszínvonala.

A jövedelmi helyzet és az életszínvonal változásai a kiskorú gyermeket nevelők esetében

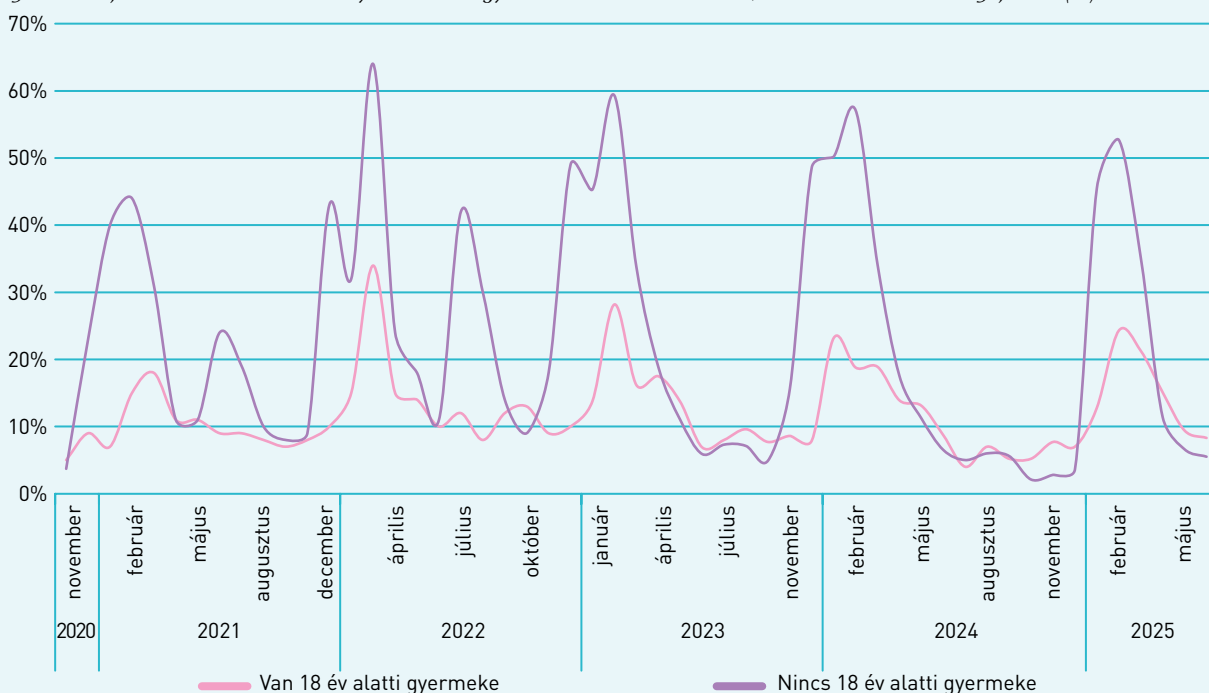
A vizsgált időszak alatt átlagosan a kiskorú gyermeket nevelők 12%-ának és az idősebb gyermeket nevelők 23%-ának növekedett a bevétele (5. ábra). A tizenhét év alatti gyermeket nevelők legnagyobb arányban 2022 februárjában számoltak be a jövedelmük emelkedéséről (34%). A kiskorú gyermeket nevelők esetében a kiugrás egyértelműen összefüggésbe hozható az szja-visszatérítéssel. Már korábban is említett megfigyelhető tendencia, hogy minden év elején megugrik azok aránya, akik jövedelemnövekedésről számoltak be. Ennek hátterében a fizetések és a nyugdíjak év eleji emelkedése

állhat. Ezek az év eleji kiugrások ugyanúgy megjelennek azon válaszadók esetében is, akik nem nevelnek kiskorú gyermeket.

A kiskorú gyermeket nevelők kisebb arányban számoltak be a jövedelmük növekedéséről, mint azok, akik már vagy még nem nevelnek tizenhét év alatti gyermeket (5. ábra). A vizsgált időszakban átlagosan a kiskorú gyermeket nevelők 13%-a, a tizenhét év alatti gyermeket már vagy még nem nevelőknek pedig 7%-a nyilatkozott a jövedelmének csökkenéséről. Ennek magyarázata az egy főre jutó jövedelmekben és a gyermekneveléssel járó plusz költségekben rejlik. A gyermeket nevelők esetében a háztartás létszáma általában nagyobb, így a jövedelem több ember eltartását szolgálja, ezáltal kitettebbek minden gazdasági változásnak. A kiskorú gyermeket már vagy még nem nevelő válaszadóknak nagyjából a fele hatvanöt évnél idősebb, így nagy valószínűséggel már nyugdíjas korú, az ő jövedelmük pedig stabil és kiszámítható.

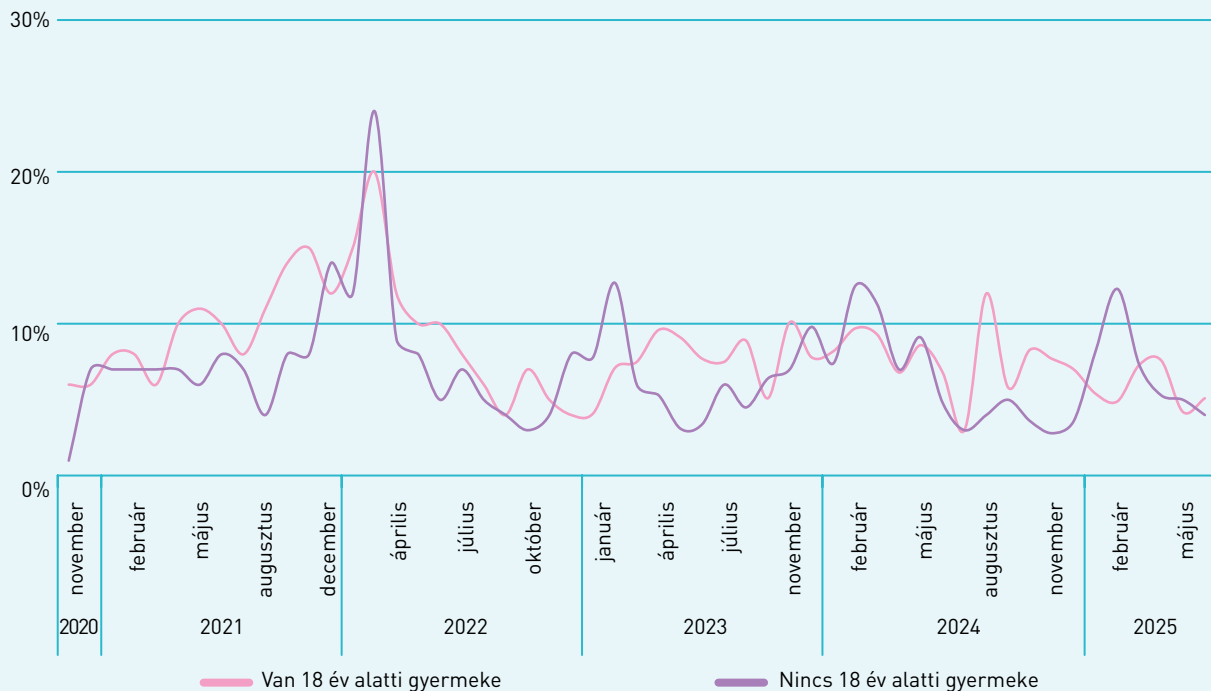
A 2020. november és 2025. április közötti időszak alatt átlagosan a kiskorú gyermeket nevelők 8%-ának, a gyermeket nem nevelők 7%-ának javult az életszínvonaluk (6. ábra). Mindkét demográfiai csoport 2022 februárjában számolt be legnagyobb arányban arról, hogy javult az életszínvonaluk: a kiskorú gyermeket nevelők 58%-a, a gyermeket nem nevelőknek pedig 38%-a nyilatkozott így.

5. ábra. A jövedelemnövekedés aránya a kiskorú gyermeket nevelők esetében, 2020. november – 2025. június (%)



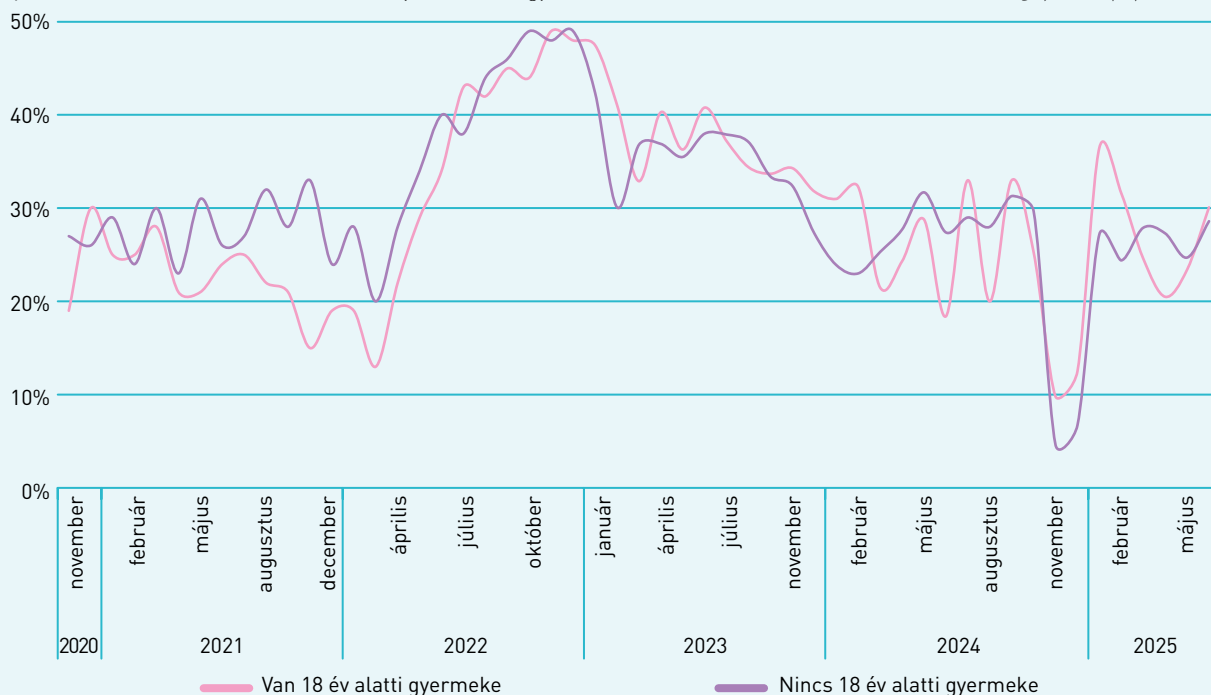
Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. június. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

6. ábra. Az életszínvonal-növekedés aránya a kiskorú gyermeket nevelők esetében, 2020. november – 2025. június (%)



Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. június. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

7. ábra. Az életszínvonal-csökkenés aránya a kiskorú gyermeket nevelők esetében, 2020. november – 2025. június (%)



Forrás: Omnibusz kutatások, 2020. november – 2025. június. Bázis: teljes minta (N = 1000), kivéve 2021. október (N = 500)

A vizsgált időszakban átlagosan a gyermekesek 31%-a, a gyermeket nem nevelők 22%-a nyilatkozott életszínvonalának romlásáról (7. ábra). Az életszínvonal-romlás érzékelésének tekintetében a vizsgált időszak egy részében (pl. 2023-ban vagy 2025 elején) a gyermekesek aránya meghaladja a gyermeket nem nevelőké, ami magyarázható

a jövedelemváltozásnál már részletezett okokkal, azaz az összjövedelem családon belüli eloszlásával és így az egy főre jutó alacsonyabb jövedelmekkel. Emellett a gyermekneveléssel járó többletkiadásokhoz kapcsolódóan az infláció is nagyobb hatással van rájuk, érzékenyebben érinti őket.

Összegzés

Tanulmányunk célja annak vizsgálata volt, hogy áttekintsük, hogyan alakult a magyar népesség jövedelem- és életszínvonalának alakulása 2020 novembere és 2025 június között, továbbá megvizsgáltuk, hogy milyen tényezők állhatnak az esetleges változások mögött. Az elméleti fejezetben a tanulmányban használt főbb fogalmak áttekintését követően hazai és nemzetközi szakirodalom segítségével jártuk körül a koronavírus-járvány, az orosz–ukrán háború esetleges hatásait, továbbá azt tártuk fel, hogy az életkor és a gyermeknevelés milyen hatást gyakorolhat a jövedelem és az életszínvonal változására. A KINCS longitudinális vizsgálata segítségével 2020 novembere és 2025 júniusa között ugyanazon kérdések mentén vizsgáltuk a felnőtt népesség szubjektív jövedelmi helyzetének és életszínvonalának alakulását, és hat jól elhatárolható időszakot különböztettünk meg. Az eredményeink azt mutatják, hogy a jövedelem és az életszínvonal alakulása többnyire pozitív összefüggést mutat, azaz ha minél kedvezőbben változik az egyén jövedelmi helyzete, annál jobb életszínvonalról számol be. Beazonosítottunk kilenc

csoportot a jövedelemben és az életszínvonalban bekövetkezett változások mentén, és azt láhattuk, hogy a válaszadók többsége változatlan jövedelem mellett változatlan életszínvonalról számolt be. A vizsgált periódus átlagában az ő arányuk 49% volt, de voltak olyan csoportok is, akik növekvő jövedelem mellett is stagnáló (11%) vagy romló (3%) életszínvonalról számoltak be. Pozitívabb jövedelmi helyzet alakulásáról legnagyobb arányban az idős korosztály tagjai adtak számot.

Az adatok longitudinális elemzése kapcsán egyértelműen beigazolódnak az elmúlt öt évben bekövetkezett béremelések, nyugdíjintézkedések és egyes családtámogatások pozitív hatásai úgymint az szja-visszatérítés, az időseket támogató tizenharmadik havi nyugdíj, a nyugdíjprémium, illetve a nyugdíjkorrekció. Ugyanakkor a negatív tendenciák mögött meghúzódó okok között szerepelnek a koronavírus-járvány okozta gazdasági nehézségek, az országunkat érintő lezárások és korlátozások, az orosz–ukrán háború kitörése, a háború és a szankciók miatti gazdasági nehézségek.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás a Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH) keretében készült.

Felhasznált irodalom

Baraté, E. – Fail Á. – Szomszéd O. (2020). A koronavírus járvány első hullámának családokra gyakorolt hatása. *Kapocs* 3(3–4), 98–111. www.doi.org/10.63582/KAPOCS.2020.3.4.8.

Bodor-Eranus, E. H. – Letenyei, L. – Pápay, B. (2018). Mennyi az Ön havi nettó jövedelme? Anyagi helyzetre vonatkozó kérdések érvényessége és a válaszmegtagadás problémája rugalmas kérdőívvezetés alapján. *Szociológiai Szemle* (28)2, 28–51.

Bradshaw, J. – Finch, N. – Mayhew, E. – Ritakallio, V-M. – Skinner, C. (2006). *Child poverty in large families*. York, Joseph Rowntree Foundation, 2006.

Cantó, O. – Figari, F. – Fiorio, C. V. – Kuypers, S. – Marchal, S. – Romaguera-de-la-Cruz, M. – Tasseva, I. V. – Verbist, G. (2021). Welfare Resilience at the Onset of the COVID-19 Pandemic in a Selection of European Countries: Impact on Public Finance and Household Incomes. *Review of Income and Wealth* 2022 Jun; 68(2):293–322. www.doi.org/10.1111/roiw.12530. Epub 2021 Jul 1.

- Clancy, L. – Lippert, J. (2023). Economic ratings are poor – and getting worse – in most countries surveyed. *Pew Research Center*, 2023.06.15. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/06/15/economic-ratings-are-poor-and-getting-worse-in-most-countries-surveyed/>
- Easterlin, R. A. (2000). The Worldwide Standard of Living Since 1800. *Journal of Economic Perspectives* (14)1, 7–26. www.doi.org/10.1257/jep.14.1.7
- Egger, D. – Miguel, E. – Warren S. S. – Shenoy, A. – Collins, E. – Karlan, D. – Parkerson D. – Mobarak, A.M. – Fink, G. – Udry, C. – Walker, M. – Haushofer, J. – Larrebourg, M. – Athey, S. – Lopez-Pena, P. – Benhachmi, S. – Humphreys, M. – Lowe, L. – Meriggi, N. F. – Wabwire, A. – Davis, C. A. – Pape, U. J. – Graff, T. – Voors, M. – Nekesa, C. – Vernot, C. (2021). Falling living standards during the COVID-19 crisis: Quantitative evidence from nine developing countries. *Science Advances*. 2021 Feb 5;7(6):eabe0997. www.doi.org/10.1126/sciadv.abe0997.
- European Union. (2022). *EP Autumn 2022 Survey: Parlemeter*. EB 98.1. DG COMM | Public Opinion Monitoring Unit. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2932>
- Hajdu, T. – Hajdu, G. (2013). Jövedelem és szubjektív jóllét: az elemzési módszer megválasztásának hatása a levonható következtetésekre. *Statisztikai Szemle*, (91)11, 1048–1052
- Havasi, É. – Altorjai, Sz. (2005). A jövedelem mint az anyagi jólét és a szegénység mérőszáma. *Társadalomstatistikai Füzetek*, (1218-5620)43, 1–96.
- Ilmakunnas, I. – Uotinen, J. – Vaalavuo, M. (2024). Association Between Age and Subjective Economic Hardship Across the Income Distribution in Europe. *Social Indicators Research*, 173, 523–542. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03351-6>
- Iványi, É. (2017). Szubjektív életminőség és érzelmi jóllét Magyarországon a gazdasági válság előtt és azt követően, európai kitekintéssel. *Statisztikai Szemle*, (95)10, 997–1022. www.doi.org/10.20311/stat2017.10.hu0997
- Kalish, E. (2016). Family Finances – How Do Families with and without Children Differ? <https://www.urban.org/sites/default/files/publication/79886/2000752-Family-Finances-How-Do-Families-with-and-without-Children-Differ.pdf>
- Kopp, M. – Kovács, M. E. (2006) *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006.
- KSH. (2008): A humán fejlettségi mutató. *Statisztikai Tükör* (2)85, <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/gyor/jel/jel308042.pdf> (Letöltési ideje: 2025. 10. 17.)
- KSH. (2018). *Magyarország (2017)*. Budapest, Központi Statisztikai Hivatal, 2018. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo2017.pdf>
- KSH (2023). 20,1%-kal nőttek az árak az előző év azonos hónapjához képest. <https://www.ksh.hu/gyorstajekoztatok#/hu/document/far2306> (Letöltési ideje: 2025. 03. 10.)
- KSH (2025): *Magyarország 2024*. Budapest, Központi Statisztikai Hivatal, 2025. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo_2024.pdf
- Layard, R. – Mayraz, G. – Nickell, S. (2010). *Does Relative Income Matter? Are the Critics Right?* In: Diener, E. – Helliwell, J. F. – Kahneman, D. (2010) *International differences in well-being*. Oxford University Press, 2010. 139–165. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.003.0006>
- Lokshin, M. – Sajaia, Z. – Torre, I. (2023). Who Suffers the Most from the Cost-of-Living Crisis? *Policy Research Working Paper Series 10377*, The World Bank. 2023. <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099330104062314532/pdf/IDU030cod9e0028c7043ae0a6edo2db23bde7115.pdf>
- Magyarország kormánya. (2022). 2023 elején 15 százalékos nyugdíjemelés lép érvénybe. <https://kormany.hu/hirek/2023-elejen-15-szazalekos-nyugdijemeles-lep-ervenybe> (Letöltési ideje: 2025. 04. 15.)
- Magyarország kormánya. (2024). A nyugdíjasok 2024-ben is számíthatnak a kormányra. <https://kormany.hu/hirek/a-nyugdijasok-2024-ben-is-szamithatnak-a-kormanyra> (Letöltési ideje: 2025. 04. 15.)
- Magyarország kormánya. (2025). Zsigó Róbert: januártól 3,2 százalékkal emelkednek a nyugdíjak. <https://kormany.hu/hirek/zsigo-robert-januartol-3-2-szazalekkal-emelkednek-a-nyugdijak> (Letöltési ideje: 2025. 04. 15.)
- Maurer, Sz. (2021). A koronavírus-járvány és Magyarország. In: Barthel-Rúzsa, Zs. – Fűrész, G. – Pillók, P. – Stefkovics, Á. (2021) *Magyarország 2021 – Társadalom, gazdaság és politika napjainkban*. Budapest, Századvég Kiadó, 2021. 349–369.
- Mihály, N. – Komáromi, N. – Rónai, R. – Bruder, E. (2017). Demográfiai és szociálpszichológiai hatások az életszínvonal minimális és ideális szintjének megítélésében. *Polgári Szemle*, (13)4-6, 160–172. www.doi.org/10.24307/psz.2017.1213
- Mikrocenzus 2016. Budapest, Központi Statisztikai Hivatal, 2018. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mikrocenzus2016/mikrocenzus_2016_11.pdf

- Molnár, D. – Regős G. – Horváth D. (2021). *Gazdasági trendek – a koronavírus hatása a lakosság és a vállalatok konjunktúraérzetére*. In: Barthel-Rúza, Zs., Fűrész, G., Pillók, P., Stefkovics, Á. (2021) *Magyarország 2021 – Társadalom, gazdaság és politika napjainkban*. Budapest: Századvég Kiadó, 2021. 321–348.
- Nézőpont Intézet. (2023). *Nézőpont Intézet Fogyasztói Barométer, 2023. december*. https://nezopont.hu/images/gazdasagkutas/2024-01-19/Nezopont_Fogyasztoi-barometer_2023_december.pdf
- Nézőpont Intézet. (2024). *Fogyasztói Barométer: A dinamikus jövedelembővülés a fogyasztásnövekedés forrása*. Budapest: Nézőpont Intézet, 2024. december. https://nezopont.hu/images/fogyasztoi_01.20/Fogyasztoi_barometer_2024.pdf
- Nyitrai, F. (1998). A nemzetgazdaság teljesítményének mérési lehetőségei és megoldásai. *Statistikai Szemle* (76)9, 727–742.
- Obrizan, M. (2022). *Poverty, Unemployment and Displacement in Ukraine: three months into the war*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2211.05628>.
- R. Fedor, A. – Fábián, G. – Szoboszlai, K. – Tóth, A. P. (2025). Az életminőség legfontosabb dimenzióinak változásai Nyíregyháza városában. *Acta Medicinæ Et Sociologica* 16(40), 20–64. <https://doi.org/10.19055/ams.2025.08/01/2>
- Rakesh, K. (2021). The pandemic stalls growth in the global middle class, pushes poverty up sharply. *Pew Research Center*, 2021. 03. 18. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2021/03/18/the-pandemic-stalls-growth-in-the-global-middle-class-pushes-poverty-up-sharply/>.
- Reizer, B. (2011). A gyermekvállalás hatása a család jövedelmére Magyarországon. *Demográfia* (2)3, 160–175.
- Ringen, S. (1991). Households, standard of living and inequality. *Review of Income and Wealth* (37)1, 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1475-4991.1991.tb00335.x>
- Spéder, Zs. (2005). Az európai családformák változatossága. Párkapcsolatok, szülői és gyermeki szerepek az európai országokban az ezredfordulón. *Századvég*, 10(37), 3-47.
- Századvég Sajtószoba (2024). *Nem változott jelentősen a gazdasági közérzet márciusban*. Századvég Sajtószoba, 2024. március 25. <https://szazadveg.hu/cikkek/nem-valtozott-jelentoesen-a-gazdasagi-kozerzet-marciusban/>
- Székely, A. – Agócs, G. (2023). Adókedvezmények rendszere a magyar családpolitikában. *Kapocs*, (6)2-3, 23-35. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2023.2-3.3>
- Tóth, I. Gy. (szerk.). (2016). *A háztartások viselkedése a válság idején és azt követően. A „Makro sokkok – mikro válaszok: sikeres és sikertelen háztartási alkalmazkodás a válság idején Magyarországon – A Társi Háztartás Monitor kutatás” záró beszámolója*. https://old.tarki.hu/hu/research/hm/2016/monitor2016_kotet.pdf
- Tóth, I. Gy. – Hudácskó, Sz. (2020). A koronavírus-járvány társadalmi hatásai a közvélemény-kutatások tükrében. In: Kolosi, T. – Szelényi, I. – Tóth, I. Gy. (2020) *Társadalmi Riport 2020*. Budapest, Társi, 2020. 553–572.
- Varga, J. – Csiszárík-Kocsir, Á. (2023). *Mitől érezzük jól magunkat? A jóléthez és a jólléthez vezető tényezők értelmezése egy primer kutatás eredményei alapján. Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*. Óbudai Egyetem, 2023. II. kötet. 355–370. https://kgk.uni-obuda.hu/wp-content/uploads/2024/01/24_202311VF_2023_II_kotet.pdf
- Wolf, F. – Lohmann, H. – Böhnke, P. (2022). The standard of living among the poor across Europe. Does employment make a difference? *European Societies*, 24(5), 548-579. [www.doi.org/10.1080/14616696.2022.2076892](https://doi.org/10.1080/14616696.2022.2076892)
- Žiković, I. T. (2020). Poverty, the worst form of violence: perceived income adequacy among Croatian citizens. *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*, 33(1), 712–730. <https://doi.org/10.1080/1331677X.2020.1720769>
- Zvonovsky, V. (2024). The economic divide of war: How the Russia-Ukraine conflict reshaped regional prosperity. *Academic Policy Paper Series* No. 3, November 2024.

A gyermekgondozási ellátások a jólléti mutatók tükrében

¹ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), elnök; Makovecz Campus Alapítvány (MCA)

– Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; MTMT-azonosító: 10094446;

levelező szerző: Fűrész Tünde, furesz.tunde@koppmariaintezet.hu

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.3>

Absztrakt

A kisgyermekek gondozásának időszaka alatt – amely alapvetően a gyermekek hároméves koráig tart – számtalan ellátásban részesülnek Magyarországon az édesanyák: a gyermekágyas időszakban a gyermek fél éves koráig a csecsemőgondozási díj (csed), azt követően a gyermek két éves koráig a gyermekgondozási díj (gyed), majd hároméves korig a gyermekgondozást segítő ellátás (gyes) azok a juttatások, amelyek a szülést követően ellensúlyozzák az édesanya munkából való kiesése miatti jövedelemhátrányt. Ezen időszak meghatározó a családok számára, egy új családtag életének kezdetét jelenti, amikor a biztonság és a kiszámítható körülmények még fontosabbak, mint bármikor máskor. A gyermekgondozási ellátások, az egyéb családtámogatásokkal együtt az anyagi biztonságérzet növeléséhez járulnak hozzá, miközben egyúttal elősegíthetik a lelki, mentális egyensúly elérését is a szülők számára. A KINCS Közérzetkutatása, amely 2020 óta követi hónapról hónapra a magyar lakosság mentális állapotát, valamint biztonság- és egészségérzetét, rávilágít arra, hogy a legjobb lelkieségesség- és közérzetmutatók a kisgyermeket gondozók körében tapasztalhatók. Longitudinális kutatásunk alapján Magyarországon a 2020-as évek első felében a kisgyermekgondozás olyan örömforrást jelent, ami a legjobb szubjektív jólléttel jár együtt.

Kulcsszavak: gyermekgondozási ellátások, jólléti mutatók, anyagi biztonságérzet, közérzetkutatás

Abstract

During the period of caring for young children, which basically lasts until the children reach the age of 3, mothers in Hungary receive numerous benefits: during the postnatal period, they receive infant care fee (csed) until the child reaches the age of 6 months, followed by childcare fee (gyed) until the child reaches the age of 2, and then a childcare allowance (gyes) until the child reaches the age of 3. These benefits compensate for the loss of income due to the mother's absence from work after giving birth. This period is crucial for families, as it marks the beginning of a new family member's life, when stability, security and predictability are more important than ever. Childcare benefits, along with other family support measures (family tax credits and family allowances), contribute to a greater sense of financial security, which in turn can help parents achieve emotional and mental balance. KINCS Well-being Survey, which has been tracking the mental state and sense of security and health of the Hungarian population monthly since 2020, highlights that the best mental health and well-being indicators are found among those caring for young children. Based on our longitudinal research conducted in the first half of the 2020s in Hungary, caring for young children is a source of joy that is associated with the highest subjective well-being.

Keywords: child care benefits, well-being indicators, financial security, well-being surveys

Bevezetés

Nem túlzás azt állítani, hogy ha összehasonlítjuk az Európai Unió családtámogatási rendszereit (Agócs és mtsai. 2024), akkor Magyarország biztosítja az egyik legkiterjedtebb és legnagyobb rugalmasság mellett igénybe vehető gyermekgondozási támogatási rendszert. Nagyon kevés olyan ország van még az Európai Unióban, amely lehetővé teszi a szülők számára, hogy akár a gyermekük hároméves koráig otthon maradjanak a gyermekkel fizetett gondozási szülői szabadságon – erre Magyarországon kívül csak Csehországban és Szlovákiában van lehetőség (bár Csehországban csak akkor, ha a gyermek nem jár bölcsődébe). A magyar rendszer abban különbözik a legtöbb ország gyakorlatától, hogy nálunk a szülést követő

első három hónapot kivéve lehetővé teszi a szülő számára, hogy a gyermekgondozási ellátás igénybevétele mellett dolgozzon és közben bölcsődébe járassa a gyermekét. Hazánkban tehát egy kisgyermekes szülő egyszerre veheti igénybe a gyermekgondozási juttatásokat és a bölcsődei ellátást, miközben megkapja a teljes munkabérét (Agócs és mtsai. 2024).

A gyermekgondozási ellátások összege változó a gyermek életkora alapján, legmagasabb az első hat hónapban, és ahogy a gyermek nő, egyre alacsonyabb. Három plusz egy alapvető gyermekgondozási ellátásról beszélhetünk: a csedről, a gyedről, a gyesről, valamint a gyetről (1. táblázat).

1. táblázat. 3+1 alapvető gyermekgondozási ellátás Magyarországon 2025 júliusától

Gyermekgondozási ellátás megnevezése	Meddig jár?	Kinek?	Összege	Lehet-e mellette dolgozni?	Mit vonnak le belőle?
1. Csecsemőgondozási díj (csed; korábbi nevén terhességi-gyermekágyi segély, tgyás)	Gyermek 6 hónapos koráig	Anya	Korábbi fizetés 100%-a	A gyermek 3 hónapos kora után igen (csed extra 2025. július óta)	Semmit (2025. júliustól adó- és járulékmentes)
2. Gyermekgondozási díj (gyed)	Gyermek 6 és 24 hónapos kora között	Anya vagy apa vagy nagyszülő	Korábbi fizetés 70%-a, de max. a minimálbér 140%-a	Igen (gyed extra 2014 január óta)	Csak járulékot (2025 júliusa óta adómentes)
3. Gyermekgondozást segítő ellátás (gyes; korábbi nevén gyermekgondozási segély)	Gyermek 3 éves koráig	Anya vagy apa vagy nagyszülő	A szociális vetítési alap összegével megegyező	Igen, a gyermek féléves korát követően (gyes extra 2016 január óta)	Csak járulékot
+1. Gyermeknevelési támogatás (gyet)	A legkisebb gyermek 8 éves koráig	3 vagy több gyermekes anyának vagy apának	A szociális vetítési alap összegével megegyező	Max. 30 órában	Csak járulékot

Forrás: Csalad.hu (2025), a szerző szerkesztése

A fentiekén túl még vannak speciális helyzetek, például beteg gyermek esetén a gyermekek otthongondozási díja (gyod) illeti meg a szülőket, amelynek összege megegyezik a minimálbérrel. Alapesetben ugyanakkor a csed, a gyed és a gyes azok a gyermekgondozási ellátások, amelyek a kisgyermekek gondozásához járulnak hozzá a születés és a hároméves kortól kötelező óvodai nevelés megkezdése között. A gyet a nagycsaládos

szülők számára teszi lehetővé a gyermekgondozás alapján biztosított időnek számító időszak meghosszabbítását.

A gyermekgondozási ellátások rendszere 2010 óta számos változáson esett át, amelyek egyre rugalmasabb és kedvezőbb feltételeket biztosítottak az édesanyák számára (Novák és Fűrész 2021). Mérföldkőnek tekinthető több olyan változás is, amely vagy az ellátás melletti munkavégzés, vagy

az ellátás összege tekintetében hozott jelentős változást, az alábbiak szerint (Csalad.hu 2025):

- **2014 január – gyed/gyes extra és hallgatói/diplomás gyed bevezetése:** ennek keretében a gyed és gyes mellett lehetővé vált akár a teljes munkaidős munkavégzés, valamint bevezették, hogy testvérek esetén minden gyermek után jár a szülőnek az adott ellátás, és nemcsak egy ellátást kap, mint korábban, valamint bevezették a hallgatói/diplomás gyedet is a felsőoktatásban részt vevő édesanyák számára.
- **2020 január – nagyszülői gyed:** kibővítették a gyermekgondozási ellátást igénybe vevők körét, ennek értelmében már a dolgozó nagyszülő is elmehetett gyedre.
- **2021 július – csed 100 bevezetése:** a csed összege a korábbi fizetés 100%-ára emelkedett a korábbi 70% helyett, ezzel több pénzhez juttatva az édesanyákat, mint amikor még dolgoztak, mivel a csed után csak szja-t kellett fizetni.
- **2025 július – csed, gyed szja-mentessége:** a csed és a gyed után már szja-t sem kell fizetni, ami a csed esetében azt jelenti, hogy annak nettó összege megegyezik a korábbi bruttó fizetés összegével, ezzel egyértelmű anyagi előnyt biztosítva a kismamáknak.
- **2025 július – csed extra:** a csed esetében a gyermek három hónapos kora után már lehetővé vált a munkavégzés akár teljes munkaidőben a csed 70%-ának megtartása mellett.

Szakirodalmi áttekintés

Ha megvizsgáljuk, hogy a koragyermekkorhoz kötődően milyen kutatások és tanulmányok jelentek meg a családok lelki egészségéhez kapcsolódóan, kettős képet kapunk. Számtalan olyan írás lelhető fel, amely elsősorban a kisgyermekek gondozásával járó időszak nehézségeire fókuszál, hosszan taglálva annak stresszes, depresszív és szorongással teli jellegét, illetve hatását a gyermekek fejlődésére, míg más írások (sokkal kisebb számban és kevésbé fellelhetően) inkább azt emelik ki, hogy a gyermekgondozás öröme és felelőssége milyen pozitív változásokat eredményeznek a szülők kognitív viselkedésében, illetve hogyan hatnak a gyermekek egészséges fejlődésére.

A lelki egészség, azaz a jóllét nemzetközileg elfogadott mutatója, a WHO jóllétindexe (WHO-5) alapján megállapítható, hogy a gyermeknevelés és

A családok jóléte (*welfare*), ami az anyagi biztonság-hoz kapcsolódik és jólléte (*well-being*), ami a mentális, lelki, szellemi biztonság-hoz kapcsolódik, nem választhatók el egymástól, ezért kölcsönhatásuk és együttes érvényesülésük biztosítása ma már egyre több szerző szerint fontos feladata a szakpolitikának (Taylor 2011, Layard 2021, Fűrész 2024). A magyar gyermekgondozási ellátások rendszere feltételezésem szerint a kisgyermekes családok jólétével és jóllétével egyaránt összefügg. Jelen tanulmányban a gyermekgondozási ellátások jóléti funkciójának, azaz a pénzbeli, anyagi támogatási jellegének részletes bemutatása helyett a jólléti funkció kerül előtérbe, hangsúlyozva ugyanakkor azt, hogy 2010 óta a családtámogatások bővülő rendszere egyre inkább beteljesíti azt a feladatát, hogy a szülést követő időszakban anyagi biztonságot nyújtson a gondozást végző szülőnek. Az anyagi biztonság mellett azonban ebben az életszakaszban mind a csecsemőknek és kisgyermeknek, mind az édesanyának és az édesapának nagyon nagy szüksége van az érzelmi biztonságra is, hiszen ez egy igen érzékeny és felelősséggel teli időszak, amely meghatározó jelentőségű a gyermek további fejlődése szempontjából ugyanúgy, mint a családi kohézió megőrzése miatt. Ennélfogva a gyermekgondozási ellátások családi jóllétet, azaz a lelki, mentális egészséget, a szubjektív jóllétet befolyásoló hatásai is igen nagy jelentőséggel bírnak.

a gondozási feladatok a nők és a férfiak esetében is jobb mentális állapotot eredményeznek (Susánszky és mtsai. 2006). Erre a Nemek Közötti Egyenlőség Európai Intézetének (European Institute for Gender Equality, EIGE) elemzése is rávilágít (EIGE 2021). Beszámolójukból megállapítható, hogy az önbevalósító WHO-jóllétindex alapján 2016-ban a magyar nők rendelkeztek a harmadik legjobb mentális mutatóval az Európai Unióban, Dánia és Írország után, ami különösen figyelemreméltó abból a szempontból, hogy Magyarországon a felnőtt korú nők háromnegyede édesanya (KSH 2022).

Több nemzetközi és hazai kutatás is nagy hangsúlyt fektet a szülői stressz, a depresszió és a szorongás a gyermekek érzelmi és kognitív fejlődésére kifejtett jelentős hatására. A klasszikus kötődésselmélet (Bowlby 1958, 1969, Ainsworth 1978) már

rámutatott arra, hogy a szülő érzelmi állapota meghatározó a gyermek biztonságos kötődésének kialakulásában. A nemzetközi szakirodalom egy része szerint a perinatális periódusban jelentős a depresszióra és a szorongásra való hajlam. Howard és társai (2020) szerint a perinatális mentális zavarok mind az anyákat, mind az apákat érinthetik. A COVID19-járvány idején a szülői stressz és depresszió előfordulása ráadásul jelentősen fokozódott (Murthy 2024). A hazai kutatások (Danis és mtsai. 2020) szerint a magyar szülők körében a szocioökonómiai nehézségek és a társas támogatás hiánya különösen fontos rizikótényezők. További kutatások (Ribas és mtsai. 2024, Stracke és mtsai. 2023) alátámasztják, hogy a szülői stressz és depresszió megnöveli a gyermekek érzelmi és viselkedési problémáinak kockázatát. Östberg és társai (2002) hangsúlyozzák, hogy a tartós szülői stressz befolyásolja a gyermek szociális készségeinek fejlődését. Bécsi és társai (2025) pedig azt állapították meg, hogy a szülők iskolázottsága és mentális egészsége jelentősen befolyásolja a gyermekek pszichológiai és általános egészségi állapotát, ezért a célzott megelőzési és egészségfejlesztési stratégiák elengedhetetlenek mind a gyermekek, mind a családok támogatásához. A hazai szakirodalom (pl. Danis és mtsai. 2020) többek között kiemeli a védőnői hálózat kulcsszerepét a korai felismerésben és az intervencióban. A magyar szülők körében a szocioökonómiai és regionális különbségek is erőteljesen meghatározzák a mentális egészségi kockázatokat. Gyöngy Kinga (2021) kiemeli, hogy a szülősegítés évszázados múltra tekint vissza, amelynek különböző formái vannak a nevelési tanácsoktól a különböző szülőtréningekig. A tanulmányában különös hangsúlyt fektet a három éven aluli kisgyermekeket nevelő szülők támogatásának lehetőségeire. A szülősegítés számtalan formában, finanszírozásban és tartalommal valósulhat meg, a szülők támogatása sokféle lehet, néha az információk nyújtása vagy a támogató meghallgatás is elegendő.

A kutatások és tanulmányok egy másik csoportja a kisgyermek gondozásának életminőséget és lelki egészséget javító jellegére fókuszál. Glass és társai (2016) megvizsgálták, miként befolyásolják a szülői szerepek és a családtámogatások a szülők boldogságát és elégedettségét. A kutatás középpontjában az állt, hogy a szülők boldogsága szempontjából rendkívül fontosak a támogató

családpolitikai intézkedések, mint például a gyermekgondozási támogatások vagy a rugalmas munkavégzés lehetőségének biztosítása, illetve rávilágít arra, hogy a szülői boldogság kérdésköre nem kizárólag magánügy, hanem szélesebb társadalmi és kulturális összefüggésrendszerben érthető meg. Egy, a szülőség védelmében folytatott nemzetközi kutatás eredményei azt mutatták, hogy a szülők (különösen az apák) magasabb szintű boldogságról, pozitív érzelmekről és életbe vetett hitről számoltak be, mint a gyermektelenek (Nelson és mtsai. 2012). Egy másik kutatás ugyancsak alátámasztotta, hogy a gyermekvállalás mindkét szülő jóllétét növeli és különösen erőteljesen hat az apák eudaimonikus, azaz a személyes növekedéssel, önfogadással, célok elérésével, másokkal való pozitív kapcsolatokkal jellemezhető jóllétére (Gosselin és mtsai. 2022). Ezek az eredmények összecsengenek Kopp Mária és Skrabski Árpád kutatásaival is, akik bebizonyították, hogy „komoly egészségvédő tényező a jó házasság és a szerető, harmonikus család”, különösen a férfiak esetében. Kutatásaikból kiderült, hogy „azok a férfiak, akiknek jó a kapcsolatuk a gyermekekkel, négyszer nagyobb valószínűséggel élnek meg a 69. életkort”, ezért is fogalmazták meg a következő felhívást: „Pelenkázz, tovább élsz!” (Kopp és Skrabski 2020). A 2021-es Hungarostudy adataira épülő tanulmány (Nagy és Horváth-Varga 2022) megállapítja, hogy a kisgyermek nevelése valódi örömforrást jelent a családok számára. Ez alapján elmondható, hogy a csenden, gyesen, gyeden, gyeten lévő válaszadók rendkívül magasra, 8,44-re értékelték a saját boldogságukat a tizennyolc–negyven évesek átlagához (7,88) képest. Fontos kiemelni, hogy a gyermekesek (függetlenül a gyermekek számától) boldogabbnak vallották magukat, mint azok a tizennyolc–negyven évesek, akiknek még nincs gyermekük. Továbbá a kisgyermek nevelése és gondozása az egyik legfontosabb tényező, amely jelentős mértékben pozitívan hat a megkérdezettek boldogságára és elégedettségére. A KINCS közérzetkutatására épülő tanulmány (Horváth-Varga és mtsai. 2023) kiemeli, hogy a család, a gyermekek nevelése jelentős tényező a boldogság és a jó közérzet szempontjából. A 2020. november és 2023. március közötti időszakot felölelő elemzés számot ad arról, hogy egy tízfokú skálán a kisgyermekesek értékelték a legmagasabbra a szubjektív boldogságukat (8,4) és egészségérzetüket (8,1), de a biztonságérzet (7,8), a saját dolgok alakulása (7,3), valamint

az elégedettségérzet (7,5) esetében is jóval az átlag feletti érték jellemzi őket (főátlag: 6,7). A reprezentatív kutatás tehát egyértelmű összefüggést mutat

a családi élet és a szubjektív jóllét között, mindezek alapján a gyermeknevelés közérzetjavító szerepe feltételezhető.

Módszerek

A tanulmány a KINCS Közérzetkutatása alapján megvizsgálja a fentiekben ismertetett eredményeket, kiemelt figyelmet fordítva arra, hogy a 2023-as előző elemzés óta eltelt két év hozott-e változásokat a kisgyermeket nevelők szubjektív jóllétében, illetve arra, hogy a különféle gyermekgondozási rendszert bővítő intézkedések összefüggést mutatnak-e a kisgyermekes szülők közérzetének javulására.

Az elemzés során negyedéves bontásban kerül bemutatásra 2020 negyedik negyedétől 2025 második negyedévéig az, hogy hogyan értékelték a magyarok egy tízes skálán a boldogságukat, az elégedettségüket, az egészségüket, a biztonságukat, és ehhez képest mit gondoltak ugyanezekről

a csenden, gyeden, gyesen és gyeten lévő kisgyermekes szülők. A KINCS közérzetkutatásában a fentiek értékelése során a 10-es érték jelenti a legpozitívabb, a 0 a legnegatívabb értékelést.

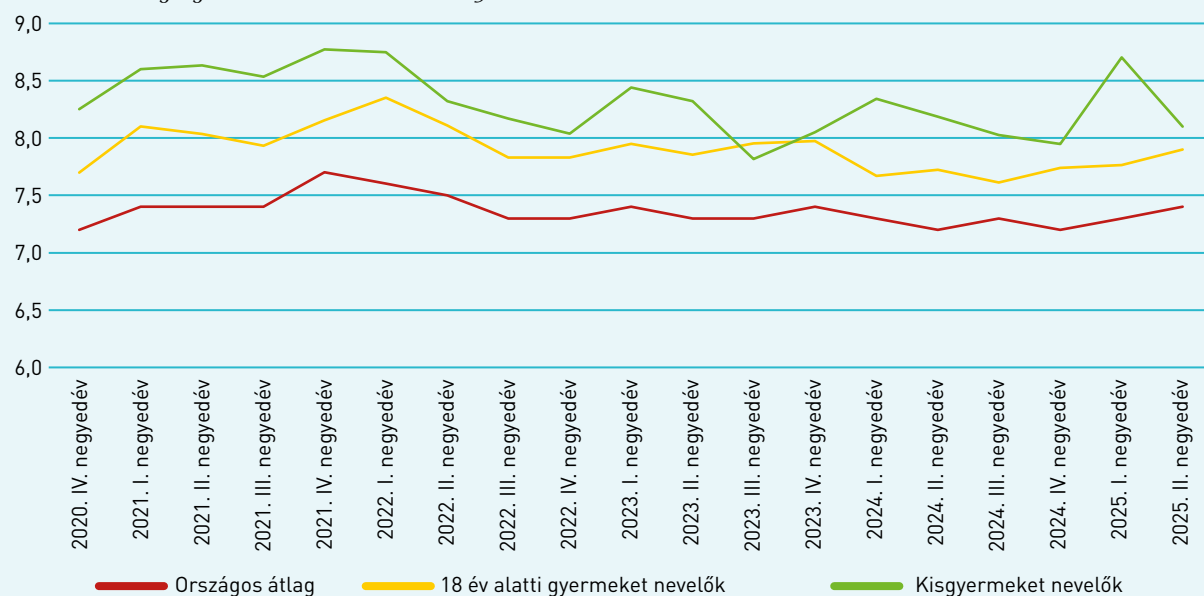
A KINCS longitudinális vizsgálata minden hónapban ezer fő megkérdezésével valósul meg, ami az országosan reprezentatív minta miatt azt jelenti, hogy ezekben a mintákban a kisgyermekes szülők esetében viszonylag kis elemszámról, összesen huszonöt-negyven főről beszélhetünk. Emiatt az elemzés során az országos átlagokra vonatkozó adatokat nemcsak a gyermekgondozási ellátásokat igénybe vevő válaszadók, hanem a tizennyolc év alatti gyermeket nevelő szülők válaszaival is összehasonlítom.

A kisgyermekes szülők a legboldogabbak

A KINCS közérzetkutatása 2020 őszén, a pandémia időszakában indult el. Az azóta eltelt öt év alatt számtalan olyan esemény történt, amely váratlanul, emiatt felkészületlenül érte az embereket és inkább negatív változásokat hozott (orosz-ukrán háború, energiaválság, infláció). A veszélyek

korábban különösen fontos a reziliencia, a problémák megoldásának képessége, ezért is különösen érdekes, hogy a magyar társadalom és ezen belül a gyermeket nevelő családok hogyan tudtak megküzdeni az új helyzetekkel.

1. ábra. A boldogságérzet alakulása 2020 és 2025 között



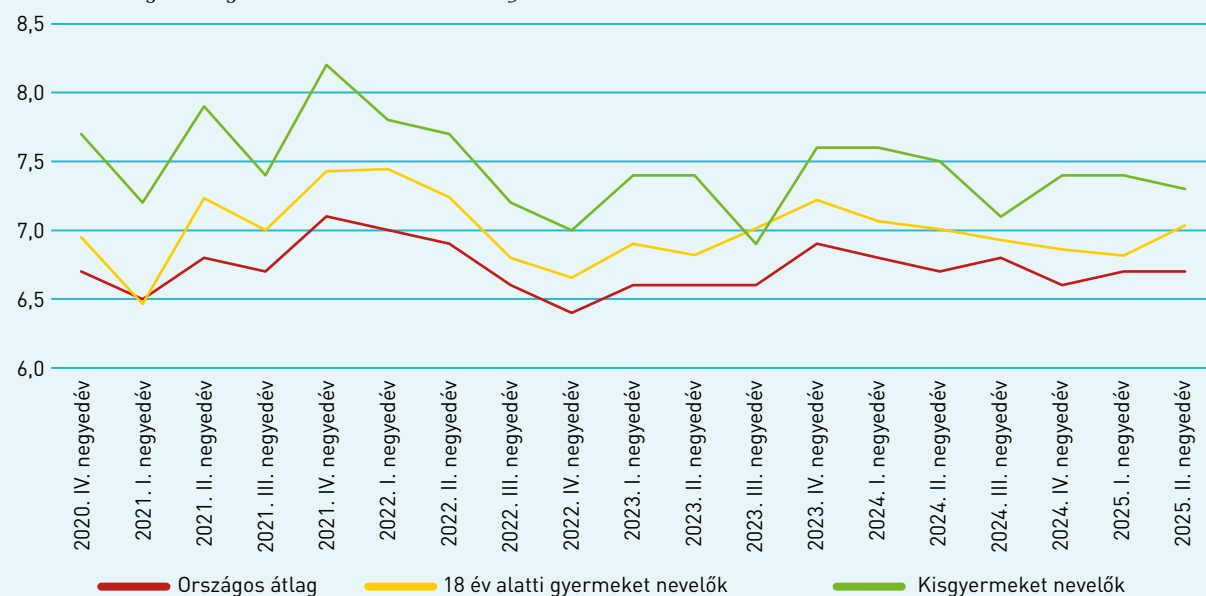
Forrás: KINCS Közérzetkutatás, a szerző szerkesztése

Az adatok azt mutatják, hogy néhány nehezebb időszaktól eltekintve (pandémia, háború kitörése utáni időszak) a magyarok boldogságérzete nem sokat változott, az öt év átlagában egy tízes skálán 7,4-es értéket mutat. A legalacsonyabb értékek 2020 év végén és 2024-ben voltak tapasztalhatók, a legmagasabb értékek pedig 2021 végén és 2022 elején.

A gyermeket nevelő szülők boldogságérzete minden negyedévben magasabb volt az országos átlagnál, és még hozzájuk képest is jobb lelki állapotról tanúskodnak a három év alatti kisgyermeket nevelő szülők által adott válaszok. Az öt év átlagát tekintve a gyermekesek átlagértéke 7,9, míg a kisgyermekeseké ennél is magasabb: 8,3 volt.

Az elégedettség érzése kapcsán hasonló tendenciát látunk: a kisgyermeket nevelő szülők és általában a szülők mindig elégedettebbnek bizonyultak a magyar átlaghoz képest. Míg az országos átlag 2020 év vége és 2025 nyara között 6,7 volt, addig a gyermekesek átlaga 7, a kisgyermekeseké pedig 7,5 volt. Az elégedettség- és a boldogságmutatók esetében is alapvetően egymással párhuzamosan mozogtak a kisgyermekesekre, a gyermekesekre vonatkozó és az összesített átlagok, ugyanakkor a gazdaságilag nehezebb időkben (2023 harmadik negyedéve, 2024 harmadik negyedéve) látható közeledés a gyermekes magyarok és az összes magyar attitűdjeinek önértékelése között.

2. ábra. Az elégedettségérzet alakulása 2020 és 2025 között



Forrás: KINCS Közérzetkutatás, a szerző szerkesztése

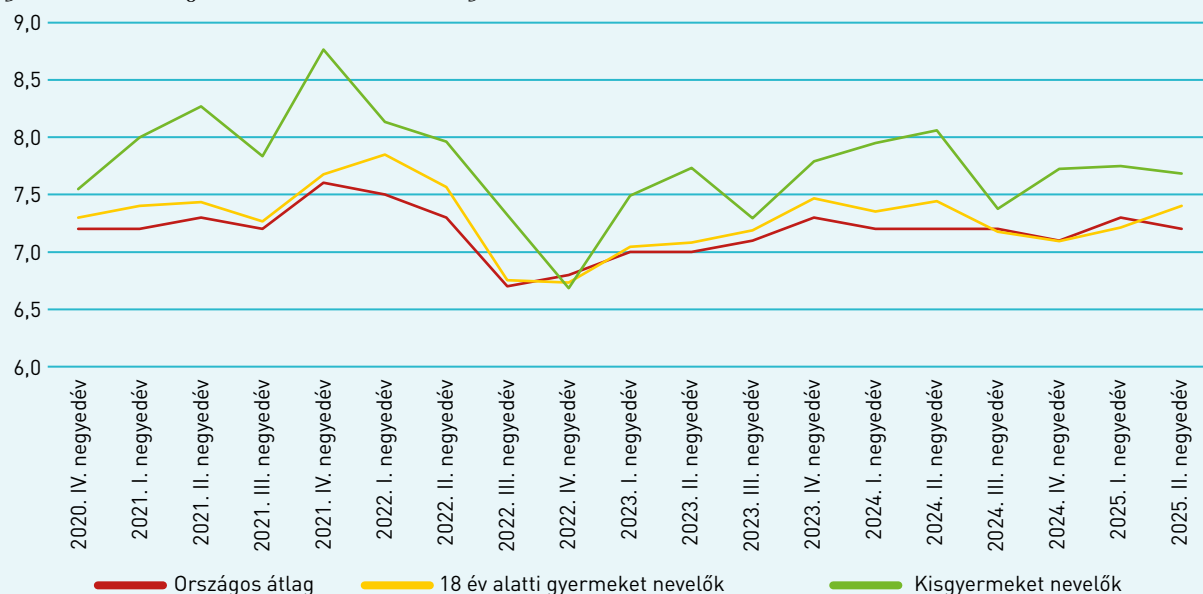
A gyermekgondozási időszak biztonságot nyújt

Biztonságérzet tekintetében nincs jelentős különbség a magyar átlag és a szülői csoport között, ugyanakkor a három év alatti gyermeket nevelők, úgy tűnik, mindig nagyobb biztonságban érezték magukat. Ez alól kivétel 2022 év vége, amikor valószínűleg a szomszédban dúló háború kedvezőtlen hatásai miatt egységesen megrendült a biztonságérzet az egész országban: ekkor egységesen, minden társadalmi csoportban a legalacsonyabb értékeket mérték, 2022 negyedik negyedévében mindössze 6,7 volt az átlagérték, miközben az ötéves időszak egészét vizsgálva 7,2, a gyermekeseknél 7,3,

a kisgyermekeseknél pedig 7,8 volt a biztonságérzet átlagos mutatója.

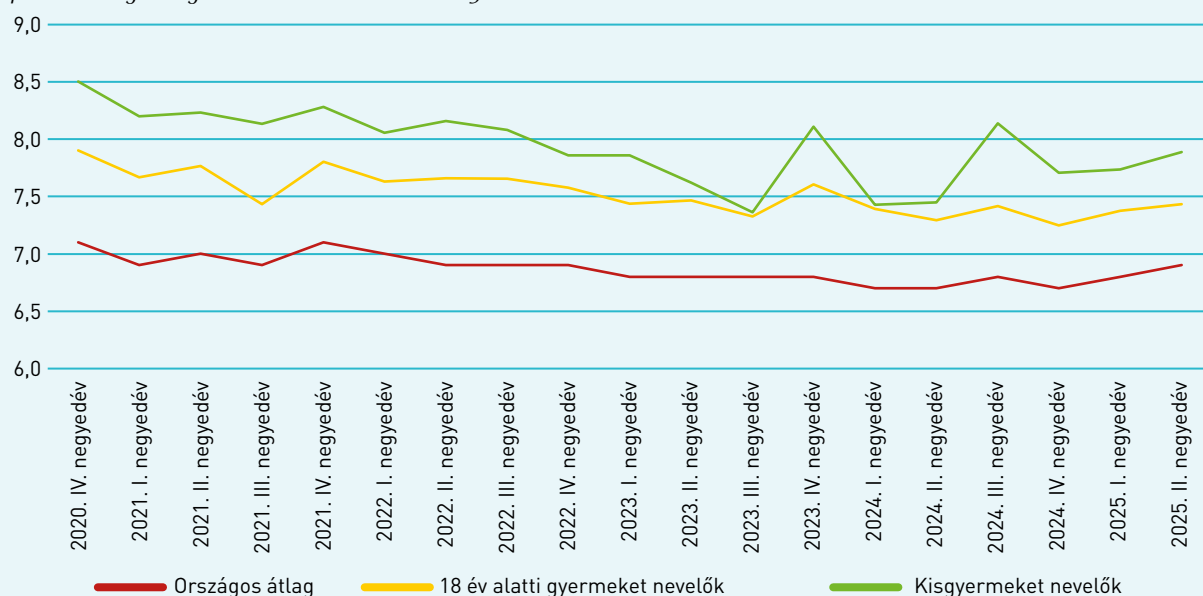
Az egészségérzet mutatói az átlaghoz képest minden évben jobbak voltak a szülői korosztályban, ami abból az életkori sajátosságból is adódik, miszerint az idősebb korosztály tagjai mindig rosszabb egészségi állapotról számolnak be, mint a fiatalabbak. Országosan a legmagasabb értéket 2021 év végén, a pandémia lecsengése után mérték (7,1) valamennyi csoportban, miközben az ötéves országos átlag 6,9 volt, a szülők esetében 7,4, a kisgyermeket gondozók között pedig 7,9.

3. ábra. A biztonságérzet alakulása 2020 és 2025 között



Forrás: KINCS Közérzetkutatás, a szerző szerkesztése

4. ábra. Az egészségérzet alakulása 2020 és 2025 között



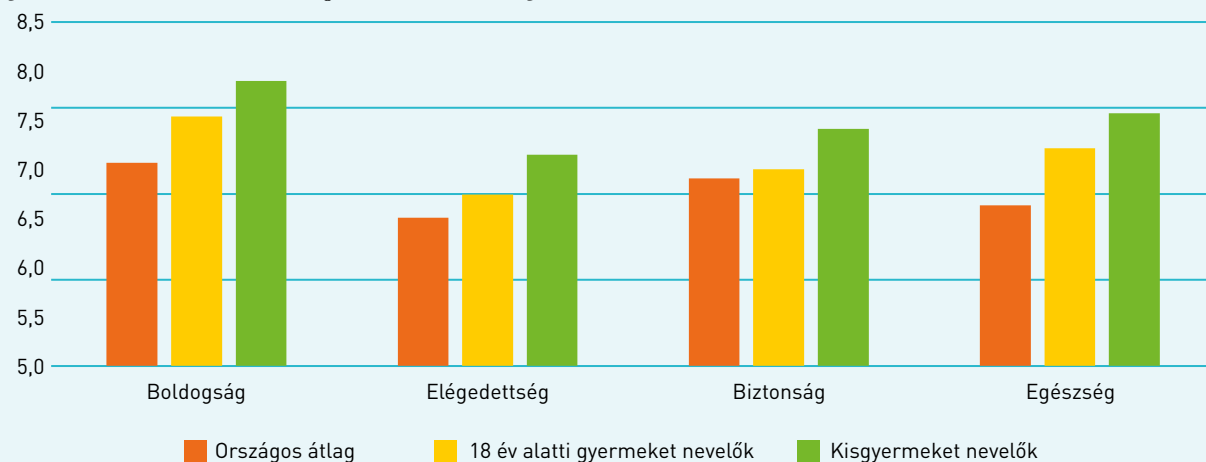
Forrás: KINCS Közérzetkutatás, a szerző szerkesztése

A kisgyermekes szülők közérzetére hatnak a családtámogatások

A 2020-as évek első felének öt évét felölelő longitudinális felmérés alapján megállapítható, hogy a három év alatti gyermeket nevelő szülők rendelkeznek a legjobb közérzetmutatókkal. Értékeik messze jobbak az országos átlagnál, és

a tizenhét év alatti gyermeket nevelő szülőkön belül is ők tekinthetők a legjobb jóléti mutatókkal rendelkezőknek.

5. ábra. Összesített közérzet-átlagértékek 2020 és 2025 között



Forrás: KINCS Közérzetkutatás, a szerző szerkesztése

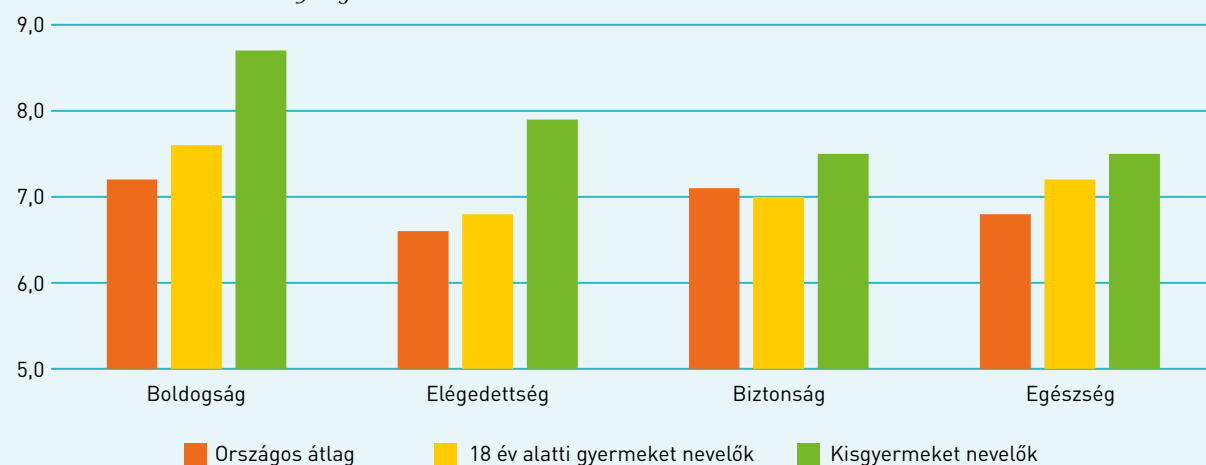
Fontos hangsúlyozni, hogy a gyermekgondozási ellátásokat igénybe vevő szülők stabilan magas mutatói azonban nem konstansan jelentenek magas értékeket, és az ő csoportjukon belül is vannak ingadozások az időszakok között. Szubjektív jóllétükre, különösen a boldogság- és elégedettségérzükre jelentősen hatnak azok a pozitív vagy negatív események, intézkedések, amelyek befolyásolhatják a mindennapjaikat.

Míg 2022 és 2023 vége is nehezebb időszaknak bizonyult (háború, infláció), addig 2021 vége és 2022 eleje olyan időszak volt, amelyet kifejezetten pozitívan éltek meg a kisgyermekes szülők,

ami összefüggésbe hozható a koronavírus-járvány végével, valamint 2022 elejének nagyszabású családügyi intézkedéseivel (pl. a családok számára az előző évben befizetett személyi jövedelemadó visszatérítése februárban).

Megállapítható, hogy 2025 első negyedévében, amikor bejelentésre került a családi adócsökkentési program és annak új elemeiként a gyermekgondozási ellátásokat igénybe vevők adómentessége, újra magasra emelkedett a kisgyermekes szülők közérzetmutatója, különösen a boldogságérzet, amely az öt év második legmagasabb értéke lett.

6. ábra. Közérzetmutatók 2025 augusztusában



Forrás: KINCS Közérzetkutatás, a szerző szerkesztése

3. táblázat. Gyermekgondozási ellátást igénybe vevők közérzet mutatóinak alakulása 2020 és 2025 között

	Közérzetmutatók (cseden, gyesen, gyeden, gyeten lévő)				Összesített közérzetmutató
	Boldogságérzet	Szubjektív biztonságérzet	Szubjektív egészségérzet	Élettel való elégedettség	
					
2020. IV. negyedév	8,3	7,6	8,5	7,7	8,0
2021. I. negyedév	8,6	8,0	8,2	7,2	8,0
2021. II. negyedév	8,6	8,3	8,2	7,9	8,3
2021. III. negyedév	8,5	7,8	8,1	7,4	8,0
2021. IV. negyedév	8,8	8,8	8,3	8,2	8,5
2022. I. negyedév	8,7	8,1	8,1	7,8	8,2
2022. II. negyedév	8,3	8,0	8,2	7,7	8,0
2022. III. negyedév	8,2	7,3	8,1	7,2	7,7
2022. IV. negyedév	8,0	6,7	7,9	7,0	7,4
2023. I. negyedév	8,4	7,5	7,9	7,4	7,8
2023. II. negyedév	8,3	7,7	7,6	7,4	7,8
2023. III. negyedév	7,8	7,3	7,4	6,9	7,3
2023. IV. negyedév	8,1	7,8	8,1	7,6	7,9
2024. I. negyedév	8,3	8,0	7,4	7,6	7,8
2024. II. negyedév	8,2	8,1	7,5	7,5	7,8
2024. III. negyedév	8,0	7,4	8,1	7,1	7,7
2024. IV. negyedév	8,0	7,7	7,7	7,4	7,7
2025. I. negyedév	8,7	7,7	7,7	7,4	7,9
2025. II. negyedév	8,1	7,7	7,9	7,3	7,7
Összesített átlag	8,3	7,8	7,9	7,5	7,9

Forrás: KINCS Közérzetkutatás

A kisgyermeket nevelők 2025 augusztusában kapták meg először adómentesen a gyermekgondozási ellátásokat. Ebben a hónapban a boldogságérzet (8,7) és az elégedettségérzet (7,9) is különösen magasra ugrott, elérve a korábbi maximumokat.

Összegzés

A gyermekgondozási időszak meghatározó jelentőségű a szülők, különösen az édesanyák és a gyermek életében is, hiszen ekkor alakul ki az ősbizalom az anya és a gyermek között, ami jelentősen befolyásolja a gyermekek későbbi fejlődését és életútját. Ezért is alapvető fontosságú ennek az életszakasznak a hangulata, az anya és általában a család közérzete, ami megalapozza a gyermek lelki egészségét is.

2020 óta zajló longitudinális kutatásunkban emiatt fektetünk külön hangsúlyt a három év alatti gyermeket nevelő szülők lelki egészségének vizsgálatára. Összességében megállapíthatjuk, hogy hazánkban a gyermekgondozási időszak alapvetően pozitív összefüggést mutat a mentális állapottal, hiszen időponttól és közérzetmutatótól (boldogság, elégedettség, biztonság és egészség) függetlenül

mindig a kisgyermekes szülők bizonyultak a legjobb jólléttel rendelkező csoportnak. A gyermekgondozás tehát örömforrás, amely hozzájárul a lelki egészséghez. Abban, hogy ez így lehet, szerepet játszhatnak azok a külső tényezők (pl. a család-támogató intézkedések), amelyek befolyásolhatják a gyermekgondozást és megkönnyíthetik a kisgyermekes szülők életét. Ezt támasztja alá, hogy a csenden, gyeden, gyesen és gyeten lévő válaszadók a KINCS közérzetkutatásában minden vizsgált időszakban az összes többi vizsgált alcsoporthoz képest a legjobb közérzetmutatókkal rendelkeztek. A 2020 óta eltelt öt év adatai alapján tehát megállapítható, hogy a gyermekgondozás időszaka alatt javul a szubjektív jóllét, ami elősegítheti a kisgyermekek kiegyensúlyozott nevelését.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás a Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH) keretében készült.

Felhasznált irodalom

Agócs, G. – Fűrész, T. – Kállay-Kisbán, K. – Pári, A. (2024). *Európai Unió családpolitikai kitekintő, 2024*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.

Bécsi, B. – Pataki, J. – Szöllősi, G. J. (2025). Anxiety in Children: The Contribution of Parental Characteristics. *Children* 12(5), 553. <https://doi.org/10.3390/children12050553>.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis* 39, 350–373.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. New York: Basic Books.

Danis, I. – Németh, T. – Prónay, B. – Góczán-Szabó, I. – Hédervári-Heller, É. (szerk.). (2020). *A kora gyermekkori lelki egészség támogatásának elmélete és gyakorlata*. Budapest: Semmelweis Kiadó. https://semmelweis.hu/mental/files/2020/12/Kora-gyermekkori-lelki-egeszseg_I-kotet.pdf. Letöltés ideje: 2025. 09. 20.

Csalad.hu (2025) <https://csalad.hu/eletesemenyek/gyermekem-szuletik> (Letöltés ideje: 2025. 09. 20.)

EIGE. (2021). *Gender Equality Index 2021: Health*. <https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-equality-index-2021-report/women-report-poorer-mental-well-being-men>. (Letöltés ideje: 2025. 09. 20.)

Fűrész, T. (2024). Család – a legszemélyesebb közérdek. *Kommentár* 2024/2, 65–79.

Glass, J. – Simon, W. R. – Andersson, A. M. (2016). Parenthood and Happiness: Effects of Work-Family Reconciliation Policies in 22 OECD Countries. *AJS; American journal of sociology* 122(3), 886–929. www.doi.org/10.1086/688892.

Gosselin, C.A. – Huta, V. – Braaten, A.: Eudaimonic Orientation Enhances the Well-Being Experienced by Fathers. *Applied Research Quality Life* 2022. www.doi.org/10.1007/s11482-021-10020-0.

Gyöngy, K. (2021). Kisgyermeket nevelő szülők támogatásának hazai és nemzetközi lehetőségei, személyes és távsegítő formái – szakirodalmi áttekintés. *Gyermekevelés* 9. évf., 2. szám, 145–168. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2021.2.145.168>

Horváth-Varga, A. – Nagy, T. – Pári, A. (2023). A magyarok szubjektív jólléte a veszélyek korában. *KAPOCS* 6(2–3), 13–22. <http://doi.org/10.63582/KAPOCS.2023.2-3.2>.

- Howard, L. – Khalifeh, H. (2020). Perinatal mental health: a review of progress and challenges *World Psychiatry* 2020 19(3): 313–327. doi: 10.1002/wps.20769.
- Kopp, M. – Skrabski, Á. (2020): *A boldogságkeresés útjai és útvesztői*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) – L'Harmattan Kiadó. https://www.koppmariaintezet.hu/books25/HU/2021/boldogsagkereses_utjai_2020.pdf
- KSH. (2022). *Népszámlálási adatbázis*. Forrás: <https://nepszamlalas2022.ksh.hu/eredmenyek/statikus-tablak> (Letöltés ideje: 2025. 09. 20.)
- Layard, R. (2021). Wellbeing as the Goal of Policy. *LSE Public Policy Review*. Vol. 2, Issue 2, 1–8. www.doi.org/10.31389/lsep-pr.46.
- Murthy, V. (2024). *Parents Under Pressure: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Mental Health & Well-Being of Parents*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/parents-under-pressure.pdf>.
- Nagy, T. – Horváth-Varga, A. (2022). A fiatal felnőttek boldogságának és elégedettségének vizsgálata. In: Engler, Á. – Purebl, Gy. – Susánszky, É. – Székely, A. (szerk.) *Magyar Lelekiállapot 2021. Család – egészség – közösség: Hungarostudy 2021 tanulmányok*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, 507–519.
- Nelson, S. – Nelson, K. – Kushlev, K. – Lyubomirsky, S. (2012). In Defense of Parenthood: Children Are Associated With More Joy Than Misery. *Psychological Science* 24(1), 3–10. www.doi.org/10.1177/0956797612447798
- Novák, K. – Fűrész, T. (2021). *Családbarát évtized 2010–2020*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), 109–121.
- Östberg, M. – Hagekull, B. – Wettergren, S. (2002). A measure of parental stress in mothers with small children: Dimensionality, stability and validity. *Scandinavian Journal of Psychology* 43(2), 157–167. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1467-9450.00028>
- Ribas, L. H. – Montezano, B. B. – Nieves, M. – Kampmann, L. B. – Jansen, K. (2024). The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: a systematic review with meta-analysis. *Jornal de pediatria* 100(6), 565–585. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2024.02.003>.
- Stracke, M. – Heinzl, M. – Müller, A. D. – Gilbert, K. – Thorup, A. A. E. – Paul, J. L. – Christiansen, H. (2023). Mental Health Is a Family Affair—Systematic Review and Synthesis. *Environmental Research and Public Health* 20(5), 4485. www.doi.org/10.3390/ijerph20054485.
- Susánszky, E. – Konkoly Thege, 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* 7. 10.1556/Mental.7.2006.3.8. https://www.researchgate.net/publication/240971055_A_WHO_Jol-let_Kerdoiv_rovidített_WBI-5_magyar_valtozatának_validálása_a_Hungarostudy_2002_országos_lakossági_egészségfelmérés_alapján_Validation_of_the_short_5-item_version_of_the_WHO_Well-Being_Scale (Letöltés ideje: 2025. 09. 20.)
- Taylor, D. (2011). Wellbeing and Welfare: A Psychosocial Analysis of Being Well and Doing Well Enough. *Journal of Social Policy* 40, 4, 777–794, Cambridge University Press. www.doi.org/10.1017/S0047279411000249.
- UNICEF Magyarország. A gyerekek és fiatalok mentális egészségéért. UNICEF. <https://unicef.hu/mentalis-egeszseg>

Pusztai Gabriella¹, Dusa Ágnes Réka², Bacskai Katinka³

A társadalmi-gazdasági státus és a gyermeknevelési értékek hatása az otthoni szülői tevékenységre

¹ Debreceni Egyetem Nevelés és Művelődéstudományi Intézet, professzor; Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutatócsoport vezető; MTMT-azonosító: 10001407, ORCID-azonosító: 0000-0002-6682-9300; levelező szerző: pusztai.gabriella@arts.unideb.hu.

² Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Debreceni Egyetem, Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ (CHERD-H), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10048677, ORCID-azonosító: 0000-0002-6339-3337

³ Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; Debreceni Egyetem, Nevelés és Művelődéstudományi Intézet, MTA-DE Jövőtudatosság Fejlesztése kutatócsoport, tag; MTMT-azonosító: 10044924, ORCID-azonosító: 0000-0002-3090-5818

A kutatási adatfelvétel szervezője és finanszírozója a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért (KINCS), jelen tanulmány megszületését a Collegium Professorum Hungarorum (CPH) támogatta.

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.4>

Absztrakt

A nevelési értékpreferenciákat jelentős számú kutatás vizsgálta, amelyek megállapították, hogy a kultúrák, a vallások és a társadalmi státus jelentősen befolyásolják, hogy a szülők milyen értékek szerint szeretnék nevelni a gyermeküket. Azonban keveset tudunk arról, hogy a nevelési értékek hogyan realizálódnak a hétköznapiakban, a családon belüli gyermeknevelésben. A családon belüli hétköznapi szülői aktivitás tekintetében a szülői státus és a szülők nevelési értékei befolyását mutatták ki a kutatások, de ellentmondó eredmények vannak azzal kapcsolatban, hogy melyik tényező befolyása erősebb. Kutatásunk arra a kérdésre keresi a választ, hogy a nevelési értékek, a szülői státus és a szülők otthoni gyermeknevelési gyakorlata hogyan függ össze. Feltevésünk szerint a magasabb társadalmi státusú szülők és a posztmateriális nevelési értékekkel rendelkezők nagyobb otthoni szülői aktivitást fejtenek ki, valamint a nevelési értékpreferenciák nagyobb befolyását feltételezzük a társadalmi státusnál. Kérdéseinket egy nagymintás szülői adatfelvétel (KINCS Értékteremtő gyermeknevelés 2020, N = 1156) többváltozós elemzése során válaszoljuk meg. Eredményeink szerint az értékpreferencia-faktorok a szülői státusmutatóknál erősebb hatással bírnak az otthoni szülői aktivitásra, azonban várakozásunkkal szemben nem a posztmateriális, hanem a konzervatív nevelési értékpreferencia befolyása az erősebb.

Kulcsszavak: nevelési értékek, szülői aktivitás, társadalmi státusz

Abstract

A significant number of studies have examined educational value preferences and found that culture, religion, and social status have a significant influence on the values parents wish to instill in their children. However, little is known about how educational values are realised in everyday life and in the upbringing of children within the family. Research has demonstrated the influence of parental status and parental educational values on everyday parental activities within the family. Still, there are conflicting results as to which factor has more substantial influence. Our research seeks to answer the question of how educational values, parental status and the parents' child-rearing practices at home are related. We hypothesize that parents with higher social status and post-materialistic parenting values are more active at home, and we assume that parenting value preferences have a greater influence than social status. We answer our questions through a multivariate analysis of a large-scale parental data collection (KINCS Value-Creating Child-Rearing 2020, N = 1156). According to our results, value preference factors have a more substantial influence on parental activity at home than parental status indicators. Still, contrary to our expectations, it is not post-materialistic but conservative educational value preferences that have a more substantial influence.

Keywords: child-rearing values, parental involvement, SES

Bevezetés

A gyermeknevelés a társadalmi egyenlőtlenségek növekedése és a gyors kulturális változások kontextusában zajlik. Bár jól ismert, hogy a szülők társadalmi-gazdasági státusa (*Socioeconomic Status*, SES) hatással van a szülők gyermekek fejlődésében való részvételére, a gyermeknevelésért tett erőfeszítéseire, a kutatók kiemelik a kulturális orientációk és a gyermeknevelési értékek szerepét is a szülői gyakorlatok kialakításában (Kohn 1989, Lareau 2002, Lareau 2018, Schwartz 2006). Fontos elméleti kérdés, hogy a család társadalmi helyzetéből adódó strukturális erőforrások vagy a családi szubkultúrát jellemző kulturális preferenciák játszanak-e nagyobb szerepet a sokoldalú, fejlődésorientált szülői szerepvállalás lehetővé tételében. Nemzetközi kutatások azt mutatják, hogy a magasabb végzettség, jövedelem és szakmai presztízs következetesen összefügg a szülői idő- és energiabefektetések gyakoribb és sokszínűbb formáival (Craig és mtsai. 2014, Passaretta és mtsai. 2022). Ugyanakkor a kulturális orientációk – például gyermeknevelésbe való korai befektetések megtérülésével kapcsolatos meggyőződések, a vallásosság vagy a családot és a felelősséget hangsúlyozó értékpreferenciák – motiválhatják a szülőket arra, hogy erőforráskorlátok mellett is intenzíven foglalkozzanak gyermekneveléssel (Kerry és mtsai. 2022; Rothwell és Davoodi 2024; Taylor és mtsai. 2012). A nemzetközi empirikus kutatási eredmények azonban továbbra sem nyújtanak egyértelmű képet arról, hogy az értékorientációk

hatása felülmúlhatja-e a társadalmi-gazdasági helyzetből adódó korlátokat.

A legtöbb tanulmány Nyugat-Európában és Észak-Amerikában készült, ahol mind a strukturális egyenlőtlenségek, mind a kulturális szakadékok a mienktől eltérő történelmi pályát követnek. Közép- és Kelet-Európában a poszt szocialista átalakulás felerősítette a társadalmi-gazdasági rétegződést, ezzel egyidejűleg fokozta a társadalmon belüli értékkonfliktusokat is (Halman és Voicu 2010). Ennek ellenére kevés empirikus bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy a társadalmi-gazdasági státus és az értékorientációk hogyan hatnak a régió szülői gyakorlatainak alakulására.

A fenti kérdésre választ keresve tanulmányunk azt vizsgálja, hogy a szülői értékpreferenciák és a társadalmi-gazdasági háttér hogyan befolyásolják a sokszínű szülői részvételt Magyarországon. Egy országos, reprezentatív, 1156 negyedik osztályos gyermek szüleit felölelő felmérés alapján megvizsgáljuk, hogy vajon a strukturális vagy a kulturális tényezők erősebb előrejelzői a sokszínű szülői részvételnek. Konkrétan három hipotézist vizsgálunk: (H1) a magasabb társadalmi-gazdasági státus gazdagabb szülői szerepvállalást jelez előre; (H2) a posztmaterális értékek gazdagabb szülői szerepvállalást jeleznek előre; és (H3) az értékek erősebb előrejelzői a sokszínű szülői szerepvállalásnak, mint a társadalmi-gazdasági státus.

Szakirodalmi áttekintés

A szülői részvétel mint a gyermek fejlődésének kulcsfontosságú tényezője

A szülői bevonódás régóta a gyermekek iskolai és társadalmi sikerességét magyarázó modellek egyik központi eleme. Számos vizsgálat kimutatta a társadalmi-gazdasági erőforrások jelentőségét: a magasabb végzettséggel, jövedelemmel és szakmai presztízzsel rendelkező szülők több időt és energiát fordítanak gyermekeikre, valamint szélesebb körű kognitív és szociális tevékenységet biztosítanak számukra (Craig és mtsai. 2014, Lareau 2002, 2018, Mikus és mtsai. 2021). A legújabb kutatások szerint a társadalmi különbségek nagyon korán megjelennek a szülői befektetésekben, és jelentősen hozzájárulnak a teljesítménybeli egyenlőtlenségekhez (Passaretta és mtsai.

2022). Még az idő- és pénzbeli szülői befektetések szezonális különbségei is tovább növelik a társadalmi egyenlőtlenségeket (Hastings és LaBriola 2023).

Ugyanakkor a mai gyermekkor digitális közegben zajlik. A gyermekek több eszközön és platformon keresztül merülnek el a digitális tartalmakban, míg a szülők gyakran időhiánnyal, közös szabadidős alternatívák ötletének hiányával küzdenek, amit a gyermekkel való foglalkozásról alkotott vélekedéseik sem támogatnak értékes alternatívákkal (Matthes és mtsai. 2021). Ez a modern környezet még sürgetőbbé teszi annak megértését, hogy a szülői erőforrások és értékek hogyan alakítják a szülők mindennapi interakciókban való részvételét.

A sokszínű szülői részvétel fogalma és az otthoni gyakorlatok sokfélesége

Számos elméleti megközelítés tekinti kulcstényezőnek a szülői bevonódás mennyiségét és minőségét. Coleman (1988) a kapcsolatok társadalmi tőkeerejét vizsgálva elkülönítette az egy- vagy többfunkciós kapcsolatok fogalmát, amelyben döntő kérdés, hogy egyetlen kapcsolati kötődés egy vagy több kontextusban köti-e össze az egyéneket, hiszen az utóbbi képes megerősíteni a normák átadását és a bizalmat. Ha ezt a szülő–gyermek kapcsolatokra vonatkoztatjuk, az egyfunkciós kapcsolat szűkebb spektrumú interakciókat jelent (például alapvető gondozás vagy felügyelet), míg a többfunkciós kapcsolat sokféle tevékenységet foglal magában (például közös szabadidős tevékenységek, sport, kulturális programok, házimunka és tanulás) (Coleman 1988).

Epstein az iskolai eredményesség családi támogatásának elemzése során a szülők iskolai részvétele mellett a szülői bevonódás otthoni dimenzióinak jelentőségét is kiemeli. Példaként a házi feladatban való segítséget, a tanulási előrehaladás nyomon követését, a továbbtanulási tervek megbeszélését hozza fel, de a gyermekkel való törődés számos további tevékenységterületére is utal (Epstein 2010, 2018). Goodall és Montgomery (2014) a szülői elkötelezettség (*parental engagement*) fogalmát használta, s az iskolafüggetlen szülői tevékenységeket emelte ki: a rendszeres beszélgetések, mesemondás, közös olvasás, a médiatartalmak megbeszélése, valamint kulturális rendezvények látogatása mind ebbe a körbe tartoznak (Goodall és Montgomery 2014). Lareau (2002) összehangolt fejlesztési (*concerted cultivation*) koncepciója egy strukturált, fejlesztésorientált szülői tevékenységrendszert ír le, amely az iskolán kívüli tevékenységektől a családi beszélgetésekig terjed, és amely ösztönzi a gyermekek kritikus gondolkodását és társadalmi részvételét.

Összességében a sokszínű szülői részvétel magában foglalja mind a formális, mind az informális tanulási támogatást, valamint mindazon gazdagító családi tevékenységekhez való hozzáférés biztosítását, amelyek a szocioemocionális készségek fejlesztésének lehetőségeit hordozzák magukban (Epstein 2018, Hill és Tyson 2009, Sonnenschein és mtsai. 2022, Yang és mtsai. 2021). A magas színvonalú, családon belüli nevelés széles körű tevékenységeket foglal magában, az iskolai feladatok támogatásától a közös kulturális élményekig és

a mindennapi beszélgetésekig (Bryzek és mtsai. 2024, Smith 2010). A szülői befektetés az ilyen tevékenységek gyakorisága és változatossága alapján mérhető (LaRocque és mtsai. 2011). Az elmúlt évtizedekben számos országban nőtt a gyerekekkel töltött, fejlesztő jellegű idő aránya, s ebből az olvasásra fordított időt kell kiemelnünk mint az egyik legerősebb hosszú távú teljesítmény-előrejelző tényezőt (OECD 2012). A mindennapi közös tevékenységek, mint például a közös főzés, társasjátékozás szintén bizonyítottan elősegítik a szociális és érzelmi fejlődést (Albrecht és Khetani 2017).

Strukturális meghatározó tényezők: társadalmi-gazdasági státusz és családi erőforrások

A kutatások szerint a szülői gyakorlatok minőségének és a sokszínű szülői részvételnek a társadalmi-gazdasági státusz az egyik legmegbízhatóbb előrejelzője. Nagymintás, több országot és évtizedet átfogó vizsgálatok kimutatták, hogy a magasabb nemzeti és egyéni társadalmi-gazdasági státusz a gyermekek egyéni fejlődésére összpontosító szülői stratégiákkal erős összefüggésben áll (Xiao és mtsai. 2000, Park és Lau 2016). A magas státusú családok több gazdasági és oktatási erőforrással rendelkeznek, és gyermekeik számára változatosabb, fejlődésközpontú tevékenységeket biztosítanak, összhangban Lareau (2018) összehangolt nevelési modelljével. Időfelhasználási vizsgálatok is igazolták, hogy a magasabb végzettségű szülők több időt fordítanak érzelmi és kognitív fejlesztésre (Craig és mtsai. 2014).

A családszerkezet egy másik fontos dimenzió. A házasság, kétszülős családok általában nagyobb stabilitást, több erőforrást és több érzelmi kapacitást kínálnak, mint az egyedülálló szülők vagy a mozaikcsaládok (Barrett és Turner 2005, Gibson-Davis 2008, McLanahan és Sandefur 1994, Nguyen és mtsai. 2018). A gyermekek száma is befolyásolhatja a szülők befektetéseit, mivel a korlátozott erőforrások (idő, pénz) a testvérek között oszlanak meg (Coleman 1997).

Kulturális meghatározó tényezők: gyermeknevelési értékek és orientációk

A szülői értékek meghatározzák, hogy mennyi időt, figyelmet és erőforrást fordítanak a gyermek fejlődésére. A kutatások szerint az értékorientációk kultúránként és társadalmi osztályonként eltérőek: a magasabb társadalmi-gazdasági státusú szülők inkább

az autonómiát, a kreativitást és a kíváncsiságot hangsúlyozzák, míg az alacsonyabb társadalmi-gazdasági státuszú csoportok a konformitást és az engedelmességet tartják fontosnak (Flouri 2003, Park és Lau 2016). Bizonyos tradicionális vagy vallásos értékek azonban képesek kompenzálni az előnytelen társadalmi-gazdasági erőforrásokkal való rendelkezést, és támogatni az aktív szülői bevonódást szintjét (Pusztai 2020, Pusztai és mtsai. 2024).

A legújabb nemzetközi kutatások bizonyítják, hogy olyan kulturális orientációk, mint az individualizmus, a kollektívizmus és a konformitás alakítják a szülői aktivitás mennyiségi és tartalmi mutatóit (Gorla és mtsai. 2024). Ezek szerint a szülői gondoskodás motivációi az életkortól függetlenül összefüggnek a társadalmi konzervativizmussal (Kerry és mtsai. 2022), míg a vallásosság globálisan szorosabb szülő-gyermek kapcsolatokat és jobb jólétet jelez előre (Rothwell és Davoodi 2024). A hagyományokat és a társadalmi stabilitást hangsúlyozó konzervatív orientációk támogatják az intenzív, fejlődésorientált szülői gyakorlatokat (Bryzek és mtsai. 2024, Gordon 2017).

Az értékek többféle módon befolyásolják a szülők gyermeknevelési tevékenységét. Ahol a családi élet prioritást élvez a tevékenységek fontossági rangsorában, a szülők több időt szentelnek gyermekeiknek, ami pozitív hatással van az iskolai elkötelezettségre (Taylor és mtsai. 2012). A magas oktatási elvárások arra is ösztönzik a szülőket, hogy tudatosan szervezzék meg a gyermekek otthoni környezetét (Fan és Chen 2001, Hill 2015, Jeynes 2003). A gyermeknevelés hosszú távú befektetésként való megközelítése összefüggésbe hozható a szülők

sokszínűbb részvételével, különösen a hátrányos helyzetű gyermekek egyenlőtlenségeinek csökkentése terén (Halman és Voicu 2010, OECD 2025). Ugyanakkor eltérések vannak a deklarált értékek és a tényleges gyakorlat között. A pszichológia ezt az attitűd-viselkedés közötti szakadéknak nevezi (Ajzen 1991), míg Bourdieu (2002) habituskonceptiója szerint az örökölt társadalmi minták gyakran felülírják a deklarált értékeket. Így a szülői gyakorlat nem mindig egyezik meg a deklarált orientációval (Bourdieu 2002).

Közép- és Kelet-Európa kontextusa

Míg a társadalmi-gazdasági státusz és az értékek szerepét Nyugat-Európában és Észak-Amerikában széles körben tanulmányozták, addig Közép- és Kelet-Európában sokkal kevesebbet tudunk ezek hatásáról. Ez a régió a szocializmus bukása óta mélyreható társadalmi átalakuláson ment keresztül, amelyet a korábban féken tartott vagy elleplezett társadalmi egyenlőtlenségek növekedése, a változó családszerkezetek és a napvilágra kerülő értékrendbeli eltérések jellemeznek (Halman és Voicu 2010, Kalmijn 2019, Ulferts 2020). Ezek a kontextuális jellemzők a szülői részvételt másféle kihívások elé állítják, mint a nyugati társadalmakban. Kutatásunk megvizsgálja, hogyan kapcsolódnak egymáshoz a gyermeknevelési értékek, a társadalmi-gazdasági státusz és az otthoni szülői gyakorlatok Magyarországon, hozzájárulva a társadalmi struktúra és a kulturális értékek közötti kölcsönhatás családi szocializációban betöltött szerepének megértéséhez.

Kutatási kérdések és hipotézisek

Kutatási kérdésünk az, hogy a szülői értékpreferenciák vagy a társadalmi státusz képes-e jelentősebb befolyást gyakorolni a sokszínű otthoni szülői gyakorlatokra. Feltételezésünk szerint (H1) a magasabb társadalmi-gazdasági státuszú szülők jelentősen nagyobb otthoni szülői aktivitást mutatnak (Lareau 2002); (H2) a posztmaterialista

értékpreferenciákkal rendelkező szülők sokszínűbb otthoni szülői tevékenységeket folytatnak (Flouri 2003); (H3) az értékpreferenciák erősebb előrejelzői lesznek a gazdagabb szülői tevékenységeknek, mint a társadalmi-gazdasági státusz (Taylor és mtsai. 2012, Hill 2015).

Módszerek

Az *Értékteremtő gyermeknevelés* című kutatás a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért felkérésére készült. Az adatfelvételt a 2019/2020-as

tanévben végeztük országos reprezentatív mintán, amely magyarországi negyedik osztályos gyermekek szülőinek válaszait tartalmazta (N = 1156).

Többlépcsős mintavételi stratégiát alkalmaztunk: az első szakaszban az iskolákat, a másodikban az osztályokat választottuk ki, majd a kiválasztott osztályokban teljes osztályos felmérést végeztünk. A kérdőív a szülők gyermeknevelési értékprioritásait, társadalmi-gazdasági háttérét és az otthoni szülői gyakorlatok körét mérte, eredeti és korábbi tanulmányokból átvett skálákra támaszkodva.

A szülők sokszínű részvételét az MPI-index (*Multifaceted Parental Involvement*) segítségével mértük. Az indexet az alábbi módon képeztük: a szülők minden, a kérdőívben felsorolt tevékenységért 1 pontot kaptak, ha azt naponta végezték, és 0 pontot, ha ennél ritkábban végezték. A kérdőív a következő elemeket tartalmazta: beszélgetés a gyermekkel az iskolai élményeiről; közös tanulás a gyermekkel; mesék, irodalmi vagy ismeretterjesztő szövegek felolvasása a gyermeknek; a gyermek online élményeinek megbeszélése; beszélgetés a gyermekkel az élet és a világ dolgairól; spirituális kérdések vagy vallási kérdések megbeszélése a gyermekkel; közös szabadidős tevékenységek szervezése; és közös játék a gyermekkel. Az index maximális pontszáma 8 volt, átlagértéke 2,66.

Annak érdekében, hogy megkülönböztessük azokat a szülőket, akik törekednek arra, hogy gyermekeiket minél változatosabb tevékenységekbe vonják be, és azokat, akik kevesebb tevékenységben vesznek részt, a változót dichotomizáltuk. A felosztás az index átlagértékén alapult: az átlag feletti pontszámot elérő szülőket úgy osztályoztuk, hogy változatos és rendszeres napi időt töltenek negyedik osztályos gyermekeikkel, míg az átlagos vagy átlag alatti pontszámot elérőket nem soroltuk ebbe a csoportba.

Magyarázó változóink a következők voltak:

- A szülő életkorát években rögzítettük mint folytonos változót.
- A gyermek nemét kódokkal jelöltük: 1 = fiú, 0 = lány.
- A családszerkezetet 1 = ép család és 0 = nem ép család kategóriákba soroltuk.
- A családban élő gyermekek számát dichotóm módon kódoltuk: 0 = egy vagy két gyermek, 1 = három vagy több gyermek.
- A szülők vallásosságát a Tomka-féle ötfokozatú önazonosítási skálájával mértük, és a párokat három kategóriába soroltuk: nem vallásos homogén, vallásos homogén és vallási szempontból heterogén, a vallási homogenitásról és

a vallási szempontból heterogén családokról szóló szakirodalomnak megfelelően (Tomka 1973).

A nevelési értékek tényezői: huszonegy kérdésből álló kérdőívünk volt, a bevezető kérdés a következő volt: „Milyen felnőtté szeretné, ha gyermeke válna? Kérjük, értékelje 1-től 4-ig, hogy az alábbiak mennyire fontosak Önnek.” A szülői értékprioritásokkal kapcsolatos tételeken varimax rotációval végzett feltáró faktorelemzést (EFA) végeztünk. Az elemzés 1-nél nagyobb sajátértékek és a *scree plot* alapján háromfaktoros megoldást eredményezett. Kutatásunkban a három tényező együttesen a teljes variancia 43,805%-át magyarázta. A KMO-teszt kimutatta, hogy a változók elégségesen korreláltak ahhoz, hogy folytassuk a faktorelemzést, 0,943-as értékkel. A Bartlett-teszt és a goodness-of-fit teszt szignifikáns volt, $p < 0,001$ szignifikanciaszinttel.

Az első faktor, amelyet *hagyományos közösségorientált értékeknek* nevezünk, olyan elemeket tartalmazott, mint a türelem, a szabályok betartása, a takarékoság és az optimizmus. A második tényező, a *konzervatív-hagyományos értékek* olyan elemeket tartalmazott, mint az őszinteség, az udvariasság, a jó modor, a felelősségérzet, a hazafiság, a vallásos hit és a szorgalom. A harmadik tényező, a *posztmaterialista értékek* olyan preferenciákat foglalt magában, mint a környezettudatosság, a kreativitás, a képzelőerő és mások elfogadása.

A társadalmi-gazdasági háttér mintáinak azonosítása érdekében klaszterelemzést végeztünk a szülők végzettsége, foglalkoztatási státusza, jövedelmi szintje, a család szerkezete és a gyermekek száma alapján. Hat különböző társadalmi státuszú klaszter alakult ki:

- Vidéki, stabil diplomások (kb. 20%): kisvárosi családok, stabil, két magasan képzett szülővel.
- Városi elit (10%): magasan képzett városi szülők, akik az iskolázottság, a munkaerőpiaci részvétel és a jövedelem tekintetében a legkedvezőbb helyzetben vannak, bár családjuk stabilitása kissé alacsonyabb.
- Városi középosztály (12%): szakképzett munkavállalók vagy vállalkozók középfokú végzettséggel, akik nagyobb városokban élnek. Jövedelmük ugyan összehasonlítható a vidéki diplomásokéval, de nagyobb valószínűséggel élnek nem hagyományos családszerkezetben, és kevesebb gyermekük van.

- Vidéki, alacsony jövedelmű munkavállalók (21%): vidéki területeken élő képzett munkavállalók, alacsony jövedelemmel és az egyedülálló szülők viszonylag magas arányával.
- Kisvárosi, bizonytalan helyzetű munkavállalók (20%): kisvárosokban élő, képzett munkavállalók, bizonytalan foglalkoztatási helyzetben, alacsony jövedelemmel. Közöttük a legkisebb a kétszülős családok aránya.
- Vidéki, hátrányos helyzetű családok (10%): a legalacsonyabb iskolai végzettséggel, a legrosszabb munkaerőpiaci helyzettel és jövedelemmel rendelkező szülők. Ezek a családok gyakran gyermekgondozási támogatásra szorulnak, három vagy több gyermeket nevelnek (gyakran vegyes családokban).

Az elemzés elvégzéséhez módszertani megközelítésként a binomiális logisztikus regressziót

választottuk, mert ez valószínűséget becsül, ezért az értelmezése sokkal informatívabb a gyakorlati következtetések szempontjából, mint a lineáris regresszióé. A módszer az esélyhányadokat mutatja meg, azaz azt, hogy egy adott csoport tagjai milyen valószínűséggel kerülnek a gazdag szülői gondoskodással rendelkező csoportba. Ezen túl a módszer megmutatja, hogy egy új változócsoporthoz adása mennyivel javítja a modell illeszkedését, és hogyan változnak a korábbi változók hatásai.

A tanulmányt a társadalomtudományi kutatásokra vonatkozó etikai normáknak megfelelően végeztük. A résztvevőket tájékoztattuk a tanulmány céljáról, a részvétel önkéntes jellegéről és arról, hogy bármikor következmények nélkül megszakíthatják a válaszadást. A kutatási protokollt a Debreceni Egyetem etikai bizottsága vizsgálta és hagyta jóvá.

Eredmények

Leíró statisztika

Az összes változó leíró statisztikáját az 1. táblázat tartalmazza. A függő változó, a sokszínű szülői részvétel index átlaga (MPI index) 0,28 (SD = 0,45) volt. A válaszadók átlagéletkora 39,7 év (SD = 5,8) volt. A minta a gyermekek nemét tekintve megközelítőleg kiegyensúlyozott volt, a fiúk és a lányok egyenlő arányban voltak képviselve (M = 0,50, SD = 0,50, 50,4% lány, 49,6% fiú). A válaszadók többsége ép családban élt (M = 0,77, SD = 0,42, 77,3% teljes családban él, 22,7% nem teljes családban él), és 40,2%-uknak három vagy több gyermeke volt, míg 59,8%-uknak maximum két gyermeke volt. A minta közel 46%-a vallotta magát homogén vallásosnak (M = 0,46, SD = 0,50, 45,6% homogén vallásos, 54,4% nem homogén vallásos). Az értékorientációkat tekintve a válaszadók a hagyományos közösségorientált értékek terén érték el a legmagasabb pontszámot (M = 0,44, SD = 0,83), ezt követték a posztmaterialista értékek (M = 0,02, SD = 0,81), míg a konzervatív-hagyományos értékek terén érték el a legalacsonyabb pontszámot (M = -0,12, SD = 0,84). A státuszcsoportok szerint 22,3% tartozik a kisvárosi bizonytalan, 12% a nagyvárosi, jómódú diplomás, 21% a vidéki alacsony státuszú, 19,6% a kisvárosi, stabil helyzetű diplomás, 13,1% városi

középosztály és végül 11,9% a vidéki hátrányos helyzetű csoportba (M = 3,25, SD = 1,67).

Logisztikus regresszió a sokoldalú szülői részvétel előrejelzésére

Bináris logisztikus regressziós elemzést végeztünk annak vizsgálatára, hogy mely tényezők jósolják meg a magas szintű, sokszínű szülői részvétel valószínűségét. A teljes modell statisztikailag szignifikáns volt, ami azt jelzi, hogy a modell képes volt megkülönböztetni a magas és az alacsony szintű, sokszínű szülői részvétellel rendelkező válaszadókat. A 2. táblázatban látható, hogy a háromlépcsős modellben több magyarázó változó is szignifikáns volt. Első lépésként a családi jellemzőket emeltük be. A válaszadó életkora minden modellben szignifikáns. Az $\text{Exp}(B) < 1$ (0,94–0,95), tehát az életkor növekedése fordított kapcsolatban van az MPI értékével. A gyermek neme is szignifikáns hatást gyakorol, $\text{Exp}(B) \sim 0,63$ –0,67: a fiús szülők kisebb eséllyel kerültek az átlagnál magasabb MPI-értékkel rendelkező csoportba. A családstruktúra csak a harmadik modellben szignifikáns, ahol már az értékek is bevonásra kerültek, $\text{Exp}(B) = 1,693$, az ép családok esetében magasabb a magas MPI-értékű csoportba való bekerülés esélye.

Második lépcsőben a társadalmi státuszra vonatkozó tényezőket vontuk be. A referenciakategória a vidéki, alacsony státuszú csoport volt. Ehhez képest a vidéki, nehéz helyzetben lévő: $\text{Exp}(B) = 2,824^{*1}$, vagyis több mint két és félszeres az esélye az ebbe a csoportba tartozó szülőnek a harmadik modellben az átlag feletti kategóriába

való bekerülésre. A városi, jómódú diplomás esetében az $\text{Exp}(B) = 4,9^{**}$ nagyon erős pozitív hatást mutat. A kisváros, stabil diplomás szintén szignifikáns és pozitív ($\text{Exp}(B) = 3,9^{**}$). Kisvárosi, instabil munkavállaló és városi, szakképzett, középiskolai végzettségű hatása nem szignifikáns, vagyis nincs bizonyított különbség a referenciához képest.

1. táblázat. Leíró statisztika

Változó	n	M	SD	Kategoriális változók százalékos megoszlása
MPI index	1014	0,28	0,45	–
Kor	1073	39,7	5,8	–
A gyermek neme (1 = fiú, 0 = lány)	1114	0,50	0,50	50,4% lány 49,6% fiú
Családi struktúra (1 = ép, 0 = nem ép)	1047	0,77	0,42	77,3% teljes családban él 22,7% nem teljes családban él
Gyermekek száma (0 = 1–2, 1 = 3+)	1116	0,40	0,49	40,2% három vagy több gyermeke van 59,8% maximum két gyermeke van
Vallásosság	953	0,46	0,50	45,6% homogén vallásos 54,4% nem homogén vallásos
Hagyományos, közösségorientált értékek	842	0,44	0,83	–
Konzervatív-hagyományos értékek	842	-0,12	0,84	–
Posztmaterialista értékek	842	0,02	0,81	–
Státuszcsoport	1156	3,25	1,67	22,3% kisvárosi bizonytalan 12% nagyvárosi jómódú diplomás 21% vidéki alacsony státuszú 19,6% kisvárosi, stabil helyzetű diplomás 13,1% városi középosztály 11,9% vidéki hátrányos helyzetű
Változó	n	M	SD	

A harmadik modellben az értékek is bevonásra kerültek. A modell magyarázó ereje folyamatosan javult. Hagyományos-közösségi faktorról szignifikáns pozitív hatást gyakorol ($\text{Exp}(B) = 1,321^{*}$). A tradicionális konzervatív faktornak nagyon

erős, szignifikáns hatása van ($\text{Exp}(B) = 1,824^{***}$). Ez a legerősebb prediktor a kimenet szempontjából. Az egyéb előrejelző tényezők, beleértve a gyermekek számát, a vallásosságot és a posztmaterialista értékeket, statisztikailag nem voltak szignifikánsak.

¹ Az eredmények szignifikanciaszintjének jelölése: $^{*}p \leq 0,05$, $^{**}p \leq 0,01$, $^{***}p \leq 0,001$.

2. táblázat. A logisztikai regresszió eredményei

	lépés			lépés			lépés		
	SE	Wald	Exp(B)	SE	Wald	Exp(B)	SE	Wald	Exp(B)
Családi jellemzők									
A válaszadó életkora	0,018	6,63	0,949	0,019	10,9	0,94***	0,020	6,854	0,949**
A gyermek neme	0,178	5,01	0,671	0,18	4,67	0,67*	0,189	5,820	0,634*
Családstruktúra	0,231	1,37	1,31	0,24	3,4	1,55	0,254	4,300	1,693*
Gyermekek száma	0,189	1,55	1,27	0,196	0,16	1,08	0,205	0,152	1,083
Társadalmi státuszra vonatkozó tényezők									
Családi állapot (vidéki, alacsony) státusz (referencia)					15,19			18,00	
Vidéki, nehéz helyzetben lévő				0,49	5,56	3,22	0,512	4,112	2,824*
Városi, jómódú, főiskolai végzettségű				0,53	9,11	4,55	0,548	8,414	4,904**
Kisváros, instabil, képzett munkavállaló				0,51	2,58	2,26	0,526	1,081	1,728
Kisváros, stabil, főiskolai végzettség				0,5	8,51	4,31	0,521	6,811	3,9**
Városi, jómódú, szakképzett munkavállaló középiskolai végzettséggel				0,54	2,81	2,49	0,564	1,345	1,924
Értékek									
Vallásosság							0,197	0,065	0,951
Hagyományos-közösségi							0,126	4,892	1,321*
Tradicionális konzervatív							0,123	23 813	1,824***
Posztmateriális							0,122	2374	1 206

Megjegyzés:

Az első lépésben Nagelkerke $R^2 = 0,036$; Cox és Snell $R^2 = 0,025$; a második lépésben Nagelkerke $R^2 = 0,072$; Cox és Snell $R^2 = 0,05$; a harmadik lépésben Nagelkerke $R^2 = 0,16$; Cox és Snell $R^2 = 0,11$.

Enter módszer; az Exp(B) 1 feletti érték nagyobb valószínűséget jelentenek a célkategóriába való bekerülésre, míg az 1 alatti értékek kisebb valószínűséget jelentenek. * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$.

A modell szignifikáns: $P \leq 0,000$.

Összegzés

Tanulmányunk célja annak vizsgálata volt, hogy a szülők társadalmi-gazdasági státusa és gyermeknevelési értékei hogyan befolyásolják az otthoni szülői részvétel minőségét Magyarországon. Feltételeztük, hogy (H1) a magasabb társadalmi státus és (H2) a posztmateriális értékpreferenciák

gazdagabb szülői szerepvállalással járnak együtt, valamint hogy (H3) a nevelési értékek erősebben hatnak a szülők gyermeknevelési aktivitására, mint a társadalmi státus. Eredményeink részben igazolták hipotéziseinket.

Ami az első hipotézisünket illeti, az elemzés eredményei egyértelműen rávilágítanak a társadalmi-gazdasági háttér meghatározó szerepére. A városi, magas iskolai végzettségű és stabil anyagi helyzetű szülők sokkal nagyobb eséllyel végeznek változatos, mindennapi tevékenységeket gyermekeikkel, míg a vidéki, alacsonyabb iskolázottságú családoknál kevésbé változatos, alacsonyabb intenzitású a bevonódás. Ez az eredmény összhangban áll azokkal a kutatásokkal, amelyek szerint a szülők társadalmi-gazdasági erőforrásai (iskolai végzettség, jövedelem, családi stabilitás) közvetlenül lehetővé teszik a gyermek tervszerű, összehangolt fejlesztését támogató otthoni szülői tevékenységeket (Lareau 2003, Bradley és Corwyn 2002). A korábbi tanulmányokkal összhangban eredményeink azt is bizonyítják, hogy a családi struktúra is fontos: az ép családok nagyobb eséllyel vettek részt a gazdag szülői nevelésben, ami aláhúzza a kapcsolati és érzelmi stabilitás szerepét az anyagi erőforrások mellett (Barrett és Turner 2005, Nguyen és mtsai. 2018). Ezek az eredmények egyértelműen alátámasztják az első hipotézist.

A második hipotézisünket, amely a nevelési értékpreferenciák hatására vonatkozott, árnyaltabbá tették az eredmények. Várakozásainkkal ellentétben a posztmaterális orientáció nem járt együtt az otthoni szülői bevonódás sokoldalúságával. Ehelyett a konzervatív-tradicionális és – bár kisebb mértékben – a közösségorientált értékek jelentősen növelték a szülők sokszínű bevonódásának esélyét. Ez arra utal, hogy a felelősségvállalást, a szabálykövetést és a családi kohéziót középpontba állító, tradicionális nevelési értékek jobban ösztönzik a szülők gyermeknevelésbe való sokszínű befektetését. Ezek az eredmények összhangban vannak a legújabb, több országra kiterjedő megállapításokkal, amelyek szintén arra jutottak, hogy a vallásosság és a konzervativizmus erősebb szülői elkötelezettséggel jár együtt (Kerry és mtsai. 2022, Rothwell és Davoodi 2024). Azonban az az eredmény, hogy a posztmaterális gyermeknevelési értékorientáció nem bír szignifikáns hatással az otthoni szülői aktivitásra, ellentétben áll a modernizáció és az értékváltozás elméletébe illeszkedő korábbi eredményekkel, amelyek szerint a tradicionális gondolkodástól elszakadók azok, akik a személyiség kiteljesedését mindennél nagyobbra értékelik (Inglehart és Baker 2000), és amelyek gyakran azt jósolják, hogy a gyermekközpontú, kreativitásra

orientált értékek elősegítik az intenzív szülői szerepvállalást. Így a második hipotézis csak részben nyert igazolást, mert a gyermeknevelési értékek jelentős hatással bírnak a szülői aktivitásra, de az eredmények a konzervatív értékek jelentős befolyását erősítették meg.

A harmadik hipotézisünk arra vonatkozott, hogy a nevelési értékek befolyása nagyobb, mint a társadalmi-gazdasági státusé, azonban a strukturális és kulturális tényezők összehasonlítása azt mutatta, hogy a társadalmi-gazdasági státus erőteljesebb hatást gyakorolt a sokszínű szülői részvételre, mint bármely más típusú nevelésiérték-orientáció. Bár a konzervatív orientációk önállóan számítanak, hatásuk nem írja felül a szülők társadalmi-gazdasági státusának hatását. Ez az eredmény cáfolja azt a feltevést, hogy a nevelési értékek teljes mértékben kompenzálhatják az alacsony státusból adódó erőforráshiányt (Hill 2015, Taylor és mtsai. 2012). Következésképpen a harmadik hipotézisünket elvetettük.

Összességében eredményeink jelentőségét az adja, hogy hozzájárulnak ahhoz az elméleti vitához, amely a gyermeknevelési értékek mindennapi nevelési gyakorlatokra váltásában a strukturális és kulturális magyarázatok súlyát elemzi. A 2020-as hazai adatok azt mutatják, hogy a gyermeknevelés sokszínűsége továbbra is inkább a társadalmi-gazdasági különbségektől függ, míg az értékek hatása másodlagos. Ez összhangban van Bourdieu (1984) habitusfelfogásával, amely szerint a materiális feltételek gyakran korlátozzák a vallott értékek megvalósulását és az attitűd és a viselkedés közötti szakadékot (Ajzen 1991) eredményeznek. Ugyanakkor a konzervatív-tradicionális orientációk jelentősége arra figyelmeztet, hogy a kulturális dimenzió nem elhanyagolható: bizonyos környezetekben a vallási és közösségi értékek képesek erősíteni a szülői erőfeszítéseket.

Nemzetközi összehasonlításban ezek az eredmények hasonlóságot és eltérést egyaránt mutatnak a nyugati világban tapasztalt folyamatokkal. A társadalmi-gazdasági státus erős befolyása az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában megfigyelt mintákat idéz (Giampiero és mtsai. 2022), míg a posztmaterialista orientációk korlátozott szerepe eltér a modernizációs elmélet várakozásaitól. Ez azért is érdekes eredmény, mert a magyarországi szülők a gyors modernizáció hazására éppen úgy ki vannak téve az erős individualizáció hatásának,

amelyben az önérdék és a gyermekekkel való törődés versenyében az előbbi dominál. Ez eredményezi a nyugati társadalmakban a családalapítás elhalasztását, vagy az arról való lemondást, a vállalt gyermekszám csökkenését, mivel a szülők inkább a saját karrierjükbe kívánnak befektetni a gyermekkel való törődés időigényes tevékenységei helyett. Hazai viszonylatban 2020-ban azt tapasztaltuk, hogy a konzervatív nevelési értékek társadalmi státustól függetlenül képesek támogatni a gyermeknevelés mindennapi tevékenységei terén mutatott kiemelkedő aktivitást. Mivel azonban a kulturális változások nagyon felgyorsultak ebben a térségben is, szükséges folyamatosan követni a nevelési értékpreferenciák és a nevelési gyakorlatok összefüggését (Halman és Voicu 2010).

Végül meg kell említenünk az elemzésünk eredményeinek általánosíthatóságát korlátozó tényezőket. Mivel az adatok egy keresztmetszeti vizsgálatból származnak, nem világos, hogy ezek az összefüggések a gyors társadalmi változások

közepette egy múltó pillanat felvételének számítanak-e, vagy a régió és az ország sajátosságaira sikerült-e rámutatni. Továbbá az elemzésbe nem vontunk be olyan tényezőket, mint például a szülők munkarendje, a kortárs hatások vagy az iskolai elvárások hatása, amelyek erősíthetik vagy mérsékelhetik a megfigyelt összefüggéseket. A nagy, országosan reprezentatív minta erősíti a megállapítások megbízhatóságát és általánosíthatóságát, de további kutatásokra van szükség a jövőben ebben a tárgykörben.

Összegzésként ki kell emelni, hogy tanulmányunk azt mutatja, hogy a szülők nevelési értékei, különösen a konzervatív-hagyományos értékek jelentős befolyással bírnak a gyermeknevelési gyakorlatokra, ugyanakkor a magasabb szülői státus és a családi stabilitás továbbra is a legerőteljesebb hajtóerői a sokszínű otthoni nevelési tevékenységnek. Ez arra utal, hogy a szülői felkészülést és tudatosságot támogató programoknak helye van a gazdag szülői részvétel elősegítésében.

Felhasznált irodalom

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T).
- Albrecht, E. C. – Mary A. K. (2017). Environmental impact on young children's participation in home-based activities. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 59(4), 388–394. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13360>.
- Barrett, A. E. – Turner, R. J. (2005). Family structure and mental health: The mediating effects of socioeconomic status, family process, and social stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(2), 156–169. <https://doi.org/10.1177/002214650504600203>.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction*. Fordította (franciából angolra) Richard Nice. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bourdieu, P. (2002). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. 11. eds. Cambridge: Harvard University Press.
- Bradley, R. – Corwyn, H. – Robert, F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annu Rev Psychol*. 53(37)1-99. PMID: 11752490. [www.doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135233](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135233).
- Bryzek, M. – Mynarska, M. – Karaś, D. – Marcinkowska, M. (2024). Human values behind intensive parenting. *Current Psychology*, 43(44), 34127–34137. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06883-9>.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(1), S95–S120.
- Coleman, J. S. (1997). Family, school, and social capital. In Saha, L J. (Ed.). *International encyclopedia of the sociology of education*. Oxford: Pergamon, 623–625.
- Craig, L. – Powell, A. – Smyth, C. (2014). Towards intensive parenting? Changes in the composition and determinants of mothers' and fathers' time with children 1992–2006. *The British Journal of Sociology*, 65(3), 555–579. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12035>.
- Epstein, J. L. (2010). School/family/community partnerships: Caring for the children we share. *Phi Delta Kappan*, 92(3), 81–96. <https://doi.org/10.1177/003172171009200326>.
- Epstein, J. L. (2018). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools*. 2. eds. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429494673>.
- Fan, X. – Chen M. (2001). Parental Involvement and Students' Academic Achievement: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review* 13(1), 1–22. <https://doi.org/10.1023/A:1009048817385>.

- Flouri, E. (2003). Parental socialization in childhood and offspring materialist and postmaterialist values in adult life. *Journal of Applied Social Psychology* 33(10), 2106–2122. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01877.x>.
- Passaretta, P. – Skopek, J. – van Huizen, T. (2022). „Is Social Inequality in School-Age Achievement Generated before or during Schooling? A European Perspective”, *European Sociological Review* 38(6), 849–65. <https://doi.org/10.1093/esr/jcac005>.
- Gibson-Davis, C. M. (2008). Family structure effects on maternal and paternal parenting in low-income families. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 452–465. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00493.x>.
- Goodall, J. – Montgomery, C. (2014). Parental involvement to parental engagement: A continuum. *Educational Review* 66(4), 399–410. <https://doi.org/10.1080/00131911.2013.781576>.
- Gordon, M. S. (2017). Community disadvantage and academic achievement among Hispanic adolescents: The role of familism. *Journal of Child and Family Studies* 26(12), 3303–3311. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0845-y>.
- Gorla, L. – Rothenberg, W. A. – Lansford, J. E. (2024). Individualism, collectivism and conformity in nine countries: Relations with parenting and child adjustment. *International Journal of Psychology* 59(4), 598–610. <https://doi.org/10.1002/ijop.13130>.
- Halman, L. – Malina, V. (2010). *Mapping value orientations in Central and Eastern Europe*. Leiden: Brill. <https://doi.org/10.1163/ej.9789004185623.i-298>.
- Hastings, O. P. – LaBriola, J. (2023). The summer parental investment gap? Socioeconomic gaps in the seasonality of parental expenditures and time with school-age children. *Research in Social Stratification and Mobility* (87), 100846. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2023.100846>.
- Hill, N. E. (2015). Including fathers in the picture: A meta-analysis of parental involvement and students' academic achievement. *Journal of Educational Psychology* 107(4), 919.
- Hill, N. E. – Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. *Developmental Psychology* 45(3): 740–763. <https://doi.org/10.1037/a0015362>.
- Inglehart, R. – Baker, W. E. (2000). Modernization, cultural change, and the persistence of traditional values. *American Sociological Review* 65(1): 19–51. <https://doi.org/10.1177/000312240006500103>.
- Jeynes, W. H. (2003). A meta-analysis: The effects of parental involvement on minority children's academic achievement. *Education and Urban Society* 35(2): 202–218. <https://doi.org/10.1177/0013124502239392>.
- Kalmijn, M. (2019). Contact and conflict between adult children and their parents in immigrant families: Is integration problematic for family relationships? *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 45(9): 1419–1438. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1522245>.
- Kerry, N. – Al-Shawaf, L. – Barbato, M. – Carlota, B. – Blake, K. R. – Cha, Y. – Chauvin, G. V. – Clifton, J. D. W. – Fernandez, A. M. – Galbarczyk, A. – Ghossainy, M. E. – Jang, D. – Jasienska, G. – Karasawa, M. – Laustsen, L. – Loria, R. – Luberti, F. – Moran, J. – Pavlović, Z. – Petersen, M. B. – Smith, A. R. – Žeželj, I. – Murray, D. R. (2022). Experimental and cross-cultural evidence that parenthood and parental care motives increase social conservatism. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 289. Vol. (1982): 20220978. <https://doi.org/10.1098/rspb.2022.0978>.
- Kohn, M. L. (1989). *Class and conformity: A study in values*. Midway repr. ed. [of the] 2. ed. with a reassessment. Chicago: University of Chicago Press.
- Lareau, A. (2002). Invisible inequality: Social class and childrearing in Black families and White families. *American Sociological Review* Vol. 67, 747–776. <https://doi.org/10.1177/000312240206700507>.
- Lareau, A. (2018). Unequal childhoods: Class, race, and family life. In: *Inequality in the 21st Century*. New York: Routledge.
- LaRocque, M. – Kleiman, I. – Darling, S. M. (2011). Parental involvement: The missing link in school achievement. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth* 55(3), 115–122. <https://doi.org/10.1080/10459880903472876>.
- Matthes, J. – Thomas, M. F. – Stevic, A. – Schmuck, D. (2021). Fighting over smartphones? Parents' excessive smartphone use, lack of control over children's use, and conflict. *Computers in Human Behavior* 116, 106618. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106618>.
- McLanahan, S. – Sandefur, G. (1994). *Growing up with a single parent: What hurts, what helps*. Cambridge: Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv22tnmnn>.
- Mikus, K. – Tieben, N. – Schober, P. S. (2021). Concerted cultivation in early childhood and social inequalities in cognitive skills: Evidence from a German panel study. *Research in Social Stratification and Mobility* 72, 100547. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2020.100547>.
- Nguyen, J. – Hinojosa, M. S. – Strickhouser Vega, S. – Newman, R. – Strohacker, E. – Noyongoyo, B. (2018). Family predictors of child mental health conditions. *Journal of Family Issues* 39(4), 935–959. <https://doi.org/10.1177/019251316684891>.

- Rothwell, J. T. – Davoodi, T. (2024). „Parent-Child Relationship Quality Predicts Higher Subjective Well-Being in Adulthood across a Diverse Group of Countries”, *Communications Psychology* 2(1), 110. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00161-x>.
- OECD (2012). *Let's read them a story! The parent factor in education*. PISA. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264176232-en>.
- OECD (2025). *Reducing inequalities by investing in early childhood education and care*. Starting Strong. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b78f8b25-en>.
- Park, H. – Lau, A. S. (2016). Socioeconomic status and parenting priorities: Child independence and obedience around the world. *Journal of Marriage and Family* 78(1), 43–59. <https://doi.org/10.1111/jomf.12247>.
- Passaretta, G. – Skopek, J. – van Huizen, T. (2022). Is social inequality in school-age achievement generated before or during schooling? A European perspective. *European Sociological Review* 38(6), 849–865. <https://doi.org/10.1093/esr/jcac005>.
- Pusztai, G. (2020). A reziliens szülővé válást támogató tényezők nyomában. *Kapocs* 19(2), 51–64. <https://doi.org/10.6352/KAPOCS.2020.2.6>
- Pusztai, G. – Demeter-Karászi, Zs. – Csonka, É. – Ádám, B. – Major, E. – Szilágyi, E. – Bacsikai, K. (2024). Patterns of parental involvement in schools of religious communities. A systematic review. *British Journal of Religious Education* 46(4), 485–504. <https://doi.org/10.1080/01416200.2024.2315550>.
- Rothwell, J. T., Davoodi, T. (2024). Parent-child relationship quality predicts higher subjective well-being in adulthood across a diverse group of countries. *Communications Psychology* 2(1), 110. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00161-x>.
- Schwartz, S. (2006). *A theory of cultural value orientations: Explication and applications*. Leiden: Brill. <https://doi.org/10.1163/156913306778667357>.
- Smith, M. (2010). Good parenting: Making a difference. *Early Human Development* 86(11), 689–693. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2010.08.011>.
- Sonnenschein, S. – Gursoy, H. – Stites, M. (2022). Elementary school children's home learning environments: Mathematics, reading, science, and written language. *Education Sciences* 12(5), 5. <https://doi.org/10.3390/educsci12050313>.
- Taylor, Z. E. – Larsen-Rife, D. – Conger, R. D. – Widaman, K. F. (2012). Familism, interparental conflict, and parenting in Mexican-origin families: A cultural-contextual framework. *Journal of Marriage and Family* 74(2), 312–327. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00958.x>.
- Tomka, M. (1973). A vallásosság mérése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 1–2., 122–135.
- Ulferts, H. (2020). *Why parenting matters for children in the 21st century: An evidence-based framework for understanding parenting and its impact on child development*. OECD Education Working Papers, No. 222. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/129a1a59-en>.
- Yang, Q. – Yang, J. – Zheng, L. – Song, W. – Yi, L. (2021). Impact of home parenting environment on cognitive and psychomotor development in children under 5 years old: A meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics* Vol. 9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.658094>.

Az iskolai mobiltelefon-használat szabályozásának tapasztalatai Magyarországon

¹Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Debreceni Egyetem
Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar Szociálpedagógiai Tanszék, tanársegéd; MTMT-azonosító: 10079127

²Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; MTMT-azonosító: 10099649; levelező szerző: Horváth Miklós, horvath.miklos@koppmariaintezet.hu

³Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10099626

⁴Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10084533

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.5>

Absztrakt

A szakirodalom egyetért a gyermekek mobiltelefon-használatával kapcsolatos veszélyekkel – függőség kialakulása, koncentrációzavar, online zaklatás –, ugyanakkor ezeknek az eszközöknek a kapcsolattartást és az oktatási környezetben történő tanulást segítő hatásai is kimutathatók, ezért alapvetően a tudatos és életkor-nak megfelelő felhasználást hangsúlyozzák. Annak a megítélése azonban nem minden esetben egyértelmű, hogy mely felhasználás segíti az oktatás és nevelés folyamatát, illetve hogy milyen életkorban mi a megfelelő felhasználás a gyermekeknek. Tanulmányunkban azt vizsgáljuk, hogy a Magyarországon egy éve bevezetett iskolai mobiltelefonhasználat-korlátozással kapcsolatban milyen tapasztalatai vannak az embereknek. Elemzésünk alapját a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (továbbiakban: KINCS) 2025 júliusában felvett, a tizennyolc éves és idősebb népességre, nemre, korcsoportra, iskolai végzettségre és településtípusra reprezentatív adatai szolgáltatják. Eredményeink alapján az emberek többsége egyetért az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának bevezetésével, jó tapasztalatokról számolt be ezzel kapcsolatban, és a többség egyetért a korlátozás bevezetésének céljaival, miközben a szabályozás felelősségét legnagyobb mértékben a szülőkre helyezi. Tanulmányunk jelentősége, hogy egy évvel a korlátozások bevezetését követően egy országos, reprezentatív mintán vizsgálja a magyar lakosság véleményét az intézkedésről.

Kulcsszavak: mobiltelefon-használat, iskola, függőség, szabályozás, oktatás

Abstract

Literature agrees on the dangers associated with children's use of mobile phones — development of addiction, concentration problems, online bullying — but at the same time, the positive effects of these devices in helping to maintain contact and learn in the educational environment can also be demonstrated, therefore, conscious and age-appropriate use is fundamentally emphasized. However, it is not always clear which use helps the process of education and upbringing, or at what age what is the appropriate use for children. In our study, we examine people's experiences with the restrictions on mobile phone use in schools introduced in Hungary a year ago. The basis for our analysis is provided by the representative data of the Kopp Mária Institute for Population and Families (hereinafter: KINCS) on the population aged 18 and over, gender, age group, educational level and settlement type collected in July 2025. Based on our results, the majority of people agree with the introduction of restrictions on mobile phone use in schools, reported good experiences in this regard, and the majority agree with the goals of introducing the restrictions, while placing the greatest responsibility for regulation on parents. The significance of our study is that it examines the opinion of the Hungarian population about the measures one year after the introduction of the restrictions, using a national, representative sample.

Keywords: mobile phone use, school, addiction, regulation, education

Bevezetés

Az okostelefonok az elmúlt másfél évtizedben az élet számos területén, így az iskolai környezetben is meghatározóvá váltak. A diákok többsége ma már saját készülékkel rendelkezik (NMHH 2021), amely állandó hozzáférést biztosít az internethez, a közösségi médiához és a különféle kommunikációs platformokhoz. Bár az eszközök oktatási célokra is felhasználhatók – például információkeresés, digitális tananyagok elérése vagy interaktív feladatok megoldása során –, a kutatások egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a túlzott mobilhasználat lehetséges negatív következményeinek feltárására.

A leggyakoribb káros hatások között említhető a figyelem elterelődése, amely különösen a tanórai koncentrációra van negatív hatással. Emellett a közösségi média folyamatos jelenléte fokozza a szorongást és negatívan hathat a tanulók pszichés állapotára és énképére. A mobiltelefonok túlzott jelenléte csökkentheti a személyes interakciók minőségét, ugyanakkor azt is látni kell, hogy napjainkban a diákok számára a digitális kommunikáció a társas kapcsolattartás egyik alapvető formájává vált, amely bizonyos helyzetekben a társas támogatás forrását jelentheti. A kérdés tehát nem pusztán az, hogy jelen van-e a mobilhasználat az iskolákban, hanem az is, hogy milyen mértékben és milyen keretek között célszerű azt engedélyezni. A teljes tiltás nem feltétlenül hatékony stratégia, ugyanakkor a korlátozás és a szabályozott használat elősegítheti a tanulási folyamatok támogatását és a káros hatások visszaszorítását.

Szakirodalmi áttekintés

A gyermekek digitális eszköz-használatával kapcsolatos kutatások eredményei

Az okostelefonok, vagyis internetezésre és alkalmazások futtatására (is) alkalmas, relatíve kis méretű mobiltelefonok az elmúlt tizenöt-húsz évben a legtöbb ember életének szerves részéivé váltak. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) 2024-es adatai szerint a tizenhat és hetvennégy év közötti magyar lakosság 90%-a naponta látogatta az internetet (KSH 2025), 2023-ban 86%-a mobil- vagy okostelefonon böngészett. A mobiltelefon-birtoklás és -használat a fiatalok körében gyakorlatilag teljes körűnek mondható, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) által 2020-ban a hét-tizenhat

A mobiltelefonok iskolai jelenléte tehát kettős jelenség: egyszerre kínál lehetőségeket a tanulás támogatására és hordozza magában a figyelemelterelés, valamint a pszichés és szociális károsodás veszélyeit. Éppen ezért indokolt a korlátozás és a tudatos, pedagógiailag megalapozott felhasználás irányába tett lépések vizsgálata és alkalmazása.

Magyarországon a 2024. szeptember 1-jén hatályba lépő 245/2024. (VIII. 8.) Korm. rendelet alapján a nevelési-oktatási intézményekben korlátozták a telekommunikációs eszközök – különösen a mobiltelefonok –, a kép- vagy hangrögzítésre alkalmas eszközök és az internet elérésére alkalmas okoseszközök használatát. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy az elmúlt tanévtől a mobiltelefonok, tabletek birtoklása és használata az iskolákban tanítási időben csak akkor lehetséges, ha azt az igazgató egészségügyi vagy a pedagógus pedagógiai célból külön engedélyezi a tanulmányi rendszerben. Azaz hivatalos engedély nélkül a tanulóknál sem a tanórán, sem a szünetben nem lehet okoseszköz. A rendelet a gyermekek védelmét helyezi előtérbe, csökkentve a nem megfelelő tartalmakhoz való hozzáféréssel és más, a mobilhasználattal összefüggő kockázatokat.

A tanulmány célja, hogy bemutassa az elmúlt egy év tapasztalatait az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatban, amelyhez a KINCS 2025. júliusi omnibusz kutatásának adatbázisát használtuk fel.

éves korosztályban végzett reprezentatív kutatás szerint a tizenhárom évesek 94%-nak már volt saját mobilkészüléke, az arány a tizenöt éveseknél már 100% volt; a teljes korosztályban a gyerekek által birtokolt mobiltelefonok 95%-a okostelefon volt, 48%-uk mobilinternet-eléréssel is rendelkezett (NMHH 2021).

A kutatás szerint telefonbirtoklás szempontjából a fordulópontot éppen a tízéves életkor jelenti: míg a kilencéveseknek csak 36%-a, a tízéveseknek már a többsége, 63%-a rendelkezett saját tulajdonú mobiltelefonnal. Az NMHH megbízásából 2024-ben hibrid módszertannal (kérdőív és telefonra telepített szoftveres mérés), a magyar

tizenhat–harmincöt évesek körében végzett, rájuk nézve reprezentatív kutatás szerint a korosztályban az okostelefonok használatának napi nettó ideje 3 óra 45 perc volt átlagosan. A napi rutinba integrálódott okostelefon-használat hosszabb-rövidebb digitális interakciókból tevődik össze, amelyek reggeltől (sok esetben ébredéstől) kezdve egészen lefekvésig tartanak, de egyenlőtlen eloszlással, a két csúcsidőszak reggel 6 és 8 óra, illetve este 22 és 24 óra közé esik (Ságvári és Kollányi 2025). Ugyanez a kutatás tovább erősítette azt a többször megfigyelt (lásd például Araujo et al. 2017, Naab et al. 2019, Lee et al. 2021) összefüggést is, hogy többen hajlamosak túlbecsülni a képernyőidejüket, mint ahányan alulbecsülik azt¹: a húszévesnél idősebbek legalább 30%-kal, a huszonöt-huszonkilenc évesek 56%-kal. A kérdőíven kapott eredmények és a résztvevők készülékeire telepített szoftver által mért – tehát pontos – eredmény közötti eltérés érdekes módon éppen a vizsgált legfiatalabb, tizenhat–tizenkilenc éves korosztályban volt a legkisebb (napi 4 óra 28 perc vs. 4 óra 57 perc), ami arra utal, a korosztály tagjai pontosan tisztában vannak azaz, hogy milyen sok időt töltenek az okostelefonjukkal (Ságvári és Kollányi 2025).

Míg a fiatalabbak eszközhasználatára inkább a gyorsabb (gyakoribb, rövid ideig tartó, több alkalmazás közt váltogató) interakciók jellemzőek, az idősebbek hajlamosabbak a célzottabb, hosszabb munkamenetek végrehajtására (Beierle et al. 2020). Az okostelefon-használat módja az öt nagy személyiségtypusba² való tartozással is összefüggést mutat: eszerint az egyén némileg máshogy használja eszközét, ha az extrovertált típusba tartozik (gyakoribb napi használat), ha a neuroticizmus jellemző rá (gyakori ellenőrzés, FoMO³-érzés), illetve ha a lelkiismeretes (tudatosabb, célzott használat) típusba tartozik, ugyanakkor a barátságos

és nyitott alkattal nem volt kimutatható kapcsolat (Beierle et al. 2020, Ságvári és Kollányi 2025).

Térbeli mintázatok is kimutathatók, a hosszabb ideig tartó ingázás például – logikusan – megnöveli az okostelefon-használatot. Jóval meglepőbb összefüggést talált egy 2023-as vizsgálat, amely 500 000 felhasználó globális adatait elemezte: eszerint más mintázat jellemző a városban és más a vidéken élő okostelefon-használókra. Előbbiek átlagosan 17%-kal (naponta 40-60 perccel) több időt okostelefonoznak, mint a vidékiek, akikre rövidebb, célzottabb használat jellemző, míg a városi környezetben élők hajlamosabbak gyakrabban nyúlni a telefonjukhoz (Sapienza et al. 2023). Mindez pedig hatással van az emberi viselkedésre és a mentális jóllétre – egyéni és társadalmi szinten egyaránt. A problémás okostelefon-használat (Problematic Smartphone Use, PSU) kvantifikálhatósága alapvető igény, amely többféle skála kidolgozását indukálta⁴ (Poulain et al. 2025, Pikó és Kiss 2019, Csibi et al. 2016).

Sokak által tapasztalt hétköznapi példa a szakirodalomban *phubbing*ként ismert jelenség (az angol *'phone'*, vagyis telefon és *'snubbing'*, azaz semmi-bevétel, ignorálás szavak összevonásából), amikor az illető az okostelefonjába mélyedve figyelmen kívül hagyja a környezetét (Chotpitayasunondh és Mckenzie 2016). A gyermekek eszközhasználati szokásai összefüggést mutatnak a szülőkéivel (mintakövetés), és már egészen fiatal korban fennáll a függőség kialakulásának kockázata: egy 2023-as, három–tizennyolc éves gyermekekre kiterjedő vizsgálat szerint⁵ a tizenkettő–tizennyolc évesek 37,4%-a nem tekinthető internetfüggőnek, 31,3%-nál enyhe, 21,2%-nál mérsékelt, 10,1%-nál súlyos függőség volt kimutatható (Szabó-Prievara és Tarkó 2023).

Az, hogy az okostelefonok fiatalabb gyermekek számára is hétköznapi eszközzé váltak, megnöveli az online zaklatás esélyét is. A hazai tizenegy–tizenhét

¹ A válaszadók 64,3%-a túlbecsülte használati idejét a szoftveres méréshez képest, míg csak 28,5%-uk adott meg alacsonyabb értéket a mértnél (Ságvári és Kollányi 2025).

² Az öt fő személyiségvonás: extravertizáció, barátságosság/együttműködés, lelkiismeretesség, érzelmi stabilitás/neuroticizmus, nyitottság (Ságvári és Kollányi 2025).

³ FoMO: Fear of Missing Out, vagyis attól való félelem, hogy valamiről lemaradunk.

⁴ Ezek közé tartozik többek között a SAPS-skála (Smartphone Addiction Proneness Scale, okostelefon-függőségre való hajlam skála), a SAS (Smartphone Addiction Scale, okostelefon-függőségi skála) vagy a ROTAK (Rövid okostelefon-addikció kérdőív), amelyet hazai mintán is alkalmaztak már (Csibi et al. 2016, Pikó és Kiss 2019, Poulain et al. 2025).

⁵ A kutatásban kétszázhuszonöt szülő vett részt, akik három és tizennyolc év közötti gyermeket nevelnek (Szabó-Prievara – Tarkó 2023).

évesek körében 2018-ban végzett, reprezentatív, nagymintás, 6003 főre kiterjedő kutatás szerint a tanulók ötödét érte már online zaklatás, ami az életkor előrehaladtával egyre gyakoribb. Eszerint bár a zaklatás gyakorisága független a családszerkezettől, amelyben a gyermek él, de a családi támogatás jelentős befolyásoló tényező: kisebb valószínűséggel fordul elő, ha a szülők intenzíven támogatják a gyermeküket, gyakran beszélnek az internethasználatról otthon és szabályokat alkotnak róla⁶ (Jármí és Várnai 2023, vö. Austin 2001). Egyfajta „védőfaktornak” tekinthető az anya magasabb iskolai végzettsége is. Az iskolai okostelefon-használattal kapcsolatosan fontos összefüggés, hogy a zaklatás kockázata csak azoknál a gyerekeknél nő, akik közösségimédia-használata tanítási napokon eléri a két órát. Az online zaklatás átfedésben van az iskolai zaklatással, vagyis akit online bántanak, azt általában az iskolában is (Jármí és Várnai 2023). Kimutatható kapcsolat figyelhető meg a közösségimédia-használat és a depresszió között is (Hoare et al. 2016, Keles 2020, Susányszky et al. 2022).

Az okostelefonok használatával kapcsolatos egyik leggyakoribb aggodalom a függővé válással kapcsolatos. Egy 2018-as, óvodások szüleinek megkérdezésével készült kutatás szerint a szülők több mint 63%-a a nemkívánt viselkedésben, azon belül a függővé válásban és az agresszív, erőszakos

magatartásban látja az IKT-eszközök⁷ veszélyét. Csak kicsivel több mint 22%-uk véli úgy, hogy a korai IKT-tapasztalatok előkészítik a későbbi tanulmányokat és a gyermekeknek könnyebb lesz az iskolában (B. Németh et al. 2021). A figyelemkoncentráció romlása szintén gyakori érv az okostelefonok iskolai használata ellen, amelyet a 2022-es PISA-felmérés eredményei alá is támasztanak: a jelentés szerint minden harmadik diáknak a figyelmét elvonja a digitális eszköz, amikor az iskolában használja azt. Míg a PISA-eredmények pozitív kapcsolatot mutatnak a technológiának az iskolai oktatásban történő szándékos integrálása és a diákok teljesítménye között, addig a szabadidős célokra használt eszközök, például az okostelefonok elvonhatják a figyelmet a tanulástól (OECD 2023, vö. Ward et al. 2017, Kates et al. 2018). Az OECD-országok átlagában a diákok 45%-a számolt be arról, hogy idegesnek vagy szorongónak érzi magát, ha nincs a közelében a telefonja (OECD 2023). Az UNESCO 2023-ban publikált GEM Reportjában hasonló következtetésre jutva többek között az okostelefonok globális iskolai tilalmát javasolja annak érdekében, hogy ismét a tanulók érdekei kerülhessenek előtérbe, valamint, hogy ne tudják elvonni a gyerekek figyelmét, javuljanak a tanulási képességeik és kevesebb online zaklatás érje őket (UNESCO 2023).

A KINCS által korábban végzett kutatások vonatkozó eredményei

A KINCS által a koronavírus-járvány ideje alatt végzett kutatások egyértelműen kimutatták, hogy a távolléti (online) oktatás idején a tanulók családjai mindent megtettek a zökkenőmentes átállás érdekében, beleértve az eszközbeszerzést és az online tanulás támogatását, ugyanakkor az elhúzódó bezártság és a jelentősen megnövekedett képernyőidő kiváltotta (illetve jelentősen növelte) a gyermekek és a fiatalok offline közösségek és programok iránti igényét (Engler et al. 2021a, 2021b).

A KINCS az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának bevezetése előtt, a 2024. márciusi omnibusz kutatásában (KINCS 2024a) megkérdezte az

emberek véleményét arról, hogy a sok okostelefon-használat befolyásolhatja-e a fiatalok fejlődését, testi egészségét, mentális állapotát, vagy éppen értékrendjüket és családi, baráti kapcsolataik alakulását. A kutatásból az is kiderült, hogy a magyarok mennyire értenek egyet azzal, hogy tanítási időben korlátozzák a diákok okostelefon-használatát. A kutatás eredményei szerint tízből kilenc megkérdezett szerint az okostelefon-használat függőséget okozhat, és sokan gondolták azt, hogy a fiatalok közösségi életére sincs jó hatással, emellett az egészségi állapotra gyakorolt negatív hatásokat is jelentősnek tartották. A megkérdezettek többsége

⁶ Vö. *digital parenting fogalma*, lásd például Huang et al. 2018, Bayar et al. 2025.

⁷ IKT: *információs és kommunikációs technológia*.

egyetértett azzal, hogy tanítási időben korlátozzák a diákok okostelefon-használatát, ezt főleg az általános iskolában érezték fontosnak a válaszadók, 94%-uk alsó tagozatban, 89%-uk felső tagozatban korlátozná a használatát, míg a középiskolák esetében 73% volt ez az arány (KINCS 2024a).

A KINCS 2024. júliusi omnibusz kutatásában (KINCS 2024b) a gyermekek digitális eszközhasználatának megítélése került a fókuszba. A kutatásból kiderült, hogy a magyarok szerint mi az ideális életkor ahhoz, hogy egy gyermek először megismerkedjen a digitális eszközökkel, és hogy ez vajon mennyire van összhangban a valósággal. Megkérdeztük a válaszadókat arról is, hogy gyermekeik használnak-e ilyen eszközöket a mindennapok során, és ha igen, milyen rendszerességgel. Továbbá kíváncsiak voltunk arra is, hogy a válaszadók mennyire ismerik a gyermekek által látogatott online tartalmakat, mennyire érzik veszélyesnek ezeket számukra, illetve hogy használnak-e különböző digitális gyermekvédelmi

szolgáltatásokat. A kutatás eredményei alapján elmondható, hogy a magyar felnőttek 43%-a szerint hét-tíz év közé tehető az ideális életkor ahhoz, hogy egy gyermek először megismerkedjen a digitális eszközökkel. Ugyanakkor ezek az eszközök már nagyon fiatalon megjelennek a gyermekek életében, tízből hat tizenkilenc éven aluli gyermeket nevelő szülő arról számolt be, hogy a gyermeke már hét éves kora előtt elkezdte használni a digitális eszközöket. A tizenkilenc év alatti gyermeket nevelő szülők 62%-a úgy nyilatkozott, hogy gyermeke(i) rendszeresen használ(nak) digitális eszközöket a mindennapok során, 15%-uk időnkénti használatról számolt be. A szülők 79%-a gondolta azt, hogy általánosságban az internetes tartalmak veszélyesek a gyermekek számára, 46%-uk nagyon veszélyesnek érezte ezeket. Ennek ellenére csak minden második szülő használt rendszeresen vagy időnként valamiféle digitális gyermekvédelmi szolgáltatást (KINCS 2024b).

Elemzés

Módszertan

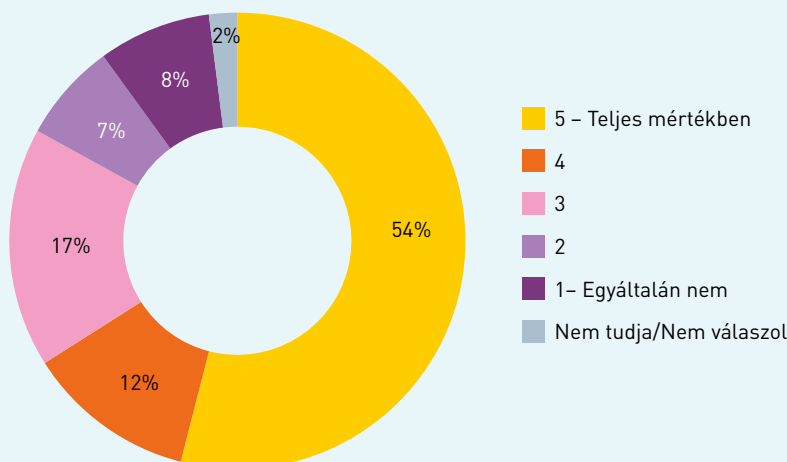
A KINCS a 2025. július 8. és július 28. között végzett kutatásában a 2024. szeptember 1-jén bevezetett, iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatos véleményeket vizsgálta. A kérdőíves felmérés ezer fő megkeresésével, telefonos megkérdezés formájában zajlott (CATI), amely a tizenkilenc éves és idősebb magyar lakosságra nem, kor, iskolai végzettség és településtípus szerint reprezentatív.

Elemzésünkben alapmegoszlásokat és kétváltozós elemzéseket (keresztábra-elemzés, khi-négyzet-próba) használtunk. Az adatokat SPSS adatelemző programmal elemeztük. Kutatásunk célja az volt, hogy megvizsgáljuk az elmúlt év tapasztalatait az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásáról (hatékonyság, betarthatóság, szabályozási keretek vonatkozásában). Az elemzésből kiderül továbbá az is, hogy a magyarok mennyi időt töltenek mobiltelefon vagy más digitális eszköz használatával, illetve hogy miként vélekednek a mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatos állításokról.

Az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának megítélése

Az intézkedésről a válaszadók 96%-a már hallott és a 66%-a egyetért (1. ábra) a korlátozás bevezetésével. További 17% bizonytalan ennek megítélésében, és csak a válaszadók 15%-a nyilatkozott úgy, hogy szerinte a korlátozás nem volt jó ötlet. Nagyobb arányban gondolják jó ötletnek az iskolai mobiltelefon-használat korlátozását az ötven év felettiek (ötven és hatvanöt év közöttiek 76%-a, a hatvanöt év felettiek 78%-a), a kisebb településeken élők (városokban élők 70%-a, községekben élők 71%-a), az alapfokú végzettségűek (75%), a gyermekek (72%), a nagycsaládok (76%), azok, akiknek már csak nagykorú gyermekei vannak (77%) és a kisgyermekes szülők (81%). Ezek az eredményeink megerősítik a 2024. márciusi adatainkat, amelyek szerint az emberek jelentős többsége – alsó tagozaton 94%, felső tagozaton 89%, középiskolákban 73% – már a korlátozások bevezetése előtt is az okostelefon-használat iskolai korlátozása mellett foglalt állást.

1. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mit gondolnak, mennyire volt jó ötlet az iskolai mobiltelefon-használat korlátozása



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8-28.

A mobiltelefon-használat szabályozásával kapcsolatos tapasztalatok

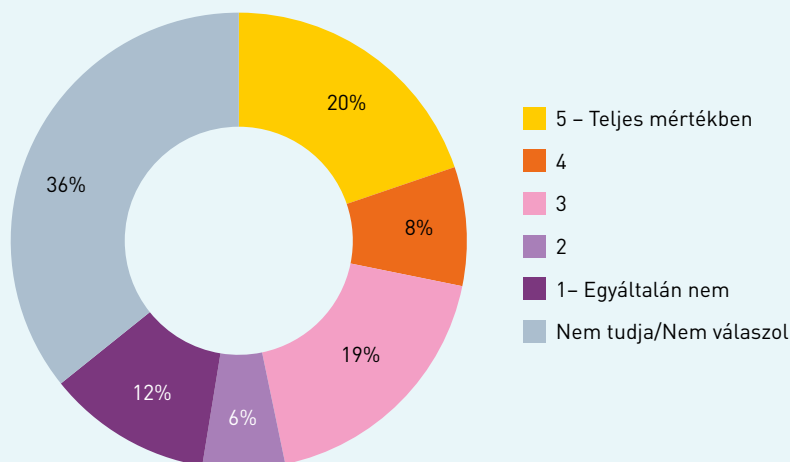
A mobiltelefon-használat szabályozásának tapasztalatairól több kérdést is feltettünk, amelyek a képernyőidő csökkenésére, a pozitív hatásokra, a jó tapasztalatokra és a korlátozással kapcsolatos remények bevalására vonatkoztak. A válaszok alapján egyelőre az látszik, hogy a magyarok több mint negyedének kifejezetten jó tapasztalatai vannak, és különösen örömteli, hogy a kiskorú gyermeket nevelők közel 40%-a is hasonlóan vélekedik. Emellett sokan vannak olyanok is, akik már most csökkenő képernyőidőről, bevált reményekről, pozitív hatásokról számoltak be. Magas azoknak az aránya is, akik még nem tudnak véleményt formálni a kérdésben.

A megkérdezettek 35%-a szerint az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának hatására csökkent a gyermekek képernyő előtt töltött ideje, további 38% szerint nem csökkent, míg a válaszadók 28%-a bizonytalan volt ezzel kapcsolatban vagy nem tudott a kérdésre válaszolni. Nagyobb arányban csökkent az ötven és hatvanöt év közöttiek (39%), a községekben élők (40%), az alapfokú végzettségűek (39%) és a csak nagykorú gyermeket nevelők (37%) szerint. A válaszadók 34%-a úgy véli, a korlátozás pozitív változást hozott a gyermekek

életében, ugyanakkor 30% szerint ez nem történt meg, míg 36% bizonytalan ennek megítélésében vagy nem tudott a kérdésre válaszolni. Nagyobb arányban gondolnak pozitív változásokra a községekben élők (43%), az alapfokú végzettségűek (39%), azok, akiknek már csak nagykorú gyermekei vannak (37%) és a nyugdíjasok (39%).

Az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatban (2. ábra) a válaszadók 36%-ának nincsenek tapasztalatai, 28%-nak jó tapasztalatai vannak, további 19% bizonytalan. A megkérdezettek 18%-ának nincsenek jó tapasztalatai a korlátozásról. Nagyobb arányban vannak jó tapasztalataik az ötven és hatvanöt év közöttieknek (31%), a községekben élőknek (39%), az alapfokú végzettségűeknek (37%), a gyermekeseknek (31%), illetve azoknak, akiknek vannak kiskorú gyermekeik (39%). A válaszadók 28%-a szerint a korlátozás beváltotta a hozzá fűzött reményeket, 42% bizonytalan ennek a megítélésében vagy nem tudott válaszolni a kérdésre, míg 31% szerint nem váltotta be a reményeket. A hatvanöt év felettiek (30%), a községekben élők (35%), az alapfokú végzettségűek (35%), a gyermekesek (30%), azok, akiknek vannak kiskorú gyermekeik (32%) és a házasság (30%) gondolják azt nagyobb arányban, hogy a korlátozás beváltotta a hozzá fűzött reményeket.

2. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mennyire voltak jó tapasztalataik az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatban



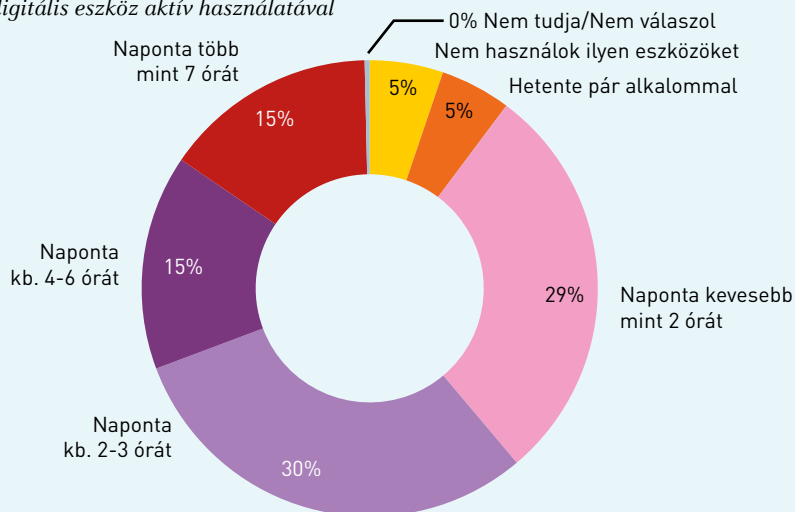
Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

A digitális eszközök használatával töltött idő

A mobiltelefon vagy más digitális eszköz aktív használatával kapcsolatban (3. ábra) a megkérdezettek 15%-a azt válaszolta, hogy több mint hét órát használja ezeket az eszközöket; szintén 15%-a négy–hat órát mobilozik vagy netezik naponta. További 30% két–három órát, 29% kevesebb mint két órát használja a digitális eszközeit naponta. A válaszadók 5%-a hetente pár alkalommal mobilozik, netezik, 5% pedig nem használ ilyen eszközöket. A naponta négy óránál többet mobilozók, netezők között nagyobb arányban szerepelnek a férfiak (35%),

a tizennyolc és huszonkilenc év közöttiek (58%), a harminc és negyvenkilenc év közöttiek (39%), a budapestiek (47%), a felsőfokú végzettségűek (43%), a gyermektelenek (45%), azok, akiknek vannak kiskorú gyermekeik (39%), az egyedülállók (43%), az élettársi kapcsolatban élők (38%) és a tanulók (53%). A lakóhely és a mobiltelefon-használat közötti összefüggéssel kapcsolatos eredményünk megerősíti azt a szakirodalmi megállapítást, hogy a nagyobb városokban intenzívebb használat jellemzi az embereket, mint a kisebb településeken (Sapienza et al. 2023).

3. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mennyi időt töltenek mobiltelefon vagy más digitális eszköz aktív használatával



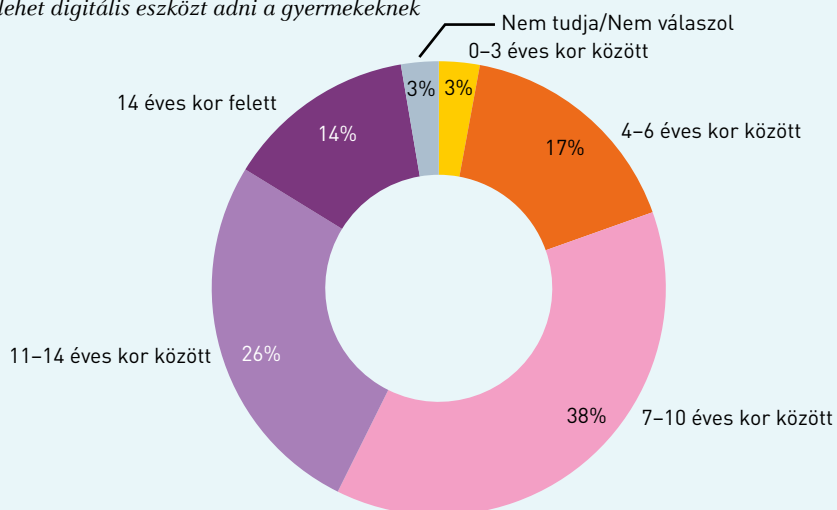
Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

A válaszadókat megkérdeztük arról is, hogy szerintük hány éves kortól lehet digitális eszközt adni a gyermekeknek (4. ábra). A válaszadók 38%-a szerint hét és tíz éves kor közötti, míg 40%-uk ennél is magasabb életkort tart ideálisnak (tizenegy és tizennégy év közötti 26%, tizennégy éves kor felett 14%). Azaz a megkérdezettek 78%-a szerint hétéves kor alatt nem lehet ilyen eszközöket adni a gyermekeknek. A válaszadók 20%-a viszont a hétéves kor alatti kategóriákat jelölte meg (négy és hat év közötti 17%, nulla és három év közötti 3%). A 2024. júliusi adataink alapján is azt állapítottuk meg, hogy a válaszadók relatív többsége (43%) a hét és tíz éves kor közötti életszakaszt tartja ideálisnak a mobiltelefon-használat kezdetének.

Akik szerint legalább hétéves kortól adható digitális eszköz a gyermekeknek, azok között nagyobb

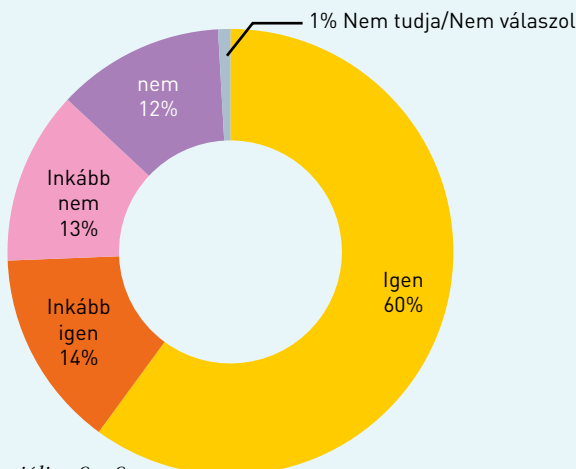
arányban szerepeltek az ötven és hatvanöt év közöttiek (85%), a községben élők (80%), az alapfokú végzettségűek (81%), azok, akiknek már csak nagykorú gyermekeik vannak (80%), az egyedülállók (80%) és a tanulók (94%). A megkérdezettek háromnegyede (74%) szerint probléma, ha egy három év alatti gyermeknek rövid időre odaadják a szülei a mobiltelefont („igen” válaszok: 60%, „inkább igen” válaszok: 14%), míg 15% szerint ez nem probléma („inkább nem” válaszok: 13%, „nem” válaszok: 12%). Nagyobb arányban gondolják problémásnak a három év alatti gyermekek mobiltelefon-használatát a harminc és negyvenkilenc év közöttiek (80%), az ötven és hatvanöt év közöttiek (80%), valamint a budapestiek (79%).

4. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mit gondolnak, hány éves kortól lehet digitális eszközt adni a gyermekeknek



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

5. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mit gondolnak, probléma, ha egy három év alatti gyermeknek rövid időre odaadják a szülei a mobiltelefont?



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

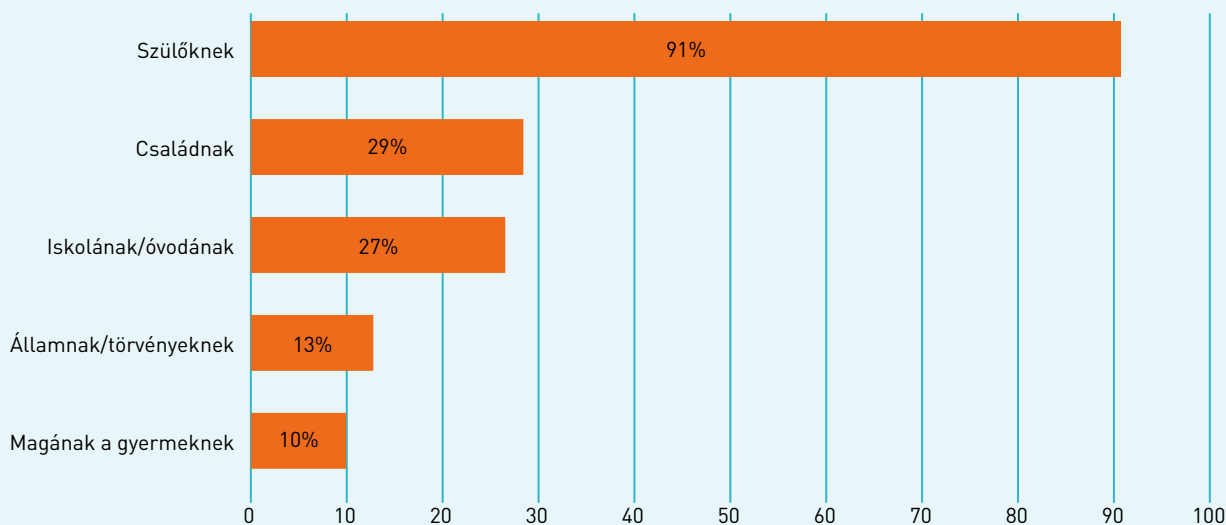
A megkérdezettek háromnegyede (74%) szerint probléma, ha egy három év alatti gyermeknek rövid időre odaadják a szülei a mobiltelefont („igen” válaszok: 60%, „inkább igen” válaszok: 14%), míg 25% szerint ez nem probléma („inkább nem” válaszok: 13%, „nem” válaszok: 12%; 5. ábra). Nagyobb arányban gondolják problémásnak a három év alatti gyermekek mobiltelefon-használatát a harminc és negyvenkilenc év közöttiek (80%), az ötven és hatvanöt év közöttiek (80%) és a budapestiek (79%).

A mobiltelefon-használat szabályozási formájának megítélése

A válaszadókat megkérdeztük arról is, hogy szerintük kiknek kellene szabályoznia a gyermekek digitális eszköz-használatát (6. ábra), ennél a kérdésnél több választ is bejelölhettek. 91%-uk szerint elsősorban a szülőknek kellene szabályozniuk a kérdést, 29%-uk szerint a tágabb családnak, 27%-uk szerint az iskoláknak és az óvodáknak is, 13%-uk szerint az államnak, a törvényeknek és 10% szerint maguknak a gyermekeknek is önkontrollt kellene gyakorolniuk.

Nagyobb arányban hangsúlyozzák a szülők felelősségét a harminc–negyvenkilenc évesek (95%), a városokban élők (93%), a gyermekesek (93%), a nagycsaládosok (96%); azok, akiknek vannak kiskorú gyermekeik (95%); a házasságok (94%); és a kisgyermekes szülők (100%). Az átlagnál nagyobb arányban emelik ki a tágabb család szerepét a szabályozásban a harminc–negyvenkilenc évesek (33%), a budapestiek (32%), a felsőfokú végzettségűek (40%), a gyermektelenek (32%) és a tanulók (35%). Az iskolák és az óvodák szabályozó szerepét nagyobb arányban hangsúlyozták a nők (29%), a harminc–negyvenkilenc évesek (29%), a budapestiek (35%), a felsőfokú végzettségűek (31%), a házasságok (29%) és a tanulók (32%). Az állam és a törvények szabályozó ereje nagyobb arányban jelent meg a férfiaknál (16%), a községekben élőknek (15%), az egygyermekeseknél (16%) és a házasságoknál (16%). A gyermekek önkontrollját is a szabályozás megoldásának gondolók között pedig nagyobb arányban vannak a városokban élők (12%), a felsőfokú végzettségűek (13%); a kisgyermekes szülők (20%) és a tanulók (21%).

6. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mit gondolnak, kinek kellene szabályoznia a gyermekek digitális eszközhasználatát (a válaszadók több válaszlehetőséget is megjelölhettek!)



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

Az iskolai szabályozás módjával kapcsolatos, személyes tapasztalatok

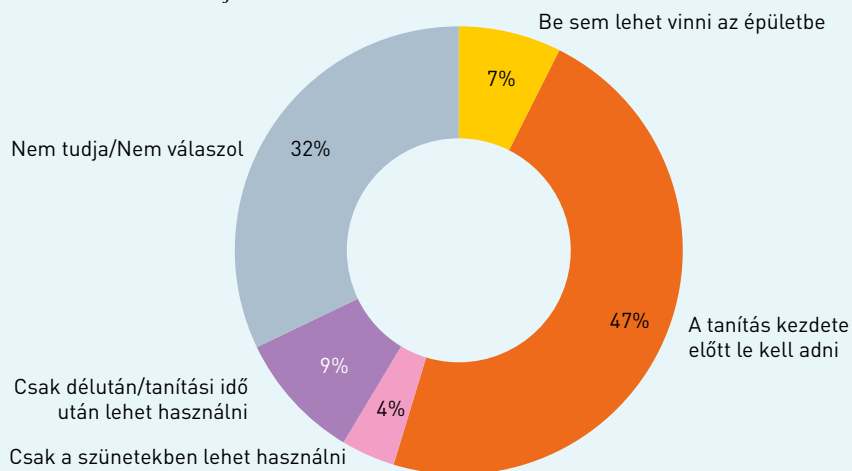
A kérdőívben arra is rákérdeztünk (kifejezetten azoknál, akiknek van tízenyolc év alatti gyermeke), hogy milyen személyes tapasztalataik vannak a témával kapcsolatban, vagyis tisztában

vannak-e azzal, hogy a gyermekük iskolájában hogyan korlátozzák a mobiltelefon-használatot (7. ábra). Összességében megállapítható, hogy az érintettek körében nagy a bizonytalanság az iskolai szabályozással kapcsolatban, hiszen a megkérdezettek 32%-a nem tudott vagy nem szeretett volna

válaszolni a kérdésre. A válaszadók 47%-a úgy tudja, hogy a gyermekének a tanítás kezdete előtt le kell adnia a telefont, 9% szerint csak délután/

tanítási idő után lehet használni, 7% szerint be sem lehet vinni az épületbe, míg 4% szerint a telefon csak a szünetekben használható.

7. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy a gyermekük iskolájában milyen módon korlátozzák a mobiltelefon-használatot



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

A mobiltelefon-használat szabályozásának hatékonysága és betarthatósága

A mobiltelefon-használat szabályozásának hatékonyságára és betarthatóságára is rákérdeztünk. Azon válaszadók között, akiknek van tizennyolc év alatti gyermeke, 37% gondolja úgy, hogy hatékony a 2024. szeptember 1-jén bevezetett, iskolai mobiltelefon-használatra vonatkozó korlátozó szabályozás, ezen belül 21% szerint teljes mértékben hatékony, 16% szerint pedig inkább hatékony. A kutatásban részt vevők 13%-a egyelőre bizonytalan (nem tudja vagy nem válaszolt) az intézkedés hatékonyságával kapcsolatban. Életkor alapján az ötven-hatvanöt évesek (42%), iskolai végzettség szerint az alapfokú végzettségűek (47%), településtípust tekintve pedig a kisebb városban élők (44%) tartják teljes mértékben vagy inkább hatékonynak a jelenlegi szabályozást.

A tizennyolc év alatti gyermeket nevelő válaszadók körében 46% tartja betarthatónak az iskolai mobiltelefon-használatra vonatkozó szabályozást, ebből 27% teljes mértékben, 19% pedig inkább. A kutatásban részt vevők 8%-a egyelőre bizonytalan (nem tudja vagy nem válaszolt) a szabályozás betarthatóságával kapcsolatban. A legmagasabb arányban az alapfokú végzettségűek (58%) és a községben élők (57%) gondolják úgy, hogy teljes mértékben

vagy inkább betartható a jelenlegi iskolai mobiltelefon-használatra vonatkozó szabályozás.

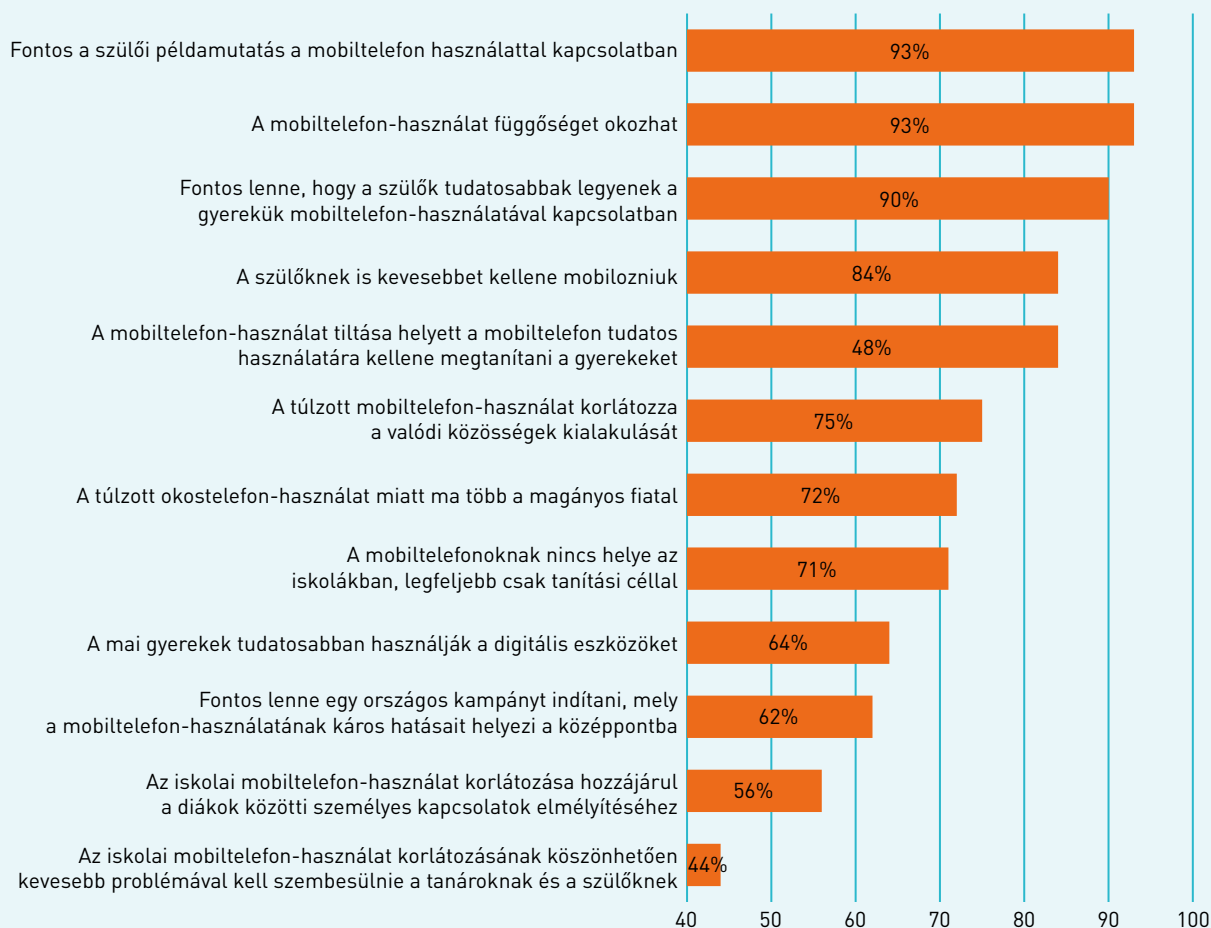
A mobiltelefon-használat szabályozásával kapcsolatos állítások megítélése

A 2025. júliusi kutatásunkban a gyermekek mobiltelefon-használatával kapcsolatban foglalmaztunk meg állításokat, és megkérdeztük az embereket, hogy mennyire értenek egyet azokkal. A felmérés során tizenkettő kijelentést vizsgáltunk (8. ábra). A gyermekek mobiltelefon-használatával kapcsolatos állítások közül leginkább azzal értenek egyet a felnőttkorú magyarok (teljes mértékben vagy inkább), hogy fontos a szülői példamutatás, valamint hogy a mobiltelefon-használat függőséget okozhat: tízből kilenc (93-93%) magyar ért egyet ezekkel az állításokkal. A legmagasabb arányban (96%) a harminc-negyvenkilenc évesek gondolják úgy, hogy fontos a szülői példamutatás, a gyermekek 94%-áról állapítható meg ugyanez. Leginkább a nők (95%) és az ötven-hatvanöt évesek (95%) szerint okoz függőséget a mobiltelefon-használat, illetve a gyermekek 94%-a van ezen a véleményen. A felnőttkorú magyarok jelentős többsége (90%) úgy véli, hogy fontos lenne, hogy a szülők tudatosabbak legyenek a gyermekek mobiltelefon-használatával kapcsolatban. Elsősorban

a harminc–negyvenkilenc évesek (94%) és a felsőfokú végzettségűek (95%) látják így, a gyermekeknél ez az arány 89% volt. Tízből nyolc válaszadó (84-84%) egyetért azokkal az állításokkal, hogy a szülőknek is kevesebbet kellene mobilozniuk,

illetve hogy a mobiltelefon-használat tiltása helyett a mobiltelefon tudatos használatát kellene megtanítani a gyerekeknek – a gyermekek körében 86-86% azok aránya, akik így gondolkodnak.

8. ábra. Azok aránya, akik egyetértenek a mobiltelefon-használat szabályozásával kapcsolatos állításokkal. Ötfokú skálán (1 = egyáltalán nem ért egyet, 5 = teljes mértékben egyetért) mérve az ábra azok arányát mutatja, akik a 4-es vagy 5-ös értéket jelölték meg.



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8-28.

A kutatásban részt vevők 70% feletti arányban értenek egyet (teljes mértékben vagy inkább) azokkal az állításokkal, hogy a túlzott mobiltelefon-használat korlátozza a valódi közösségek kialakulását (75%), hogy a túlzott okostelefon-használat miatt ma több a magányos fiatal (72%), illetve hogy a mobiltelefonoknak nincs helyük az iskolákban, legfeljebb csak tanítási céllal (71%). A megkérdezettek 64%-a gondolja úgy, hogy a mai gyerekek tudatosabban használják a digitális eszközöket, és 62% azok aránya,

akik szerint fontos lenne egy országos kampányt indítani, amely a mobiltelefon használatának káros hatásait helyezi a középpontba. A legalacsonyabb arányban azokkal az állításokkal értenek egyet a magyarok, hogy az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának köszönhetően kevesebb problémával kell szembesülniük a tanároknak és a szülőknek (44%), valamint, hogy az iskolai mobiltelefon-használat korlátozása hozzájárul a diákok közötti személyes kapcsolatok elmélyítéséhez (56%).

Összegzés

Tanulmányunk elméleti részében felvázoltuk a mobiltelefon-használat témakörének növekvő jelentőségét a gyermekek életében, mind a magánélet, mind az oktatás területén. Kitértünk az ezekkel az eszközökkel kapcsolatos veszélyekre, úgymint a túlzott használatra, a függőségre, a koncentráció- és figyelemzavarra, az online zaklatásra és a phubbingra. Ugyanakkor felhívtuk a figyelmet a mobiltelefon-használat által kínált, a tanulás hatékonyságát növelő oktatási lehetőségekre, illetve a telefonon történő kapcsolattartás növekvő jelentőségére. Összességében a tudatos és életkor-nak megfelelő használatot emeltük ki a gyermekek esetében. Ezt követően bemutattuk a 2024. márciusi és 2024. júliusi omnibusz kutatásokkal kapcsolatos korábbi eredményeinket, amelyek párhuzamba állíthatók a 2025 júliusában felvett legfrissebb adatainkkal, és amelyek a tizenhét éves és idősebb népességre, nemre, korcsoportra, iskolai végzettségre és településtípusra reprezentatívak.

Eredményeink alapján a magyarok többsége egyetért az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával, és jók a tapasztalatai a szabályozással kapcsolatban. Ugyanakkor miközben a többség egyetért a korlátozással, a szabályozással kapcsolatban mégis leginkább a szülők felelősségét hangsúlyozzák. A szabályozás módjával, hatékonyságával és betarthatóságával kapcsolatban megoszlik a válaszadók véleménye, azonban ezt a korlátozások eddigi rövid élettartama is indokolja. A magyarok háromnegyede hét éves kor alatt nem adna digitális eszközt a gyermekek kezébe, és hasonló arányban tartja problémásnak a három év alatti gyermekek mobilhasználatát. A válaszadók a mobiltelefon-használattal kapcsolatban a legnagyobb arányban azt gondolják, hogy fontos a szülői példamutatás, a szülők szabályozása és tudatossága mind a saját, mind a gyermekük mobilhasználatával kapcsolatban, mert a használat függőséget okozhat, csökkentheti a valódi közösségek esélyét és elmagányosodáshoz vezethet.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás a Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH) keretében készült.

Felhasznált irodalom

- Araujo, T. – Wonneberger, T. – Neijens, P. – De Vreese, Claes. (2017). How much time do you spend online? Understanding and improving the accuracy of self-reported measures of internet use. *Communication Methods and Measures* 11(3), 173–190. <https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1317337>
- Austin, E. W. (2001). Effects of family communication on children's interpretation of television. In Bryant, J. – Bryant, J. A. (Eds.), *Television and the American family*. New York: Routledge, 377–396. <https://doi.org/10.4324/9781410600172>
- B. Németh, M. – Hódi, Á. – Juhász, F. – Sárík, A. – Tóth, E. (2021). Szülők véleménye az óvodáskorú gyermekek IKT-eszköz használatának negatív és pozitív hatásairól. *Gyermekeknevelés Tudományos Folyóirat* 2021/1. 8–38. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2021.1.8.38>
- Bayar, M. E. – Kulaksiz, T. – Toran, M. (2025). How does Parental Media Mediation Regulate the Association between Digital Parental Awareness and the Parent-Child Relationship? *Early Childhood Education Journal* 2025.02.22, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01879-x>
- Beierle, F. – Probst, T. – Allemands, M. – Zimmermann, J. – Pryss, R., Neff, P. – Schlee, W. – Stieger, S. – Budimir, S. (2020). Frequency and Duration of Daily Smartphone Usage in Relation to Personality Traits. *Digital Psychology*, 1(1), 20–28. <https://doi.org/10.24989/dp.v1i1.1821>
- Chotpitayasunondh, V. – McKenzie, K. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior* 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Csibi, S. – Demetrovics, Zs. – Szabó, A. (2016). A Rövid Okostelefon Addikció Kérdőív (ROTAK) kidolgozása és pszichometriai validálása iskoláskorú gyermekekkel. *Psychiatria Hungarica* 31(1). 71–77.
- Engler, Á. – Dusa, Á. – Markos, V. (2021a). A gyermekek élete a COVID-19 járvány alatt. *Kapocs* 4(1–2), 64–70. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2021.1-2.7>
- Engler, Á. – Markos, V. – Dusa, Á. (2021b). Szülői segítségnyújtás a jelenléti és távolléti oktatás idején. *Educatio* 30(1), 72–87. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.6>

- Hoare, E. – Milton, K. – Foster, C. – Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13. www.doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4.
- Huang, G. – Li, X. – Chen, W. – Straubhaar, J. D. (2018). Fall-behind parents? The influential factors on digital parenting self-efficacy in disadvantaged communities. *American Behavioral Scientist* 62(9). 1186–1206. <https://doi.org/10.1177/0002764218773820>.
- Jármí, É. – Várnai, D. E. (2023). Online platformok és a bullying megjelenési formái. *NMHH* 2023.07.12. 1–55. <https://onlineplatformok.hu/files/c15baf1d-872b-4ec6-8f47-f69f9e9b4c64.pdf>.
- Kates, A. W. – Wu, H. – Coryn, C. L. S. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education* 127, December 2018, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.012>
- Keles, B. – McCrae, N. – Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth* 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- KINCS. (2024a). *A magyarok többsége szerint a túlzott okostelefon-használat miatt több a magányos fiatal*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért. https://www.koppmariaintezet.hu/docs/KINCS_Omnibusz_Okoselefonhasznalat_fiatalk_problemai.pdf. Letöltés ideje: 2025. 09. 25.
- KINCS. (2024b). *A gyermekek digitális eszközhasználatának megítélése*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért. https://www.koppmariaintezet.hu/docs/Gyermekek_digitalis_eszkozhaznalanatnak_megitelese.pdf. Letöltés ideje: 2025. 09. 25.
- KSH. (2025). Magyarország 2024. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/evkonyvek/2024/magyarorszag-2024/pdf/magyarorszag_2024.pdf. Letöltés ideje: 2025. 09. 28.
- Lee, P. H. – Tse, A. C. Y. – Wu, C. S. T. – Mak, Y. W. – Lee, U. (2021). Validation of self-reported smartphone usage against objectively-measured smartphone usage in Hong Kong Chinese adolescents and young adults. *Psychiatry investigation* 18(2). <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0197>
- Naab, T. K. – Karnowski, V. – Schlütz, D. (2019). Reporting mobile social media use: How survey and experience sampling measures differ. *Communication Methods and Measures* 13(2). 126–147. <https://doi.org/10.1080/19312458.2018.1555799>
- NMHH. (2021). Digital parenting kutatás 7-16 éves gyermekekkel és szüleikkel. (2021) Kutatási jelentés a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság részére. 1–154. https://nmhh.hu/dokumentum/224270/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2021_KUTATASI_JELENTES.pdf
- Pikó, B. – Kiss, H. (2019). Az okostelefon- és közösségimédia-használat néhány sajátossága egy fiatalok körében végzett online felmérés alapján. *Információs Társadalom* XIX(1). 108–122. <https://dx.doi.org/10.22503/infars.XIX.2019.1.5>
- PISA 2022 Results – II. – Learning During – and from – Disruption. OECD (<https://www.oecd-ilibrary.org/>), 2023.12.05.<https://doi.org/10.1787/a97db61c-en>
- Poulain, T. – Meigen, C. – Kiess, W. – Vogel, M. (2025). Smartphone use, wellbeing, and their association in children. *Pediatric Research* 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41390-025-04108-8>.
- Ságvári, B. – Kollányi, B. (2025). A telefonhasználat mikro-mintázatai a fiatalok és felnőttek körében. *NMHH* 2025 április 30. <https://onlineplatformok.hu/files/56ofcoa3-3f31-4f54-a880-f5296c2ac4ba.pdf> Letöltés ideje: 2025. 09. 28.
- Sapienza, A. – Litl, M. – Lehmann, S. – Alessandretti, L. (2023). Exposure to urban and rural contexts shapes smartphone usage behavior. 1-9. *PNAS Nexus* 2(11.) <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgad357>.
- Susánszky, É. – Székely, A. – Székely, B. A. – Módli, K. (2022) Fiatalok mentális egészségének megőrzése és javítása iskolai környezetben – feltáró kvalitatív kutatás. *Kapocs* 6(1–2). 99–107. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2022.3-4.10>
- Szabó-Prievara, D. K. – Tark, K. (2023). A problémás mértékű internethasználat gyermekek körében. *Iskolakultúra* 33(1–2), 77–92. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/44194/43262>. Letöltés ideje: 2025. 09. 28.
- UNESCO. (2023). Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms? (2023). UNESCO (www.unesco.org), 2023. július. <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>
- Ward, A. F. – Duke, K. – Gneezy, A. – Bos, M. B. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*. 2(2), 140–154. <http://dx.doi.org/10.1086/691462>.
- 245/2024. (VIII. 8.) Korm. rendelet a nevelési-oktatási intézményekben a tiltott és a használatában korlátozott tárgyak köréről, valamint a tárgyakra vonatkozó eljárásrend részletes szabályairól. <https://njt.hu/jogszabaly/2024-245-20-22>. Letöltés ideje: 2025. 09. 20.

Engler Ágnes¹, Dusa Ágnes², Bencze Ádám³, Kállay-Kisbán Kriszta⁴

A tanulók digitális eszközhasználatának hatásai és következményei

¹Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) Neveléstudományi Kutatóközpont, vezető;

Debreceni Egyetem, egyetemi tanár; MTMT-azonosító: 10015187; levelező szerző: Engler Ágnes, engler.agnes@koppmariaintezet.hu

²Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Debreceni Egyetem, Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ (CHERD-H), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10048677, ORCID ID: 0000-0002-6339-3337

³Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Debreceni Egyetem

Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar Szociálpedagógiai Tanszék, tanársegéd; MTMT-azonosító: 10079127

⁴Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), nemzetközi irodavezető; MTMT-azonosító: 10100402

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.6>

Absztrakt

Tanulmányunkban megkíséreljük röviden összefoglalni a digitális eszközök használatának és azok mentális egészségre gyakorolt hatását, rövid és hosszú távú következményeit, kitüntetett figyelmet fordítva a gyermekekre és a fiatalokra. Az utóbbi évtizedben világszerte gyakoribbá váltak az olyan jelenségek, problémák az iskola falain belül, amelyek összefüggésbe hozhatók a drasztikusan megnövekedett képernyőidővel és eszközhasználattal. Elméleti jellegű tanulmányunkban a világháló, a virtuális világ, az infokommunikációs eszközök használatának legjellemzőbb negatív következményeit tekintjük át (a pozitív hozadékokat sem mellőzve) nemzetközi és hazai elméletek, vizsgálatok eredményeinek segítségével, a teljesség igénye nélkül. A vizsgálat fókuszát az iskolai környezetre szűkítjük. Elsődlegesen az európai térségre figyelve tárjuk fel azokat az intézkedéseket, amelyeket a köznevelési intézmények a tanulók lelki egészségének megóvása, valamint a sikeres iskolai teljesítmény érdekében vezettek be. A szakirodalomban feltárt eredmények szerint a mértéktelen és kontroll nélküli digitális eszköz-használat növeli a mentális problémák kialakulásának veszélyét, az iskolai zaklatások gyakoriságát, figyelemelterelő hatása miatt csökkentheti a tanulmányi eredményességet. Az országok oktatásügyi döntései ez ügyben némiképp eltérőek (az iskolai teljes vagy részleges eltiltástól a szabad használatig terjednek), de a cél minden esetben a tanulók mentális egészségének megőrzése, a tanulmányi teljesítmény romlásának megakadályozása és az iskolai (offline) közösségi élet erősítése.

Kulcsszavak: digitális eszközök, iskolai nevelés és oktatás, eszközhasználat korlátozása

Abstract

In our study, we attempt to briefly summarize the use of digital devices and their impact on mental health, as well as their short- and long-term consequences, with a special focus on children and young people. In the last decade, phenomena and problems within schools that can be linked to the dramatic increase in screen time and device use have become more common worldwide. In our theoretical study, we review the most characteristic negative consequences of using the internet, the virtual world, and information and communication devices (without neglecting the positive benefits) with the help of international and domestic theories and research results, without claiming to be exhaustive. We narrow the focus of the study to the school environment. We primarily focus on the European region and the measures introduced by public education institutions to protect the mental health of students and ensure successful school performance. According to the results from the literature, excessive and uncontrolled use of digital devices increases the risk of mental health problems and the frequency of bullying at school and can reduce academic performance due to its distracting effect. Countries' educational decisions on this issue vary somewhat (ranging from total or partial bans in schools to free use), but the goal in all cases is to preserve students' mental health, prevent a decline in academic performance, and strengthen school (offline) community life.

Keywords: digital devices, school education, restrictions on device use

Bevezető

A digitális eszközök használatának tágabb perspektívából történő vizsgálatához egészen az emberiség és a technológia kapcsolatáig nyúlhatunk vissza, amely köteleket egyébként a kezdetektől fogva jellemz egyfajta ambivalencia. A technológiai újítások egyrészt gazdasági növekedéshez és növekvő élet-színvonalhoz vezettek, másrészt viszont az innovációk okozta vélt és valós fenyegetésekkel szembeni ellenállások is rendre megjelentek ezekben az átfogó változásokat eredményező időszakokban. Ilyenek voltak például az első ipari forradalom idején létrejövő gépromboló mozgalmak. A technológiai újítások elleni tiltakozásokat, a humán munkaerő védelmét luddizmusnak nevezik. A luddizmus Ned Ludd tábornok nevéhez fűződő technofób géprombolás, amelynek modern kori változata a neoluddizmus. A neoluddizmusra jellemző az egyszerűbb életre való törekvés a technológia részben vagy teljes mértékben való elhagyásával, a technológia egyéni és közösségi hatásaival szembeni aggodalmak és az újonnan bevezetett technológiákkal szembeni elővigyázatosság (Magyar Beck 2013, Varga és Cseh 2019, Cseh és Csuvár 2019).

A transzhumanista szemléletben szintén megfigyelhető ez a kettősség a technológiai újításokkal szemben: egyrészt a gépekkel való integráció kockázatként jelenik meg, és a gépekké átalakuló, elgépiesedett emberek képét vetítheti előre, másrészt elismeri, hogy megoldásokat kínálhatnak az emberiség olyan átfogó problémáira, mint a betegségek, a fogyatékosok és az öregedés (Varga és Cseh 2019).

A technológiai újításokhoz való hozzáállásokat jól jellemezhetjük még a technooptimizmus és a technopesszimizmus fogalom párral is. Előbbi a technológiai fejlődést pozitív folyamatnak tekinti, mivel az új technológiák növelik az emberi elme teljesítőképességét és kreativitását, segítik az emberi kapcsolatok ápolását és kialakítását, hozzáférhetővé teszik mindenki számára a tudást, valamint katalizálják a kultúrát és a művészetet. Ezzel szemben a technopesszimista álláspont éppen ellenkező hatásokat feltételez a mindenkorai technológiai újításokkal szemben: leépíti a gondolkodást, elcséplésíti az emberi kapcsolatokat, izolációhoz és elmagányosodáshoz vezet, elszemélyteleníti a művészetet és a kultúrát (Tófalvy 2014, Bajmócy 2022). Mivel a technológiai újítások napjaink globális

kapitalista piacgazdaságaiban és fogyasztói társadalmában feltartóztathatatlanak tűnnek, ezért ezeknek a visszaszorítása, betiltása és korlátozása nem tűnik járható társadalmi útnak. Ezzel szemben a technológiával szembeni egyéni tudatosság olyan eredményekhez vezethet, amelyek révén sikerülhet kiaknázni az ezekben az újításokban rejlő pozitívumokat és lehetőségeket, miközben sikerülhet elkerülni a bennük rejlő veszélyeket is.

Az infokommunikációs technológia (IKT) eszközeinek használata és annak szükségessége mai világunkban már nem merül fel kérdésként (Herczegh 2025, Buda 2024). A különböző digitális eszközök és a virtuális világhoz való hozzáférés a munkavégzésen túl a mindennapi életvitel (információszerzés, ügyintézés, szolgáltatások elérése stb.) részévé vált. A kutatások kezdetben nagyrészt a digitális eszközök típusával, felhasználási módjával, használatának gyakoriságával és időtartamával, alkalmazásuk céljával és okaival foglalkoztak, majd – ezen kutatások eredményeinek és a gyakorlati tapasztalatoknak köszönhetően – egyre komolyabb hangsúlyt kapott a digitalizáció és a testi-lelki egészség összefüggéseinek tanulmányozása. A vizsgálatok döntő része nem száll vitába az IKT-eszközök és a világháló mindennapos jelenlétének szükségszerűségével, azonban a számos pozitívum mellett felhívják a figyelmet azokra a jelenségekre, amelyek aggasztóak és beavatkozást igényelnek (Szapáry et al. 2024). Ezek az egészséget károsító tényezők jellemzően globálisan kimutathatók (Viola 2021, Nakshine et al. 2022, Hampel 2023), de hordozhatnak például életkori, nemi, földrajzi jellegzetességeket, és korántsem függetlenek az adott társadalmi-gazdasági körülményektől (Szarvák 2004, Kapus 2021, Herczegh 2014, Bukovics és Kollár 2021). Gondolhatunk például a különböző generációk eszköztudására (Kristóf és Győri 2021), a különböző társadalmi csoportok lehetőségeire az eszközbeszerzésben (Szarvák 2004) vagy éppen politikai-ideológiai eszmék mentén bevezetett korlátozásokra az internetes hozzáférésben (Béky 2021).

Minden korosztálynak szüksége van bizonyos mértékű edukációra a digitális eszközök és tartalmak használatához: az idősebb generáció nagyobb eséllyel küzd technikai problémákkal (Kristóf és Győri 2021), a fiatalabbak vélhetően a virtuális

és személyes társas kapcsolatok egyensúlyozásában szorulnak segítségre, de például az információk szelektálása, értelmezése és feldolgozása minden életkorban problémás lehet (Bukovics és Kollár 2021). A felnőttek egyrészt saját maguk irányában tartoznak felelősséggel a megfelelő digitális eszköz-használatukkal, másrészt a fiatalabb

nemzedékek felé szolgálnak mintaként, harmadrészt a társadalmi felelősségvállalás keretében a felnövekvő generációk oktatásában, nevelésében illetékesek a tudatos eszközhasználat területén a gyermekek és fiatalok védelmében (Molnár 2024, Szapáry et al. 2024).

Iskolai digitális eszköz-használati körkép

A következőkben rövid áttekintést nyújtunk az okoseszközök iskolai használatának nemzeti, illetve tartományi korlátozásáról. Az európai országok két nagy csoportra oszthatók a mobiltelefon használatának korlátozása szempontjából. A kontinens nagyobb felét napjainkra azok az országok alkotják, amelyekben nemzeti szinten tiltják a mobiltelefonok iskolai használatát, míg egyes országokban a mobiltelefon használatát az egyes tartományok szabályozzák, országos szinten ugyanakkor nincsen jogi szabályozás érvényben.

Franciaországban 2018-ban megtiltották az általános és középiskolákban tanulóknak az óra közbeni mobiltelefon-használatot, ugyanakkor az eszköz a diákoknál maradhatott. A világon elsőként bevezetett korlátozást az ország 2025 januárjában tovább szigorította: egyelőre kétszáz középiskolában kísérleti jelleggel vezették be azt a szabályt, hogy az intézménybe lépve a diákoknak a recepción le kell adniuk eszközeiket.

Svédországban 2022. augusztus 1-jétől tilos a mobiltelefonok nem oktatási célú használata a tanteremben, 2023 decemberében pedig az általános iskolák mobiltelefon-mentessé válnak, és a diákok a szünetekben sem használhatják többé a készülékeiket.

Romániában a 2023/24. évi tanévtől kezdődően a mobiltelefonokat és az egyéb elektronikai telekommunikációs eszközöket tilos használni az órákon és az iskolán kívül zajló nevelési tevékenységek idején, kivéve, ha az oktatási céllal történik. A használat kizárólag az iskola belső rendszabályzata által engedélyezett helyeken valósulhat meg, így a középiskolák épületének teljes területére vagy egy részére kiterjeszthető a mobilhasználat tiltása. A sajátos nevelési igényű gyerekek ugyanakkor használhatják engedélyezett eszközeiket.

Hollandiában 2024 januárjától az általános és középiskolások már nem használhatják okoseszközeiket a tanteremben. A tilalom nemcsak a mobiltelefonokat, hanem a táblagépeket, az okosórákat

és a hasonló eszközöket is száműzi az oktatási intézményekből.

2024-ben Szlovákia bevezette a mobiltelefonok tilalmát az általános iskolákban. Az általános iskola első három évfolyamán a tanítási idő alatt teljes tilalom van érvényben. Az idősebb diákok számára korlátozott kivételek élnek, amelyek lehetővé teszik a tanárok számára, hogy felügyelet mellett engedélyezzék a telefonok használatát oktatási célokra.

Olaszországban 2024 óta az okostelefonok és a táblagépek használata tilos az olasz tanteremben – még tanítási célokra is. A tilalom az óvodai, általános és alsó középiskolai diákokra egyaránt vonatkozik.

Görögországban a diákoknak a 2024/2025. évi tanév kezdetétől az órák alatt minden esetben a táskájukban kell tartaniuk mobiltelefonjukat. A szabályt megszegő diákokat egy napra eltiltják az iskolából. Ismételt szabályszegés esetén a tanárok több napra is eltiltják a diákokat az órákról. Aki engedély nélkül filmezi osztálytársait vagy tanárait, azt akár az iskolából is kizárhatják.

Luxemburgban 2025 húsvétjától az általános iskolákban tilos a tizenegy év alatti gyermekek számára az okostelefonok használata. A középiskolákban a diákoknak „fizikai távolságot” kell tartaniuk okostelefonjaiktól az órák alatt, emellett az iskolák saját hatáskörben további korlátozásokat is bevezethetnek.

Lettországon 2024 őszén elfogadták az oktatási törvény módosítását, amelynek értelmében 2025 júniusától megtiltják a mobiltelefonok használatát az iskolákban a hatodik osztályig, kivéve, ha ezek az eszközök az oktatási tevékenység részeként szükségesek.

Finnország 2025. augusztus 1-jétől bevezette a hét és tizenhat év közötti diákok számára az okostelefonok használatának tilalmát az iskolai tanórák idejére. A tilalom az osztálytermekben korlátozza a telefonok használatát, de kivételt képeznek ez

alól az oktatási célok vagy egészségügyi okok, amelyek fennállása esetén a tanár engedélye szükséges. Portugáliában a 2025/2026. évi tanév kezdetével vezették be az okostelefonok használatának tilalmát az iskolákban az első–hatodik osztályosok számára. A tilalom mind az állami, mind a magániskolákra vonatkozik, és kiterjed az internet-hozzáféréssel rendelkező egyéb elektronikus eszközökre is.

Belgium Vallónia régiójában a 2025/2026. évi tanévtől betiltják a mobiltelefonok és más elektronikus eszközök használatát az iskolákban. Az országban már 2013-ban intézkedéseket vezettek be a kisgyermekek mobiltelefon-használatának korlátozására. Spanyolország központi régiójában 2025/2026. évi tanév kezdetével az általános iskolákban a számítógépek és táblagépek használatát hetente legfeljebb két órára korlátozzák. A szeptemberben életbe lépő javaslatok értelmében a tanárok nem adhatnak olyan házi feladatot, amelyhez képernyő használata szükséges. Az intézkedés körülbelül 500 000 gyermeket érint majd a fővárosban és környékén található 2000 állami iskolában.

Az Egyesült Királyságban a 2024. február 19-én kiadott, mobiltelefonok használatára vonatkozó útmutató támogatja az igazgatókat abban, hogy megtiltsák a mobiltelefonok használatát a tanítási nap folyamán, beleértve a szüneteket is. Országszerte számos iskola már most is tiltja a mobiltelefonok használatát.

Hazánkban 2024. szeptember 1-jén lépett hatályba a 245/2024. (VIII. 8.) Korm. rendelet, amely a nevelési-oktatási intézményekben korlátozza a telekommunikációs eszközök – különösen a mobiltelefonok –, a kép- vagy hangrögzítésre alkalmas eszközök és az internet elérésére alkalmas okos-eszközök használatát. A gyakorlatban a 2024/25. tanévtől kezdődően a mobiltelefonok, tabletek birtoklása és használata az iskolákban tanítási időben csak akkor lehetséges, ha azt az intézményvezető vagy a pedagógus pedagógiai célból, esetleg egészségügyi okból külön engedélyezi. Egy tanév nem elégséges a rendelet hatásainak átfogó és alapos kimutatásához és értékeléséhez. Jelen lapszám egy másik tanulmánya (Bencze et al. 2025) ugyanakkor bemutat egy vonatkozó friss kutatást a témában. A hazai (és számos más állam hasonló rendelkezéseihez vezető) első, korai tapasztalatok, megfigyelések azonban rendelkezésre állnak (ld. alább). Ezen irodalmak, kutatások mentén két meghatározó terület rajzolódik ki, ahol az iskolai digitális eszközök használatának előnyei és hátrányai jól kimutathatók: ezek a tanulók lelki egészsége (ehhez szorosan kapcsolódik a közösségi integráció), valamint tanulmányi eredményesség. A következő két fejezetben ezekből az eredményekbe nyújtunk betekintést, a teljesség igénye nélkül.

A digitális eszközök iskolai korlátozása és a lelki egészség

A digitális eszközök és a lelki egészség közötti kapcsolatra vonatkozó kutatásokat érdemes az egyénre és a közösségre gyakorolt hatása mentén szemlélni. A digitális eszközök túlzott használatának egyéni hatásai között meg lehet említeni a depressziót, a magányosságot, a testképzavarokat, míg a közösségi hatások közé tartozik az iskolai zaklatás, az osztálytermi légkör, a baráti kapcsolatok alakulása. Érdekes eredményre jutott egy magyar kísérlet, amely szerint a mobiltelefontól való fizikai távolság szorongást váltott ki a diákokból, már akkor is, amikor csak egy játékos középiskolai mobilmentes napról volt szó (Gajdics és Jagodics 2022). Ez viszont arra hívja fel a figyelmet, hogy a kisgyerekek és kamaszok körében erősödik a mobiltelefon hiányától való félelem vagy szorongás jelensége, azaz a nomofóbia. A nomofóbia negatív hatásai sokat kutatott terület, iskoláskorosztály esetében kimutatták összefüggését a depresszióval

(Caba-Machado et al. 2023), magányossággal (Kiss és Pikó 2017, Faiz et al. 2023), szociális szorongással (Faiz et al. 2023, Caba-Machado et al. 2023), elidegenedéssel (Atarodi et al. 2020). A túlzott internet- és okoseszköz-használat rosszabb alvásmiánssal és magasabb stresszszinttel is együtt járhat, miközben a jobb alvásmiánssal pozitív összefüggést mutat az iskolai teljesítménnyel (Fusz et al. 2022). Ezek mellett bővül azoknak a kutatásoknak is a száma, amelyek a jóllét növelésének digitális módszereit igyekeznek kifejleszteni, s többek között az okoseszközöket a mentális egészség támogatására igyekeznek felhasználni (Turóczi és Kun 2025).

A digitális eszközök iskolai betiltása és az egyénre ható tényezők közötti kapcsolat vizsgálatára irányuló egyik kutatás szerint serdülőkor vizsgálva a mobiltelefon-tilalom bevezetése kismértékű, de szignifikáns csökkenéssel járt a pszichológiai

distress és a negatív érzelmek tekintetében (Baggio et al. 2025). Abrahamsson (2024) oktatási, adó-, egészségügyi nyilvántartásokat, valamint országos tanulói felméréseket és norvég középiskolák okostelefon-politikájára vonatkozó felmérési adatokat összekötő kutatása szerint az okostelefonok betiltása – különösen a lányok körében – jelentősen csökkenti a pszichológiai tüneteket és a betegségek miatti egészségügyi ellátás igénybevételét. Sőt, a tilalom bevezetése után mindkét nemnél csökken az iskolai zaklatás előfordulási aránya.

A digitális eszközök túlzott használatának a közösségi hatásaival kapcsolatban a leggyakrabban felmerülő problémák az iskolai zaklatás, a negatív osztálytermi légkör és a baráti kapcsolatok visszaszorulása. Ezeknek a jelenségeknek az ellensúlyozása érdekében Spanyolország két régiójában 2015-től mobiltelefon-korlátozást vezettek be az iskolákban. Beneito és Vicente-Chirivella (2022) esettanulmányában a korlátozás hatását vizsgálta középiskolákban az iskolai zaklatásokra és a PISA-teszteken elért eredményekre. Három évvel a bevezetést követően a zaklatások előfordulásának csökkenését, illetve a PISA-eredményeknek a jelentős mértékű javulását állapította meg. Ugyanakkor azt hangsúlyoznunk kell, hogy a mobiltelefon-használatot nem tiltották be teljesen a vizsgált intézményekben, hanem a mobiltelefonok kizárólagos oktatási célú használatát engedélyezték. Azaz a szerzők a javuló tendenciákat a tudatos mobiltelefon-használatban látták.

Böttger és Zierer (2024) szisztematikus áttekintést készített az okostelefon-használat iskolai korlátozásainak a hatásairól, amely alapján javasolják az okostelefonok tiltását az oktatási intézményekben, elsősorban az eszközök helytelen használata és

a tanulási folyamatokra gyakorolt negatív hatása miatt. Összegző eredményeik szerint a tiltásoknak kimutatható pozitív hatásai vannak, nagyobb mértékben a társadalmi jóllét területén, és kisebb mértékben a tanulmányi teljesítményekben. Az iskolai zaklatások előfordulására különösen jó hatással voltak a korlátozások, illetve nyugodtabb és koncentráltabb osztálytermi légkört és tanulási környezetet eredményeztek. Az okostelefonok tiltása a diákok közötti kommunikációt és kapcsolatot is javította, ami erősítette az iskolai közösségeket. Ugyanakkor a tanulmány arra is felhívja a figyelmet, hogy a korlátozások idegességet és szorongást váltanak ki a tanulókból. A szerzők továbbá hangsúlyozzák, hogy mivel az okoseszközök az emberek jelenének és jövőjének szerves részét képezik, ezért fontos a tudatos és átgondolt használatra nevelés, illetve a digitális kompetenciák fejlesztése.

Cakirpaloglu és munkatársai (2020) kutatása szintén a mobiltelefon-korlátozások pozitív hatását mutatták cseh iskolákban. Eredményeik szerint azokban az általános iskolai osztályokban, ahol a tanulók használhatják a mobiltelefonjaikat, nagyobb a konfliktusok aránya a tanulók között, alacsonyabb a tanulók elégedettsége az osztálytermi légkörrel, és nagyobb a versengés, mint azokban az általános iskolai osztályokban, ahol a tanulók nem használhatják a telefonjaikat. Másrészt azokban az általános iskolákban, ahol tilos a mobiltelefonok használata, a diákok jobban képesek megoldani a konfliktusokat, kevesebb a versengés közöttük, és a verseny nem gátolja jelentősen az osztályok kohézióját, mint azokban az osztályokban, ahol a mobiltelefonok használata megengedett. Más szóval, a mobiltelefonok tilalma a cseh iskolákban pozitív hatással van a diákok osztálytermi légkörére.

A digitális eszközök iskolai korlátozása és a tanulmányi eredményesség

A mobileszközök tudatos tanórai használata egy kicsit más vizsgálati irányt jelent, hiszen ebben az esetben tanulási céllal, fókuszáltan és kontrolláltan használják az eszközt a gyerekek. A számítógéppel támogatott tanulás hazánkban is számos jó gyakorlattal rendelkezik (Czékman és Fehér 2017). Több kutatás is megerősítette a digitális eszközök osztálytermi használatának pozitív hatásait, így például a szövegértésre és szókincsfejlesztésre (Habók et al. 2023), matematikai készségekre (Ökördi és Molnár 2022) vagy a mérésértékelés során (Buda

2020). Az okoseszközök osztálytermi használatának a tanárok és diákok oldaláról megnevezett előnye az erősebb tanulói elkötelezettség és bevonódás, a magasabb motiváció, a könnyen elérhető információ (Thomas et al. 2013, Nikolopoulou 2020, Wikström et al. 2022, Walker 2013). Ellene szól viszont a fegyelmezési problémáktól vagy csalástól való félelem (Thomas et al. 2013, Nikolopoulou 2020, Gath et al. 2024, Walker 2013), illetve annak a kérdése, hogy rendelkezik-e minden gyermek megfelelő eszközzel (Thomas et al. 2013).

Kifejezetten az okoseszközök iskolai vagy tanórai tiltásának és a tanulmányi eredményességnek a kapcsolatát is megvizsgálták már. Beland és Murphy például 2016-ban elemezte négy angol város kilencvenegy iskolájának adminisztratív adatait és az iskolaigazgatók által kitöltött kérdőíveket, amelyek az intézményi tiltás implementálásának módjáról szóltak. Eredményeik szerint a tiltás leginkább a gyengén teljesítő diákok eredményeit javította, ám a jól teljesítőkre nem volt hatása. Ez arra utal, hogy a gyengén teljesítő diákokat nagyobb valószínűséggel zavarja meg a mobiltelefonok jelenléte, míg a jól teljesítők a mobiltelefonok jelenlététől függetlenül is koncentrálni tudnak az osztályteremben.

Hasonló végkövetkeztetésre jutott egy 2024-es norvég kutatás is (Abrahamsson 2024), ami ráadásul a tilalom típusait is megkülönböztette. Összességében azt találta a szerző, hogy kifejezetten a lányok tanulmányi átlaga javult, s a pozitív tanulmányi hatások még nagyobbak voltak az alacsony társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkező lányok esetében. A két tiltási módra vonatkozóan pedig azt állapította meg, hogy a szigorú szabályokat alkalmazó iskolákban, ahol a szünetekben sem fértek hozzá a tanulók a telefonjukhoz, ott a diákok tanulmányi teljesítménye jelentősebb mértékben javult azokhoz az osztályokhoz képest, ahol a szünetben mobilizhattak a diákok, és az órák alatt a táskában lehetett az eszköz (Abrahamsson 2024). Utóbbi eredmény azért is érdekes, mert Böttger és munkatársai (2023) metaanalízissel néztek utána részletesebben az úgynevezett brain drain hatásnak, ami arra vonatkozik, hogy már pusztán a mobiltelefon jelenléte (akár a táskában elrakva is) mennyire megzavarja a figyelmet és rontja a kognitív funkciókat. Huszonkét empirikus tanulmányt elemezve megerősítették azt, hogy a mobiltelefonok jelenléte rontja a kognitív teljesítményt, igaz, nem minden kognitív területet érint hasonló mértékben ez a hatás.

Egy másik szisztematikus irodalomelemzés során ugyanakkor arra jutottak (Böttger és Zierer 2024), hogy a digitális eszközök tanórai tiltásának pozitív tanulmányi hatását kevésbé lehet egyértelműen kimutatni. Ennek okát ők abban látják, hogy a kutatások zöme inkább a jólléti hatásokkal foglalkozik, s ezért javasolják is a hosszú távú és célzott osztálytermi hatásvizsgálatok folytatását. Emellett azt is kiemelik, hogy a tiltásnak minden

esetben azt kellene céloznia, hogy megakadályozza a mobil eszközök negatív hatását a tanulási folyamatokra, de úgy, hogy azok oktatási célú, pozitív felhasználása megvalósulhasson.

Kicsit általánosabb megközelítést alkalmazott Dempsey és kutatócsapata (2018), akik írországi mintán vizsgálták meg, hogy már maga a mobiltelefon-tulajdonlás összefüggésbe hozható-e a tanulmányi teljesítménnyel. 8500 kilenc és tizenhárom év közötti gyermek matematika- és olvasási eredményeit összevetve az látható, hogy azok, akiknek kilencévesen már volt saját mobiltelefonjuk, szignifikánsan rosszabbul teljesítettek a standard teszteken. Ráadásul longitudinálisan nézve negatív összefüggés van a kilencéves korban birtokolt mobiltelefon és a tizenhároméves korban elért tanulmányi eredmények között is, s a tanulmányi eredmények romlása ráadásul meghaladja a kilencéves korban megfigyelt kezdeti negatív összefüggést. Úgy vélik, aggodalomra ad okot az a tény, hogy a társadalmi helyzet és a mobiltelefon-tulajdonlás fordítottan arányos, mert a hátrányos helyzetű diákok esetleges rosszabb tanulmányi eredményeit tovább ronthatja a mobiltelefon korai használata.

Érdekes megfigyelni, mennyire egybecsengnek a kutatók által megfogalmazott oktatáspolitikai javaslatok. Több szerző is hangsúlyozza, hogy nagyon is szükség van a gyermekek védelmére, mind a digitálismédia-tartalmak, mind a tartalomfogyasztás kontrollálatlan idejét tekintve. Az iskolai korlátozások bevezetése mellett a mobiltelefon vásárlásának (birtoklásának) korhatárhoz kötése is felmerült (Dempsey et al. 2018).

Ezzel párhuzamosan egyes kutatók szerint olyan iskolai koncepciókra van szükség, amelyek magas fokú önreflexióval vezetnek be a fiatalokat az okoseszközök használatába (Molnár 2024). Fontos, hogy a diákok tisztában legyenek az okostelefonok és a digitális média figyelemelterelő hatásával, a memóriára és az általános kognitív teljesítményre gyakorolt hatásával. Összességében azt tanácsolják, hogy az okostelefonok a tanulás ideje alatt ne legyenek a tanulók közelében és egyértelműen különüljön el az okoseszközök munkaeszközként való tantermi használata a magáncélú használattól (Böttger et al. 2023). Böttger és Zierer (2024) szerint a leghasznosabb törekvés az lenne, ha olyan szintű médiatudatossága és felelős, tudatos médiahasználata lenne a gyermekeknek, amely feleslegessé teszi az okostelefonok betiltását.

Összegzés

Tanulmányunkban az iskolai digitális eszközök használatának pozitív és negatív oktatási-nevelési hatásait, lehetséges következményeit vizsgáltuk meg a vonatkozó nemzetközi és hazai szakirodalom áttekintésével. Alapvetően elmondható, hogy a pedagógusok, szülők, szakemberek együttes figyelmére, összehangolt nevelési tevékenységre van szükség ahhoz, hogy mérsékeljék a káros következményeket, mindeközben elismerve a digitális világ létjogosultságát a 21. században.

A szakirodalomban olvasható eredmények szerint a pedagógusok nem vitatják, hogy a digitális technológia részét képezi a modern módszertani eszköztárnak, az okostelefonok és társaik órai kereteken belül is hasznos résztvevői az oktatásnak. Emellett az iskolán belül és kívül segítik az információszerzést, a kapcsolattartást, a tudásmegosztást. Ugyanakkor könnyen veszélyeztetheti a lelki egészséget (pl. szorongást, depressziót, elmagányosodást okozva), nehezíti a személyes társas kapcsolatok kialakítását és a közösségi integrálódást, tanórai keretek között zavarhatja a tanulást és a figyelem összpontosítását.

Az iskolában (és otthoni tanulási környezetben) erőteljesen jelen lévő digitális világ előnyeinek és hátrányainak mérlegelése nem egyszerű feladat. A kutatások alapján úgy tűnik, a szakemberek egyre inkább arra a következtetésre jutnak, hogy a teljes tiltás nem célravezető, hiszen ezzel bizonyos csatornákat a tanulás, az információszerzés, a tájékozódás, a kortárs kapcsolatok elől is elzárunk (illetve ez a későbbi munkaerőpiaci elvárások miatt is kétséges megoldás), viszont az észszerű és következetes korlátozás a pozitív hatásokat támogathatja, míg a negatívokat gyengítheti vagy kizárhatja. Ezáltal rövid távon előidézhető a tanulás támogatása, a közösségi integrálódás elősegítése, a munka világához szükséges digitális tudás és kompetenciák megszerzése, csökkenthető viszont az órai figyelem elterelése és az iskolai zaklatás előfordulási aránya. Hosszú távon nagyobb eséllyel megőrizhető a testi és lelki egészség, ami növeli a jóllétet, a sikeres életút befutásának esélyét, a jól működő kapcsolatok kialakítását, továbbá csökkenti a pszichés, szociális és egzisztenciális károsodás veszélyeit.

Felhasznált irodalom

- Abrahamsson, S. (2024). *Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health*. NHH Dept. of Economics Discussion Paper No. 01. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4735240>.
- Atarodi, A. – Rajabi, M. – Atarodi, A. (2020). Cell Phone Use and Social Alienation of Young Teenagers. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*. 3901. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3901>.
- Bajmócy, Z. (2022). Helyettesíthető-e a természeti és az ember alkotta tőke, avagy a technológia mindent megold? *Kovács* 26.
- Baggio, S. – Wade, T. – Radunz, M. – Galanis, C. R. – Billieux, J. – Starcevic, V. – Quinney, B. – King, D. L. (2025). Psychological consequences of school mobile phone bans: Emulated trial of a natural experiment in South Australia, *Computers in Human Behavior* 172, 108767 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108767>.
- Beland, L-P. – Murphy, R. (2016). Ill Communication: Technology, distraction & student performance. *Labour Economics* 41, 61–76. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004>.
- Beneito, P. – Vicente-Chirivella, Ó. (2022). Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis* 30(90), 153–175. <https://doi.org/10.1108/AEA-05-2021-0112>.
- Bencze Á. – Horváth M. – Bukovszki P. – Horváth-Varga A. (2025). Az iskolai mobiltelefon-használat szabályozásának tapasztalatai Magyarországon. *Kapocs* 3–4. o.n. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.5>
- Béky, Z. (2021). A szőlásszabadság eróziója a közösségi médiában. In Barthel-Rúzsa, Zs. – Fűrész, G. – Pillók, P. – Stefkovics, Á. (szerk). *Magyarország 2021. Társadalom, gazdaság és politika napjainkban*. Budapest: Századvég Kiadó, 407–446.
- Böttger, T. – Zierer, K. (2024). To Ban or Not to Ban? A Rapid Review on the Impact of Smartphone Bans in Schools on Social Well-Being and Academic Performance. *Education Science* 14(8), 906. <https://doi.org/10.3390/educsci14080906>.
- Böttger, T. – Poschik, M. – Zierer, K. (2023). Does the Brain Drain Effect Really Exist? A Meta-Analysis. *Behavioral Sciences* 13(9), 751. <https://doi.org/10.3390/bs13090751>.

- Buda, A. (2020). *Pedagógusok a digitális korban*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Buda, A. (2024). Tanulási környezetek a XXI. század elején. In Pusztai G. – Engler, Á. – Hrabéczy, A. – Bencze, Á. (szerk.): *Mesterség és intelligencia az oktatáskutatásban. Tanulmányok Kozma Tamás tiszteletére*. Debrecen: Center for Higher Education Research & Development – Hungary, 268–274.
- Bukovics, B. – Kollár, D. (2021). Digitalizációs trendek a magyar társadalomban. In Barthel-Rúza, Zs. – Fűrész, G. – Pillók, P. – Stefkovics, Á. (szerk.): *Magyarország 2021. Társadalom, gazdaság és politika napjainkban*. Budapest: Századvég Kiadó, 373–405.
- Caba-Machado, V. – Machimbarrena, J. M. – Díaz-López, A. – Sevilla-Fernández, D. – Pérez-Sancho, C. – González-Cabrera, J. (2023). Nomophobia Questionnaire Short-Form: Psychometric Properties and Longitudinal Association with Anxiety, Stress, and Depression in Adolescents. *International Journal of Human–Computer Interaction* 40(17), 4585–4595. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2215626>.
- Cakirpaloglu, S. D. – Čech, T. – Maléřová, M. – Adámková, H. (2020). The Effect of Mobile Phone Ban in Schools on the Evaluation of Classroom Climate. *12th International Conference on Education and New Learning Technologies Online Conference. 6–7 July, 2020 – EDULEARN20 Proceedings*, 3204–3212. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2020.0924>.
- Campbell, M. – Edwards, E. J. – Pennell, D. – Poed, S. – Lister, V. – Gillett-Swan, J. – Kelly, A. – Zec, D. – Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools* 34(3), 242–265. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>
- Cseh, B. – Csuvár, Á. (2019). A gépek és az élő munkaerő versenye, avagy a 4. ipari forradalom etikai aspektusai. *Controller Info* 7(3), 39–42.
- Czékman, B. – Fehér, P. (2017). Számítógéppel támogatott tanítás és tanulás története a közoktatásban Magyarországon (1983–2016). *Képzés és Gyakorlat* 15(1–2), 45–66. <https://doi.org/10.17165/TP.2017.1-2.3>
- Dempsey, S. – Lyons, S. – McCoy, S. (2018). Later is better: mobile phone ownership and child academic development, evidence from a longitudinal study. *Economics of Innovation and New Technology* 28(8), 798–815. <https://doi.org/10.1080/10438599.2018.1559786>.
- Faiz, A. – Suroso, S. – Farid, M. (2023). 21st Century Phobia: The Role of Loneliness and Social Anxiety in Adolescent Nomophobia. *International Journal of Social and Management Studies* 4(5), 47–52. <https://doi.org/10.5555/ijosmas.v4i5.368>.
- Fusz, K. – Bencsik, V. – Deák, A. – Takács, K. – Pákai, A. – Oláh, A. – Somlai, E. (2022). Adolescents' sleep quality in the context of Internet use. *Ideggyógyászati Szemle* 75(09-10), 317–324. <https://doi.org/10.18071/isz.75.0317>.
- Gajdics, J. – Jagodics, B. (2022). Mobile Phones in Schools: With or Without you? Comparison of Students' Anxiety Level and Class Engagement After Regular and Mobile-Free School Days. *Technology, Knowledge and Learning* 27, 1095–1113. <https://doi.org/10.1007/s10758-021-09539-w>.
- Gath, M. E. – Monk, L. – Scott, A. – Gillon, G. T. (2024). Smartphones at School: A Mixed-Methods Analysis of Educators' and Students' Perspectives on Mobile Phone Use at School. *Education Sciences* 14(4), 351. <https://doi.org/10.3390/educsci14040351>.
- Habók, A. – Magyar, A. – Molnár Gy. (2023). A tanuláshoz, a tankönyvi szövegek megértéséhez nélkülözhetetlen szókincs játékos, számítógép-alapú, személyre szabott fejlesztése 2-4. évfolyamon: kontrollcsoportos hatásvizsgálat. *Magyar Pedagógia* 123(3), 145–161. <https://doi.org/10.14232/mped.2023.3.145>.
- Hampel, Gy. (2023). A képernyős eszközök káros hatásai, a káros hatások megelőzésének módjai. *Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok* 18, 183–97. <https://doi.org/10.14232/jtgef.2023.kulonszam.183-197>.
- Herczegh, J. (2014). Digitális törésvonalak és szocializáció az információs társadalomban. *Kultúra és Közösség*, 5(1), 31–36.
- Herczegh, J. (2025). Az információs társadalom elméleteinek struktúrája. In Herczegh J. – Fintor G. (szerk.): *Alfától az IKT-ig. Az információs társadalom és a pedagógia kihívásai*. Oktatáskutatók Könyvtára 27. Debrecen: Debrecen: Center for Higher Education Research & Development – Hungary, 77–88.
- Kapus, K. (2021). *Internetfüggőség és kiegészítés a középiskolai oktatásban*. Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar.
- Kiss, H. – Pikó, B. (2017). A problémás internethasználat összefüggése a magányossággal középiskolás és egyetemi hallgatók körében. *Iskolakultúra* 27(1–12), 77–85. <https://doi.org/10.17543/ISKKULT.2017.1-12.77>.
- Kristóf, Zs. – Győri, A. (2021). Az idősek és az infokommunikációs technológiák elsődleges vonatkozásai. *Magyar Gerontológia* 13(40), 138–160. <https://doi.org/10.47225/mg/13/40/10814>.
- Magyari Beck I. (2013). A vesztesre álló ember. *Valóság* 56(7), 1–7.
- Molnár, Gy. (2024). A technológiahasználat sokféle arca és hatása a diákok teljesítményére. *Iskolakultúra* 34(11), 3–17. <https://doi.org/10.14232/iskkult.2024.11.3>.

- Nakshine, V. S. – Thute, P. – Khatib, M. N. , Sarkar, B. (2022). Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus* 14(10): e30051. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>.
- Nikolopoulou, K. (2020). Secondary education teachers' perceptions of mobile phone and tablet use in classrooms: benefits, constraints and concern. *Journal of Computers in Education* (2020) 7(2):257–275, <https://doi.org/10.1007/s40692-020-00156-7>.
- Ökördi, R. – Molnár, G. (2022). Computer-Based Intervention Closes Learning Gap in Maths Accumulated in Remote Learning. *Journal of Intelligence* 10(3), 58. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030058>.
- Szapáry, A. – Fehér, G. – Radványi, I. – Fejes, É, Nagy, G. D. – Jancsák, Cs. – Horváth, L. – Bankó, Z. – Berke, Gy. – Kapus, K. (2024). Problematic usage of the internet among Hungarian elementary school children: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 24, 1073. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18593-9>.
- Szarvák, T. (2004). A digitális szakadék, mint új periféria-képző jelenség. *Tér és Társadalom* 18(3), 57–75. <https://doi.org/10.17649/TET.18.3.958>.
- Thomas, K. M. – O'Bannon, B. W. – Bolton, N. (2013). Cell Phones in the Classroom: Teachers' Perspectives of Inclusion, Benefits, and Barriers. *Computers in the Schools*, 30(4), 295–308. <https://doi.org/10.1080/07380569.2013.844637>.
- Tófalvy, T. (2014). „A technopesszimizmustól a digitális utópiáig: A kommunikációs és médiatechnológiák kulturális megalkotása”. *Információs Társadalom* 14(4), 113–138. <https://doi.org/10.22503/inftars.XIV.2014.4.8>
- Turóczi, H. – Kun, Á. (2025). A digitális jóllét pozitív pszichológiai megközelítésben. *Magyar Pszichológiai Szemle* 79(4), 727–753. <https://doi.org/10.1556/0016.2024.00098>.
- Varga, J. – Cseh, B. (2019). A negyedik ipari forradalom várható hatásai a felszabaduló emberi munkaerőre. In Orosz, I. (szerk.) *Limes: a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola tudományos évkönyve*. 2019. VI. évfolyam. 371–380.
- Viola, D. M. (2021). Negative Health Review of Cell Phones and Social Media. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology* 5(1), 7–18. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2021/1.1232>
- Walker, R. (2013). “I don't think I would be where I am right now”. Pupil perspectives on using mobile devices for learning. *Research in Learning Technology* 21. <https://doi.org/10.3402/rlt.v21i0.22116>.
- Wikström, P. – Duek, S. – Nilsberth, M. – Olin-Scheller, C. (2022). Smartphones in the Swedish upper-secondary classroom: A policy enactment perspective. *Learning, Media and Technology* 49(2), 230–243. <https://doi.org/10.1080/17439884.2022.2124268>.

Komplex iskolai kommunikációs program szülők, diákok és pedagógusok bevonásával – a megvalósítás tapasztalatai Sepsiszentgyörgyön

¹ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), tudományos főmunkatárs; MTMT-azonosító: 10032705; levelező szerző: Székely András, szekely.andras@koppmariaintezet.hu

² Végeken Egészségilektani Alapítvány, szakmai vezető, MTMT-azonosító: 10045666

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.7>

Absztrakt

Bár a fiatalok mentális egészségére az utóbbi években kiemelkedő figyelem irányul, a korosztály lelki egészségével kapcsolatos adatok továbbra is aggasztóan alakulnak. Világossá vált, hogy a helyzet kezelése komplex megközelítést kíván, ami az egészségügyi rendszer mellett aktívan épít a család, az iskola és az egyéb közösségek szerepére. Az iskolákban alkalmazott, társas-érzelmi tanulásra épülő programok az interperszonális készségek és az érzelemszabályozás fejlesztésén keresztül mind egyéni, mind közösségi szinten hozzájárulhatnak a lelki egészség megőrzéséhez. Jelen tanulmány a Velem Lehet Beszélgetni (VLB) komplex kommunikációs program sepsiszentgyörgyi megvalósításának tapasztalatait mutatja be, amely három iskolában, három célcsoport (diákok, pedagógusok és szülők) együttes bevonásával zajlott. A program célja a kommunikációs, érzelmi és társas készségek fejlesztése, a tabutémák oldása, valamint az iskolai és családi kapcsolatok erősítése volt, tematikus, élményalapú osztályfoglalkozások, pedagógusképzés, valamint szülői workshop segítségével. A kutatás kvalitatív módszertannal, a pedagógusok bevonásával készült fókuszcsoporthozos beszélgetések segítségével vizsgálta a program indokoltságát és hatását. Az eredmények alapján a résztvevők egyértelműen hasznosnak és szükségesnek ítélték a beavatkozást: a pedagógusok gyakorlati, azonnal alkalmazható eszközökkel és egyfajta új szemléletmóddal gazdagodtak, a diákok kommunikációs és önismereti készségei fejlődtek, míg a szülők megerősítést és támogatást kaptak serdülő gyermekeikkel való kommunikációs repertoárjukban és szülői szerepükben. A VLB program tapasztalatai azt jelzik, hogy a SEL (Social and Emotional Learning, szociális és érzelmi tanulás) elvei alapján kialakított, kommunikációra épülő, több szereplőt bevonó iskolai beavatkozások hatékonyan segíthetik a fiatalok mentális egészségének fejlesztését és a prevenciós szemlélet iskolai gyakorlatba való beépítését.

Kulcsszavak: társas-érzelmi tanulás, kommunikáció, iskolai program, pedagógus, szülő, diák

Abstract

Although considerable attention has been devoted to young people's mental health in recent years, the psychological well-being of this age group remains a concern. It has become evident that addressing this issue requires a complex, multi-level approach that actively involves families, schools, and other communities, in addition to the healthcare system. School-based programs grounded in Social and Emotional Learning (SEL) can promote mental health at both individual and community levels by fostering interpersonal skills and emotional regulation. This study presents the experiences of implementing the Velem Lehet Beszélgetni ("You Can Talk to Me", VLB) comprehensive communication program in Sepsiszentgyörgy (Sfântu Gheorghe), carried out in three schools with the joint participation of students, teachers, and parents. The program aimed to develop communication, emotional, and social skills; break down taboo

topics; and strengthen relationships between schools and families through thematic, experience-based classroom activities, teacher training sessions, and parent workshops. Qualitative methodology was applied using focus group discussions with teachers, to examine the rationale and impact of the program. The findings indicate that participants perceived the intervention as both useful and necessary: teachers acquired practical, immediately applicable tools and a new mindset; students developed communication and self-awareness skills; and parents gained reinforcement and support in communicating with their adolescent children and in their parental roles. Overall, the feedback suggests that the program contributed to strengthening community cohesion, trust, and dialogue, enhancing interpersonal skills and awareness, and supporting mental well-being. The experiences of the VLB program demonstrate that communication-based, SEL-oriented, multi-level school interventions can effectively improve young people's mental health and help integrate preventive approaches into everyday school practice.

Keywords: social-emotional learning, communication, school program, teacher, parent, student

A fiatalok mentális egészsége

A mentális egészség napjainkra egyre inkább olyan tényezőként jelenik meg, amely nem csupán az egyéni jóllét szempontjából fontos, hanem a társadalom működésének és a gazdasági fejlődésnek is alapfeltétele (WHO 2022). Ez különösen a serdülők és a fiatal felnőttek körében válik hangsúlyossá, mivel ebben az életkorban a legmagasabb a pszichés zavarok kialakulásának kockázata. Az ilyen problémák hosszabb távon befolyásolhatják az életpálya alakulását, az oktatásban való részvételt, a munkaerőpiaci lehetőségeket és a társas kapcsolatokat alakulását (Kessler et al. 2005, Sawyer et al. 2012). A fiatalkorban megjelenő pszichés nehézségek következményei így túlmutatnak az egyénen, és komoly terhet jelentenek az egészségügyi és szociális ellátórendszerek számára, különösen akkor, ha a problémák nem kerülnek időben felismerésre, vagy nem társul hozzájuk megfelelő beavatkozás (OECD 2015).

Az Európai Unió ifjúságpolitikájában mind nagyobb hangsúlyt kap a lelki egészség támogatása, ezzel elismerve annak szerepét a társadalmi kohézió, az esélyegyenlőség és a fenntartható fejlődés biztosításában is (European Commission 2023). Az uniós adatok szerint már a COVID19-járvány előtt is minden hatodik ember élt valamilyen mentális nehézséggel (OECD & European Commission 2018). A pandémia azonban felerősítette a fiatalokat érintő problémákat: a társas kapcsolatok beszűkülése, az oktatás átalakulása és a mindennapi korlátozások következtében megnőtt a szorongás, a depresszió és a magányosság előfordulási gyakorisága (Loades et al. 2020, Racine et al.

2021). Noha Európában az öngyilkosságok száma összességében csökkenést mutat (Eurostat 2023), a tizenöt–huszonkilenc évesek körében továbbra is a második leggyakoribb halálókként tartják számon (WHO 2022). A WHO európai régióra kiterjedő jelentései szintén arra figyelmeztetnek, hogy a serdülők körében növekvő arányban jelentkeznek pszichés problémák, különösen a lányoknál és a társadalmi hátrányokkal élő csoportokban (WHO Regional Office for Europe 2023).

A fiatalok érzelmi zavarainak kezelése komplex szemléletet kíván (Weare és Nind 2011). Az iskolai mentálhigiénés programok és a társas-érzelmi tanulás (SEL, Social and Emotional Learning) keretrendszere kiemelt szerepet játszanak ebben, mivel fejlesztik az érzelmi szabályozást és a rezilienciát, ezáltal mérsékelve a depresszió és más hangulatzavarok kialakulásának kockázatát. Hasonlóan, a szorongásos zavarok megelőzésében és kezelésében is kulcsfontosságúak ezek a programok, amelyek elősegítik a szorongáskezelést, a stresszcsökkentést és a pszichés ellenálló képesség erősítését (Durlak et al. 2011). A komplex megközelítés így nem csupán a tünetek enyhítésére, hanem a fiatalok érzelmi és társas készségeinek fejlesztésére is irányul, ami hosszú távon támogatja a mentális egészség fenntartását és a pszichoszociális problémák megelőzését (Weare és Nind 2011).

A társas támogatás, különösen a baráti és családi kapcsolatok minősége jelentős védőfaktorként működik a magányosság pszichés következményei ellen. A pozitív társas interakciók csökkentik a depresszió és a szorongás kialakulásának

kockázatát, valamint növelik az érzelmi reziliencia szintjét (Lakey és Orehek 2011). Ezért a lelki egészségfejlesztő programoknak, különösen az iskolai és közösségi szinten megvalósuló prevenciók kezdeményezéseknek kiemelt szerepet kell szentelniük a társas kapcsolatok építésének és a szociális izoláció csökkentésének (Weare és Nind 2011).

A lelki egészség alakulását befolyásoló tényezők között a kommunikációs készségek is kiemelkedő jelentőséggel bírnak (Segrin 2000). A fiatalok esetén a hatékony kommunikáció alapozza meg a stabil kortárs és családi kapcsolatokat (Lakey és Orehek 2011). A kommunikációs készségek komplex, többdimenziós képességek, amelyek magukban foglalják többek között az aktív hallgatást, az érzelmek kifejezését, a verbális és nonverbális kifejezésmódokat, valamint a konfliktusmegoldó stratégiák alkalmazását. Ezek a készségek segítik a fiatalokat abban, hogy megfelelően fejezzék ki gondolataikat és érzéseiket, empatikusan reagálnak másokra, és konstruktívan oldják meg a társas helyzetekből adódó kihívásokat (Rose-Krasnor 1997, Segrin 2000). Az érzelmi intelligencia, amely a saját és mások érzelmeinek felismerését és szabályozását jelenti, szoros kapcsolatban áll a kommunikáció minőségével és meghatározó szerepet játszik a szociális kapcsolatok sikerességében (Mayer és Salovey 1997). Az erős, támogató kapcsolatok, amelyekben az egyén meg tapasztalhatja a nyílt és őszinte kommunikációt, segítenek csökkenteni a stresszt, növelik a rezilienciát és javítják az érzelmi stabilitást (Laursen és Hartl 2013).

Az iskola nem csupán az ismeretek átadásának helyszíne, hanem a fiatalok szociális és érzelmi fejlődésének is az egyik legfontosabb színtere. Az oktatási intézmények naponta biztosítanak lehetőséget arra, hogy a tanulók közösségi környezetben gyakorolják a társas interakciókat, érzelmi készségeiket, valamint fejlődjön konfliktuskezelő és problémamegoldó képességük (Eccles és Roeser, 2011). Az iskolai közeg strukturált és biztonságos keretet biztosít, ahol a pedagógusok és az iskolapszichológusok koordinálhatják a lelki egészség megőrzését és fejlesztését célzó beavatkozásokat, ezáltal elősegítve a fiatalok pszichés jóllétét (Fazel et al. 2014). Az ilyen jellegű támogatás különösen fontos, mivel az iskolai környezet közvetlenül befolyásolja a tanulók önértékelését, motivációját és társas kapcsolatait, amelyek mind kulcsfontosságú tényezők a mentális egészség szempontjából

(Wang és Degol 2016). Ennek egy eszköze lehet a társas és érzelmi tanulás, ami egy olyan integrált megközelítésként jelenik meg, ami hozzájárulhat a fiatalok lelki egészségének erősítéséhez az iskolai közegben. A SEL-programok célja, hogy támogassák a tanulók érzelmi intelligenciájának, szociális készségeinek és önszabályozó képességeinek fejlődését, ezáltal elősegítve a mentális jólét fenntartását és a pszichés problémák megelőzését (Durlak et al. 2011).

A szociális és érzelmi készségek, az egymáshoz való kapcsolódás képessége – röviden az érzelmi intelligencia – alapvető szerepet játszik a szociális viselkedésben. A társas viselkedés hatékonysága, a mentális és testi egészség, a munkahelyi vagy iskolai teljesítmény, a sikeresség nagymértékben függ ezen készségek meglétéről és gazdagságától (Kasik 2010, 2015). A szociális és érzelmi tanulás modellje átfogó lehetőséget kínál az érzelmi intelligencia, a társas és önszabályozó készségek és képességek fejlesztésére. A SEL során a gyermekek és felnőttek elsajátítják az érzelmek felismerésének, megértésének és szabályozásának készségét, a másokkal való kapcsolattartás, kapcsolódás képességét és szabályait és a társas problémamegoldást (Zins és Elias 2006, Elias et al. 1997)

A „társas-érzelmi tanulás” kifejezés többféle értelmezéssel bírhat, de egy SEL-alapú iskolai program szigorúbban szabályozott, konkrét erőforrásokat, tanári támogatást és részletesen kidolgozott tevékenységeket tartalmaz. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a SEL nem kizárólag az iskolai oktatásban játszik szerepet, hanem hasznos eszköze lehet például szülői képzéseknek vagy a mentálhigiénés ellátásnak is (Dussault és Thompson, 2024) – előbbi a Velem Lehet Beszélgetni komplex iskolai program kulcselemeként is megjelenik.

A szakirodalom több mint százharminchat különböző SEL-keretrendszerrel ismerteti, amelyek együttesen több mint hétszáz kapcsolódó kompetenciát foglalnak magukban (Cipriano et al. 2023). Ennek a töredezettségnek a kezelésére törekszik a CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). A CASEL-modell egy átfogó megközelítésnek tekinthető, egy olyan általános módszertani és elvi keretrendszernek, amelybe többféle program is beilleszthető, de nem célja, és nem is képes lefedni a társas-érzelmi tanulás fogalmának teljes spektrumát. Bár a CASEL által javasolt modell hatékonyságát számos kutatás alátámasztja,

fontos megjegyezni, hogy sem ez, sem más SEL-megközelítés nem tekinthető kizárólagos érvényűnek (Dussault és Thompson 2024). Mindezek ellenére, hasznos támpontot biztosít SEL-alapú programok kidolgozásakor.

A CASEL célja, hogy tudományos alapokra építve támogassa a SEL rendszerszintű megvalósítását az oktatásban és más társadalmi területeken. A CASEL által kidolgozott keretrendszer öt alapvető társas-érzelmi kompetenciaterületre épül: önismeret, önmenedzsment, társas tudatosság, kapcsolati készségek, valamint felelős döntéshozatal. E kompetenciák fejlesztése együttesen szolgálja a tanulók társas beilleszkedését, érzelmi jóllétét és iskolai sikerességét (CASEL 2023), így a Velem Lehet Beszélgetni program kidolgozásakor mi is ezekre a területekre építettünk.

A kommunikációs készségek kiemelt szerepet kapnak a CASEL-féle „kapcsolati készségek” komponensén belül, amely a hatékony kommunikáció, az aktív hallgatás, az együttműködés, az asszertív önérvényesítés és a konstruktív konfliktuskezelés elsajátítását foglalja magában. E készségek elengedhetetlenek ahhoz, hogy a tanulók képesek legyenek tartalmas kapcsolatokat kialakítani társaikkal, pedagógusaikkal, családjukkal és a közösség más tagjaival. A kommunikáció itt nemcsak technikai képességként, hanem a társas kapcsolatok fenntartásának és fejlesztésének egyik kulcs tényezőjeként jelenik meg. A keretrendszer szerint a kapcsolati és kommunikációs kompetenciák fejlesztése hozzájárul az inkluzív, elfogadó és támogató tanulási környezet kialakulásához, amely pozitív hatással van az iskolai közérzetre és az általános pszichés jóllétre is.

A CASEL-modell egyúttal rendszerszintű megközelítést is képvisel, több szempontból is. Egyrészt nem csupán az osztálytermi fejlesztésre összpontosít, hanem a családi környezetet és a tágabb közösségi kontextust is bevonja a SEL megvalósításába. A társas-érzelmi tanulás hatása akkor lehet igazán tartós, ha az iskolán kívüli színterek és szereplők (különös tekintettel a szülőkre) is részt vesznek a közös szemléletformálásban. Másrészt a keretrendszer hangsúlyozza, hogy a társas-érzelmi tanulás akkor lehet igazán hatékony, ha annak támogatása az oktatási intézmény minden szintjén megjelenik – az iskolavezetéstől kezdve a pedagógiai gyakorlaton és tanterven át a szülőkkel való együttműködésig, tehát külön hangsúlyt

fektet arra, hogy a társas-érzelmi tanulás lehetőleg ne önálló, elkülönült programként, hanem az iskolai élet egészét átszöve valósuljon meg (CASEL 2023).

Ezt a megközelítést számos kutatási eredmény támasztja alá. Drew és munkatársai (2024) a szülők iskolai SEL-programok iránti attitűdjét vizsgálták. Eredményeik alapján a legtöbb szülő pozitívan viszonyul a SEL-hez, és szívesen támogatná gyermeke fejlődését, azonban ezt akadályozza, hogy gyakran hiányzik az iskolák részéről az átlátható kommunikáció és a partneri szemléletmód. Az információmegosztás és a szülők tudatos bevonása ezért jelentős mértékben erősítheti a programok hatását, hiszen a gyerekek így következetes támogatást kapnak otthon és az iskolában egyaránt. Sun és Zhang (2023) azt találta, hogy a családi részvétel a tanulók szociális-érzelmi fejlődését elsősorban közvetetten, az iskolai elköteleződésen keresztül segíti elő: a szülők támogatása fokozza a diákok iskolához való kötődését, ami kevesebb viselkedési problémát és jobb érzelmi önszabályozást eredményez. Niehaus és Adelson (2014) eredményei szerint különösen azoknál a tanulóknál figyelhető meg ez a hatás, akik nem anyanyelvi környezetben tanulnak; az iskolai támogatás és a szülői együttműködés együttesen javítja az érzelmi-szociális alkalmazkodást és a társas készségeket. Yang és munkatársai (2023) átfogó szakirodalmi elemzése kiemeli, hogy a szülői részvétel különböző formái (pl. kommunikáció, otthoni tanulási környezet támogatása, pozitív elvárások és aspirációk közvetítése) mind hozzájárulnak a tanulók tanulási motivációjához és a SEL-célok fenntartható megvalósításához. Ma és munkatársai (2024) metaanalízise pedig megerősíti, hogy a szülői önhatékonyság és az iskola-otthon partnerség pozitív korrelációt mutat a tanulók érzelmi jóllétével és viselkedéses alkalmazkodásával, ami a családi bevonódás pszichológiai alapját is alátámasztja. A pedagógusok felkészítésének jelentőségét Benner és munkatársai (2023) hangsúlyozták, akik kimutatták, hogy a tanári tanulócsoporthoz (*teacher study groups*) hatékonyan segítik a SEL-alapú pedagógiai gyakorlat fejlesztését. Ezek a műhelyek a kollégák közötti együttműködésre, a tapasztalatok megosztására, a jó gyakorlatok modellezésére és a rendszeres visszajelzésre építettek, valamint coaching formájában biztosítottak folyamatos szakmai támogatást. Az ilyen közös tanulási formák elősegítették a pedagógusok

módszertani kompetenciáinak bővülését, a SEL-elvek tudatosabb integrálását a tanórai munkába, továbbá növelték a tanárok önhatékonyágát a szociális-érzelmi tanulás támogatásában. Fontos azonban azt is megjegyezni, hogy ez az megközelítés sem minden nehézségtől mentes. Bacsikai Katinka (2020) tanulmányában az iskola és a szülők közötti kommunikáció és együttműködés jellemzőit vizsgálta a KINCS *Értékkeremtő gyermeknevelés* című kutatásának adatai alapján. A vizsgálat hetvenkét intézmény, száznegyvennégy pedagógus és 1157 szülő bevonásával zajlott negyedik évfolyamos tanulók körében. Eredményei alapján, bár a pedagógusok a szülők többségét együttműködőnek látja, a kommunikációra jellemző, hogy gyakran a problémás helyzetekhez kötődnek. Emellett az is megfigyelhető, hogy a szülői részvétel mértéke összefügg a társadalmi háttérrel: a magasabb iskolai végzettségű, jobb anyagi helyzetű és vallásos családok aktívabban kapcsolódnak be az iskolai életbe, és a lánygyermek szülei is gyakrabban tartoznak az aktív részvételű csoportba. Csók Cintia (2020) szülőket és pedagógusokat vizsgáló munkájából pedig az derül ki, hogy bár mind a családok, mind a pedagógusok részéről nagyfokú igény mutatkozik a szociális és pedagógiai segítők támogatására, mindkét csoportnál jellemző az egyéni segítségnyújtás preferálása, míg a preventív, közösségi tevékenységekre vonatkozó igény nem rajzolódott ki.

Az ajánlások szerint a SEL-t integrálni kell a mindennapi oktatási gyakorlatba, a tanórai tanulásba éppúgy, mint az iskolai kultúrába, kapcsolatrendszerekbe és döntéshozatalba. Ez magában foglalja a pedagógusok támogatását, a pozitív osztálytermi légkör tudatos alakítását, valamint azt, hogy a tanulók aktív részesei legyenek a közösségformálásnak. Fontos szempont az is, hogy a tantermi fejlesztések mellett az egész iskola szervezeti kultúrája is támogassa a társas-érzelmi készségek megerősítését (például a szabályok, értékek és kommunikációs normák szintjén). A hatékony kommunikációs készségek szerepe ebben kiemelkedő: a CASEL szemlélete szerint ezek nemcsak a tanulók közötti együttműködés, hanem a pedagógus–diák és az iskola–család kapcsolat minőségének is az alapját képezik. A programok hatékonyságát az is növeli, ha az iskolák tudatosan együttműködnek helyi partnerekkel, közösségi szervezetekkel, és lehetőséget teremtenek arra, hogy a tanulók társas-érzelmi készségei a való életben is gyakorolhatóvá váljanak.

A CASEL tehát egy olyan átfogó szemléletet kínál, amely nem csupán készségeket fejleszt, hanem az egész iskolai környezetet arra hangolja, hogy a társas kapcsolatok, az érzelmi biztonság és a tanulási motiváció szervesen összekapcsolódjanak. Ez fontos része programunkban is, hiszen mi is hangsúlyozzuk a helyi megvalósítás szerepét a sikeresség és fenntarthatóság szempontjából, kiemelkedőnek tartjuk, hogy az iskola és a szülők együttműködjenek a gyerekek érdekében és hogy ehhez a szülők támogatást is kapjanak, hogy a megvalósítás lehetőleg az intézmény minél szélesebb körére terjedjen ki, valamint hogy a résztvevők (beleértve a diákokat is) aktív jelenlévők legyenek, akik tapasztalás útján, valós helyzetekhez illeszkedve tanulnak, gyakorolnak (CASEL 2023).

A SEL iskolai programjának hatékonyságát számos kutatás bizonyította. Egy kétszáz kutatást összehasonlító elemzés alapján iskolákban a *bullying* a harmadára csökkent, és a teljesítmény átlagosan több mint 10%-kal nőtt, valamint a tanulók kapcsolódása és az iskolához való kötődése szignifikánsan megerősödött (Durlak et al. 2011). Az iskolában bevezetett SEL-program hatására kialakulnak erős tanár–diák kapcsolatok, proaktív osztálytermi normák és biztonságos, rendezett környezet, ami támogatja a konstruktív osztálytermi viselkedést (Blum és Libbey 2004, Hamre és Pianta 2006, Jennings és Greenberg 2009).

Az iskolai beavatkozások különböző megközelítéseket alkalmaznak a tanulók szociális és érzelmi kompetenciáinak fejlesztésére. Azok a programok, amelyek explicit oktatást tartalmaznak, jellemzően egész osztálynak szóló, sorozatszerűen felépített órákból állnak, és egy vagy több kompetencia fejlesztésére összpontosítanak. Az óratervek általában tartalmazzák a célkészségek magyarázatát, azok élő vagy videós bemutatását, a gyakorlás lehetőségét szerepjáték vagy más gyakorlatok formájában, majd visszajelzést és támogatást a készségek elsajátításának elősegítésére. Ezek az órák lehetnek önállóak vagy beépülhetnek a tantárgyi oktatásba is (CASEL 2023). Programunknak mindkét változat elemét képezi.

A pozitív tanulási környezet kialakítását célzó programok általában olyan osztálytermi vagy iskolaszintű stratégiákat alkalmaznak, amelyek javítják az iskolai légkör különböző mutatóit. Ezek közé tartozik a tanárok, diákok és iskolai dolgozók közötti kapcsolatok és támogatás minősége, az

iskolai biztonság, vagy a tisztelethez, a sokszínűséghez és a pozitív állampolgári értékekhez kapcsolódó normák (Thapa et al. 2013). Emellett az osztálytermi környezet alakítására az egyik leggyakoribb stratégia a tanárok képzése. A képzés célja a gyermekek pszichés fejlődéséhez igazodó oktatási technikák (pl. kooperatív tanulás) elsajátítása, az osztályterem menedzselése és az érzelmileg támogató tanítási gyakorlatok megismerése (Dusenbury et al. 2015a). Az iskolaszintű stratégiák is többféle formában lehetnek jelen egy intézményben. Ilyen lehet például az

iskola olyan jellegű megváltoztatása, ami támogatja a közösségi érzés erősítését (pl. kisebb osztálylétszám, célzott iskolai programok). Az olyan keretek bevezetése, amelyek elősegítik a hatékony tanítási gyakorlatok a pedagógusok körében történő elterjedését, valamint az olyan természetes lehetőségek megteremtése a tanulók számára, amik támogatják, hogy szociális-érzelmi készségeket tanuljanak és gyakoroljanak, szintén gyakori, intézményi szintű megközelítések (Dusenbury et al. 2015b).

Módszertan

Kutatásunk során arra kerestünk a választ, vajon megvalósítható-e, valamint mennyire ad választ az igényekre egy olyan rövid beavatkozás az iskolákban, amely – a szakirodalomban meghatározottakkal összhangban – az egész rendszert (a pedagógusokat, diákokat, szülőket, az egész intézményt) bevonva, holisztikus szemlélettel tanórán és tanórán kívül is alkalmazható, életkorokra, igényekre adaptálható, rugalmas módszertant ad át. A megvalósított program ehhez a megközelítéshez is több

elemében is kapcsolódik (pl. VLB iskola koncepció, pedagógusképzés, kommunikációbarát iskolai környezet kialakítása, kommunikációra való nyitottságot mutató jelzések viselése a közösségben), amely elemek együttesen fejtik ki szinergikus hatásukat. A cél elérése érdekében a SEL-re építő Velem Lehet Beszélgetni (www.velemlehetbeszelgetni.hu, VLB) programot alkalmaztuk három iskolában 2025 áprilisában Sepsiszentgyörgyön (Erdély, Románia).

1. táblázat. A programban részt vevő diákok megoszlása az évfolyamok között

	1. foglalkozás	2. foglalkozás	3. foglalkozás
1. iskola	5. osztályosok	6. osztályosok	7. osztályosok
	25 fő	27 fő	21 fő
2. iskola	6. osztályosok	6. osztályosok	6–8. osztályosok (diák segítők)
	25 fő	26 fő	14 fő
3. iskola	8. osztályosok	8. osztályosok	5–8. osztályosok (diák segítők)
	14 fő	19 fő	16 fő

A program során mindhárom iskolában három csoportnak tartottunk foglalkozásokat a következő módon:

- Három tematikus, diákoknak szóló foglalkozás iskolánként, egy iskolában három osztálynak, két iskolában két osztálynak, illetve külön a diáksegítőknél (egyenként ötven perc, iskolánként három foglalkozás) pedagógusok jelenlétében. A foglalkozásokon összesen 187 diák vett részt, azaz a három iskola tanulóinak (2120 fő) a 8,8%-a. A diákok megoszlását az évfolyamok között az 1. táblázat mutatja.
- Egy interaktív, sajátélmény-alapú workshop pedagógusoknak a Velem Lehet Beszélgetni program iskolai bevezetéséről (kilencven perc).

A workshopokon összesen harminckét pedagógus vett részt.

- Egy interaktív, tematikus beszélgetés szülőkkal a serdülőkorú kommunikációs nehézségekről, megoldásokról (kilencven perc). A tematikus beszélgetéseken összesen hetvenöt szülő vett részt, valamint jelen voltak a programot szervező pedagógusok is.

Minden iskolában egy nap állt rendelkezésre az összes foglalkozás kivitelezésére. Az osztályfoglalkozások témáját az adott iskola szakembereivel egyeztetve határoztuk meg (közösségben működés, erőforrások, nemet mondás). A programok felépítése a fő pontokban megegyezett az iskolákban (foglalkozások diákoknak, workshop pedagógusoknak

és interaktív beszélgetés a szülővel), a különbség az egyes osztályfoglalkozások konkrét tematikájában volt, amit az adott iskola pedagógusai választottak ki egy előre megadott tematikalistából. Az órák felépítése minden esetben egy rövid, az életkornak megfelelő, a kommunikációt érintő ismeretátadás volt, amit az adott tematikához kapcsolódó interaktív foglalkozás és feldolgozás követett. Az osztályfoglalkozások és a pedagógus workshopok, valamint a tematikus beszélgetések után azonnal kitöltöttünk egy visszajelző kérdőívet a résztvevőkkel, amely a programmal kapcsolatos véleményeket, hasznosságot felmérő kérdéseket tartalmazott. A programok végrehajtása után három fókuszcsoport keretében gyűjtöttük össze az átfogó tapasztalatokat. Két fókuszcsoportra a résztvevő pedagógusokat, a harmadikra a program szervezőit (az iskolák pszichológusait) hívtuk meg. Habár

a fókuszcsoportban való részvételre több esetben is kértük a pedagógusokat, összesen három plusz három fő, illetve a három szervező (két iskolapszichológus, illetve egy pedagógus) vett részt ezeken az alkalmakon. A fókuszcsoportokon mindhárom iskolából voltak résztvevők, közülük mindössze egy férfi. A kis létszám lehetővé tette, hogy a résztvevők részletesebben fejtsék ki tapasztalataikat a programmal kapcsolatban.

Jelen elemzésben arra keressük a választ a fókuszcsoportok alapján, hogy a résztvevők mennyire tartják indokoltnak, fontosnak a programot. Bár a program során rövid visszajelző kérdőívet is kitöltöttek a résztvevők, azoknak az elemzését jelen tanulmányban nem végeztük el. Ennek oka, hogy a kérdőívben a program indokoltságára nem kérdeztünk rá.

A program indokoltsága a fókuszcsoportos interjúk alapján

Kommunikációs nehézségek és mentálhigiénés problémák

A fókuszcsoportos visszajelzések szerint a programra egyértelműen nagy szükség van. A pedagógusok rámutattak, hogy a kamaszkorú gyerekekkel gyakran nehéz a kommunikáció, otthon és az iskolában egyaránt, mivel a tinédzserek sokszor inkább elzárkóznak, kerülnek a találkozásokat, beszélgetéseket („...*kínlódnak egymással vagy a korosztályukkal, amikor kommunikációra kerülne sor, vagy inkább kikerülik, vagy leegyszerűsítik, vagy próbálják elkerülni a találkozásokat, ami kommunikációval jár*”). Ez általános jelenséggé vált megfigyelhető: a diákok egymás közti kommunikációja is akad, gyakoriak a konfliktusok és a félreértések. A pedagógusok nap mint nap szembesülnek ezekkel a kihívásokkal, és szeretnének segíteni a helyzeten. A program éppen ezért a hatékony kommunikáció és a másik megértésének témájára épült, ami találkozott a résztvevők igényeivel.

Eszközök hiánya, tabutémák

A tanárok őszintén beszéltek arról is, hogy számos tabutémával (pl. családi válság, gyász, bántalmazás, szexualitás) nehezen boldogulnak. Sok diák ezeket a terheket magába zárja, részben mert a pedagógusok sem tudják, hogyan kezdeményezzenek beszélgetést az ilyen kényes témákról. Többen

elmondták, hogy az ő generációjuk sem tanulta meg nyíltan kezelni ezeket a kérdéseket, így bizonytalanul mozognak ezen a terepen. Ugyanakkor mindannyian egyetértettek abban, hogy fontos lenne e témák tabumentesítése, vagyis, hogy a gyerekek merjenek a tanárokhoz fordulni, ha valami nyomasztja őket, és legyen megfelelő tere ezeknek a beszélgetéseknek. Konkrét példák hangzottak el a probléma súlyosságára vonatkozóan: „*Azt sem gondolják, hogy egy bántalmazó helyzet mondjuk elfogadhatatlan, mert nincsenek rá megküzdési stratégiáik, mert nem tanítottuk meg őket*”. Mások nem mernek megszólalni az osztály előtt, és ha mégis muszáj, akkor erős stresszt élnek át, társaságban szoronganak. Mindez rávilágít arra, hogy a tabutémák kezelése terén komoly beavatkozási igény van. A program ennek az igénynek a kielégítéséhez is hozzájárult: a résztvevők megfogalmazása szerint a tréning egyik fő üzenete számukra az volt, hogy a pedagógus legyen nyitott, empátikus és türelmes, figyeljen a gyerekre tisztelettel és kíváncsisággal – így érheti el, hogy a diák megnyíljon („*De ha sikerül annyira elnyerni a bizalmukat, hogy már rögtön az elején hozzánk fordulnak és bíznak abban, hogy a tanárok azért vannak ott, hogy őket segítsék, akkor kommunikációban már sokkal több minden hamarabb megoldódik*”). Összességében tehát a program szükségességét a tanárok azzal indokolták, hogy

azon keresztül segítséget kapnak a serdülőkorúakkal való kommunikáció javításához és a lelki problémák kezeléséhez. Emellett igény mutatkozott a pedagógiai módszertani eszköztár bővítésére is: a tanárok igénylik a gyakorlati ötleteket a konfliktuskezeléshez, a közösségépítéshez és a diákok motiválásához, mert ezeket a problémákat csak újszerű megközelítésekkel lehet hatékonyan orvosolni – a program ebben is támogatja őket a résztvevők véleménye szerint.

Szülői igények

Nemcsak az iskolákon belül, de a szülők körében is komoly igény mutatkozott a program iránt. A szervezők visszajelzése szerint a szülői részvétel minden

intézményben a várt létszám kétszerese volt (*„A szülőket is érdekelte ez a téma, és őket is foglalkoztatja ez a dolog, hogy hogy lehetne javítani a kamaszokkal való kommunikációs problémákon”; „...én leginkább ezt emelném ki, hogy itt nálunk is nagyon nyitottak voltak és kíváncsiak voltak a szülők erre a lehetőségre”).* Ez a rendkívüli érdeklődés azt mutatja: a program valódi, korábban nem kezelt hiányt pótol a szülők körében, hiszen a serdülőkkel való kommunikáció témája iránt óriási az igény. A program iránti lelkesedésük jelezte, hogy a szülők nyitottak a segítségre, valamint, hogy szükségük van útmutatásra és megerősítésre szülői szerepükben, amit eddig nem nagyon kaptak meg. Ez is indokolja a program létét és azt, hogy a szülőket is bevonjuk a folyamatba.

Milyen problémákra ad választ a program?

A végrehajtott program a fókuszcsoportos visszajelzések alapján több konkrét problématerületre kínál választ. A legfontosabb megcélzott kihívások a következők voltak:

- **Serdülőkori kommunikációs akadályok.** A program egyik fő célja a diákok és a felnőttek (tanárok, szülők) közötti párbeszéd javítása. A serdülőkkel való nehéz kommunikáció számos félreértést és konfliktust szül, rontva az iskolai légkört és a fiatalok közérzetét. A tréning ezt a problémát az őszinte, nyitott kommunikáció módszereinek átadásával kezelte, hogy a tinédzserek kevésbé zárkózzanak el, rendelkezzenek a kapcsolódáshoz szükséges, megfelelő társas, érzelmi és kommunikációs készségekkel, és könnyebben megnyíljanak a felnőttek felé (*„Nekem az jött le, hogy nyitottnak kell lennünk ahhoz, hogy a másikat megértsük és valamilyen szinten, sőt jó magas szinten empátikusnak és türelmesnek, hogy a másik embert megértsük, és közelebb engedjen magához, és így a kommunikáció is könnyebb lesz, hogy a másik embert tényleg tisztelettel és kíváncsisággal nézzük. Tehát legyünk türelmesek, hogy megnyíljon a másik, adjunk neki lehetőséget bizonyos helyzetekben.”*).
- **Tabuk oldása.** Sok érzékeny téma (családi krízisek, veszteségek, bántalmazás) tabu az iskolai és az otthoni beszélgetésekben. A program választ ad erre azzal, hogy segít tabumentesíteni ezeket a kérdéseket: ösztönzi a pedagógusokat (és rajtuk keresztül a diákokat) az ilyen témákról való bátrabb és őszintebb

kommunikációra. Célja, hogy a gyerekek tudják: bizalommal fordulhatnak tanáraikhoz, és van tér az efféle beszélgetésekre. Ezáltal a program pótolja azt a hiányt, hogy a diákok sokszor otthonról sem kaptak útmutatást a megküzdési stratégiákra vonatkozóan, és nincsenek tisztában azzal, mi számít rendellenes vagy káros helyzetnek (pl. az erőszak a családban, *„...ez a szabad beszéd vagy a kommunikációnak ez a tabutlanítása, ezt nagyon-nagyon fontosnak, sőt életbevágóan fontosnak tartom”).*

- **Diákok önbizalomhiánya és közösségi kohéziója.** A tréning foglalkozik a tanulók szorongásával és önbizalomhiányával is, amely gyakran megnyilvánul abban, hogy nem mernek megszólalni a társaik előtt. A program játékos, együttműködésre építő gyakorlatai (pl. bizalomjátékok, csoportos feladatok) azt a célt szolgálják, hogy fejlesszék a diákok kommunikációs készségeit és hogy „jobban érezzék magukat a közösségükben”. A közös élmények erősítik a csoportkohéziót, ami a lelki jólét fontos védőfaktora. A program impulzust ad a közösségépítéshez, ami végső soron a tanulók magabiztosságát és lelki egészségét is javítja (*„Ebben a módszerben azt látom, hogy alkalmas arra, hogy anélkül, hogy prédikálnánk, vagy anélkül, hogy megneveznénk, elvonja a diákokat, hogy máshogy, máshova tegyék a fókusz, hogy más szeletet mutat meg a világból, és megérezzék azt, hogy a belső örömforrások máshonnan is jöhetnek.”*).

- **A pedagógusok eszköztárának bővítése.** A program közvetlenül reagál a tanárok által jelzett problémákra is, új, játékos, élményalapú pedagógiai eszközöket mutat be, amelyekkel a nehéz témákat is könnyebben lehet feldolgozni az osztályban. A tanárok szerint a bemutatott eszközök felhasználhatók, sok gyakorlati játékot és módszert kaptak, amelyeket ki lehet próbálni („*nekem az nagyon tetszett, hogy rengeteg volt az igazán felhasználható dolog... Nem csak elméleti síkon hangzottak el meghatározások vagy észrevételek, vagy módszerek, hanem azokat megkaptuk a kezünkbe, vagy ha nem is a kezünkbe, de azokban a dokumentumokban, füzetekben...*”). Többen sajnálták, hogy a workshop alatt nem jutott több idő a kipróbálásukra, de jelezték, hogy a közeljövőben a diákokkal szeretnék használni a kapott eszközöket.
- **A szülők szemléletformálása és bevonása.** Végül a program választ ad a szülők támogatásának hiányára is. A serdülőkorú viselkedés és kommunikáció megértése terén sok szülő bizonytalan. Többen hangsúlyozták, hogy a szülők szeretnék javítani ezen, és fontos számukra, hogy segítséget kapjanak a kommunikációs problémák kezeléséhez. Ezt a hiányosságot pótolja a tréning, ahol új szemszögből kaptak támpontokat a gyerekeik megértéséhez és támogatásához („*a szülők esetében azt hiszem, a serdülőkorról kaptak olyan meglátásokat, információkat, akár élményeket, amiket megosztottak a szülők egymás között vagy velünk is, ami biztos, hogy nagyon sokat számított nekik, és úgy mentek haza, hogy ők kompetensebbnek érezték magukat a szülői szerepükben...*”).

Mit igazolnak a program megvalósításának tapasztalatai?

A program megvalósításának többretű pozitív tapasztalatai voltak, ideértve a mindenkire vonatkozó, közös pozitív tapasztalatokat, valamint a diákokra, a pedagógusokra és a szülőkre gyakorolt hatásokat.

Közös pozitív tapasztalatok

A program végrehajtását követően lefolytatott fókuszcsoporthoz beszélgetések egybehangzóan igazolták a program létjogosultságát és sikerét. Minden résztvevő csoport kiemelte a rendkívül támogató, bizalomra épülő légkört és az élményszerű, játékos eszköztárat, amely végig jellemezte a foglalkozásokat. A workshopokat a pedagógusok hangulatos, barátságos, családi környezetként írják le, ahol mindenki felszabadultan tud megszólalni. Ez a nyitott atmoszféra nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők befogadják az új ötleteket és aktívan tanuljanak. A program gyakorlatorientált megközelítése hatékony volt, és a résztvevők valódi értéket kaptak, amit be tudnak építeni a mindennapi pedagógiai gyakorlatba („*Talán a könnyedségnek a hatása, vagy a fontossága, szerepe. Hogy a vidámság, a könnyedség, a játékoság a tanuláshoz egy módja vagy a tanulási folyamatban nagyon fontos szereppel bír.*”).

A diákokra gyakorolt hatás

A fókuszcsoporthoz tanúsága szerint a program kézzelfogható pozitív változásokat indított el a diákok körében. A tanulók szokatlanul aktívan és lelkesen

vettek részt a foglalkozásokon, sokkal inkább, mint ha hagyományos tanórai keretek között tették volna. Több visszajelzés utalt arra, hogy a gyerekek aktivizálódtak, bevonódtak – a sajátjuknak érezték a programot és örömmel kapcsolódtak be („*De én ebben nagyon-nagyon sok lehetőséget látok, és a gyerekek is nagyon nyitottak voltak erre*”). Külön kiemelték a diákönkéntesek szerepét: a diákönkéntesek képzése rendkívül sikeres volt, sikerült bevonni, támogatni és motiválni a tanulókat, akik nagy lelkesedéssel vitték tovább a meg tapasztaltakat. Vagyis a program nem passzív befogadóként kezelte a fiatalokat, hanem aktív szereplővé tette őket, ami a felelősségvállalásukat is erősítette („*A diákönkormányzattal szuper volt, olyan lelkesek voltak a gyerekek, ők nagyon bevonódtak... tehát akár meg is válthattuk a sulit ott ötven perc után. Ők ott is maradtak még, nem mentek el. Szerintem egy nagyon jó vonala lehet ez a kortárs segítőknek, hogy nagyobb gyerekek bemenjenek a kisebb gyerekekhez.*”).

A diákok számára a tréning újszerű élményt nyújt, mivel partneri, nem frontális jellegű megközelítéssel zajlik. A gyerekek és a tréner között a partneri viszony kiemeli a tanulók saját felelősségét a kommunikációjukban és lelki egészségükben. Ennek hatására a pozitív élmények gyorsan továbbgyűrűzhetnek a közösségben: egy pedagógus arról számolt be, hogy nagyon gyorsan jó közérzetet tud

adni a gyerekeknek, közösséget épít. A program tehát nemcsak egyéni szinten hat, hanem a diákok közösségét is erősítheti, elősegítve az együttműködést és a jobb osztálylégkört. („*Én ezt a karkötőt¹ én úgy adtam nekik oda, mint egy féltve őrzött kincset, és ők is úgy vigyáztak rá, és vissza is kértem. És most András úgy lazán adta ezeknek a gyerekeknek. Hát azok annyira élvezték, még most is ott van a kezükön.*”) Összefoglalva, a diákok esetében a program igazolta, hogy szükség van egy ilyen beavatkozásra.

A pedagógusokra gyakorolt hatás

A pedagógusfókuszú beszélgetésekből kiderült, hogy a tanárok számára a program nagyon is indokolt és hasznos. Egyik fő eredményként azt említették, hogy a tréningen megismert új módszertani eszközök teljes mértékben illeszkednek a gyakorlati igényeikhez. Többen hangsúlyozták, mennyire értékelik, hogy a tanult játékos technikák teljes mértékben felhasználhatók a saját óráikon, és valóban segítenek a nehéz helyzetek kezelésében. Már a fókuszcsoport beszélgetés idején is többen tervezték, hogy a következő hetekben kipróbálják az új technikákat az osztályukban, ami jól jelzi a program azonnali gyakorlati hasznosíthatóságát („*És nekem az tetszett, hogy azok a játékok, amiket úgy hoztál és bemutattál, meg amiket olvashattunk is, érdekesek, egyesek olyan nagyon egyszerűek és mégis olyan mélyek. Tetszett, hogy el lehet gondolkozni: »Fú, ez ilyen egyszerű, de mégis, hogy milyen komplex!«; „Volt egy csoportmunka is, ahol meg kellett beszéljenek alcsoportokban bizonyos kérdéseket. Számomra az volt nagyon érdekes és akár újszerű is, hogy utána nem kellett elmondani azt, hogy mit beszélünk egymás között... ez például számomra egy sokkal barátságosabb, közvetlenebb, akár lazább, elfogadóbb hangulatot teremtett, mint ahogy például én szoktam.*”)

A pedagógusok kiemelték, hogy a program során rengeteg olyan igazán felhasználható, gyakorlati módszert és játékot kaptak, amelyeket a saját munkájukban is be tudnak vezetni. Hangsúlyozták, hogy a foglalkozások segíthetnek abban, hogy a diákok megértsék: bizonyos helyzetek – például bántalmazó szituációk – nem elfogadhatók, és

fontos, hogy legyenek megküzdési stratégiáik. A résztvevők szerint hasznos lenne a tabutémák (pl. halál, szexualitás, válás) feldolgozása is, mert ezekkel a kérdésekkel a diákok a mindennapi életükben is találkozhatnak – úgy érzik, ezek segíthetik őket a diákokkal való kommunikációban, a konfliktusok kezelésében és a közösségépítésben. A pedagógusok hangsúlyozták, hogy a program során nemcsak elméleti ismeretek hangzottak el, hanem rengeteg gyakorlati, valóban felhasználható módszer és játékot is kaptak.

Összességében a pedagógusok úgy érezték, hogy a program értékes eszközökkel gazdagította pedagógiai repertoárjukat, növelte a motivációjukat és megerősíti őket abban, hogy új szemlélettel folytassák a munkájukat. Mindez a program indokoltságát támasztja alá: egy jelentős igényt elégített ki azzal, hogy támogatást nyújtott a tanároknak.

A szülőkre gyakorolt hatás

A résztvevők kiemelték a szülők jelenlétét a programban: szép számban, a várakozást felülmúlva jelentek meg, egy alkalommal például negyvenöt fő vett részt a beszélgetésen. Ez önmagában mutatja, hogy a szülőket is érdekelte a téma, és foglalkoztatja őket, hogyan lehetne javítani a kamaszokkal való kommunikációs problémákon.

Összkép és hosszú távú indokoltság

A fókuszcsoportok résztvevői egyetértettek abban, hogy a program lényegi eredményeket hozott és széles körben fejtett ki pozitív hatást. Többen is jelezték, hogy a látottakat hosszabb távon érdemes lenne megerősíteni – például több gyakorlással, utólagos emlékeztetővel vagy további alkalmak szervezésével –, mivel szívesen vettek volna még több időt a tanultak elmélyítésére. Ez arra utal, hogy a program annyira hasznosnak bizonyult, hogy a résztvevők igénylik a folytatást. Sem a szervezők, sem a pedagógusok részéről nem merült fel érdemi kritika a program céljaival vagy tartalmával kapcsolatban; mindannyian elismerték, hogy a tréning jelentős igényt elégít ki. Úgy látták, hogy a kezdeti sikerek intézményi támogatással fenntarthatók és akár szélesebb körben is terjeszthetők.

¹ A karkötő jelzés arra, hogy a viselőjével a program keretében lehet beszélgetni, lásd: <https://velemlehetbeszelgetni.hu/vlbjelzesek/>

Összefoglalás

Vizsgálatunk célja a Velem Lehet Beszélgetni komplex, mind a szülők, mind a pedagógusok, mind pedig a diákok bevonásával zajló, SEL-alapú kommunikációs program iskolai kivitelezése, majd annak felmérése volt, hogy mennyire hatékonyan reagált a részt vevő csoportok egyes szükségleteire. Ahogyan az fentebb bemutatásra került, számos SEL-alapú iskolai program működik szerte a világon, amelyek ugyan különböző sajátosságokkal rendelkeznek, de mind hasonló pozitív hatásokat eredményeznek a tanulók lelki egészségében, a személyközi készségeik fejlesztésében, az iskolai közösségek formálásában, a tanár–diák és a szülő–gyerek kapcsolat alakításában, az iskolai agresszió és a lemorzsolódás csökkentésében, valamint a tanulmányi sikerességben (Durlak et al. 2011). A vizsgálatban részt vevő iskolák pedagógusai, iskolapszichológusai is megfogalmazták problémaként az iskolai agressziót, a diákok rossz lelki állapotát, valamint azt, hogy nehezen kapcsolódnak hozzájuk pedagógusként. Ugyanakkor úgy érezték, hogy a program hatására mind olyan, azonnal alkalmazható és könnyen adaptálható eszközökkel gazdagodtak, amelyek választ adhatnak ezekre a nehézségekre a pedagógiai munkájuk során, mind pedig egy olyan szemléletmódot kaptak, ami alakított a tanár–diák kapcsolatról alkotott addigi, formálisabb elképzelésükön. A szülők igénye is nyilvánvaló volt arra, hogy támogatást kapjanak

a serdülőkkel való kommunikáció terén – a szülői foglalkozásról pedig új eszközökkel, új ismeretekkel, sorstársoktól érkező támogatással, a szülői szerepükben megerősödve távoztak. Végezetül pedig a diákok élményalapú, partneri együttműködésre, az egyéni aktivitásukra és felelősségükre épülő foglalkozásokon vehettek részt, ahol olyan témákról volt szó, ami az ő közösségüket aktuálisan érinti. Elmondhatjuk tehát, hogy a VLB komplex iskolai programjának keretében mindhárom csoportnak sikerült olyan szükségletére reagálni, ami életkori sajátosságaiból, aktuális közegéből, szülői vagy tanári szerepéből, vagy az általa megélt nehézségekből fakad. Ennek köszönhetően a csoportok visszajelzései pozitívak voltak a programmal kapcsolatban, több visszajelzés vonatkozott arra, hogy néhány változás már azonnal, a beavatkozást követően megfigyelhető volt. Sokan fejezték ki igényüket a folytatásra, motiváltságukat arra, hogy ezért ők maguk személyesen is tegyenek, valamint javasoltak további ötleteket annak érdekében, hogy a megvalósítás és a program fenntarthatósága még sikeresebb legyen. Mindezek alapján jelenlegi célunk a program továbbfejlesztése a visszajelzések és tréneri tapasztalatok alapján, majd annak minél több iskolában történő, az intézmény tagjainak minél szélesebb körét elérő megvalósítása, valamint a fenntartás támogatása a már elért iskolai közösségekben.

Felhasznált irodalom

- Bacsikai, K. (2020). Az iskola és a család kapcsolata. *Kapocs*, 3(2), 13-22 <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2020.2.2>
- Benner, G. J. – Rock, M. L. – Strycker, L. A. – Lee, E. O. – Bailey, P. – Virgin, A. S. (2022). Working Together: Leveraging Teacher Study Groups to Improve Social and Emotional Learning in the Classroom. *Beyond Behavior* 32(1), 24-35. <https://doi.org/10.1177/10742956221143497> (Original work published 2023)
- Blum, R. W. – Libbey, H. P. (2004). School connectedness—Strengthening health and education outcomes for teenagers. *Journal of School Health* 74(7), 229–299. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb08278.x>.
- CASEL (2023). *What is the CASEL framework?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>.
- Cipriano, C. – Strambler, M. J. – Naples, L. H. – Ha, C. – Kirk, M. – Wood, M. – Sehgal, K. – Zieher, A. K. – Eveleigh, A. – McCarthy, M. – Funaro, M. – Ponnock, A. – Chow, J. C. – Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development* 94(4), 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>.
- Csók, C. (2020). Az értékteremtő gyermeknevelést segítő szakemberek. *Kapocs* 3(2), 117-132 <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2020.2.11>
- Dussault, M. – Thompson, R. B. (2024). Fundamental Themes in Social–Emotional Learning: A Theoretical Framework for Inclusivity. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21(4), 506. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040506>

- Drew, A.L. – Rhoades, K. A. – Eddy, J. M. – Smith Slep, A. M. – Kim, T. E. – Currie, C. (2024). What do parents know about social-emotional learning in their children's schools? Gaps and opportunities for strengthening intervention impact. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy* Volume 4, 2024, 100065, ISSN 2773-2339. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100065>
- Durlak, J. A. – Weissberg, R. P. – Dymnicki, A. B. – Taylor, R. D. – Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development* 82 (1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.
- Dusenbury, L. – Calin, S. – Domitrovich, C. E. – Weissberg, R. P. (2015a). What does evidence-based instruction in social and emotional learning actually look like in practice? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. https://drc.casel.org/uploads/sites/3/2019/02/What-Does-Evidence-Based-Instruction-in-Social-and-Emotional-Learning-Actually-Look-Like-in-Practice_.pdf.
- Dusenbury, L. A. – Newman, J. Z. – Weissberg, R. P. – Goren, P. – Domitrovich, C. E. – Mart, A. K. (2015b). The case for preschool through high school state learning standards for SEL. In Durlak, J. A. – Domitrovich, C. E. – Weissberg, R. P. – Gullotta, T. P. (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 532–548). The Guilford Press.
- Eccles, J. S. – Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence* 21 (1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>.
- Elias, M. J. – Zins, J. E. – Weissberg, R. P. – Frey, K. S. – Greenberg, M. T. – Haynes, N. M. – Kessler, R. – Schwab-Stone, M. E. – Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning — Guidelines for educators*. Alexandria, Virginia, USA: Association for Supervision and Curriculum Development. <https://earlylearningfocus.org/wp-content/uploads/2019/12/promoting-social-and-emotional-learning-1.pdf>.
- European Commission. (2023). *A comprehensive approach to mental health*. Brussels: Directorate-General for Health and Food Safety. https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health_en.
- Eurostat. *Causes of death — standardised death rate by NUTS 2 region of residence*. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_cd_asdr2/default/table.
- Fazel, M. – Hoagwood, K. – Stephan, S. – Ford, T. (2014). Mental health interventions in schools in high-income countries. *The Lancet Psychiatry* 1(5), 377–387. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8).
- Hamre, B. K. – Pianta, R. C. (2006). Student-teacher relationships. In Bear, G. G. – Minke, K. M. (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention*. National Association of School Psychologists, 59–71.
- Jennings, P. A. – Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research* 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>.
- Kasik, L. (2010). A szociálisprobléma-megoldó gondolkodás és képesség jellemzői. In Zsolnai, A., Kasik, L. (Eds.) *A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 97–114.
- Kasik, L. (2015). *Személyközi problémák és megoldásuk*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Kessler, R. C. – Berglund, P. – Demler, O. – Jin, R. – Merikangas, K. R. – Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry* 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>.
- Lakey, B. – Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review* 118(3), 482–495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>.
- Laursen, B. – Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence* 36(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>.
- Loades, M. E. – Chatburn, E. – Higson-Sweeney, N. – Reynolds, S. – Shafran, R. – Brigden, A. – Linney, C. – McManus, M. N. – Borwick, C. – Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>.
- Ma, T. – Tellegen, C. L. – Hodges, J. – R. Sanders, M. (2024). The Associations Between Parenting Self-Efficacy and Parents' Contributions to the Home-School Partnership Among Parents of Primary School Students: a Multilevel Meta-analysis. *Educ Psychol Rev* 36, 93 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09937-3>.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Salovey, P. – Sluyter, D. (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Niehaus, K. – Adelson, J. L. (2014). School support, parental involvement, and academic and social-emotional outcomes for English language learners. *American Educational Research Journal* 51(4), 810–844. <https://doi.org/10.3102/0002831214531323>

- OECD. (2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264226159-en>.
- OECD & European Commission. (2018). *Health at a glance: Europe 2018 – State of health in the EU cycle*. OECD Publishing.
- Racine, N. – McArthur, B. A. – Cooke, J. E. – Eirich, R. – Zhu, J. – Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 175 (11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>.
- Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review. *Social Development* 6 (1), 111–135. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.1997.tb00097.x>.
- Sawyer, S. M. – Afifi, R. A. – Bearinger, L. H. – Blakemore, S.-J. – Dick, B. – Ezeh, A. C. – Patton, G. C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet* 379(9826), 1630–1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5).
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review* Volume 20, Issue 3, 2000, ISSN 0272-7358, 379–403. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(98\)00104-4](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(98)00104-4).
- Sun, X. – Zhang, W. (2023). Teacher emotions and professional development: A case study of three first-year EFL teachers. *Issues in Educational Research* 33(3), 1190-1209. <http://www.iier.org.au/iier33/sun.pdf>
- Thapa, A. – Cohen, J. – Guffey, S. – Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research* 83(3), 357–385. <https://doi.org/10.3102/0034654313483907>.
- Wang, M. T. – Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review* 28(2), 315–352. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9319-1>.
- Weare, K. – Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International* 26 (Suppl 1), i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/daro75>.
- WHO (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.
- WHO Regional Office for Europe. (2023). *Adolescent and reproductive health*. Retrieved from <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/adolescent-health>
- Yang, D. – Chen, P. – Wang, K. – Li, Z. – Zhang, C. – Huang, R. (2023). Parental Involvement and Student Engagement: A Review of the Literature. *Sustainability* 15(7), 5859. <https://doi.org/10.3390/su15075859>
- Zins, J. E. – Elias, M. J. (2006). Social and Emotional Learning. In Bear, G. G. – Minke, K. M. (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 1–13). National Association of School Psychologists.

Mentális védőpajzsunk, a lélek építése – A Nemzeti Mentál Pajzs Program

¹ Nemzeti Mentál Pajzs Program, szakmai vezető; Mathias Corvinus Collegium, Tanuláskutató Intézet, vezető kutató;
Bajai Szent Rókus Kórház, Pszichiátria, klinikai szakpszichológus; MTMT-azonosító: 10058522;
levelező szerző: Hal Melinda, hal.melinda@mcc.hu

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.8>

Absztrakt

„Egy program, amely a fantáziavilágba kalauzolja a fiatalokat, mégis tudományos alapokon nyugszik és pszichoedukációt valósít meg” – évekkel ezelőtt így fogalmaztuk meg partnereinkkel közösen a célt, amely alapján a Nemzeti Mentál Pajzs Program megszületett. Megérkezése előtt azonban a fókuszpontok és a terület átfogó kutatása, szakirodalmi összefoglalása szükségessé vált, ahogyan a terveink a szétszórótt tématerületekről az integráció felé haladtak, a hazai kiváló gyakorlatok tükrében. Egy olyan programot álmodtunk és terveztünk meg végül, amelynek középpontjában a személyiség instabilitása és esendősége, a bio-pszicho-szociális és spirituális emberkép, valamint az életvédelem egyetemes értéke áll. Ez a három elem képezi programunk és szemléletünk vázát, amelyre, mint a fa törzsére és ágaira ráaggatjuk a kiemelt népegészségügyi stratégiai részterületeket. Ezen részterületek a következők: versenyképesség és mentális versenyképesség, népesedés, demográfia és társadalomszerkezet, generációk együttműködése, valamint a demencia kérdése, a digitális tér okozta kihívások, kémiai és viselkedéses addikciók. A cikk megjelenésének időpontjában a program elsősorban az általános és középiskolás korosztályt célozza, a jövőben azonban a legkisebbeket és a felsőoktatási hallgatókat is el kívánjuk érni. A gyermekek mellett a szülők és szakemberek edukációjára is nagy hangsúlyt fektetünk, mert úgy érezzük, csak rendszerben és együtt vagyunk képesek segíteni a jövő generációit.

Kulcsszavak: mentális védőpajzs, bio-pszicho-szociális emberkép, spirituális emberkép, életvédelem

Abstract

“A program that guides young people into a world of fantasy yet is based on scientific foundations and implements psychoeducation” — We formulated the goal together with our partners years ago, based on which the National Mental Shield Program was born. However, before its arrival, the comprehensive research of the focal points and the field, a summary of the literature became necessary as our plans progressed from scattered topic areas towards integration, in the light of excellent domestic practices. We finally dreamed of and designed a program that focuses on the instability and fragility of the personality, the bio-psycho-social and spiritual image of man, and the universal value of protecting life. These three elements form the framework of our program and approach, to which, like the trunk and the branches of a tree, we attach the highlighted public health strategic subareas. These subareas are as follows: competitiveness and mental competitiveness, growth of the population, demography and social structure, cooperation between generations, as well as the issue of dementia, challenges caused by the digital space, and chemical and behavioral addictions. At the time of publication of the article, the program is primarily aimed at primary and secondary school age groups, but in the future, we also want to reach the youngest and also higher education students. In addition to children, we place a strong emphasis on the education of parents and professionals, because we feel that only in a system and together are we able to help future generations.

Keywords: mental protective shield, bio-psycho-social image, spiritual image, life protection

Bevezetés és szakirodalmi háttér

Lelki/mentális egészségünk a mutatók tekintetében

Annak ellenére, hogy a lelki egészség számos mutatóban javult az elmúlt években, továbbra is vannak olyan sarokpontok, amelyekben hathatós beavatkozásokra van szükség hazánkban a lelki egészség és egyáltalán az egészség területein. A javulást alátámasztja a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) felmérése, amely 2020 óta hónapról hónapra monitorozza a magyarok közérzetét (Wágner et al. 2025). 2021-ben kiemelkedő eredmény született (10-es skálán 7,3 feletti), majd 2022 végén visszaesés következett be (6,8 alatt), amely feltételezhetően a krízisek – egészségügyi, gazdasági krízisek és háborús veszélyhelyzet – hatásának tudható be, végül, főként 2023 és 2024 végén újabb felívelést láthattunk (7 körül). Ugyanebben a felmérésben érdekes anomáliára lehetünk figyelmesek: noha a szubjektív egészségérzet romlott, a biztonságérzet mégis javult, ahogyan a fiatalok összességében jobbnak érzik életük folyamát és pozitívabbnak látják jövőjüket is (KINCS 2024). Szintén évtizedek óta javuló tendenciát mérünk a hazai öngyilkossági mutatókban, amennyiben a teljes populációt nézzük, mégis a COVID19-járvány időszakában 16%-os emelkedést mértünk, valamint a fiatakkori önsértések és öngyilkosságok területén nem tudjuk kimutatni a csökkenő eredményeket (KSH 2021, KSH 2024, Osváth és mtsai. 2021). A COVID19-pandémia időszakát követően 25%-kal növekedett a mentális problémák miatt érintettek száma, ami különösen érintette a fiatal nőket. A megemelkedett stressz, a bizonytalanság, a depressziós és szorongásos tünetek megjelenése lényegesen gyakoribbá vált (WHO 2022). A 2023-as Eurobarometer felmérés alapján a válaszadók 46%-a az elmúlt egy évben tapasztalt valamilyen mentális egészséget érintő nehézséget – Magyarországon ugyanez az arány 56%-ra tehető. Magyarországon a függőségek prevalenciáját tekintve a társadalom 8-10%-a alkoholbetegségben szenved (Rihmer és mtsai. 2021), emellett hódítanak a viselkedéses addikciók, kiemelten a telefon- és internetfüggőség, amely a társadalom akár 7-10%-át is érintheti, huszonöt éves kor alatt lehetséges, hogy a fiatalok több mint 20%-a érintett (Szapáry és mtsai. 2022).

Éppen a fentebb felsorolt nehézségek, mentális problémák, valamint a statisztikákban megfigyelhető ellentmondások vezettek minket az alábbi gondolatkörhöz:

1. Az egészségmutatók, különösképpen a lelki egészség mutatói között számos szubjektív tényező található. Így például fennáll az a nehézség, hogy a szubjektív egészségmutató romlik, ennek ellenére annak fontos részterülete, a biztonságérzet és a jövőkép javul.
2. Amennyiben sok a szubjektív tényező az egészség megítélésében, úgy kifejezett hangsúlyt kell fektetnünk a lelki, mentális állapot dimenzióira, hiszen ezek nagymértékben befolyásolják az attitűdöt és viselkedést.
3. Különösen a lelki egészség védelme és elérése azonban elképzelhetetlen a holisztikus, átfogó, mégis modern szemlélet nélkül. Az emberi stabilitással összefüggő mutatókat, mint például a mentális versenyképesség, a fizikai és lelki/mentális egészség, az énvédő mechanizmusok, a lelki erőforrások, ugyanis kizárólag a bio-pszicho-szociális és spirituális, vagyis a komplex, tudományosan elfogadott emberkép alapján érthetjük meg és fejleszthetjük.

Mindezek magukba foglalják azt a gondolatot, hogy az ember biológiai természetű egységekből épül fel, mégis minden terület összefüggésben áll az érzelmi rendszerrel, valamint az idegrendszerrel, amelynek nyomán elválaszthatatlan a test és a lélek, akár a viselkedést, akár a megjelenést, akár a szociális interakciókat tekintve. Továbbá az ember társas lény, az előzőekkel összhangban kapcsolódásra, kötődésre képes, sőt, anélkül a legtöbb esetben elmarad működése az optimálistól. A spiritualitást, mint nyitott és rugalmasságot tükröző koncepciót egyre több tanulmány említi a négyes részeként, amely magába foglalja a vallásosságot, de jóval több annál – egyfajta hitrendszer jelenik meg általa önmagunkban, a feljebbvalóban, a kapcsolat erejében, a természettel való kapcsolódásunkban (Saad és mtsai. 2017, Torres-Deas et al. 2023). A koncepció azonban egyáltalán nem új: már Hippokratész is említi a test és lélek különválaszthatatlan egységet (Ventegodt 2020). A test, a lélek és a szellem egységének modern szemléletét azonban az adja, hogy először a pszichoszomatikus megbetegedések

kezelésénél érkeztek megalapozott bizonyítékok (Taylor és mtsai. 2013, Umberger és Wilson 2024). Így hatékonyan alkalmazzák a daganatos megbetegedések (Matrenitsky 2021) és az immunrendszerrel összefüggő zavarok gyógyításában (Módis és mtsai. 2024), vagy a trauma feldolgozásában (Horácková és mtsai. 2022) és a kiégés kezelésében (Listopad és mtsai. 2021). A bio-pszicho-szociális és spirituális kvartett elválaszthatatlan egységet képez. George L. Engel legfőképpen pszichoszomatikus megbetegedések kapcsán alkalmazta ilyen módon a fogalmat, az egyes betegségek eltérő vetületeként, amelyek működése összefüggésben áll egymással (Engel 1977, Sulmasy 2002). Borrell-Carrió és munkatársai filozófiai értelemben, a különböző betegségek kialakulásának és lefolyásának okán és a kliens szubjektív élményvilága mentén egyaránt értelmezték és használták a fogalmat (Borrell-Carrió és mtsai. 2004). Katerndahl (2008) és Sulmasy (2002) holisztikus szemléletet javasolnak a kórképek megjelenését és ellátását illetően, így az 1900-as évek közepére a spirituális dimenzió az egészség WHO által elfogadott definíciójában is szerepel (WHO 1999). A hitrendszer, a kötődés, a közösségi támogatottság, a biológiai/fizikai egészség az érzelmi rendszeren keresztül, a pozitív érzelmekben rejlő erőforrásokkal és annak fizikai valónkra való hatásával együtt feltételezhetően lényeges támogatást jelent az idegrendszer és az immunrendszer számára, védőfaktort nyújtva ezzel a fizikai és mentális zavarok kialakulása tekintetében, még akkor is, amikor a krízisek hatására a megemelkedett stresszel, tartós túlterheltséggel nézünk szembe (Bower és mtsai. 2022). Ugyanakkor a védőfaktorokat, erőforrásokat szükséges aktiválni, ráadásul az aktiváló módszereket megtanulni, akár rövid, gyors technikák, akár hosszabb életmódváltás során és természetesen mindennek kombinációjával érhetjük el leghatékonyabban mentális védőpajzsunkat. Az elméleti bevezetőben említett problémák és anómáliák éppen a védőpajzs kialakításának vagy csökkentett aktiválási képességének az összetett jelenségre hívják fel figyelmünket, ezért hatékony, gyors, mélységében egyaránt elegendő program bevezetésére van szükségünk. A védőpajzs kialakítása azonban összetettségénél fogva és a személyiség hozott és környezeti fejlődési tényezőit tekintve egyáltalán nem magától értetődő vagy könnyű folyamat, amihez a személyiség legalább alapfokú stabilitására, megküzdési képességekre, az erőforrások elérhetőségére van szükség.

Értékválság és a spiritualitás kérdése és a spirituális identitás

A spiritualitás a „hit” és „szellem”, amely áthatja az emberiséget, eltérő, de egymással összefüggő értelmezést kap a vallásos és nem vallásos populáció esetén, a tudományos tanulmányok esetén gyakran a pozitív gondolkodás szinonimájaként használatos. A spiritualitás a mindennapi életben vallástól függetlenül jelenik meg, ezáltal a vallásszágnál és vallásoknál lényegesen tágabb keretet biztosítva (Haight 2009). A hit és szellem együttesen megnyilvánulhat Istenben, magunkban, szereteteinkben, jóban, értékekben, abban, hogy életünk értelmes és célja van, vagy a kapcsolatok területén, kapcsolódásban kultúránkkal, hagyományainkkal és rítusainkkal (Puchalski és mtsai. 2014). Összefüggést mutat tanulmányok szerint a terápiás munka sikerével. Ezt a továbbiakban spirituális identitásrésznek nevezzük. A spirituális identitásrész működése erőforrás, továbbá védő funkciót tölt be, annak megfelelő működése esetén szerves részét képezi a pszichoneuro-immunitásnak, ezáltal közvetetten a fizikai test immunfunkcióival áll kapcsolatban (Koenig 2012). A pszichoneuro-immunitás összefüggésben áll a pszichoszomatikus megbetegedések kialakulásával, mint például a világon a leggyakrabban előforduló orvosi panasz, a fájdalom megjelenésével. Ahogyan a mentális zavarok megjelenési rizikója szintén a többszörösére nő a pszichoneuro-immunitás csökkent működésével összefüggésben. A spirituális identitásrész közvetlenül is befolyásolja az érzelmi rendszert, aminek elégtelen működése miatt kevésbé lehet aktivizálni az erőforrásokat, a remény, a bizalom és ezáltal a kötődés, vagy a szeretet által kiváltott fiziológiai és lelki védőpajzsot, magát az immunfunkciók összességét (Ader és Cohen 1993). Mivel valóban láthatatlan, erős pajzs lehet, amit általánosan az énvédelem és a pszichoneuro-immunitás alapegységének tekinthetünk (Ader és Cohen 1993). Általános érvényességén felül kiemelhetünk spirituális és vallásos elemeket, például az imádkozást vagy a meditációt, amelyek kiváló relaxációs módszereknek bizonyultak, fiziológiás hatásuk közvetlenül került bizonyításra (Benson és mtsai. 1974). A spirituális identitásrész összefüggésben áll a megküzdési stratégiákkal a hiedelmek, attitűdök és a viselkedés szabályozása által (Saad de Medeiros 2012), a betegséghez való hozzáállás érzelmi minőségét adja meg a beteg számára

(Sprung és mtsai. 2007), valamint a segítő hozzáállását a beavatkozáshoz (Saad és de Medeiros, 2016). Mindezen állításcsokor összhangban van a pszichológia tudományának ma elfogadott emberképével, amely az egyén fejlődését bio-pszicho-szociális és spirituális szemléletben értelmezi, ahogyan elengedhetetlen a hatékony betegellátáshoz is (Moreira-Almeida és mtsai. 2016). A bio-pszicho-szociális és spirituális emberkép egységes megjelenésének jelentőségét éppen az adja, hogy bár a tudomány által az egyetlen elfogadott emberképről beszélünk, ezt a mainstream, modernként aposztrofált kijelentések rendre figyelmen kívül hagyják. Ezáltal a közbeszédben, valamint a modern kor kihívásait számba véve le kell szögeznünk jelentőségét az életvédelem, a gyermek – és szülővédelem, a digitális tér okozta kihívások, az addikciók elleni küzdelem és a mentális versenyképesség területein, ahogyan a gyermeknevelés és oktatás alapvetéseiben egyaránt szükséges a megjelenítése.

Érzelmi válság és a kötődés (hiánya)

Korunk egyik legnagyobb kihívása az érzelmi és egyben lelki fejlesztés megvalósítása egy elidegenedett, sokszor egyenesen izolálódott közegben, az emberi kapcsolatokon keresztül, a technológiai forradalom közepette. Kutatások szerint az érzelmi intelligencia, az empátia, a szociabilitás a későbbi sikerességet tekintve jobb előrejelző, mint az IQ, emellett a bullying/zaklatás talán egyetlen hathatós kivédési módja, a bántalmazás társadalmi szintű visszaszorításának eszköze (Meyers és mtsai. 2019, Borba 2017). Általános tendencia a páciensek körében, mind a fiatalabb, mind az idősebb korosztályt beleértve, hogy az érzelmeik nem jól differenciáltak (jó vagy rossz), verbalizálni kevésbé képesek (nincsen rá szavuk). Az érzelmi sivárság tanult mintáknak, szocializációs hiányosságoknak, kisebb részben a biológiai háttérnek vagy genetikailag meghatározott zavarnak tudható be. Különösen nagy szerepe van a társadalmi szintű jelenségben a médiának, a villódzó monitorok egyre kisebb korban történő használatának, a sok órás monitoros tevékenységeknek (Hal és Pörtl 2025). Gyermekkori, idegrendszeret érintő zavarok gyakoriságának emelkedésében jelentős a kapcsolat a médiafogyasztási szokásaikkal. A gyermekek készen kapják az ingert, fantáziájuk, szimbolikus gondolkodásuk kevésbé fejlődik (Coolidge és Overmann 2012). Egészen tizenégy éves korig a gyerekek

jelentős része (akár 50%-a) valójában nem érti, mit lát a műsor alatt és „a 16 évesek 20-30%-a is úgy ítéli meg, hogy a tévészereplők úgy viselkednek, mint az emberek a valóságban” (Kósa 2017). A TV sok családban babysitterként funkcionál, korlátozva az emberi kapcsolatokat, az érzelmeket nem lehet átbeszélni, a gyermek el sem tudja mondani, mit érez bizonyos ingerek hatására. Lövedékszerű ingerlés és hatás történik (Jordan 2004). Ezzel szemben a népmesék, de itt említhetjük a vallásos tanításokat is, nagymértékben fejlesztik a gyermekeket (Ternóczy 2024). Nyílt agressziót nem mutatnak be, ellenben sok mesefilmmel, mégis tanulságosak, a feszültség végül feloldódik és a frusztráltságnak egyszer vége van (Calvert és Wilson 2009). Pozitív érzelmeket váltanak ki és megküzdésre tanítanak. Kitartásra, reményre, arra, hogy hosszú távon érdemes a nehezebb utat választani. Egyértelműen elkülöníthető a „jó” és a „rossz”, határozott utat mutatnak. Mindezekre különösen nagy szükségük van a kisgyermekeknek, egészen kora serdülőkorig. Először az egyértelmű keretek közötti eligazodást kell megtanulniuk ahhoz, hogy később elvontabb fogalmakkal találkozzanak és azokat a gyakorlatba átültessék (Kirkorian és mtsai. 2008, Uttal és Yuan, 2014). A megfelelő fejlődés biztosításához tehát offline, valós emberi kapcsolatok szükségesek. Megmutatni, milyen a kötődés, a szeretet, a bizalom. A médiafogyasztást egyértelműen korlátozni kell, a technológia használatát azonban nem lehet kiküszöbölni és nem is érdemes. Valós élményeket nyújtani a gyerekeknek viszont igen. Olyan környezetet kialakítani, amiben meg lehet kérdezni a szülőt, ha valami félelemmel töltötte el, amit látott. Időbeli használat terén is érdemes határokat szabni (Susánszky és mtsai. 2022). A közösségek erejében bízni, amelyek közül kiemelendők a vallási közösségek, ahol életre szóló barátságok szövődnek, a spirituális fejlődés biztosításával, akár mozgásos tevékenységek mellett, mint kirándulások és sport. Fentebbiek alátámasztására szolgál Letettem. Éltém. Mesélem című kiadványunk, amely a majdnem öthetes digitális böjt eredményeinket tartalmazza (Szent Mihály Intézményfenntartó 2025). Tapasztalataink nyomán lényegesen versenyképesebbek lettek diákjaink az alatt a több mint egy hónapos időszak alatt, amikor csökkentették a digitális térben töltött időt. Több mint 10%-kal növekedtek a kognitív teljesítmény mutatói (figyelem, téri-vizuális figyelem, figyelmi pontosság,

motoros figyelem és pontosság), valamint statisztikailag is jelentős mértékben csökkent a szorongás, javult a hangulat és a stresszmegküzdés készsége, továbbá csökkent a ridegség, az érzéketlenség és a motiválatlanság. A Helló Telő digitálisbőjt-kihívás a Váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága és a Szent István Intézet főszervezésében valósult meg, a kutatási háttérrel és felügyelettel Hal Melinda klinikai szakpszichológus, a Tanuláskutató Intézet és az Apor Vilmos Katolikus Főiskola míg a klinikai háttérrel a Bajai Szent Rókus Kórház (2025) és munkatársai biztosították.

Krízisek egymás után, identitásválságban

A világjárvány még inkább felhívta figyelmünket az izolálódás, az elmagányosodás veszélyeire. Nem ez volt az első tényező, amely a fiatalok esetében különös pszichológiai problémákat hozott, azonban a legmeghatározóbb az egyébként háttérben húzódó problémák láthatóságát illetően. A szociális kapcsolatok „beszűkültek”, az élettér „összement”, a valóság „bizonytalan”, a szabadság „elveszett”. Megsokszorozódott a segítségkérők száma, ami azóta hullámszerűen megfigyelhető tendencia. Az első hullám során a fiatalok még sokszor örültek, újdonság volt az online oktatás. A felüdülés azonban csak néhány hétig tartott, általában a 2020/2021-es tanév végére fáradtak, elcsigázottak, motiválatlanok lettek – legfőképpen a középiskolás korosztályról volt ez elmondható, akik már önállóan készülnek a feladataikra (Székely és mtsai. 2020). Megnövekedett az online zaklatás aránya, hiszen még több időt töltöttek a képernyő előtt és a másfél évvel későbbi nyitáskor szociális, kapcsolati problémákról számoltak be. Az aggodalom a betegségtől, szeretteik elvesztésétől a kontroll elvesztésével összhangban súlyos pszichopatológiai jelenségeket eredményezett. Sokakat érintett a veszteség, a gyászmunkát különleges körülmények között folytattuk. Kutatásunk szerint az első hullámok alatt a szülők kifáradtak, a családi kapcsolatok romlottak. Azonban voltak olyan kapcsolatok is, amelyek javultak az „összezártság” hatására, több minőségi időt töltöttek együtt. Összefüggésben áll az eredmény a lakókörnyezet milyenségével, a foglalkozással és munkakörülményekkel, a COVID19-pandémia miatti érintettséggel. Az egészségügyben dolgozók családi életében szintén romlást állapíthattunk meg. A járvány közben, közel két év elteltével fokozatos nyitás jött, amelyet

a fiatalok számára soha nem érzékelt közelségű háború árnyékolt be. Több, korábban a járvány során segítő szervezet alakult át menekülteket támogató szolgáltatássá. A járvány még velünk van, a háború tart, mire gazdasági és egyben energiaválság ütötte fel a fejét. Egy fiatal gyermek életét eddig 100%-ban polikrízisben töltötte, amely nagymértékben rontja a pszichológiai rugalmasság, reziliencia, megküzdési képesség mutatóit. A bölcsődébe, óvodába, mostanra iskolába nem olyan helyzetben indul, mint a korábban születettek, mind a kognitív, mind az érzelmi területeken – a szocializációt is beleértve – jelentős hátrányt mérünk az említett generációk esetén (Meade 2021). Mind az általuk ismert rendszerek, mind a szülők pszichológiai állapota, mind a baráti kapcsolataik és szórakozási tevékenységeik gyökeresen megváltoztak. A serdülők esetében újabb kihívást jelent a normatív krízis, ami hangulati labilitással jár, többek között a hormonális változások hatására, de ez az önismeret és identitás fejlődésének fontos korszaka is egyben (Imran és mtsai. 2020).

A párkapcsolatok kialakításának első időszaka, az altruista szeretet megnyilvánulása, a határok feszegetése természetes folyamat. Ebben a világban azonban a határok elmosódtak. A fent említett alapértékek, amelyekre krízisben építhetnénk, megrepedtek. A pszichológiai bázis egy évtized alatt társadalmi és világszinten kapott torpedót. A spirituális, vallásos, hitéleti munka évtizedekkel ezelőtt szorult vissza, annak ellenére, hogy a legfontosabb pszichológiai erőforrás lehetne, említve a szellemi tevékenységek általános háttérbe szorulási tendenciáit (olvasás, motoros funkciók gyakorlása – írás, rajzolás, alkottás és művészeti tevékenységek, zene). Sajnálatosan más súlyos krízisekkel is szembe kell néznie az emberiségnek, mint – a teljesség igénye nélkül – a klímavész helyzet vagy a túlnépesedés. Úgy tűnik tehát, a krízis az életünk része lett, amelyhez a megküzdést az alapértékekből fakadó erőforrások jelentik – vagy jelenthetnék, ha az értékek, a célok az identitással összhangban stabil rendszert alkotnának, alapot adnának a fejlődésre.

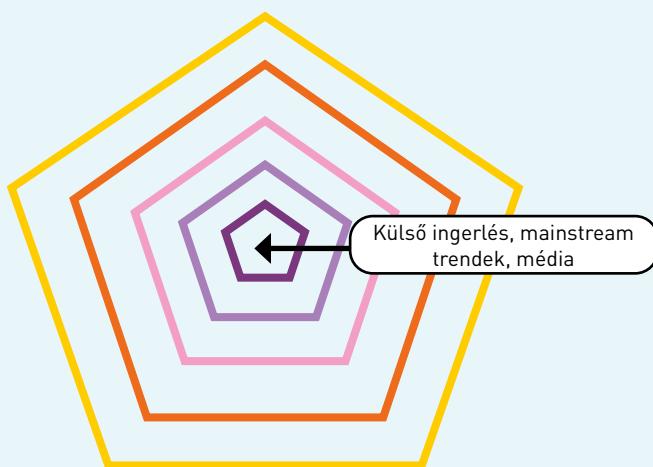
A személyiség stabilitása

A stabil személyiség, az identitásrészek (hét-tizenegy rész) fejlődése, érése végül pszichológiai rugalmasságot eredményez. A személyiség magvának – más néven identitásmag, szelfmag, a személyiség strukturális egysége – megszilárdulása biztonságot, kompetenciaérzést nyújt, amelyben a nehézség kihívás, és nem feltétlenül negatív krízisállapot. A megszilárdulás körülbelül harmincéves kor körül történik, innentől a személyiségváltozás mértéke csekély (Bleidorn és mtsai. 2022), de bizonyos változók élethosszig fejlődnek (Bleidorn

és mtsai, 2021). Éppen ezért a pszichoterápia ezen kor felett a viselkedés, attitűd, gondolkodás megváltoztatására inkább képes fókuszálni és nem a személyiség strukturális egységeinek változására. A legbelső magból kiindulva hagymahéjszerűen szerveződik maga a személyiség, fejlődési lépcső-kön keresztül, hierarchikusan. A legbelső mag sok biológiai meghatározottságot, örökletes vonásokat (temperamentum) tartalmaz, és emellett korai tapasztalatokat vagy az elemi kötődés mintázatait (Slobodskaya 2021).

1. ábra. A személyiség felépítése

- Integrált személyiség
- Megküzdési stratégiák
– tanulás, érzelmi tanulás, védelem
- Személyiségcsoportok:
biológiai, pszichológiai,
szociális és spirituális (hic) egység
- Személyiségmag/identitás
– nemi, nyelvi, etnikai, szexuális,
7–11 faktor
- Biológiai mag/genetika/öröklődés



Forrás: saját szerkesztés

A sokkal inkább tapasztalati úton érkező megküzdési stratégiák szűrőfunkciót ellátó személyiségrések. A személyiség magva tehát biológiai gyökerű tényező, míg a külső burkok felé haladva egyre inkább a környezet válik meghatározó tényezővé a fejlődés során. Minderre épül az általános megküzdés – például stresszmegküzdés, belső konfliktusok áthidalása, interperszonális konfliktusok megoldása –, amely kizárólag akkor tud fejlődni, akkor tudja bevonni a belső magot, ha az stabil, egységes szerkezetű (Ronen 2021). Amennyiben azonban a legbelső rétegek felbomlanak, szétesettek, vagy a személyiség magva repedezett, nincs mire építeni azokat a stratégiákat, amelyek szükségesek a gazdasági krízis megoldásához, ahhoz, hogy eldöntsük, mi a valóság és mi nem az, hogy megküzdjünk a hétköznapi iskolai helyzetekkel, zaklatással, párkapcsolati konfliktusokkal, egészségügyi vagy más

veszélyhelyzettel. A megküzdési potenciál hiánya, az identitásrészek szétesése és a személyiségmodell szerinti minél beljebb történő repedezettség identitáskrízist idéz elő, jelentős hatással bír a mentális egészség mutatóira (Gautam és mtsai. 2024). Ugyanis, ha nem működik az „üss vagy fuss” mechanizmus, akkor a blokk élmény és a kétségbeesés marad, az idegrendszer az érzelmi funkciókkal karöltve lefagy. Ilyenkor a kapaszkodók nélküli világ képe ijesztő, a digitalizáció által felgyorsult helyzetek kezeléséhez nincs erőforrás, nem lehet ellenállni (reziliencia) az ideg- és érzelmi rendszert károsító folyamatoknak. Az egyén kontrollvesztett állapotot él meg (Dumont és Provost 1999). Ekkor gyakran külső segítséghez és ingerekhez fordul. Azonban nem mindegy, hogy mely külső inger érhető el a számára, hiszen az előbb említettek nyomán a szűrőfunkció nem működik, az egyéni

szuverén döntések érzelmalapúakká válnak, és az ember feltételezhetően a leginkább elérhető, legnagyobb érzelmet kiváltó érzelm irányába fog dönteni. Az idegrendszeri, kognitív döntési folyamatokon túl az érzelmi rendszer érintettségét egyaránt látjuk (Mendes és mtsai. 2019). Az érzelmek elkülönítési képessége folyamatos romlást mutat, az érzelmetviteli nehézségekre mára biológiai alátámasztást kaptunk MRI- és fMRI-felvételek által (Decety és mtsai. 2013). Az érzelmi rendszer pedig létfontosságú hírvivő, az idegrendszeri stabilitás kialakítás eszköze. Az érzelmi rendszer befolyásolja, hogy mit tartunk kellemetlen vagy kellemes ingernek. Az elsődleges döntési fázisban kizárólag a jó és a rossz elkülönítése zajlik, néhány milliszekundum alatt (0,07 milliszekundum az inger tudatosulásának küszöbe, a küszöb alatti ingerlés ez alatt történik; Elbanna, 2006). A másodlagos döntési fázisban mérlegeljük csak a lehetőségeket (Hoff és mtsai. 2009). Szakemberként egyértelműen felvetjük

az elsődleges döntési mechanizmusok zavarának kérdését, amelyek a pszichiátriai diagnózisok számának drasztikus növekedésével, a magyar lelkiállapot mutatóival és a klinikum számára elérhető klientúra problémáinak súlyosbodásával támaszthatók alá.

Az elméleti bevezetőben taglalt kérdésekre és különböző részterületi, egyéni és társas következményekre kívánunk reagálni a Nemzeti Mentál Pajzs Program pilot szintű bevezetésével, interdiszciplináris módon, elsősorban gyerekeket és fiatalokat elérve, majd szüleiket bevonva. A Nemzeti Mentál Pajzs Program keretein belül fókuszban az ideg- és érzelmi rendszer stabilitása áll, kiegészülve a stabil, határozott lépésekkel, amelyeket az egyén és környezete megtehet a lelki egészség megtartása vagy elérése útján. A Nemzeti Mentál Pajzs Program felhívja a figyelmet arra, hogy a lelki egészség területeinek nemzeti prioritássá kell válnia (Várfalvi 2018).

A Nemzeti Mentál Pajzs Program módszertani leírása



2. ábra. Nemzeti Mentál Pajzs Program logó, saját forrás

A Nemzeti Mentál Pajzs Program elsősorban elsődleges prevenciót és szűrést foglal magába. Ugyanakkor célunk, hogy szemléletmódja és jó gyakorlatainak rendszere a másodlagos prevencióra, kezelési és intervenciót biztosító rendszerekre

és végül a rehabilitációra egyaránt kiterjedjen. A Nemzeti Mentál Pajzs Program kizárólag a személyiség stabilitásának kérdését helyezi fókuszba, az egyes identitásrészek és az azok közötti dinamikai összefüggések megítélését, az erre vonatkozó átfogó kísérleteket határozottan elutasítja, ebből kifolyólag etikai deklarációt fogalmaznak meg a részt vevő partnerek és szervezeteik!

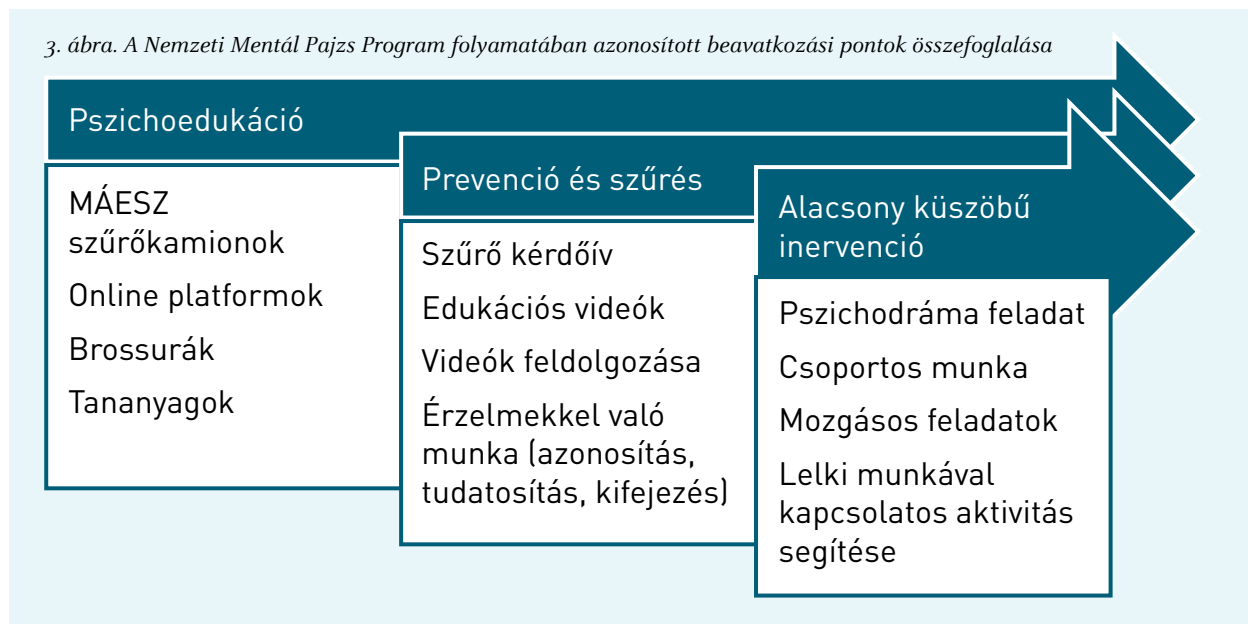
A Nemzeti Mentál Pajzs Program alapvető célkitűzése

Az identitásrészek megszilárdításához élmények, hitélet, erkölcsi nevelés, értékorientált szemlélet átadása, érzelmi képességek fejlesztése és megfelelő védelmi képesség kialakítása szükséges. A Nemzeti Mentál Pajzs Programban a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) egyműködőpartnerként részt vesz. Programunk Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjába (MÁESZ) ágyazódik be, ugyanakkor kiemelt jelentőségű a gyermek(lélek)védelem szempontjából. A MÁESZ szűrőkamionjainak segítségével és együttműködésében évente több mint 20 000 diákot kívánunk elérni a program során. A program beépül a MÁESZ átfogó, gyermekek és szüleik számára elkészített, nagyszabású

programba, amely az *Utazás az egészség birodalmába* címet viseli. Komplex, a lelki stabilitást fókuszba helyező, interaktív, egyben innovatív programcsomaggal készülünk a fiatalok, oktatóik és családjaik számára. Videók készítésével, kiajánlók

és tovább irányítási utak készítésével, pszichodrámaelemekkel tarkítva és konfliktuskezelési technikákat tanítva lépünk fel a lelki stabilitás érdekében (3. ábra).

3. ábra. A Nemzeti Mentál Pajzs Program folyamatában azonosított beavatkozási pontok összefoglalása



A Nemzeti Mentál Pajzs program során a fő elméleti fókuszunk az alábbiakon van:

- a személyiség stabilitása és a megküzdési stratégiák kiépítése, támogatása,
- oktatás a bio-pszicho-szociális és spirituális emberkép jelentőségéről,
- az értékorientált elvek rendszerének kiemelt fontossága az életvédelem és az énvédelem területein,
- az egészség és a lelki egészség mutatóinak alakulása, valamint szűrése.

Az öt egészség és mentális egészség, népegészségügyi stratégiai részterület, amelyek mindegyikét áthatja, érinti a Nemzeti Mentál Pajzs Program koncepciója, a következő:

1. versenyképesség és mentális versenyképesség,
2. népesedés, demográfia és társadalomszerkezet,
3. generációk együttműködése, valamint a demencia kérdése,
4. a digitális tér okozta kihívások,
5. kémiai és viselkedéses addikciók.

A programban összefogó, az együttműködést vezető szervezet a Bajai Szent Rókus Kórház, amely a részt vevő minisztériumokkal és partnerekkel való hivatalos kommunikációt, a szakmai szervezést és a klinikai szintű háttérrel biztosítja a program

során. Kiemelt partnerünk Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja és a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért, a Nemzeti Mentális Egészség Alapítvány, a Magyar Védőnők Szakmai Szervezete, a Végeken Egészségéletkultúra Alapítvány, valamint a Mathias Corvinus Collegium és Tanuláskutató Intézete. A Nemzeti Mentál Pajzs Program elsődleges támogatója a Belügyminisztérium Egészségügyi Államtitkársága és a Kulturális és Innovációs Minisztérium Családokért felelős Államtitkársága. További partnerkörünk folyamatosan bővül, így a cikk megjelenésének időpontjában már feltételezhetően az itt leírtaknál kiterjedtebb.

Kutatás és szűrés a Nemzeti Mentál Pajzs Program során

Felmérés készítése zajlik, bevonva a WHO-5 jólétre vonatkozó kérdőívet, amellyel a kamionhoz érkező fiatalok felmérését/szűrését valósítjuk meg, stresszre és megküzdésre vonatkozó rövidített kérdőív felvétele mellett, valamint kérdéseket teszünk fel az addiktológiai problémákra vonatkozóan. A felmérést papír és ceruza használatával, illetve digitális alapon egyaránt tervezzük. A felmérés során az eredmények a hatályos jogszabályoknak,

etikai és GDPR-irányelveknek megfelelően kerülnek gyűjtésre, feldolgozásra, tárolásra és kommunikálásra, publikációk által. Az adatokat szenzitív adatként kezeljük, a felmérés vezetői és a projekt vezetője felelősek a megfelelő, szabályos lebonyolításért. A szűrésben részt vesznek az NNGYK és annak munkatársai. A mentális egészség alapvető mutatóinak szűrésén túl továbbá attitűdmérést tervezünk, amely a program hatékonyságát hivatott alátámasztani. Az attitűdmérés során a fentebb taglalt stratégiai területekhez való hozzáállást és annak változását, valamint az érzelmekkel kapcsolatos tudásátadás hatékonyságát kívánjuk monitorozni. A MÁESZ-kamionoknál a Nemzeti Mentál Pajzs Programban töltött hatvan percet forgószínpad jelleggel alakítottuk ki, amely általános iskolások és középiskolások számára némileg eltérő, játékos és interaktív, egyben mozgásos feladatokat tartalmaz, a megvalósítás során szakmai segítséggel és oktatással. A fiatalokat arra kívánjuk ösztönözni, hogy önerőből, hatékony technikákkal, belső motivációból építsék lelki egészségüket, foglalkozzanak az érzelmeikkel, nehézségeikkel és kezeljék külső és belső konfliktusaikat. Úgy hisszük, hogy minden fiatalnak van mentális/lelki szuperereje, viszont támogatásra szorulnak abban, hogy azt megmutassák és saját, illetve családjaik érdekében alkalmazzák azt.

„A Mentális Pajzs szupererő, hozd ki magadból!”



4. ábra. Csenge és Magor, saját forrás

A program kiaknázásához egy lány és egy fiú babát, avatart hívunk segítségül, akiknek neve Csenge és Magor. A két figura összerakható elemekből áll, egy női, valamint egy férfi szuperhőst formáz, akik a nemzeti és a lelki egészség szimbólumait viselik. Magor és Csenge átlagos gyerekek, akik olyan problémahelyzeteket mutatnak be, amelyek segítik őket környezetük megóvásában, egy kortárs konfliktushelyzet leküzdésében, az érzelmi nehézségekkel való kilábalásban, így a szorongás és stressz szintjének csökkentésében. Olyan gyerekek, akik a kíváncsiságuk okán el-elcsábulnak és emiatt rossz döntéseket hoznak, végül azonban az igazán fontos értékek mentén visszatérnek a lelkileg építő útra. Pajzsukkal védekeznek a természeti erők ellen, összefogásuknak köszönhetően megízlelik az érzelmi és valós emberi kapcsolatok erejét, szemben a képernyő használatával. Csenge és Magor a test, a lélek, a hit és a szellem elválaszthatatlan egységét szimbolizálja, amellyel megüzenjük a fiataloknak, hogy képesek a lelki minőség új szintjére lépni, ehhez azonban figyelemre, empátiára, érzelmekre és hatékony technikák megtanulására van szükségük. Magor és Csenge karaktere reményeink szerint a későbbiekben életnagyságú figurák által, minden biológiaateremben, Samu, a csontváz mellé kerülhet, megvalósítva ezáltal a lelki egészség nemzeti prioritások közé emelését.

Pszichodráma-feladat és a mentális harcművészet

Magor és Csenge hétköznapi problémába keveredik a feladat során, amelyhez konfliktuskártyák és magyarázat, oktatás egyaránt tartozik. Az egyes csapatok közösen jelenítik meg egy szituációban, hogyan védekeznének a lelki traumák, a fizikai sérülések, a rosszkedv, a leblokkolás, a szorongás ellen. A kép statikus és dinamikus egyaránt lehet, amit mozgással és a saját fizikai erőforrásaik felhasználásával hoznak létre. A konfliktuskártyák az alábbi tématerületeket tartalmazzák:

1. zaklatás/bántalmazás,
2. fizikai megbetegedés,
3. önismereti problémafelvetés,
4. bizonytalan helyzetek,
5. teljesítményszorongás,
6. baráti viták,
7. szerhasználatra invitálás,
8. dac a felnőttekkel,
9. unalom és
10. motiválatlanság.

Az instrukció a játékhoz a következő: „Húzzatok egy-egy kártyát és jelenítsétek meg közösen a pszichodráma feladatban az érzelmeket és fogalmakat, amelyek segíthetnek Csengének a megoldásban!” A kártyák pedig a következők: bátorság, tudatosság, megküzdés, higgadtság, félelmeim – naplózás, önkontroll – érzelemszabályozás, társas támogatás – az érzelmek kommunikációja, önértékelés – pozitív üzenetek, kitartás – gyakorlás, a test jelzései – érzelmek.

Edukáció, oktatás és elsődleges megelőzés

A standoknál elérhető edukációs anyagok a teljeség igénye nélkül az alábbiakat tartalmazzák:

- Hova fordulhatok? – lelkielsősegély-szolgáltatók és elérhetőségeik,
- Letettem. Éltem. Mesélem – a digitálisbőjt-kihívás eredményeinek kiadványa,
- tanári önismereti kártyák és gyermek/fiatal érzelmekártyák,
- összefoglaló az elérhető segítő programokról,
- EFI-irodák által szerkesztett, mentális egészségre vonatkozó anyagok,
- QR-kód elérhetőség online felületeinkhez,
- szerhasználattal kapcsolatos kiadványok.

Magor és Csenge jelleme, a lelki építőkockák és felhasználásuk

Magor és Csenge a mentális harcművészet specialistái, olyan szuperhősök, akik átgondoltan, okosan, a tudásukat felhasználva küzdenek a hétköznapi nehézségekkel! Többet harcolnak ésszel és szívvel, mint erővel, ennek ellenére tudják, hogy a testi és a lelki egészség szorosan összefügg egymással. „Éppen olyan nehézségekkel küzdenek, mint ti! Nem könnyű betartani a szabályokat számukra! Nehéz jól teljesíteniük az iskolában és a sportedzésen! Úgy érzik, reménytelen, hogy megfeleljenek másoknak! Összevesznek egymással, a barátaikkal, vagy éppen a szüleikkel! Aggódnak, hogy mi lesz velük a jövőben és keresik, miben lehetnek sikeresek! Sokszor nem tudnak kiigazodni saját maguk és mások érzésein, viselkedésében! Gyakran összezavarodottnak érzik magukat, nem tudják megfogalmazni, mit kellene tenniük, hogy jobban érezzék magukat!” – hangzik a történet, amely az azonosulási folyamatot segíti az egyéni mentális védőpajzsok kialakításához. A két avatarfiguránk segítségével oktatás és interaktív beszélgetés zajlik

mentálhigiéniai foglalkozás keretében, amelyből néhány példát közlünk. Az állítások kihívások, mégis konkrétak, a hétköznapi életben megvalósíthatók, korábbi eredményeink és a szakirodalom felhasználásával kerültek kialakításra:

- „A fizikai képességek lelki erőt is jelentenek – Mozogj naponta minimum 30 percet intenzíven!”
- „A valódi személyes kapcsolat ellenállóvá tesz a betegségekkel szemben – Naponta minimum három emberrel kommunikálj személyesen!”
- „Az érzelmeid megismerésével elkerülheted a félreértéseket és magabiztosabb lehetsz – Vezess naplót az érzelmeidről!”
- „A digitális tér kék fénye rontja a szemedet, elveszi az idődet és a kedvedet az igazi tevékenységektől – Csökkentsd a digitális tér használatot maximum naponta 60-90 percre!”
- „Segítséget kérni sokféleképpen lehet, meg kell tennünk, ha egyedül nem tudunk valamit megoldani – Légy bátor! Kérj segítséget!”
- „Önértékelésünk és énképünk akkor stabil, ha tisztában vagyunk a fejlesztendő tulajdonságainkkal és erősségeinkkel egyaránt – Monitorozd rendszeresen erősségeid és gyengeségeidet, valamint az érzett változásokat!”

A kártyák szövegeiből is mutatunk néhány példát:

1. kártya: Önértékelésem! Belső/lelki tulajdonságaim! – Jelenítsd meg egy álló, vagy mozgó képben, jelképben saját tulajdonságaidat, amelyek miatt negatív érzéseid vannak!
2. kártya: Testképem! – Jelenítsd meg egy álló, vagy mozgó képben, mit gondolsz fizikai valódról/testi tulajdonságaidról, amelyek érzelmeket váltanak ki!
3. kártya: Érzelmi átfordítás! – Jelenítsd meg egy álló vagy mozgó képben, milyen érzelmekkel lennél boldogabb, kiegyensúlyozottabb a negatív érzelmek helyett!
4. kártya: Hogyan tudnának segíteni Csengének a többiek? Mire lenne szükséged másoktól, ha elégedetlen vagy magaddal? – Jelenítsd meg álló, vagy mozgóképben, mire lenne szükséged a többiektől!
5. kártya: Mit tehet Csenge? Mit tehetsz magadért egy ilyen helyzetben? Jelenítsd meg álló, vagy mozgóképben, mit tehetsz magadért, hogy elégedettebb legyél! Pl.: napi sport, egészséges étkezés, a negatív érzések átfordítása.

Az érzelmek monitorozása, kifejezése és használata

Az alábbi feladat egyetlen példa az érintett területekről. A fiatalok egy problémahelyzettel szembesülnek:

„Magor és Csenge első osztály óta egy padban ülnek. Jól ismerik egymást, megosztanak egymással titkokat. Régebben sokat nevettek és megosztották egymással nehézségeiket is. Mióta felső tagozatosok, Magor egyre inkább eltávolodott Csengétől, valami megváltozott. Csenge aggódik, hogy valami gond lehet a fiúval, aki mindig morog, keveset nevet és sokat álmodozik, nem reagál Csenge szavaira. Hogyan segítenének Csengének, hogy megtudja, mi történik a fiúval és Magornak is könnyebb legyen?”

„Húzzatok egy kártyát és válaszoljatok legjobb tudásotok szerint! Dolgozzatok össze a megoldásban!”

Összefoglalás

A Nemzeti Mentál Pajzs Program által olyan szemléletet kívánunk bevezetni, amely innovatívan reagál korunk legnagyobb kihívásaira a mentális egészség területén, ötvözve a tudományos alapokat, segítségül hívva a technológiai újításokat, és mégis visszatérve az emberi alapértékekhez és a fejlődés alapelveihez. Fókuszba állítjuk a személyiség stabilitásának kérdését, amely azonban sokféle úton elérhető, így kívánjuk biztosítani, hogy minden fiatal a saját megoldásait találhassa meg, ezzel önállóan hozza létre mentális védőpajzsát. A mentális védőpajzstól azt várjuk, hogy az életvédelem és az egészség érdekében az egyén képes legyen döntést hozni, hogy életmódváltással prioritásként kezelni a lelki egészség területeit, kifejezetten a kötődésre, társas kapcsolatokra vonatkozóan és nemkülönben az érzelmi munka esetén. Az Alaptörvény tizenötödik módosítása szerint a gyermekek testi-lelki, erkölcsi fejlődése minden más alapvető

Példa kérdéskártya: Milyen konkrét tevékenységeket ajánlhat Csenge Magornak, hogy a fiú jobban érezze magát? Jelenítetek meg néhány olyan tevékenységet, amit együtt tudnak végezni a fiatalok és erőforrásokat meríthetnek belőle!

Videóanyag és oktatómese létrehozása a Mentális Pajzs fontosságáról, a lelki erőforrásokról és az aktiválási lehetőségekről

Csenge és Magor kalandjait bemutató, rövid, edukációs tartalom innovatív videótechnikával, mesterséges intelligencia (MI) felhasználásával. A MÁESZ moziatrában levetítve, majd a mentálpajzs.hu oldalon elérhető folytatással, tartalommal bővítve. Az átfogó egészségvédelmi szűrőprogramról további tartalmak érhetőek el a <https://egeszsegprogram.eu/> oldalon.

jogot megelőzően fontos láttatja, hogy a társadalmunkat elérő kihívásokra reagálni kell. A gyermek(lélek) védelem éppen ezért kiemelt jelentőséggel bír a programunk során és a reményeink szerint a későbbiekben terjeszkedik. Az egészség ugyanis nem képzelhető el a lelki mutatók javulása nélkül, ahogyan nemzeti és egyéni versenyképességünkért is igen sokat tehetünk, ha a cikkben foglalt dimenziók fejlesztésére és támogatására fókuszálunk. Konceptciónk a modern gyermekek és fiatalok lelki világához illeszkedik, éppen ezért nélkülözzük a frontális előadásokat, helyette érdekes, a figyelmet lekötő, mozgásra és gondolkodásra, kreativitásra ösztönző feladatokat emeltünk be a programba. Mindemellett a felsorolt partnerekkel és a további csatlakozókkal olyan értékorientált, egyben kultúránkat és hagyományainkat tisztelő szövetséget alkotunk, akik hatékonyan képesek fellépni a lelki egészség prevenció területén.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton köszönjük a Belügyminisztérium Egészségügyi államtitkárságának, a Kulturális és Innovációs Minisztérium Családokért felelős államtitkársága, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, a Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramjának támogatását, valamint a Bajai Szent Rókus Kórház és a Nemzeti Mentális Egészség

Alapítvány segítségét a Nemzeti Mentál Pajzs Projekt előkészítése és kivitelezése során. Minden további partnerünknek és a céljaink elérésében segítő szakembernek, szülőnek, segítőnek egyaránt köszönjük, hogy velünk tartanak a gyermekvédelem és a gyermeklélek védelem területein.

Felhasznált irodalom

- Ader, R. – Cohen, N. (1993). Psychoneuroimmunology: conditioning and stress. *Annual review of psychology* 44(1), 53–85. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000413>
- Benson, H. – Beary, J. F. – Carol, M. P. (1974). The relaxation response. *Psychiatry* 37(1), 37–46. <https://doi.org/10.1080/00332747.1974.11023785>
- Bleidorn, W. – Hopwood, C. – Back, M. – Denissen, J. – Hennecke, M. – Hill, P. – Jokela, M. – Kandler, C. – Lucas, R. – Luhmann, M. – Orth, U. – Roberts, B. – Wagner, J. – Wrzus, C. – Című – Zimmermann, J. (2021). (2021). Personality trait stability and change. *Personality Science* 2(1), e6009. <https://doi.org/10.5964/ps.6009>
- Bleidorn, W. – Schwaba, T. – Zheng, A. – Hopwood, C. J. – Sosa, S. S. – Roberts, B. W. – Briley, D. A. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin* 148(7–8), 588–619. <https://doi.org/10.1037/bul0000365>
- Borba, M. (2017). *UnSelfie: Why empathetic kids succeed in our all-about-me world*. New York, NY: Touchstone.
- Borrel-Carrió, F. – Suchman, A. – Epstein, R. (2004). Biopsychosocial model 25 years later. Principles, practice, and scientific inquiry. *Ann Fam Med*. 2004 Nov–Dec; 2(6), 576–82. www.doi.org/10.1370/afm.245.
- Bower, J. E. – Radin, A. – Kuhlman, K. R. (2022). Psychoneuroimmunology in the time of COVID-19: Why neuro-immune interactions matter for mental and physical health. *Behaviour Research and Therapy* 154, 104104. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104104>
- Calvert, S. L. – Wilson, B. J. (Eds.). (2009). *The handbook of children, media, and development*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Coolidge, F. L. – Overmann, K. A. (2012). Numerosity, abstraction, and the emergence of symbolic thinking. *Current Anthropology* 53(2), 204–225. <https://doi.org/10.1086/664818>
- Decety, J. – Chen, C. – Harenski, C. – Kiehl, K. A. (2013). An fMRI study of affective perspective taking in individuals with psychopathy: imagining another in pain does not evoke empathy. *Frontiers in human neuroscience* 7, 489. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00489>
- Dumont, M. – Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence* 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Elbanna, S. (2006). Strategic decision-making: Process perspectives. *International Journal of Management reviews* 8(1), 1–20. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2006.00118.x>
- Gautam, S. – Jain, A. – Chaudhary, J. – Gautam, M. – Gaur, M. – Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian journal of psychiatry* 66(Suppl 2), S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Haight, R. (2009). Can One Be Spiritual But Not Religious? *Verbum* Volume 6, Issue 2, 109–118. <http://fisherpub.sjfc.edu/verbum/vol6/iss2/19> (Letöltve: 2024. 06. 05.).
- Hal, M. – Pörtl, Á. (2025). *Youtube és TikTok Trendek Társadalmi Hatásai. Szakértői elemzés, desk research és fókuszcsoportos kutatás alapján*. NMHH, 2025, Onlineplatformok. <https://onlineplatformok.hu/files/fc6687ef-916c-4aef-9e1e-801341abaoob.pdf> (letöltve: 2025. 10. 10.)
- Hoff, H. – Beneventi, H. – Galta, K. – Wik, G. (2009). Evidence of deviant emotional processing in psychopathy: A fMRI case study. *International Journal of Neuroscience* 119(6), 857–878. <https://doi.org/10.1080/00207450701590992>
- Horácková, K. – Moravcová, M. – Ševčovičová, A. – Andraščíková, L. (2022). Bio-psycho-socio-spiritual model of the holocaust trauma effects on survivors' health. *Military Medical Science Letters/Vojenské zdravotnické Listy* 91(1). <https://doi.org/10.31482/mmsl.2021.026>
- Imran, N. – Zeshan, M. – Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan journal of medical sciences* 36 (COVID19-S4), S67. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>
- Jordan, A. (2004). The role of media in children's development: An ecological perspective. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 25(3), 196–206. <https://doi.org/10.1097/00004703-200406000-00009>
- Kirkorian, H. L. – Wartella, E. A. – Anderson, D. R. (2008). Media and young children's learning. *Future Child* 2008 Spring;18(1), 39–61. www.doi.org/10.1353/foc.0.0002.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry* 2012. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

- Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (2024). KINCS Közérzet Barométer (2020-2024). Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért. https://www.koppmariaintezet.hu/images/docs/Kincs_Kozerzet_Barometer_2020_2024_szeptember.pdf (letöltve: 2025.09.01.)
- Kósa, É. (2017). A média szerepe a gyerekek fejlődésében. *Mindentudás Egyeteme. Kossuth Kiadó, Budapest*. https://www.mzsg.hu/files/2017_04/D_Kosa_Eva_tanulmany.pdf (letöltve: 2025. 10. 10.)
- KSH. (2021). 1.1. *Népesség, népmozgalom (1900–)*. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_hosszu/h_wdsdoo1c.html (letöltve: 2024. 11. 25.)
- KSH. (2024). 22.1.1.10. *Halálozások a gyakoribb halálokok és nem szerint*. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nepoo1c.html (letöltve: 2024. 11. 25.)
- Listopad, I. W. – Michaelsen, M. M. – Werdecker, L. – Esch, T. (2021). Bio-psycho-socio-Spirito-cultural factors of burnout: a systematic narrative review of the literature. *Frontiers in psychology* 12, 722862. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722862>
- Matrenitsky, V. (2021). Biopsychosocial-spiritual approach to cancer origin and treatment. *Journal of Alternative Medicine Research* 13(3).
- Meade, J. (2021). Mental health effects of the COVID-19 pandemic on children and adolescents: a review of the current research. *Pediatric Clinics of North America* 68(5), 945. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2021.05.003>
- Mendes, F. F. – Mendes, E. – Salleh, N. (2019). The relationship between personality and decision-making: A Systematic literature review. *Information and Software Technology* 111, 50–71. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2019.03.010>
- Meyers, S. – Rowell, K. – Wells, M. – Smith, B. C. (2019). Teacher empathy: A model of empathy for teaching for student success. *College Teaching* 67(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/87567555.2019.1579699>
- Módis, L. V. – Aradi, Zs. – Horváth, I. F. – Pikó, P. – Papp, G. – Osváth, M. – Szántó, A. – Bugán, A. (2024). Spirituality is associated with immune parameters and disease activity in primary Sjögren's syndrome: a cross-sectional study. *Scientific Reports* 14(1), 12473. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-62801-w>
- Moreira-Almeida, A. – Sharma, A. – van Rensburg, B. J. – Verhagen, P. J. – Cook, C.C. WPA Position Statement on Spirituality and Religion in Psychiatry. *World Psychiatry* 2016, 15, 87–88. <https://doi.org/10.1002/wps.20304>
- Osváth, P. – Bálint, L. – Németh, A. – Kapitány, B. – Rihmer, Z. – Döme, P. (2021). A magyarországi öngyilkossági halálozás változásai a COVID-19-járvány első évében. *Orvosi Hetilap* 2021/162. évfolyam, 41. szám, 1631–1636. www.doi.org/10.1556/650.2021.32346
- Puchalski, C. M. – Vitillo, R. – Hull, S. K. – Reller, N. (2014). Improving the Spiritual Dimension of Whole Person Care. *J. Palliat. Med.* 2014, 17, 642–656. <https://doi.org/10.1089/jpm.2014.9427>
- Rihmer, Z. – Kurimay, T. – Szekeres, Gy. (2021). *A major depresszió okozta egyéni és társadalmi-gazdasági problémák és lehetséges kezelések*. Közpolitikai összegző tanulmány. *Psychiatria Hungarica* XXXVI. évf. 2021/Különszám 1. Magyar Pszichiátriai Társaság. https://mptpszichiatra.hu/upload/pszichiatra/document/ph-major_depresszio_kulonszam-honlap_20210618.pdf (letöltve: 2024. 09. 08.)
- Ronen, T. (2021). The role of coping skills for developing resilience among children and adolescents. In Kern, M. L. – Wehmeyer, M. L. (Eds.) *The Palgrave handbook of positive education*. Cham: Springer International Publishing, 345–368. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_14
- Saad, M. – de Medeiros, R. (2012). Spiritual-Religious Coping—Health Services Empowering Patients' Resources. In Saad, M. – de Medeiros, R. (Eds.) *Complementary Therapies for the Contemporary Healthcare*. Rijeka: InTech Publisher. <https://doi.org/10.5772/50443>
- Saad, M. – de Medeiros, R. (2016). Programs of Religious/Spiritual Support in Hospitals—Five “Whies” and Five “Hows”. *Philos Ethics Humanit. Med.* 2016, 11, 5. <https://doi.org/10.1186/s13010-016-0039-z>
- Saad, M. – De Medeiros, R. – Mosini, A. C. (2017). Are we ready for a true biopsychosocial–spiritual model? The many meanings of “spiritual”. *Medicines* 4(4), 79. <https://doi.org/10.3390/medicines4040079>
- Slobodskaya, Helena R. (2021). Personality development from early childhood through adolescence. *Personality and Individual Differences* 172 (2021): 110596. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110596>
- Sprung, C. L. – Maia, P. – Bulow, H. H. – Ricou, B. – Armaganidis, A. – Baras, M. – Wennberg, E. – Reinhart, K. – Cohen, S. L. – Fries, D. R. The importance of religious affiliation and culture on end-of-life decisions in European intensive care units. *Intensive Care Med.* 2007, 33, 1732–1739. <https://doi.org/10.1007/s00134-007-0693-0>
- Sulmasy, D. P. (2002). A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life. *The gerontologist* 42(suppl_3), 24–33. https://doi.org/10.1093/geront/42.suppl_3.24

- Sulmasy, D.P. A Biopsychosocial-Spiritual Model for the Care of Patients at the End of Life. *Gerontologist* 2002, 42, 24–33. https://doi.org/10.1093/geront/42.suppl_3.24
- Susánszky, É. – Székely, A. – Székely, B. A. – Módli, K. (2022). Fiatalok mentális egészségének megőrzése és javítása iskolai környezetben – feltáró kvalitatív kutatás. *Kapocs* 5(3–4), 99–107. <http://doi.org/10.63582/KAPOCS.2022.3-4.10>
- Szapáry, Á. – Kovács, M. – Tóth, G. – Váradi, I. – Mészáros, J. – Kósa, G. – Kapus, K. – Bankó, Z. – Tibold, A. – Fehér, G. (2022). Internetfüggőség: a 21. század orvosi kihívása? *Orvosi Hetilap* Köt. 163, Issue 38, o., 1506–1513. Budapest: Akadémiai Kiadó Zrt. <https://doi.org/10.1556/650.2022.32538>
- Székely, A. – Herpay, K. – Hal, M. és Kurimay, T. (2020). Felmérés a COVID-19 járvány első hullámának társadalmi, fizikai és mentális szubjektív hatásáról. *Kapocs* 2020/3-4, 112–127. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2020.3-4.9>
- Szent Mihály Intézményfenntartó. (2025). *Letettem. Éltem. Mesélem – Helló teló – Digitális-diák-detox beszámoló*. Vác: Szent Mihály Intézményfenntartó. <https://halmelinda.hu/wp-content/uploads/2025/07/Digitalis-detox-web-1.pdf>.
- Taylor, L. E. V. – Stotts, N. A. – Humphreys, J. – Treadwell, M. J. – Miasowski, C. (2013). A biopsychosocial-spiritual model of chronic pain in adults with sickle cell disease. *Pain Management Nursing* 14(4), 287–301. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2011.06.003>
- Ternóczy, B. (2024). *Az irodalmi nevelés hatása az értelmi fejlődésre*. Doktori disszertáció. Magyar Agrár-és Élettudományi Egyetem.
- Torres-Deas, L. M. – Lypson, M. L. – Puchalski, C. M. (2023). Integrating health justice into the biopsychosocial-spiritual model to promote well-being. *BMJ Leader* 7(Suppl 2), e000785. <https://doi.org/10.1136/leader-2023-000785>
- Umberger, W. – Wilson, M. (2024). Translating the biopsychosocial-spiritual model into nursing practice. *Pain Management Nursing* 25(1), 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2023.12.008>
- Uttal, D. H. – Yuan, L. (2014). Using symbols: Developmental perspectives. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science* 5(3), 295–304. <https://doi.org/10.1002/wcs.1280>
- Váci EKIF és Szent István Intézet (2025). *Letettem. Éltem. Mesélem. Helló teló – Digitális-Diák-Detox beszámoló*. Szent Mihály Intézményfenntartó, Vác, 2025. ISBN 978-615-02-4051-0. <https://halmelinda.hu/wp-content/uploads/2025/07/Digitalis-detox-web-1.pdf> (letöltve: 2025. 07. 10.)
- Várfalvi, M. (2018). A lelki egészség, mint nemzeti prioritás: Kopp Mária Nemzeti Lelki Egészség Stratégia szükségessége és céljai. *Kapocs* 1(1), 27–30. <http://doi.org/10.63582/kapocs.2018.1.5>
- Ventegodt, S. (2020). The traditional Hippocratic holistic mind-body medicine: The Hippocratic Oath and its sacred promise of professional closeness. *Journal of Alternative Medicine Research* 12(2).
- Wágner, T. – Bencze Á. – Horváth-Varga A. – Horváth M. – Pári A. (2025): A közérzetmutatók alakulása Magyarországon az elmúlt öt évben. *KAPOCS*, 8(3–4), oldalszám: 5-28. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.1>
- WHO. (1999). *Fifty-Second World Health Assembly – Provision agenda item 16*. World Health Organization, 7 April 1999. http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA52/ew24.pdf (letöltve: 2024. 11. 25.)
- WHO. (2022). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> (letöltve: 2024. 11. 25.)

Az ártalmas és a jótékony gyermekkori élmények előfordulása és összefüggései a felnőttkori élet egyes paramétereivel nagyszámú lakossági mintán

¹ Európai Prevenációs és Terápiás Medicina Alapítvány, kurátor;

ORCID-azonosító: 0009-0005-2487-4225; levelező szerző: Fekete-Gál Martina, feketegalmartina@gmail.com

² Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet, egyetemi docens; MTMT-azonosító:

10051612; ORCID-azonosító: 0009-0002-2341-6124

³ Dél-Pesti Centrumkórház, Szent László Kórház telephely,

Központi Felnőtt Szakrendelő, főorvos; ORCID-azonosító: 0000-0001-5456-8409

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.9>

Absztrakt

Az ártalmas gyermekkori élmények (*adverse childhood experiences*, ACE-k) későbbi életre gyakorolt káros hatásait, többek között az önértékeléssel és az élettel való elégedettséggel, a szenvedélybetegségekkel, bizonyos mentális problémákkal és az öngyilkossággal, valamint a családi élet és a gyermekvállalás bizonyos mutatóival kapcsolatos összefüggéseit számos kutatás igazolta. Minél több ACE-t él át valaki, annál nagyobb a negatív kimenetek kockázata, azokhoz képest, akik egy ilyen élményt sem éltek át gyermekkorban. Az utóbbi években egyre több olyan kutatás is indult, amely már a pozitív gyermekkori élmények (PCE-k) hatásait is vizsgálni kezdte, ezek alapján az ACE-khez képest ellentétes irányú összefüggést feltételezhetünk a PCE-k és az említett tényezők között. A tanulmány célja az volt, hogy hazai mintán is igazolja bizonyos tényezők és az ACE-k közötti összefüggéseket, valamint feltárja ezen tényezők PCE-kkel való összefüggéseit. Az összefüggések vizsgálatára egy általunk kifejlesztett, több validált mérőeszközt is ötvöző és saját kérdéseket is tartalmazó kérdőívcsomagot használtunk, amely összesen több mint húsz témakört ölelt fel. Összefüggés látható az átélt ártalmas és pozitív gyermekkori élmények száma és a felnőttkori szerhasználat, a depresszió, a pánikbetegség, a szorongásos zavar, az öngyilkosságra készítő gondolatok és öngyilkossági kísérletek, az élettel való elégedettség, az önértékelés, valamint a családi élet és gyermekvállalás bizonyos mutatói között. Az ACE-k számának növekedésével a vizsgált tényezők esetén növekszik a negatív következmények valószínűsége, míg a pozitív élmények számának növekedése a pozitív kimenetek esélyének növekedésével jár. Az ACE-k és PCE-k előfordulása hazai mintán is a korábban feltárt mintázatokat mutatta. Az eredmények alapján elmondható, hogy a gyermekkorban elszenvedett ártalmas élmények több pszichológiai és egészségügyi tényezővel is összefüggést mutatnak, míg ugyanezen tényezőkre a pozitív élmények védő hatással lehetnek.

Kulcsszavak: ártalmas gyermekkori élmények, pozitív gyermekkori élmények, depresszió, öngyilkosság, szenvedélybetegség

Abstract

The harmful effects of adverse childhood experiences (ACEs) on later life, including self-esteem and life satisfaction, addictions, certain mental health problems and suicide, as well as certain indicators of family life and childbearing, have been confirmed by numerous studies. The more ACEs someone experiences, the greater the risk of negative outcomes, compared to those with no such experiences in childhood. In recent years, an increasing number of studies have also examined the role of positive childhood

experiences (PCEs), suggesting that these may have associations in the opposite direction to those of ACEs with the factors mentioned above. The aim of this study was to verify the correlations between certain factors and ACEs in a Hungarian sample, as well as to explore the correlations of these factors with PCEs. To examine the correlations, we used a questionnaire package developed by us, combining several validated measurement tools and including our own questions, which covered a total of more than twenty topics. The results indicated correlation between the number of adverse and positive childhood experiences and adult outcomes such as substance use, depression, panic disorder, anxiety disorders, suicidal ideation and attempts, life satisfaction, self-esteem, as well as certain indicators of family life and childbearing. An increase in the number of ACEs was associated with a higher likelihood of negative outcomes, whereas a greater number of positive experiences was linked to an increased likelihood of positive outcomes. The prevalence of ACEs and PCEs in the Hungarian sample followed the previously identified international patterns. Based on the results, it can be said that adverse experiences suffered in childhood are associated with several psychological and health-related factors, while positive childhood experiences can function as protective factors against these outcomes.

Keywords: adverse childhood experiences, positive childhood experiences, depression, suicide, addiction

Bevezetés

A gyermekkori élmények testi és lelki hatásainak vizsgálata több évtizedes múltra tekint vissza. Az ártalmas gyermekkori élmények (*adverse childhood experiences*, röviden ACE-k) és egészségügyi problémák – mint például szívbetegség, rákos megbetegedések, szenvedélybetegség – közötti összefüggésekre már az 1990-es években végzett első ACE-kutatásban rámutattak (Felitti et al., 1998), az azóta eltelt években pedig számos új összefüggésre derült fény. Az utóbbi években azonban már nemcsak az ártalmas, hanem a jótékony, pozitív élmények vizsgálata is előtérbe került, amellyel világossá vált, hogy a pozitív élmények hiánya legalább olyan káros lehet, mint az ártalmas, negatív élmények elszenvedése. Ez a felfedezés számos kutatást

inspirált a témában, azonban hazánkban a pozitív élmények mintázatait és hatásait mind ez ideig még nem vizsgálták. Habár az ártalmas gyermekkori élmények témakörében már több hazai kutatás is született (Kovács-Tóth et al., 2021, Matuszka et al., 2024, Otohal et al., 2022, Ujhelyiné et al., 2019), a korábbi kutatások eltérő prevalencia értékeket mutattak, valamint nem vizsgálták a jótékony gyermekkori élményeket, így további nagymintás epidemiológiai vizsgálatokra lehet szükség. Jelen tanulmányban szeretnénk bemutatni az első olyan hazai kutatás eredményeinek egy szeletét, amely a negatív élmények mellett már a pozitív élmények felnőtt korban tapasztalható összefüggéseit is vizsgálta.

Szakirodalmi áttekintés

A gyermekkori tapasztalatok meghatározó szerepet játszanak mind a fejlődésben, mind az egészségi állapot és az életminőség alakulásában. A szakembereket és kutatókat régóta foglalkoztatja a kérdés, hogy a korai élmények hogyan formálják a személyiségfejlődést, a kötődést, valamint a testi és lelki egészség kimeneteit. Az ártalmas gyermekkori élmények által az egész életre kifejtett negatív hatások feltárásának kezdete egy amerikai kutatáshoz köthető, amelyben Felitti, Anda és munkatársai ártalmas élmények összefüggéseit vizsgálták

különböző egészségügyi kockázati tényezőkkel. Ilyen kockázati tényező volt többek között például az öngyilkossági kísérlet elkövetése, a depressziós epizódok megjelenése, a dohányzás, valamint a drog- és az alkoholfogyasztás is. A kutatás eredményei azt mutatták, hogy az ACE-k minden vizsgált tényezővel összefüggésben álltak, minél több negatív élményt élt át valaki gyermekkorában, annál magasabb volt a vizsgált tényezők kialakulásának kockázata felnőtt korban (Felitti et al., 1998).

A kutatás során Felitti és munkatársai tíz ártalmas élményt azonosítottak:

1. érzelmi bántalmazás,
2. fizikai bántalmazás,
3. szexuális bántalmazás,
4. érzelmi elhanyagolás,
5. fizikai elhanyagolás,
6. anya ellen követett erőszak,
7. a szülők válása,
8. a gyermek olyan személlyel él egy háztartásban, aki szenvedélybeteg,
9. vagy aki pszichiátriai betegségben szenved, vagy követett el öngyilkosságot, vagy
10. aki volt börtönben.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO) később megalkotta a saját ACE-kérdőívét, a WHO ACE-IQ-t, amely további három kategóriával egészítette ki a gyermekkorban elszenvedhető ártalmas élmények körét:

11. a bullying, vagyis a kortárs bántalmazás,
12. a közösségi és
13. a kollektív erőszak élményével (World Health Organization, 2018).

Az eredeti ACE study (Felitti et al., 1998) megjelenése óta eltelt években számos kutatást végeztek, amelyben az ACE-k hatásait és összefüggéseit vizsgálták a testi és lelki egészség, felnőttkori szokások és magatartások tekintetében. A kutatások egyértelműen kimutatták, hogy a halmozottan átélt negatív gyermekkori élmények szoros összefüggést mutatnak az alacsonyabb gyermekvállalási szándékkal (Zhang et al., 2025), gyakrabban előforduló spontán vetéléssel (Kerkar et al., 2021) és a mesterséges terhességmegszakítással (Bleil et al., 2011), valamint növelik az alkohol- és kábítószerfogyasztás kockázatát (Felitti et al., 1998, Merrick et al., 2017). Emellett jelentősen megnövelik a depresszió (Felitti et al., 1998, Hou et al., 2022, Lipsky et al., 2022, Merrick et al., 2017), a szorongásos zavar (Lipsky et al., 2022), a pánikbetegség (Zhang et al., 2023), valamint az öngyilkossági gondolatok (Hou et al., 2022) és kísérletek kockázatát (Felitti et al., 1998, Merrick et al., 2017), továbbá alacsonyabb önértékeléshez (Holovits et al., 2009) és az élettel való alacsonyabb fokú elégedettséghez vezethetnek (Hughes et al., 2016).

A pozitív pszichológia térnyerésével párhuzamosan világossá vált, hogy a kutatás kizárólag a negatív

élményekre fókuszálva hiányos képet ad. A jótékony gyermekkori élmények (*benevolent childhood experiences*, röviden BCE-ek) koncepciójának bevezetésével Narayan és munkatársai (2018) lehetőséget teremtettek a gyermekkori védőfaktorok rendszerszintű mérésére. Tanulmányukban tíz jótékony élményt vizsgáltak: a vizsgálati személynek tizennyolc éves kora előtt:

1. volt olyan gondviselője, aki mellett biztonságban érezte magát,
2. volt legalább egy jó barátja,
3. hitt valamiben, ami vigaszt nyújtott számára,
4. szeretett iskolába járni,
5. volt legalább egy tanára, aki törődött vele,
6. jó szomszédai voltak,
7. volt egy felnőtt /más, mint akit az első pontban megjelölt, aki támogatta és tanácsokkal látta el,
8. volt lehetősége a szórakozásra,
9. szerette önmagát vagy meg volt elégedve önmagával, és végül
10. az otthoni napirendje kiszámítható volt (pl. rendszeres időközönkénti étkezések vagy rendszeres lefekvéses idő).

A kutatás során alacsony jövedelmű várandós nőket vizsgáltak BCE-ek, ACE-k, prenatális vagyis szülés előtti depresszió, PTSD, észlelt stressz, és stresszes életesemények szempontjából. Az adatokat megvizsgálva azt találták, hogy a magasabb BCE-pontszám szignifikáns korrelációt mutatott mind a négy vizsgált tényezővel, vagyis minél több jótékony élményt élt át valaki, annál kisebb volt ezen problémák kialakulásának a valószínűsége a szülést megelőzően. Emellett kimutatták, hogy a magasabb BCE-pontszám ellensúlyozza az ACE-k hatásait a születés előtti pszichopatológiai problémák, valamint a prenatális stressz vonatkozásában (Narayan et al., 2018).

A pozitív élmények vizsgálatának előtérbe kerülésével világossá vált, hogy a gyermekkorban átélt pozitív élmények egészséges kimenetekhez vezetnek bizonyos tényezők együttállása esetén, valamint a negatív élmények hatása mérsékelhető, ellensúlyozható a pozitív élmények segítségével (Hou et al., 2022). A korábban ACE-kkel összefüggésben vizsgált tényezők esetén is megfigyelhető volt ez a pozitív irányú összefüggés: azok a felnőttek, akik gyermekkorukban több pozitív, jótékony élményt tapasztaltak meg, jelentősen kevésbé

szenvednek depressziótól (Feiler et al., 2023, Han et al., 2023, Hou et al., 2022, Tang et al., 2023), szorongástól (Feiler et al., 2023, Han et al., 2023), öngyilkossági gondolatoktól (Han et al., 2023, Hou et al., 2022, Tang et al., 2023) vagy kísérelnek meg öngyilkossági kísérletet (Han et al., 2023), mint azok, akik alacsony BCE-, vagy alacsony ACE- és BCE-pontszámmal rendelkeztek. Egyes kutatások pedig azt találták, hogy a jótekonny gyermekkorai élmények összefüggést mutatnak a pszichológiai

jóléttel: negatív korrelációt mutattak a fiatakkori szerhasználattal (Craig et al., 2021, Kosterman et al. 2011), illetve pozitív korrelációt az étellel való elégedettséggel (Sever et al., 2024) és az önértékeléssel (Xu et al., 2022). A reprodukív kimenetekkel (például gyermekvállalási kedv vagy vetélés), illetve a pánikbetegséggel való kapcsolat még kevésbé kutatott, tehát ezen tényezők esetén további vizsgálatokra van szükség.

Módszerek

Az adatfelvétel során (2022 év elején) online kitölthető mérőeszközt alkalmaztunk. Egy reprezentatív, nagy lakossági mintát szeretnénk volna kialakítani, ennek elérése érdekében felhívást intéztünk az ország azon háziorvosi praxisai felé, amelyek az Erodium háziorvosi betegirányító rendszert használták. Arra kértük a praxisok háziorvosait, hogy küldjék ki a kérdőívet minden olyan tizenhétéves életévét betöltött páciensüknek, akinél rendelkezésre áll e-mail-es elérhetőség. Végül huszonegy háziorvosi praxis vett részt a kutatásban, és körülbelül 20 000 fő kapta meg emailben a felhívást a kutatásban való részvételre. Ebből összesen 2105 fő kezdte meg a kérdőív kitöltését az online felületen, de többen megszakították a válaszadást, illetve nem minden kitöltés bizonyult megfelelőnek, így végül az adattisztítást követően egy 1199 fős tisztított mintát kaptunk, amely nem felelt meg a reprezentativitás követelményeinek.

A kutatás során egy általunk kifejlesztett, több validált mérőeszközt is ötvöző és saját kérdéseket is tartalmazó kérdőívcsomagot használtunk, amely összesen több mint húsz témakört ölt fel. Az ACE-IQ mellett tartalmazta a Jótekonny gyermekkorai élmények skála (Benevolent Childhood Experiences scale – BCE) tíztételes változatát, kiegészítve a Positive Influences in Childhood (PICs, Pozitív hatások gyermekkorban, Chung et al., 2008), valamint a Traumatic Antecedents Questionnaire (TAQ, Traumatikus előzmények kérdőív, Saleptsi et al., 2004) egyes elemeivel, így az általunk használt pozitív élményeket mérő skála

összesen tizenhét lehetséges élményre kérdezett rá. Mivel a kérdőív nem csupán a BCE-skálából állt, így nem a jótekonny élmények, hanem a pozitív gyermekkorai élmények (PCE) kifejezést alkalmaztuk rá, jelen tanulmányban azonban a pozitív és jótekonny, valamint az ártalmas és negatív kifejezéseket rokon értelmű, felcserélhető megnevezéseként használjuk.

A kérdőívben többek között szerepelt még a Beck-féle depresszió kérdőív (BDI) rövidített, kilenc-tételes változata (Perczel-Forintos et al., 2002), az Élettel való elégedettség skála (Martos et al., 2014), a Beach Center Family Quality of Life Scale (Családi életminőség skála) családi interakciókra, szülői nevelésre és érzelmi jólétre vonatkozó tételei (Beach Center on Disability, 2015), valamint a Reménytelenség skála rövidített, háromtételes változata (Perczel-Forintos et al., 2002) is. A fennmaradó témakörök többnyire saját kérdéseket tartalmaztak, és a szülőkre és családtagokra, a gyermekkorra, valamint a felnőttkor történéseire és szokásaira – mint például alkoholfogyasztásra vagy a droghasználatra – kérdeztek rá. A kutatás a Tudományos Kutatásetikai Bizottság engedélyével valósult meg (engedélyszám: IV/4081-1/2022/EKU).

Az adatok mélyebb statisztikai elemzése még folyamatban van, jelen tanulmányban csupán leíró jelleggel szeretnénk volna bemutatni, hogy az ártalmas és jótekonny gyermekkorai élmények milyen kihatással vannak néhány vizsgált változóra.

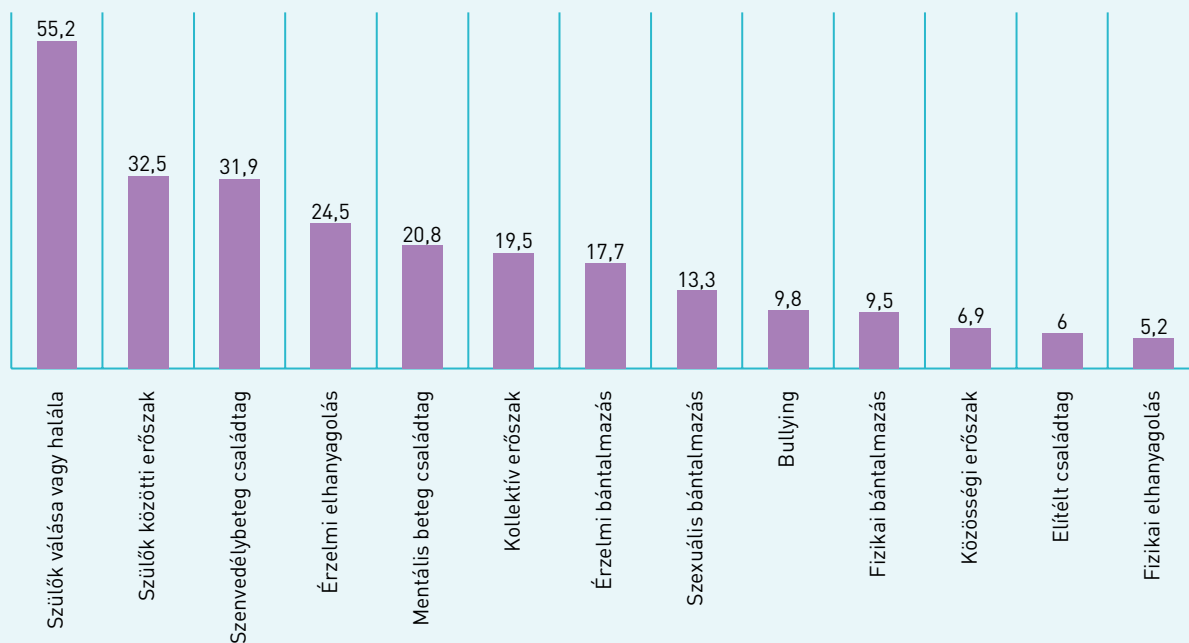
Eredmények

Ártalmas és jótékony gyermekkori élmények

Habár a kutatás célja reprezentatív, lakossági minta kialakítása volt, a reprezentativitás nem valósult meg a mintavétel során. A vizsgálati személyek 62%-a volt nő és 37,3%-a férfi (0,7% nem válaszolt erre a kérdésre). A válaszadók több mint 60%-a főiskolai vagy egyetemi diplomát (58,5%), vagy PhD-fokozat vagy ennek megfelelő tudományos minősítést (4,3%), míg a minta 35,1%-a szakmunkásképző-bizonyítványt vagy gimnáziumi érettségit szerzett, a kitöltők 1,4%-a pedig nyolc elvégzett általános iskolai osztállyal rendelkezett. Az átlag életkor 49,3 év volt. A válaszadók 12,2%-a volt a kitöltés pillanatában egyedülálló, 8,1% elvált, 55,5% házas, 19,8% élt kapcsolatban, 71,3%-nak pedig volt gyermeke. A kitöltők

6%-a volt nyugdíjas, 67,1%-a végig dolgozott az elmúlt öt évben, 3,3% rövidebb megszakítással, 16,3% hosszabb megszakítással dolgozott az elmúlt öt évben, 1,1% pedig vagy egyáltalán nem dolgozott vagy csak alkalmi munkákat vállalt. Az ártalmas gyermekkori élmények tekintetében azt találtuk, hogy a vizsgálati személyek 80,7%-a átélte legalább egy, 56,3%-a pedig legalább kettő ilyen élményt. Az ACE-k átlaga a mintában 2,5 volt. A leggyakoribb gyermekkori ártalmas élményfajta a szülők válása vagy halála volt 55,2%-os előfordulási aránnyal, a második leggyakoribb a szülők közötti verbális és fizikai bántalmazás 32,5%-kal, ezt pedig szorosan követte a szenvedélybeteg családtaggal való együttélés – erről a vizsgálati személyek 31,9%-a számolt be (1. ábra).

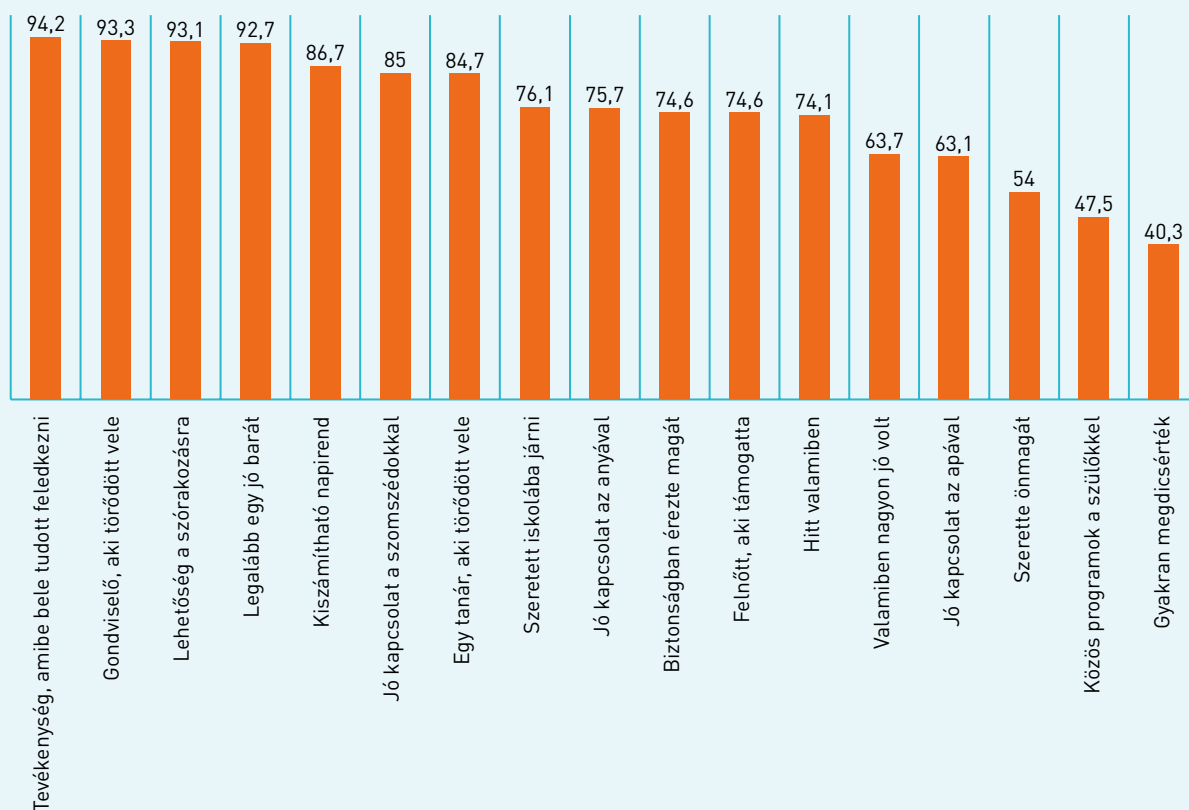
1. ábra. Az egyes ártalmas gyermekkori élmények előfordulási aránya a mintában



Az ACE-k hatásának vizsgálatához az élmények száma alapján négy csoportot alakítottunk ki: 0 ACE, 1-3 ACE, 4-5 ACE, és 6 vagy több ACE. A minta több mint fele (52,6%) a második kategóriába tartozott, vagyis egy-három ártalmas élményt élt át gyermekkorában, míg 19,3%-uk vallotta azt, hogy egyetlen ACE-t sem tapasztalt meg. A két súlyosabb kategóriába, vagyis a négy-öt, illetve a hat vagy több ACE-t átélők csoportjába a vizsgálati személyek 15,4% és 12,7%-a került.

A pozitív gyermekkori élmények átlaga 12,7 volt, a minta 81,5%-a legalább tíz pozitív élményt átélte az általunk kérdezett tizenhét élmény közül. A leggyakrabban arról számoltak be, hogy volt olyan tevékenység (pl. olvasás vagy valamilyen kreatív tevékenység, hobbi stb.), amely kikapcsolódást és örömet jelentett, vagyis amibe bele tudtak feledkezni, a legritkábban előforduló élmény pedig a gyakori dicséret volt (2. ábra).

2. ábra. Az egyes pozitív gyermekkori élmények előfordulási aránya a mintában



A PCE-pontszám alapján szintén négy kategóriát alakítottunk ki: 1-5 PCE, 6-9 PCE, 10-13 PCE, és 14 vagy több PCE. A pozitív élmények felosztása alapján a vizsgálati személyek majdnem fele, 47,2%-a a legjobb kategóriába, a legtöbb pozitív élmény átélők közé tartozott. Szintén nagy arányban (34,3%) voltak olyanok, akik több pozitív élményt megtapasztaltak, és csak 15,2% tartozott a kevés ilyen élményt átélők közé, 3,3% pedig a legrosszabb PCE-kategóriába, vagyis azok közé, akik alig éltek át pozitív élményeket gyermekkorukban.

Család és gyermekvállalás

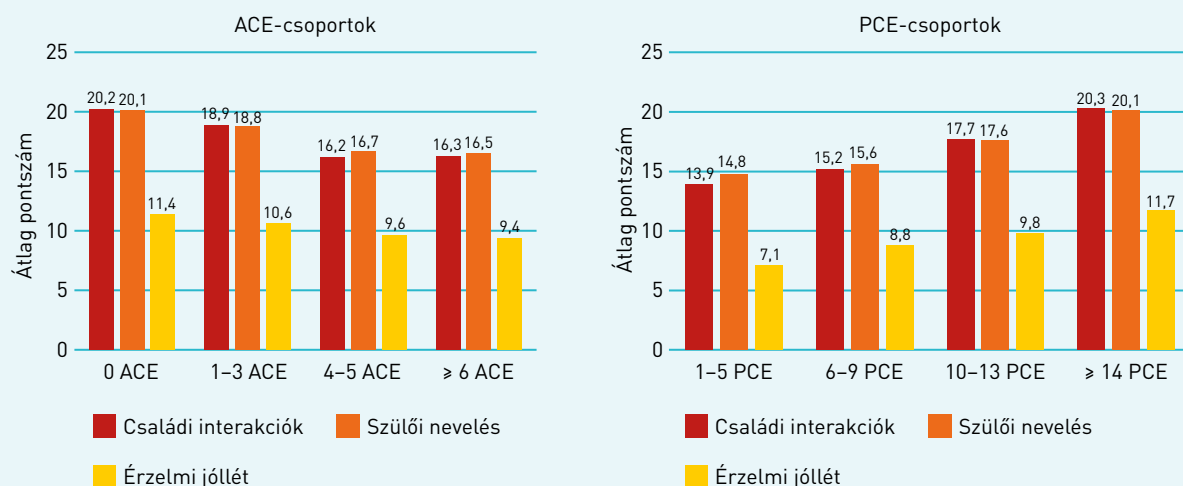
A családi élet szempontjából az egyik tényező, amit megvizsgáltunk, az a felnőttkori családi élet minősége volt. A családiélet-minőség három mutatójára vonatkozóan tettünk fel kérdéseket: családi interakciók, szülői nevelés és érzelmi jóllét a családon belül. Az alsóhákon elérhető maximális pontszám 30, 30 és 20 pont volt. Az átlagpontszámokat

vizsgálva az egyes ACE- és PCE-csoportokban jól látható, hogy a gyermekkorban elszenvedett ártalmas élmények negatív, a pozitív élmények pedig pozitív irányú összefüggést mutatnak a felnőttkorban kialakult családiélet-minőséggel (3. ábra).

Egy másik tényező, amit megvizsgáltunk a gyermekvállalás volt. A kitöltők 71,3%-ának van gyermeke, 52,2% több gyermeket is nevel. Az ACE-k tekintetében nem mutatkozott különbség a gyermekvállalás és a vállalt gyermekek száma között az egyes csoportokban, azonban a pozitív élmények számának növekedésével mindkét tényező esetén enyhe emelkedés volt megfigyelhető (4. ábra).

A gyermekvállalási kedvet vizsgálva azt találtuk, hogy azon kitöltők között, akiknek még nincs gyermekük, az átélt ártalmas élmények számának növekedésével csökkent, a pozitív élmények számának növekedésével pedig nőtt azok aránya, akik a jövőben szeretnének majd gyermeket vállalni (5. ábra).

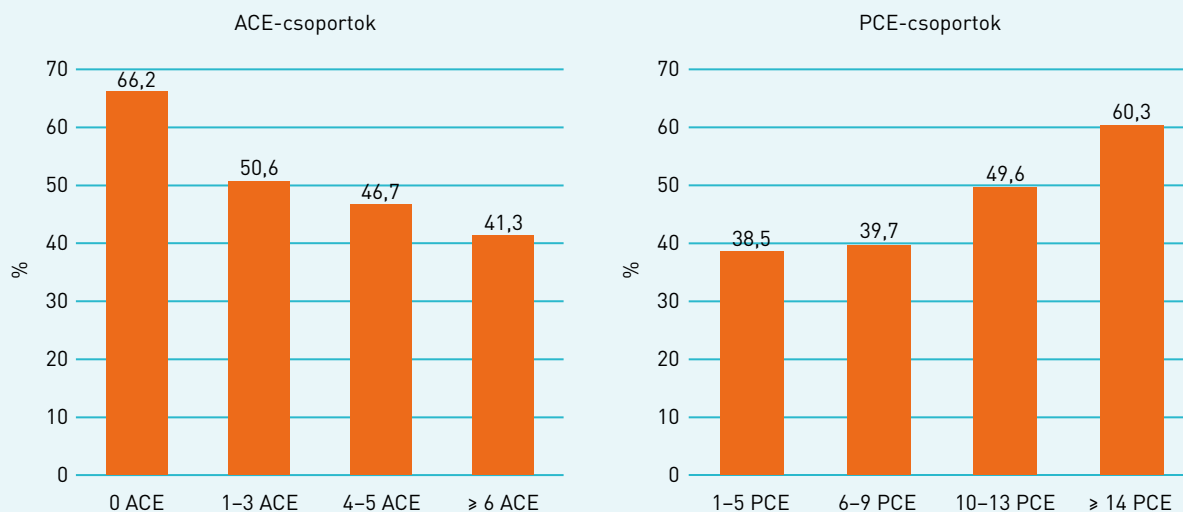
3. ábra. A családi életminőség mutatói az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



4. ábra. Gyermekvállalás és átlagos gyermekszám a PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



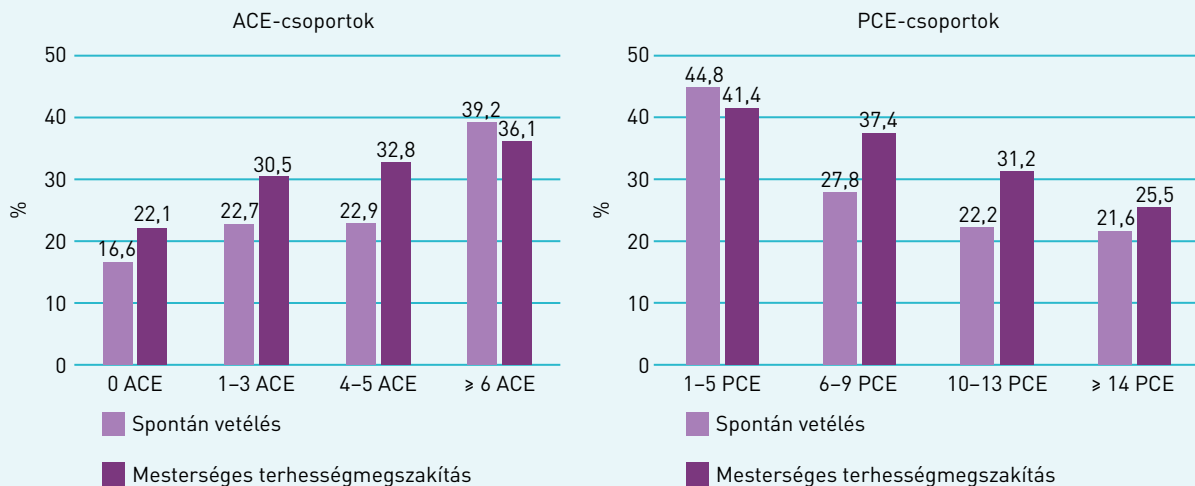
5. ábra. Gyermekvállalási kedv az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



Arról is megkérdeztük a vizsgálati személyeket, hogy volt-e már valaha mesterséges terhesség-megszakításuk vagy spontán vetélésük, és az adatok elemzése során szintén azt találtuk, hogy az

ártalmas élmények számának növekedésével nőtt, a pozitív élmények számának növekedésével pedig csökkent mind az abortusz, mind a vetélés előfordulási aránya (6. ábra).

6. ábra. A spontán vetélés és a mesterséges terhességmegszakítás előfordulási aránya az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban

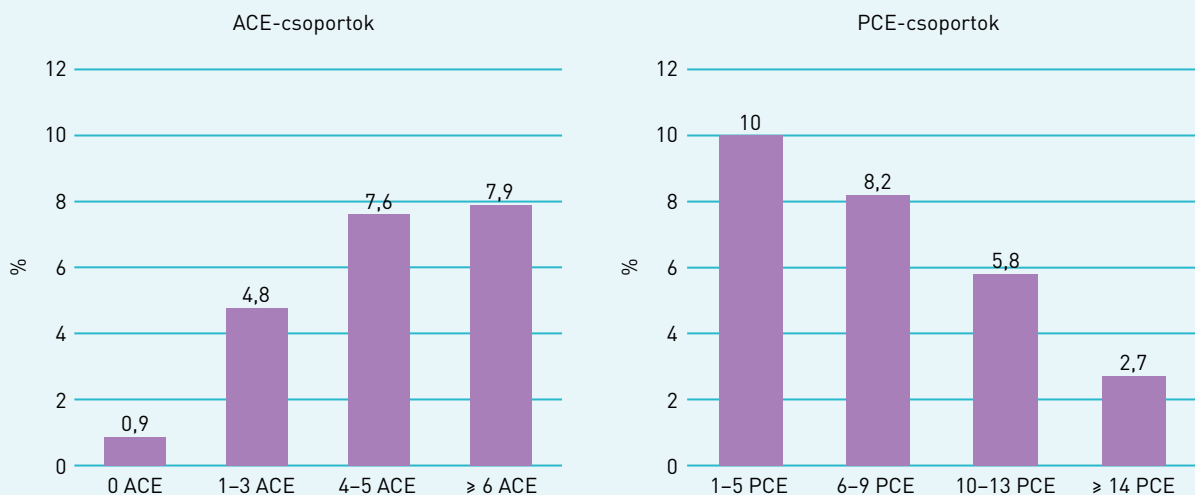


Szenvedélybetegség

A szenvedélybetegségek több fajtáját vizsgáltuk, mint például a súlyos dohányzás, a nagy mennyiségű alkoholfogyasztás vagy a kényszeres kábítószerhasználat. Az alkoholfogyasztás tekintetében azt találtuk, hogy a vizsgálati személyek 4,8%-a fogyasztott élete során korábban legalább egy éven keresztül napi rendszerességgel nagyobb mennyiségű alkoholt. A nagy mennyiséget egy üveg bornál vagy sörnél, vagy két deciliter tömény italnál nagyobb mennyiségű italban határoztuk meg.

Az elmúlt harminc nap során ilyen mértékben fogyasztók aránya 2,8% volt, míg a minta 6,7%-a ennél kisebb mennyiséget fogyasztott napi rendszerességgel. Az ACE-k alkoholfogyasztással való összefüggéseit vizsgálva az adatok azt mutatták, hogy minél több negatív élményt élt át valaki, annál nagyobb volt a valószínűsége a nagy mennyiségű, rendszeres, hosszan tartó alkoholfogyasztásnak, míg a pozitív élmények számának növekedésével ennek a valószínűsége csökkent (7. ábra).

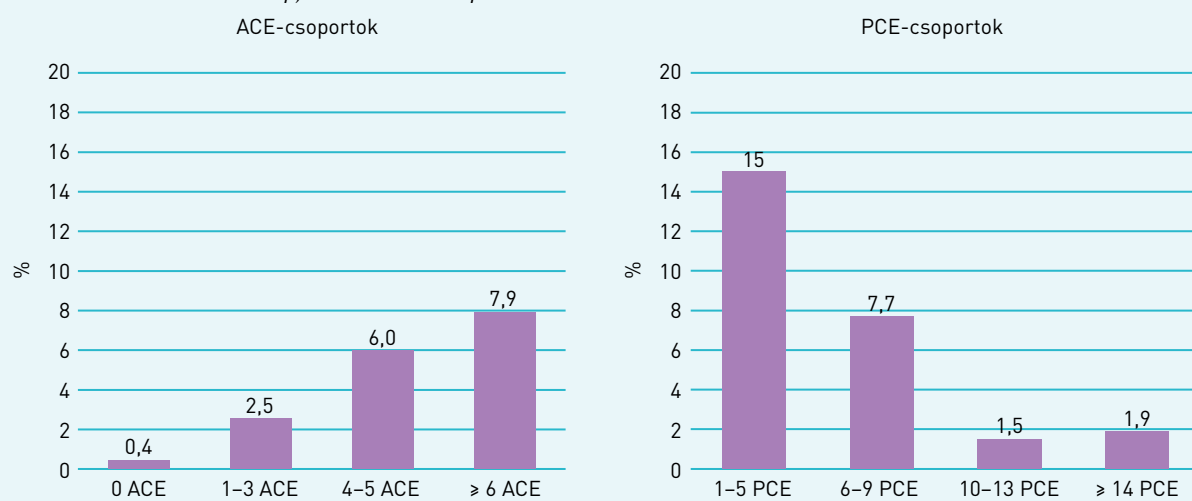
7. ábra. A legalább egy éven át tartó, nagy mennyiségű alkoholfogyasztás előfordulási aránya az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



A kábítószerhasználat jelentősen kisebb arányban fordult elő a mintában, mint az alkoholfogyasztás. A vizsgálati személyek csupán 0,25%-a nyilatkozta azt, hogy az adatfelvételt megelőző harminc napban intravénás formában kábítószerrel használt, míg szintén 0,25% nem intravénás formában történő napi használatról, 0,58% rendszertelen, de akkor nagy mennyiségű használatról, 23,8% pedig kis mennyiségű, ritka gyakoriságú fogyasztásról számolt be. Arra a kérdésre, hogy életük során előfordult-e olyan, legalább egyéves időszak, amikor rendszeresen fogyasztottak kábítószerrel,

a vizsgálati személyek 0,25%-a számolt be intravénás, 2,9%-a pedig nem intravénás használatról. Emellett a kitöltők 4,1%-a azt nyilatkozta, hogy csak néhány hónapig tartó periódus fordult elő az életében, amikor rendszeresen fogyasztott volna kábítószerrel. A negatív és pozitív élmények tekintetében az alkoholfogyasztáshoz hasonló eredményt kaptunk azon vizsgálati személyek körében, akik legalább egy éven keresztül – intravénás és/vagy nem intravénás formában – rendszeresen fogyasztottak kábítószerrel (8. ábra).

8. ábra. A legalább egy éven át tartó rendszeres kábítószerfogyasztás előfordulási aránya az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



Mentális problémák és öngyilkosság

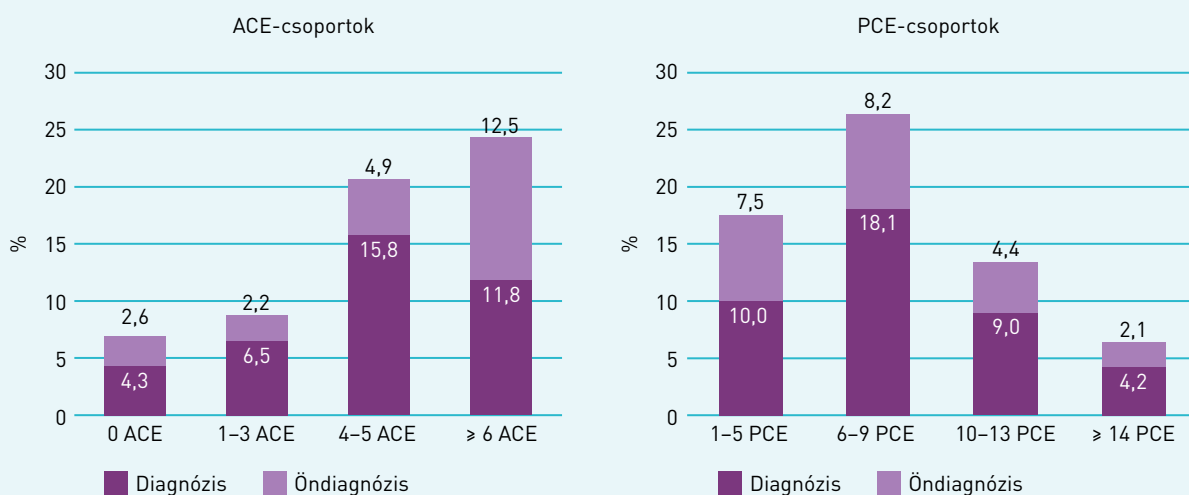
A minta 8,2%-a számolt be, hogy pánikbetegségben szenved és erről diagnózissal is rendelkezik, míg valamilyen egyéb szorongásos zavar diagnózisról 10,8% számolt be. Azon vizsgálati személyek aránya, akik nem rendelkeztek diagnózissal, de úgy gondolták, hogy az elmúlt évek során szenvedtek valamelyik szorongásos zavartól, a pánikbetegség esetén 4%, a szorongásos zavar esetén pedig 8,8% volt. Mindkét változó esetén jól látható, hogy az ACE-k számának növekedésével nőtt, míg a PCE-k számának növekedésével csökkent az előfordulási arány (9. és 10. ábra).

A kitöltők 6%-a kapott élete során depressziót, 1,2%-a bipoláris depressziót megállapító diagnózist, 9,7%-uk pedig azt nyilatkozta, hogy habár nem rendelkezik diagnózissal, véleménye szerint élete valamely pontján depressziótól szenvedett. A minta

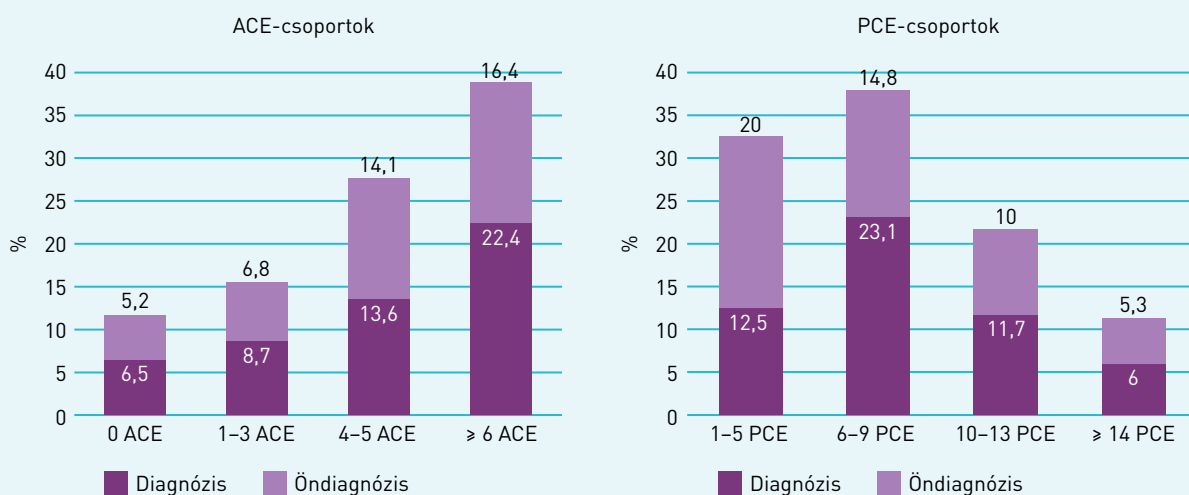
BDI kérdőívén elért depresszió-átlagpontszáma 9,2 volt, az ACE-k számának növekedésével emelkedés, a PCE-k számának növekedésével csökkenés mutatkozott a pontszámokban (11. ábra).

Az öngyilkosság kérdését vizsgálva azt találtuk, hogy a minta 23,7%-ának voltak már felületes, 8,6%-ának pedig határozott öngyilkosságra készítendő gondolatai, míg öngyilkossági kísérletek elkövetéséről a vizsgálati személyek 4,3%-a számolt be: ebből az egyszeri öngyilkosság gyakorisága 3,2%, a többszöri öngyilkosság előfordulási aránya pedig 1,1% volt. Az ártalmas gyermekkori élmények számának növekedésével nőtt az öngyilkossági gondolatok és kísérletek előfordulási aránya is, míg a pozitív élmények számának növekedésével mindkét esetben csökkenés volt megfigyelhető (12. és 13. ábra).

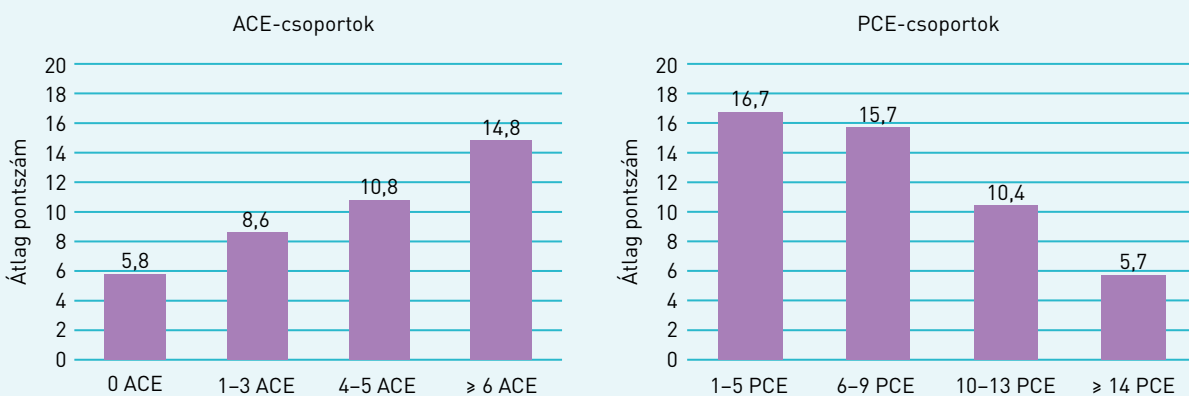
9. ábra. A pánikbetegség előfordulási aránya az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



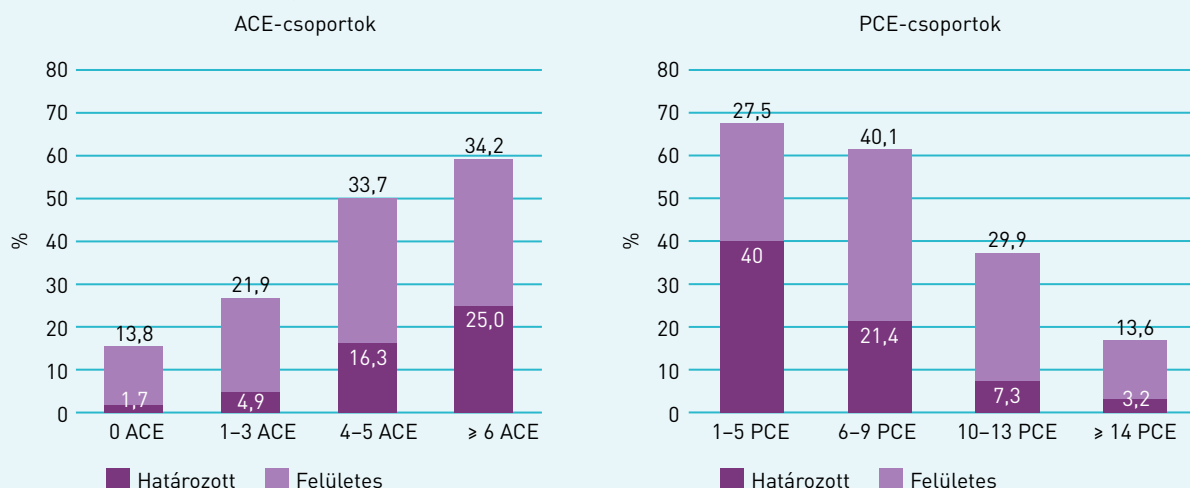
10. ábra. A szorongásos zavar előfordulási aránya az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban.



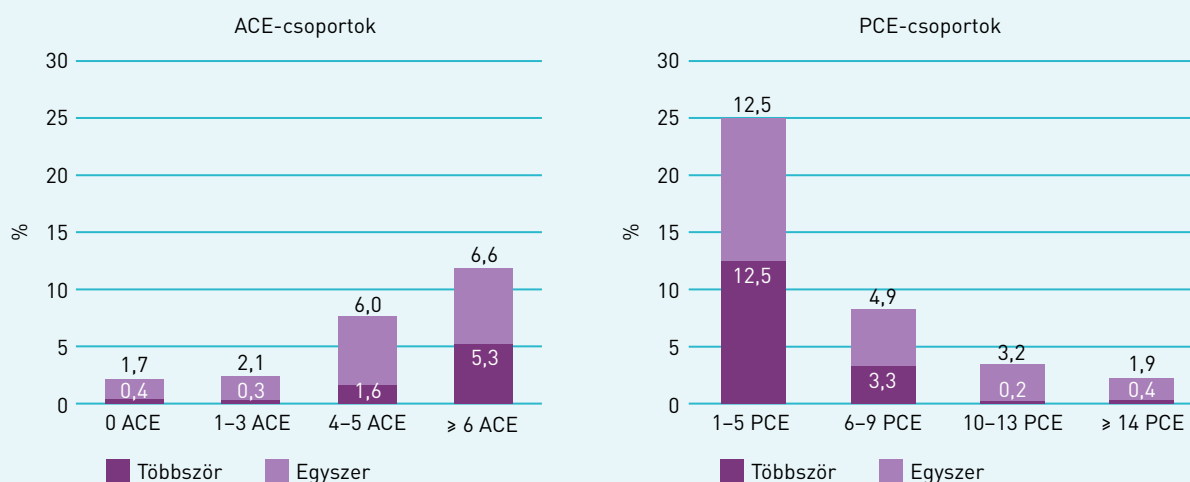
11. ábra. A Beck-féle depresszió-kérdőíven elért átlagpontszámok alakulása az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



12. ábra. Az öngyilkosságra készítő gondolatok előfordulási aránya az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



13. ábra. Az öngyilkossági kísérletek előfordulási aránya az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban

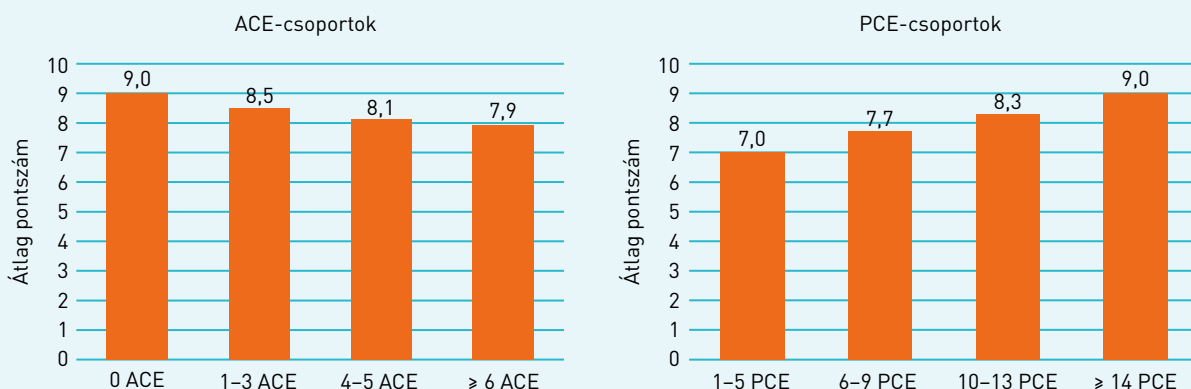


Egészséges életvezetés

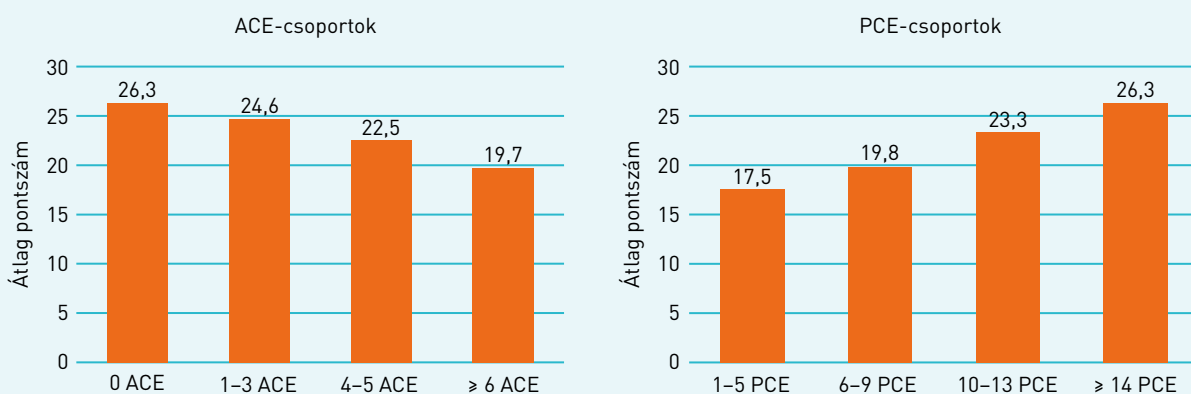
Szerettünk volna az egészséges életvezetés mutatóit is megvizsgálni a felnőtt életre vonatkozóan, így megvizsgáltuk a kitöltők önértékelését és az élettel való elégedettségét. Az önértékelés felméréséhez a vizsgálati személyeknek két állítást („Értékes ember vagyok.”, „Szerethető ember vagyok.”) kellett értékelniük egy ötfokú Likert-skálán, így maximum tíz pontot érthettek el. A teljes minta átlaga 8,5 volt. Az egyes csoportok átlag pontszámait vizsgálva jól látható, hogy az ártalmas élmények számának növekedésével csökkent, a jótékony élmények számának növekedésével pedig nőtt a felnőttkori önértékelés (14. ábra).

Az élettel való elégedettség skálán összesen 35 pontot érthettek el a kitöltők, a teljes minta átlagpontszáma 24 volt. Hasonlóan a korábbiakhoz, a csoportokat vizsgálva azt találtuk, hogy azok között, akik több negatív élményt éltek át, alacsonyabb volt az élettel való elégedettség mértéke, mint azok között, akik nem vagy csak kisebb számban tapasztaltak meg ilyen élményeket. A pozitív élmények tekintetében pedig ennek az ellentéte volt látható, vagyis hogy minél több pozitív élményt élt át valaki gyermekkorában, annál jobb volt az élettel való elégedettsége felnőttként (15. ábra).

14. ábra. Az önértékelés átlagpontszámok alakulása az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



15. ábra. Az étellel való elégedettség átlagpontszámok alakulása az ACE-k és PCE-k száma alapján kialakított csoportokban



Összegzés

A vizsgálatok eredményeiből láthatjuk, hogy a negatív gyermekkori élmények a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező lakosság körében is jelentős mértékben fordulnak elő, és több felnőttkori problémával is összefüggésben állhatnak. A szakirodalomban korábban feltárt összefüggésekkel összhangban a hazai mintán is azt láthatjuk, hogy amellett, hogy az ártalmas élmények számának növekedése a szerhasználat kockázatának növekedésével, valamint a depresszió, a pánikbetegség és a szorongásos zavarok arányának növekedésével járt együtt, az öngyilkosságra készítő gondolatok és az öngyilkossági kísérletek elkövetésének valószínűségének emelkedését is magával vonta. Emellett összefüggést mutatott a spontán vetéléssel és a mesterséges terhességmegszakítással, a családi élet minőségével és a gyermekvállalási kedvvel, valamint az önértékelés és az étellel való

elégedettség alacsonyabb értékeivel is. Az előfordulási arányokat tekintve azt tapasztaltuk, hogy hazánkban a nemzetközi szakirodalomban (Felitti et al., 1998, Hou et al., 2022, Hughes et al., 2016, Merrick et al., 2017) feltárt eredményekhez képest magasabb arányban fordultak elő negatív gyermekkori élmények.

A pozitív élményeket vizsgálva pedig elmondható, hogy habár a vizsgálati személyek jelentős része nagy számban tapasztalt meg jótékony élményeket gyermekkorban, még így is közel 20%-a a vizsgálati személyeknek kevés pozitív élményt élt át. Az egyes jótékony élmények előfordulásai arányait vizsgálva pedig azt láthatjuk, hogy a legtöbb vizsgált jótékony élmény alacsonyabb arányban fordult elő a hazai mintában, mint egy korábbi kutatás esetében (Hou et al., 2022).

Az átélt pozitív élmények ellentétes irányú összefüggést mutattak a vizsgált tényezőkkel, vagyis a pozitív élmények számának növekedése a felnőttkori nagy mennyiségű alkohol- és rendszeres kábítószerfogyasztás, a depresszió, a pánikbetegség, a szorongásos zavar, az öngyilkosságra készítő gondolatok, valamint az öngyilkossági kísérletek előfordulási arányának csökkenésével járt együtt. Emellett a pozitív élmények számának növekedése azt vonta magával, hogy javultak az önértékelés és az étellel való elégedettség értékei, valamint a családi életminőség mutatói is jobbak voltak, magasabb volt a gyermekvállalási kedv és kisebb arányban fordult elő mesterséges terhességmegszakítás és spontán vetélés.

Az ACE-k és PCE-k viszonyát vizsgálva abban a csoportban, ahol a legkevesebb pozitív élményt éltek át a kitöltők, sokszor rosszabb eredményeket láthatunk, mint a legtöbb ártalmas élményt átélők csoportjában – még annak ellenére is, hogy ez (egy-öt PCE) a legkisebb elemszámú csoport –, vagyis a pozitív élmények hiánya bizonyos esetekben még nagyobb problémát is jelenthet, mint a negatív élmények halmozódása. Ez az eredmény

összhangban áll a korábbi kutatásokkal, amelyek szintén arra utalnak, hogy a pozitív élmények védő szerepet játszhatnak a negatív gyermekkori élményekkel szemben (Hou et al., 2022, Narayan et al., 2018). Ahhoz azonban, hogy teljes mértékben megérthessük ezt a jelenséget és megvizsgáljuk a pozitív élmények védő hatását az ACE-kkel szemben, átfogó statisztikai elemzésekre van szükség.

Bár az adatok alapján teljes lakosságra vonatkozó következtetéseket nem tudtunk levonni, mégis fontos és jelentős eredményeket kaptunk, amelyek segíthetnek a kutatás későbbi irányainak megállapításában, és megerősítik, hogy érdemes a pozitív gyermekkori élményeket több szempontból, részletesebben is vizsgálnunk. Mivel a jelen tanulmányban leírt eredmények közel sem mutatják be a teljes képet, az ártalmas élményekkel összefüggésbe hozható problémák köre ennél jóval szélesebb, ezáltal a pozitív élményekkel való összefüggés során is sokkal több tényezőt kell figyelembe vennünk. Kutatásunk következő fázisában a pozitív élmények szélesebb körű vizsgálata mellett a gyermekkori élmények transzgenerációs átöröklésének vizsgálatát tűztük ki célul.

Limitációk

Habár a vizsgált összefüggések hazai mintán is a szakirodalomban korábban feltárt összefüggéseknek megfelelően alakultak, a minta reprezentativitásának sérülése okán az eredményekből nem következtethetünk a teljes magyar lakosságra. A reprezentativitás sem területi, sem nemi, sem a végzettség megoszlásának szempontjából nem teljesült. Ezen túlmenően a vizsgálat limitációi között említendő még, hogy az adatfelvétel online formában valósult meg, amely nem teremt kellőképpen ellenőrizhető körülményeket a mintába kerülés tekintetében. Feltételezhető, hogy már a háziorvosok közül is inkább olyan orvosok válaszoltak a kutatás felhívására, akiket valamilyen szempontból érint vagy érdekel a téma, ezzel máris befolyásolva a véletlenszerű mintába kerülést. A random mintavétel feltétele tehát szintén

nem valósult meg a kutatás során. Ennek ellenére azonban a nagy elemszám lehetővé teszi, hogy – ha következtetéseket nem is, de – becsléseket tegyünk a magasabb végzettséggel rendelkező magyar lakosságra vonatkozóan az ártalmas gyermekkori élmények és a pozitív gyermekkori élmények hatásaira, következményeire vonatkozóan.

A mélyebb, részletesebb statisztikai elemzések még folyamatban vannak, így a tanulmányban közölt eredmények leíró jellegűek. Az összefüggéseket nem statisztikai próbákkal, hanem csoportközi összehasonlításokkal vizsgáltuk, amelyek korrelációs jellegűek, így nem alkalmasak oksági viszonyok feltárására, valamint a kutatás keresztmetszeti jellegéből adódóan sem teszi lehetővé oksági következtetések levonását.

Felhasznált irodalom

Beach Center on Disability (2015). *Beach Center Family Quality of Life Scale*. <https://kucd.ku.edu/sites/kucdd/files/images/Beach%20Center%20Resources/Family%20Quality%20of%20Life%20Psychometric%20Characteristics%20and%20Scoring%20Key.pdf>

- Bleil, M. E. – Adler, N. E. – A. Pasch, L. A. – Sternfeld, B. – Reijo-Pera, R. A. – Cedars, M. I. (2011). Adverse childhood experiences and repeat induced abortion. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 204(2), 122.e1-122.e6. <http://www.doi.org/10.1016/j.ajog.2010.09.029>.
- Chung, E. K. – Mathew, L. – Elo, I. T. – Coyne, J. C. – Culhane, J. F. (2008). Depressive Symptoms in Disadvantaged Women Receiving Prenatal Care: The Influence of Adverse and Positive Childhood Experiences. *Ambulatory Pediatrics* 8(2), 109-116. <http://www.doi.org/10.1016/j.ambp.2007.12.003>.
- Craig, J. M. – Wolff, K. T. – Baglivio, M. T. (2021). Resilience in Context: The Association between Neighborhood Disadvantage and Cumulative Positive Childhood Experiences among Justice-Involved Youth. *Crime & Delinquency* 67(11), 1647-1675. www.doi.org/10.1177/00111287211029852.
- Feiler, T. – Vanacore, S. – Dolbier, C. (2023). Relationships Among Adverse and Benevolent Childhood Experiences, Emotion Dysregulation, and Psychopathology Symptoms. *Adversity and Resilience Science* 4, 273-289. www.doi.org/10.1007/s42844-023-00094-0.
- Felitti, V. J. – Anda, R. F. – Nordenberg, D. – Williamson, D. F. – Spitz, A. M. – Edwards, V. – Koss, M. P. – S. Marks, J. S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine* 14(4), 245-258. [www.doi.org/10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](http://www.doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8).
- Han, D. – Dieujeste, N. – Doom, J. R. – Narayan, A. J. (2023). A systematic review of positive childhood experiences and adult outcomes: Promotive and protective processes for resilience in the context of childhood adversity. *Child Abuse & Neglect* 144. www.doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106346.
- Holovits, Zs. – Gerevich, J. – Pálkás, B. A. (2009). A családon belüli gyerekkori abúzusok és elhanyagolás hatása a későbbi szerhasználatra. *Psychiatria Hungarica* 24(3), 185-192.
- Hou, H. – Zhang, C. – Tang, J. – Wang, J. – Xu, J. – Zhou, Q. – Yan, W. – Gao, X. – Wang, W. (2022). Childhood Experiences and Psychological Distress: Can Benevolent Childhood Experiences Counteract the Negative Effects of Adverse Childhood Experiences? *Frontiers in Psychology* 13. <http://www.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.800871>.
- Hughes, K. – Lowey, H. – Quigg, Z. – Bellis, M. A. (2016). Relationships between adverse childhood experiences and adult mental well-being: results from an English national household survey. *BMC Public Health* 16(222). <http://www.doi.org/10.1186/s12889-016-2906-3>.
- Kerkar, S. – Shankar, A. – Boynton-Jarrett, R. – Harville, E.W. (2021). Adverse Childhood Experiences are Associated with Miscarriage in Adulthood: The GROWH Study. *Maternal and Child Health Journal* 25, 479-486. <http://www.doi.org/10.1007/s10995-020-03079-y>.
- Kosterman, R. – Mason, W. A. – Haggerty, K. P. – Hawkins, J. D. – Spoth, R. – Redmond, C. (2011). Positive Childhood Experiences and Positive Adult Functioning: Prosocial Continuity and the Role of Adolescent Substance Use. *Journal of Adolescent Health* 49(2), 180-186. www.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.11.244.
- Kovács-Tóth, B. – Oláh, B. – Papp, G. – Szabó, I. K. (2021). Assessing adverse childhood experiences, social, emotional, and behavioral symptoms, and subjective health complaints among Hungarian adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 15(1), 12. www.doi.org/10.1186/s13034-021-00365-7.
- Lipsky, R. K. – McDonald, C. C. – Souders, M. C. – Carpio, C. C. – Teitelman, A. M. (2022). Adverse childhood experiences, the serotonergic system, and depressive and anxiety disorders in adulthood: A systematic literature review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 134. www.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.12.018.
- Martos, T. – Sallay, V. – Désfalvi, J. – Szabó, T. – Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 15(3), 289-303.
- Matuszka, B. – Fekete-Gál, M. – Makara, M. (2024). Az ártalmas gyermekkori élmények összefüggései a felnőttkori egészségkárosodással – adatok, tapasztalatok, megelőzési lehetőségek. *Az úton a világhoz az igazság felé – a PPKE III. Dies Academicus Konferenciája Tanulmánykötet*. Budapest: Szent István Társulat, 95-113.
- Merrick, M. T. – Ports, K. A. – Ford, D. C. – Afifi, T. O. – Gershoff, E. T. – Grogan-Kaylor A. (2017). Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health. *Child Abuse & Neglect* 69, 10-19. www.doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.016.
- Narayan, A. J. – Rivera, L. M. – Bernstein, R. E. – Harris, W. W. – Lieberman, A. F. (2018). Positive childhood experiences predict less psychopathology and stress in pregnant women with childhood adversity: A pilot study of the benevolent childhood experiences (BCEs) scale. *Child Abuse & Neglect* 78, 19-30. www.doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.09.022.
- Otohal, J. – Matuszka, B. – Fekete-Gál, M. – Makara, M. (2022). A Negatív Gyermekkori Élmények Hatása a Családra és az Egészségre – egy hazai kutatás első eredményeinek összefoglalása. In: Aczél, Petra (eds.) *Család-Gyermek-Jövő: Tanulmányok a családtudomány köréből*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), 213-230.

Perczel-Forintos, D. – Ajtay, Gy. – Barna, Cs. – Kiss, Zs. – Komlósi, S. (2002). *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában*. Budapest: Semmelweis Kiadó.

Saleptsi, E. – Bichescu, D. – Rockstroh, B. – Neuner, F. – Schauer, M. – Studer, K. – Hoffmann, K. – Elbert, T. (2004). Negative and positive childhood experiences across developmental periods in psychiatric patients with different diagnoses – an explorative study. *BMC Psychiatry* 4(40). www.doi.org/10.1186/1471-244X-4-40.

Sever, M. – Tatlıcıoğlu, O. – Almeida, T. C. – Azeez, E. P. A. – Caridade, S. – Cunha, O. (2024). Resilience and hopelessness mediate the relationship between benevolent childhood experiences and life satisfaction: evidence from a cross-cultural study. *BMC Psychology* 12, 631. www.doi.org/10.1186/s40359-024-02134-5.

Tang, J. – Wang, J. – Pei, Y. – Dereje, S. B. – Chen, Q. – Yan, N. – Luo, Y. – Wang, Y. – Wang, W. (2023). How adverse and benevolent childhood experiences influence depression and suicidal ideation in Chinese undergraduates: a latent class analysis. *Environmental Health and Preventive Medicine* 28. www.doi.org/10.1265/ehpm.22-00242.

Ujhelyiné Nagy, A. – Kuritárné Szabó, I. – Hann, E., Kósa, K. (2019). Measuring the prevalence of adverse childhood experiences by survey research methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(6), 1048. www.doi.org/10.3390/ijerph16061048.

World Health Organization (2018). *Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ)*. [https://www.who.int/publications/m/item/adverse-childhood-experiences-international-questionnaire-\(ace-iq\)](https://www.who.int/publications/m/item/adverse-childhood-experiences-international-questionnaire-(ace-iq))

Xu, Z. – Zhang, D. – Ding, H. – Zheng, X. – Lee, RC-M. – Yang, Z. – Mo, PK-H. – Lee, EK-P. – Wong, SY-S. (2022). Association of positive and adverse childhood experiences with risky behaviours and mental health indicators among Chinese university students in Hong Kong: An exploratory study. *European Journal of Psychotraumatology* 13(1). www.doi.org/10.1080/20008198.2022.2065429

Zhang, J. – Chen, W. – Weng, W. – Li, M. – Zhu, Y. – Xiao, X. – Zhang, R. – Jiang, D. – Li, S. – Ma, J. – Xu, W. – Song, P. – Yang, Q. (2025). Adverse childhood experiences and fertility intention among college students in China: moderated mediation effects of resilience and attachment. *BMC Public Health* 25, 2129. www.doi.org/10.1186/s12889-025-23037-z.

Zhang, J. – Wiecek, P. – Sami, S. – Meiser-Stedman, R. (2023). Association between panic disorder and childhood adversities: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine* 53(6), 2585–2595. www.doi.org/10.1017/S0033291721004505.

Kiegészítő anyagok

A Beach Center Family Quality of Life Scale / Családi Életminőség Skála/

Családi interakciók

- A családom szereti együtt tölteni az időt.
- A családtagjaim nyíltan beszélnek egymással.
- A családom együtt oldja meg a problémákat.
- A családtagjaim támogatják egymást a céljaik elérésében.
- A családtagjaim kimutatják, hogy szeretik egymást és törődnek egymással.
- A családom képes megoldani az élet nehézségeit.

Szülői nevelés

- A családtagok segítenek a gyerekeknek önállóságot tanulni.
- A családtagok segítenek a gyerekeknek az iskolai feladatokban és tevékenységekben.
- A családtagok megtanítják a gyerekeknek, hogyan kell kijönni másokkal.
- A felnőttek a családban megtanítják a gyerekeknek, hogyan hozzanak jó döntéseket.

- A felnőttek a családban ismerik a gyerekek életének szereplőit (azaz a barátokat, tanárokat).
- A felnőttek a családban elég időt fordítanak minden egyes gyermek egyéni igényeinek kielégítésére.

Érzelmi jóllét

- A családban támogatjuk egymást a stressz levezetésében.
- A családtagjaim támogatást kapnak a barátaiktól vagy másoktól.
- A családtagjaimnak van ideje arra, hogy saját érdekeiket érvényesítsék.
- A családomnak rendelkezésére áll olyan külső segítség, amely az összes családtag különleges igényeit kielégíti.

A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek mentális jólléte

¹ Szülők Háza Alapítvány, elnök; Széchenyi István Egyetem,
Regionális-és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, PHD-jelölt; MTMT-azonosító: 10102348;
levelező szerző: Regős Judit, judit@szulokhaza.hu

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.10>

Absztrakt

A tanulmány célja, hogy átfogó képet adjon a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek mentális jóllétéről, bemutatva a főbb kockázati tényezőket, a jellemző nehézségeket és a reziliencia erőforrásait. A vizsgálat alapját vegyes módszertan képezte: száztizenkét gyermek és negyvenhét szakember kérdőíves felmérését, huszonegy mélyinterjút és hét fókuszcsoport-beszélgetést ötvöztünk, hogy sokoldalú betekintést nyerjünk a gyermekvédelmi ellátás valóságába. Az eredmények szerint a gyermekek körében gyakori az alacsony önértékelés, a bizalmi nehézségek és a megküzdés zavarai, ugyanakkor kiemelhetők a stabil felnőtt kapcsolatok, a nevelői, nevelőszülői háttér és a pozitív közösségi programok védő szerepe. A tanulmány javaslatot tesz egy egységes mentálhigiénés protokoll kidolgozására, valamint a jó gyakorlatok hazai gyermekvédelmi stratégiába történő integrálására.

Kulcsszavak: gyermekvédelem, mentális jóllét, reziliencia, nevelőszülő, traumaérzékenység

Abstract

The aim of the study is to provide a comprehensive overview of the mental well-being of children in specialized child protection care, presenting the main risk factors, typical difficulties, and sources of resilience. The study was based on a mixed methodology: we combined a questionnaire survey of 112 children and 47 professionals, 21 in-depth interviews, and seven focus group discussions to gain a multi-faceted insight into the reality of child protection care. The results show that low self-esteem, trust issues, and coping difficulties are common among children, but stable adult relationships, the background of educators and foster parents, and positive community programs play a protective role. The study recommends the development of a uniform mental health protocol and the integration of good practices into the national child protection strategy.

Keywords: child protection, mental well-being, resilience, foster parent, trauma sensitivity

Bevezetés

A gyermekotthonokban élő gyermekek mentális jólléte nem csupán egyéni, hanem társadalmi ügy is. Ezek a fiatalok gyakran olyan családi és társadalmi háttérből érkeznek, ahol a biztonság, a kiszámíthatóság és a támogató kapcsolatok már jóval a gyermekvédelembe kerülés előtt hiányoztak. A kiemelés traumája, az elhelyezések ismétlődése és a kapcsolatok töredezettsége tovább mélyíti a lelki sebeket (Bowlby 1982 [1969], Tarren-Sweeney 2008).

A kutatások egyértelműen rámutatnak, hogy a gyermekvédelmi gondoskodásban élő fiatalok körében sokszorosan gyakoribb a szorongás, a depresszió, a poszttraumás tünetek és a kötődési zavarok előfordulása, mint a családjukban nevelkedő kortársaiknál (Gilbert et al. 2012, Masten 2001). A különbség nem magyarázható pusztán a szociális háttérrel, a család biztonságot nyújtó funkciója önmagában is erős védőfaktor (Werner és Smith 1992).

Jelen tanulmány abból a szemléletből indul ki, hogy a gyermekek mentális jólléte nem pusztán pszichés kérdés, hanem társadalmi tőke: meghatározza a jövő felnőttgenerációinak boldogulását, munkaerőpiaci esélyeit és közösségi beilleszkedését (Folbre 2001, ILO 2018).

A gyermekek mentális egészségének és jóllétének támogatása nemcsak erkölcsi kötelesség, hanem hosszú távon gazdaságilag is a legjobban megtérülő befektetés. Heckman kutatásai egyértelműen kimutatták, hogy a gyermekkorban nyújtott fejlesztő programok és támogatások megtérülése többszörösen meghaladja a későbbi, felnőttkorban nyújtott beavatkozásokét. A Heckman-görbe szerint az élet első éveiben biztosított minőségi ellátás és oktatás akár hétszeres társadalmi megtérülést hozhat (Heckman 2011). Ez a logika különösen érvényes a gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek esetében. Az ő mentális egészségük megőrzése és fejlesztése nem csupán egyéni szinten sorsdöntő, hanem azt is meghatározza, hogy milyen szerepet töltenek majd be a társadalomban, eltartók vagy eltartottak lesznek-e (Courtney et al. 2022, Dworsky et al. 2013).

Ha a gyermekek nem kapnak megfelelő támogatást, nagyobb eséllyel küzdenek pszichiátriai zavarokkal, lemorzsolódnak az iskolából, nehezebben találnak stabil munkahelyet, és felnőttként nagyobb arányban kerülnek szociális ellátórendszerekbe. Ezzel szemben, ha a gyermekvédelmi szakellátásban részesülő fiatalok időben megkapják a mentális támogatást, esélyük nyílik arra, hogy

befejezzék tanulmányaikat, szakmát szerezzenek, munkát találjanak és saját családot alapítsanak. Ez a folyamat megtöri a negatív transzgenerációs mintákat, a gyermekkori hátrányok nem öröklődnek automatikusan tovább, hanem helyettük a társadalomba való sikeres integráció lesz a meghatározó út (Kopp és Skrabski 2006, Ungar 2012). A gyermekek mentális jóllétébe fektetett támogatás tehát társadalmi beruházás.

A gyermekvédelem a 21. században nem csupán szociálpolitikai kérdés, hanem egyben emberi jogi, társadalmi igazságossági és mentálhigiénés probléma is (Rózsás 2008, Bogács et al. 2015). A gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek mentális jóllétének vizsgálata olyan téma, amely mindeddig háttérben maradt a szakmai diskurzusban. Bár számos kutatás készült az ellátórendszer szervezeti struktúrájáról, finanszírozásáról és hatékonyságáról, jóval kevesebb figyelem irányult arra, hogy maguk a gyermekek hogyan érzik magukat, milyen belső élményvilággal, pszichés kihívásokkal és erőforrásokkal rendelkeznek.

Meglátásom szerint a gyermekek lelki egészsége és rezilienciája nem másodlagos tényező, hanem meghatározó a felnőttkori életútjuk szempontjából. Egy gyermek, aki tartósan szorong, bizalomhiányt él meg, vagy feldolgozatlan traumákat hordoz, felnőttként sokkal nehezebben képes stabil munkahelyet találni, családot alapítani vagy a társadalomba integrálódni. A mentális jóllét hiánya így nemcsak egyéni sorsokat tör meg, hanem hosszú távon társadalmi és gazdasági következményekkel is jár.

A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek helyzete Magyarországon

Magyarországon az utóbbi évtizedek adatait szemlélve több mint 23 000 gyermek él gyermekvédelmi szakellátásban (Szombath és Varga 2024: 1055–1056). Ez a szám önmagában is jelzi, hogy a gyermekvédelem nem marginális ügy, hanem a társadalom jelentős részét érinti. Fontos hangsúlyozni, hogy ezeknek a gyermekeknek a döntő többsége nem árva, hanem olyan családokból került ki, ahol a szülők valamilyen okból nem tudták biztosítani a biztonságos fejlődés feltételeit. Az esetek mögött gyakran áll elhanyagolás, bántalmazás, szenvedélybetegség, pszichés zavar, súlyos anyagi vagy lakhatási probléma (Gilbert et al. 2012, SOS Children's Villages International 2017).

A kiemelés menete

A gyermek kiemelése mindig drámai döntés, amelyet a hatóságok csak akkor hoznak meg, ha a gyermek testi-lelki biztonsága azonnali veszélybe kerül, vagy a családsegítő intézkedések nem hoznak eredményt. A veszélyeztetettséget észlelheti a védőnő, az iskola, a háziorvos vagy más hatósági személy (Szülők Háza Alapítvány 2022). A gyermekjóléti szolgálat felméri a család helyzetét, támogatást nyújt, és megpróbálja elkerülni a kiemelést. Az ideiglenes hatályú elhelyezés alatt az értendő, hogy ha a gyermek közvetlen veszélyben van (pl. bántalmazás, életveszély miatt), a rendőrség vagy a gyámhatóság azonnal kiemeli, és nevelőszülőhöz vagy gyermekotthonba helyezi. Átmeneti vagy tartós

nevelésről akkor beszélünk, ha a szülők nem tudják visszanyerni a gondoskodás képességét, a gyermek hosszabb távra is a szakellátásban marad. A tizennyolcadik életév betöltése után a fiatal kérheti az utógondozói ellátást (legfeljebb huszonöt éves korig), ha továbbtanul vagy ha nem tud önálló életet kezdeni (United Nations 1989).

A kiemelés pszichés hatásai

A kiemelés önmagában is trauma a gyermek számára, függetlenül attól, hogy milyen körülmények közül kerül ki. A gyermek számára a család az identitás alapja, akkor is, ha az a család diszfunkcionális. A hirtelen elszakítás gyakran okoz bizalomvesztést – ekkor a gyermek nehezen hiszi el, hogy bármelyik kapcsolat tartós lehet; szorongást vált ki, amikor az ismeretlen környezet és a bizonytalanság erősíti a félelmeket; büntudatot okoz, így sok gyermek saját magát hibáztatja a kiemelés miatt; lojalitáskonfliktust eredményezhet, amelynek értelmében a gyermek egyszerre kötődik a vér szerinti szüleikhez és a nevelőikhez, ami állandó belső feszültséget szül. A kiemelés után az egyik legfontosabb feladat a kapcsolati biztonság helyreállítása. Ha a gyermek rövid időn belül stabil nevelőszülői környezetbe kerül, ahol következetes szeretet és kiszámíthatóság veszi körül, a negatív hatások mérsékelhetők. Ha azonban gyakori az intézmény- vagy nevelőváltás, a gyermek önértékelése és bizalma súlyosan sérülhet (Courtney et al. 2022).

Az ismételt kiemelések és helyváltoztatások következtében a gyermekek jelentős része bizonytalan kötődési mintázatot alakít ki, alacsony önértékeléssel és negatív énképpel küzd (Masten 2001), hajlamosabb a szorongásra, depresszióra, poszttraumás tünetekre (Tarren-Sweeney 2008), nagyobb arányban jelenik meg náluk a szerhasználat, a deviáns magatartás, és felnőtteként nehezebben találnak stabil párkapcsolatot vagy munkahelyet (Porga 2024). Ezek az említett kutatások egyaránt azt mutatják, hogy a kiemelés folyamata nemcsak a gyermek aktuális biztonságáról szól, hanem hosszú távon is meghatározza a pszichés fejlődését. Ezért kulcsfontosságú, hogy a kiemelés traumaérzékeny szemléletben történjen, és azonnal megkezdődjön a gyermek érzelmi támogatása.

A mentális jóllét fogalma

A mentális jóllét sokkal többet jelent a pszichiátriai zavarok hiányánál – az emberi működés egyensúlyi

állapota, amelyben az egyén képes megküzdeni a mindennapi nehézségekkel, kapcsolatokat építeni és a jövőjét tervezni (Ryff 1989, Bagdy 2010). Az emberi működés egyensúlyi állapota, amelynek főbb komponensei az egészséges viszony önmagunkhoz (önismeret, önszeretet, egészséges önkritika), a megküzdési képesség (a nehézségekhez való alkalmazkodás, kudarc- és frusztrációtűrés), az érzelmi önszabályozás (indulatkezelés, érzések felismerése és kifejezése), a kapcsolódási képesség (bizalomépítés, stabil kapcsolatok fenntartása), a munka- és tanulási képesség (koncentráció, kitartás, feladatvégzés), a ritmus és regeneráció (a pihenés és aktivitás egyensúlya) és végül az értelemkeresés (jövőkép és célok megfogalmazása).

Az állami gondozásban élő gyermekek számára ezeknek az alapelemeknek nagy része sérülékeny. A bizalomhiány, a negatív önkép, a feldolgozatlan traumák és a töredezett kapcsolatok mind akadályozzák a mentális jóllét kialakulását. A családban nevelkedő gyermekek számára a szülőkkel való kötődés az identitás és a bizalom alapja. Még ha a család nehézségekkel küzd is, a stabil érzelmi kapcsolatok erős védőfaktorként hatnak. Az állami gondozott gyermekek esetében ezzel szemben gyakran előfordul több alkalommal történő kiemelés és visszahelyezés, intézmény- és nevelőváltás, megfigyelhető a rövid távú és felületes kapcsolatok dominanciája. Ez a kapcsolati töredezettség bizalomvesztéshez vezet, és megnehezíti, hogy a gyermek hosszú távon biztonságosan kötődjön.

A családból való kiemelés mindig trauma (Oláh 2018). Az állami gondozott gyermekek jelentős része feldolgozatlan veszteségeket hordoz: a szülőktől való elszakítás, testvérek szétválasztása, az otthonok közötti vándorlás következményeit. Mindezek feldolgozásához sokszor nincs megfelelő pszichológiai támogatás, így a gyermekek érzelmi szabályozása sérül, és hajlamosabbak szorongásra, depresszióra vagy agresszív viselkedésre.

Az önértékelés és identitás szempontjából a családban élő gyermekek akkor is könnyebben építenek pozitív énképet, ha szegénységben vagy hátrányos helyzetben nőnek fel, mert identitásuk alapja a „valahová tartozás” élménye (Porga 2024). Az állami gondozott gyermekeknél ezzel szemben gyakori a „nem kellek senkinek” érzése, az önhibáztatás és a tartós önbizalomhiány. Ez hosszú távon akadályozza a tanulást, a munkaerőpiaci beilleszkedést és a tartós kapcsolatok kialakítását.

Az állami gondozott gyermekek gyakran tapasztalnak megbélyegzést kortársaik részéről. Az iskolában nem ritkán „állami gyerekként”, „zacisként” csúfolják őket, ami stigmatizáló és elszigeteltséget okoz. Emellett az intézményi környezetben élők baráti kapcsolatai gyakran rövid életűek, mert a gyerekek sokszor költöznek egyik helyről a másikra. Ez a társas izoláció tovább növeli a pszichés terhelést.

Egy funkcionáló családi közegben a tanuláshoz természetesebb motivációs háttér van: a szülők elvárásai, az otthoni támogatás és a stabil napirend. Az állami gondozott gyermekek esetében gyakran hiányzik a következetes tanulási környezet, amit súlyosbít a gyakori iskolaváltás. Ez magyarázza a magasabb lemorzsolódási arányt és az alacsonyabb iskolai teljesítményt. A szorongás, a feldolgozatlan trauma és a bizonytalan kapcsolati háttér testi szinten is megjelenik pszichoszomatikus tünetek formájában. Gyakoribbak az alvászavarok, fejfájások, gyomorpanaszok, étkezési zavarok. Ezek nem csupán orvosi problémák, hanem a lelki terheltség testi lenyomatai.

Magyarországon jelenleg nem létezik olyan egységes longitudinális vizsgálat, amely átfogóan nyomon követné az állami gondozásból kikerülő fiatalok életútját. A gyermekvédelmi statisztikák csupán az ellátásban lévő gyermekek számára és az ellátás típusára vonatkoznak, a kilépők további sorsát nem követik (KSH 2024, Szombath és Varga 2024: 1057–1058). Bár civil kezdeményezések és egyes kutatói munkák adtak szórványos betekintést, ezek nem tekinthetők reprezentatívnak és nem képesek pótolni egy országos utánkövető rendszert.

E hiányosság miatt a hazai helyzet pontos feltérképezése nem lehetséges, ugyanakkor a nemzetközi longitudinális vizsgálatok egyértelműen jelzik, hogy a gondozásból kikerülő fiatalok a családban nevelkedő kortársaiknál nagyobb arányban kállódnak el. Egy amerikai tanulmány szerint a *transition-age foster youth* (TAY) körében tizenhét-tizenkilenc éves korban mintegy 18% tapasztalt hajléktalanságot (Dworsky et al. 2013), míg egy átfogó nemzetközi szakirodalmi áttekintés szerint akár 40% is érintett lehet (Byrne et al. 2014). A kaliforniai longitudinális adatok azt mutatják, hogy a gondozásból kilépő fiatalok jelentős része élelmiszer- és lakhatási bizonytalansággal küzd tizenkilenc-huszonegy éves korában (Courtney et al. 2022).

A kutatások mutatják továbbá, hogy a gyermekvédelmi szakellátásból kikerülő fiatalok kétszer-négyszer nagyobb arányban küzdenek pszichiátriai betegségekkel, nagyobb eséllyel válnak hajléktalanná, gyakrabban kerülnek kapcsolatba a büntető igazságszolgáltatással, alacsonyabb arányban fejezik be tanulmányaikat (Courtney et al. 2022).

Mindezek alapján feltételezhető, hogy a magyarországi gyermekotthonokból kikerülő fiatalok is hasonló kockázatokkal szembesülnek, különös tekintettel arra, hogy a hazai szórványos kutatások és szakemberek tereptapasztalatai is az alacsony végzettséget, a bizalmi felnőtt hiányát és a jövőkép hiányosságait emelik ki rizikófaktorként.

Összességében elmondhatjuk, hogy a gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek veszélyeztetettsége nem velük született adottság, hanem a kapcsolati biztonság hiányából, a feldolgozatlan traumákból és az instabil életkörülményekből fakad. A gyermekvédelem feladata nem merülhet ki az ellátás funkcionális biztosításában. A gyermekek hosszú távú jóllétéhez elengedhetetlen a stabil kapcsolatok, a bizalom és a traumaérzékeny támogatás megteremtése.

Régiós kitekintés

A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek mentális jólléte nem kizárólag magyar sajátosság, hanem globális kihívás. A nemzetközi kutatások egybehangzóan jelzik, hogy a családból kiemelt gyermekek körében kétszer-négyszer nagyobb arányban fordulnak elő pszichiátriai problémák, mint kortársaiknál (Tarren-Sweeney 2008, Gilbert et al. 2012, Dworsky et al. 2013). A WHO európai adatai szerint minden ötödik serdülő érintett valamilyen mentális zavarban, de a gyermekvédelmi ellátásban élők körében ez az arány ennél jóval magasabb (WHO 2023).

Az európai országokban a szakellátás struktúrája jelentős eltéréseket mutat. Skandináviában a nevelőszülői ellátás dominál, míg Közép- és Kelet-Európában – bár az utóbbi években csökkent – továbbra is magasabb az intézményi ellátás aránya (UNICEF Romania 2017). Az Eurofound (2020) kiemeli, hogy a gyermekvédelmi szakpolitikákban három fő irányzat figyelhető meg: a megelőzés erősítése, a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés javítása, valamint a fiatalok társadalmi reintegrációjának támogatása.

A régiós összehasonlítás is tanulságos. Romániában a rendszerváltás óta csökken az intézményi férőhelyek aránya, Lengyelországban a civil szervezetek mentorprogramjai erősek, Szlovákiában pedig EU-támogatással traumaérzékeny programokat

vezettek be (ILO 2018). Magyarország számára mindez azt üzeni, hogy a forrásokon túl a mentálhigiénés szemlélet beépítése és a szakmai támogatások hozzáférhetősége a kulcs.

Kutatási módszertan

Jelen tanulmány alapját képező kutatás célja az volt, hogy átfogó képet adjon az állami gondozásban élő gyermekek mentális jóllétéről, különös tekintettel a pszichés állapotokra, a megküzdési mechanizmusokra, valamint a reziliencia forrásaira. Bár korábban is készültek kisebb mintán alapuló vizsgálatok, de az elmúlt években nem született olyan kutatás, amely egyszerre alkalmazott volna kvantitatív és kvalitatív módszereket, és ennyire fókuszáltnan a mentális jóllét dimenzióit helyezte volna a középpontba.

A kutatásom célja bemutatni, milyen mentális állapotban vannak a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek és fiatalok Magyarországon, milyen problémákkal küzdenek, és milyen erőforrások segítik őket, másrésztől felhívni a figyelmet a hiányosságokra és bemutatni azokat a jó gyakorlatokat, amelyekből kiindulva a rendszer fejleszthető. A vizsgálat központi kutatási kérdései, hogy milyen pszichoszociális tényezők határozzák meg leginkább a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek mentális jóllétét, milyen szerepet játszanak a reziliencia erőforrásai – különösen a stabil felnőttkapcsolatok és a közösségi programok – a megküzdésben, és hogyan lehet a traumaérzékeny megközelítés és a szisztematikus mentálhigiénés protokoll beépítésével javítani a gyermekvédelmi rendszer hosszú távú eredményességét.

A relevancia különösen abban áll, hogy a téma nem csupán a gyermekvédelem szűk szakmai közössége számára fontos. A társadalom egészére nézve meghatározó, hogyan boldogulnak azok a fiatalok, akik gyermekvédelmi gondoskodásban nőnek fel. Ha sikerül mentálisan stabil, reziliens, célorientált felnőtté válniuk, az a nemcsak saját életük, hanem a közösség egészének jövője szempontjából is nyereség. Ellenkező esetben viszont a társadalmi kirekesztődés, a kriminalizálódás, a munkanélküliség és a pszichés betegségek aránya növekszik, ami hosszú távon súlyos társadalmi feszültségekkel és költségekkel is jár.

A tanulmány célja a megértés, annak vizsgálata, hogy miként lehetne az érintett gyermekek számára biztonságosabb, támogatóbb és mentálisan egészségesebb környezetet teremteni. A bemutatott eredmények és példák abban a reményben kerültek összegyűjtésre, hogy hozzájáruljanak egy szemléletváltáshoz, ahol a gyermekvédelmet nem adminisztratív ügynek, hanem emberi sorsok közösségi felelősségének látjuk. A célkitűzés olyan képet adni, amely egyszerre mutatja meg a problémák súlyát és a megoldás lehetséges útjait. A tanulmány végső üzenete, hogy minden gyermeknek joga van a lelki egészséghez, és ennek biztosítása nem pusztán szakpolitikai feladat, hanem közös emberi kötelességünk.

A vizsgálat vegyes módszertannal készült, kombinálva a számszerűsíthető adatokat és a személyes történetekből nyert mélyebb betekintést. A kérdőíves felmérésben száztizenkét gyermek (tíz-huszonnégy éves kor között) és negyvenhét szakember (nevelőszülő, gyermekfelügyelő, pszichológus) vett részt. A résztvevők az ország különböző pontjairól kerültek be a mintába, állami, egyházi és civil fenntartású intézményekből. A kérdések érintették az önértékelést (Rosenberg Self-Esteem Scale alapján), a szorongást és a depressziós tüneteket (GAD-7, PHQ-9), a rezilienciát (Connor–Davidson Resilience Scale), valamint a jövőkép és a célok meglétét (WHO-5 Well-being Index, kiegészítésekkel). Továbbá huszonegy mélyinterjút készítettünk állami gondozásban élő vagy onnan kikerült fiatalokkal, valamint nevelőkkel. Az interjúkban visszatérő témák voltak a bizalom nehézségei, a feldolgozatlan traumák, a szeretet és elismerés utáni vágy, valamint a jövőkép bizonytalansága. Ezek mellett hat fókuszcsoportos beszélgetés is lezajlott, amelyekben vegyesen vettek részt fiatalok és szakemberek. A diskurzusban központi helyet kapott az önálló életre való felkészítés, a nevelők mentális terheltsége, valamint a rendszer erősségei és hiányosságai.

Ennek a vizsgálatnak az újszerűsége abban rejlik, hogy nemcsak a gyermekek problémáira fókuszált, hanem a védőfaktorokra is. Arra kerestünk választ, milyen körülmények segítik a fiatalokat a pozitív megküzdésben, és hogyan lehet ezeket a tényezőket tudatosan erősíteni a gyermekvédelemben. A kutatás során nagy hangsúlyt kapott a gyermekek saját hangja. A kérdőívek és interjúk során törekedtünk arra, hogy a résztvevők közvetlenül, ítékezés nélkül oszthassák meg tapasztalataikat. Több fiatal fogalmazott úgy, hogy „első alkalommal kérdezte meg valaki, mit érzek, nem csak azt, mit csináltam rosszul”. Ez a tapasztalat is rámutat arra, mennyire hiányzik a gyermekvédelmi rendszerből az érzelmek tudatos feldolgozása.

Az önértékelés és bizalom tekintetében a gyerekek 60%-a számolt be alacsony önértékelésről, és több mint felük jelezte, hogy nincs olyan felnőtt az életében, akiben feltétel nélkül meg tudna bízni. A negatív *coping* vagy megküzdés (agresszió, elzárkózás, önsértés) magas arányban volt jelen, ugyanakkor a stabil nevelőszülői kapcsolattal rendelkező

gyerekeknél erősebben megjelentek a pozitív stratégiák (sport, művészet, tanulás).

A szakemberek nagy része túlterheltnek érzi magát, és nem kap rendszeres mentálhigiénés támogatást. Azokban az intézményekben, ahol működik a szupervízió és a belső csapattól kapott támogatás, a gyermekek állapota is jobb eredményeket mutatott. A megkérdezett gyerekek harmada nem tudott megfogalmazni konkrét jövőképet. Azoknál a fiataloknál, akik kapcsolatban álltak civil programokkal (pl. Szülők Háza, ÁGOTA, Erzsébet-tábor), a jövőorientáció erősebb volt. A kutatás rávilágított, hogy a gyermekotthonokban élő gyermekek mentális jólléte szoros összefüggésben van a kapcsolati stabilitással. Az a gyermek, akinek van legalább egy támogató, biztonságot adó felnőtt az életében, jóval nagyobb eséllyel képes pozitív megküzdésre. Ugyanakkor a szakemberek mentális állapota is közvetlenül hat a gyerekekre: ha a nevelő kiégett és túlterhelt, a gyermek is nagyobb pszichés terhelésnek van kitéve.

A kutatás eredményei

Az 1. ábra szerint a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek 60%-a alacsony önértékelést jelez, mindössze 18%-uk tartja magát értékesnek vagy kompetensnek. Ez az arány jóval meghaladja a normál populációban mért értékeket, a Rosenberg Self-Esteem Scale nemzetközi normái szerint a serdülők körében átlagosan 20–25% jelez alacsony önértékelést (Masten 2001). A különbség súlyos figyelmeztetés, hiszen az alacsony önértékelés szoros összefüggést mutat a depresszió és a szorongás kialakulásával (Kopp és Skrabski 2006), valamint a tanulmányi eredmények romlásával (Ryff 1989). A nemzetközi longitudinális vizsgálatok azt is kimutatták, hogy az állami gondozott fiatalok körében az alacsony önértékelés felnőttkorban nagyobb arányban vezet tartós munkanélküliséghez és instabil párkapcsolatokhoz (Werner és Smith 1992). Eredményeink tehát azt jelzik, hogy a magyar gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek pszichés sérülékenysége nem csupán pillanatnyi állapot, hanem hosszú távú társadalmi kockázat.

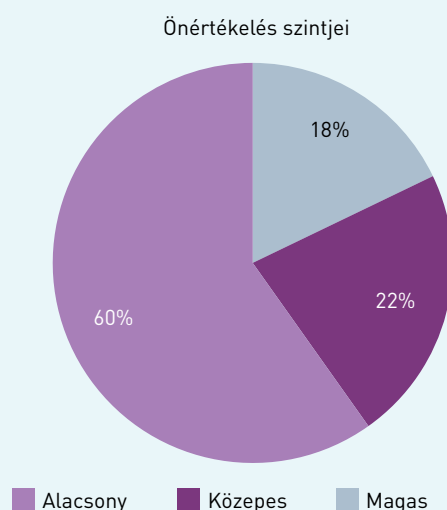
A gyermekek 60%-a úgy érzi, nincs olyan felnőtt az életében, akire feltétel nélkül támaszkodhatna. Ez a bizalomhiány a kötődésemlekek tükrében

(Bowlby 1982 [1969]) azt jelzi, hogy a gyerekek jelentős része bizonytalan vagy dezorganizált kötődési mintázatot alakít ki. Nemzetközi adatok megerősítik ennek súlyát. Courtney és munkatársai (2022) szerint az Egyesült Államokban a *foster care* rendszerből kilépő fiatalok 70%-a számolt be arról, hogy nincs stabil bizalmi kapcsolata. A bizalmi felnőtt hiánya közvetlenül összefügg a felnőttkori kriminalizálódással és a hajléktalanság kockázatával (Dworsky et al. 2025).

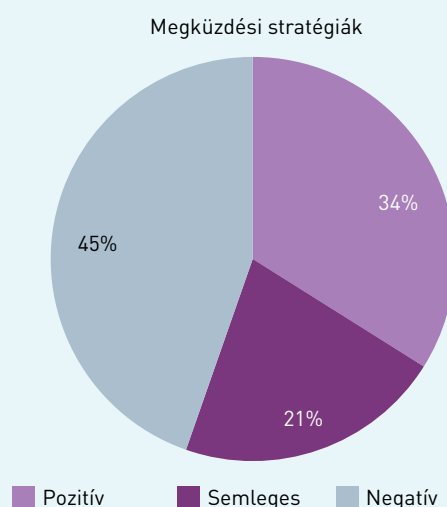
Magyarországon a válaszadók több mint fele tehát már gyermekkorban elszigetelten, bizalmi háló nélkül él. Ez különösen riasztó, mert a nemzetközi szakirodalom szerint már egy bizalmi felnőtt jelenléte is radikálisan csökkenti a pszichés betegségek kialakulásának valószínűségét (Ungar 2012).

A 2. ábra szerint a gyermekek 45%-a negatív *coping* stratégiákat alkalmaz, mint az agresszió, az önsértés vagy a szerhasználat. A pozitív megküzdési módok (pl. sport, tanulás, művészet) mindössze 34%-nál jelennek meg. Ez az arány jóval rosszabb, mint a családjukban nevelkedő kortársak körében; az ILO (2018) adatai szerint a serdülők 20–25%-a jelez rendszeresen destruktív megküzdést. A különbség tehát több mint kétszeres.

1. ábra. Az önértékelés szintjei a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek körében, százalékos arányban. Forrás: saját kérdőív (N = 112)



2. ábra. A megküzdési stratégiák megoszlása, százalékos arányban. Forrás: saját kérdőív (N = 112)

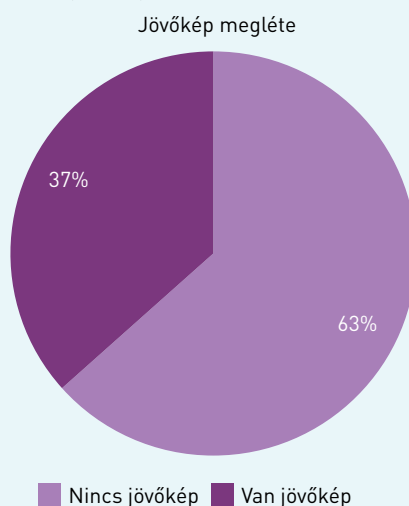


Az eredmények arra utalnak, hogy a gyermekvédelmi ellátásban élők nem kapják meg a megfelelő érzelmi szabályozási támogatást. Ugyanakkor a kvalitatív interjúk alapján azok a fiatalok, akiknek stabil nevelőszülői háttere volt, sokkal nagyobb arányban említettek pozitív coping stratégiákat, például sportolást vagy művészeti tevékenységet. Ez összhangban van a reziliencia nemzetközi irodalmával, amely szerint a biztonságos felnőttkapcsolat a legfontosabb tényező a konstruktív megküzdés kialakulásában (Masten 2001, Ungar 2012). A 3. ábra szerint a gyermekek 63%-ának nincs konkrét jövőképe. Ez az arány rendkívül magas, ha összevetjük a nemzetközi adatokkal: egy kaliforniai longitudinális vizsgálat szerint a szakellátásból

kilépő fiatalok 40%-a nem tudott reális jövőképet megfogalmazni (Courtney et al. 2022). A magyar minta tehát még sérülékenyebbnek tűnik.

A jövőkép hiánya nem csupán pszichológiai tényező, a kutatások szerint szoros összefüggésben áll az oktatási lemorzsolódással és a munkaerőpiaci sikertelenséggel (Byrne et al. 2014). Ugyanakkor pozitív eredmény, hogy azoknál a fiataloknál, akik részt vettek civil és közösségi programokban (pl. ÁGOTA-tábor, Szülők Háza „Tegyél Jót!”, Erzsébet-táborok), jelentősen magasabb volt a jövőorientáció aránya (Szülők Háza Alapítvány 2022). Ez azt mutatja, hogy a közösségi élmények és a mentorálás képesek ellensúlyozni az intézményi környezet okozta bizonytalanságot.

3. ábra. Jövőkép megléte a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek körében, százalékos arányban. Forrás: a szerző kérdőíve (N=112)



Az eredmények egyértelműen mutatják, hogy a gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek körében az alacsony önértékelés, a bizalomhiány és a negatív megküzdési stratégiák dominálnak. A nevelők túlterheltsége és a jövőkép hiánya tovább súlyosbítja a helyzetet. A kutatás azonban arra is rámutatott, hogy ahol van stabil felnőttkapcsolat és pozitív közösségi élmény (pl. tábor, mentorálás), ott a gyerekek jóval jobb mutatókat produkálnak. Ez azt jelzi, hogy a reziliencia tudatosan

erősíthető. A gyermekek számára a legfontosabb tapasztalat, hogy a világ kiszámítható és biztonságos. Ennek kulcselemei lehetnek a napi rutin, a következetes szabályok, az elérhető és érzelmileg jelen lévő felnőttek, az ítélkezésmentes hozzáállás, a pozitív megerősítések. A gyermekek bizalma nem egyik napról a másikra épül, hanem hosszú távú folyamat során. A tartós, stabil kapcsolatok teszik lehetővé, hogy a sérült önértékelés helyreálljon, és egészséges identitás alakuljon ki.

Esettanulmányok

Fiatalok történetei

Anna (17) ötéves korában került gyermekotthonba, miután édesanyja súlyos szenvedélybetegsége miatt elvesztette a felügyeleti jogot. Két különböző intézményben élt, majd tízévesen nevelőszülőhöz került. Bár az első években dühkitörésekkel reagált, lassan biztonságot talált nevelőanyjánál. Anna ma szakközépiskolába jár, fodrásznak tanul, és arról álmodik, hogy saját szalont nyisson. Története jól mutatja, hogy egy stabil felnőttkapcsolat képes megerősíteni a rezilienciát.

Zsolt (19) kamaszként háromszor is intézményt váltott, testvéreitől elválasztották. A gyakori költöztetések miatt nem tudott tartós barátságokat kialakítani, önértékelése alacsony maradt. Tizenhat évesen kezdett önsértésbe, majd alkoholt fogyasztani. Egy ifjúsági programban találkozott egy mentorral, aki sporttevékenységekbe vonta be. Ma már

dolgozik és utógondozói ellátásban lakik. Bár a küzdelmei nem múltak el, életútja bizonyítja, hogy egy hiteles mentor képes fordulatot hozni.

Mariam (15) szülei külföldre költöztek, őt a nagyszülei nevelték, de az ő haláluk után állami gondozásba került. Eleinte visszahúzódtó volt, nem beszélt senkivel. Egy gyermekotthonban részt vett művészetterápiás foglalkozásokon, ahol rajzolással és festéssel fejezte ki érzéseit. Ez hozta meg számára az első pozitív élményeket. Ma már gimnazista, képzőművészeti pályára készül. Az ő története bizonyítja, hogy a közösségi programok és a művészet gyógyító ereje kulcsfontosságú lehet.

A nevelők történetei

Katalin (42, nevelőszülő) tizenkét éve nevelőszülő, eddig hat gyermeket fogadott be. Bár a munkát hivatásnak tekinti, gyakran érzi magát

túlterheltek. Elmondása szerint a kamaszok bizalmatlanságával és agressziójával a legnehezebb megbirkózni. Mégis minden egyes apró sikerélményt – egy jobb jegyet, egy ölelést – visszaigazolásként él meg. Az ő tapasztalata rámutat: a nevelőszülők kitartása mentális támogatás nélkül hosszú távon nehezen fenntartható.

László (51, gyermekotthoni nevelő) több mint húsz éve dolgozik gyermekotthonban. Saját bevallása szerint a rendszer túlterheltsége, az adminisztrációs terhek és a gyakori konfliktusok sokszor elvették a munkája örömét. Három éve szupervíziót kap, ami segített feldolgozni a kiegész jeleit. Azt vallja: „Amíg van csapat és van kivel megbeszélni

a nehézségeket, addig van erőnk a gyerekekhez is”. Példája azt támasztja alá, hogy a szakmai támogatás közvetlenül a gyerekek jóllétére hat.

Emese (36, pszichológus) civil fenntartású intézményben dolgozik, ahol a fókusz a traumaérzékeny megközelítésen van. Tapasztalata szerint a gyerekek akkor tudnak nyitni, ha biztonságban érzik magukat, és ha nem ítélik meg őket. Ő rendszeresen használ önismereti és relaxációs technikákat a munkájában. Saját életútjában is fontos, hogy kap szupervíziós támogatást, különben – ahogy mondja – „elfogyna a türelmem és a hitem”. Az ő története arra világít rá, hogy a szakember jólléte és a gyermek jólléte elválaszthatatlan egymástól.

Mentálhigiénés protokoll az állami gondozás rendszerében

A gyermekvédelmi rendszer alapvető célja a gyermekek biztonságának megteremtése, ugyanakkor maga a struktúra rendkívül összetett. Működését jogszabályok, szakmai protokollok, finanszírozási keretek, valamint a helyi közösségek és szakemberek erőforrásai egyaránt befolyásolják. Egy ilyen sokszereplős, többszintű rendszerben egy teljes mértékben kielégítő, minden helyzetre megoldást nyújtó modell kialakítása rendkívül nehéz feladat. A jelen tanulmány nem a teljes gyermekvédelmi struktúrát vizsgálja, hanem kizárólag a gyermekek mentális egészségére összpontosít. Ez a szűkebb fókusz lehetővé teszi, hogy részletesen feltárjuk azokat a tényezőket, amelyek közvetlenül befolyásolják a gyermekek érzelmi biztonságát, bizalmképességét és jövőbeni társadalmi beilleszkedését. A túlterheltség és a szakemberhiány következtében maga a gyermekvédelmi rendszer is válhat a pszichés megterhelés forrásává – nemcsak a gyermekek, hanem a szakemberek számára is. A gyermekek nehézségei közé tartoznak a helyváltoztatások; a gyakori intézmény- vagy nevelőszülő-váltás rombolja a biztonságérzetet és akadályozza a kötődés kialakulását, a személytelenség – hiszen az adminisztráció és dokumentáció sokszor az emberi kapcsolatok elé kerül – pedig bizalomvesztéshez vezet. Meg kell említeni még a kapacitáshiányt, mivel nincs elég pszichológus és a szupervízió sok intézményben elérhetetlen, így a traumák feldolgozatlanok maradnak. A bizalomvesztés miatt a gyerekek gyakran érzik úgy, hogy a rendszer nem rájuk figyel, hanem a szabályok érvényesítésére.

A szakemberek helyzetét tekintve a nevelők, gyermekfelügyelők és szociális munkások krónikus stressz alatt dolgoznak, emiatt a kiegész szinte elkerülhetetlen. Az érzelmileg kimerült felnőtt kevésbé képes biztonságot nyújtó kapcsolatot teremteni, így a gyermekek sérülékenysége tovább fokozódik. Mindezek miatt traumaérzékeny szemlélet szükséges; bár az utóbbi években elindultak traumaérzékeny képzések és programok, ezek még nem épültek be egységesen a rendszerbe. A kutatások egyértelműen jelzik, hogy az érzelmi biztonság, a kiszámíthatóság és a közösségi élmények alapvetően befolyásolják a gyermekek életútját.

Magyarországon a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek mentálhigiénés támogatását a Gyermekvédelmi törvény (1997. évi XXXI. tv.) és a kapcsolódó szakmai szabályozások írják elő. A jogszabályok rögzítik, hogy minden gyermeknek joga van pszichológiai és fejlesztő ellátáshoz, valamint hogy a gyermekotthonokban, nevelőszülői hálózatokban biztosítani kell a pszichológushoz való hozzáférést.

A gyakorlatban azonban nincs egységes, országos mentálhigiénés protokoll. A befogadó otthonokban ugyan történik állapotfelmérés, és a legtöbb intézmény alkalmaz pszichológust, de a szakemberek száma kevés, egy pszichológus sokszor akár ötvennyolcvan gyermekért is felel. Ez azt eredményezi, hogy a pszichés támogatás gyakran eseti, az egyes intézmények gyakorlatától és a szakember kapacitásától függ. Speciális gyermekotthonokban (súlyos pszichés problémákkal élők, bántalmazott gyermekek) komplexebb ellátás érhető el, de ez nem általános.

A civil és egyházi szereplők gyakran pótolják a hiányzó pszichés támogatást, de ezek nem részei egy országosan szabályozott rendszernek. Annak ellenére, hogy adottak a törvényes feltételek, a gyermekek mentális jóllétének nyomon követése és támogatása nem teljes körű és nagyrészt a helyi szakemberek, illetve civil kezdeményezések

erőforrásaitól függ. Ezért szakmai körökben egyre erősebben fogalmazódik meg az igény egy országos, traumaérzékeny mentálhigiénés protokoll kidolgozására, amely biztosítaná a rendszeres pszichés szűrést, a terápiás ellátáshoz való hozzáférést és a gondozásból való kikerülést követő utánkövetést.

Javaslat egy országos, traumaérzékeny mentálhigiénés protokollra

A fenti eredmények tükrében érdemes megfogalmazni, hogy a bekerüléskor elengedhetetlen a kötelező pszichológiai szűrés, így minden gyermek – traumaindikátorokra, érzelmi állapotra, kötődési mintákra irányuló – állapotfelmérése standardizált eszközökkel, a bekerülést követő harminc napon belül megtörténhetne. Ugyancsak indokolt a rendszeres mentálhigiénés állapotfelmérés, évente legalább egyszer ismételt szűrés minden gondozásban élő gyermeknél, az eredmények országos adatbázisban történő rögzítésével. Az intézményi pszichológusi minimumlétszámot a szabályozott pszichológus-gyermekek ideális (egy pszichológus legfeljebb harminc gyermekre) arányában szükséges megállapítani – ez biztosítja a hozzáférhetőséget és a rendszerességet.

A szakemberek (nevelők, nevelőszülők, gyermekfelügyelők) kötelező továbbképzése szintúgy elengedhetetlen a traumaérzékeny ellátásban, hogy a mindennapi gyakorlatban is alkalmazzák a szemléletet, mint ahogy a személyre szabott fejlesztési és terápiás terv kidolgozása sem maradhat el: minden gyermek számára egyéni mentálhigiénés terv

készülhetne, amely tartalmazza a pszichológiai, pedagógiai és szociális beavatkozásokat, valamint a célkitűzéseket. A krízisintervenciós protokoll felállításával biztosítható lenne az országos szintű krízisellátás (pl. önsértés, szökés, bántalmazás gyanúja esetén), 0–24 órában elérhető szakmai háttérrel. A nagykorúságot elérő vagy a gondozásból kikerülő fiatalok számára kötelező mentálhigiénés záróvizsgálat és egyéves utánkövetés előírása indokolt, amely támogatja a társadalmi beilleszkedést és megelőzi a kallódást. Szükséges mindemellett a civil és a közösségi programok bevonása, az állami ellátás mellett strukturáltan integrálni kell a civil és az egyházi programokat (pl. mentorálás, segítő körök, önismereti programok), amelyek bizonyítottan erősítik a rezilienciát.

Ez a kezdeti javaslat kiindulópontként szolgálhat egy egységes mentálhigiénés protokoll kidolgozásához, amely biztosítaná, hogy az állami gondozásban élő gyermekek pszichés szükségletei ne esetlegesen, hanem szisztematikus és következetes szakmai keretben kerüljenek ellátásra.

A kiegészítés megelőzése a segítőpályákon

Az egészségügyben és az oktatásban régóta felismerték, hogy a terepen töltött, intenzív munka hosszú távon kiegészéshez vezethet, ezért a pályáiv tudatosan épül fel. Az orvosok esetében a rezidensképzés rotációval biztosítja, hogy ne maradjanak tartósan egy-egy megterhelő területen, míg az előmeneteli rendszer természetes módon vezet az oktatói, kutatói vagy vezetői szerepekbe. A pedagógus-életpályamodell hasonló logikát követ: a pályán eltöltött idő és a szakmai fejlődés előrehaladtával a tanár nemcsak tantermi munkát végez, hanem mentorál, képzésekben vesz részt, kutat vagy módszertani fejlesztést is folytat.

A gyermekvédelemben ugyanakkor nem alakult ki ilyen formális életpályarendszer. A nevelők és

gyermekfelügyelők gyakran évtizedekig ugyanabban a megterhelő, terepi munkakörben maradnak, megfelelő szakmai előrelépési lehetőség nélkül. Ez a gyakorlat jelentősen növeli a kiegészés kockázatát és hozzájárul a pályaelhagyáshoz. Egy fenntarthatóbb rendszer érdekében hasznos volna egy olyan gyermekvédelmi életpályamodell kialakítása, amely korlátozza a terepen eltölthető munka idejét, biztosítja a rotációt a különböző feladatkörök között, lehetővé teszi, hogy a tapasztalt szakemberek idővel mentor-, képző- vagy módszertani szerepekbe kerüljenek, kötelező szupervízióval és szakmai továbbképzéssel támogatja a mentálhigiénés jóllétet.

Egy ilyen rendszer kettős célt szolgálna: egyrésztől megvédené a szakembereket a kiégéstől, másrésztől megtartaná őket a pályán, hiszen nem a túlterhelés miatt kényszerülnének elhagyni a szakmát, hanem új, magasabb szintű szerepkörökben folytathatnák

hivatásukat. A gyermekvédelem akkor lehet sikeres, ha minden gyermek esélyt kap arra, hogy teljes életet éljen – függetlenül attól, hogy honnan indult, amihez azonban stabil, mentálisan erős nevelőkre van szükség.

Összegzés

A tanulmány nemcsak adatokat és statisztikákat kívánt bemutatni, hanem történeteket, megéléseket és lehetséges megoldásokat is. A fókusz arra irányult, hogyan erősíthető a gyermekek mentális jólléte, milyen feltételek szükségesek a bizalom újraépítéséhez, és miként válhat a gyermekvédelem valóban esélyteremtő rendszerre.

A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek mentális jólléte többszörösen sérülékeny terület. A bizalomhiány, a feldolgozatlan traumák és a töredezett kapcsolatok mind akadályozzák a fejlődést (Bowlby 1982 [1969], Tarren-Sweeney 2008). Ugyanakkor számos védőfaktor is azonosítható, az egyéni reziliencia (Masten 2001, Ungar 2012), legalább egy támogató felnőtt jelenléte (Werner és Smith 1992), valamint a stabil nevelői és nevelőszülői háttér (Courtney et al., 2022, Dworsky et al. 2013). A közösségi programok szerepe is kiemelendő, az olyan kezdeményezések, mint az ÁGOTA-táborok, a Szülők Háza „Tegyél Jót!” programja vagy az

Erzsébet-táborok bizonyítottan hozzájárulnak a reziliencia erősítéséhez, a jövőkép kialakításához és a társadalmi integrációhoz (Szülők Háza Alapítvány 2022).

A jövő gyermekvédelme abban a szemléletben gyökerezhet, hogy minden gyermek – akár a családjában, akár gyermekotthonban nő fel – méltó arra, hogy stabil kapcsolatok, érzelmi biztonság és remény kísérje az útján. Ehhez azonban elengedhetetlen egy olyan szakmai és intézményi keret, amely egységes mentálhigiénés protokollt (ILO 2018), képzett és védett szakembereket (Maslach 1993), valamint a gyermekek hangját és tapasztalatait figyelembe vevő, traumaérzékeny szemléletet biztosít (UNICEF 2017, WHO 2023). Csak így válhat a gyermekvédelem valóban biztonságot nyújtó és esélyteremtő rendszerre, amelyben a gyermekek nem elszenvedői, hanem aktív alakítói a saját jövőjüknek.

Felhasznált irodalom

1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámsági igazgatásról. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99700031>. tv (Letöltés: 2025. 10. 14.)

Bagdy, E. (2010). *Pszichofitness*. Budapest: Kulcslyuk.

Bogács, E. – Radoszav, M. – Lovas, J. T. – Rácz, A. (2015). A gyermeki jogok védelme és érvényesítése a gyermekjóléti alapellátás és a gyermekvédelmi szakellátás területén. In Rácz, A. (ed.) *A gyermekvédelem megújulási alternatívái*. Budapest: Rubeus, 5–56. https://rubeus.hu/wp-content/uploads/2015/08/gyermek_es_ifjusagvedelmi_tanulmanyok_otodik_kotet.pdf (Letöltés: 2025. 10. 14.)

Bowlby, J. (1982 [1969]). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. 2nd ed. New York: Basic Books.

Byrne, T. – Metraux, S. – Minseop, K. – Culhane, D. P. – Moreno, M. – Toros, H. – Stevens, M. (2014). Public assistance receipt among older youth exiting foster care. *Children and Youth Services Review* 44, 307–316. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.06.023>

Courtney, M. E. – Nathanael J. Okpych, N. J. – Harty, J. – Feng, H. – Park, S. E. – Powers, J. – Nadon, M. – Ditto, D. J. – Park, K. (2022). *Findings from the California Youth Transitions to Adulthood Study (CalYOUTH)*. Chicago: Chapin Hall at the University of Chicago.

Dworsky, A. – Napolitano, L. – Courtney, M. E. (2013). Homelessness during the transition from foster care to adulthood. *American Journal of Public Health* 103(2), 318–323. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301455>

Eurofound (2020). *Changing the odds for vulnerable children*. Publications Office of the European Union.

Folbre, N. (2001). *The invisible heart: economics and family values*. New York: The New Press.

- Gilbert, R. – Widom, C. S. – Browne, K. – Fergusson, D. – Webb, E. – Janson, S. (2012). Child maltreatment: Variations in trends and policies in six developed countries. *The Lancet* 379(9817), 758–772. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61087-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61087-8).
- Heckman, J. J. (2011). The economics of inequality: The value of early childhood education. *American Educator* 35(1), 31–47. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740914002461?via%3Dihub>.
- ILO. (2018). *Care work and care jobs for the future of decent work*. Geneva: International Labour Office. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_633135.pdf (Letöltés: 2025. 10. 21.)
- Kopp, M. – Skrabski, Á. (2006). A magyar népesség lelkiállapota és társadalmi beágyazottsága. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 7(2), 121–136.
- KSH. (2024). *Központi Statisztikai Hivatal országos adatai. 25. Szociális ellátás. 25.1.1.18. A gyermekvédelmi szakellátásban részesülő fiatalok (2010–2024)*. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/szo/hu/szo0016.html. (Letöltés: 2025. 10. 21.)
- Maslach, C. (1993). *Burnout: A multidimensional perspective*. In: Schaufeli, W. B.; Maslach, C.; Marek, T. (eds). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington, DC: Taylor & Francis, 19–32. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- Oláh, B. (2018). Egy trauma-tudatos gyermekvédelmi rendszer kialakítása – útmutató ismertetés. *Egészségfejlesztés* 40(4), 69–72. <https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/10758/8655> (Letöltés: 2025. 10. 21.)
- Papházi, T. – Szikulai, I. (2008). Gyermekvédelem és statisztika. *Kapocs* 7(6), 13–28.
- Porga, B. A. (2024). „Hát nincs minta előttem!” A szülői minták szerepe a gyermekvédelmi ellátottak életében. *Kapocs* 7(1–2), 94–104. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2024.1-2.9>
- Rózsás, E. (2008). *A gyermekjogok tartalma, érvényesülése és védelme*. Doktori disszertáció. Pécs: PTE ÁJK Közigazgatási Jogi Tanszék.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- SOS Children's Villages International. (2017). *International Annual Report 2017. The care we promise*. https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/1d7ebfd6-8ed6-43c1-9892-393a0f42355c/SOS_CHILDRENS_VILLAGES_ANNUAL_REPORT_2017_WEB.pdf (Letöltés: 2025. 10. 14.)
- Szombath, K. – Varga, E. T. (2024). A hazai gyermekvédelmi rendszer fejlesztésében rejlő potenciális gazdasági hasznok. *Közgazdasági Szemle* 71, 1053–1078. <https://doi.org/10.18414/KSZ.2024.10.1053>
- Szülők Háza Alapítvány. (2022). *Tegyél Jót! – Segítő Körök és A Mi Hangunk. Programanyagok*. Budapest: Szülők Háza Alapítvány. <https://tegyeljot.hu/tegyel-jot-program/> (Letöltés: 2025. 10. 14.)
- Tarren-Sweeney, M. (2008). The mental health of children in out-of-home care. *Current Opinion in Psychiatry* 21(4), 345–349. <https://doi.org/10.1097/ycp.0b013e32830321fa>.
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience. A handbook of theory and practice*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>
- UNICEF Romania. (2017). *Romania: Children in Public Care 2014*. Bucharest – New York: UNICEF – World Bank, National Authority for the Protection of Children's Rights and Adoption. <https://www.unicef.org/romania/media/496/file/Romania%20Children%20in%20Public%20Care%202014.pdf> (Letöltés: 2025. 10. 14.)
- UNICEF. (2017). *The state of the world's children 2017: Children in a digital world*. New York: UNICEF. https://www.unicef.org/media/48581/file/SOWC_2017_ENG.pdf (Letöltés: 2025. 10. 14.)
- United Nations. (1989). *Convention on the rights of the child*. New York: United Nations.
- United Nations. (1989). *Convention on the rights of the child*. New York: United Nations. <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf> (Letöltés: 2025. 10. 21.)
- Werner, E. E. – Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press. <https://doi.org/10.7591/9781501711992>
- WHO. (2023). *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1*. World Health Organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/2e2d0d63-bd03-4c9d-aec5-64bb161bf98b/content> (Letöltés: 2025. 10. 14.)

A drámapedagógia mint módszer lehetőségei a lelki egészség megőrzésében

¹DE BTK, Humán Tudományok Doktori Iskola
Nevelés- és Művelődéstudományi doktori program, PhD hallgató;
Levelező szerző: Gazda Dorottya, gazda.dorottya99@gmail.com

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.11>

Absztrakt

A tanulmány célja a drámapedagógiai módszerek személyiségfejlesztő hatásának vizsgálata középiskolás tanulók körében, különös tekintettel az önismeret, a kommunikáció, a társas kapcsolatok és a család szerepére, mint a lelki egészséget meghatározó tényezőkre. A tanulmányban bemutatott vizsgálat választ keres arra a mind sürgetőbb kérdésre: milyen pedagógiai eszközökkel segíthetjük a fiatalokat abban, hogy mentálisan ellenállóbbak, érzelmileg tudatosabbak és szociálisan alkalmazkodóbbak legyenek egy folyamatosan változó világban. A kvantitatív módszerrel készült, kérdőíves felmérésen alapuló kutatás eredményei azt mutatják, hogy a dramatikus nevelésben részesülő tanulók körében magasabb az érzelmi tudatosság, az önreflexiók képesség és a társas kompetencia szintje. Jellemzőbb rájuk a nyitottabb közösségi kapcsolódás, az aktív részvétel, valamint a hatékonyabb kommunikáció. A családi háttér szintén meghatározó tényezőként jelenik meg: a stabil, támogató közegből érkező tanulók kiegyensúlyozottabb önértékeléssel és jobb kapcsolati működéssel rendelkeznek. Jelen tanulmány azt a tény kívánja megerősíteni, hogy drámapedagógia hatékony eszköznek bizonyul a tanulók érzelmi és társas fejlődésének támogatásában, különösen a serdülőkor kihívásokkal teli időszakában; a drámapedagógia módszere hozzájárul a lelki egészség védelméhez, az identitáskeresés támogatásához és a közösségi beágyazottság erősítéséhez.

Kulcsszavak: lelki egészség, drámapedagógia, családi háttér, serdülőkor, társas kapcsolatok

Abstract

The aim of this study is to examine the personality-developing effects of drama pedagogy among secondary-school students, with particular emphasis on self-awareness, communication, social relationships, and the role of the family as key determinants of mental health. The research presented in the paper seeks to address an increasingly pressing question: through which pedagogical tools can young people be supported in becoming more mentally resilient, emotionally aware, and socially adaptive in a constantly changing world. Based on a quantitative questionnaire survey, the findings indicate that students participating in drama-based education exhibit higher levels of emotional awareness, self-reflective capacity, and social competence. They are also characterized by more open social engagement, more active participation, and more effective communication. Family background likewise appears as a determining factor: students coming from stable and supportive environments tend to show more balanced self-esteem and healthier relational functioning. The study reinforces the view that drama pedagogy serves as an effective tool for fostering students' emotional and social development, particularly during the challenging period of adolescence. Moreover, it contributes to the protection of mental health, supports identity formation, and increases the sense of belonging within the community.

Keywords: mental health, drama-based pedagogy, family background, teens, social relationships

Bevezetés

A középiskolás korosztály az emberi élet egyik legérzékenyebb, legkomplexebb fejlődési szakaszában van, amelyet nem csupán az életkori sajátosságok, hanem a társadalmi és technológiai környezet is erőteljesen formál. Az elmúlt évek egyik legmeghatározóbb hatása a COVID19-világjárvány volt, amely hosszú hónapokra áthelyezte az oktatás tereit az online térbe, megszakította a diákok közösségi jelenlétét és ezzel együtt csökkentette az érzelmi kapcsolódás lehetőségeit is. A pandémiás időszak következményei – a magányosság érzésének fokozódása, a visszahúzódó viselkedésminták és az érzelmi önkifejezés nehézségei – még ma is érezhetőek a serdülők mentális állapotában.

Ebben a kontextusban válik különösen fontossá, hogy az iskolákban ne csupán a kognitív tudás átadására, hanem a tanulók érzelmi és szociális készségeinek fejlesztésére is nagy hangsúly kerüljön. A drámapedagógia egy olyan komplex nevelési eszköz, amely épp ezekre a területekre kínál hatékony, élményalapú válaszokat. A dramatikus módszerek – mint a szerepjáték, improvizáció, vagy történetépítés – nemcsak a kreativitást és az önreflexiót fejleszti, hanem elősegítik az empátia, az együttműködés, a nyitottság és a bizalom kialakulását is (Cziboly 2010). Mindezek alapvető tényezők a lelki

egészség védelmében, különösen serdülőkorban, amikor az identitásformálás, a szociális beágyazódás és az önmeghatározás elsődleges feladattá válik.

A jelen tanulmány célja annak vizsgálata, hogy a drámapedagógiai módszerek milyen hatással vannak a középiskolás tanulók lelki és szociális fejlődésére a továbbtanulás kapujában. Különös figyelmet fordítunk az önismeret alakulására, a kommunikációs készségek fejlődésére, a társas kapcsolatok szerkezetére és minőségére, valamint a családi háttér támogató szerepére. A kutatás célja, hogy átfogó képet nyújtson arról, milyen különbségek figyelhetők meg dráma tagozatos és nem dráma tagozatos tanulók között ezekben a területekben, és hogy a dramatikus tanulás hogyan segíti elő a pandémia utáni újrakapcsolódást – önmagunkhoz, egymáshoz és a világhoz.

A drámapedagógia alkalmazása nem pusztán módszertani alternatíva, hanem válasz a kor igényeire – különösen a COVID19-pandémia utáni társadalmi és érzelmi kihívások közepette. A tanulmány célja ennek a módszernek az elméleti és gyakorlati hasznosságát, valamint a tanulók fejlődésére gyakorolt konkrét hatásait mutatja be egy kvantitatív kutatás eredményein keresztül.

Szakirodalmi áttekintés

A drámapedagógia Magyarországon olyan pedagógiai eljárások gyűjtőneve, amely középpontjában a cselekvés áll, tehát olyan tanulási forma, ami a dramatikus cselekvésen alapul és azon keresztül valósul meg. A pedagógia területén olyan módszerként említik és használják, amelynek során a drámajátékban a gyermek cselekvőként van jelen: a képzelet segítségével a tevékenyen megélt élethelyzetek eljátszásának során az aktivitást a „tanulás szolgálatába” állítjuk.

Az ilyen típusú dráma pedagógiai értéke abban rejlik, hogy a szubjektív tapasztalatokra épít. A tanulás a valóság és a közösen megélt, szubjektív jelentés viszonyának átalakulásában valósul meg. A drámajáték ezáltal közelebb hozza a valóságot az egyénhez, elősegíti a világ megértésének folyamatát, és érzelmi alapú, közös értelmezési keretet teremt, amely a szemléletváltást támogatja (Szászi 1998: 120). A drámapedagógia köznevelésben

betöltött szerepéről, lehetőségeiről széles körű rálátást nyújt az Eck és munkatársai által szerkesztett kötet (2016), amelyben a drámapedagógiának a nevelés és oktatás területén, iskolán belül és iskolán kívül, tanórán vagy éppen szabadidős tevékenységként is számtalan pozitív hatása nyilvánul meg.

Tekinthetünk rá csoportos játéktevékenységként is, hiszen a résztvevők lehetőség szerint kis csoportban, egy képzeletbeli, fiktív világot hoznak létre azokból a valós és megélt tapasztalatokból, amivel életük során találkoztak. Ezekbe ők maguk szereplőként épülnek be, ezáltal tudást és tapasztalatot szerezhetnek a játék biztonságot adó keretei között. A drámapedagógia a színház eszközeivel, eszköztárával működik, mégsem feltétlenül egy elkészülő előadáson vagy produktumon van a hangsúly, hanem magán a folyamaton.

A dráma, mint iskolán belüli tanítási eszköz nemcsak egy-egy anyagrész megértésében, az összefüggések meglátásában segíthet, hanem önismereti felfedezésekhez is használható útjelzőként. A kudarcok feldolgozásának magasabb szintű képességének elsajátítására, kreativitásunk fejlesztésére, társas helyzetek kezelésének megtanulására is alkalmas. A drámajáték nem a traumák feldolgozását szolgálja, hanem a mindennapi helyzetek újraértelmezését teszi lehetővé. Az életproblémák dramatikus megjelenítése próbatételeket kínál, amelyekben az egyén felismerheti a képességeit, és ezáltal lehetőséget kap önmaga és énsémái átalakítására (Szitó, 2005: 10).

A 21. századi ember online megélt közösségi élete mellett még inkább fontossá és értékesebbé válnak a valós térben megélt közösségi élmények, ezek közül kiemelve azokat a csoportos tevékenységeket, ahol az ember olyan élményekkel gazdagodhat, amelyek virtuálisan fel sem lelhetők, hanem az itt és most, valóságos térben és időben történik minden, ember és ember között megélt, közösen tapasztalt valóság. A csoport, egy közösség nem csodaszer, a másik ember kellemes társasága nem lehet gyógyír minden problémára vagy megoldandó kérdésre. De hozzájárul ahhoz, hogy az egyre inkább elidegenedő és elidegenítő világunkban segítsen az embereknek autonóm egyénekké válni, és felkarolja őket a világ felfedezésében, megértésében, a környezetük megismerésének és önmegegyezésük folyamatában (Rudas, 2007: 14).

Életünk során különböző csoportoknak vagyunk a tagjai: van, amibe beleszületünk – a család –, és van, akiket választunk. A család olyan elsődleges funkciók kialakulásának tere, ami meghatározza az egyén társadalomban való létezését és működését, akár generációkon keresztül közvetítve értékeket, normákat, így például befolyásolva a következő családok létrejöttének esélyét is (Engler és Pári, 2022). A világjárvány hatása számos területen megmutatkozott, elkerülhetetlenül a családi életet, az iskolai nevelést és oktatást egyaránt érintette (Engler, 2020a, Engler et al., 2021, Ferkis és Nagy, 2021).

Az intézményekben egy-egy osztálynak, munkahelyen a kollégákból álló csoportnak a részei vagyunk; és ezen felül érdeklődés szerint differenciált csoportok tagjai is lehetünk a szabadidős tevékenységeinknek megfelelően; a felsorolás ugyanakkor

tovább bővíthető. Ezek azok az elsődleges körök, amelyek mentén az ember meghatározhatja önmagát. Ezekről abban különbözik egy kiscsoport, hogy a többitől eltérő tulajdonságokkal rendelkezik. A kis (és/vagy drámás) csoport célja ugyanis a fejlesztés, amely lehet személyiség-, készség- vagy önismereti fejlesztés, vagy tágabb értelemben a társas készségek fejlesztése, vagy egészen egyszerűen véve a tanulás. Ez, ha tudattalanul is, de szándékosan alakul az előbbi célok érdekében, a tanulást mint célt a csoport önmaga által valósítja meg. A csoportmunka folyamata véletlenszerűen, bár sokszor célzottan magába foglalja az emberi élet különböző szakaszait: a keletkezést, a növekedést, a leépülést és az elmúlást (Rudas, 2007: 15).

A gyermekek, fiatalok – a kutatás tekintetében a középiskolás kamaszok – növekedésében és fejlődésében nagy szerepe van a csoportoknak: a kortárs csoportok elsődleges helyei a társas tevékenységnek, hiszen hatással vannak például a szabadidős tevékenységekre, a tanulási motivációra és a stresszkezelésre. Az öndefiníálás, a saját maguk elhelyezése egy fontos és döntő kérdés a pályaválasztás előtt is. Ebben segítséget adhatnak a drámapedagógiai módszerekkel átszőtt alkalmak, a játék és a kiscsoportos órák együttese (Gabnai, 1994). Ennek kapcsán a nagy feladat, hogy a pedagógus igyekezzék megteremteni azt a közeget a diákjai számára, segítsen annak a légkörnek a kialakulásában, hogy a diákjai kellő bátorságot kapjanak és kellőképpen felszabaduljanak annyira, hogy a mélyről érkező, önállóan megfogalmazott gondolatok, kérdések, akadályok, örömek, felszabadult pozitív és negatív érzések a felszínre törhessenek. A szociális kompetenciák kialakítás, fejlesztése fő pedagógusi feladat az értelmi, intellektuális területek fejlesztése mellett (Engler, 2004), amihez a drámapedagógia módszerei szintén sok segítséget és számos alternatív megoldást adhatnak.

Napjaink nevelési környezetében fontos megértetni és tanítani a bennünket mozgó érzelmi, belső világunkat, és megtalálni ennek súlypontját az életünkben. Korunkban az oktatás rendszere leginkább teljesítményben és számokban mér, tehát teljesítményfókuszú, ami egy olyan típusú embert feltételez, aki tisztában van a képességeivel, tulajdonságaival, adottságaival, és az érzelmeivel is. Az önismeret gyakorlásával és megtanulására már különböző lehetőségek tárháza nyílik meg, többek

között az érzelmeket kifejező eszköztárunkat szükséges formálni, hiszen a gyermekek egészséges személyiségfejlődésében is lépéseket tehetünk előre ennek a területnek a megmunkálásával. Erre (is) nagyszerű lehetőség, módszer a drámapedagógia alkalmazása – hogy ne csak oktassunk, hanem neveljünk is, és ne csak mutassuk, hanem tudatosítsuk is azt, amit a teljes folyamat alatt átélhetünk és tapasztalhatunk.

A pedagógus feladata ebben az esetben is összetett: hiszen a könnyebb vagy nehéz érzések mentén megélt élményeinket sokszor nem könnyű szavakba, jelképes cselekedetekbe, színekbe vagy formákba önteni. De ha ezt az egyén felvállalja, beszélni tud róla, és képes felidézni az ezzel járó érzelmi állapotokat, gondolatokat, mert mindehhez kellő teret és biztonságot tud adni a moderáló-mediáló tanári jelenlét, akkor jó úton járunk, mert a megélt negatív hatások ugyanolyan fejlesztő és ösztönző erővel bírnak, mint a pozitívak (Atkinson 2005). A sikeres személyiségfejlődés egyik alapvető feltétele a biztonságos és támogató környezet megléte, amely lehetőséget biztosít az egyén fokozatos és természetes kibontakozására. Csak ilyen kontextusban válhat megtapasztalhatóvá az elfogadás és a megértés élménye, valamint az a felismerés, hogy a korábban – a játék keretein kívül – negatív érzelmekkel terhelt helyzetekre a környezet immár támogatóbb, konstruktívabb módon reagál. A játék ebben az értelemben nem csupán a cselekvések, hanem az érzelmek kifejezésének és feldolgozásának is biztonságos, védett közeget teremt, amely elősegíti az önreflexió és az érzelmi tanulás folyamatait.

Az érzelmekre vonatkozó kutatások sorra bizonyítják, hogy az érzelmi állapotváltozások a tanulást is befolyásolják. Paul Ekman és Wallace Friesen az 1900-as évek második felében foglalkoztak az érzelmek osztályozásával, és előbbi az érzelmi reakciók gyökereinek felkutatásáról is értekezett (Ekman 2011). A felidézéskor a memóriaterületek közül azt aktiválják az érzelmek, amelyet akkor használtunk, amikor az élmény elraktározódott. Következtesképpen nemcsak a memóriából történő felidézésre, hanem a figyelemre is befolyással vannak az érzelmeink, alakítják a cselekvési szándékainkat és a gondolkodásunkat különböző helyzetekben.

Szitó Imre (2004) szerint a memóriarendszerünkben két olyan típusú memória van, amikre akkor

támaszkodunk, amikor dramatikus játék résztvevői vagyunk: az egyik az epizodikus memória, a másik pedig az önéletrajzi memória, ugyanis mindkettőben „a mindennapok érzelmekkel átszőtt történeteit tároljuk” (Szitó, 2004: 9). A drámapedagógiai folyamat hatása abban ragadható meg, hogy a résztvevők korábban megélt és újra felidézett érzelmi tapasztalataikat tudatosan használják fel. Az élmények újraélése elősegíti a reflektív, tapasztalatból kiinduló tanulást és mélyíti az önismereti folyamatokat.

Központi szerepet tölt be a változásban az érzelmek átélése, megélése – a kamaszkor központi mozanata pedig a gyermekből felnőtté érés, változás folyamata, az énkeresés egyik meghatározó életkori szakasza. Egy pszichológiai meghatározás szerint „Énnek nevezzük a lélektanban az önmagunkról való tapasztalatoknak, ismereteknek a rendszerét: a testünkről, képességeinkről, élményeinkről megőrzött tudást” (Mérei és V. Binét 1993: 63), tehát az érzelmeket képesek vagyunk létrehozni, alakítani és formálni. A személyiségünk mélyebb rétegeit érinthetjük, amikor az átalakulás folyamatában komplex módon a tapasztalat útján tanulunk. A kísérleti pszichológia kutatásai rámutattak arra, hogy egy-egy már a valóságos események szférájában megélt eseményhez képest valóban olyan érzelmeket tud előhívni a szerepjátékban eljátszott viselkedés, mintha az ténylegesen a jelenben átélt, érzelmekkel teli események sorozata lenne (Atkinson, 2005). A korai énsémák elméletét ez a tapasztalat bizonyítja, amivel a kognitív pszichológia foglalkozik bővebben. A sémákon a pszichológia pedig „az emberek, tárgyak, események vagy helyzetek egy osztályának mentális reprezentációját” (Atkinson et al., 1997: 245) érti, aminek értelmében az énképünk folyamatos változáson megy keresztül, az énsémák egymást követik. A változás alapjai az átkezezésben láthatók, amelynek lényege, hogy megváltoztatjuk a fogalmi és nézőpontbeli hozzáállásunkat, így a jelentésváltozás teszi lehetővé az újfajta viselkedésmódot (Szitó 2004: 11). A gyermek nyílt vagy rejtett parancsokat, utasításokat, engedélyeket kap otthon, majd erre épülnek az iskolai viselkedési mintázatok. A növekedést elősegítő vagy akadályozó énsémák formálják tovább a gyermek magaviseletét is.

A narratív pszichológiai gondolkodás szerint a drámajáték fejlesztő hatása abban rejlik, hogy olyan helyzeteket jelenít meg, amelyekhez

történetek kapcsolódnak, így a gyerekek saját élményeikből kiindulva új, alternatív történetekké alakíthatják a cselekményt (Szitó, 2004: 12). Ebben a folyamatban a történetmondás, a nyelvi kifejezés, az időfogalmak, a fogalmi kapcsolatok megértésének készsége a gondolkodás fejlődésével és a fejlődő kifejezésmóddal együtt jár. Mindezek az érzelmeket is mozgósítják, ebben a személyes fejlődésben feltűnik a szemantikus memória és az önéletrajzi memória intenzív használata.

A drámajátékokban bekövetkező változás középpontjában az érzelmek és az azokhoz kapcsolódó hiedelmek kialakulása, illetve átalakulása áll. A folyamat során a résztvevő tapasztalati úton tanul: újraértelmezi önmagát, átkeretezi az énsémáit, és személyes történeteit új összefüggésbe helyezi. Ez a komplex tanulási és önreflexiós folyamat a személyiség mélyebb rétegeiben hoz létre változást, hasonló módon ahhoz, ahogyan a pszichoterápiás munka során a korábbi élmények újraélése korrektív, vagyis gyógyító érzelmi tapasztalatokat eredményez (Szitó, 2004: 13). Ebben láthatjuk a drámapedagógia módszerének pszichológiai nézőpontjából megközelített hatásmechanizmusát.

Mint minden módszernek, a drámapedagógia módszerének is lehetnek hátulütői a nevelési munka során, ezért nagyon fontos a tanár szakmai felkészültsége, tudatossága és a megfelelő reakcióinak a megléte a diák és tanár közös munkáját illetően, hiszen ez esetben a drámapedagógia adta keretek között a tanár a diák alkotótársává válhat. Az új helyzet mindkét fél részéről érzékeny és tudatos hozzáállást kíván.

A megfelelően alkalmazott dramatikus nevelés számos területen fejti ki fejlesztő hatását. Elősegíti, hogy az egyén aktív, a közösségben és a közösségért cselekvő személlyé váljon, miközben gazdagodik az önismerete és emberismerete. Fejleszti alkotóképességét, valamint önálló és rugalmas gondolkodását. Hozzájárul ahhoz is, hogy a tanuló megtanuljon összpontosítottan és tudatosan dolgozni, javuljon testi és térbeli biztonságérzete, fejlődjön az időérzéke, valamint a mozgása és beszéde tisztábbá, kifejezőbbé váljon (Gabnai, 2001: 10). A közös munka során elsődleges elvként fogalmazható meg a hibázás validálása – ezt minden esetben érdemes tudatosítani a diákokban, hiszen ebből fogunk tudni „táplálkozni” az eljövendő munka során is. Ez a tér és idő a lehetőségek, ötletek kipróbálásának az ideje. A túlzott iskolai vagy szülői elvárások okozta

teljesítményszorongás egyre gyakoribb előfordulása miatt is nagyon fontos, hogy ezeken az órákon, amikor a tanár is és a diák is intenzíven dolgozik az érzelmeivel, akkor pedagógusként milyen módon reagálunk és csatolunk vissza a történésekre. A drámapedagógiai munka sikerében meghatározó szerepet játszik a tanári hozzáállás. A drámatanár feladata nem csupán az órák irányítása, hanem annak a példamutató kapcsolatteremtő és kapcsolattartó készségnek a megmutatása és ösztönzése is, amely alapja a bizalmon és empátián nyugvó, közös munkának. Az empatikus figyelem gyakorlása komoly energiát és türelmet igényel, hiszen időbe telik, míg a pedagógus megtanulja felismerni és értékékként hasznosítani mindazt, amit a tanulók visszaadnak, és megtapasztalja, hogy ez a kölcsönös figyelem nemcsak a tanulók fejlődését, hanem saját szakmai és személyes gazdagodását is szolgálja (Gabnai, 2001: 12). A pedagógusi munkában sok esetben felsejlenek az egykori tanári példaképek, iskolai élmények. A tanulmányi életútból hozott minták, tapasztalatok, a „jó tanár” vagy „rossz tanár” képe akár tudattalanul is átvetül a tanári munkába (Engler, 2012). Igaz ez a módszerek használatára is, ezért a drámapedagógia akár a következő pedagógusnemzedék munkájára is jótékony hatással lehet.

A drámapedagógia módszerének alkalmazása válthat ki terápiához hasonló eredményt, de célja nem lehet a gyógyítás, csupán egy nem várt eredménye lehet, amelyet sokszor az egyén tudatosan észre sem vesz. Ezt a terápiás irányvonalat a pszichodráma képviseli és alkalmazza (Kende, 2003; Mérei, 1994), amelyet nem szabad összekevernünk az iskolai keretek között történő drámás foglalkozásokkal. A pedagógus jelenléte és a szituációk alakulásának finom irányítása kiemelt jelentőséggel bír, hiszen a tanár feladata nem a beavatkozás, hanem a tanulási folyamat mederben tartása és támogatása. Ez különösen fontos azokban a helyzetekben, amelyekbe az iskolai drámajátzás vagy a drámajátékos tanulás közvetlenül nem avatkozhat be. Ahogy azt Zsiros Emese és munkatársai (Zsiros et al., 2013: 36) is kiemelik, a tanulók iskolai elégedettsége összefügg mentális jóllétükkel: a befogadó, támogató iskolai légkör és a sikeres beilleszkedés magasabb önértékelést, nagyobb életelégedettséget és kevesebb lelki-tesztis panaszt eredményez.

A serdülő tele van kérdéssel, feszültséggel és egy tanulással, növekedéssel teli folyamat részese

a korából adódóan így egy mondhatni tökéletes drámai jellemnek tekinthető – s sokszor önmagára is ezzel a komoly drámaisággal tekint. Érzelmait heves amplitúdókban éli meg, keresi önmagát a hullámzó folyamatokban. Legfontosabb feladata az identitás kialakítása és az étellel, a léttel kapcsolatos kérdésekre a válaszok megtalálása: ki ő és merre tart, mihez van tehetsége, milyen gondolatokkal tud azonosulni. Az önmeghatározás folyamatában nagyon fontos a számára, hogy milyen mintákat látott eddigi élete során, illetve mennyi segítséget kapott kívülről például a krízishelyzetekben. A fejlődépszichológia ezt a „szerepkísérletek” időszakának nevezi (Atkinson et al., 1997: 376). Ahhoz, hogy a kamasz én kipróbálhasson különböző szerepeket, ám közben védve is legyen a nagyobb sérülésektől, tökéletes alternatíva lehet a drámajátzás. Hiszen a játék védőövében történik a különféle viselkedésformák, ideológiák, érdeklődési irányok,

alternatívák felfedezése. Ennek a megoldásfolyamatnak a része az otthonról hozott nézetek és értékek ütköztetése, illetve az ezekkel való találkozás az iskolában.

A kamaszkorú fiatal krízishelyzetét a szerepzavarban, identitás alakulásában találhatjuk. Nemcsak a változás, hanem az identitás kialakulásának is fontos szakasza ez az ember életében. Feladata többek között a nemi szereppel való azonosulás, hogy megküzdjön a testképének elfogadásával, és alkalmazkodjon a biológiai változásokhoz. Döntő feladata, hogy érzelmileg függetlenedjen a szüleitől, illetve a felnőttektől, de emellett a jövőbeni felnőtt társadalmi szerepét kutassa, megküzdjön a pályaidentitás keresésével és megtalálásával, miközben törekedjen a felelősségteljes viselkedésre és készüljön a párválasztásra. (Atkinson et al., 1997: 376)

Módszerek

Feltáró jellegű empirikus kutatásom kvantitatív módon történt, kérdőíves lekérdezéssel 2020 őszén. Az alapsokaság olyan gimnazista diákokra irányul, akik részesülnek vagy részesültek dramatikus nevelésben: drámaóráik vannak vagy drámaszakkörön vettek részt. A mintavételre egy kelet-magyarországi megyeszékhely három különböző gimnáziumában tanuló diákok körében került sor, akiket egyénileg, informális kapcsolatokon keresztül, hólabda módszerrel értem el. A tervezett nagyobb elemszám a világjárvány kitörése miatt nem valósulhatott meg, az előkészített papíralapú kérdőíves lekérdezés helyett pedig online megkeresés történt. A földrajzi lehatárolás és a kis elemszám miatt a kutatás eredményei nem általánosíthatók, kizárólag a vizsgált mintára vonatkoznak, ugyanakkor kiinduló, helyzetfeltáró kutatásként irányadók lehetnek egy későbbi felmérés előkészítéséhez. A kutatási eredményeim az említett korlátok figyelembevételével is kizárólag az általam vizsgált mintára vonatkoztathatók. A kutatás elsődleges célja nem az volt, hogy a drámapedagógiát ismerő és nem ismerő csoportok közötti hasonlóságokat vagy különbségeket vizsgáljuk. Mivel a szakirodalom túlnyomó része a drámapedagógiai módszerek pozitív hatásait emeli ki, érdeklődésünk inkább arra irányult, hogy az oktatásba és nevelésbe való beépítés gyakorisága és

mélysége eredményez-e eltéréseket. Ennek megfelelően olyan diákokat vontunk be a kutatásba, akik mindannyian találkoztak már ezzel a módszerrel – egyesek órarendbe épített tantárgyként, mások pedig a tanulmányaik meghatározó profiljaként vagy szabadidős tevékenységként.

A kutatás tervezésekor még jelenléti oktatás folyt a középfokú intézményekben (a COVID19 kiváltotta pandémiás helyzet miatti online oktatás bevezetése előtt), az adatfelvétel éppen az online oktatásra való áttérés idejére esett. Negyvenkét dráma tagozatos tanuló vett részt a kutatásban. A nem dráma tagozatos tanulók összesen harmincegyen válaszoltak a kérdéseimre. Összesen nyolcvankilenc diákhoz jutott el a kérdőív, ebből a visszaérkezett és értékelhető kérdőívek száma hetvenhárom. A válaszadók tizenegyedik és tizenkettedik évfolyamos diákok voltak. Azért ezt a korosztályt választottam, mivel a továbbtanulással kapcsolatban ők tudnak a leginkább releváns válaszokat adni. Fontos szempont volt számomra, hogy a serdülőkor végén járó fiatalok már a személyiségfejlődésük olyan szintjén állnak, hogy képesek az önreflektív gondolatok megfogalmazására, érettebbek és tapasztaltabbak, mint az alsóbb évfolyamosok; kezd formálódni az önálló véleményalkotási készségük, képesek felismerni és tudatosítani az erősségeiket, gyengeségeiket.

Eredmények

Érdeklődésem középpontjában a drámajáték személyiségfejlődésre gyakorolt hatása állt, ezért személyes fejlődésüket illetően tulajdonságokat soroltam fel, illetve olyan készségeket, képességeket, amelyekről azt gondolom, hogy a játék által tanuló diákok erősségei lehetnek. Továbbá egy nagyon fontos aspektus volt a vizsgálat során a diákok családi hátterének és az onnan jövő támogatásnak a felmérése.

1. táblázat. A diákok baráti kapcsolatai tagozat szerinti bontásban, főre lebontva (N = 42; 31)

Szempont	Dráma tagozatosok	Nem dráma tagozatosok
Alig vannak barátai	1 (2%)	2 (6%)
Kevés barátja van, iskolán kívül több	9 (22%)	7 (23%)
A baráti köre nagyrészt az iskolai barátokból áll	16 (38%)	15 (48%)
Vannak iskolai barátai, de máshol is vannak ilyen kapcsolatai	16 (38%)	7 (23%)

A számok azt mutatják (1. táblázat), hogy míg a nem drámások zártabb közösséget alkotva inkább az osztályukban alakították ki a szorosabb barátságukat, addig a dráma tagozatosokra is ez a jellemző, viszont nálunk többen jelölték meg azt az opciót is, hogy iskolán kívül is több barátot számlálnak. Ők egy kifelé nyíltabb közösségi struktúrát mutatnak, míg a másik csoport inkább egy befelé zártabb közösséget alkot.

Az utóbbi csoport esetében az ezt követő kérdésből következett, hogy mennyire érzik támogatónak az őket körülvevő baráti kapcsolataikat. Egyértelműen látszik, hogy támogatják egymást, hiszen a 4-es és 5-ös értékelés tizenhárom-tizenhárom szavazatot kapott. A drámások esetében pedig ugyanez a két érték tizenhárom és huszonöt főt jelentett, akiknek ugyan nyíltabbak a baráti viszonyaik, de a válaszból úgy tűnik, a támogató baráti kapcsolatok az ő esetükben erősebben vannak jelen, mert arányaiban több szavazatot kapott az 5-ös értékelés.

A felsorolt tulajdonságok közül a dráma tagozatosok átlagosan több jellemzőt jelöltek be magukról, mint a többiek, akik nem foglalkoznak az iskolában olyan intenzíven drámajátékkal. Ez feltehetően azért alakulhatott így, mert a drámásoknak lehetőségük van többféle helyzetben megismerni önmagukat. Náluk a legmagasabb előfordulási számot a következő tulajdonságok kapták: érthető beszéd,

A mintát két alapminta mentén vizsgáltam: a dráma tagozatosok csoportját alkották azok a diákok, akik dráma tagozaton tanulnak, a nem dráma tagozatosokét azok a tanulók, akik a tanrendjükben találkoznak drámajátékos órával vagy drámaszakkör tagjai.

érzelmesség, figyelmesség, kompromisszumkész-ség, humor, könnyű kapcsolatteremtés. A negyvenkét főből ezek átlagosan huszonöt-harmincegy szavazatot kaptak. A nem dráma tagozatos diákok csupán a figyelmesség és a kompromisszumkész-ség kapta a kiugróan legtöbb szavazatot, ez számokban kifejezve a harmincegy főből huszonnégyet és tizenhetet jelent. A többi tulajdonság megjelölésének gyakorisága 50% tehát tizennégy-tizenhat főt vagy jócskán az alatti számot mutatnak.

Egy másik kérdés arra vonatkozott, hogy hogyan szeretnek dolgozni: egyedül; inkább egyedül, de csoportban is; csoportban; vagy csoportban, de egyedül is. Egyedül mindkét vizsgált csoportból tíz alatti számban vannak jelen a tanulók, akiknek egy kivételével nincsen testvérük. A csak csoportban dolgozók mindkét esetben egy-egy főt érintenek, ők szüleikkel és két testvérükkel élnek együtt otthonukban. A legtöbb szavazatot mindkét alkalommal arra tették le, hogy inkább egyedül, de csoportban is szívesen dolgoznak. A dráma tagozatosoknál a negyvenkettőből ez huszonhárom, a nem dráma tagozatosoknál a harmincegyből tizenhárom főt jelent. Kilenc és tizenhárom fő inkább csoportban dolgozik szívesen, de az önálló munkát is kedveli. Ezt az eredményt igazolhatjuk akár korunk jelenségeként, de az adott fejlődési szakasz, a kamasz-kor velejárójaként is értelmezhetjük a magányra

fokozottan igényt tartó vagy arra rászoruló fiatalok jelenségét. Akik inkább csoportban dolgoznak szívesen, kivétel nélkül a testvérükkel, testvéreikkel, esetenként még a nagyszülőkkel is együtt élnek az otthonukban.

A felsorolt jellemzők saját személyükre vonatkoztatott értékelése során a nem dráma tagozatos diákok legmagasabb értékei tájékozottságukra, határozottságukra és az önértékelésükre irányultak, illetve úgy érzik, hogy egyre több feladatot bízna rájuk a felnőttek – mindezek a dráma tagozatosoknál átlagos értékeket mutatnak. Ők abban érzik erősségüket, hogy meg tudják indokolni a döntéseiket, oda mernek menni idegen emberekhez és nem félnek segítséget kérni, vagyis a kapcsolatfelvételen, kommunikációs helyzetekben érzik magukat a legmagabiztosabbnak, ellenben a nem dráma tagozatosoknál ezek éppen a fejlesztendő készségekhez tartoznak, hiszen alacsony értékelést kaptak.

A személyes motivációra vonatkozó nyitott kérdésre számos olyan válasz érkezett, amelyben az iskolát a dráma tagozat jó híre és minősége miatt választották, vagy már családi vagy baráti kapcsolatok révén voltak jó tapasztalataik. Viszont a válaszok döntő többségében vagy a színház világa iránti kíváncsiságból fakadt a jelentkezés, illetve számos esetben a belső fejlődés igényét is megfogalmazták a diákok. „A dráma tagozaton sok lehetőséget ki lehet

használni és ez az iskolai közösség nagyban befolyásolja a továbbiakban az életszemléletünket” (Diák 1); „Szerettem volna jobban megismerni azt a megfogalmazhatatlan vonzódást, amit a művészetek irányába tápláltam, ezáltal fejlesztve a személyiségeimet” (Diák 2); „Szerettem volna fejleszteni magam, valami újat, mást kipróbálni” (Diák 3); „Szerettem volna egy önképet kialakítani magamról és a határainról, mert tudtam, hogy ez az iskola az életre nevel” (Diák 4); „Csak saját magamnak szerettem volna bizonyítani, és szerettem volna alkotni valamit, ez volt a két fő motivációm” (Diák 5).

A vizsgált minta alapján a drámapedagógiai nevelésben részt vevő diákok körében jellemzően magas szintű önismereti, kommunikációs és társas kompetenciák figyelhetők meg, valamint tudatosabb és nyitottabb közösségi viselkedés tapasztalható. A dramatikus módszerek által szerzett tapasztalatok hozzájárulnak az érzelmek tudatosításához, a kapcsolatteremtés bátorságához, valamint a támogatói kapcsolatok minőségének javulásához. A diákok motivációi között hangsúlyosan megjelenik a személyes fejlődés iránti igény, ami azt jelzi, hogy a drámapedagógia nem csupán tanulási forma, hanem önformáló és közösségépítő tér is, amely különösen értékes eszközt jelent a COVID19-járvány utáni időszak mentálisan sérülékenyebb fiataljai számára.

Összegzés

A vizsgálat eredményei igazolják, hogy a drámapedagógiai módszerek alkalmazása pozitív hatást gyakorol a középiskolás diákok lelki egészségét meghatározó főbb tényezőkre: az önismeretre, a kommunikációs készségekre, a társas kapcsolatok minőségére és a családi háttérből származó érzelmi támogatás megélésére.

A kutatásban részt vevő diákok – különösen a dráma tagozatos tanulók – körében gyakran megjelennek azok a személyes jellemzők, amelyek az egészséges önismeretre és érzelmi intelligenciára utalnak. A válaszadók közül sokan emelték ki saját erősségükként az érthető beszédet, az érzelmi kifejezőkészséget, a figyelmességet, a kompromisszumkészséget és a könnyű kapcsolatteremtést. E kompetenciák különösen gyakran jelentek meg a dráma tagozatos tanulók körében, ami arra utal, hogy a dramatikus helyzetgyakorlatok hozzájárulhatnak az önreflexió és az érzelmi tudatosság fejlődéséhez.

A társas kapcsolatok vizsgálata szintén megerősítette a drámapedagógia hatékonyságát: a dráma tagozatos tanulók jellemzően kifelé nyitottabb közösségi hálóval rendelkeztek, több iskolán kívüli baráti kapcsolattal, míg a nem dráma tagozatosok inkább zárt osztályközösségekhez kötődtek. A baráti kapcsolatok támogatottságát mérő válaszok szintén a drámásoknál mutattak magasabb értéket, jelezve, hogy a dramatikus csoportmunka nemcsak a közösségépítést, hanem az érzelmi biztonság megélését is támogatja.

A kommunikációs készségek tekintetében a dráma tagozatos tanulók magabiztosabban lépnek kapcsolatba idegenekkel, bátrabban kérnek segítséget, és nagyobb fokú önállóságot mutatnak érzelmeik kifejezésében is. Ezek a készségek elengedhetetlenek a lelki egészség fenntartásához, különösen a serdülőkor identitásformáló időszakában.

A kutatás hangsúlyos eleme volt a család szerepének vizsgálata. Az eredmények alapján elmondható, hogy a többgyermekes, többgenerációs családi környezetben élő tanulók esetében a társas kapcsolatokban való jártasság és a csoportmunkában való együttműködés mértéke magasabb. A családból érkező érzelmi támogatás meghatározó a fiatalok önértékelésében, döntéshozatali képességében és abban, hogyan viszonyulnak önmagukhoz és másokhoz. A jelen tanulmány következtetései is megerősítik, hogy a család kulcsfontosságú tényező a lelki egészség alakulásában, ugyanakkor a dramatikus közösségi élmények képesek kiegyensúlyozni vagy kiegyenlíteni is a hiányokat.

A válaszokból az is kiderült, hogy a drámás közegben fejlődő tanulók tudatosabban viszonyulnak önmagukhoz: motivációikban gyakran megjelenik a személyiségfejlődés iránti igény, az önkép kialakításának vágya és az identitáskeresés tudatos folyamata. Többen említették, hogy a drámaórák és a dramatikus játékok olyan „belső utazásokra”

adnak lehetőséget, ahol új oldalról ismerhetik meg önmagukat és a környezetüket.

Összegzésképp elmondható, hogy a drámapedagógiai módszerek jelentősen hozzájárulnak a középis-kolász tanulók komplex fejlődéséhez. A dramatikus cselekvésen alapuló tanulás nemcsak az oktatási célok megvalósulását segíti, hanem az önismereti, kommunikációs és társas kompetenciák fejlesztésével a diákok lelki egészségének fenntartását és erősítését is szolgálja. A családi háttér és a dramatikus közeg kölcsönhatása pedig különösen fontos szerepet játszik abban, hogy a fiatalok kiegyensúlyozott, együttműködő és önreflektív felnőttekké válhassanak. Más korábbi tanulmányok és kutatások alapján és ezeket kiegészítve jelen tanulmány eredményei is azt jelzik, hogy a drámapedagógia nem csupán egy tanítási módszer, hanem eszköz arra is, hogy a serdülők megtanuljanak kapcsolódni önmagukhoz, egymáshoz és a világhoz, s ezáltal mélyebb megértést alakítsanak ki saját helyükről és szerepükről a közösségeikben.

Felhasznált irodalom

Atkinson, D. (2005) *Art in Education: Identity and Practice*. Dordrecht: Springer.

Atkinson, R. L. – Atkinson, R. C. – Smith, E. E. – Bem, D. J. (1997). *Pszichológia*. Ford.: Bodor, P. – Csibra, G. – Csontos, A. – Ehman, B. – Farkas, M. – Kiss, Sz. – Kovács, I. – Nádasdy, Z. – Nagy, J. – Pléh, Cs. – Szecskő, T. – Varga, K. Budapest: Osiris Kiadó.

Cziboly, Á. (szerk.). (2010) *DICE – a kocka el van vetve. Kutatási eredmények és ajánlások a tanítási színház és dráma alkalmazásával kapcsolatban*. Budapest: DICE Konzorcium.

Eck, J. – Kaposi, J. – Trencsényi, L. (szerk.) (2016). *Dráma – Pedagógia – Színház – Nevelés*. Budapest: Oktatókutatási Intézet.

Ekman, P. (2011). *Leleplezett érzelmek*. ford.: Pheby Krisztina. Budapest: Kelly Kiadó Kft.

Engler, Á. (2004). A szociális kompetencia fejlesztése. *Magiszter* 2/2: 13–31.

Engler, Á. (2012). „Üzenet egykori iskolámba”: tanárjelöltek a pedagógushivatásról. In: Pusztai, G. – Fenyő, I. – Engler, Á. (szerk.) *A tanárok tanárának lenni... Tanulmányok Szabó László Tamás 70. születésnapjára*. Debrecen: Debreceni Egyetem Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ (CHERD). 73–87.

Engler, Á. (2020a). Távolléti oktatás a családok aspektusából. *Civil Szemle* 17. különszám, 117–132.

Engler, Á. (2020b). Családi közösségek. In: Pusztai, G. (szerk.) *Nevelésszociológia. Elméletek, közösségek, kontextusok*. Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó. 133–159.

Engler, Á. – Dusa, Á. – Markos, V. (2021) A gyermekek élete a COVID-19 járvány alatt. *Kapocs* 3: 1–2, 64–70. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2021.1-2.7>

Engler, Á. – Pári, A. (2022) A család jövője – az elsődleges szocializációs közeg társadalmi szerepváltozása. *Századvég* 3: 11–34.

Ferkis, A. – Nagy, T. (2021) A magyarok közérzete a koronavírus-járvány második és harmadik hulláma alatt. *Kapocs* 1–2: 42–53. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2021.1-2.5>

Gabnai, K. (1994) A találkozás tanítása, avagy színház és dráma a nevelésben. *Drámapedagógiai Magazin* 7: 3–6.

Gabnai, K. (2001) *Drámajátékok. Bevezetés a drámapedagógiába*. Budapest: Helikon Kiadó.

Kende, B. H. (2003) *Gyermekepszichodráma*. Budapest: Osiris Kiadó.

- Llorente, L. – Montserrat Gas-Aixendri, C. (2022) Családok erőforrásai és szükségletei a világjárvány utáni korszakban. *Kapocs* 3-4: 33-40. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2022.3-4.4>
- Mérei, F. – V. Binét, Á. (1993) *Gyermeklélektan*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Mérei, F. (1994) Szociodráma, pszichodráma, szerepgyakorlatok. *Drámapedagógiai Magazin* 4/7: 11-15.
- Rudas, J. (2007) *Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat*. Budapest: Lélekben Otthon Kiadó.
- Szászi, T. (1998). Játék és tanulás. Gavin Bolton drámapedagógiája. *Új Pedagógiai Szemle* 5: 120-122.
- Szító, I. (2004). Hogyan hat egy drámapedagógiai program a serdülőkor küszöbén álló fiatalok normakövető viselkedésére? *Drámapedagógiai Magazin* 2: 1-10.
- Szító, I. (2005). A drámajáték mint társas befolyásolás és korrekatív tapasztalat emocionális tapasztalat. *Drámapedagógiai Magazin* 2: 9-14.
- Zsiros, E. – Arnold, P. – Huhn, Zs. – Költő, A. – Simon, D. – Németh, Á. (2013). Egészség és társas kapcsolatok kamaszkorban – Az iskola, a kortársak és a család szerepe a magyar serdülők életmódjában. *Kapocs* 4: 22-39.

Digitális kockázatok a serdülőkori identitásfejlődésben

¹ Identitás coach; levelező szerző: Eberlein Éva, eva@eberlein.hu

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.12>

Absztrakt

A tanulmány a digitális tér serdülőkori identitásfejlődésre gyakorolt hatásait vizsgálja, különös tekintettel a közösségi média és az online környezet pszichoszociális, kognitív és szexuális aspektusaira. A tanulmány szakirodalmi szintézisen alapul, mely számos 2010–2025 között megjelent metaanalitikus, longitudinális és nemzetközi összehasonlító kutatást foglal magában. A szakirodalmi áttekintés feltárja, hogy a serdülők identitáskeresése mára szorosan összefonódik a digitális térrel: az önreprezentáció, a társas összehasonlítás, az influenszerek mintái és az online visszajelzések kulcsfontosságú szerepet játszanak az énkép és az önértékelés formálásában. A tanulmány bemutatja a digitális média pozitív vonatkozásait is – például az önkifejezés lehetőségét, a közösséghez tartozás élményét és a tanulási motivációt –, ugyanakkor kiemeli a kockázati tényezőket is, mint a túlhasználat, a függőség, az impulzivitás, a szorongás és az online összehasonlításból eredő torz énkép. A tanulmányban külön figyelmet kap a szexuálisan explicit tartalmak és a szexting hatása, hiszen az ilyen jellegű tartalmakkal való korai találkozás befolyásolhatja a serdülők szexuális normáit és identitását. A kutatások szerint a tudatos digitális jelenlét, a családi és iskolai mediáció, valamint az offline közösségi élmények védőfaktorként működnek, elősegítve a kiegyensúlyozott identitásfejlődést. A szakirodalmi szintézis alapján megállapítható, hogy a digitális tér nem csupán fenyegetés, hanem a fejlődés és önreflexió lehetősége is, de csak abban az esetben, ha a fiatalok megfelelő támogatással, kritikai gondolkodással és médiatudatossággal rendelkeznek.

Kulcsszavak: énkép, média, függőség, önkifejezés, identitás, szexting

Abstract

The study examines the effects of the digital space on adolescent identity development, with particular attention to the psychosocial, cognitive, and sexual aspects of social media and the online environment. The study is based on a synthesis of the scientific literature, encompassing numerous meta-analytic, longitudinal, and international comparative studies published between 2010 and 2025. The literature review reveals that adolescents' search for identity has now become closely intertwined with the digital sphere: self-representation, social comparison, influencer role models, and online feedback play a crucial role in shaping self-image and self-esteem. The study also presents the positive aspects of digital media—such as opportunities for self-expression, the experience of belonging to a community, and learning motivation—while highlighting risk factors including overuse, addiction, impulsivity, anxiety, and distorted self-image resulting from online comparison. Particular attention is given to the impact of sexually explicit content and sexting, as early exposure to such material can influence adolescents' sexual norms and identity. According to the research, conscious digital engagement, family and school mediation, and offline community experiences function as protective factors that promote balanced identity development. Based on the synthesis of the literature, it can be concluded that the digital space is not merely a threat but also a potential arena for growth and self-reflection—yet only if young people possess adequate support, critical thinking skills, and media literacy.

Keywords: self-image, media, addiction, self-expression, identity, sexting

Bevezetés

A digitális tér új fejezetet nyitott az emberi viselkedés, kapcsolódás, önmeghatározás vonatkozásában. Az elmúlt két évtizedben a digitális technológia fokozatosan a gyermekek és serdülők életének szerves részévé vált, alapjaiban átalakítva a szocializáció, az ismeretszerzés és az identitásformálás folyamatát. Az okoseszközök elterjedésének, a közösségimédia-platformok dinamikus növekedésének és a mesterséges intelligencia elérhetőségének következtében a képernyőhasználat a korai évektől hat a gyerekek fejlődésére. A serdülők identitáskeresése mára szorosan összefügg a közösségimédia-használattal, hiszen a digitális tér ma már nemcsak kommunikációs eszköz, hanem a tanulás, a szórakozás, a kapcsolódás, az önkifejezés és a társas visszajelzések terepe is, miközben olyan kockázatokat is hordoz, amelyek kedvezőtlenül hatnak a fejlődésre. A közösségi média négy fő csatornán keresztül befolyásolhatja azt, ahogyan

serdülők kialakítják és megerősítik identitásukat: az önreprezentáció, a társas összehasonlítás, a példaképek (influenzserek, ismert személyek, mint viselkedési minták), valamint az online közönség, azok a barátok, követők, ismerősök vagy ismeretlenek, akik visszajelzést adnak (Pérez-Torres 2024). Fontos áttekinteni, hogy a digitális hatások miként formálják a következő generáció identitását, kapcsolódását és gondolkodását, illetve ezekben a vonatkozásokban milyen kockázatokat jelentenek. Az online térben megjelenő, szexuálisan explicit tartalmak, valamint a szexting és az influencerszertkultúra mintái nem pusztán kockázati tényezőként, hanem az identitáskeresés új kontextusaként is értelmezhetők. E folyamatok feltárása központi jelentőségű, mivel a serdülők szexualitása a digitális hatásokon keresztül válik a pszichoszociális fejlődés legérzékenyebb területévé.

Módszertan

A jelen tanulmány szakirodalmi szintézisen alapul, amely a digitális média serdülők identitásformálására (kognitív fejlődésére, társas kapcsolataira, mentális jóllétére és pszichoszexuális fejlődésére) gyakorolt kockázatait vizsgálja, a teljesség igénye nélkül. A forrásfeltárás első szakaszában olyan alapműveket tekintettem át, mint Mary Aiken *Cybercsapda* (Aiken 2022), Anna Lembke *Dopaminkorszak* (Lembke 2024), Tari Annamária *Hol a boldogság mostanában?* (Tari 2023), Debra Soh *A gender vége* (Soh 2022), Frances E. Jensen és Amy Ellis Nutt *Kamasz agy* (Frances és Nutt 2016), valamint Mayer és McHugh *Sexuality and Gender* (Mayer és McHugh 2016) című jelentése. A szakirodalmi feltárás során 2010 és 2025 közötti időkeretet alkalmaztam, mivel ez az időszak fedi le a digitális média és a közösségi platformok robbanásszerű elterjedését, valamint a kapcsolódó longitudinális vizsgálatok megjelenését. A bizonyítékok értelmezésekor külön jelölöm a keresztmetszeti (korrelatív) eredményeket, a ritkább longitudinális vizsgálatokat és a metaanalitikus szintéziseket, és ahol elérhető, a hatásméreteket heterogenitására (pl. mintajellemzők, nem, életkor, kulturális kontextus szerinti moderátorok) is felhívom a figyelmet.

A kereséseket több tudományos adatbázisban végeztem (Scopus, PubMed, APA PsycInfo, SpringerLink, ResearchGate, valamint a hazai Akadémiai Kiadó és a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság [NMHH] online archívuma) 2025. augusztus 5. és szeptember 20. között megjelent angol és magyar nyelvű publikációkra. A keresőki-fejezések kombinációi a következők voltak: „digital media” (digitális média), „adolescence” (serdülőkör), „identity formation” (identitásformálás), „sexual development” (szexuális fejlődés), „social comparison” (társas összehasonlítás), „body image” (testkép), „pornography exposure” (pornográfiának való kitettség), „gender identity” (nemi identitás), valamint ezek magyar megfelelői. Inklúziós kritériumként a tíz-huszonöt éves korosztályra vonatkozó, empirikus, lektorált pszichológiai és társadalomtudományi vizsgálatokat vettem figyelembe; kizártam a pusztán elméleti, nem adatvezérelt és nem angol/magyar nyelvű forrásokat, valamint azokat, amelyek nem tartalmaztak módszertani leírást vagy reprezentatív mintát. A további szakirodalom azonosításához mesterségesintelligencia-alapú keresőrendszereket (ChatGPT, Copilot) is bevettem „digitális tér hatásai a serdülőkre” címszavakkal, az eredményeket manuálisan ellenőriztem és

szelektáltam, a módszertanilag megbízható, metaanalitikus és szisztematikus áttekintéseket részesítettem előnyben, különös figyelemmel a hazai kutatásokra.

A kiválasztott tanulmányok minőségét és relevanciáját a PRISMA 2020 és a ROBIS (Risk of Bias in Systematic Reviews) keretrendszerek irányelvei alapján értékeltem: figyelembe vettem a mintanagyságot, a mérőeszközök validitását, a statisztikai erősséget és az oksági viszonyok alátámasztottságát. A források közül előnyben részesítettem a metaanalitikus, longitudinális és nemzetközi összehasonlító kutatásokat.

Az áttekintést követően tematikusan csoportosítottam a forrásokat (lásd az 1. táblázatot), aszerint, hogy a pszichoszociális fejlődéssel, önképpel/testképpel, szexuálisan explicit tartalomfogyasztással (Sexually Explicit Media: SEM), illetve nemi-identitás- és orientációformálással kapcsolatosak. A digitális tér még nagyon sok más területen is hat a serdülők fejlődésére, amikre ez a tanulmány nem tér ki. A Mayer és McHugh által publikált jelentés (Mayer és McHugh 2016) több területen fontos szintézist nyújtott, ugyanakkor módszertani megközelítése és értelmezési kerete tudományos vitákat váltott ki, ezért eredményei a nemzetközi szakirodalomban kritikus olvasatot igényelnek.

1. táblázat. A digitális média hatásirányai a serdülők identitásfejlődésében

Hatásdimenzió	Fő mechanizmus	Lehetséges kockázat	Potenciális védőfaktor, kiegyensúlyozó tényező
Kognitív	Információáradat, állandó ingerhatás	Figyelemzavar, felszínes feldolgozás, túlterheltség	Digitális tudatosság, időkeretek, tanári mediáció
Érzelmi	Azonnali visszajelzés, jutalmazás–büntetés rendszer	Függőség, impulzivitás, szorongás	Érzelmszabályozás, offline pihenőidő, önreflexió
Szociális	Kortárshatás, láthatóság, összehasonlítás	Társas nyomás, önértékelés-zavar, cyberbullying	Családi kötődés, offline közösségek, közös médiaelemzés
Szexuális identitás	Pornográfia, testkép, influenszerminták	Tárgyasítás, bizonytalanság, normazavar	Szexuális nevelés, kritikai médiaműveltség, értékalapú diskurzus
Kulturális, társadalmi	Algoritmikus normák, trendkövetés	Polarizáció, konformizmus	Kritikai gondolkodás, tanári és szülői mediáció

Forrás: saját szerkesztés Marciano et al. (2024), Keles et al. (2020), NMHH (2025) és Siegel és Drulis (2023) alapján.

A szakirodalmi áttekintés eredményei, főbb megállapítások

Az identitásfejlődés az emberi élet egyik legösszetettebb és legérzékenyebb folyamata, amely a biológiai érés, a társas kapcsolatok és a kulturális környezet kölcsönhatásában bontakozik ki. Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődésmélete szerint az identitás alakulása egy egész életen át tartó, szakaszos fejlődési folyamat, amelyben a serdülőkör központi feladata az identitás kialakítása a különböző szerepek, értékek, világnézetek integrációjával (Erikson 2002). Serdülőkörben a biztonságos kísérletezés és a támogató minták elengedhetetlenek a koherens identitás

megtalálásához és ahhoz, hogy az egyén az intimitás vagy elszigetelődés életszakaszában hosszú távú kapcsolatokra, kiegyensúlyozott életre képessé váljon. Carl Rogers szerint az nevezhető „teljesen működő” személynek, akinek ideális énje, amilyenre válni szeretne, összhangban van az énképével, azaz azzal, amilyennek látja magát (Rogers 1951: 136). Az identitásformálás legaktívabb időszaka a serdülőkör, amikor kialakítja énje alapjait. Ebben az időablakban az élet szép és fájdalmas tapasztalatai, a határok és a kockázatvállalás, a visszajelzések kapnak

főszerepet. A digitális eszközök átalakítják a családi kapcsolatokat, a mindennapi szokásokat, hatalmas mennyiségű információhoz és tartalomhoz adnak hozzáférést, miközben új társadalmi normákat hoznak létre és nyomást gyakorolnak a szülőkre és a fejlődésben lévő gyermekekre. Ez az új jelenség hatással van a kiskorúak fejlődési irányára.

Serdülőkorban az identitás központi feladata a szerepek és értékek integrálása, ehhez pedig

a kortársaktól és felnőttektől érkező társas visszajelzés ad normákat és megerősítést, amelyek közvetlenül formálják az énképet és az önértékelést. Ezért a serdülők különösen érzékenyek a társas értékelésre és a kortársaktól kapott jutalmakra, a pozitív vagy negatív visszajelzés aránytalanul erősen alakíthatja a viselkedésüket és az önreprezentációjukat (Guyer és munkatársai 2014, Klippel és munkatársai 2018).

Használati trendek

A digitális technológia egyre korábbi életkorban válik a gyermekek mindennapjainak részévé (NMHH 2021). Az NMHH felmérései szerint 2023-ban a hét-tizenhat éves gyerekek átlagosan 4,3 órát interneteztek naponta, 2024-ben pedig a tizenhárom-tizenhat évesek túlnyomó többsége regisztrált legalább egy közösségi oldalra, legtöbbször napi szinten használják is ezeket, és jellemzően

több platformon aktívak (NMHH 2023, 2024). A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint 2024 decemberében a magyar háztartások 94,8%-a rendelkezik internetkapcsolattal, ami azt jelzi, hogy a gyerekek digitálisan elérhető, online kapcsolatokkal átszőtt környezetben nőnek fel, ami alapvetően formálja a szocializációjukat és mindennapi tapasztalataikat (KSH 2024).

Neurokognitív sérülékenység

Az internet révén a serdülők mindennapjai korábban elképzelhetetlen mennyiségű ingerrel telítődnek, miközben saját élményeik is szélesebb közösséghez jutnak el. Ami egykor az otthon vagy az iskola falain belül maradt, ma könnyen vírusként terjed, gyakran előre nem látható következményekkel.

Kolb és Gibb (2011) szakirodalmi áttekintése szerint az agyfejlődést a plaszticitás alapelvei és a környezeti hatások időzítése határozzák meg: ugyanaz az inger eltérő fejlődési szakaszokban más következményekkel járhat. A serdülők agya különösen plasztikus, ezért a stressz, a szociális interakciók, a tanulás és a digitális média tartósan formálhatják az idegi hálózatokat, hosszú távon befolyásolva a kognitív és érzelmi fejlődést. Bár a digitális hatásokat nem vizsgálták külön, megállapítják, hogy a kortárskapcsolatok és az ingergazdag környezet pozitívan alakítják az agyat. Következésképpen a képernyőidő miatt kieső kapcsolatok és ingerek hatását a digitális tér nem képes pótolni. A prefrontális kéreg lassú érési folyamata, a fokozott jutalomérzékenység és az impulzivitás miatt a serdülők különösen érzékenyek a digitális jutalmazó ingerekre (Casey et al. 2008, Steinberg 2010, Marciano et al. 2024).

Bretzke és munkatársai (2021) egy funkcionális MRI-vizsgálatból származó adatokat feldolgozó tanulmányban kutatták a jutalomfeldolgozást és jutalomkeresést, és arra mutattak rá, hogy a serdülők jutalomfeldolgozása kevésbé kifinomult, ami fokozott jutalomkereséshez és potenciálisan problémás viselkedéshez vezethet. Siegel és Drulis (2023: 142) neurológiai oldalról hangsúlyozzák, hogy az identitás és a mentális egészség csak akkor lehet stabil, ha az idegrendszeri, érzelmi és társas-kulturális folyamatok harmonikusan integrálódnak. Mindez érzékennyé teszi a serdülőket a digitális világ gyors és kiszámíthatatlan jutalmazási ingereivel szemben, növelve a viselkedési addikciók kialakulásának kockázatát.

Chan és Rabinowitz (2006) keresztmetszeti vizsgálata szerint a serdülők napi egy óránál hosszabb videójáték-használata összefüggést mutatott a magasabb ADHD- és figyelemzavari pontszámokkal, ugyanakkor a szerzők hangsúlyozzák, hogy az adatok nem bizonyítanak ok-okozati viszonyt.

Túlzott használat és mentális jóllét

A gyermekek internethasználata életkorral arányosan növekszik. Az NMHH 2025-ös adatai (NMHH 2025) szerint a nyolc–tizenöt évesek átlagosan napi 3,9 órát töltenek képernyő előtt, és a serdülők közel fele – a közösségi médiával érzelmileg intenzíven azonosulók, az alacsony egészségügyi tudatossággal rendelkezők – fokozottan ki vannak téve a félrevezető információk befogadásának, különösen akkor, ha azokat influenszerek szakértői szerepben közvetítik. Az érzelmileg manipulatív tartalmak torzíthatják a serdülők önértékelését, és fokozhatják a szorongást, a közösségi médiában megjelenő tartalmak kritikátlan elfogadása pedig további kockázatokat rejthet magában, amelyek feltérképezése elengedhetetlen ahhoz, hogy jobban megértsük ezek hatását a serdülők identitásformálására, szemléletére, döntéshozatalára.

Az elmúlt két évtizedben a közösségi média a serdülők mentális állapotának egyik kulcstényezőjévé vált. Christofferson és Palermo (2016) szerint előnye a gyors információszerzés és a folyamatos kapcsolattartás, hátránya viszont a személyes interakciók visszaszorulása, a megfigyelési képesség gyengülése és a cyberbullying¹ terjedése. A közösségi média túlzott használata összefügg a gyengébb pszichológiai jólléttel: kifejezettebb depressziós tünetekkel, öngyilkossági gondolatokkal és kísérletekkel (Twenge és Campbell 2019). Ebben az összehasonlító vizsgálatban a napi egy óránál kevesebb médiahasználat mellett volt a legmagasabb a mentális jólléti szint, míg az öt óránál többet online töltők körében 48–171%-kal nagyobb volt a mentális sérülékenységi szint. Egy másik kutatásban Twenge és munkatársai (2019) azt találták, hogy a digitális jelenlét növekedése a személyes találkozások rovására történt: a 2000 után született serdülők ritkábban jártak el barátokkal, programokra

vagy randizni, miközben az online aktivitásuk nőtt, és ezzel együtt a magányérzetük is. A COVID19-járvány után Magyarországon jelentősen nőtt az infokommunikációs eszközök túlhasználata, ami rontotta a serdülők mentális állapotát és társas kapcsolatait. Gyakoribbá váltak a depressziós tünetek, az önsértés, a dohányzás és a rohamivás, bár ezek a problémák már korábban is jelen voltak. A járvány felerősítette a meglévő nehézségeket, ugyanakkor a fiatalok nagyobb önállóságot is mutattak ebben az időszakban pl: jól működő napirendet alakítottak ki (Susánszky et al. 2022).

A „Helló Teló!” egy idén megvalósított, pilotjellegű program, a fiatalok digitális tudatosságát fejlesztő, országos kezdeményezés, amelyben diákok közösségi vállalással csökkentették a képernyőhasználatukat, és ez mérhető javulást eredményezett a figyelemben, érzelmi stabilitásban és társas kapcsolódásban. A kezdeményezés jól példázza, hogy a digitális eszközhasználat tudatos korlátozása nem tiltás, hanem prevenciós és nevelési eszköz, amely az egészséges identitásfejlődést támogatja. A programban részt vevő serdülők öt héten át mellőzték az okostelefonokat és az online tartalmakat (Szent István Intézet 2025). A harminchárom napos digitális böjt során mért 27–38%-os javulás társadalmi szinten is fontos üzenetet hordoz: a gyermekek idegrendszeri fejlődésének védelme közös felelősség. Bár a program eredményei intézményi beszámolón alapulnak, mégis értékes gyakorlati tapasztalatokat kínálnak a digitális nevelés területén. Az eredmények arra utalnak, hogy a képernyőhasználat tudatos korlátozása érdemben javíthatja a kiskorúak figyelmi teljesítményét, a társas kapcsolatok minőségét és a mentális jóllétet.

Összehasonlítás, önértékelés, testkép

A serdülőkor az identitásformálás és az önértékelés szempontjából az egyik legérzékenyebb életszakasz. Carl Rogers (1951) szerint az egészséges fejlődés feltétele, hogy az énkép és az ideális én

összhangban legyen. A digitális térben terjedő idealizált önképek (szelfik) felboríthatják az identitásfejlődés egyensúlyát, mivel az éretlen prefrontális rendszer fokozza az impulzivitást, amit tovább

¹ Cyberbullying: internetes zaklatás, elektronikus úton közvetített, durvább csúfolódás, kárörvendés, fenyegetés.

erősít az online gátlásvesztés jelensége (online disinhibition effect; Suler, 2004). Ez elősegítheti az impulzív önfeltárást, és a fiatalok identitását különösen érzékennyé teszi a közönség visszajelzéseire. Keles és munkatársai (2020) által végzett szakirodalmi áttekintés szerint a közösségi platformok intenzív használata a fiatalok körében fokozott érzelmi terhelést, összehasonlítási kényszert és a társas visszajelzések iránti túlérzékenységet eredményezhet, ami hosszabb távon mentális egészségi kockázatokat hordoz. Perloff (2014) kiemelte, hogy a fiatal nők saját testükkel való elégedetlensége különösen érzékenyen reagál a közösségi média által közvetített szépségideálokra: az online visszajelzések és a társas összehasonlítás hajszolása könnyen bizonytalanságot és ingatag önértékelést eredményezhet. Ezt erősíti Agarwal (2024) megfigyelése is, miszerint a közösségi média egyszerre ad teret az identitáskeresésnek és erősítheti fel az identitáskonfliktusokat, ami szorongáshoz és önazonossági zavarhoz vezethet. A közösségi média visszajelzés-orientált természete érzelmi erőként formálja a serdülők viselkedését. A szűgyen és az elismerés dinamikája gyakran normakövetéshez vezet, amely biztonságérzetet ad ugyan, de gátolhatja az autentikus önkifejezést (Scheff 1988). A serdülők számára a közösségi elismerés hajszolása központi élménnyé válhat, amely könnyen önazonossági bizonytalanságba fordul. Az idealizált vizuális tartalmak erős hatást gyakorolnak a testképre és hozzájárulhatnak az elégedetlenség növekedéséhez. Hazai kutatások is megerősítik, hogy az influenszerek által közvetített vizuális mintákhoz igazodó testideálok torzíthatják az önértékelést és fokozhatják a testképzavarok kockázatát (Tóth 2021). Ez a folyamat nem pusztán esztétikai

kérdés: mélyen befolyásolja a serdülők pszichoszociális fejlődését.

A serdülők érzelmi sebezhetőségét az agy biológiai éretlensége is fokozza: nehezebben mérik fel a kockázatokat, impulzívakabban döntenek, és kevésbé képesek szabályozni a viselkedésüket (Casey et al. 2008: 62–65, Steinberg 2010: 216–218). Marciano et al. (2024: 8) kimutatták, hogy az intenzív közösségimédia-használat tovább nehezíti az érzelmszabályozást és az önkontrollt.

A szelfi a serdülők mindennapi önreprezentációjának egyik legelterjedtebb eszköze lett, amely túlmutat a vizuális önkifejezésen: pszichológiai és identitásformáló szerepe is van. Mary Jeya et al. (2024) szerint a fiatalok körében egyre gyakoribb a problémás szelfizés, amely már viselkedéses addikcióként írható le. El Adgham és kollégái (2023) pedig azt találták, hogy az alacsony önértékelés és a nárcisztikus jegyek erősen összefüggnek a szelfifüggőséggel. A szelfikészítés így egyszerre szolgálhat önmegerősítésként és érzelmszabályozásként, miközben felerősíti a serdülők külső elismeréstől való függőségét.

A digitális tér ma már nemcsak tükör, hanem alakító erő is: a serdülők itt keresik önmagukat, miközben a lájkok és kommentek formálják az énképüket. Az online világban megjelenő „ideális én” gyakran elnyomja a valódit, és az elismerés hajszolása könnyen identitásbizonytalansághoz vezet. A közösségi média vizuális mintáihoz való igazodás sok fiatalban elégedetlenséget és szorongást szül, és ennek következtében a testkép is torzulhat. A szelfik, posztok és digitális visszajelzések érzelmi kapaszkodóvá válnak, miközben a belső biztonság egyre törékenyebb.

A közösségi média hatása a szexuális fejlődésre

Az elkövetkezőkben a közösségi média hatását fogjuk áttekinteni a szexuális fejlődésre vonatkozóan az alábbi témák mentén: szexuálisan explicit tartalmak, szexting és deepfake, valamint nemi identitás és orientáció.

Szexuálisan explicit tartalmak

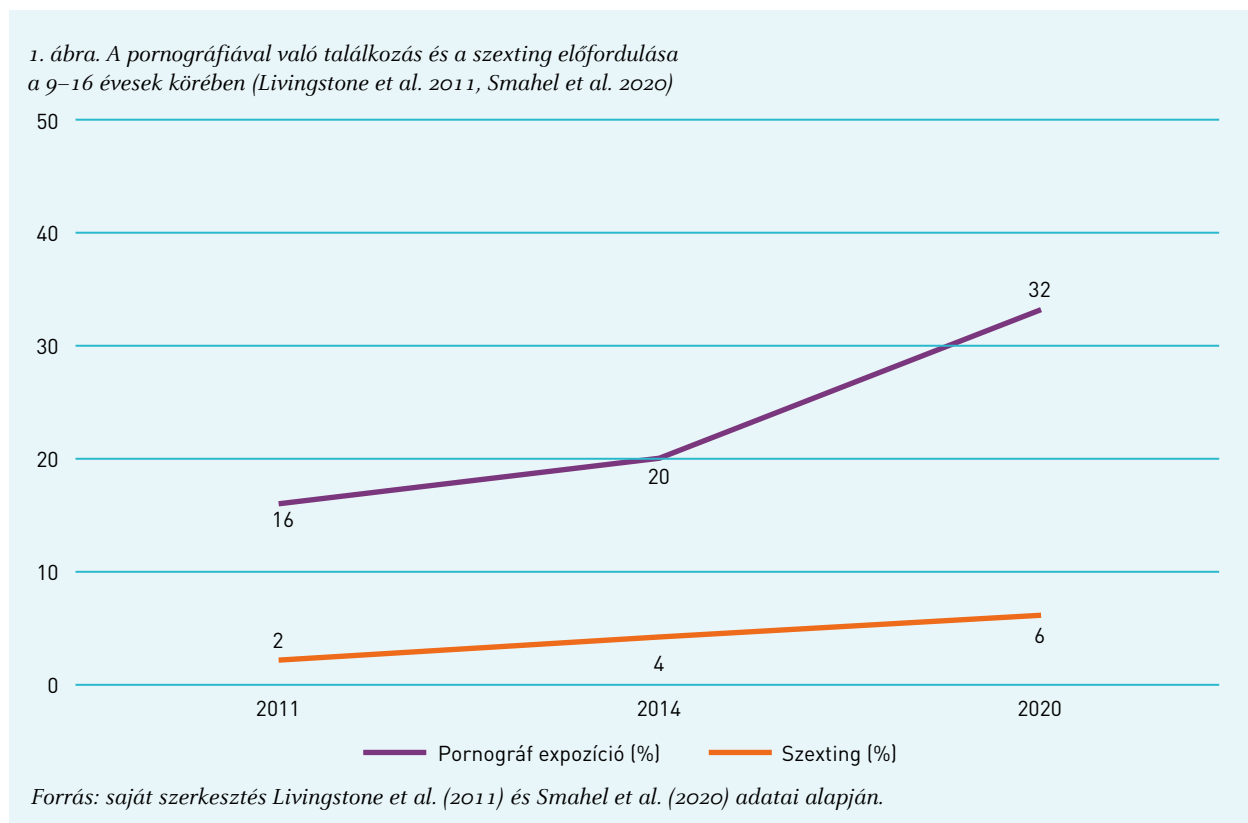
A digitális tér nem pusztán kiegészíti a szocializáció hagyományos közegeit, hanem gyökeresen formálja a serdülők szexuális élményeit és identitáskeresését. A serdülőkor biológiai változásai mellé

társulnak a társadalmi normák, a kulturális minták és a digitális tér hatásai, amelyek együtt alakítják a vágyakat, a kapcsolati mintázatokat és az orientációt (Peter, J., & Valkenburg, P. M. 2016).

A kutatások szerint a fiatalok jelentős része egyre korábban találkozik pornográfiával. Európai vizsgálatok alapján a tizennégy–tizenhét évesek 59%-a látott már online pornót, 24%-a pedig heti rendszerességgel fogyasztja (Andrie et al. 2021). Az Egyesült Államokban a tizenhárom–tizenhét évesek 73%-a számolt be ilyen élményről, az első

találkozás átlagosan tizenkét éves korra tehető (Robb és Mann 2023). Magyarországon is hasonló tendencia figyelhető meg: az EU Kids Online adatai szerint a kilenc–tizenhat évesek 2011-ben még csak 16% találkozott pornográfiával, 2020-ra viszont ez az arány 32%-ra emelkedett, a szexting

előfordulási aránya pedig 1-2%-ról 5-6%-ra nőtt (Livingstone et al. 2011, Smahel et al. 2020, Filemon 2024). A 1. ábra összefoglalja a pornográfiával való találkozás kilenc–tizenhat éves korosztályban mért arányának és a szexting előfordulásának alakulását.



A pornográfia hatása nem marad következmények nélkül. Klasszikus laboratóriumi kísérletek igazolták, hogy a szexuális tartalmak kondicionálhatják a vágyakat és preferenciaváltozást idézhetnek elő (Rachman és Hodgson 1966). Peter és Valkenburg (2008) tanulmánya szerint a gyakori pornográf tartalom-fogyasztás fokozhatja a serdülők szexuális identitással kapcsolatos bizonytalanságát. A serdülők körében a gyakori pornófogyasztás magasabb permisszivitással, több szexuális partnerrel, kockázatos gyakorlatokkal és a szerek szex közbeni használatával jár együtt (Braun-Courville és Rojas 2009). Morgan (2011) arra jutott, hogy a pornográfia és más médiatartalmak jelentős szerepet játszanak a serdülők szexuális szocializációjában, mivel nemcsak információt közvetítenek, hanem normákat is formálnak: befolyásolják, hogyan értelmezik a fiatalok a sexualitást, a kapcsolati dinamikákat és saját identitásukat, gyakran idealizált vagy

torzított mintákon keresztül. Wright és munkatársainak (2016) metaelemzése szignifikáns kapcsolatot talált a pornófogyasztás és a szexuális agresszió között ($r = 0,13$), különösen férfiaknál és erőszakos tartalmak esetén. Ybarra és Mitchell (2005) szerint a pornót szándékosan kereső serdülők nagyobb arányban mutatnak deviáns viselkedést, pszichés nehézségeket és gyengébb szülői kötődést. Ez nem független attól, amit Bridges és munkatársai (2010) kimutattak: a legnépszerűbb filmek többsége fizikai (88,2%) és verbális (48,7%) agressziót ábrázol férfiak részéről nők ellen, miközben a női reakciók többnyire pozitívnak vannak beállítva, ami az agresszió normalizálását közvetíti. A fenti eredmények többsége keresztmetszeti adatokon alapul (pl. Peter és Valkenburg 2008, Braun-Courville és Rojas 2009), amelyek együttjárásokat mutatnak, de nem igazolnak oksági viszonyt. Ezzel szemben Wright és munkatársainak (2016) metaanalízise már

összegzett hatásokat jelez, ugyanakkor a hatásméretet jelentős heterogenitása azt sugallja, hogy az online szexuális expozíció következményei kontextusfüggők, és moderátorok (pl. nem, életkor, kulturális környezet) szerint eltérhetnek; kifejezetten longitudinális bizonyíték viszont korlátozottan áll rendelkezésre a vizsgált területen.

A korai kitettség és bizonyos személyiségjegyek hajlamosíthatnak deviáns tartalmak felé is: Seigfried-Spellar és Rogers (2016) kimutatták, hogy akik fiatalabb korban találkoztak pornográfiával, nagyobb eséllyel fordultak extrém vagy deviáns műfajok felé. A pornográfia tehát nem pusztán a vágyak „tükrözése”, hanem képes alakítani a fantáziákat, a preferenciákat és az identitást is, különösen akkor, amikor ezek még formálódóban vannak (Peter és Valkenburg 2016). Az eredmények egybehangzóan mutatják: a gyakori fogyasztás hozzájárulhat a tárgyiasító attitűdökhöz, a kockázatos viselkedéshez és a testképpel való elégedetlenséghez.

Szexing és deepfake

A személyes képernyők (pl: okostelefonok, laptopok, táblagépek) terjedésével megjelent a szexing is, vagyis a szexuális tartalmú üzenetek küldése és fogadása. A serdülők körében a küldés előfordulása átlagosan 14,8%, a fogadása 27,4% (Madigan et al. 2018). Bár az oksági kapcsolat nem bizonyított, a szexing gyakran együtt jár több partnerrel, szexuális kényszerrel, cyberbullyinggal és pszichés distresszel (Kosenko et al. 2017, Anciones-Anguita és Checa-Romero 2025). Lányoknál különösen magas az önobjektifikáció kockázata, ami szorongással és testképzavarral társul (Santoniccolo et al. 2023). A kényszerített képküldés és a zaklatás digitális formái ráadásul elmoshatják a személyes, jogi és hatalmi határokat, megnehezítve a visszaélések felismerését (Henry et al. 2021).

Az utóbbi években új fenyegetésként jelent meg a deepfake pornográfia, vagyis amikor mesterséges intelligenciával valós személyekről készítenek hamis szexuális tartalmakat. A jelenség szexuális bántalmazásnak minősül (Maddocks 2018). Magyar kutatások szerint a fiatakorúak különösen

sérülékenyek ezzel szemben, miközben a jelenlegi büntetőjogi szabályozás nehezen tud lépést tartani a technológiával (Sorban 2020; Gosztonyi és Lendvai 2024). Henry és munkatársai (2021) átfogó monográfiában vizsgálják az image-based sexual abuse (IBSA)² jelenségét, vagyis a nem beleegyezésen alapuló szexuális vagy meztelen képek terjesztését, kimutatva, hogy az IBSA rendkívül gyakori, az összesített minta alapján átlagosan 38%. Különösen a tizenhat–harminckilenc éves korosztály érintett és a jelenség jelentős pszichoszociális terhekkel jár: negatív érzelmi hatásokkal (86%), egészségügyi következményekkel (55%), reputációval kapcsolatos aggodalmakkal (79%), valamint kapcsolati konfliktusokkal (56%). A szerzők kiemelik, hogy jellemző az aluljelentés, valamint a jogi lehetőségek és a jogtudatosság hiánya, ami tovább nehezíti az áldozatok védelmét és jogérvényesítését.

Nemi identitás és orientáció

A nemi identitás fejlődése serdülőkorban a legintenzívebb, amikor a fiatalok igyekeznek összehangolni biológiai adottságaikat, társas szerepeiket és vonzalmaikat. A digitális kommunikációs környezet dinamikusan hat az identitásra: a közösségi média és az online platformok új nyelvi mintázatokat hoznak létre, közvetlenül befolyásolva az önmeghatározást (Bódi 2021). Egyes kutatások szerint a közösségi média szoros kapcsolatban áll a nemi identitás formálódásával és a mentális egészséggel. McNroy és Craig (2015) azt vizsgálta, hogyan használják az LMBTQ+ fiatalok az online tereket identitás keresésre és közösségépítésre. Eredményeik szerint sokan elsőként az interneten találkoztak az LMBTQ+ identitásokkal, és ott kaptak megerősítést, támogatást és szerepmódelleket. Az online tér egyszerre lehet biztonságos menedék és potenciális stresszforrás, amely befolyásolja az önértékelést és a mentális jóllétet. Escobar-Viera és munkatársai (2022) LMBTQ+ fiatalok körében végzett kutatásából kiderül, hogy a közösségi média lehetőséget kínál az önkifejezésre, identitás keresésre és a hasonló helyzetű közösségekhez való kapcsolódásra, ami

² IBSA (Image-Based Sexual Abuse): képalapú szexuális visszaélés vagy képalapú szexuális zaklatás. A kifejezés olyan helyzeteket ír le, amikor valaki beleegyezés nélkül terjeszt, oszt meg vagy fenyeget meg másokat meztelen vagy szexuális tartalmú képek nyilvánosságra hozatalával, például bosszúpornó, titokban készített intim felvételek megosztása, képek manipulálása és terjesztése, zsarolás vagy fenyegetés intim képekkel.

különösen fontos az offline környezetben marginalizált, elhanyagolt serdülők számára. Ugyanakkor a kutatás arra is rámutat, hogy a közösségi médiában megélt negatív tapasztalatok (elutasítás, cyberbullying, diszkrimináció) közvetlenül hozzájárulhatnak a depressziós tünetek és a szorongás kialakulásához. A közösségi média olyan környezet, amely felgyorsíthatja az identitáspróbálgatás láthatóságát és ritmusát, kortársaktól érkező különösen erős hatás mellett. Littman (2018) vizsgálata rámutatott: a serdülőkori nemi diszfória sok esetben hirtelen jelent meg, gyakran lányoknál (82,8%) és mentális problémákhoz kapcsolódott (62,5%). A detranzícióval foglalkozó vizsgálatok arra hívják fel a figyelmet, hogy a nemi identitás alakulása összetett, és nemcsak belső, hanem társas és digitális hatások is formálhatják. Vandenbussche (2021) egy keresztmetszeti, online kérdőíves kutatásban vizsgálta a detranzíciót választó személyek tapasztalatait és támogatási igényeit. A tanulmány kiemeli, hogy a serdülők nemi identitásának alakulása érzékeny és változékony folyamat. Skandináviában és az Egyesült Királyságban a kiskorúak ellátására vonatkozó irányelvek óvatosabb, pszichoszociális értékelésre és kutatóorientált megközelítésre álltak át; ezek a keretek a fejlődési és környezeti tényezők – köztük az online hatások – feltárását is megkövetelik (Wigzell 2022, NHS England 2023). Más kutatások azt jelzik, hogy az azonos neműek közötti szexuálisan explicit tartalmak formáló erővel bírhatnak a serdülők szexuális fantáziáira,

orientációjára és viselkedésére. Arrington-Sanders és munkatársai (2015) azt vizsgálták, hogyan befolyásolja a szexuálisan explicit tartalom a saját nem iránt vonzódó fekete serdülő fiúk szexuális fejlődését. Eredményeik szerint ezek a fiatalok gyakran az online anyagokból szerzik első információikat az orientációjukról, ami befolyásolja az identitáskeresést és torzíthatja a szexuális normákról alkotott képet. Hald, Kuyper, Adam és de Wit (2013) nagy mintás holland vizsgálatában kapcsolatot mutattak ki a szexuálisan explicit médiatartalmak fogyasztása és a serdülők szexuális attitűdjei, viselkedése, valamint orientációval kapcsolatos bizonytalansága között. A kutatás eredményei szerint a pornográf tartalmak használata szoros összefüggést mutatott a szexuális kísérletezés iránti nyitottsággal, a szexuális normák eltolódásával, valamint a szexuális irányultsággal kapcsolatos fokozott bizonytalansággal – különösen azoknál a fiataloknál, akik még nem alakították ki stabil szexuális identitásukat. Herrmann et al. (2024) eredményei arra mutatnak rá, hogy a digitális média nem semleges: hatással van a transznemű és nembináris emberek identitás szerveződésére, miközben egyszerre erősítheti és veszélyeztetheti pszichés jóllétüket. A médiatartalmak nem csupán tükrözik a társadalmi normákat, hanem aktívan formálják is azokat, így a serdülők szexuális fejlődésére gyakorolt hatásuk különösen jelentős. Ezt a jelenséget korai kondicionációs vizsgálatok³ is alátámasztották (Rachman és Hodgson 1966).

Kiegyensúlyozó hatások és mediáló tényezők

Bár a digitális tér számos kockázatot rejt a serdülők identitásfejlődésére, a hatások nem egyértelműen negatívak. Az empirikus eredmények szerint a megfelelő pszichoszociális környezet és a tudatos felhasználói magatartás jelentősen mérsékelheti a kedvezőtlen következményeket. A 2. ábra szemlélteti a digitális térben ható kockázati és védőmechanizmusok dinamikus kölcsönhatását. A védőfaktorok több szinten értelmezhetők. Egyéni szinten az érzelmszabályozás, az önreflexió és a kritikai gondolkodás fejlettsége segíti a digitális tartalmak adaptív feldolgozását. Családi és iskolai

szinten a szülői mediáció, a biztonságos kötődés és a pedagógiai támogatás kulcsszerepet játszik az online tapasztalatok értelmezésében. Társas körben az offline közösségekhez való tartozás, a közös tevékenységek, valamint a kortárs támogató hálózatok csökkentik az izolációt és növelik a mentális ellenálló képességet.

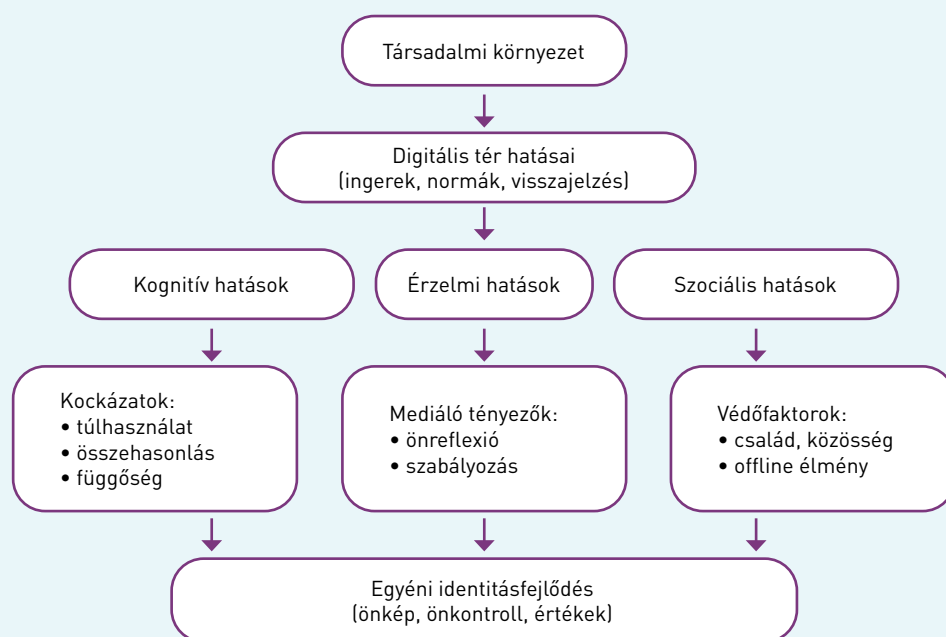
Mediáló tényezőként megjelennek a kulturális normák, a társadalmi diskurzusok és az oktatási intézmények prevenciós programjai, amelyek elősegítik a tudatos digitális jelenlétet és a reális önértékelést. A közösségi média összehasonlító,

³ Olyan pszichológiai vagy neurobiológiai kísérletekre utal, amelyek a tanulás folyamatát vizsgálják.

látszatkapcsolódást nyújtó és dopaminfüggő jutalmazási mechanizmusainak torzító hatására való tekintettel fontos lenne tizenhat éves kor alatt korlátozni a közösségimédia-hozzáférést. A tanulásra, kapcsolódásra és társas együttműködésre irányuló

digitális aktivitás – például oktatási, kreatív vagy közösségépítő projektekben való részvétel – fejlesztheti az önreflexiót, a kritikai gondolkodást és a társas felelősségérzetet, ezáltal mediáló tényezőként hatva a digitális tér kockázataival szemben.

2. ábra. A kockázat–védőfaktor dinamikus modellje a digitális térben



Forrás: a szerző szerkesztése Erikson (2002), Rogers (1951), Pérez-Torres (2024) és NMHH (2025) nyomán

A kutatások szerint nem a platform típusa, hanem a felhasználói szándék és a kapcsolódás minősége befolyásolja a mentális jóllétet: az értelmes cél mentén zajló, korlátozott idejű és interakcióra építő online jelenlét képes csökkenteni a szorongás

és a torz önértékelés kockázatát (vö. Marciano et al. 2024, NMHH 2025). Így a digitális környezet nem kizárólag fenyegetésként, hanem fejlesztési lehetőséggént is értelmezhető, ha a serdülők megfelelő támogatással és tudatossággal mozognak benne.

Összefoglalás

Serdülőkorban a természetes próbálkozva tanulás segíti az önszabályozás fejlődését, ám a digitális tér azonnali visszajelzései és összehasonlításai túlterhelik az érzelemszabályozást, ami ingadozó önértékelést, testképzavart és gyengülő önkontrollt eredményez, miközben a jutalmazó algoritmusok ösztönzik a túlhasználatot. A szexuálisan explicit tartalmakhoz való korai hozzáférés és az online térből szerzett elsődleges információk torzíthatják a szexuális normákról alkotott képet, befolyásolhatják az identitáskeresést, orientációt, és permisszívebb attitűdökkel, kockázatos viselkedéssel, valamint visszaélésekkel

társulhatnak, miközben a szexting, a cyberbullying és a deepfake technológiák új pszichés és jogi sérülékenységeket teremtenek.

A tanulmány eredményei három, egymással szorosan összefüggő szinten ragadhatók meg: pszichológiai–fejlődési, társas–kapcsolati és nevelési–prevenciós dimenzióban.

Pszichológiai szinten az elemzés rámutat arra, hogy a digitális tér a serdülők identitásfejlődését nem csupán információs közegként, hanem affektív szabályozó térként is alakítja. A jutalmazás, az állandó visszajelzés és a társas összehasonlítás mechanizmusai beépülnek az önértékelés és a szexuális önazonosság

alakulásába. A szexuálisan explicit tartalmak és az influenszerminták a serdülők szocializációjának korai szakaszában kondicionáló hatást fejtenek ki: egyszerre formálják a testképet, a kapcsolati elvárásokat és a nemi szerepek értelmezését.

Társas–kapcsolati szinten a közösségi média paradox hatása rajzolódik ki. Miközben látszólag növeli a kapcsolódási lehetőségeket, a valós interakciók minőségét gyakran gyengíti, és a társas tükör torzulásai révén a magány, az önértékelési bizonytalanság és az elidegenedés érzését erősítheti. A kortárshatás és az algoritmikus megerősítések által működtetett online normák a serdülők önkifejezését és szelfprezentációját külső validációhoz kötik, ami fokozza a digitális függőségek és a szorongás kockázatát.

A védőfaktorok és kiegyensúlyozó tényezők vizsgálata ugyanakkor azt mutatja, hogy a tudatos digitális önszabályozás, a kritikai médiaműveltség és a hiteles kapcsolati minták képesek ellensúlyozni a torzító hatásokat. Különösen figyelemre méltó a *Helló Teló!* program tapasztalata, amely bizonyítja, hogy a képernyőhasználat csökkentése és az offline jelenlét erősítése nem tiltás, hanem pszichológiai prevenció: a résztvevők érzelmi stabilitása, figyelme és kapcsolati aktivitása mérhetően javult.

Összességében jelen tanulmány arra mutat rá, hogy a serdülők szexuális és identitásfejlődése már elválaszthatatlan a digitális közeg hatásaitól. A digitális szocializáció nem pusztán technológiai, hanem pszichológiai és kulturális folyamat, amely új nevelési kereteket, kritikai tudatosságot és értékorientált prevenciók szemléletét igényel.

Jelen bizonyítékok egy része keresztmetszeti, ezért az oksági viszonyok nem egyértelműek, és a hatások életkortól, nemtől, pszichés előzményektől és kulturális kontextustól függenek. További kutatásokra van szükség, hiányoznak a longitudinális vizsgálatok, a hazai reprezentatív minták és a védőfaktorok (pl. családi kötődés, tanári mediáció, offline közösségek) részletesebb elemzése. A gyakorlati javaslatok közé tartozik a képernyőidő és tartalom korlátozása, a szexuális tartalmak életkor szerinti ellenőrzése, a közösségi média belépési korhatárának felülvizsgálata és emelése, valamint a szülői és iskolai mediáció erősítése.

A jövő kulstkérdése, hogy a technológiai környezetet hogyan tudjuk úgy alakítani, hogy ne gyengítse, hanem támogassa a serdülők identitás- és személyiségfejlődését.

Felhasznált irodalom

- Agarwal, A. (2024). The effect of social media in identity formation in adolescence. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(3), 775-779. [www.doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685](https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685)
- Aiken, M. (2020). *Cyber-csapda – Hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést?* Budapest: Harmat – Új ember.
- Anciones-Anguita, K. – Checa-Romero, M. (2025). Sexual agency on social media during adolescence: A systematic review. *Sexuality Research and Social Policy* (2025). <https://doi.org/10.1007/s13178-025-01169-6>.
- Andrie, E. K. – Tsitsika, A. K. – Pappa, E. – Plevritou, P. – Votsi, C. – Kafetzis, D. A. – Richardson, C. (2021). Adolescents' online pornography exposure and its relation to sexual behavior: A cross-sectional study in six European countries. *Frontiers in Psychology* 12, 698323. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.698323.
- Arrington-Sanders, R. – Harper, G. W. – Morgan, A. – Ogunbajo, A. – Trent, M. – Fortenberry, J. D. (2015). The role of sexually explicit material in the sexual development of same-sex-attracted Black adolescent males. *Archives of Sexual Behavior* 44(3), 597–608. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0416-x>.
- Bódi, Z. (2020). A digitális kommunikáció és a nyelvi identitás. *Információs Társadalom XX*, 3. szám, 7–26. <https://doi.org/10.22503/inftars.XX.2020.3.1>
- Braun-Courville, D. K. – Rojas, M. (2009). Exposure to sexually explicit web sites and adolescent sexual attitudes and behaviors. *Journal of Adolescent Health* 45(2), 156–162. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.12.004>
- Bretzke, M. – Wahl, H. – Plichta, M. M. – Wolff, N. – Roessner, V. – Vetter, N. C. – Buse, J. (2021). Ventral striatal activation during reward anticipation of different reward probabilities in adolescents and adults. *Frontiers in Human Neuroscience* 15, Article 649724. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.649724>.
- Bridges, A. J. – Wosnitzer, R. – Scharrer, E. – Sun, C. – Liberman, R. (2010). Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update. *Violence Against Women* 16(10), 1065–1085. <https://doi.org/10.1177/1077801210382866>

- Casey, B. J. – Getz, S. – Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review* 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>.
- Chan, P. A. – Rabinowitz, T. (2006). A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Annals of General Psychiatry* 5, 16. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-5-16>
- Christofferson, J. – Palermo, J. (2016). *How is social networking sites effecting teen's social and emotional development: A systematic review* (Master's thesis, St. Catherine University). Master of Social Work Clinical Research Papers. https://sophia.stkate.edu/msw_papers/650
- El Adgham, A. R. – El Sayed, M. M. – El Gendy, A. M. (2023). Assessing the prevalence and psychological correlates of selfie addiction among medical students. *Middle East Current Psychiatry* 30, Article 70. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00370-w>
- Erikson, E. H. (2002). *Gyermekek és társadalom*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Escobar-Viera, C. G. – Choukas-Bradley, S. – Sidani, J. – Maheux, A. J. – Roberts, S. R. – Rollman, B. L. (2022). Examining Social Media Experiences and Attitudes Toward Technology-Based Interventions for Reducing Social Isolation Among LGBTQ Youth Living in Rural United States: An Online Qualitative Study. *Frontiers in Digital Health* 4(6). www.doi.org/10.3389/fdgth.2022.900695
- Filemon, N. (2024). *Az internetes pornográfia veszélyei és az életkor-ellenőrzés alkalmazása*. Budapest: Szent István Társulat.
- Gosztonyi, G. – Lendvai, G. (2024). Deepfake és dezinformáció. *Médiakutató*, 25(1), 41–49. https://mediakutato.hu/cikk/2024_01_tavaszi/03_deepfake_dezinformacio_jog.pdf.
- Guyer, A. E. – Caouette, J. D. – Lee, C. C. – Ruiz, S. K. (2014) Will they like me? Adolescents' emotional responses to peer evaluation. *International Journal of Behavioral Development*. 2014 Mar 1;38(2):155-163. doi: 10.1177/0165025413515627.
- Hald, G. M. – Kuyper, L. – Adam, P. C. G. – de Wit, J. B. F. (2013). Does Viewing Explain Doing? Assessing the Association Between Sexually Explicit Materials Use and Sexual Behaviors in a Large Sample of Dutch Adolescents and Young Adults, *The Journal of Sexual Medicine*, Volume 10, Issue 12, December 2013, Pages 2986–2995. <https://doi.org/10.1111/jsm.12157>.
- Henry, N. – Flynn, A. – Powell, A. (2021). *Technology-facilitated sexual violence: A comparative analysis of victimisation and legal responses*. In: Bailey, J. – Flynn, A. – Henry, N.: *The Emerald International Handbook of Technology-Facilitated Violence and Abuse*. Leeds: Emerald Publishing. www.doi.org/10.1108/9781839828485.
- Herrmann, L. – Barkmann, C. – Bindt, C. *et al.* How social is social media for transgender and gender-diverse youth? Association of online social experiences with internalizing mental health problems. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 33, 3503–3516 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02396-9>
- Jensen, F. E. – Nutt, A. E. (2016). *Kamasz agy – Útikalauz a serdülőkorhoz*. Budapest: Libri Kiadó.
- Keles, B. – McCrae, N. – Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Klippel, A. – Reininghaus, U. – Viechtbauer, W. – Decoster, J. – Delespaul, P. – Derom, C. – de Hert, M. – Jacobs, N. – Menne-Lothmann, C. – Rutten, B. – Thiery, E. – van Os, J. – van Winkel, R. – Myin-Germeys, I. – Wichers, M. (2018) Sensitivity to Peer Evaluation and Its Genetic and Environmental Determinants: Findings from a Population-Based Twin Study. *Child Psychiatry & Human Development* 2018 Oct;49(5):766-778. doi: 10.1007/s10578-018-0792-x.
- Kolb, B. – Gibb, R. (2011). Brain plasticity and behaviour in the developing brain. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 20(4), 265–276. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222570/>
- Kosenko, K. – Luurs, G. – Binder, A. R. (2017). Sexting and sexual behavior, 2011–2015: A critical review and meta-analysis of a growing literature. *Journal of Computer-Mediated Communication* 22(3), 141–160. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12187>
- KSH. (2024). 12.1.1.14. A háztartások internetkapcsolat típusainak aránya (%). Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/stadat_files/ikt/hu/ikto016.html
- Lembke, A. (2022). *Dopaminkorszak – Hogyan találjunk egyensúlyt a függőségekre épülő világban*. Budapest: Libri Könyvkiadó.
- Littman, L. (2018). Parent reports of adolescents and young adults perceived to show signs of a rapid onset of gender dysphoria. *PLOS ONE* 13(8), e0202330. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202330>.
- Livingstone, S. – Haddon, L. – Görzig, A. – Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. *Full Findings* (37–39). EU Kids Online, LSE. <https://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Maddocks, S. (2018). From Non-consensual Pornography to Image-based Sexual Abuse: Charting the Course of a Problem with Many Names. *Australian Feminist Studies* 33(97), 345–361. <https://doi.org/10.1080/08164649.2018.1542592>.

- Madigan, S. – Ly, A. – Rash, C. L. – Van Ouytsel, J. – Temple, J. R. (2018). Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 172(4), 327–335. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.5314>
- Marciano, L. – Dubicka, B. – Magis-Weinberg, L. – Morese, R. – Viswanath, K. – Weber, R. (2024). Digital media, cognition, and brain development in adolescence. In Christakis, D. A. – L. Hale, L. (eds.) *Handbook of Children and Screens* (21–29). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_4.
- Mary Jeya, M. – Reshma, A. R. – Kumari, A. M. – Sreekumar, A. – Aroma, M. (2024). A study to assess the selfie addiction among engineering college students. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing* 6(2), 182–186. <https://doi.org/10.33545/26641348.2024.v6.i2b.182>.
- Mayer, L. S. – McHugh, P. R. (2016). Sexuality and gender: Findings from the biological, psychological, and social sciences. *The New Atlantis*, 50, 10–143. <https://www.thenewatlantis.com/publications/preface-sexuality-and-gender>
- McInroy, L. B. – Craig, S. L. (2015). Transgender Representation in Offline and Online Media: LGBTQ Youth Perspectives. *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 25(6), 606–617. <https://doi.org/10.1080/10911359.2014.995392>
- Morgan, E. M. (2011). Pornography and media: A developmental perspective. In: J. D. Brown, S. Steele – K. Walsh (Eds.) *Adolescents, media, and the law* (75–104). Oxford: Oxford University Press.
- NHS England. (2023). *Consultation report for the interim service specification for Specialist Gender Incongruence Services for Children and Young People*. National Health Service. <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2023/06/Consultation-report-on-interim-service-specification-for-Specialist-Gender-Incongruence-Services-for-Children-.pdf>.
- NMHH. (2021). *Digital parenting kutatás 7-16 éves gyermekekkel és szüleikkel*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. https://nmhh.hu/dokumentum/224270/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2021_KUTATASI_JELENTES.pdf.
- NMHH. (2023). *Online zaklatás gyermekkorban (11–17 éves minta)*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. https://nmhh.hu/cikk/240749/Online_zaklatas_gyermekkorban.
- NMHH. (2024). *A 13–16 éves korosztály közösségimédia-használati szokásait felmérő kutatás eredményei (5–7)*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. https://nmhh.hu/dokumentum/248474/A_1316_eves_korosztaly_kozossegitmedia_hasznalati_szokasait_felmero_kutatas_eredmenyei.pdf
- NMHH. (2025). *Az online platformok hatása a fiatalok egészségműveltségére*. Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. https://nmhh.hu/kiadvany/1/Mediapiaci_Jelentes_2025/71/Az_online_platformok_hatasa_a_fiatalok_egeszsegmuvelteseere.
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology* 43, 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda For Research. *Sex Roles* 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Peter, J. – Valkenburg, P. M. (2008). Adolescents' exposure to sexually explicit Internet material, sexual uncertainty, and attitudes toward uncommitted sexual exploration: Is there a link? *Communication Research* 35(5), 579–601. <https://doi.org/10.1177/0093650208321754>.
- Peter, J. – Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *The Journal of Sex Research* 53(4–5), 509–531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>.
- Rachman, S. – Hodgson, R. (1966). Sexual fetishism: An experimental analogue. *Behaviour Research and Therapy* 4(4), 265–273. <https://doi.org/10.1007/BF03393671>.
- Robb, M. B. – Mann, S. (2023). *Teens and pornography*. Common Sense Media. <https://www.common Sense Media.org/research/teens-and-pornography>.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Santonnicolo, F. – Trombetta, T. – Paradiso, M. N. – Rollè, L. (2023). Gender and media representations: A review of the literature on gender stereotypes, objectification and sexualization. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(10), 5770. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105770>.
- Scheff, T. J. (1988). *Shame and conformity: The deference-emotion system*. *American Sociological Review* 53(3), 395–406. <https://doi.org/10.2307/2095647>.
- Seigfried-Spellar, K. C. – Rogers, M. K. (2016). Deviant pornography use: The role of early-onset adult pornography use and individual differences. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning* 6(3), 34–47. [www.doi.org/10.4018/IJCBPL.2016070103](https://doi.org/10.4018/IJCBPL.2016070103)

- Siegel, D. J. – Drulis, D. (2023). *The developing mind in the digital age: Integration and mental health*. New York: Guilford Press.
- Smahel, D. – Macháčková, H. – Mascheroni, G., – Dedkova, L. – Staksrud, E. – Ólafsson, K. – Livingstone, S. – Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries* (45–47). LSE, EU Kids Online. <https://eprints.lse.ac.uk/103294/>
- Soh, D. (2022). *A gender vége - Nemek és identitások mítoszai társadalmunkban, valamint leleplezésük*. Budapest: Századvég Közeleti Tudásközpont.
- Sorban, K. (2020). A bosszúpornó és deepfake pornográfia büntetőjogi fenyegetettsége. *Belügyi Szemle* 68(10), 81–104. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2020.10.4>.
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology* 52(3), 216–224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior* 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.
- Susánszky, É. – Székely, A. – Székely, B. A. – Módli, K. (2022). Fiatalok mentális egészségének megőrzése és javítása iskolai környezetben — feltáró kvalitatív kutatás. *Kapocs* 2022(3–4). <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2022.3-4.10>
- Szent István Intézet. (2025). *Letettem. Éltem. Mesélem – Helló Teló – Digitális-Diák-Detox beszámoló*. Vác: Szent Mihály Intézményfenntartó, 15–17. <https://szentistvanintezet.hu/wp-content/uploads/2025/07/Digitalis-detox-web.pdf>
- Tari, A. (2023). *Hol a boldogság mostanában?* Budapest: Central Könyvek.
- Tóth, A. (2021). Testkép és influenszerek: A vizuális minták hatása serdülőkre. *Médiakutató* 22(3), 44–55.
- Twenge, J. M. – Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly* 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>.
- Twenge, J. M. – Spitzberg, B. H. – Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships* 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>.
- Vandenbussche, E. (2021). Detransition-related needs and support: A cross-sectional online survey. *Journal of Homosexuality* 69(9), 1602–1620. <https://doi.org/10.1080/00918369.2021.1919479>.
- Wigzell, O. (2022). *Vård av barn och ungdomar med könsdysfori – Nationellt kunskapsstöd med rekommendationer till profession och beslutsfattare*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Wright, P. J. – Tokunaga, R. S. – Kraus, A. (2016). Consumption of pornography, perceived peer norms, and sexual aggression: A meta-analytic review. *Journal of Communication* 66(1), 183–205. <https://doi.org/10.1111/jcom.12201>.
- Ybarra, M. L. – Mitchell, K. J. (2005). Exposure to internet pornography among children and adolescents: A national survey. *CyberPsychology & Behavior* 8(5), 473–486. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.473>

Hal Melinda¹, Puskás Balázs², Máthé Zsuzsa³

A Helló Teló digitálisbőjt-kihívás bemutatása és tudományos eredményeinek elemzése

¹ Nemzeti Mentál Pajzs Program, szakmai vezető; Mathias Corvinus Collegium, Tanuláskutató Intézet, vezető kutató; Miniszterelnökség, vezető-kormányfőtanácsos; Bajai Szent Rókus Kórház, Pszichiátria, klinikai szakpszichológus;

MTMT azonosító: 10058522; levelező szerző: Hal Melinda, hal.melinda@mcc.hu

² Szent Mihály Intézményfenntartó, főigazgató

³ Szent István Intézet, igazgató

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.13>

Absztrakt

A Helló Teló digitálisbőjt-kampányunk tapasztalatait és eredményeit kiadvány formájában tettük közzé 2025 nyarán *Letettem. Éltem. Mesélem* címmel, a Szent Mihály Intézményfenntartó jóvoltából (Szent Mihály Intézményfenntartó 2025). A program során százhusz fiatal vállalta, hogy csökkenti a digitális-tér-használatot, azaz digitális bőjtbe kezd éppen a nagybőjt időszakában. Harminchárom napon keresztül belső indítatásból vagy a saját osztályukhoz csatlakozva vettek részt a kihívásban és magukhoz mérten csökkentették a digitális tér használatát. A kihívás során minden digitális eszköz beleszámított a feladatba, így a telefonon túl a tablet, laptop, PC, televízió használatát egyaránt csökkenteni kellett. A digitálisbőjtőlő osztályok mellé százket, kontrollcsoportból érkező személyt választottunk, akik korban azonosak voltak. A kontrollcsoport azonban éppen úgy használta a digitális eszközeit, mint korábban, ebben változtatást nem eszközölt. A fiatalokat mindkét csoportból bemeneti mérésre kértük fel, ahol kognitív teszteket és az érzelmekre, szociális területre fókuszáló teszteket vettünk fel velük. Az eredményeink egyértelműek. A digitális bőjtölés már egy hónap után is jelentős életminőség-javulást eredményez. Ugyanis javultak a figyelmi funkciók, valamint csökkent a stressz és a szorongás mértéke, emellett szintén csökkent az érzelmi ridegség, érdektelenség és érzéketlenség. Több esetben statisztikailag szignifikáns eltéréseket mérünk a bemeneti és kimeneti mérés között. Az eredményeket kiadványunk részletesen közli, azonban jelen cikkben néhány gondolatot emelünk ki a program előzményeiről, annak létjogosultságáról, támogatva a hasonló kutatások létrejöttét. Felhívjuk a figyelmet, hogy cikkünk teljes kiadványunk rövidített kivonataként kezelendő, így ismétléseket és átvett részek újraközlését tartalmazza a szerzők és a kiadó engedélyével (Szent Mihály Intézményfenntartó, 2025).

Kulcsszavak: életminőség, figyelem, érzelmi élet, digitális tér, mentális egészség

Abstract

In the summer of 2025, we published the experiences and results of our Hello Teló Digital Fasting Campaign in the form of a publication titled *Letettem. Éltem. Mesélem* with the courtesy of the Szent Mihály Institutional Maintenance Department (Szent Mihály Intézményfenntartó 2025). During the program, 120 young people undertook to reduce their use of digital space, i.e., to start digital fasting during the Lent period. For 33 days, out of internal motivation and because they participated in the challenge with classes, they reduced their use of digital space to their own extent. During the challenge, all digital devices were included in the task, so in addition to mobile phones, the restriction was also extended to the use of tablets, laptops, PCs, and television. In addition to the digital fasting classes, we selected 102 people from the control group who were of the same age. However, the control group used their digital devices just as before the challenge, making no changes in their use of devices. We asked

young people from both groups to take an input measurement, where we administered cognitive tests and tests focusing on emotions and social areas. Our results are clear: Digital fasting results in a significant improvement in quality of life even after one month. Attention functions improved, stress and anxiety levels decreased, and emotional rigidity, disinterest, and insensitivity also decreased. In several cases, we measured statistically significant differences between the input and output measurements. Our publication provides details, but in this article, we highlight a few thoughts about the program's history and its rationale, supporting the creation of similar research. Please note that our article is an abbreviated excerpt from our full publication and therefore contains repetitions and reprints with the permission of the authors and publisher (Szent Mihály Intézményfenntartó, 2025).

Keywords: life quality, attention, emotional life, digital space, mental health

Bevezetés

Baj van. Nem is kicsi.

Rengeteg, gyermekekkel foglalkozó szakember – pszichológus, pedagógus, orvos, lekipásztor és generációkutató – kongatja a vészharangot, szülők és nagyszülők sokasága pedig kétségbeesve, tehetetlenül tapasztalja, hogy kicsúszik a kezéből az irányítás.

A digitális tér életünkben való megjelenése, majd az „okosnak” nevezett eszközök és a „közösséginek” hazudott platformok elterjedésével az életünk eluralkása olyan történelmi kihívás elé állította az emberiséget, amelynek megválaszolásával már most késésben vagyunk (Szent Mihály Intézményfenntartó 2025: 19). Erre jutottunk, amikor 2024 augusztusában összeültünk a Váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága (2025. szeptember 1-jétől Szent Mihály Intézményfenntartó) vezetőivel egy szakmai napra, amelynek témája az okoseszközök hatása volt az intézményeinkbe járó gyerekekre, fiatalokra. Kiváló előadókat hallgathattunk a témában (Dr. Gloviczki Zoltán, az AVKF rektora, Uzsálné Pécsi Rita PHD neveléskutató, Pörtl Ákos családbiztonsági szakértő és Horváth Szilárd, a Búzaszem Iskola igazgatója), akik különböző aspektusokból mutatták be azt, hogy miért nem ugyanolyan egyszerű eszköz az okostelefon, mint a többi digitális eszköz, milyen negatív hatásai vannak, és mit lehet tenni ezek ellen.

A délutáni beszélgetésre maradt a feketeleves: intézményvezetőink szinte egymásra litélva mesélték az iskoláikban, óvodáikban tapasztalt nehézségeket, amelyek egyértelműen a képernyőhasználat túlhajtásainak az eredményei. Szocializációs diszfunkciók és személyiségfejlődési rendellenességek az óvodákban (!). Általános

kognitív visszaesés az első osztályosok között, egyre növekvő mértékű kortárs bántalmazás online és offline az iskola minden szintjén, elidegenedés, indulatkezelési problémák, figyelemzavar, a koncentráció fenntartásának nehézségei. Órákon át beszélgettünk, maximálisan egyetértve abban, hogy valamit tenni kell.

Az iskolai okoseszköz-használat jogszabályi korlátozását mindenki támogatta és azóta is támogatja, a tapasztalatok maximálisan jónak nevezhetők. De abban is egyetértettünk, hogy ez nem elég. A gyermeki idegrendszer „visszahódításának” csak az egyik terepe az iskola, a másik, ennél nagyobb szelete bizony az otthon. Megfogalmazódott tehát, hogy segítenünk kell a szülőknek abban, hogy a családban is kialakuljon egy olyan légkör, ami fokozatosan elhódítja a gyermeket a képernyőbe, játékba, chatsobákba zárkózástól, és visszahozza őket az „offline örömök” világába.

Ennek érdekében 2024 októberében a Gyermekjogokért Egyesülettel közösen háromszáz nyolcadikos diákunknak okoseszközmentes, nagy dzsemborit szerveztünk. Marton Zsolt püspök atya szentmisével és személyes tanúságtételével nyitotta meg az eseményt. Sport, zene, tánc, közös játékok, mentálisátor, kontemplatív imatanulás voltak a programok többek között – hatalmas sikerrel. Ezzel párhuzamosan pedig egy konferenciát tartottunk neves előadókkal, amelyre pedagógusokat, szülőket és középiskolás diákokat is meghívtunk, utóbbiak maguk is előadóként vettek részt, elmondva, ők hogyan érzékelik a problémát. A rendezvényt követően egy manifesztumot fogalmaztunk meg.

A konferencián dr. Máthé Zsuzsa, a Szent István Intézet igazgatója meghirdette a Hello Teló

digitálisbőjt-kihívást, amelynek szervezését aznap meg is kezdtük, szakmai igazgatónak felkérve Hal Melinda klinikai szakpszichológust. A célunk az volt, hogy a detox hatásait dokumentálva a szülők, pedagógusok, diákok kezébe egy olyan tudományos is átérlelt, empirikus adatokat feldolgozó kiadvány kerüljön, amely bemutatja, hogy az okoseszközök használatának radikális korlátozása mindazokra a területekre – indulatkezelés, érzelmi intelligencia, figyelem és koncentráció, társas készségek – pozitív hatással van, amelyek a személyes képernyőhasználat miatt károsultak.

A programra négy iskola hat osztálya, több mint százhusz tanuló jelentkezett, hatodik, hetedik és nyolcadik osztályosok. A bemeneti

mérést húshagyókedden végeztük el az Eiffel Műhelyházban, egy nagyszabású rendezvény keretében, a kimeneti méréseket pedig az iskolákban, öt héttel később. A detoxikációs programhoz szabályzatot írtunk, a szülőket az intézményekbe szervezett értekezleteken tájékoztattuk. A gyerekek minden héten beszámoltak arról, hogy a szabályzatban foglaltakat milyen mértékben tudták teljesíteni – volt olyan, aki egy álló héten át egyetlen szer sem vette elő a telefonját, a napi átlagos képernyőidő a három és fél–négy órától 95 perc per napra csökkent. Célunk volt továbbá kimutatni a képernyőidő csökkenésével járó változást a figyelmi funkciók területén és az érzelmi életben, vagy akár a szociális készségekben.

Szakirodalmi elméleti háttér

A gyermekek és fiatal felnőttek életmódja hirtelen változott meg az okoseszközök terjedésével, korábban pedig az internet térhódításával. Az elmúlt tizenöt évben hazánkban is változott a felhasználók köre, valamint a használati szokások a digitális eszközök területén. Mindez kihat a tanulási időre, amely kitolódott, mióta a kütyük életünk szerves részeivé váltak. Hozzáállásunk a digitális eszközökhöz illeszkedik a fogyasztói kultúrához, vagyis lényegesen gyakrabban cseréljük jobbra az eszközeinket, mint az valóban szükséges volna. Ahogyan ebben a kérdésben egyértelműek lehetünk, több pénzt, energiát és időt áldozunk a digitális eszközökre, mint amennyi az egészségünket és a kényelmünket alapvetően szolgálná. A közösségi média és a fogyasztói társadalom szereplői és vezetői meghatározók a fiatalok számára, példaképként jelennek meg, ezzel befolyásolják a viselkedésüket, gondolkodásukat, attitűdjüket az élet minden vagy bármely területét tekintve (Bartsch és Subramanyam 2015, Subrahmanyam és Smashel 2011). Mindebből kiindulva jelentős generációs ollót és ebből fakadó konfliktusokat látunk kiteljesedni (Prievara és Pikó 2015, Pikó 2005, Demetrovics és Koronczay 2010, Tóth 2021). Akár 20% is lehet azon huszonöt év alatti, Z vagy alfa generációs fiatalok aránya, akik átestek az internetfüggőség vörös vonalán (Szapáry et al. 2022), a függőségek kialakulásának kiemelt rizikófaktorai egyébiránt a fiatal életkor. Éppen ezért a legveszélyeztetettebbek a legkisebbek, majd az iskolások, kora serdülők, serdülők és a fiatal felnőttek, amelyből az is következik, hogy minél korábban

kezd használni egy gyermek digitális eszközöket, annál nagyobb a valószínűsége, hogy függőség is kialakuljon az esetében (Tóth 2021). Bocsi (2020) kutatási eredményei rávilágítanak arra, hogy az általános iskolás negyedik osztályos gyermekek hétvégi szabadidős tevékenységi listájának élén a játék és a mobiltelefon- vagy tablethasználat áll. Ez utóbbi a számítógéphasználattal együtt összeadva majdnem négyórás időtartamot jelent. A társadalmi háttérváltozók mentén különbségek mutathatók ki a digitális eszközhasználat mentén, a kistéleplésen élő fiatalok körében például értékesebbnek tartott a számítógép-használat, mint a szabad játék, vagy a fiúk körében a számítógép-használat és a sport a dominánsabb tevékenység, míg a lányoknál a tanulás, a művészeti tevékenység vagy az olvasás. Markos (2020) kutatásában negyedik osztályos tanulók extrakurrikuláris tevékenységben való részvételét vizsgálta. Eredményei azt mutatták, hogy bár az informatika és a médiaszakkör is a tanórán kívüli lehetőségek között szerepelt, a tanulók mindössze 16%-a járt ezekre. A legnépszerűbb tanórán kívüli tevékenységeknek ebben a korosztályban a sportfoglalkozás (64%) és a hittan (49%) számított. Különbség mutatkozott a tanulók társadalmi háttere mentén, miszerint a hátrányosabb helyzetű diákok az iskolán belüli, elsősorban felzárkóztató jellegű extrakurrikuláris formákat veszik igénybe, míg az iskolán kívüli, gazdagító tevékenységekre a magasabb szocioökonomiai státusú diákok járnak. Egy amerikai kutatás szerint a nyolc–tizenkét éves fiatalok 40%-a, a tizenkét év

feletti serdülők 90%-a regisztrált már közösségi platformon, a serdülő fiatalok több, mint fele legalább négy órát tölt a közösségi média oldalakon naponta (Gallup, 2023). A túlzott képernyőhasználat negatív hatással lehet az alvásra, a hangulatra, a stresszérzékelésre és -kezelésre, a szorongásra és az általános életminőségre (Alonzo et al. 2021, Bickham et

al. 2022, Braghieri et al. 2022), amellet, hogy fizikai problémákkal is lényeges fordított arányosságot mutat. A szakirodalmi bevezető a *Youtube és TikTok trendek társadalmi hatásai* című tanulmány alapján készült, amelyben az NMHH megbízásából, a hazai közösségimédia-használatot mértük fel, különös tekintettel két közösségi portálra (Hal és Pörtl 2025).

A kutatás bemutatása

Módszertani és etikai megfontolások

A Helló Telő digitálisbőjt-kihívás a Váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága és a Szent István Intézet főszervezésével valósul meg. A vizsgálati csoportok bevonása a váci egyházmegyei katolikus iskolák közül kerültek ki, minden osztály közösségként vett részt, mindegyik Budapesten kívüli iskola, biztosítva ezzel a kutatási minta homogenitását az iskola helye, az életterület szerint. A kontrollcsoportok szintén vidéki iskolák osztályai. Az osztályok hatodik, hetedik és nyolcadik évfolyamokat ölelnek fel. A teljes kutatás Magyarországon belül zajlott. A kutatás vezetője Hal Melinda, a Mathias Corvinus Collegium Tanuláskutató Intézetének és a Bajai Szent Rókus Kórház Pszichiátriai Osztályának klinikai szakpszichológusa, a kutatás felügyelője Uzsálné Dr. Pécsi Rita neveléskutató, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola docense. A digitálisbőjt-kihívás 2025. március 5-e és április 7-e között zajlott. A kontrollcsoportok bevonása ugyanebben az időszakban történt. A Helló Telő digitálisbőjt-kihívás esetén szülői beleegyező nyilatkozatot kértünk a felnőttéltől rendhagyó osztályfőnöki óra keretein belül. A diákok beleegyezését is írásos formában hitelesítettük. A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim, bármikor visszavonható, ezzel kapcsolatban semmiféle hátrány nem érheti a fiatal vagy szülőjét, gondviselőjét, amelyre vonatkozóan tájékoztatáson alapuló beleegyező nyilatkozatot csatoltunk az érintetteknek. A kutatás során az adatkezelés a hatályos GDPR-rendelkezéseknek megfelelően történt, valamint a személyiségi jogok általános és jogszabályban megfogalmazott keretein belül. A teljes anonimitás biztosítása érdekében a kutatás vezetője, nevesítve Hal Melinda klinikai szakpszichológus látta és tárolta a képernyőképek és kérdőívek adatait, az eredmények megismerése harmadik fél számára semmilyen körülmények között nem

biztosított. Így kizárólag a kutatásvezető látta egy adatbázisban az adatokat.

A tárolás kódrendszer alapján történt. Ilyen módon az adatok összepárosítása külön egységenként tárolva és kódrendszerrel ellátva 2025 áprilisától öt évig megőrzésre kerül. A fiatalok személyiségi jogainak biztosítása érdekében további tulajdonosságokat osztályukról, szocioökonómiai státusukról nem közlünk. Megfontolásaink egyaránt vonatkoznak a vizsgálati és kontrollcsoportokra, valamint a részt vevő pedagógusokra és szülőkre. A tájékoztatáson alapuló beleegyező nyilatkozat tartalmazta a kutatásvezető elérhetőségét a bőjtölés alatt felmerülő lelki, idegrendszeri vagy érzelmi krízisállapotok kezelésére vonatkozóan, 0–24 órában.

Hipotéziseink az alábbiak:

- H1: Feltételezzük, hogy a képernyőidő összefüggést mutat a figyelmi funkciókkal, azok változásával.
- H2: Feltételezzük, hogy a változás a figyelmi funkciók javulását hozza magával.
- H3: A képernyőidő összefüggésben áll az érzelmi funkciók működésével, így az érzéketlenséggel, ridegsséggel és motiválatlansággal.
- H4: Feltételezzük, hogy a képernyőidő csökkenésével a ridegtség, érzéketlenség és motiválatlanság egyaránt csökken a két adatfelvétel között.

Vizsgálati eredményeinket kizárólag statisztikailag összesített formában közöljük, anonimizált módon, csoportonként. Az eredmények közzététele Magyarországon kiadvány, valamint egy hosszabb tanulmány keretei között történik, amely a *Letettem. Éltem. Mesélem* címet viseli. Hazai és nemzetközi tudományos igényességű folyóiratban a vizsgálat egyes részeinek publikálása 2025–2026. évben várható, magyar és angol nyelven. Kutatásunk során az IBM SPSS Statistics Program

24-es verzióját használtuk, valamint a Microsoft Excel 365 termékét.

A kutatás eljárásrendje és elrendezése

A digitálisbőjt-kihívás megkezdésekor csoportos felvétellel bemeneti mérést végeztünk, majd harminchárom nap leteltével a kimeneti mérés ugyan-ezen tesztek felvételét tartalmazza. Az általunk felvett pszichológiai mérőeszközök – 2025. március 5-e és április 7-e között –, az általános populációban használatos eszközök, az adott korosztály figyelembevételével. Az alábbi hazai standardizált mérőeszközöket alkalmaztuk:

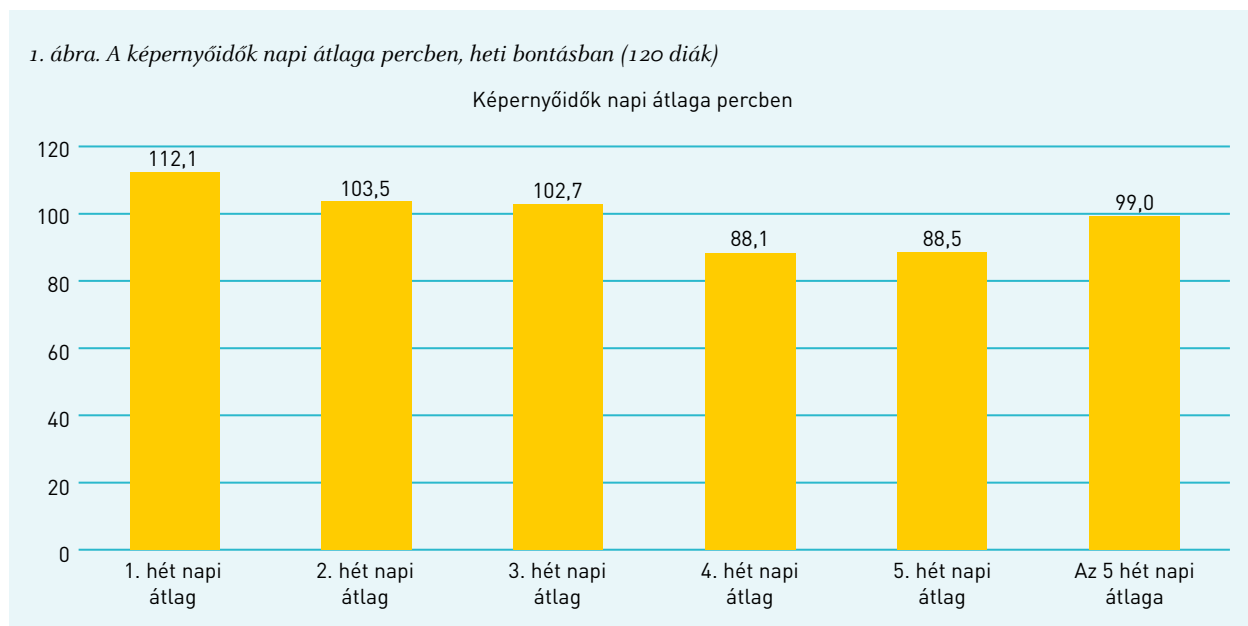
- kognitív tesztek: Toulouse–Piéron-féle figyelemteszt, a vizuális percepció és a motoroskoordináció-pontosság tesztjének első négy részpróbája,

- érzelmek, feszültség, szociális kapcsolatok vizsgálata: depresszió-, szorongás- és stressz-skála (DASS-21), a Penn State aggodalmaskodásra vonatkozó kérdőíve (PSWQ), ridegségre és érzéketlenségre vonatkozó kérdőív (ICU), az észlelt stresszre vonatkozó kérdőív (PSS).

A standardizált mérőeszközökön felül kizárólag a vizsgálati csoportban résztvevőktől (digitálisbőjtőlő csoport) naponta, illetve hetente képernyőképet kértünk a telefonjukról, amelyen látszik a teljes és az alkalmazáshasználat ideje. Emellett önbevalló Excel-táblát készítettünk a telefon által nem mért változókra, úgymint a televízió, a számítógép, a laptop, a tablet, a notebook és egyéb digitális eszközök használatára vonatkozóan. Ezen felül kérdéseket intéztünk hozzájuk közösségiportál-aktivitásukat illetően.

A Helló Teló digitálisbőjt-kihívás eredményei

A képernyőidő és a minta elemzése



Összesen százharminckét diákot és szülőjét, családját kértük fel a digitálisbőjt-kihívásban való részvételre, nyolc diák vagy hozzátartozója nem engedélyezte a vizsgálatban való részvételt: nem kívánt részt venni vagy nem hozta vissza a szülői beleegyező nyilatkozatot. Százhuszonnégy diák küldött számunkra rendszeresen vagy viszonylag rendszeresen értelmezhető képernyőidő-adatot, valamint végezte el mind az első, mind a második mérést

a digitálisbőjt-kihívásban résztvevők közül. A százhuszonnégy diákból négyen jelezték, hogy feladták a bőjt-kihívást, így az addig megküldött adataikat nem vontuk be az elemzésbe. Az úgynevezett outlayer szűrés indoka, hogy az ő digitális detoxikációjuk hiánya nagymértékben torzítaná a minta eredményeit. A fentiek értelmében, bár ők részt vettek a bemeneti és kimeneti méréseken, adatsorukat teljes egészében kivettük az elemzésből. A százhusz

diákból további három személy nem szolt, hogy kilépne a kihívásból, azonban adatai olyannyira hiányosak voltak, hogy képernyőképeiket és az Excel-táblában nyilvántartott adataikat nem tudtuk figyelembe venni. Végül tehát száztizenhét diák adatait elemeztük a digitálisbőjt-kihíváson belül, az ő eredményeiket csoportosan, statisztikai módszertan segítségével közöljük, és a továbbiakban „vizsgálati csoport” elnevezéssel illetjük őket. A vizsgálati csoport harminchárom napon keresztül böjtölt és igyekezett csökkenteni a digitális tér használatát. A képernyőidőket naponta vagy hetente küldték a vizsgálati személyek, képernyőfotóval és Excel-táblával, amely utóbbit jellemzően szülői segítséggel töltöttek ki. A vizsgálati eredmények tekintetében napi és heti összesítést végeztünk a képernyőképek és az Excel tábla adatai alapján.

A napi és heti összes képernyőidő tartalmazza a televíziónézést, valamint a PC, laptop, notebook, tablet, okostelefon és egyéb digitális eszköz használatát, vagyis minden olyan eszköz használatát, amely képernyővel rendelkezik (1. ábra).

Az 1. ábrán látható, hogy az első hét napi, digitális térben eltöltött idő átlaga 112,1 perc, a másodiké 103,5 perc, a harmadiké 102,7 perc, a negyediké 88,1 perc, az ötödiké pedig 88,5 perc – utóbbi közel megegyezik az előző hét átlagával. Az öt hét teljes átlaga 99,0 perc, amely valamivel több, mint naponta másfél óra. Az adatokból kiderül, hogy ez lényeges csökkenés a korábbi szinthez képest. Érdekes figyelembe vennünk, hogy a fiatalok iskolaidőben vettek részt a kihívásban, egészen a tavaszi szünetig tartott a megméréstetés. Tendenciaszinten az első héttől az utolsóig csökkenést látunk. Ahogyan az is látszik, hogy az első időszakban szubjektíve nehezebb volt teljesíteni a kihívást. Az első heteket követően az e-mailekben szerepeltek az erre utaló megjegyzések: „Ez a hét kifejezetten nehéz volt gyermekem számára” – írta egy anyuka; „Nem vagyok benne biztos, hogy bírni fogom” – írta egy hetedik osztályos fiú; „Sajnálom, képtelen voltam megvalósítani a célokat ezen a héten, csalódott vagyok emiatt” – küldött üzenetet egy lány a vizsgálati csoportból.

A fiatalok a napi másfél órában iskolai feladataikat végezték, legfőképpen a szórakoztató jellegű tartalommal látunk korlátozást. Használták az e-Kréta és az iskolai felületeiket, a Google kereső szolgáltatásait, készítettek prezentációt iskolai órákra, valamint az online térben vettek részt

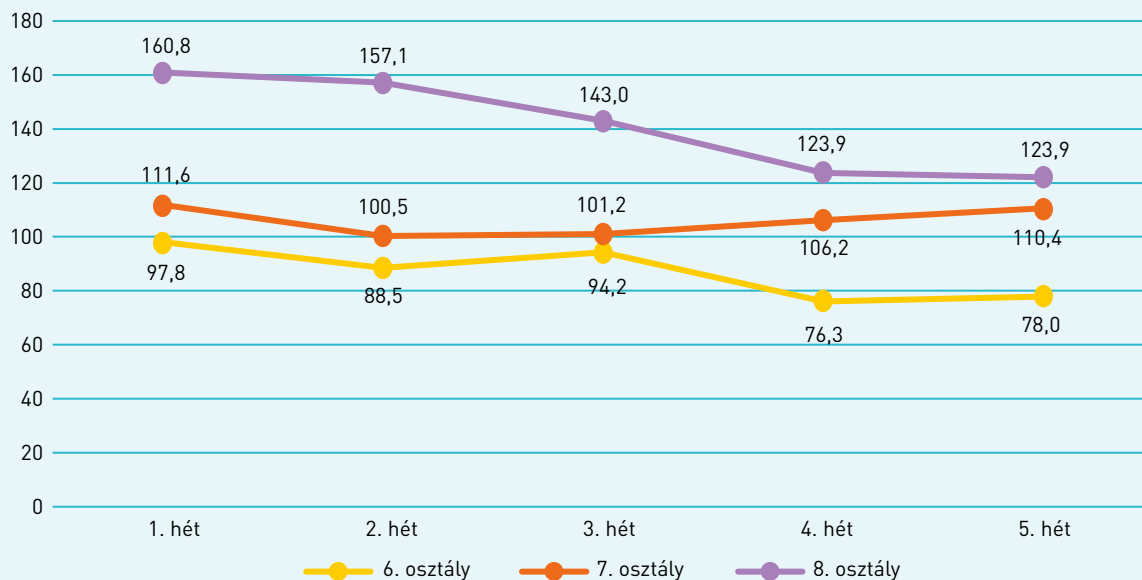
különóráikon, ezekből kiemelendő a zene- és a nyelvóra. Továbbá – elmondásuk szerint – használták a családi csoportjaikat és baráti kommunikációs csoportjaikat közösségi portálokon és üzenetküldő applikációkon keresztül. A hiányzó diákok megosztották egymással házi feladataikat. Az öt hét alatt többen betegség miatt néhány napra vagy egy teljes hétre kimaradtak az iskolából. A szülői beszámolók szerint ezek a napok lényegesen nehezebbek voltak a digitális böjtölés tekintetében, mint más napok. A szórakoztató és kommunikációs tevékenységek közül a képernyőképek alapján információval rendelkezünk arról, hogy a digitális böjtölés heteiben lényegesen csökkent a közösségi portálokon töltött idő, amely azonban továbbra sem nulla értékű; a legnagyobb közösségi portálok, videómegosztók és kommunikációs applikációk használata csak azon tanulók esetében ért el nulla értéket, akik nem rendelkeznek saját okostelefonnal vagy más okoseszközzel. A teljes vizsgálati csoportban, szülői beszámoló alapján kettő ilyen diák volt, akik közül egyikük rendszeresen használja édesanyja telefonját, így annak használata Excel-táblában vezetve került az adatbázisba. Értelemszerűen a digitális böjt egésze alatt a legalacsonyabb értéket egyikük érte el, aki az egyik héten tíz percnél kevesebb időt töltött képernyő előtt, a teljes hét nap során. A legmagasabb értékkel az egyik videójátékkal rendszeresen játszó fiatal érte el. Annak ellenére, hogy végig részt vett a böjti időszakban, az egyik héten összesen 4443 percet töltött a digitális térben. Ez 634,7 perc/nap, azaz 10,5 óra. Kirívó esetről beszélünk a böjt időszaka alatt, az említett tanuló birtokolja a maximum értéket és minden héten nagymértékben meghaladja az átlagos képernyőidőt. A tanuló nem jelezte, hogy feladta volna a digitális böjtöt és folyamatosan küldte az adatait. Így felmerül bennünk a kérdés: vajon ez számít-e csökkentésnek életében? Az NMHH adataiból kiderül (2022–2023), hogy a vizsgálati és kontrollcsoportunk korosztálya naponta 9 perctől akár 24 órát felölelő digitális-tér-használati szokásokkal rendelkezik. A korosztályos átlag 4 óra körül van napi szinten a digitális eszközhasználat vonatkozásában, hozzátevé, hogy az említett kutatásban értelmezésünk szerint kizárólag a telefon által mért képernyőidő került felmérésre és elemzésre. Míg a digitálisbőjt-kihívás során a telefon képernyőképén túl önbevallásos Excel-táblát kértünk az egyéb eszközhasználatról (NMHH 2023). Érdekes

figyelembe vennünk, hogy a kirívó maximális értékekkel rendelkező tanulók mindegyike jelentős videójáték-használatot mutat és vallott be a kapcsolódó táblázatokban. Feltételezhető, hogy a szenvedélyes, gyors dopaminemelkedést elérő modern kori, kifejezetten élethű játékok az idegrendszer összes modalitására hatnak, ezáltal a függőségi

rizikó magasabb a videójátékozó fiataloknál. A tanulmányok mára egyértelműen kimondják, bár a „gaming” fejleszthet bizonyos kognitív funkciókat, például a stratégiai gondolkodást, összességében károsan hat a mentálisegészség-mutatókra (Putra et al. 2023).

2. ábra. A hatodik, hetedik és nyolcadik évfolyamos diákok különbségei az átlagos napi képernyőidők tekintetében

A 6., 7. és 8. osztályosok közötti különbségek (átlagos napi képernyőidők, perc)



Összevetettük a hatodik, hetedik és nyolcadik osztályosok napi képernyőidejének átlagait (2. ábra), ugyanis feltételeztük, hogy minél fiatalabb valaki, annál könnyebben teljesíti a digitálisbőjt-kihívást. A fiatalabbaknak kevesebb feladatuk van a digitális térben, a tizenkét éves kor esetén ráadásul van egy vízválasztó tényező, ugyanis a közösségi portálok a legtöbb esetben tizenhárom éves kortól engedik regisztrálni a felhasználóikat, a hivatalos álláspontjuk szerint legalábbis. A fiatalok esetén tizennégy éves kortól szinte 100% az okostelefonok személyes elérhetősége. Az NMHH felméréseinek eredményei alapján néhány évvel ezelőtt a tizenegy–tizenkét korosztályba tartozó gyermekek már 74%-ának volt saját okostelefonja, míg a tizenhárom–tizennégy éves korosztályban ez az arány 92%, évről évre emelkedő tendenciát mutatva (NMHH 2020). Eredményeink nyomán

tendenciaszinten igazolódott a feltevésünk, az eredményeink azonban nem érik el a statisztikailag értelmezhető különbséget e tekintetben. A fenti ábra mutatja a digitálisbőjt-kihívás öt hete alatt elért, korcsoportonkénti átlagos értékeket. A szakirodalom alapján kijelenthető, hogy a tíztizenöt éves korosztályban a problémás telefonhasználat akár a korosztályi populáció 10%-át is érintheti, valamint, hogy az adott korosztályban az okostelefon a leginkább (92,5%-ban) használt és preferált eszköz az internethasználatra (Szapáry et al. 2024). Az okoseszköz- és internethasználatban Twenge és munkatársai korrelációt mutattak ki a depressziós tünetek, az öngyilkossági rizikó és az öngyilkossági halálozás, valamint a kapcsolódó kísérletek gyakorisága és a képernyőidő között a tizenhárom–tizennyolc éves korosztályban (Twenge et al. 2018).

A kognitív részfunkciók változása a digitálisbőjt-kihívást teljesítő csoport és a kontrollcsoport esetében

A Toulouse–Piéron-féle figyelemteszt elemzése

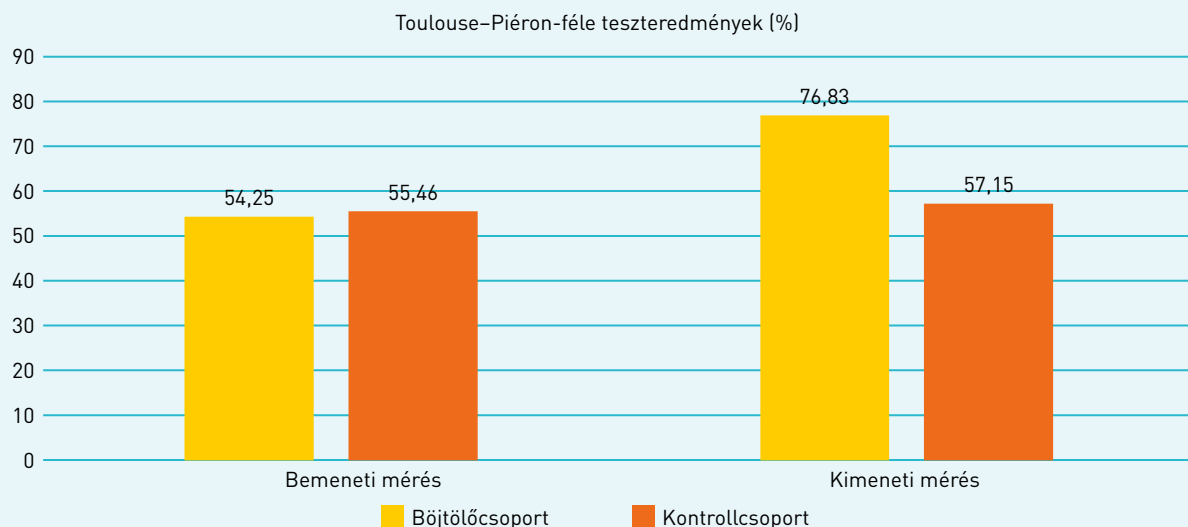
A vizsgálati és a kontrollcsoport esetén mind a bemeneti, mind a kimeneti mérés során négy percet adtunk a kitöltésre, a vizsgálat hosszúsága okán. Célunk az volt, hogy a vizsgálati csoport esetén lássuk, milyen irányú változás történik a figyelem és a koncentráció területén, valamint, hogy a kontrollcsoport esetén látunk-e változást úgy, hogy ők nem vállaltak digitális bőjtölést. A két mérés között harminchárom nap telt el. A teszten elért első és második pontszám teljesíti a normál eloszlás kritériumait, a vizsgálati csoportban, vagyis a bőjtölőkre vonatkozóan szignifikáns különbség mutatható ki az első és a második mérés esetén ($p < 0,05$), páros T-próbát alkalmazva. A bőjtölők Toulouse–Piéron-féle figyelemteszten elért eredménye 54,25%-ról 76,83%-ra emelkedett, ami több mint 22,5%-os javulást mutat. Az első részpróba során adott idő alatt, soronként haladva kellett formákat megtalálni és áthúzni összesen négyszáz forma közül. A formák négyzet alakúak, amelyek egyes területeiből egy vonal ágazik kifelé. A kiemelt négyféle

forma megtalálása jelent egyedül helyes megoldást. Ezzel ellentétben a kontrollcsoport eredménye 55,46%-ról csupán 57,15%-ra javultak (1,69%-os javulás). S bár javulás itt is látható, az inkább tendenciaszinten jelenik meg.

Mindkét csoport eredménye tekintetében a második mérés esetében figyelembe kell vennünk az ismerősségi és a tesztmódszerrel kapcsolatos biztonság érzetének hatását. Amennyiben a kontrollcsoport eredményei növekedtek, ez betudható ennek. A kontrollcsoport eredményeiből kiindulva ökölszabály alapján 5%-ot mindkét csoport eredményeiből levonunk a javulás során, amely a szakirodalom alapján ezen időszak alatt nagyjából fedi az ismerősségi hatást. Az így kapott abszolút mutatót az alábbiakban közöljük.

A figyelemkoncentrációs feladat megoldása szignifikáns javulást eredményezett a vizsgálati csoport, vagyis a digitálisbőjt-kihívásban részt vevő fiatalok számára. A javulás mértéke meghaladta várakozásainkat. A kontrollcsoport ezzel szemben lényeges javulást nem mutatott.

3. ábra. A Toulouse–Piéron-féle figyelemteszt első részpróbaeredményeinek változása a bemeneti és kimeneti mérés között (120 diák, %-os érték)

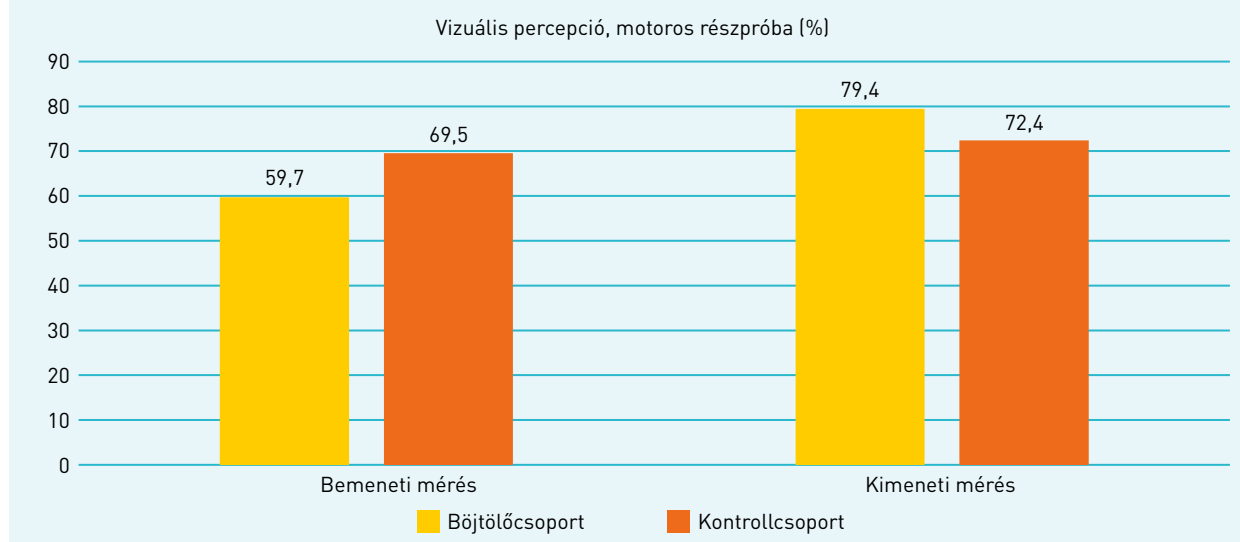


A vizuális percepció és motoroskoordináció-pontosság teszt első négy részpróbájának elemzése

Az észlelés, azaz a vizuális percepció első részpróbáján bizonyos ábrákat kell lemásolni, hangsúlyozottan a motoros koordináció vizsgálatának céljával: a teszt bal oldalán lévő ábrát a jobb oldalon lévő pontozott részre lehetőleg hibátlanul kell átmásolni. Minden hibátlan megoldás egy pontot ér, a teszt összesen húsz másolási feladatot tartalmaz. A másolási feladat esetén az elsőhöz hasonló eredményt kaptunk. A böjtölő csoportban szignifikáns javulást látunk a második tesztelésre. A kontrollcsoport esetén ez nem mutatható ki, igaz, a kontrollcsoport iskolai között igen kimagasló eredményt láthatunk az első felvételnél, innen feltételezhetően nehezebb javítani.

Összességében a vizuális percepció, motoros koordináció részpróbán a böjtölő csoport 19,7 százalékponttal jobb eredményt ért el a második mérésre, amely szignifikáns javulás a bemeneti méréshez képest. A kontrollcsoport eleve magas értékről indult, és 2,9 százalékpontos javulást mutatott, amely statisztikailag nem szignifikáns. Az eredmények értelmezésénél újfent figyelembe kell vennünk az ismerősségi hatást, amely feltételezhetően 2% körül van. Szintén rendkívül érdekes, hogy a vizsgálati csoport még eredményt is képes volt fordítani, a sorrendiséget tekintve az osztályok között. Feltételezhető, hogy a mentális versenyképesség egyik fontos eredménye rejlik a háttérben.

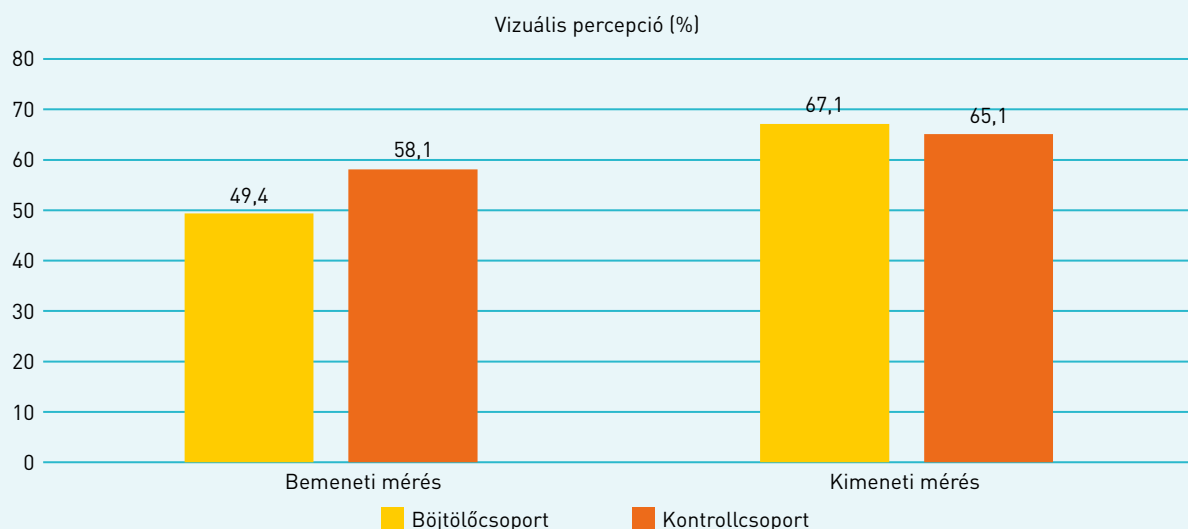
4. ábra. A vizuális percepció, motoros részpróbán elért eredmény változása a bemeneti és kimeneti mérés között (120 diák, %-os érték) – 1. részpróba



A második részfeladatban hangsúlyos a vizuális percepció megjelenése. A középső ábrának megfelelően a nyolc kis négyzetben látható pontokhoz a középső ábra betűit kell rendelni. Mintha rávetítenénk a kisebb ábrát a központira, annak egy-egy részterületét kiadva. Eredmények tekintetében a figyelmi teszthez hasonló tendenciát látunk: a vizsgálati, böjtölőcsoport eredménye szignifikáns pozitív változást mutat harminchárom nap böjtölést követően. Ebben az esetben a vizsgálati csoport bizonyos mértékű lemaradást mutatott az első

mérésen a kontrollcsoportéhoz képest. Ekkor a két csoport közötti különbség 8,7 százalékpont volt. A vizsgálati csoport a második mérésig 17,7 százalékpontot javult. Javult továbbá a kontrollcsoport is a második mérésre, 58,1%-ról 65,1%-ra, ami 7% százalékpontos javulást jelent. Ez az érték feltételezhetően közelít az ismerősségi hatáshoz. Még az ismerősségi hatás levonásával is azt mondhatjuk, hogy jelentős, 10% feletti javulást láthatunk a tizenkettő-tizennégy éves korosztályban egy hónapi digitális böjtölés után!

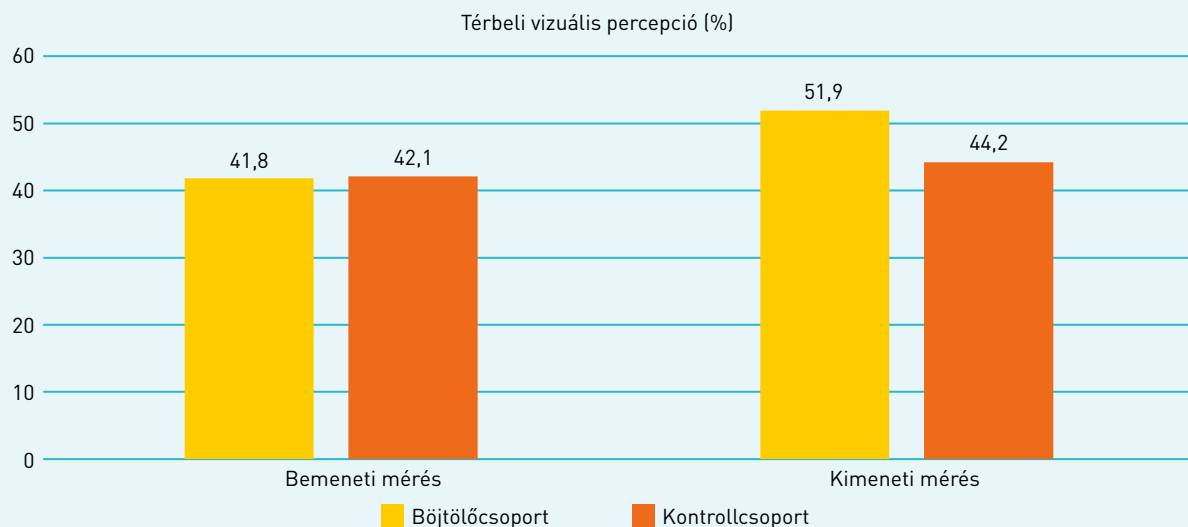
5. ábra. A vizuális percepció részpróbán elért eredmények változása a bemeneti és kimeneti mérések között (120 diák, %-os érték) – 2. részpróba



A harmadik részpróba a térbeli vizuális percepció, a térbeli fantázia vizsgálatára szolgál. A vizsgálati személyeknek meg kell mondaniuk, hogy a harminc egymásra helyezett „tégla” vagy „hasáb” hány

másik hasábbal érintkezik. A tesztfelvételre ez esetben öt percet hagytunk mind a vizsgálati, mind a kontrollcsoportok esetén.

6. ábra. A térbeli vizuális percepció részpróbán elért eredmények változása a bemeneti és a kimeneti mérések között (120 diák, %-os érték) – 3. részpróba



A harmadik részpróba esetén a böjtölő csoport 10,1%-os javulást mutat, 41,8%-ról 51,9%-ra emelkedett az eredményük, ami szignifikáns javulás. A kontrollcsoport a vizsgálati csoporttal közel megegyező szintről indulva 2,1%-os

javulást produkált, azaz 42,1%-ról 44,2%-ra növekedett az elért eredménye. Az ismerősségi hatás körülbelül 2% lehet. Ahogyan az előző teszteknel is megjelent, a feladatmegoldás során a digitális böjt hatására – tehát már harminchárom nap

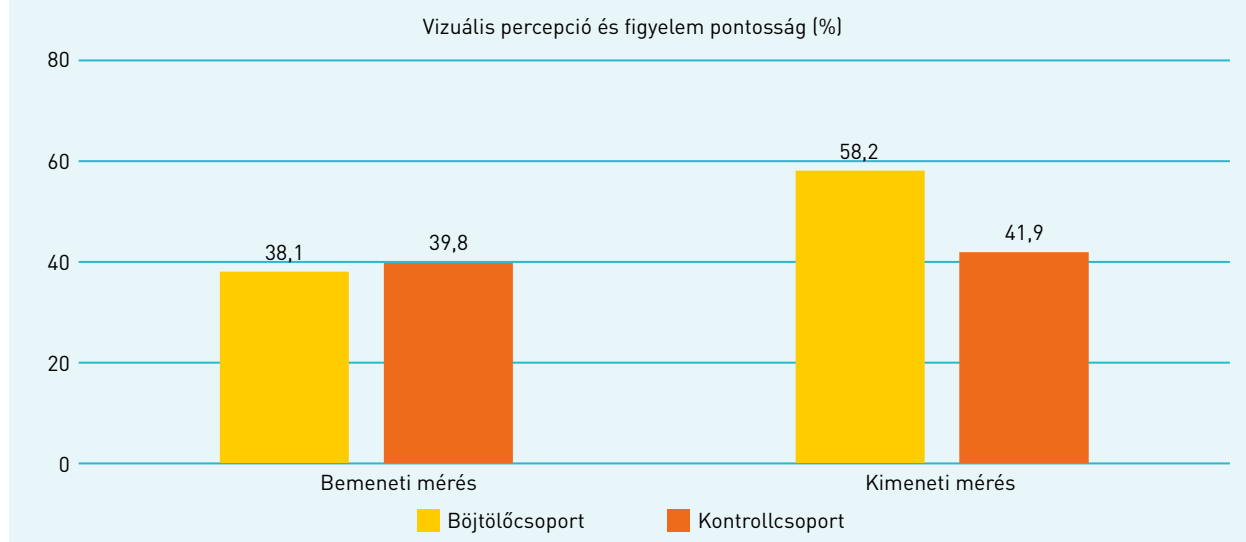
alatt – javul a téri vizuális percepció, valamint a koncentrációs készség.

A vizuális percepció és a figyelem pontosságának részpróbáján (4. részpróba) az összekuszálódott vonalakat nyomon követve kellett megmondania a vizsgálati személynek, hogy hova fut a vonal vége.

A böjtölőcsoport a vizuálispercepció- és figyelemteszten átlag 38,1%-ot ért el a bemeneti mérésen,

míg a kimeneti mérésen már 58,2%-ot. A kontrollcsoport a bemeneti mérésen 39,8%-ot ért el, amely valamelyest jobb a vizsgálati csoportnál. A kimeneti mérésen a kontrollcsoport esetén is láthatunk javulást, 41,9%-ra, azonban ez nem jelentős mértékű. Az ismerősségi hatás ezen a részpróbán feltételezhetően 2 százalékpont körül van.

7. ábra. A Vizuális percepció és figyelem pontosság részpróbán elért eredmények változása a bemeneti és a kimeneti mérések között (120 diák, %-os érték) – 4. részpróba



A képernyőidő és a kognitív részfunkciók közötti összefüggés elemzése

A kognitív részpróbák kitöltése, mint a bemeneti, mind a kimeneti mérések esetén körülbelül negyven perc volt. A kognitív próbák megmutatják, hogy viszonylag gyorsan változó tényezőkről beszélünk a figyelem, koncentráció, észlelés és percepció esetében. Eredményeink azt láttatják, hogy a kognitív funkciók a digitális tér visszaszorításának hatására jelentős funkciójavulást mutatnak, mint a motoros próbák, a vizuális próbák, a pontosság vagy a gyorsaság esetében.

Feltételezhetjük továbbá, hogy a fenti kognitív funkciók a mentális versenyképesség dimenziói között szerepelnek, tekintve, hogy a nemzetközi oktatási összevetések hasonló kognitív részfunkciókat mérnek.

A Toulouse–Piéron-féle figyelemteszt, a motoros részpróba, a vizuális részpróba, a téri-vizuális

részpróba, valamint a vizuális percepció és figyelem, pontosság részpróba százalékos eredményeit, valamint azok változását a bemeneti és kimeneti mérések között az 1. táblázat foglalja össze.

Mind az öt kognitív részpróba eredménye legalább tendenciaszinten korrelál, összefüggést mutat a képernyőidő első, második, harmadik, negyedik és ötödik heti átlagos adatával a digitálisböjtölő csoport esetén. Az összefüggés iránya negatív, azaz fordítottan arányos. Ez azt jelenti, hogy minél magasabb a képernyőidő, annál alacsonyabb a kognitív részpróbákra elért pontszám.

A kimeneti mérés tekintetében a két csoport átlagában szignifikáns eltérés mutatkozik az öt próbából két esetben, a Toulouse–Piéron-féle figyelemteszten és a vizuális percepció és figyelempontosság részpróbán.

1. táblázat. A kognitív tesztek változásai a bemeneti és kimeneti mérések között – összefoglaló táblázat

Kognitív részpróbák változása a Helló Telő digitálisbőjt-kihívás alatt		Bemeneti mérés eredmény (%)	Kimeneti mérés eredmény (%)	Statisztikai próba
Toulouse–Piéron-féle figyelemteszt	Bőjtölőcsoport	54,25	76,83	Szignifikáns javulás
	Kontrollcsoport	55,46	57,15	Ismerősségi hatás
Motoros részpróba	Bőjtölőcsoport	59,7	79,4	Szignifikáns javulás
	Kontrollcsoport	69,5	72,4	Ismerősségi hatás
Vizuális percepció részpróba	Bőjtölőcsoport	49,4	67,1	Szignifikáns javulás
	Kontrollcsoport	58,1	65,1	Ismerősségi hatás
Téri vizuális percepció részpróba	Bőjtölőcsoport	41,8	51,9	Szignifikáns javulás
	Kontrollcsoport	42,1	44,2	Ismerősségi hatás
Vizuális percepció és figyelempontosság részpróba	Bőjtölőcsoport	38,1	58,2	Szignifikáns javulás
	Kontrollcsoport	39,8	41,9	Ismerősségi hatás

2. táblázat. A kognitív tesztek eredményeinek összehasonlítása a digitálisbőjtölő és kontrollcsoportok között, számszerűen és szignifikanciaszinten, az átlagos értékeket feltüntetve, csoportonként (120 diák, átlagos értékek – kimeneti mérés)

Mérőeszközök	Csoportok	Átlagos érték (kimeneti mérés)	Statisztikai próba
Toulouse–Piéron-féle figyelemteszt	Bőjtölőcsoport	325,16	Szignifikáns különbség a csoportok között
	Kontrollcsoport	280,12	
Motoros részpróba	Bőjtölőcsoport	17,92	–
	Kontrollcsoport	15,16	
Vizuális percepció részpróba	Bőjtölőcsoport	30,55	–
	Kontrollcsoport	26,00	
Téri vizuális percepció részpróba	Bőjtölőcsoport	15,59	–
	Kontrollcsoport	10,86	
Vizuális percepció és figyelempontosság részpróba	Bőjtölőcsoport	24,92	Szignifikáns különbség a csoportok között
	Kontrollcsoport	16,75	

Az észlelt stresszre vonatkozó kérdőív eredményei és elemzése

Az észlelt stresszre vonatkozó kérdőívben (PSS) az elmúlt hónapra vonatkozóan kértük, hogy nulla és négy között pontozzák a fiatalok a „soha”, „szinte soha”, „néha”, „elég gyakran” és „nagyon gyakran” között a stresszre, hétköznapi nehézségekre vonatkozó állításokat. A bőjtölőcsoport és a kontrollcsoport bemeneti kitöltésében értelemszerűen a bemeneti mérés előtti hónap szerepel, a kimeneti mérés esetén pedig a Helló Telő

digitálisbőjt-kihívás időszaka. Az észlelt stresszre vonatkozó kérdőívvel kapcsolatos megállapításainkat a 3. táblázatban mutatjuk be.

Az észlelt stresszre vonatkozó kérdőív esetén jelentősebb csökkenést mutatott a digitálisbőjtölő-csoport, mely változás statisztikailag eléri a szignifikancia szintjét. Valamelyest csökkent a kontrollcsoport stresszérzékelése, amely azonban nem szignifikáns változás. A teljes mintában szintén nem szignifikáns a változás, de némileg csökkenést mutat az észlelt stressz.

3. táblázat. Az észlelt stresszre vonatkozó kérdőív átlagos eredményei csoportonként, a bemeneti és kimeneti méréskor (120 diák, csoportonkénti átlag feltüntetésével)

Az észlelt stresszre vonatkozó kérdőív átlagos eredményei			
Csoportok	Bemeneti mérés eredménye (átlagos érték)	Kimeneti mérés eredménye (átlagos érték)	Szignifikancia
Bőjtölőcsoport	24,2	20,5	Szignifikáns csökkenés
Kontrollcsoport	26,6	26,2	-
Teljes minta	25,5	23,1	-

Az észlelt stressz mértéke szignifikáns összefüggésben áll a vizsgálati, azaz a bőjtölőcsoportunk képernyőidejével. Az észlelt stressz esetén az alábbi kérdések mutatják a legerősebb, negatív irányú korrelációt: „Az elmúlt hónap során milyen gyakran bíztál magadban, hogy képes vagy megoldani személyes problémáidat?”, valamint „Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted úgy, hogy a helyzet magaslatán állsz?”. Az összefüggés negatív irányú, fordított a képernyőidő-mutatókkal, azaz, annál többször bízt magában a diák, minél alacsonyabb a képernyőideje heti szinten és az öt hét átlagát tekintve egyaránt. Annál inkább úgy érzi, a helyzet magaslatán áll, minél kevesebb a képernyőideje, szintén az öt hét átlagát vagy a különböző hetek összesített eredményeit tekintve. Az eredmény rámutat arra, hogy mindkét kérdés az önértékelés területét célozza. Az észlelt stressz dinamikusan változó eredményeket mutathat. Számos faktor befolyásolhatja, így a képernyőidővel való kapcsolat csak egy faktor a sokból, amely a stresszszintet

befolyásolhatja az eltelt harminc napban. Továbbá az észlelt stressz szintje befolyásolja a Toulouse–Piéron-féle figyelemteszt eredményét, közöttük negatív összefüggés látható. Ez rámutat a kognitív – idegrendszeri – érzelmi funkciók hálózatos felépülésére. A gyakorlatban feltételezhető, hogy amennyiben a képernyőidőt csökkenti a diák, akkor csökkenni fog az észlelt stressz mértéke és párhuzamosan növekedni fog az illető diák figyelmi, koncentrációs képessége. Jelen megállapítás ok-okozati kölcsönhatásokat csak feltételezés szintjén tartalmaz és egy lehetséges utat vázol az összefüggések feltárásában. A 4. táblázat megmutatja, hogy az elmúlt hónapban igen jelentős mértékben jelen volt a stressz a fiatalok életében. A digitális bőjtben részt vevő személyek közül ötvenhatan, a kontrollcsoportból negyvenkilencen mondták, hogy közepes szintű stresszt éltek át. A magas szintű stresszt megélők kategóriájában további húsz személy található a bőjtölőcsoportból és ötvenhárom a kontrollcsoportból.

4. táblázat. A PSS-kategóriák és a benne található személyek száma csoportonkénti bontásban

Csoportok	PSS-kategóriák és a benne található személyek száma		
	Alacsony stressz kategória	Közepes stressz kategória	Magas stressz kategória
Bőjtölőcsoport	18	56	20
Kontrollcsoport	12	49	53

A Penn State aggodalmaskodásra vonatkozó kérdőíve eredményeinek elemzése

A Penn State University aggodalmaskodásra vonatkozó kérdőívét (PSWQ) az aggodalmaskodás mérésére dolgozták ki. A kérdőív tizenhat tételből áll, és ötfokozatú skálán értékelték a fiatalok. Az 1-es érték az egyáltalán nem jellemző, 5-ös érték a teljesen jellemző (Pajkossy et al. 2015). A PSWQ eredményeit tekintve szignifikáns változás nem történt a digitálisbőjt-kihívás alatt. Tendenciaszinten látunk összefüggést az aggodalmaskodás és a heti képernyőidők, valamint az átlagos napi képernyőidő között. Az aggodalmaskodás és az arra való hajlam feltételezhetően nem befolyásolja a kognitív eredményeket ebben a vizsgálati elrendezésben. Az aggodalmaskodásra erősen hajlamosak kategóriájában a vizsgálati csoportból harminckett személy, míg a kontrollcsoportból negyvenkét személy található. Az aggodalmaskodásra való hajlam egyes tételei erőteljes korrelációt mutatnak a kognitív tesztek eredményeivel.

Az aggodalmaskodásra való hajlam esetén érdemes megemlíteni, hogy feltételezhetően arról van szó, hogy az adatok szóródása befolyásolja a szignifikáns eredmények létrejöttét. Tehát bár az egyértelműnek

látszik, hogy az alacsony képernyőidő alacsonyabb aggodalmaskodással jár együtt, de az már nem, hogy az ennél magasabb képernyőidő magasabb aggodalmaskodásértékkel jár. A kérdés megválaszolásához az adatok további elemzése szükséges.

A depresszió-, szorongás- és stresszskála eredményeinek elemzése

A kutatás során a depresszió-, szorongás- és stresszskála huszonegy tételes verzióját (DASS-21) használtuk, ahol az adott állításokat az adatfelvételt megelőző rövid időszakra, egy hétre visszamenőleg kell értékelni a 0 – „Egyáltalán nem volt rám jellemző” és 3 – „Igen tekintélyes mértékben vagy nagyon gyakran jellemző volt rám” értékek között (Szabó 2009, Rózsa, Szabó és Kő, m.a.).

A DASS-21 skáláján tendenciózus csökkenést látunk a bőjtölők csoportjának két mérése között. Szintén a digitális bőjtben részt vevő csoportra vonatkozóan szignifikáns csökkenést mutatnak a diákok a szorongás- és stresszskálán. Annak ellenére, hogy némi csökkenés a kontrollcsoportban is megfigyelhető, utóbbi statisztikailag nem tekinthető szignifikánsnak. A táblázat továbbá a teljes minta átlagos értékeit is mutatja.

5. táblázat. A depresszió-, szorongás- és stresszskála átlagos értékei csoportonként, a bemeneti és kimeneti méréskor

DASS-21	Digitális-bőjtölők – bemeneti mérés	Digitális-bőjtölők – kimeneti mérés	Kontrollcsoport – bemeneti mérés	Kontrollcsoport – kimeneti mérés	Mindenki – bemeneti mérés	Mindenki – kimeneti mérés
Depresszióskála	6,20	4,20	5,90	5,70	5,80	5,10
Szorongásskála	5,70	4,20	5,60	5,20	5,45	4,70
Stresszskála	7,90	5,70	8,10	7,90	8,00	6,90
	Szignifikáns csökkenés a szorongás- és stresszskálán				Szignifikáns csökkenés a szorongás- és stresszskálán	

Szignifikáns összefüggést mutattunk ki a DASS-21 szorongásskála és a heti átlagos képernyőidő, a napi átlagos képernyőidő és a teljes képernyőidő között, fordított arányú összefüggésben, vagyis, minél magasabb a képernyőidő, annál alacsonyabb a szorongás szintje. A stresszskála és a heti átlagos képernyőidő, a napi átlagos képernyőidő és a teljes képernyőidő között fordított arányú összefüggést látunk: minél magasabb a képernyőidő, annál alacsonyabb a stresszszint.

A kérdőív módszertanát és pszichometriai jellegzetességeit figyelembe véve elmondható, hogy legfőképpen állapotdimenziót tükröz. Mindez arra hívja fel a figyelmünket, hogy a rövid idejű digitális megvonás, főként a stressz és szorongás tekintetében, de tendenciózusan a hangulati állapotra vonatkozóan pozitív eredményt érhet el. Ugyanakkor a stressz, szorongás és hangulati állapot komplex megjelenését tekintve egyéb tényezők egyaránt befolyásolhatják a szintjüket, mint például az iskolai helytállás, sportesemény, magánéleti nehézségek. Azon fiatalok esetén, akik napi százhusz percnél többet töltenek a digitális térben, egyértelmű szignifikáns összefüggést tudunk kimutatni a stresszre és a szorongásra vonatkozó magas értékekkel, valamint a kognitív próbák többségének alacsonyabb teljesítményszázalékával.

A 8. ábrán látható, hogy a bemeneti méréshez képest többen kerültek a normál kategóriába a depresszióskálán. A depresszió esetén súlyos és nagyon súlyos állapot sem a bemeneti, sem a kimeneti mérésen nem volt. A kérdőív állapotváltozót mér, mint a depresszió, a szorongás és a stressz esetén.

A DASS-21 szorongásskála esetén a depresszióskálához hasonlóan a személyek száma növekedett az enyhébb állapotokban a bemeneti és kimeneti mérés között, tehát feltételezhető, hogy a fiatalok többsége jobban érzi magát. A változás természetesen a csoportok közötti különbséget figyelembe véve a digitálisbőjtölőknek köszönhető. Azonban

a szorongásskálán megjelentek a súlyos és nagyon súlyos állapotok, az eredmények tehát differenciáltabban oszlanak meg. A súlyosabb állapotok között sajnálatosan egy fiatal a kontrollcsoportból érte ebben a hónapban a nagyon súlyos értéket.

A ridegségre és érzéketlenségre vonatkozó kérdőív eredményeinek elemzése

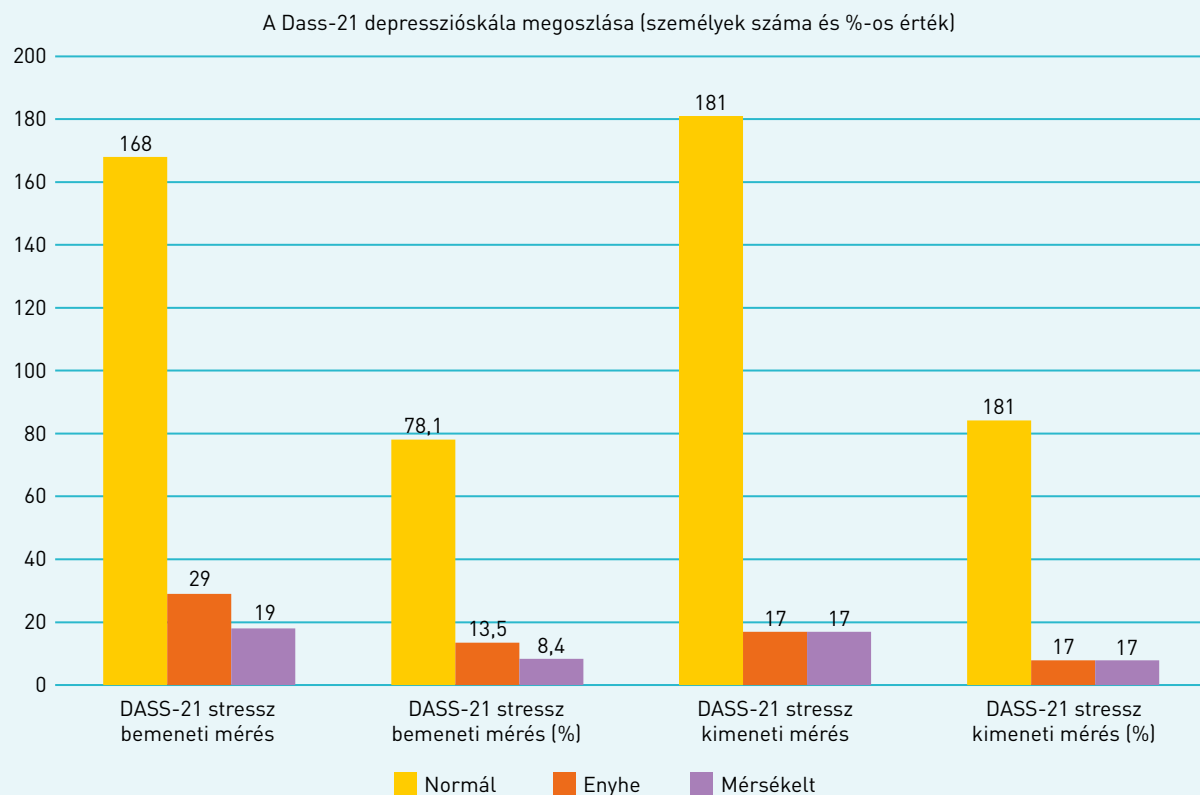
Az érzelmek területén meglepődve tapasztaltuk, hogy a vizsgálati csoportból a ridegség, érzéketlenség és érdektelenség alskálák (ICU) mindegyikén rosszul teljesítettek fiataljaink a bemeneti mérésen, ami azt jelenti, hogy az országos standard alsó pontszámát kevés osztály teljesítette a három aldimenzióban. Érdekesség, hogy a kontrollcsoport a bemeneti mérésen rendkívül magas pontszámokat ért el. Ez két kiemelkedő osztálynak volt köszönhető.

Nem úgy a digitálisan bőjtölő csoport, amelynek tagjai a bemeneti mérésen jelentősen alacsonyabb pontszámokat produkált mindhárom faktoron. A harminchárom napos bőjt esetén azonban szignifikáns javulás mutatkozott mindhárom faktorbán a bőjtölők esetén.

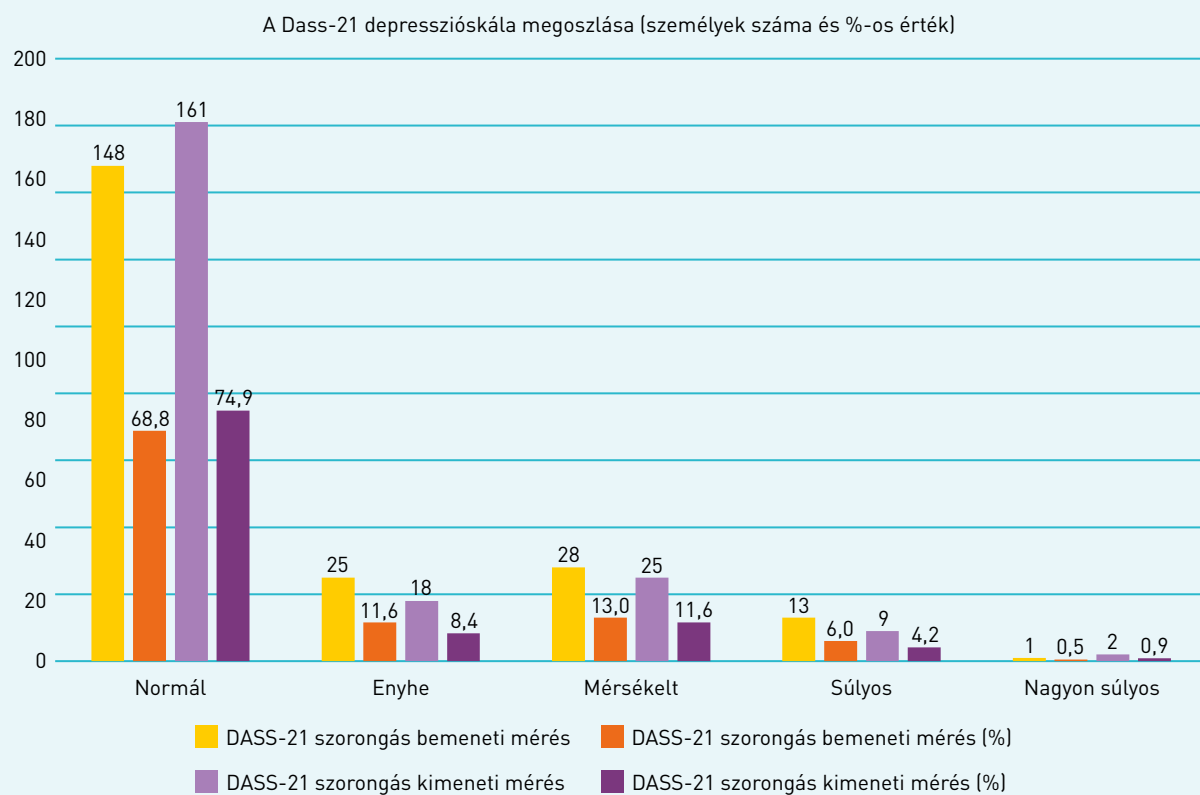
A kontrollcsoport nem tudott javítani a bemeneti méréshez képest, azonban átlagos pontszáma még a kimeneti mérésen is valamivel jobb volt, mint a bőjtölők kimeneti mérésén kapott pontszám. Azonban már nem szignifikáns a különbség a kimeneti méréskor.

A három faktor esetén kimondhatjuk, hogy feltételezhetően a digitális bőjtnek köszönhetően lényegesen csökkenthető a ridegség, az érzéketlenség és az érdektelenség a fiatalok életében. Az érzelmek tudatosítása és a szabályozási készségek valós megtapasztalása elengedhetetlen az érvényesülésükhöz. A kontrollcsoport a bemeneti és kimeneti mérésen egyaránt a hazai standardok felett teljesített, hozzátevé, hogy a vizsgálati csoport is végül felzárkózott a hazai standardok alsó határa felé.

8. ábra. A DASS-21 skála megoszlása kategóriák szerint a bemeneti és kimeneti mérések során



9. ábra. A DASS-21 depresszióskála megoszlása kategóriák szerint a bemeneti és kimeneti mérések során



Összegzés

A Helló Teló digitálisbőjt-kihívás 2025. március 5-étől 2025. április 7-ig tartott. A Váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága és a Szent István Intézet főszervezésében, Hal Melinda, a Mathias Corvinus Collegium Tanuláskutató Intézetének vezető kutatója és a Bajai Szent Rókus Kórház klinikai szakpszichológusa vezette a kihíváshoz tartozó kutatást. A kutatás felügyeletét Uzsálné Dr. Pécsi Rita, neveléskutató, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola docense látta el.

Magyarországon és Európában egyaránt különleges kutatást és ehhez kapcsolódó programot valósítottunk meg. Fontosnak tartottuk, hogy partnerként tekintsünk az általunk felkért szereplőkre, és kifejezetten edukatívnak érezzük, hogy a fiatalok a beszélőik szerint ráébredtek arra, hogy a digitális teret érdemes visszaszorítani az életükben, még akkor is, ha mindez fizikai és lelki erőforrásokba kerül. Sokat köszönhetünk a tizenkét–tizennégy éves korosztály diákjainak, emellett egész családjuknak, hiszen nélkülük nem zárulhatott volna sikerrel a vizsgálatunk. Hálánkat szeretnénk kifejezni a vizsgálati csoportok és a kontrollosztályok osztályfőnökeinek, pedagógusainak és az iskolák igazgatóinak, vezetőinek, ugyanis ők motiválták, biztatták és támogatták a diákokat a kihívás kipróbálására, majd segítettek fenntartani a motivációjukat.

Programunk során arra kerestük a választ, vajon a viszonylag rövid idejű, belső motivációval megtámasztott, ön- és közösségi akaratból, s nem kényszerből végzett digitális bőjtölés, kimutatható változásokat eredményez-e a kognitív funkciók területén, az érzelmi területeken, a szorongás, különböző hangulati állapotok és érzelemszabályozás esetén.

Kutatásunk során, a Helló Teló digitálisbőjt-kihívásba tizenkét–tizennégy éves, hatodik, hetedik és nyolcadik osztályos vidéki, Magyarországról érkező osztályokat válogattunk be. A kontrollcsoportba hozzájuk hasonló tulajdonságokkal rendelkező osztályokat válogattunk. A két csoport közötti különbség, hogy a vizsgálati csoport harminchárom napon keresztül igyekezett a lehető legminimálisabban csökkenteni a digitális világban való jelenlétét. A kontrollcsoportot ilyenre nem kértük. Minden diák az osztályával vett részt a vizsgálatban, egy bemeneti pszichológiai tesztelésen és a harminchárom napot követően egy kimeneti mérésen vett részt. A vizsgálati eszközökről fentebb olvashatnak.

Legfőbb célunkat elértük! A digitális térben töltött idő lényegesen elmarad a korosztályra jellemző országos átlagtól, amely 4 óra körül van naponta. A digitálisbőjt-kihívásban a tizenkét–tizennégy éves fiataljaink átlagos napi képernyőideje valamivel meghaladja az 1,5 órát, amely lényeges csökkentett eltérést jelöl a nemzeti felmérésekhez képest. Büszkeséggel tölt el minket, hogy a digitális bőjtölésről elismerően szóltak a szülők, családtagok és maguk a diákok is. Eredményeink között kiemelkedő jelentőségű, hogy a digitális bőjtben részt vevő fiatalok nagymértékű, statisztikailag is szignifikáns javulást értek el a kognitív részpróbaikon, a figyelemkoncentráció területén, valamint a vizuális és motoros percepció/érzékelés területén, ahogy a téri-vizuális percepció és figyelempontosság teszten is. Ugyanakkor a kontrollcsoport mind ezen javulást nem mutatta, ezért feltételezhetjük, hogy a fiatalok életében a digitális tér csökkentése jelentősen hozzájárult a kognitív funkciók javulásához. Az érzelmi területeken is látunk eredményeket, legfőképpen a stressz és szorongás területeit érintve, több mérőeszközzel felmérve azt. A bevont mérőeszközök közül éppen az idő rövidségére való tekintettel azok működtek elvárásainknak megfelelően, amelyek állapotdimenziókat mérnek. A vonás dimenziókra (egy olyan folytonos skáláról van szó, amelyen az emberek személyiségvonásai különböző mértékben helyezhetők el), mint például a szorongásra vagy depresszióra vonatkozó hajlam esetén vizsgálatunk a tesztek pszichometriai jellemzőire vonatkozó kritériumokat valósították meg, ezekben változást nem vártunk.

- H1 hipotézisünk, amely szerint feltételeztük, hogy a képernyőidő összefüggést mutat a figyelmi funkciókkal, azok változásával, beigazolódott.
- H2 hipotézisünk, amely alapján feltételeztük, hogy a változás a figyelmi funkciók javulását hozza magával, beigazolódott.
- H3 hipotézisünk, amely szerint a képernyőidő összefüggésben áll az érzelmi funkciók működésével, így az érzéketlenséggel, ridegséggel és érdektelenséggel, beigazolódott.
- H4 hipotézisünk, amely szerint feltételeztük, hogy a képernyőidő csökkentésével a ridegség, érzéketlenség és motivátlanság egyaránt csökken a két felvétel között, beigazolódott.

Diákjaink összességében a magyar standardokhoz viszonyítva középértékeket értek el a kognitív teszteken, azonban a böjtölők a javulásuk révén akár meg is tudták előzni a kontrollcsoportot a kimeneti méréseken. Ez felhívja a figyelmünket a mentális versenyképesség fontosságára, és ebben a vizsgálatban egy lehetséges módot látunk ennek elérésére. Fiataljaink a digitális böjtölés alatt érzelmileg tudatosabbá váltak. A kihívás teljesítése felhívta a figyelmüket az „elvonás” érzésére és érzeteire. Azért kiemelendő ez a megállapítás, mert ameddig egy fiatal vagy akár felnőtt nem tapasztalja meg, milyen a digitális tértől távol létezni, addig a legtöbb esetben észre sem veszi, hogy az fárasztja, negatívan hat a lelki és mentális egészségére, és fizikai egészsége is veszélybe kerülhet általa. Mind a vizsgálati, mind a kontrollcsoportban mértünk olyan tüneteket, amelyek az internet és okoseszköz problémás használatára vagy már kialakult függőségre utalnak, a problémás használat és függőség motivációs, érzelmi, lelki és egyéb fizikai tüneteivel egyaránt.

Társas kapcsolataink, érzelmeink felületessé válása által erodálódnak, lelki erőforrások hiányában nehezen küzdünk meg a stresszel, a hétköznapi problémákkal, és még az immunrendszerünk is kárt szenved. Fiataljaink rendkívüli eredményeket produkáltak az érzelmi teszteken, így kiemelten kezeljük a ridegség-, érzéketlenség-, érdektelenség-skálákat, hiszen ebben a kontrollcsoport a hazai standardok felett teljesített, a vizsgálati csoportunk pedig extrém módon alatta. A digitálisböjt-kihívást követő kimeneti mérésakor azonban a böjtölő diákjaink elérték a korosztályos hazai standard alsó szintjeit, amely jelentős javulás a három említett dimenzióban.

A kutatás során tapasztaltak felhívják a figyelmet értékeink fontosságára, amely a személyes kapcsolatokban rejlik, érzelmeinkben, kultúránk átadásában, a fizikai egészségünk építésében és ápolásában, a nevelésben és a kötődés hangsúlyozásában.

Felhasznált irodalom

- Alonzo, R. – Hussain, J. – Stranges, S. – Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. In *Sleep Medicine Reviews* (Köt. 56, o. 101414). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>
- Bartsch, M. – Subrahmanyam, K. (2015). Technology and self-presentation: Impression management online. In: Rosen, L. D. – Cheever, N. A. – Carrier, L. M. (Eds.) *The Wiley handbook of psychology, technology and society*. Oxford: Wiley Blackwell, 339–357.
- Bickham, D.S. – Hunt, E. – Bediou, B. – Rich, M. (2022). *Adolescent Media Use: Attitudes, Effects, and Online Experiences*. Boston, MA: Boston Children’s Hospital Digital Wellness Lab.
- Bocsi, V. (2020). A családi idő a mérlegen. *Kapocs* 3(2), 32–44. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2020.2.4>
- Braghieri, L. – Levy, R. E. – Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review* 112(11), 3660–3693. <https://doi.org/10.1257/aer.20211218>
- Demetrovics, Z. – Koronczi, B. (2010). Az internet árnyoldala: problémák és függőség. *Oktatás-informatika* 2(1–2), 44–50.
- GALLUP. (2023). *Teens Spend Average of 4.8 Hours on Social Media Per Day*. <https://news.gallup.com/poll/512576/teens-spend-average-hours-social-media-per-day.aspx> (letöltve: 2025. 10. 09.)
- Hal, M. – Pörtl, Á. (2025). *Youtube és TikTok Trendek Társadalmi Hatásai. Szakértői elemzés, desk research és fókuszcsoportos kutatás alapján*. NMHH, 2025, online platformok. <https://onlineplatformok.hu/files/fc6687ef-916c-4aef-9e1e-801341abaoob.pdf> (letöltve: 2025.10.10.)
- Markos, V. (2020). A tanórán kívüli foglalkozásokon való részvétel és a társadalmi háttér összefüggései. *Kapocs* 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2020.2.5>
- NMHH. (2020). *Digital Parenting kutatás 7-16 éves gyermekekkel és szüleikkel*. https://nmhh.hu/dokumentum/224270/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2021_KUTATASI_JELENTES.pdf (letöltve:2025.06.05.)
- NMHH. (2023). *„DIGIKID” applikáció-alapú adatgyűjtés a 8-15 éves korosztály digitális eszközhasználatáról*. <https://onlineplatformok.hu/cikk/digikid-aplikacio-alapu-adatgyujtes-a-8-15-eves-korosztaly-digitalis-eszkozhasznalatarol> (letöltve: 2025. 06. 10.)
- Pajkossy, P. – Simor, P. – Szendi, I. – Racsmány, M. (2015). Hungarian validation of the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ): Method effects and comparison of paper-pencil versus online administration. *European Journal of Psychological Assessment* 31(3), 159–165. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000221>

- Pikó, B. (2005). Középiskolás fiatalok szabadidő-struktúrája, értékattitűdjei és egészségmagatartása. *Szociológiai Szemle* 15(2), 88–99.
- Prievara, D. K. – Pikó, B. (2015). Az interneten eltöltött idő és a problémás használat háttértényezőinek vizsgálata fiatalok körében. *Iskolakultúra* 25(11) 90–102. DOI: 10.17543/ISKKULT.2015.11.90
- Putra, P. Y. – Fithriyah, I. – Zahra, Z. (2023). Internet addiction and online gaming disorder in children and adolescents during COVID-19 pandemic: a systematic review. *Psychiatry Investigation* 20(3), 196. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0311>
- Rózsa, S. – Szabó, M. – Kő, N. (előkészületben). A Depresszió, Szorongás és Stressz Kérdőív hazai adaptációja.
- Subrahmanyam, K. – Smahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development* (2011th ed.). New York: Springer.
- Szabó, M. (2009). The short version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence* 33, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.05.014>
- Szapary, A. – Feher, G. – Radványi, I. – Fejes, E. – Nagy, G. D. – Jancsak, Cs. – Horváth, L. – Bankó, Z. – Berke, Gy. – Kapus, K. (2024). Problematic usage of the internet among Hungarian elementary school children: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 24(1), 1073. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18593-9>
- Szapáry, Á. – Kovács, M. – Tóth, G. – Váradi, I. – Mészáros, J. – Kósa, G. – Kapus, K. – Bankó, Z. – Tibold, A. – Fehér, G. (2022). Internetfüggőség: a 21. század orvosi kihívása? *Orvosi Hetilap* 163, 38, 1506–1513). Budapest: Akadémiai Kiadó Zrt. <https://doi.org/10.1556/650.2022.32538>
- Szent Mihály Intézményfenntartó (2025). *Letettem. Éltem. Mesélem. Digitális Diák Detox Beszámoló*. Vác: Szent Mihály Intézményfenntartó. ISBN978-615-02-4051-0.
- Tóth, G. (2021). *Internetfüggőség és következményei egészségügyi dolgozók körében*. Doktori értekezés. Pécs: Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Klinikai Idegtudományok Doktori Iskola.
- Twenge, J. M. – Joiner, T. E. – Rogers, M. L. – Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical psychological science* 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Az okoseszközök használatának hatása a családi kommunikációra

¹Budapesti Corvinus Egyetem Kommunikációtudományi Doktori Program, doktorjelölt;
Budapesti Corvinus Egyetem, óraadó oktató; Milton Friedman Egyetem, egyetemi tanársegéd;
MTMT-azonosító: 10084605; levelező szerző: Adámi-Rózsa Zsanett, rozsa.zsani@uni-milton.hu

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.14>

Absztrakt

A digitális technológiák és az okoseszközök a családok mindennapjainak szerves részévé váltak. Korábbi kutatások rámutattak arra, hogy a digitális eszköz-használat jelentősen alakítja a családtagok közötti kommunikációt, egyszerre teremtve új lehetőségeket a kapcsolattartásra, miközben konfliktusforrásokat is hoz. Ugyanakkor nem tisztázott, hogy a szülői szerepek miként alakulnak át a digitális eszközökkel átszőtt környezetben, és milyen tényezők segítik vagy nehezítik a családi kohézió fenntartását. A tanulmány célja, hogy bemutassa a szakirodalom alapján az okoseszköz-használat családi kommunikációra gyakorolt kettős hatását: egyrészt azokat a kihívásokat, amelyek a figyelemmegosztásból, a konfliktusokból és a túlzott használatból fakadnak, másrészt azokat a lehetőségeket, amelyek a kapcsolattartás erősítését, a közös élményeket és a digitális kompetenciák fejlődését segítik. Az áttekintés alapján az okoseszközök nem önmagukban jelentenek veszélyt vagy megoldást, hanem a használat módja és a családtagok közötti kommunikációs normák határozzák meg hatásukat. A szülői példamutatás, a közösen kialakított szabályok és a tudatos digitális jelenlét hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a technológia a családi kommunikáció gazdagítását szolgálja.

Kulcsszavak: okoseszköz, családi kommunikáció, digitális szülőség, gyermekek

Abstract

Digital technologies and smart devices have become an integral part of everyday family life. Previous research has shown that the use of digital devices significantly shapes communication between family members, creating new opportunities for interaction while also introducing sources of conflict. However, it is unclear how parental roles are changing in an environment permeated by digital devices and what factors help or hinder the maintenance of family cohesion. The aim of this study is to present, based on the literature, the dual impact of smart device use on family communication: on the one hand, the challenges arising from divided attention, conflicts, and excessive use, and, on the other hand, the opportunities that help strengthen relationships, facilitate shared experiences and the development of digital competencies. Based on the present review, smart devices are not a threat or a solution in themselves, but their impact is determined by the communication norms among family members and the way they are used. Parental role modeling, jointly established rules, and conscious digital presence can contribute to technology serving to enrich family communication.

Keywords: smart devices, family communication, digital parenting, children

Bevezetés

Az elmúlt két évtizedben a digitális technológiák fejlődése radikálisan átalakította az emberek mindennapi életét, különösen a kommunikáció területén. Az okoseszközök, ideértve az okostelefonokat, tableteket, laptopokat és más, internetkapcsolattal rendelkező, hordozható eszközöket, ma már nem pusztán kiegészítői, hanem szerves részei a mindennapi interakcióknak (Katz és Aakhus 2002, Ling 2012). A digitális társadalom kutatói egyetértenek abban, hogy az információs technológiák elterjedése nemcsak a nyilvános szférát, hanem az intim, családi kommunikációs tereket is jelentős mértékben átalakította (Castells 2010, Livingstone 2009).

A család, mint a társadalom egyik legfontosabb, a kommunikációs szokásokat is meghatározó alapegysége, különösen érzékenyen reagál ezekre a változásokra. A korábban döntően szemtől szembeni interakciókra épülő családi kommunikációt egyre inkább kiegészítik vagy helyettesítik a digitális csatornák, például az üzenetküldő alkalmazások, a közösségi média, valamint a videóhívások (Clark 2013). Ez a folyamat kettős természetű: egyaránt lehet pozitív és negatív. A pozitív esetek közé sorolandó a kapcsolattartás elősegítése, különösen a földrajzilag távol élő családtagok esetében, továbbá az elérhetőség biztosítása, legyen szó az eszközökben lévő lokátor funkcióról vagy a tudatról, hogy a családtagok bármikor elérhetik egymást. Másrészt azonban új kihívásokat is hozott, mint például a figyelem megosztását, a „mindig elérhető” állapotból fakadó stresszt és a kommunikáció felszínessé válását (Turkle 2011, Roberts és David 2016).

A jelenséget gyakran a „digitális család” fogalmával írják le, amelyben az okoseszközök mediáló szerepet töltenek be a családtagok közötti interakciókban (Clark 2011). A digitális család ugyanakkor nem homogén jelenség: a generációk közötti különbségek, a szülői kontroll gyakorlata, valamint a társadalmi-kulturális háttér mind alakítják, hogyan és milyen mértékben hat az okoseszköz-használat a családi kommunikációra (Prensky 2001, Livingstone és Helsper 2008).

Fontos hangsúlyozni, hogy az okoseszközök hatásának vizsgálata nem redukálható pusztán a negatív következményekre. Számos kutatás (Ito et al. 2010, Buckingham 2008) rávilágít arra, hogy a digitális technológiák segíthetik a családi kapcsolatok fenntartását, előmozdíthatják a közös élményeket, sőt, támogathatják a gyermekek digitális kompetenciáinak fejlődését is. Ugyanakkor a túlzott vagy kontrollálatlan használat új konfliktusforrásokat és kommunikációs zavarokat idézhet elő, amelyek hosszú távon a családi kohézió gyengüléséhez vezethetnek (Blum-Ross és Livingstone 2016, Kardefelt-Winther 2017).

A tanulmány célja, hogy áttekintse az okoseszköz-használat családi kommunikációra gyakorolt hatásait, bemutatva a generációk közötti digitális szakadékokat, a kommunikáció formáinak átalakulását, a szülői kontroll dilemmáit, a digitális szülőséget, valamint a konfliktusokat és a pozitív hozadékokat. Ezen keresztül rávilágít arra, hogy a családi kommunikáció digitális közegben való vizsgálata komplex és ambivalens jelenség, amely egyszerre hordoz kihívásokat és lehetőségeket.

Információs társadalom – A hagyományos médiától az új médiáig

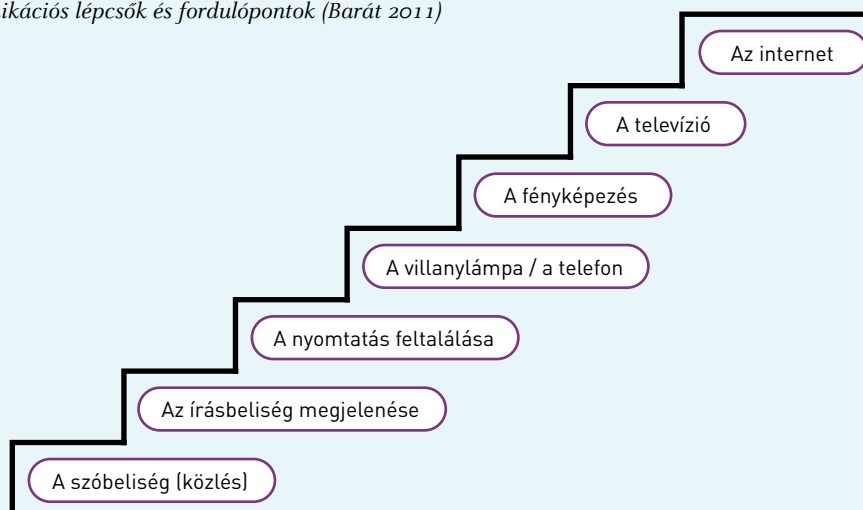
Ahhoz, hogy megértsük a média társadalmi fejlődését, fontos tisztázni, hogy jelen tanulmány miként definiálja a társadalmat, az információt, illetve a médiát. „A társadalom hétköznapi értelemben olyan embercsoportokat jelöl, ahol a csoport(ok) tagjai közös érdeklődésük, ismertetőjeleik, viszonyrendszerük, intézményeik és kultúrájuk alapján különböznek, elkülönülnek egymástól” (Barát 2011). Az információ értesülést, hírt, üzenetet, tájékoztatást jelent. Információs társadalomról a 20. század végétől beszélhetünk, amelyben az információhoz és a tudáshoz való hozzáférés

könnyebbé és gyorsabbá vált, amely hatással van a gazdaságra, a kultúrára és az oktatásra is (Pintér 2007). A múlt évezredben egy társadalom médiarendszerét általánosan hozzáférhető médium vagy médiacsoport együtteseként lehetett értelmezni (Krotz 2017). Az új média létrejött a digitalizációval és az új technológiák elterjedésével vált lehetővé. Megjelentek a számítógépek és az internet, ami jelentős mértékben átalakította az addig ismert és alkalmazott kommunikációs és információs rendszereket. A hagyományos média és az új média közötti különbség talán legszembevetőbb

példája az azonnaliság és a globalitás, amely korábban elképzelhetetlen volt. Barát 2011-es munkájában ábrázolja a kommunikációs lépcsőfokokat fordulópontokra bontva (1. ábra), így jutunk el a szóbeliségtől mint közlési formától az internetig.

Fontos kiegészítést igényel azonban az ábra az okoseszközökkel az interneten túli lépcsőfokként, majd pedig a közösségimédia-használattal mint információközlő és -továbbító kommunikációs csatornával.

1. ábra. Kommunikációs lépcsők és fordulópontok (Barát 2011)



Az okoseszközök és a közösségi média megjelenése teljesen megváltoztatta a felhasználói élményt és az elköteleződést, forradalmasította a társadalmi interakciókat és a tartalom megosztásának módját. Annak köszönhetően, hogy a közösségi médián már bárki megoszthat tartalmat vagy gyárthatja azt, az egyének potenciális médiumokká válhatnak, ezzel demokratizálva az információterjesztést. Az új média megjelenése nem kizárólag technológiai változásokat hozott magával, hanem

társadalmi és kulturális újításokat is. Átalakította a hagyományos médiapiacot, arra kényszerítve a régi médiumokat, hogy alkalmazkodjanak az új digitális környezethez. Ennek révén az újságok, a rádió vagy a televíziók aktívan kihasználják az online platformok adta lehetőségeket, amelyre szemléltető példa lehet, hogy a nyomtatott média többsége már elérhető online változatban is, ezzel elérve a globalitást.

A generációk közötti digitális szakadék

A családon belüli kommunikáció egyik meghatározó tényezője a generációs különbségekben keresendő. A szülők és a gyerekek eltérő digitális szocializációja eltérő kommunikációs normákat alakít ki. Prensky (2001) megkülönbözteti a „digitális bennszülöttek” és a „digitális bevándorlók” csoportját. Az előbbieket, vagyis a mai gyerekek és fiatalok (alfa és Z generációk) már az internet és az okoseszközök világába születnek, így természetes módon integrálják azokat mindennapi kommunikációjukba. A szülők (X és Y generációk) ezzel szemben gyakran idegenkedve, tanulási folyamat révén sajátítják el a digitális technológiák használatát, ami kommunikációs feszültségeket szülhet.

Livingstone (2009) kutatásai kimutatták, hogy a gyerekek és a fiatalok sokszor jobban bíznak kortársaikkal, ha digitális tartalmakról van szó, mint a saját szüleikkel. Ez csökkenti a szülői befolyást, ugyanakkor megerősíti a kortárs csoport szerepét az identitás és kommunikáció formálásában. A digitális szakadék tehát nem pusztán technikai jellegű, hanem mélyebb kulturális és értékrendi különbségeket is hordoz. A kutatások egy része azt hangsúlyozza, hogy a szakadék valójában generációs kommunikációs mintákban nyilvánul meg. Míg az idősebb generációk hajlamosak többre értékelni a szemtől szembeni interakciót, addig a fiatalabbak számára a közösségi média és az üzenetküldő applikációk ugyanolyan

legitim kommunikációs formát jelentenek (Clark 2013). Ez gyakran vezethet konfliktusokhoz, például amikor a szülők az online kommunikációt „sekélyesnek” vagy „időrablónak” tartják, míg a gyerekek számára ez a mindennapi társas élet szerves része.

A digitális szakadékot ugyanakkor nem szabad statikus, leküzdhetetlen határként értelmezni. Ito et al. (2010) kutatásukban rámutattak arra, hogy a generációk közötti digitális tanulás és kölcsönös tudásmegosztás képes mérsékelni az eltéréseket. A gyerekek gyakran tanítják szüleiket az eszközhasználatra, miközben a szülők digitális szabályokat állítanak fel a biztonság érdekében. Ez a kölcsönös alkalmazkodás újfajta kommunikációs mintákat alakíthat ki, amelyben a digitális kompetencia nem csupán korhoz kötött, hanem folyamatosan fejleszthető készségként jelenik meg.

A digitális szakadék mélysége társadalmi-kulturális tényezők függvényében eltérő lehet. Buckingham

(2008) kiemeli, hogy a család szocioökonómiai helyzete, az eszközökhöz való hozzáférés és az oktatási háttér mind meghatározzák, hogy az eltérő generációk mennyire képesek közösen navigálni a digitális környezetben. Az alacsonyabb erőforrásokkal rendelkező családokban a digitális szakadék jelen van a szülők és gyermekeik között, valamint a családon belül a gyermekek között is megjelenhet. A generációk közötti digitális szakadék tehát egyszerre jelent kihívást és lehetőséget a családi kommunikációban. Bár különbségeket teremt a kommunikációs normákban és a technológiahasználati szokásokban, ezek a megfelelő szülői stratégiákkal és kölcsönös tanulási folyamatokkal áthidalhatók. A hangsúly a szakadék meglétén túlmenően azon van, hogy ezt a családtagok miként képesek közösen kezelni és új kommunikációs mintákat kialakítani a digitális korszakban.

A családi kommunikáció formáinak átalakulása

Az okoseszközök elterjedésével a családi kommunikáció jelentős része digitális közvetítéssel zajlik. Az olyan platformok, mint a Messenger, a WhatsApp vagy a videóhívásra alkalmas alkalmazások lehetővé teszik a folyamatos kapcsolattartást. Ezt a jelenséget a kutatók „always-on” kultúrának nevezik, amely az állandó elérhetőség illúzióját teremti meg (Ling 2012).

A kutatások egy része szerint a digitális kommunikáció a családon belül a kapcsolatok fenntartását segíti, különösen a nagy földrajzi távolságban élő tagok esetében. A videóhívások például lehetővé teszik, hogy a nagyszülők napi szinten kapcsolatban legyenek unokaikkal, még akkor is, ha más városban vagy országban élnek (Katz és Aakhus 2002). Ez a lehetőség új dimenziót ad a családi közelség élményének, hiszen a technológia révén az interakciók térbeli korlátok nélkül valósulhatnak meg. Turkle (2011) azonban arra mutatott rá, hogy a digitális csatornák fokozódó használata együtt járhat a szemtől szembeni interakciók csökkenésével és a beszélgetések felszínessé válásával. Turkle szerint a „mindig elérhető” („always on”) állapot látszólag fokozza a kapcsolattartást, de valójában sok esetben csökkenti a kommunikáció mélységét. Például egy üzenetváltás lehet gyors és praktikus, de nem feltétlenül pótolja a személyes beszélgetést, amelyben a nonverbális jelek és a közvetlen

jelenlét is szerepet kap. Az „always-on” kultúra Ling (2012) értelmezésében azt jelenti, hogy a családtagok folyamatosan kapcsolatban állnak egymással a digitális eszközök segítségével, miközben a kommunikáció egyre inkább fragmentálódik. A rövid, gyakran egyéb tevékenységek végzése (*multitasking*) közben váltott üzenetek megváltoztatják a kommunikáció stílusát, és annak értékét is jelentős mértékben átforgalmazzák.

A gyermekek és a fiatalok esetében az online kommunikáció szorosan összefonódik a kortársakkal való kapcsolatok fenntartásával, amely a családi interakciókra is átszivárog. A szülő-gyermek kapcsolatokban egyre gyakoribbá válnak a chatüzenetek és a közösségi médián keresztüli üzenetváltások (Clark 2013). Ez sokszor praktikus, például ha a szülők munkahelyi elfoglaltságaik mellett így tudnak kapcsolatban maradni a gyermekeikkel, egyúttal felveti a kérdést, hogy ez a forma mennyiben helyettesíti vagy gyengíti a személyes interakciókat.

Egy másik fontos jelenség a családi kommunikáció „hibrid” jellege. Ito és munkatársai (2010) szerint a családtagok egyszerre vesznek részt offline és online interakciókban, amelyek gyakran egymásra épülnek. Például egy családi vacsora közben a beszélgetés kiegészülhet azzal, hogy valaki előkezesi a telefonján a közösen említett tartalmat, képet

vagy videót. Ez egyszerre gazdagíthatja a kommunikációt és el is terelheti róla a figyelmet, a kontextustól függően. A családi kommunikáció formáinak átalakulásáról mindezek alapján elmondható, hogy kettős természetű. Egyrészt gazdagítja a kapcsolattartás lehetőségeit, tágítja a kommunikációs tér dimenzióit és lehetővé teszi a folyamatos jelenlét

izolációját, másrészt azonban az offline térben történő interakciók rovására mehet, és hozzájárulhat a kommunikáció felszínessé válásához. A kihívás abban rejlik, hogy a családtagok miként tudják megtalálni az egyensúlyt a digitális és személyes kommunikáció között, amelyben az okoseszközök erősítik a családi kohéziót, nem pedig gyengítik azt.

Digitális szülőség

„A felnőttek tele vannak félelemmel, már ami a digitális világot illeti. Hajlamosak nagyon vagy túlfélteni, vagy túl engedékenyek lenni gyermekeikkel, diákjaikkal.” (Aczél 2024). Amikor a szülők online tartalmat osztanak meg a saját gyermeknevelésükkel kapcsolatban, akkor Lopez és Cuarteros (2020) úgy fogalmaz tanulmányukban, hogy ezek „felforgató” és „radikális” cselekvések. Mindez a szülői szerepvállalás, de kiváltképp az anyaság reprezentációinak sokszínűsítését szolgálják, azt, hogy a szülői tapasztalatok a nyilvánosságon belüli érvényesítődjenek. A szülői szerepvállalással kapcsolatos tartalmak megosztása egyfajta szülőiség-reprezentációs sokszínűséget eredményez az online térben, ami ennek révén a nyilvánosságon belül érvényesítődik. Másik fontos szempont lehet ezekben az esetekben, hogy a szülők szeretnének támogatást, elfogadást és megértést, avagy tanácsot, segítséget kapni, amelynek egyik útjának elfogadják az online teret.

Bocsi (2020) kutatása rámutat arra, hogy a családi idő nemcsak mennyiségében, hanem minőségében is meghatározó tényezője a családi kohézióknak. Ez különösen releváns a digitális korszakban, amikor a közösen töltött időt gyakran az okoseszközök használata keretezi. A szerző hangsúlyozza, hogy a családi együttlétek során az eszközhasználat kontrollja és a közös élmények előtérbe helyezése kulcsszerepet játszik abban, hogy a digitális technológia ne a családi kommunikáció gyengülését, hanem annak erősödését szolgálja. A társadalomban nem ismeretlen az elszigetelődés és a megkülönböztetés. Gondoljunk bele, az újdonsült anyukák többsége a gyermekágyi, de még az azt követő időszakban is tapasztalhatja ezen érzéseket, hiszen a négy fal között marad az újszülöttel, akire nagyon büszkéek, azonban egy időre elszigetelődnek a szociális közegüktől. Nem véletlen, hogy a „*sharenting*” jelensége (azt a jelenséget hivatott leírni, amikor a szülők túlposztolnak a gyermekükről szóló tartalmakat

a közösségi médiában) a friss édesanyák körében a leggyakoribb. A szülők úgy érezhetik, hogy a közölt tartalom, amelyen a gyermekük szerepel, és az arra kapott lájkok, megjegyzések, megosztások hitelesítik őket mint friss szülőket, még akkor is, ha azok a visszajelzések nem ismerőstől származnak (Brosch 2016).

2018-ban Amerikában kiadtak az UNESCO által kezdeményezett és támogatott könyvet, amelynek célja, hogy növelje a gyermekek és fiatalok médiával kapcsolatos tudatosságát. E kötet első fejezetében bővebben szól a szegényebb és gazdagabb társadalmakban megfigyelt digitálismédia-használatról. A kiadvány öt pontot különböztet meg, amire érdemes kitérni, így jelen alfejezetben ezen pontok mentén vezetem végig a digitális szülőség bonyolult rendszerét. A szülői jóllét fogalmában a WHO 2018-ban a kapcsolatot, a viselkedéskontrollt, az egyéniség tiszteletben tartását, a megfelelő viselkedés modellezését és a gondoskodást, valamint a védelmet emelte ki (World Health Organization 2018). A kapcsolat (Georgiev et al. 2017) a szülők és serdülő gyermekeik közötti stabil érzelmi kötődést jelenti, amely a digitális világban úgy képződik le, hogy azok a gyermekek, akik szoros kapcsolatot és jó viszonyt ápolnak a szüleikkel, nagyobb eséllyel osztják meg maguktól a szüleikkel a közösségi médiában megélt tapasztalataikat. A viselkedéskontroll az adott kontextusban az interneten töltött időre vonatkoztatható, valamint a szülői kontrollra, hogy például mikor használja a gyermek az okoseszközöket és így a közösségi médiát. A szülői digitális tudatosság azon szintje, hogy a szülő tudatában van az adatvédelmi beállításoknak a gyermeke profilján, szintén ide sorolható. Az egyéniség tiszteletben tartása alatt Byrne és társai 2016-os (Byrne et al. 2016) munkájukban azt értik, hogy a serdülőknek biztosítani kell a lehetőséget, hogy kialakíthassák és megfogalmazhassák a saját gondolataikat, szerepüket a családban, míg mindezt

a digitális térben úgy értelmezhetjük, hogy a szülők engedik a gyermeküknek a digitális világ önálló felfedezését. A megfelelő viselkedés modellezése alapján a szülők és gyermekeik azonosulnak azokkal az értékekkel és normákkal, amelyeket a családban megteremtettek, amelynek egyik eredménye, hogy a gyermekek igyekeznek utánozni az otthon látott szülői viselkedést. Erre például szolgálhat az a gyakori eset, amikor a szülők a munkából hazaérve teljes természetességgel használják okoseszközeiket akár hírolvasásra, akár különböző közösségi média-platformokon való kikapcsolódásra, aminek a gyermek is tanúja lesz. Így tehát, mivel a gyermek is azt látja, hogy a szülője aktív résztvevője, felhasználója a digitális médiának, a közösségi médiának, ezért ezt a viselkedést (is) utánozza. Amikor a szülő akár időkorlátot, vagy akár használatibeli korlátokat szab gyermeke digitálismédia-fogyasztásával kapcsolatban, amelyre a gyermek válasza, tegyük fel, az, hogy *„de hát anya/apa, te is mennyit használsz, akkor nekem miért szabályozod?”*, ami egy logikus érvelés a szülővel szemben, hiszen azt a viselkedési normát látja, amelyben otthon él. Magyarországon a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság 2024 áprilisában jelentette be az Újmédia pedagógia ösztöndíjas programját a Net-Coach program keretein belül, amelyben az oktatók többek között arra is kitérnek, miként lehet enyhíteni vagy elkerülni

a médiahasználat körüli konfliktust, avagy milyen hasznos tippeket, tanácsokat fogalmazhatunk meg szülőként gyermekeinknek az új médiával kapcsolatban. Az ellátás és védelem középpontjában az áll, hogy a szülők nem képesek kielégíteni kamasz gyermekük minden szükségletét. A digitális térre vetítve tehát a szülőknek megkérdőjelezhetetlen szerepük van a gyermekük online identitásának védelmében vagy a médiahasználat esetében, azonban ugyan ilyen fontos a kortársak, a tanárok vagy a gyermek életében részt vevő egyéb szereplők jelenléte, akikhez bizalommal fordulhatnak, ha atrocitás éri őket az interneten, vagy ha csupán kérdésük merülne fel (Byrne és Livingstone 2018). Byrne és munkatársai kutatásukban rávilágítottak arra a tényre, hogy az online térben ért bántás esetén a gyermekek nagy többsége előbb fordul a kortársaihoz, majd másodsorban a szüleikhez (Byrne et al. 2016). *„Az, hogy ezek a szülői szerepek milyen mértékben teljesülnek, milyen szülői stílust alkalmaznak, és milyen szülői gyakorlatok érvényesülnek, számos tényezőtől függ, beleértve a szülők iskolázottságát, hitét és kultúráját, valamint a szülők számára elérhető egyéni és intézményi támogatást.”* (Byrne Livingstone, 2018; fordította: jelen cikk szerzője).

Szülői kontroll és felügyeleti gyakorlatok

Blum-Ross és Livingstone (2016) szerint a szülők dilemmája kettős: egyrészt biztosítani a gyermekek digitális kompetenciáinak fejlődését, másrészt megóvnák őket az online tér veszélyeitől. Ez gyakran konfliktusokat szül, hiszen a gyermekek autonómiára törekszenek, míg a szülők a felelősségteljes digitális nevelést tartják szem előtt. A kutatások rendre kiemelik, hogy a szülők saját eszközhasználati szokásai erőteljesen hatnak a gyermekeikre.

Livingstone és Helsper kutatásában (2008) három alapvető mediációs stratégiát különböztet meg arra vonatkozóan, hogy milyen gyakorlatok figyelhetők meg a szülők részéről:

1. **Restriktív mediáció:** szigorú szabályok és tiltások (pl. képernyőidő korlátozása, bizonyos oldalak tiltása).
2. **Instrukzív mediáció:** a szülők aktívan beszélgetnek a gyermekekkel az online tartalmakról, megbeszélik a tapasztalatokat.

3. **Közös használat:** a szülők együtt használják az eszközöket a gyerekekkel, közösen játszanak vagy néznek tartalmakat, ezzel mutatva példát a helyes alkalmazásra (Clark 2011).

Ezek a mediációs stratégiák jól szemléltetik, hogy a szülők különféle módokon próbálják alakítani és keretek közé szorítani a gyermekek digitális eszköz-használatát. A gyakorlatban azonban ezek a formák sokszor átfedik egymást. A szigorú szabályok mellett a közös tartalomfogyasztás vagy a beszélgetés is előfordul. A mediációs stratégiák közül a leggyakrabban alkalmazott a képernyőidő szabályozása, amelyet a kutatások a szülői kontroll egyik legelterjedtebb, ugyanakkor konfliktusok által leginkább terhelt formájaként azonosítanak. Mivel a túlzott képernyőhasználat összefügg a figyelemzavarokkal, az alvásproblémákkal és a családi konfliktusokkal (Kardefelt-Winther 2017), ahogyan Livingstone és Helsper (2008) írta,

a szülők gyakran időkorlátokat vezetnek be, például meghatározzák, mennyi időt tölthetnek a gyermekek játékokkal vagy közösségi médiával. Ezért ezek a szabályok sokszor vitákhoz vezetnek, mivel

a gyermekek a képernyőidőt a kortárs kapcsolatok és szabadidős élmények alapvető részének tekintik (Clark 2013, Regős et al. 2021, Engler et al. 2021).

Kitekintés

A Kopp Mária Intézet Népesedésért és a Családokért (KINCS) 2025 nyarán végzett országos reprezentatív kutatása, amely ezerfős mintán alapult, az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának kérdésével foglalkozott. A vizsgálat fókuszában a tanulók, a szülők és a pedagógusok véleménye állt az okoseszközök iskolai használatáról, különös tekintettel a tanulásra, a fegyelemre és a közösségi viszonyokra gyakorolt hatásokra. A kutatás egyik fontos megállapítása, hogy a szülők 79%-a támogatja az iskolai mobilhasználat korlátozását, ugyanakkor a válaszadók nagy többsége szerint a hatékony szabályozás alapja a következetes szülői példamutatás. Ez összhangban áll a jelen tanulmányban is tárgyalt digitális szülőség fogalmával, amely szerint a gyermekek médiahasználati szokásait alapvetően formálja a szülők viselkedése, kontrollgyakorlása és kommunikációs stílusa (Byrne és Livingstone 2018, Bocsi 2020).

A kutatás továbbá rámutatott arra, hogy a gyermekek 62%-a naponta több órát tölt okoseszközzel, és közel

minden második szülő úgy véli, hogy a gyermeke túlságosan függ az eszközétől. Ugyanakkor csupán 27% alkalmaz aktív szülői korlátozást vagy szabályrendszert az eszközhasználatra vonatkozóan. Mindez azt hangsúlyozza, hogy a szülői példamutatás és a tudatos szabályalkotás kulcsfontosságú tényező a digitális nevelésben, otthoni és iskolai közegben egyaránt. Az iskolai szabályozásról szóló társadalmi diskurzusban a KINCS-kutatás egy olyan irányba mutat, amely szerint a mobilhasználat tudatosítása nem kizárólag tiltásokon keresztül, hanem a tanulók médiatudatosságának fejlesztésével, a szülők és a tanárok együttműködésével, valamint példamutatáson alapuló neveléssel érhető el hosszú távon. Az eredmények alapján elmondható, hogy a digitális szülőség és az iskolai médiahasználat nem választható el élesen egymástól, hiszen a gyermekek az otthonról hozott mintákat viszik tovább az iskolai környezetbe, és fordítva.

Összegzés

Az okoseszközök használata a családi kommunikációban ambivalens hatásokat eredményez. Egyrészt lehetőséget kínál az állandó kapcsolattartásra, a földrajzi távolságok áthidalására és közös digitális élmények megteremtésére. Másrészt azonban új típusú konfliktusokat, kommunikációs zavarokat és generációs feszültségeket is előidéz, amelyek a családi kohézió gyengüléséhez vezethetnek. A generációk közötti digitális szakadék, a kommunikáció formáinak átalakulása, valamint a szülői kontroll dilemmái mind arra mutatnak, hogy az okoseszközök nem egyszerűen eszközök, hanem kulturális mediátorok, amelyek mélyen befolyásolják a családtagok közötti viszonyokat.

A kutatások rámutatnak arra, hogy a siker kulcsa a tudatos használatban és a kritikai digitális kompetenciák fejlesztésében rejlik (Livingstone és Helsper 2008, Clark 2011, Kardefelt-Winther 2017). A családok akkor tudják a legtöbbet kihozni az okoseszközökből, ha nem pusztán tiltásokkal és korlátozásokkal

reagálnak, hanem közös szabályokat alkotnak, nyílt párbeszédet folytatnak, és a szülők a saját példájukkal is példát mutatnak a felelős eszközhasználatról.

A jövő kihívásai között szerepel az új technológiák, mint például az okoshangszórók, a mesterséges intelligenciával működő alkalmazások és a virtuális valóság integrációja a mindennapi családi életbe (Mascheroni és Holloway 2017, Livingstone és Third 2017). E fejlesztések tovább mélyíthetik az okoseszközök hatását, ezért szükséges a folyamatos kutatás és társadalmi párbeszéd annak érdekében, hogy a digitális innovációk a családi kapcsolatok erősítését, ne pedig gyengítését szolgálják.

Összességében az okoseszközök hatása a családi kommunikációra kettős: egyszerre jelentenek kihívást és lehetőséget. A kérdés nem az, hogy a családok elkerülhetik-e a digitális eszközök használatát, hanem az, hogy hogyan tudják azokat tudatosan, kiegyensúlyozottan és a családi kapcsolatok javára integrálni a mindennapjaikba.

Felhasznált irodalom

- Aczél, P. (2024). *Net-Coach program – Interjú prof. dr. Aczél Petrával* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/w1fRa1MoCIY>
- Barát, T. (2011). Média és társadalom – társadalmi (közösségi) média. *XXI. Század – Tudományos Közlemények* 25, 151–163.
- Bocsi, V. (2020). A családi idő a mérlegen. *Kapocs* 3(2), 30–42. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2020.2.4>
- Blum-Ross, A. – Livingstone, S. (2016). *Families and screen time: Current advice and emerging research*. London School of Economics and Political Science. <https://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20%20Screen%20Time.pdf>
- Brosch, A. (2016). When the child is born into the Internet: Sharenting as a growing trend among parents on Facebook. *The New Educational Review* 43(1), 225–236. <https://doi.org/10.15804/tner.2016.43.1.19>
- Buckingham, D. (2008). *Youth, identity, and digital media*. MIT Press.
- Byrne, J. – Livingstone, S. (2018). *Parenting in the digital age*. UNICEF Office of Research – Innocenti.
- Byrne, J. – Kardefelt-Winther, D. – Livingstone, S. – Stoilova, M. (2016). *Global kids online research synthesis, 2015–2016*. UNICEF Office of Research – Innocenti. <https://www.unicef-irc.org/publications/869/>
- Castells, M. (2010). *The power of identity* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication Theory* 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Clark, L. S. (2013). *The parent app: Understanding families in the digital age*. Oxford University Press.
- Engler, Á. – Markos, V. – Dusa, Á. (2021). A gyermekek élete a COVID-19 járvány alatt. *Kapocs* 4(1–2), 64–69. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2021.1-2.7>
- Engler, Á. – Markos, V. – Dusa, Á. R. (2021). Szülői segítségnyújtás a jelenléti és távolléti oktatás idején. *Educatio* 30(1), 72–87. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.6>
- Georgiev, E. – Hajdinjak, M. – Kanchev, P. – Apostolov, G. (2017). *Parental support for development of children's digital skills*. Sofia, Bulgaria: Kids Online.
- Ito, M. – Baumer, S. – Bittanti, M. – Boyd, D. – Cody, R. – Herr-Stephenson, B. – Horst, H. A. – Lange, P. G. – Mahendran, D. – Martínez, K. Z. – Pascoe, C. J. – Perkel, D. – Robinson, L. – Sims, C. – Tripp, L. (2010). *Hanging out, messing around, and geeking out: Kids living and learning with new media*. Cambridge: MIT Press.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. UNICEF Office of Research – Innocenti.
- Katz, E. – Aakhus, M. (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489471>
- Krotz, F. (2017). A mediatisációs megközelítés magyarázata. *Az Európai Kommunikációs és Kulturális Intézet folyóirata* 24(2), 103–118.
- Ling, R. (2012). *Taken for grantedness: The embedding of mobile communication into society*. Cambridge: MIT Press.
- Livingstone, S. (2009). *Children and the internet: Great expectations, challenging realities*. Polity Press.
- Livingstone, S. – Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Livingstone, S. – Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media Society* 19(5), 657–670. <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>
- Lopez, A. G. – Cuarteros, K. G. (2020). Exploring the effects of social media on interpersonal communication among family members. *Canadian Journal of Family and Youth* 12(1), 66–80. <https://doi.org/10.29173/cjfy29491>
- Mascheroni, G. – Holloway, D. (2017). The internet of toys: A critical case study of connected toys. *Journal of Communication* 67(6), 838–859. <https://doi.org/10.1111/jcom.12394>
- Pintér, R. (2007). Úton az információs társadalom megismerése felé. In R. Pintér (Ed.). *Az információs társadalom*. Budapest: Gondolat Kiadó, 11–28.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon* 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Regős, J. – Székely, A. – Horváth-Varga, A. – Móczár, L. (2021). Generációk digitális kompetenciáinak változása a koronavírus-járvány alatt. *Kapocs* 4(1–2), 88–95. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2021.1-2.10>

- Roberts, J. A. – David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior* 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- World Health Organization. (2018). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive*. World Health Organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/781de51d-4cef-482e-bb3b-c2b3becf3c9f/content>

A vallásosság és a lelki-testi egészség

¹Esztergom-Budapesti Főegyházmegye, állandó diakónus,
Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató;
Levelező szerző: Fehér Csongor, feher.csongor@outlook.com

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.15>

Absztrakt

A lelki egészség bibliai alapokon olyan szemléletet jelent, amely az ember belső egyensúlyát, békéjét és reménységét Istenhez való kapcsolata révén igyekszik megőrizni és helyreállítani. A Biblia nemcsak erkölcsi útmutatást ad, hanem gyógyító bölcsességeket is közöl, amelyek segítenek a lelki megküzdésben. A Biblia ó- és újszövetségi részeiben egyaránt találkozunk a lélek egészségével, betegségével és a lelki betegséget legyőző hittel. A hit és a lélek pszichológiai, teológiai, filozófiai megközelítése nélkül tudunk csak mélyreható választ adni a lélek betegségeire és azok gyógyítására, legfőképpen a lélek egészségére.

Kulcsszavak: Biblia, hit, egészség, hála, lélek, test, betegség

Abstract

Spiritual health based on biblical foundations represents an approach that seeks to preserve and restore a person's inner balance, peace, and hope through their relationship with God. The Bible not only provides moral guidance but also offers healing wisdom that supports spiritual resilience. Both the Old and New Testaments address the health and affliction of the soul, as well as the faith that overcomes spiritual illness. Without psychological, theological, philosophical, or pharmacological perspectives, we cannot offer a profound response to the ailments and healing of the soul—most importantly, to the soul's well-being.

Keywords: Bible, faith, health, gratitude, soul, body

Bevezetés

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolata az emberi lét egyik legmélyebb és legösszetettebb kérdése. Az ember mindig is kereste azokat a kapaszkodókat, amelyek segítenek eligazodni a világban, értelmet adni a szenvedésnek és megőrizni belső egyensúlyt. A vallás ebben a keresésben központi szerepet játszott: egyszerre kínált transzcendens távlatot és közösségi keretet, amelyben az egyén megélhette saját törekénységét és reményét.

A modern társadalmakban a vallás szerepe átalakulóban van. A szekularizáció, a pluralizmus és a globalizáció új kihívások elé állítják a hívő embert. Ugyanakkor a pszichológia, a szociológia és az orvostudomány egyre inkább felismeri: a vallásosság

és a spiritualitás nem csupán kulturális jelenség, hanem a lelki egészség egyik meghatározó tényezője. A kérdés tehát nem pusztán elméleti – a mindennapi életben, a krízisek és traumák idején, a közösségi és egyéni boldogulásban is döntő szerepet játszik.

A tanulmány célja, hogy bemutassa a vallásosság és a lelki-testi egészség összefüggéseit bibliai, patrisztikus, pszichológiai és teológiai nézőpontból, valamint elemezze a legújabb hazai és nemzetközi empirikus kutatások eredményeit. Külön figyelmet fordítunk a trauma és a test emlékeztetének kérdésére, valamint a test és a lélek teológiájára, amelyek új dimenziót adnak a témának.

A hit és a gyógyulás bibliai és patrisztikus dimenziói

A Biblia mind az Ó-, mind az Újszövetségben hangsúlyozza a belső béke, a remény és az Istenhez való kapcsolat jelentőségét. Az Ószövetségben a zsoltárok gyakran ábrázolják a belső békét és a reményt Istenbe vetett bizalomként: „Csak Istenben nyugszik meg lelkem, tőle jön szabadulásom” (Zsolt 62,2). Az Újszövetségben Jézus tanításában a hit gyógyító erőként jelenik meg: „A te hited meggyógyított téged” (Lk 17,19).

Az egyházatyák számára a lelki betegség nem pusztán pszichés zavar volt, hanem a bűn és a szenvedélyek rabsága, amelyből az ember csak Krisztusban nyerhetett gyógyulást. Szent Ágoston vallomásaiban a belső nyugtalanság végső feloldását Istenben találta meg: „Nyugtalan a mi szívünk, míg bened meg nem nyugszik.” Aranyszájú Szent János a közösségi liturgiát és az imádságot a lélek egészségének forrásaként értelmezte.

Gyököcssy Endre és a modern lelki gondozás

Írásaiban hangsúlyozta: a lelki egészség nem csupán a betegségek hiánya, hanem az a belső egyensúly, amely az Istenbe vetett hitből és az embertársak iránti békességből fakad.

A hála, az önvizsgálat és a közösség szerepét különösen fontosnak tartotta. „A hála olyan, mint a napi

kenyér – belső erőt ad és megóv a lelki kiégéstől” – írta. Az önvizsgálat szerinte a lelki fejlődés alapja: „Csak az építhet másokat, aki önmagát is építi.” A közösség pedig védelmet nyújt a magány ellen: „A magány a lélek egyik legnagyobb ellensége”.

Viktor Frankl és a logoterápia

Hangsúlyozta: az ember egyik legmélyebb szükséglete az élet értelmének keresése. A logoterápia szerint a lelki egészség alapja az élet értelmének megtalálása és az értelmes célok felé való törekvés.

A válsághelyzetekben mutatkozik meg leginkább a lélek szabadsága és erkölcsi önállósága. Frankl gondolatai különösen fontosak a mai világban, ahol sokan küzdenek az értelmetlenség érzésével.

Tringer László nézőpontja

Külön figyelmet szentelt a vallásosság és a lelki egészség kapcsolatának. A vallásos hitet nem pusztán szabályok és rituálék követésének tekintette, hanem belső meggyőződésen alapuló személyes kapcsolatnak Istennel. A gyógyító beszélgetés szerte empátikus, bizalmi légkörben zajló találkozás,

amelyben a vallásos tapasztalatok integrálása segíti a belső béke és önismeret elmélyítését. A vallásos közösségek védőfaktorként működnek, csökkentik a magányt, erősítik a rezilienciát és segítenek a veszteségek feldolgozásában.

Közös gondolatok Gyököcssy Endre, Viktor Frankl és Tringer László munkásságában

- A lelki egészség nem statikus állapot, hanem folyamatos fejlődés, amelyhez belső egyensúly, önismeret és célorientáltság szükséges.
- A hit és spiritualitás központi szerepet játszik a lelki stabilitásban – mindhárman hangsúlyozzák az Istenhez fűződő személyes kapcsolat jelentőségét.
- A közösség védelmet nyújt a magány ellen, erősíti a lelki ellenállóképességet és segít a veszteségek feldolgozásában.
- Az önvizsgálat és belső munka elengedhetetlen a lelki fejlődéshez – csak az tud másokat támogatni, aki önmagát is építi.
- Az élet értelmének keresése (Frankl) és az értelmes célok felé való törekvés összhangban áll Gyököcssy és Tringer gondolataival a belső béke és hit szerepéről.

Tudományos kutatások és empirikus eredmények

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolatát az utóbbi négy év legújabb kutatások is vizsgálják. Nemzetközi szinten VanderWeele és Ouyang (2025) longitudinális vizsgálatai azt mutatták, hogy a vallásos közösségi részvétel 33%-kal csökkentette a depresszió kialakulásának esélyét, és erősen védő hatású volt az öngyilkosság ellen. Aggarwal és munkatársai (2023) fiatalok körében végzett kutatásai szerint a spirituális jóllét védőfaktor a depresszióval szemben, míg a negatív vallási megküzdés (pl. Isten büntetőként való megélése) növelte súlyosbította a depresszív tüneteket. Cucchi és Qoronfleh (2025) pedig arra hívták fel a figyelmet, hogy a vallásosság hatása kulturális kontextusfüggő: egyes társadalmakban erőforrásként, másutt teherként jelenhet meg.

A *Hungarostudy 2021* című nagymintás magyarországi vizsgálat kimutatta, hogy a vallásos emberek körében alacsonyabb a depresszió és az öngyilkossági gondolatok előfordulása, valamint erősebb a társas támogatás érzése (Székely, Kovács, Székely B., 2022). Ez arra utal, hogy a vallásosság védőfaktoraként működhet a lelki egészség szempontjából. A *Kapocs* folyóiratban megjelent kutatás (Székely et al. 2022a) pozitív összefüggést talált a vallásosság, a boldogság és az elégedettség között, valamint azt, hogy a vallásos emberek körében alacsonyabb az anómiaérzés (a társadalmi normák meggyengüléséből fakadó belső bizonytalanság, értelmetlenség és céltalanság élménye).

Érdekes módon azonban más kutatások eltérő eredményeket mutattak az iskolai végzettség és a vallásosság kapcsolatáról. A magyar és

nemzetközi szakirodalom alapján az iskolai végzettség és a vallásosság kapcsolatáról nem beszélhetünk egyértelmű, szoros összefüggésről. Magyar kutatások – különösen Pusztai Gabriella (2023) és Kollár Dávid (2024) munkái – rámutatnak, hogy a vallásosság mértéke és az iskolai végzettség között nincs szoros, lineáris kapcsolat: a vallásos attitűdök és gyakorlatok nem feltétlenül csökkennek vagy nőnek a végzettség emelkedésével, hanem sokkal inkább más tényezők (például családi háttér, közösségi szocializáció) befolyásolják azokat. Nemzetközi szinten a Pew Research Center (2016) és több összehasonlító tanulmány is hasonló eredményre jutott: az iskolai végzettség és a vallásosság közötti kapcsolat országonként, kultúránként és vallásonként is eltérő, és nem mutatható ki általános, egyirányú összefüggés.

Egyes kutatások szerint az iskolai végzettség nem áll összefüggésben a vallásgyakorlással, míg más vizsgálatok (pl. Székely András és Kovács Katalin Tünde, 2022) azt találták, hogy a vallásosság, a boldogság és az elégedettség szoros kapcsolatban állnak egymással, és mindez alacsonyabb anómiaszinttel társul. Ez azt jelzi, hogy a vallásosság társadalmi és pszichológiai hatásai összetett. Az anómiaszint a társadalomtudományban azt a mértéket jelöli, amelyben egy egyén vagy csoport a társadalmi normák, értékek és szabályok meggyengülését, hiányát vagy bizonytalanságát éli meg. Ez arra utal, hogy a vallásosság társadalmi és pszichológiai hatásai sokkal árnyaltabbak, mint ahogy azt korábban gondolták.

A vallás pozitív és negatív hatásai

A vallásosság kettős arca világosan megmutatkozik a lelki egészség vizsgálatában. Számos fenti tanulmány igazolja, hogy a vallásos hit és gyakorlatok erősítik a rezilienciát, csökkentik a szorongást és segítenek a krízisek feldolgozásában. A vallásos közösségek társas támogatást nyújtanak, a rítusok pedig strukturálják az életet, biztonságérzetet adnak.

Ugyanakkor a vallásosság negatív hatásai sem elhanyagolhatók. A túlzott büntudat, a kényszeres vallásgyakorlat és a torz istenkép súlyos lelki terheket okozhatnak. A negatív istenkép – amelyben Isten

büntető, távoli vagy elutasító alakban jelenik meg – különösen káros: fokozza a szorongást, a reménytelenséget és a depresszív tüneteket. Jakabházi Béla-Botond (2010) empirikus kutatásai is megerősítik, hogy a büntudat és a vallásosság bizonyos formái összefügghetnek a lelki egészség romlásával.

A vallás jótékony hatása akkor érvényesül, ha belső meggyőződésből fakad, és az emberi személyiség egészét integrálja. Az eddigi lelkipásztori tapasztalataim igazolják, hogy a kényszeres vallásosság és a negatív istenkép viszont lelki sérülékenységet okozhat.

Gyakorlati dimenziók

A vallásosság gyakorlati hatásai sokrétűek. A lelki beszélgetések és lelkigyakorlatok segítik az önismertetet és a belső béke elmélyítését. A keresztény kognitív viselkedésterápia (Christian Cognitive Behavioral Therapy, CCBT) a pszichológiai módszerek és a hit integrációjával kínál hatékony megoldásokat.

A testi egészség és a vallásosság kapcsolatáról jelen tanulmány nem szól részletesen, de fontos

megjegyezni: a nemzetközi szakirodalom szerint a vallásos emberek körében gyakran egészségesebb életmód, alacsonyabb addikciós kockázat, illetve jobb életkilátások figyelhetők meg (Pargament 1997, Fancourt 2019).

A vallásos gyakorlatok a testet és a lelket egyaránt bevonják a gyógyulás folyamatába, és hozzájárulnak a holisztikus egészséghez (Koenig 2012).

A trauma és a test emlékezete

Joachim Bauer *A testünk nem felejt* című könyvében bemutatja, hogy a trauma nemcsak pszichés élmény, hanem testi lenyomatokat is hagy. A test „emlékszik” a traumára, izomfeszültség, alvászavar, pszichoszomatikus tünetek formájában. A gyógyulás útjai közé tartoznak a testtudatos gyakorlatok

(légzés, mozgásterápia), a közösségi kapcsolatok és a spirituális dimenzió. A vallásos rítusok és közösségi élmények hasonló funkciót tölthetnek be, mint a testtudatos terápiák: biztonságot, ritmust és reményt adnak.

A testi egészség és a vallás kapcsolata

A keresztény hagyományban a test nem pusztán biológiai valóság, hanem a személy teljességének része. A Szentírás tanúsága szerint az ember test és lélek egysége: „A ti testetek a bennetek lakó Szentlélek temploma” (1Kor 6,19). A test méltósága abból fakad, hogy az ember Isten képmására teremtetett (Ter 1,27). A megtestesülésben Krisztus magára vette az emberi testet, ezzel is megszentelve azt. A feltámadás teológiája szerint a test nem pusztán mulandó, hanem az üdvösségben is részesül.

A Hungarostudy 2021 adatai szerint a vallásukat rendszeresen gyakorlók körében 42%-kal alacsonyabb volt a betegség miatt kiesett munkanapok száma. Nemzetközi vizsgálatok (Comstock és Partridge 1972, Zuckerman et al. 1984) szintén kimutatták, hogy a vallásgyakorlás összefügg a hosszabb élettartammal és az alacsonyabb mortalitással.

A vallásos emberek körében gyakrabban figyelhető meg egészségtudatos életmód: alacsonyabb a dohányzás és az alkoholfogyasztás aránya, ritkábbak a kockázatos szexuális magatartásformák, és nagyobb a hajlandóság a szűrővizsgálatokon való részvételre.

A vallásosság szerepe különösen fontos a krónikus betegségekkel való megküzdésben. Mueller et al. 2001 szerint a hit segíthet a betegség elfogadásában és javíthatja a prognózist. A vallásos megküzdés erősítheti az immunfunkciókat, javíthatja a vérnyomás-szabályozást, és csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Az imádság, a meditáció és a böjt nemcsak lelki, hanem testi hatásokkal is járnak. A rendszeres imádság csökkenti a stresszhormonok – különösen a kortizol – szintjét, javítja az alvásminőséget, és segíti a relaxációs válasz kialakulását, amely kedvezően hat a szív- és érrendszerre (Koenig et al. 2012). A meditáció és az ima aktiválhatják a szervezet öngyógyító mechanizmusait, beleértve a gyulladásos folyamatok csökkentését és az immunválasz szabályozását. A böjt – különösen vallásos keretek között – nemcsak spirituális elmélyülést szolgál, hanem pozitív hatással van az anyagcserére, a sejtszintű regenerációra és a gyulladásos markerek csökkentésére is (Koenig et al. 2012). E gyakorlatok tehát komplex módon járulnak hozzá az ember testi-lelki egyensúlyához és a holisztikus egészség megvalósulásához.

Orvos Levente 2015 hangsúlyozza, hogy a test és a lélek egysége nemcsak teológiai, hanem metafizikai valóság is. Aquinói Szent Tamás nyomán rámutat: a test és a lélek egymást kiegészítő princípiumok, amelyek együtt alkotják az emberi személyt. A testi egészség ezért nem választható el a lelki egészségtől, mert a kettő egysége az emberi lét alapja.

A vallásosság és a testi egészség kapcsolata sokrétű. A vallásos hit és gyakorlatok hozzájárulnak az egészséges életmódhoz, csökkentik a krónikus betegségek kockázatát és segítenek a betegségekkel való megküzdésben.

A lélek teológiája

A keresztény teológia a lelket az ember legmélyebb dimenziójaként értelmezi, amely Istenhez kapcsolja az embert. Az Ószövetségben a *nefes* az élet leheletét, az Újszövetségben a *pszükhé* és a *pneuma* az ember belső világát jelöli.

Az egyházatyák a lelket az ember „isteni szikrájának” tekintették, amely képes a transzcendensre. A lélek betegségei (szenvedélyek, bűn) csak Krisztusban gyógyulhatnak. A modern pszichológia a lelket gyakran a tudat, a személyiség és az

érzelmi élet szinonimájaként használja, de a teológia a végső irányultságot hangsúlyozza.

A negatív istenkép súlyosan károsíthatja a lelki egészséget: szorongást, reménytelenséget és bűntudatot okoz. A pozitív istenkép viszont erőforrás, amely segíti a krízisek feldolgozását és a remény megőrzését.

A lélek rendezettsége az Istennel való közösségben valósul meg, amely a lelki egészség végső horizontja.

A lélek teológiája és Orvos Levente metafizikai szemlélete

A lélek az ember transzcendens dimenziója. Az egyházatyák szerint az ember „isteni szikrát” hordoz. A modern pszichológia a tudat és személyiség funkcióit vizsgálja, a teológia a végső irányultságot hangsúlyozza.

Orvos Levente (2015: 10) Aquinói Szent Tamás nyomán hangsúlyozza, hogy a test és a lélek nem két különálló valóság, hanem egységet alkotnak: az ember anyagból és formából tevődik össze, ahol

a lélek a forma, a test pedig az anyag. A halhatatlanság kérdését is ebben a keretben vizsgálja: a lélek önálló szellemi princípium, amely a testtel való egységben valósítja meg az emberi személyt. Orvos szerint a modern tapasztalatiság nem képes teljes képet adni az emberről, ezért szükséges a metafizikai szemlélet, amely a létezés értelmére és végső céljára világít rá.

Következtetések

A vallásosság integratív hatása a pszichoszomatikus egészségre

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolatát vizsgáló kutatások eddig elsősorban a pszichológiai jólétre, a depresszió és a szorongás csökkentésére, valamint a reziliencia erősítésére koncentráltak. Az utóbbi években azonban egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy a vallásosság pszichoszomatikus szinten is integratív hatással bír, vagyis egyszerre befolyásolja a lelki és a testi folyamatokat, és ezek kölcsönhatásán keresztül járul hozzá az egészséghöz.

A vallásosság és a stresszreakciók szabályozása

A stressz a modern társadalmak egyik legfontosabb egészségkárosító tényezője. A krónikus stressz fokozza a kortizolszintet, gyengíti az immunrendszert, és hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához. Számos vizsgálat (Koenig et al. 2001, VanderWeele és Ouyang 2025) kimutatta, hogy a vallásos gyakorlatok – különösen az imádság,

a meditáció és a közösségi istentisztelet – csökkentik a stresszhormonok szintjét és elősegítik a paraszimpatikus idegrendszer aktiválódását.

Ez a hatás kettős: egyrészt pszichológiai, mert a vallásos ember a stresszt értelmezési keretbe helyezi („Isten kezében van az életem”), másrészt fiziológiai, mert a relaxációs válasz és a közösségi támogatás ténylegesen mérhető testi változásokat idéz elő.

A vallásos közösség mint egészségvédő háló

A társas támogatás az egyik legerősebb védőfaktor a lelki és testi egészség szempontjából. A vallásos közösségekben való részvétel szociális kohéziót teremt, amely csökkenti a magányt és az izolációt. A *Hungarostudy 2021* (Székely et al. 2022a) adatai szerint a vallásos közösséghez tartozók körében szignifikánsan alacsonyabb volt a depresszió és a szorongás előfordulása, valamint ritkábbak voltak a pszichoszomatikus panaszok (pl. fejfájás, alvászavar, emésztési problémák).

Ez az eredmény arra utal, hogy a vallásos közösség nemcsak lelki, hanem testi szinten is védőhatást

fejt ki, mivel a társas támogatás csökkenti a gyuladós markereket és erősíti az immunválaszt (Cucchi és Qoronfleh 2025).

A vallásosság és az egészségmagatartás

A vallásos emberek körében gyakrabban figyelhető meg egészségtudatos életmód, amely alacsonyabb dohányzási és alkoholfogyasztási arányban, ritkább kockázatos szexuális magatartásformákban, valamint a szűrővizsgálatokon való részvétel iránti nagyobb

hajlandóságban nyilvánul meg (Koenig et al. 2012, Levin 1994). E jelenség részben a vallási normák viselkedésszabályozó szerepéből fakad, részben pedig abból a teológiai meggyőződésből, hogy az emberi test Isten temploma (1Kor 6,19), amelynek gondozása spirituális kötelesség. Ez az antropológiai szemlélet teológiai és pszichológiai szinten is integratív: a test nem pusztán biológiai entitás, hanem transzcendens jelentőséggel bíró dimenzió, amely az ember egészének – test, lélek és szellem – egységében értelmezendő.

Új szintézis: a vallásosság mint bio-pszicho-szociális-spirituális modell

A fenti eredmények alapján kijelenthető, hogy a vallásosság nem redukálható pusztán pszichológiai erőforrásra, hanem bio-pszicho-szociális-spirituális modelllel kínál az egészség megértésére.

- Biológiai szinten: csökkenti a stresszhormonokat, erősíti az immunrendszert, javítja a kardiovaszkuláris mutatókat.
- Pszichológiai szinten: értelmet ad a szenvedésnek, növeli a rezilienciát, csökkenti a depressziót és a szorongást.
- Szociális szinten: közösségi támogatást nyújt, csökkenti a magányt, erősíti a társadalmi kohéziót.
- Spirituális szinten: transzcendens horizontot ad, amely túlmutat a pusztán jóléten, és az üdvösség távlatába helyezi az ember életét.

Ez a modell egyben új tudományos eredményként is értelmezhető: a vallásosság nem csupán kiegészítő tényező az egészségpszichológiában, hanem integratív keret, amely képes összekapcsolni a test, a lélek, a közösség és a transzcendens dimenzióit.

A tanulmány új eredménye, hogy a vallásosság pszichoszomatikus integrációs tényezőként értelmezhető. Ez azt jelenti, hogy a vallásos hit és gyakorlatok egyszerre hatnak a testre, a lélekre, a társas kapcsolatokra és a spirituális dimenzióra, és ezek kölcsönhatásán keresztül járulnak hozzá az egészséghez.

Ez a felismerés nemcsak elméleti jelentőségű, hanem gyakorlati következményekkel is bír: a lelkipásztori munka, a pszichológiai tanácsadás és az egészségügyi ellátás számára egyaránt fontos, hogy a vallásosságot ne mellékes tényezőként, hanem integratív erőforrásként kezelje.

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolata komplex és sokrétű, amelyet a bibliai és patrisztikus hagyomány, a modern lelkipásztori pszichológia, a logoterápia, a pszichiátria, valamint a legújabb empirikus kutatások egyaránt megerősítenek. A hit belső meggyőződésből

fakadva erőforrás: növeli a rezilienciát, csökkenti a depresszió és a szorongás kockázatát, valamint erősíti a közösségi támogatást. Ugyanakkor a vallásosság nem minden esetben jelent védelmet: a torz istenkép, a túlzott bűntudat és a kényszeres vallásgyakorlat lelki sérülékenységet okozhat.

A trauma és a test emlékezetének kutatásai (van der Kolk 2020) új dimenziót adnak a témának: a gyógyulásban a test és a lélek egységét kell figyelembe venni. A vallásos rítusok és a közösségi élmények terápiás funkciót tölthetnek be, a testtudatos terápiákhoz hasonlóan.

A keresztény teológia test- és lélektanítása, valamint Orvos Levente *Test és lélek metafizikája* című (2015) műve megerősítik: az ember nem pusztán biológiai vagy pszichológiai lény, hanem test és lélek egysége, amelynek végső célja az Istennel való közösség. Orvos hangsúlyozza, hogy a modern tapasztalati tudományok önmagukban nem képesek teljes képet adni az emberről; ehhez szükséges a metafizikai szemlélet, amely a létezés értelmére és végső céljára világít rá.

Fontos megjegyezni: a tanulmányban felsorolt számos nemzetközi szakirodalom szerint a vallásos emberek körében gyakran egészségesebb életmód, alacsonyabb addikciós kockázat és jobb életkilátások figyelhetők meg. Ez is azt mutatja, hogy a vallásosság hatása holisztikus, egyszerre érinti a testet, a lelket és a közösséget. Összességében: a vallásosság és a lelki egészség kapcsolatának vizsgálata nemcsak tudományos, hanem gyakorlati jelentőséggel is bír. A lelkipásztori munka, a pszichológiai és pszichiátriai gyakorlat, valamint a közösségi élet számára egyaránt fontos felismerés, hogy a hit és a spiritualitás integrálása a gyógyulás és a lelki jóllét előmozdításának egyik leghatékonyabb útja.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás a Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH) keretében készült.

Felhasznált irodalom

- Aggarwal, S. – Wright, J. – Morgan, A. – Patton, G. – Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 23(1), Article 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.
- Comstock, G. – Partridge, K. (1972). Church attendance and health. *Journal of Chronic Diseases* 25(12), 665–672. [https://doi.org/10.1016/0021-9681\(72\)90002-1](https://doi.org/10.1016/0021-9681(72)90002-1).
- Cucchi, A. – Qoronfleh, M. W. (2025). Cultural perspective on religion, spirituality, and mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1568861. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568861>.
- Fancourt, D. – Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Health Evidence Network synthesis report 67. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>.
- Frankl, V. E. (1984). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Gyökössy, E. (1995). Áldás. *Ökumené*, március.
- Gyökössy, E. (1999). *János evangéliuma*. Budapest: Örökségünk Kiadói Bt.
- Jakabházi, B.-B. (2010). Vallásosság, bűntudat és lelki egészség kapcsolata az empirikus pszichológiai kutatások tükrében. *Keresztény Magvető* 116(4), 396–405.
- Kollár, D. (2024). Social status and religiosity in Hungary. *Review of Applied Socio-Economic Research* 27(1), 5–19. <https://rascee.net/index.php/rascee/article/view/214>
- Koenig, H. G. – King, D. E. – Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Koenig, H. G. – McCullough, M. E. – Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Pusztai, G. – Rosta, G. (2023). Does home or school matter more? The effect of family and institutional socialization on religiosity: The case of Hungarian youth. *Education Sciences* 13(12), 1209. <https://doi.org/10.3390/educsci13121209>.
- Pew Research Center. (2016). How religion may affect educational attainment: Scholarly theories and historical background. In: *Religion and education around the world*. <https://www.pewresearch.org/religion/2016/12/13/how-religion-may-affect-educational-attainment-scholarly-theories-and-historical-background/>.
- Levin, J. S. (1994). Religion and health: Is there an association, is it valid, and is it causal? *Social Science & Medicine* 38(11), 1475–1482. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90109-0](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90109-0).
- Mueller, P. S. – Plevak, D. J. – Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spirituality, and medicine: Implications for clinical practice. *Mayo Clinic Proceedings* 76(12), 1225–1235. <https://doi.org/10.4065/76.12.1225>
- Orvos, L. (2015). *Test és lélek metafizikája*. Budapest: Kairosz Kiadó.
- Székely, A. – Kovács, K. T. – Székely, B. A. (2022a). A vallásosság és a lelki egészség összefüggései a Hungarostudy kutatások tükrében. In Engler, Á. – Purebl, Gy. – Susánszky, É. – Székely, A. (Eds.) *Magyar lelkiállapot – Hungarostudy 2021*. Budapest: Semmelweis Kiadó, 375–395.
- Székely, A. – Kovács, K. T. (2022b). A vallásosság, boldogság, elégedettség és az anómia alakulása a magyar népesség körében. *Kapocs* 5(1), 93–102. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2022.1.11>
- Tringer, L. (2005). *Gyógyító beszélgetés*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Tringer, L. (2010). *Pszichoterápia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Bauer, J. (2018). *A testünk nem felejt – Kapcsolataink és életmódunk hatásai génjeink és idegrendszerünk működése*. Budapest: Ursus Libris.
- VanderWeele, T. J. – Ouyang, J. (2025). Religion and mental health: Is the relationship causal? *Journal of Religion and Health* 64(2), 245–263. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02266-x>
- Zuckerman, M. – Ball, I. L. – Wolff, R. (1984). A sensation seeking scale: Its structure and uses. *Personality and Individual Differences* 5(2), 197–206.

Recenzió

UNICEF-jelentés a gyermekek helyzetéről az Európai Unióban 2024-ben

¹ Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért (KINCS), nemzetközi főmunkatárs, MTMT-azonosító: 10060521

² Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért (KINCS), nemzetközi főmunkatárs, MTMT-azonosító: 10099797; levelező szerző: Szász Réka, szasz.reka@koppmariaintezet.hu

Mit üzennek a számok a jövő nemzedékéről? Az UNICEF *The State of Children in the European Union 2024* című jelentése (UNICEF 2024) egyszerre mutatja be a gyermekjogok érvényesülését, a jóléti és jólléti mutatók alakulását és a szakpolitikai döntések előtt álló kihívásokat. A jelentés célja, hogy képet adjon a 2019 és 2024 közötti európai uniós szintű gyermekjóléti trendekről, különös tekintettel a következő négy kulcsterületre: gyermekszegénység, mentális egészség, környezet és digitális technológiák.

A dokumentum politikailag meghatározó időszakban született: 2024-ben egy újonnan megválasztott Európai Parlament kezdte meg munkáját, miközben elindult a következő öt évre szóló stratégiai agenda (European Council 2024)¹ végrehajtása is. Az elemzés elsődleges címzettjei az Európai Unió intézményi és politikai döntéshozói; őket segíti az anyag az új ciklusban. A jelentés hangsúlyozza, hogy az Unió kohéziója, versenyképessége és fenntarthatósága attól függ, mennyire sikerül a gyermekek jogait és jólétét a politikai döntéshozatal középpontjába helyezni. A dokumentum egyik fő hiányossága, hogy a gyermekek helyzetéről szóló jelentés teljesen mellőzi a családok szerepének fontosságát, annak hangsúlyozását, hogy a jelentésben taglalt területek milyen összefüggésben vannak a gyermekek családi hátterével. A beszámoló több forrásra támaszkodik: a UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight saját elemzéseire², hivatalos Eurostat-statisztikákra,

szakértői tanulmányokra és az UNICEF európai nemzeti bizottságainak tapasztalataira. A dokumentum világossá teszi, hogy a gyermekeket érintő kihívások nem függetlenek egymástól: a COVID19-járvány következményei, a klímaváltozás hatásai, a digitális technológiák gyors fejlődése, a migráció, a demográfiai átalakulás, az EU szomszédságában zajló fegyveres konfliktusok, illetve az egyre erősödő inflációs nyomás egyaránt meghatározzák a fiatal generációk mindennapjait.

2022-ben az Európai Unióban 81 millió gyermek élt, ami a teljes lakosság mintegy 18%-át tette ki. Miközben az Európai Unió összlakossága az elmúlt évtizedben 6 millió fővel bővült, a gyermekek száma ugyanebben az időszakban 1 millióval csökkent. A kiadvány rámutat, hogy bár az Európai Unió a világ egyik legfejlettebb és társadalmi egyenlőség tekintetében élen járó régiója, a gyermekek jogai még mindig sok esetben sérülnek vagy láthatóan veszélyben vannak. A szegénység és a társadalmi kirekesztettség kockázata továbbra is magas: 20 millió gyermek – azaz minden negyedik gyermek – él ilyen körülmények között, és bár az EU 2030-ra 15 millió alá kívánja csökkenteni a számukat, ehhez azonban elengedhetetlenül fontos a programok intenzitásának növelése és lefedettségük szélesítése.

Az UNICEF-jelentés – bevezetőt követő – első fejezete (*Demographics of children in the European*

¹ Az Európai Tanács *Strategic Agenda 2024–2029* című dokumentuma (European Council 2024) rögzíti az EU hosszú távú prioritásait, és ebben hangsúlyozza a gyermekek jogainak és jólétének védelmét. A dokumentum kiemeli, hogy a jövő generációk érdekében szükséges a gyermekszegénység és társadalmi kirekesztődés elleni küzdelem, valamint a fiatalok számára biztosítani kell a lehetőséget a minőségi oktatáshoz és készségek megszerzéséhez. Tágabb értelemben a családpolitikára utalva a stratégiai napirend arra is rámutat, hogy a társadalmi kohézió és az inkluzív jólét kulcsfontosságú az EU versenyképessége és demokratikus stabilitása szempontjából, ezért a családokat támogató intézkedések kiemelt figyelmet kapnak.

² Az elemzések itt elérhetők: <https://www.unicef.org/innocenti/reports/view-all>.

Union) néhány fontosabb, a gyermekekre vonatkozó demográfiai adatot mutat be. 2022-ben az EU-ban 48,2 millió olyan háztartás volt, amelyben tizenhét év alatti gyermeket neveltek, ami az összes háztartás alig egynegyede – számuk az elmúlt évtizedben több mint egymillióval csökkent. A gyermekek 68%-a két szülő, 12%-a egy szülő, 20%-a pedig egyéb (jellemzően többgenerációs) háztartásban él. E folyamatok hátterében a csökkenő születésszám, az öregedő népesség és a változó családszerkezet áll, ami hatással van a gyermekszegénységre és a társadalmi kirekesztődés kockázatára, de befolyásolja a szülők és a nagyszülők gyermeknevelésben betöltött szerepe is.

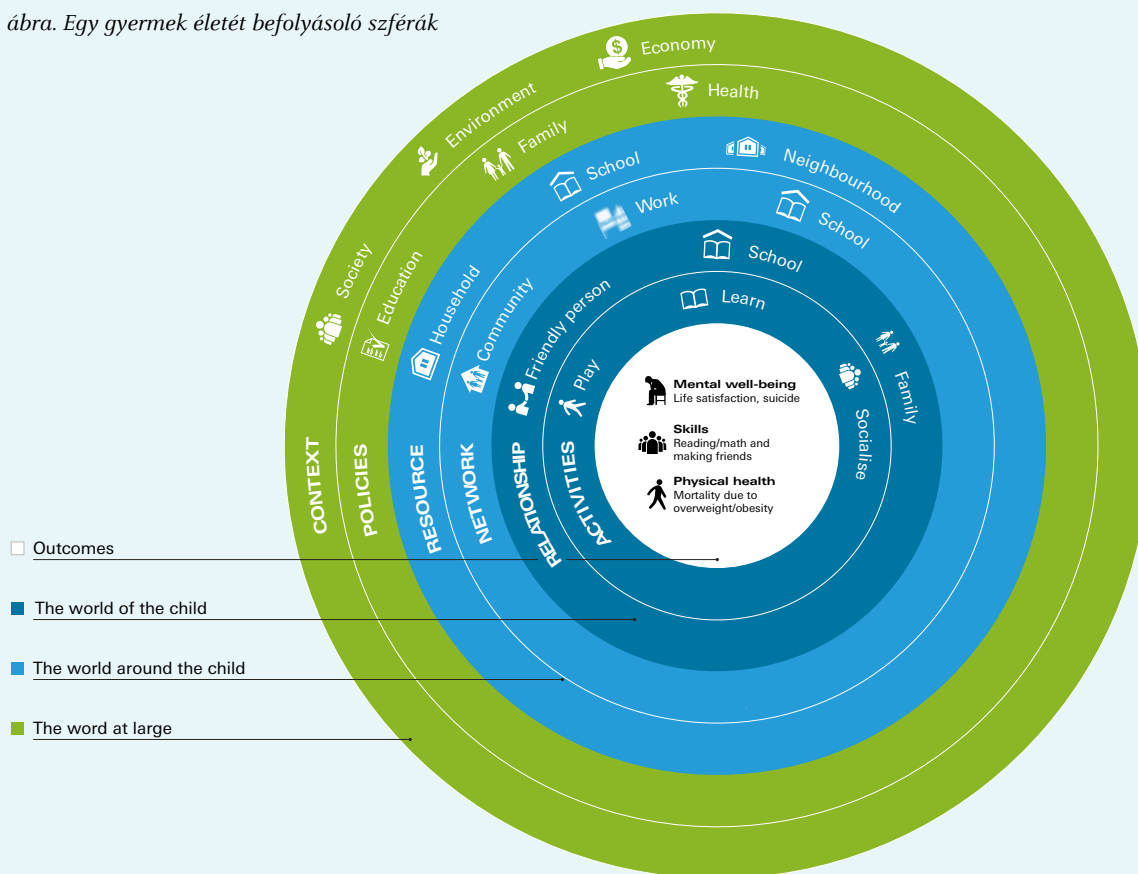
A második fejezet (*How are children doing?*) annak vizsgálatára irányul, hogy az EU-ban élő gyermekek milyen körülmények között élnek, mennyire érvényesülnek a jogaik, milyen tényezők befolyásolják a jólétüket, a biztonságukat és a fejlődésüket. Az elemzés már nemcsak az egészségre irányuló általános mutatókat, hanem szubjektív tényezőket (például elégedettség, mentális egészség) is bevon. A fejezet egyik kulcseleme a koncentrikus körökből álló ábra, amely vizuálisan is segít megérteni a gyermeki jólétet. A modell gyermekközpontú, és azt mutatja, hogy kívülről befelé haladva milyen szférák befolyásolják egy gyermek életét (1. ábra)³. Globális összehasonlításban az EU-ban élő gyermekek megfelelő egészségügyi ellátásban részesülnek és jó egészségügyi mutatókkal rendelkeznek (például a csecsemőhalandóság nagyon alacsony). Ennek ellenére a gyermekjólét különböző dimenziói – eltérő mértékben ugyan, de – romló tendenciát mutatnak. A fizikai egészség terén a COVID19 időszakában csökkent az átoltottság, és tovább nőtt a túlsúlyos és elhízott gyermekek aránya. A közúti balesetek és nem fertőző betegségek jelentős kockázatot, a környezeti ártalmak

– különösen a légszennyezés – pedig komoly egészségügyi kockázatot jelentenek, miközben a klímaváltozás szélsőséges időjárási eseményei is fokozottan hatással vannak a gyermekek egészségére és életminőségére. A fizikai aktivitás hiánya pedig kihat a mentális és kognitív egészségre is. A mentális egészség területén a járvány hatásai különösen erősen jelentkeztek. Becslések szerint 2022-ben az EU-ban 11,2 millió tizenkilenc évesnél fiatalabb gyermek és fiatal – a korosztály 13%-a – élt valamilyen mentális egészséget érintő zavarral, ez az arány 2%-tól akár 19%-ig nő a vizsgált korosztály előrehaladtával. A mentális problémák becsült előfordulási aránya viszonylag alacsony (1–3%) a nulla-öt éves korosztályban, az öt–kilenc évesek körében azonban meredeken emelkedik és eléri a körülbelül 12%-ot, majd tovább növekszik, mintegy 19%-ra a tíz–tizenkilenc éves serdülők között. A fiúk tizennégy éves korig lényegesen nagyobb valószínűséggel szenvednek mentális egészségi problémáktól, míg a tizenöt–tizenkilenc éves korosztályban a lányok körében valamivel magasabb az előfordulási arány, mint a fiúknál. A koronavírus-járvány utáni időszakban több országban megduplázódott a depresszió előfordulása a serdülők-nél, az öngyilkosság pedig az egyik vezető halálok ebben a korosztályban, amely az összes haláleset közel ötödéért (17%) felelős. Mindeközben a „klímaszorongás” jelensége is egyre gyakoribb a fiatalok körében. 2022-ben abban a huszonöt tagállamban, amelyekről rendelkezésre álltak adatok, a tizenöt éves gyermekek kevesebb mint háromnegyede (71%) számolt be étellel való magas elégedettségről (ami 10-ből több mint 5-ös önértékelést jelent). Az arány Máltán és Lengyelországban volt a legalacsonyabb (64%), míg Hollandiában a legmagasabb (87%). A fiúknál magasabb elégedettséget mértek (78%), mint a lányoknál (64%).

³ A gyermek életét befolyásoló szférák a következők:

1. Legbelső kör: a gyermek. A középpontban maga a gyermek áll, mint autonóm személy, aki saját jogokkal, érzelmekkel, igényekkel rendelkezik.
2. A második kör: a család és a közvetlen környezet. Ez a szint a gyermek közvetlen kapcsolatait, a családot, gondozókat, közeli rokonokat, akik döntő hatással vannak a fejlődésére.
3. A harmadik kör a közösségi szint (óvoda, iskola, lakóhely). Itt jelennek meg az oktatási intézmények, barátok, tanárok, közösségi szervezetek, amelyek támogatják vagy éppen akadályozzák a gyermek szocializációját és boldogulását.
4. A negyedik kör az intézményi vagy állami szint. Ide sorolható a szolgáltatásokhoz, például egészségügyhöz, oktatáshoz, gyermekvédelemhez, szociális ellátáshoz való hozzáférés – ezek biztosítják az alapvető gyermekjogok gyakorlását.
5. A legkülső kört a makroszintű tényezők alkotják. Itt található a gazdasági egyenlőtlenségek, a klímaváltozás, a háborúk, a digitális átalakulás és az európai uniós szintű szakpolitikák, amelyek minden más körre rendszerszinten minden más körre.

1. ábra. Egy gyermek életét befolyásoló szférák



Forrás: Unicef Report: The State of Children in the European Union 2024: 17. oldal

A digitális technológiák terjedése egyszerre kínál lehetőségeket a tanulásra és fejlődésre, illetve hordoz veszélyeket, különösen az online bántalmazás, a félretájékoztatás és a függőségek kialakulása terén. A jelentés – jogosan – rámutat, hogy hiányzik az összehasonlítható, EU-szintű, részletes bontásban elérhető adat, így a dokumentum is hangsúlyozza a nemek, életkor, szociális státusz szerinti különbségek feltárásának szükségességét. A *készségek* (oktatási és szociális kompetenciák) alfejezet főként az OECD/PISA 2022 eredményeire (OECD/PISA 2023) épül: a gyermekek olvasási és matematikai alapkompétenciái jelentősen romlottak 2018-hoz képest. A tanulási veszteség mértéke átlagosan hét hónaptól akár egy évig terjed, és különösen súlyosan érintette a hátrányos helyzetű gyerekeket. A szociális, érzelmi és digitális készségek hiánya is problémát jelent (például érzelmi kompetenciák alulfejlettsége, alapvető digitális műveltség hiánya). Ezek a növekvő különbségek (szocioökonomiai, nemzeti szinten) tovább szűkítik az egyébként is hátrányos helyzetből induló gyermekek

lehetőségeit. A fentebb részletezett három dimenzió (fizikai egészség, mentális egészség, készségek) kihívásai komplex, rendszerszintű megoldásokat igényelnek. Ezt üzeni a koncentrikus körséma is, amelynek fő üzenete, hogy a gyermekjólét rendszerszintű kérdés, amelyet nem lehet pusztán családi vagy iskolai szinten kezelni. Minden réteg – a személyes kapcsolatokról kezdve az EU-s szabályozásig – egymásra hat, és mindegyik önmagában is hatást gyakorol a gyermek fejlődésére. A jelentés kitér arra is, hogy a 2022-es adatok szerint a hollandok, dánok és franciák vezetnek a rangsort a gyermekjólét három dimenziójában.

A jelentés harmadik fejezete (*Key policy areas*) külön kitér a kulcsterületekre, amelyek európai uniós szinten is kiemelt figyelmet igényelnek. A gyermekszegénység visszaszorítása, a mentális egészségügyi szolgáltatások bővítése és finanszírozásuk növelése, a környezeti ártalmak csökkentése és a digitális készségek fejlesztése mind olyan prioritások, amelyek nélkül a következő évtizedben nem várható jelentős előrelépés. A korábban már

említett számos válság mind súlyosbította a gyermekek helyzetét. Az UNICEF-jelentés támogatja és sürgeti a gyermekgarancia program (European Commission 2024a)⁴ és a szociális jogok európai pillérének megvalósítását, ugyanakkor hiányoznak belőle az országspecifikus cselekvési javaslatok, illetve a bevándorló háttérrel rendelkező és az etnikai kisebbségi közösségekhez tartozó gyermekeket célzó felvetések. A korábban már taglalt mentális egészség kérdésköre ebben a fejezetben más megközelítésbe kerül. Az Eurostat 2019-es adatai (Eurostat 2022) szerint az EU lakosságának 3,7%-a számolt be arról, hogy anyagi okok miatt nem jutott hozzá szükséges mentális egészségügyi ellátáshoz. A 15–24 éves fiatalok körében ez az arány magasabb, 4,4% volt. Az EU-ban a mentális egészségügyi kórházi ellátásra fordított kiadások 2022-ben átlagosan az összes egészségügyi kiadás körülbelül 1,7%-át teszik ki, de vannak országok, ahol ennek mértéke szinte elhanyagolható, bár a kórházi ellátás csak egy aspektusa a mentális egészségügyi ellátásnak. Pedig a korai beavatkozás kiemelten fontos, nemcsak azért, hogy javítsuk a fiatalok jelenlegi életminőségét, hanem azért is, mert a felnőttkori mentális problémák többsége tizen-nyolc éves kor előtt jelentkezik. Ezért a gyermek- és serdülőkori mentális egészségbe történő befektetés fontos korai megelőző szerepet is betölthet. A jelentés hiányolja a mentális egészségügyi ellátásra fordított kiadásokra vonatkozó részletes adatok gyűjtését. Emellett az UNICEF beszámolója kiemeli, hogy a gyerekek különösen sérülékenyek a klímaváltozás hatásaival szemben. Az extrém időjárási események (például hóhullám, áradás) hatással vannak az egészségükre, biztonságukra és iskoláztatásukra. Az UNICEF az EU Zöld megállapodás

(European Commission 2024b)⁵ gyermekbarát megvalósítását sürgeti. A *digitális technológiák* rész felhívja a figyelmet a digitális eszközök elérhetőségének drasztikus növekedésére, amelyek bizonyos szempontból hasznosak lehetnek ugyan a tanulásban, közösségépítésben, de számos kockázattal is járnak (például adatvédelem, túlhasználat, addikció). A jelentés támogatja a gyermekek biztonságát célzó jogalkotást, például a digitális szolgáltatásokról szóló törvény (European Commission 2024c)⁶ végrehajtását.

A jelentés utolsó fejezete (*General conclusions and recommendations*) négy stratégiai irányt fogalmaz meg a következő politikai ciklusra:

1. a gyermekjogok védelmének megerősítése és az eddig elért eredmények megtartása (például offline és online erőszakkal szembeni jogi védelem, média- és digitális műveltség erősítése, gyermekjogot beemelő zöldpolitika);
2. a gyermekek jóllétét elősegítő beruházások növelése, beleértve az uniós finanszírozási források innovatív bővítését (például Gyermekgarancia program);
3. a kormányzási mechanizmusok fejlesztése, ideértve a gyermekjogi hatásvizsgálatokat (például Európai Gyermekhatóság felállítása, fiatalok bevonása regionális fórumokon); valamint
4. egy egységes európai uniós adatgyűjtési stratégia kialakítása, amely külön figyelmet fordít a gyermekek helyzetének nyomon követésére. A szerzők kiemelik, hogy ezek a célok nem érhetők el kizárólag nemzeti szinten, uniós koordinációra és ösztönzőkre is szükség van.

A *The State of Children in the European Union 2024* című jelentés legnagyobb értéke, hogy egyszerre kínál részletes helyzetképet és konkrét szakpolitikai

⁴ Az európai gyermekgarancia program (European Commission, 2024) egy 2021-ben indított európai uniós kezdeményezés, amelynek célja, hogy minden rászoruló gyermek hozzáférjen az alapvető szolgáltatásokhoz. Ez magában foglalja az ingyenes vagy megfizethető oktatást, egészségügyi ellátást, egészséges étkezést, valamint a megfelelő lakhatást és gyermekgondozási lehetőségeket. A program különösen a legkiszolgáltatottabb helyzetű gyerekekre – például a szegénységben élőkre, fogyatékkal élőkre, migrációs háttérrel rendelkezőkre vagy intézményben nevelkedőkre – összpontosít.

⁵ Az Európai Zöld Megállapodás (European Green Deal) az EU 2019-ben indított átfogó stratégiája, amelynek célja, hogy 2050-re Európa legyen az első klímasegélyes kontinens. A program olyan területeket érint, mint az energiahatékonyság, a megújuló energiaforrások bővítése, a körforgásos gazdaság, a fenntartható közlekedés és a biodiverzitás védelme. A Green Deal nemcsak környezetvédelmi, hanem gazdasági és társadalmi átalakulási terv is, amely új munkahelyek teremtését, az egészség javítását és a társadalmi igazságosság erősítését célozza.

⁶ Az EU Digital Services Act egy átfogó európai uniós rendelet, amelyet azért hoztak létre, hogy fokozzák az online szolgáltatók (például közösségi oldalak, tartalmegosztók, piacterek) felelősségvállalását és átláthatóságát, és hatékonyabban védjék a felhasználók jogait. Fő célja az illegális és káros online tevékenységek, valamint a dezinformáció terjedésének megakadályozása.

ajánlásokat. A dokumentum integrált gyermek-jogi szemlélete, valamint az a törekvése, hogy az EU jövőjét a mai gyerekek esélyeinek javításán keresztül képzelje el, különösen időszerű és releváns. Magyarország számára a jelentés üzenete világos: a gyermekekbe történő beruházás nemcsak szociális, hanem gazdasági és demográfiai értelemben is jövőépítés. A jelentés gyengéje, hogy sok esetben a felszínen marad, nem ás a problémák mélyére, nem részletezi az egyes témaköröket (például korcsoport szerint vagy éppen gyermekjogi szempontból, hiányoznak konkrét költségkeretek, indikátorok, szektorális integrációk a családpolitikai, egészségügyi, mentális és oktatási beavatkozásokban). Ezek csökkentik a dokumentum gyakorlati alkalmazhatóságát. Az ajánlások ambíciózusok, de túl általánosak; egy ágazati-összefüggő,

multidiszciplináris, a gyermekek helyzetét családi és többgenerációs összefüggésben is megvilágító megközelítés tovább erősíthetné a dokumentum hatását. A jelentés nem tesz továbbá konkrét javaslatot arra, hogyan lehetne megvalósítani a fiatalok bevonását az őket érintő kérdések tanulmányozásába. A dokumentumban mindössze négyszer jelenik meg a „család” fogalma, ami arra utal, hogy a jelentés nem tulajdonít kellő jelentőséget a gyermekek elsődleges és legfontosabb közösségének. A hivatkozásoknál előfordul, hogy relatíve régi (2021-es) adatokat használ. Mindezek ellenére a kiadvány adatgazdagsága és átfogó megközelítése miatt hasznos olvasmány lehet döntéshozók, szakemberek és mindenki számára, aki a gyermekek helyzetének javításán dolgozik.

Felhasznált irodalom

European Commission (2024a) *European Child Guarantee*. https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/social-protection-social-inclusion/addressing-poverty-and-supporting-social-inclusion/investing-children/european-child-guarantee_en

European Commission (2024b) *The European Green Deal – Striving to be the first climate-neutral continent*. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en.

European Commission (2024c) *The Digital Services Act – Ensuring a safe and accountable online environment*. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act_en

European Council (2024) *Strategic Agenda 2024–2029*. Brüsszel: European Council. <https://www.consilium.europa.eu/en/european-council/strategic-agenda-2024-2029/>.

Eurostat (2022) *Self-reported unmet needs for specific health care-related services due to financial reasons by sex, age and educational attainment level*. https://doi.org/10.2908/HLTH_EHIS_UN2E.

Hickman, Caroline et al. (2021) Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), 863–873. DOI: 10.1016/S2542-5196(21)00278-3

OECD/PISA (2023) *PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>.

Okunogbe, A. – Nugent, R. – Spencer, G. – Powis, J. – Ralston, J. – Wilding, J. (2022) Economic impacts of overweight and obesity: Current and future estimates for 161 countries. *BMJ Global Health*, 7(9), 1–17. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-009773>

Stoilova, Maria et al. (2021) Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World: A rapid review of the evidence on children's internet use and outcomes. *Innocenti Discussion Paper 2020-03*, UNICEF Office of Research – Innocenti, February 2021. <https://www.unicef.org/innocenti/media/5621/file/UNICEF-Investigating-Risks-Opportunities-Children-Digital-World-2021.pdf>.

UNICEF (2024) *The State of Children in the European Union 2024: Addressing the needs and rights of the EU's youngest generation*. Brüsszel: UNICEF Europa. <https://www.unicef.org/eu/stories/state-children-european-union-2024>

Gregus B. Lilla¹

Recenzió

a *Fonódások – Családi interjúkötet házaspárokkal* című könyvről

„(...) hatalmas ereje van, ha egy család szeretettel összetart, és egy célért dolgozik.”

¹Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért (KINCS), kommunikációs munkatárs,
levelező szerző: Gregus B. Lilla, gregus.b.lilla@koppmariaintezet.hu

Minden ifjú pár szembesül nehéz kérdésekkel közös életük hajnalán, a legtöbben ugyanazokkal. Merre induljanak? Hol éljenek? A családjuk közelében maradjanak vagy esetleg egy új helyen vessék meg a lábukat? Milyen irányba terelgessék a saját, valamint a partnerük karrierjét? Mikor vállaljanak gyermeket? Ha vállalnak, hányat? Ha megérkeztek a várva várt gyermekek, milyen szereposztásban dolgozik tovább a férj és a feleség? Ezek a kérdések gyakran azokat a párokat sem kímélik, akik életük egy későbbi szakaszában találtak egymásra. Fontos, a következő éveket, évtizedeket meghatározó döntéseket kell meghozniuk úgy, hogy nem hagyatkozhatnak másra, mint az egymás iránt érzett szeretetre és bizalomra. Bizalomra abban, hogy bármit is tartogat számukra az élet, azt együtt megoldják majd.

A mindennapok jelentette kihívások, krízisek és lehetőségek közepette felértékelődik a család megtartó szerepe. Azonban amikor egy pár egyik vagy mindkét tagja roma származású, új szölam lép be a zenébe az általánosnak mondható párkapcsolati élmények mellé: óhatatlanul is felmerül a kérdés, mennyire kíván az új család ragaszkodni a cigány hagyományokhoz. Milyen – pozitív és negatív – élmények formálták saját roma identitásukhoz fűződő kapcsolatukat? Szüleik, nagyszüleik példáját követik, abból inspirálódva, esetleg attól teljesen elszakadva új irányt jelölnek ki maguknak? Több verzióra, megoldásra is találhatunk példát a *Fonódások – Családi interjúkötet házaspárokkal* című könyv beszélgetései közt.

Sikeres házasságok és sikeres, roma származású emberek állnak a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) gondozásában 2025 őszén megjelent kötet középpontjában. Ez a könyv egy olyan sorozat harmadik darabja, amely a hazai

cigány közösség történeteivel, kiemelkedő szereplőivel foglalkozik. Az első könyv, a *Roma nők egy- más közt* rendkívüli teljesítményű, cigány származású nők, a *Sorsformálók* pedig hasonlóképp roma férfiak példaértékű harcait és sikereit mutatja be. A *Fonódásokban* pedig betekintést nyerhetünk tizenegy olyan házaspár életébe, akik – akár együtt, akár külön-külön – gyümölcsöző karriert tudhatnak magukénak, illetve hasonló sikerekről számolhatnak be a kapcsolatukban is. A párokkal Antal István, a KINCS elnöki tanácsadója és Raffael Mónika, a KINCS kutató-elemzője készített bensőséges hangvételű interjúkat, amelyeknek köszönhetően kötetlen, baráti beszélgetések során kerülhetünk közelebb a sikeres házasság titkához.

Az interjúalanyok munkássága számos területre kiterjed. Vannak, akik a zene (Nyári Károly és Lányi Edit, Balázs János és Besszer Szilvia, Oláh Gergő György és Oláh Gergő Györgyné Nikolett, Lakatos Mónika és Rostás Mihály Mazsi), a művészetek (Káli-Horváth Kálmán és Borkó Marianna), a sport (Kovács Richárd és Lázok Szabina), illetve a tudomány, a szociális szféra, a kommunikáció vagy akár a gasztronómia (Baranyi Béla és Regős Judit, Ásós Géza és Ásós Gézáné Klári, Mezei Tímea és Markócs Roland, Galamb Alex és Galamb Alexné Mónika, Balogh Tibor és Baloghné Balog Virág) területén alkottak kiemelkedőt. Ők és a párjaik is megszólalnak a kiadványban. Ahogy mindegyikük életútja különböző, úgy ismerhetünk meg változatos módokat, recepteket arra vonatkozóan, mitől lesz sikeres egy házasság. A kötetben megszólaló párok közül van, akik hagyományos férj-feleség szereposztást követnek, mint például Ásósék, ahol Géza temérdek munkáját Klári mindenre kiterjedő, teljes körű gondoskodással hálálja meg otthon.

Akadnak köztük olyanok, akik szintén klasszikus női és férfi szerepeket követnek, azonban egyenrangú partnernek tartják egymást a háztartásban, akik adott esetben a házimunkát is megosztják, mint például Oláh Gergő és felesége, Nikoletta. Találkozhatunk olyan megoldással is, mint Nyári Károly és felesége, Lányi Edit, illetve Balázs János és felesége, Besszer Szilvia esetében, mely családokban a férj határokön átívelő karrierjét párjuk aktív szakmai munkával, menedzseléssel támogatja. Olyan párok életébe is beleshetünk, akik ugyanazon szervezetnél dolgoznak, mint Káli-Horváth Kálmán és Borkó Marianna, vagy ugyanabban a zenekarban zenélnek, mint Lakatos Mónika és Rostás Mihály Mazsi.

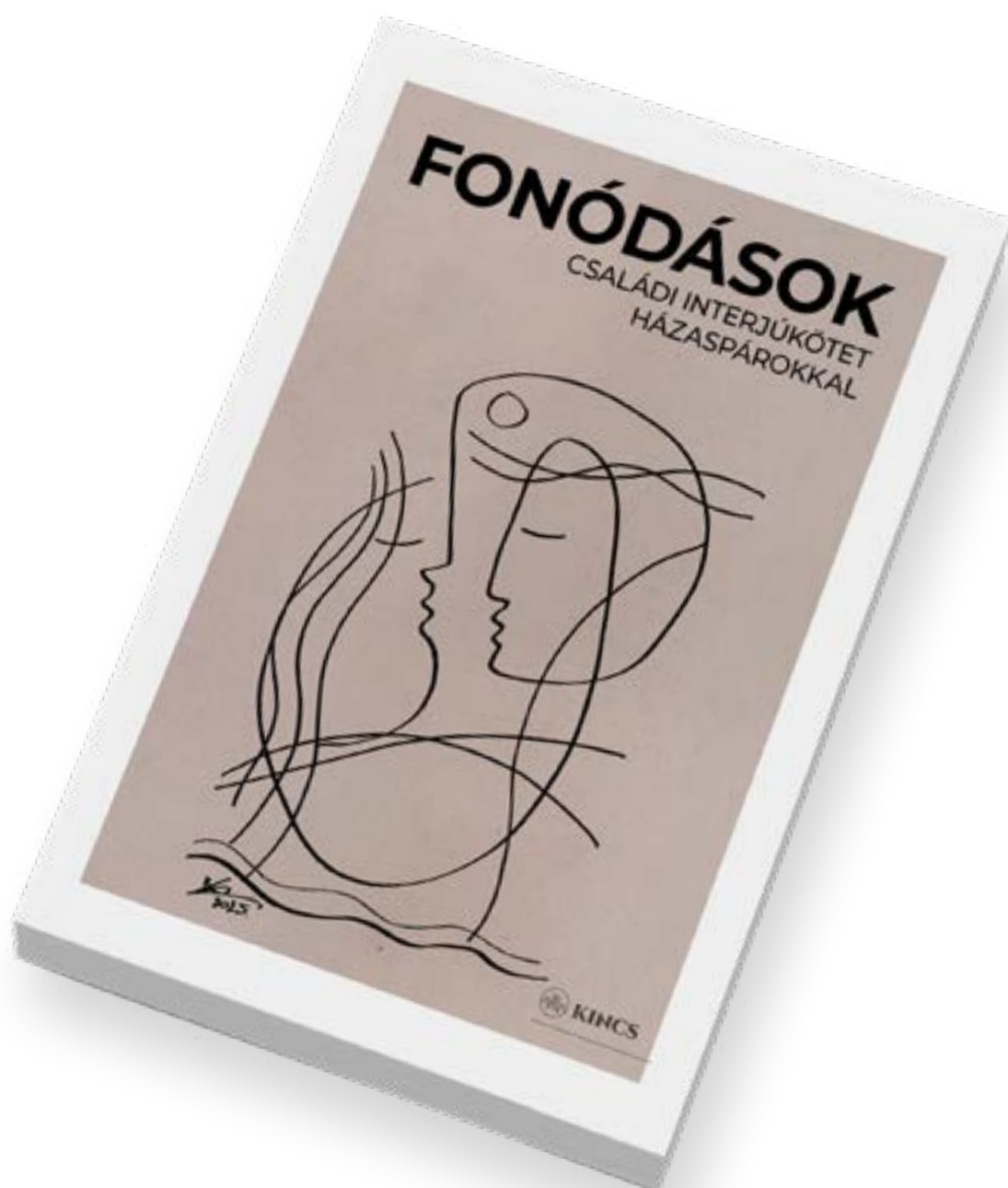
Minden interjú más és más életútra nyújt rálátást, azonban számos ponton fedezhetünk fel hasonlóságokat a történetekben. „A házasság alapvetően egy szövetség” – hangzik el a könyv egyik kulcsgondolata Baranyi Béla és Regős Judit interjújában. Igaz ez abban az esetben is, ha a párnak csak az egyik tagja bír országos vagy akár nemzetközi elismertséggel járó karrierrel, de akkor is, ha mindketten ilyen helyzetben vannak vagy akár ugyanazon a projekten munkálkodnak – együtt ebben is, akár csak otthon. A *Fonódások* történeteiből kiderül, amit már sokan tudunk, de nem elegendő: az otthon, a családért végzett megtartó munka, a gyermekek ellátása – akár főállásban, akár a munkaórák után – semmivel sem kevesebb, mint a nagyvilág számára látható teljesítmény a színpadon, a televízióban vagy a ringben. Sőt, a házaspárok történeteinek egyik közös pontja, hogy sikerük esszenciájának tartják partnerük támogatását – interjúalanyaink hangsúlyozzák is, hogy a párjuk nélkül nem tartanának ott, ahol.

A megszólaló házaspárok történeteiben más-más szerephez jut a cigány származás kérdése is.

Vannak köztük olyanok, akik teljes mértékben roma környezetből indultak, de olyanok is, akik multikulturális családba születtek, olyanok, akik romaként romával léptek házasságra, és olyanok is, akik végül vegyes házasságot kötöttek. Mind különbözőképpen éltek, élik meg kapcsolatukat a cigánysággal, annak hagyományaival és kulturális értékeivel. A legfontosabb közös nevezőjük, hogy roma származásukat elsősorban nem teherként, áldozati szerepben élik meg, hanem építkeznek, inspirálódnak belőle, a magánéletükben és munkásságuk során egyaránt. Van köztük olyan, aki szigorúbban ragaszkodott felmenői példájához, vannak olyanok is, akik a hitükben találták meg az útmutatást és a támaszt, és olyanok is, akik elszakadtak a szülőcsaládjuktól és a családjuk építése során a saját képükre formálták a cigánysághoz fűződő viszonyukat is.

Rendkívül tanulságos és lebilincselő történeteket hoz el az olvasók otthonába a *Fonódások*. Példaértékű helytállás, egymás feltétel nélküli támogatása, kommunikáció, közös épülés és építkezés a folyamatosan változó, modern világ, a roma hagyományok, világi értékek, valamint az egyének, majd párok álmainak, céljainak kereszttüzeiben. Figyelemre méltó személyekkel és élettörténetekkel ismerkedhet meg az, aki kezébe veszi ezt a könyvet. Jó szívvel ajánlom roma és nem roma, házas és nem házas, az emberi történetekre csillápihatatlan szomjat érző közönségnek.

A *Fonódások* – Családi interjúkötet házaspárokkal, valamint a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) kiadványai (nyomtatott és e-könyv formátumban) megrendelhetők az intézet könyvesboltjában: www.ekonyv.koppmariaintezet.hu.



Kiadja:
Kopp Mária Intézet a Népesedésért
és a Családokért (KINCS)
VIII. évfolyam

Felelős kiadó:
Fűrész Tünde (elnök, KINCS)

Székhely:
1016 Budapest, Sánc u. 3/b

Honlap:
www.koppmariaintezet.hu
www.kapocsfolyoirat.hu

Megjelenés:
2002 óta (2018 óta a KINCS gondozásában)

Periodicitás:
évi 4 lapszám

Nyelve:
magyar

Főszerkesztő:
Pári András (tudományos elnökhelyettes, KINCS)

Szerkesztőbizottság elnöke:
Engler Ágnes

Szerkesztőbizottság tagjai:
Aczél Petra, Andok Mónika, Bagdy Emőke, Bali János, Barzó Tímea, Bögre Zsuzsanna,
Pethesné Dávid Beáta, Forisek Péter, Gellérné Lukács Éva, Kántor Zoltán, Lentner Csaba,
Rebeka Mesarić Žabčić, Mészáros József, Michał Michalski, Montserrat Gas Aixendri,
Péti Márton, Pillók Péter, Pongrácz Attila, Pusztai Gabriella, Salamin Géza,
Székely Levente, Željko Holjevac

Szerkesztőség:
Agócs Gergely, Antal István, Rövid Irén, Székely András

A jelenlegi lapszám lektorai:
Bocz János, Dusa Ágnes, Engler Ágnes, Fényes Hajnalka, Gellérné Lukács Éva,
Horváth Miklós, Kállay-Kisbán Kriszta, Komolafe Cinderella, Kozák Kökény,
Ludescher Melinda, Markos Valéria, Pári András, Pusztai Gabriella, Regős Judit,
Rövid Irén, Szilágyi Dániel, Székely András, Uhljár Péter, Wágner Tamás

Tudományos titkár:
Wágner Tamás Zoltán

Olvasószerkesztő:
Endreiné Szemők Ildikó

Szerkesztőség: kapocs@koppmariaintezet.hu
ISSN (Nyomtatott): 1588 7227
ISSN (Online): 2732-0154
Grafikai tervezés és tördelés: Protzner György
Nyomda: Gelbert Eco Print Kft.

A Kiadó kötetei megrendelhetők a KINCS könyvesboltjában:
www.ekonyv.koppmariaintezet.hu



KINCS

KOPP MÁRIA INTÉZET
A NÉPESEDÉSÉRT
ÉS A CSALÁDOKÉRT



KINCS

| KOPP MÁRIA INTÉZET
A NÉPESEDÉSÉRT
| ÉS A CSALÁDOKÉRT

www.koppmariaintezet.hu