

# Y.Z.

A FIATALSÁG LEGFRISSEBB FOLYÓIRATA

## A DIGITÁLIS MULTIVERZUM CSAPDÁJÁBAN

AZ INFOKOMMUNIKÁCIÓS  
SZOCIALIZÁCIÓ HATÁSAI  
AZ ALFA ÉS A Z GENERÁCIÓ MENTÁLIS  
ÁLLAPOTÁRA

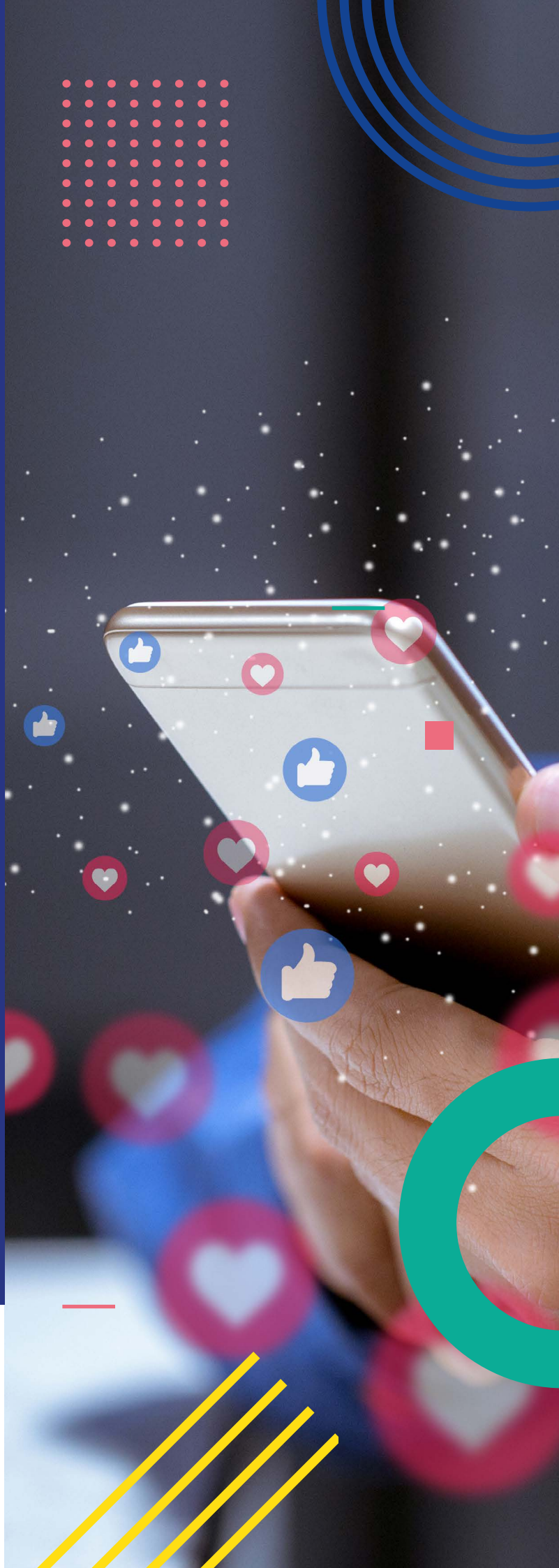
Farkas Csenge, Kispéter Andrea,  
Majó Márk Gábor

## A KÖZÖSSÉGI MÉDIA (POZITÍV?) HATÁSA A FIATALOK JÓLLÉTÉRE

Kiss Kitti

## ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SPORTOLÓ FIATALOK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSA

Barabás Ágota, Pázmány Viktória,  
Molnárné Grestyák Anita Katalin,  
Jávorné Dr. Erdei Renáta



## II. évfolyam 3. szám

### 2022/ 3. szám

#### FELELŐS KIADÓ

Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség  
Kovács Péter

#### KORREKTÚRA:

Schmidt Renáta  
Zsunics Mária

#### FELELŐS KIADÓ SZÉKHELYE

6726 Szeged, Fő fasor 11. I/6

#### DESIGN, TÖRDELÉS:

Rudics Mónika

#### FŐSZERKESZTŐ

Pillók Péter

*A folyóiratban felhasznált fotók  
a <https://hu.123rf.com/>  
oldalról származnak.*

#### SZERKESZTŐK:

Déri András  
Gyorgyovich Miklós  
Vajda Árpád

*Minden jog fenntartva.*

**ISSN 2786-3069**

#### SZERKESZTŐSÉGI TITKÁR:

Kolozsvári Krisztina

#### SZERZŐK:

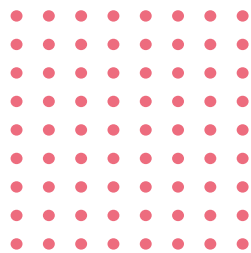
Barabás Ágota  
Bölcskei Mónika  
Cserti-Szauer Csilla  
Farkas Csenge  
Jávorné Dr. Erdei Renáta  
Katona Vanda  
Kispéter Andrea  
Kiss Kitti  
Majó Márk Gábor  
Molnárné Grestyák Anita Katalin  
Pázmány Viktória  
Sándor Anikó



**NEMZETI  
IFJÚSÁGI  
TANÁCS**

Szakmai együttműködő partnerünk  
a folyóirat megvalósításában a:





## Kedves Olvasónk!

Az utóbbi években érzékelhetően egyre nagyobb hangsúlyt kap az egészségünk megőrzése, az egészséges életmód. A „fizikai” egészség és egészségesség kérdése mellett az utóbbi évtizedekben egyre nagyobb hangsúllyal merül fel a mentális egészség és teljesség kérdése is. Legfőképpen itt nem a pszichológiai és akár betegséggént diagnosztizált zavarokra kell gondolnunk, hanem sokkal inkább egy lelki hozzáállásra, egy mentális életmódváltásra.

Egyre fontosabb gondolatkör a mentális teljességre való törekvés, odafigyelés a lélektani kondíciókra, mely egyféle prevenció is, hiszen a mindennapi élet részét képezi, akárcsak a mindennapi testmozgás. Sokan ismerjük már például a munka és magánélet összeegyeztethetőségének fogalmát és igényét (angolul: work – life balance), az „énidő” fogalmát vagy akár gondoljunk az elmúlt pandémiás évek újonnan elvárt és elsajátított viselkedési mintázataira, a társadalmi – azaz inkább fizikai – távolságtartásra, vagy csak a „vigyázzunk magunkra és egymásra” elköszönés használatára.

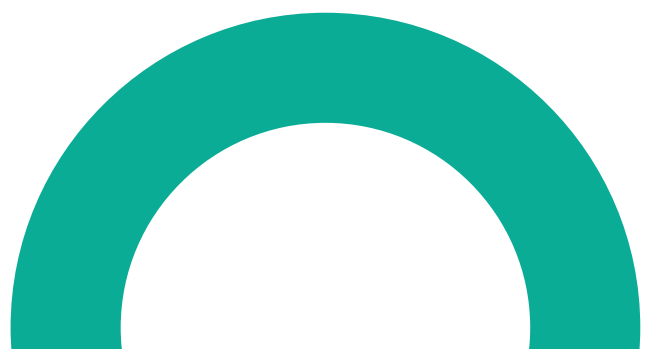
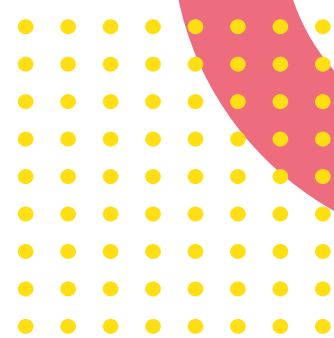
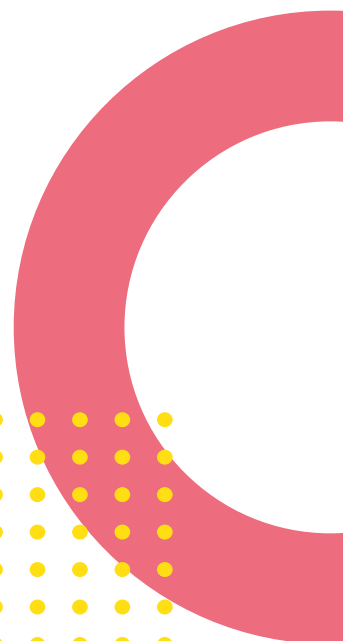
A teljes és boldog élet köztudottan és tudományos kutatások eredményeire alapozva is csak a testi és lelki

állapot egyensúlyának megtartásával lehetséges. Fontos kiemelni, hogy itt nem a betegség hiánya a fontos elem, hanem az egyensúly megléte, ahogy a World Health Organization megfogalmazza: „az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya”.

Mindezzel párhuzamosan egyre hangsúlyosabban jelenik meg egyfajta hivatástudat, melynek része a fogyatékossgal küzdők egészségmagatartásának javítása, segítése. Lapszámunkban egyaránt foglalkozunk az egészséges fiatalok jóllétével és ezáltal az őket érintő problémák - stressz, digitalizációs ártalmak, környezeti hatások, kevés mozgás - megküzdésével, valamint a fogyatékossgal küzdő fiatalok egészségmagatartásával.

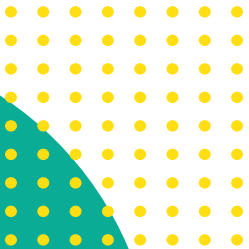
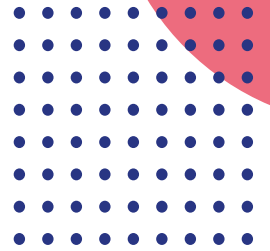
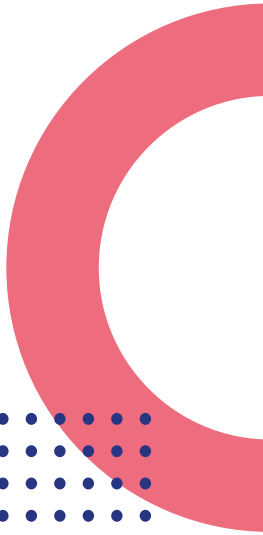
Testi-lelki egészségünk védelme tehát alapvető fontosságú, de a fizikai fitness mellett tartunk mentális fitnesszt is, ehhez szolgáltatunk gyakorlatokat a kedves olvasónak!

Pillók Péter  
Főszerkesztő



# TARTALOMJEGYZÉK

<b>01</b>	<b>„ŐK A TANÁRAINK, RENGETEGET TANULUNK TŐLÜK”</b> EGY INKLUZÍV EGYETEMI SZEMINÁRIUM ELSŐ TAPASZTALATAI Katona Vanda - Sándor Anikó - Cserti-Szauer Csilla .....	5
<b>02</b>	<b>A DIGITÁLIS MULTIVERZUM CSAPDÁJÁBAN</b> AZ INFOKOMMUNIKÁCIÓS SZOCIALIZÁCIÓ HATÁSAI AZ ALFA ÉS A Z GENERÁCIÓ MENTÁLIS ÁLLAPOTÁRA Farkas Csenge – Kispéter Andrea – Majó Márk Gábor .....	14
<b>03</b>	<b>A KÖZÖSSÉGI MÉDIA (POZITÍV?) HATÁSA A FIATALOK JÓLLÉTÉRE</b> Kiss Kitti .....	22
<b>04</b>	<b>A SPORTOLÓK ÉS EDZŐIK MENTÁLIS TÁMOGATÁSA EGY MENTÁLIS EDZŐ SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL</b> Bölcskei Mónika .....	26
<b>05</b>	<b>ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SPORTOLÓ FIATALOK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSA</b> Barabás Ágota, Pázmány Viktória, Molnárné Grestyák Anita Katalin, Jávorné Dr. Erdei Renáta .....	33



# „ŐK A TANÁRAINK, RENGETEGET TANULUNK TŐLÜK” EGY INKLUZÍV EGYETEMI SZEMINÁRIUM ELSŐ TAPASZTALATAI

– Katona Vanda<sup>1</sup> -Sándor Anikó<sup>2</sup> - Cserti-Szauer Csilla<sup>3</sup> –

## Absztrakt

Tanulmányunkban a díjnyertes, know-howként elismert „Együtt oktatunk! Participatív felsőoktatási módszer”<sup>4</sup> kezdeti tapasztalataira tekintünk vissza.

Egy olyan inkluzív szeminárium tanulságait osztjuk meg, amelyet fogyatékos és nemfogyatékos (participatív és hivatásos) egyetemi oktatók részvételével szerveztünk. Kezdeményezésünk a „Semmit rólunk, nélkülünk!” elv gyakorlati megvalósítása. A Fogyatékos-sággal élő személyek jogairól szóló ENSZ egyezmény értelmében a módszerünk elősegíti a fogyatékos emberek akadémiái életben való részvételét és a róluk szóló tudástartalmak közös létrehozását. A rövid elméleti háttér és szakmai előzmények ismertetését követően beszámolunk a félév során alkalmazott pedagógiai módszerekről, a szeminárium formai és tartalmi kereteiről, majd az oktatók és hallgatók pozitív tapasztalatairól. Betekintést adunk továbbá a nehézségeinkbe és a még megválaszolatlan kérdéseinkbe.

Az első tapasztalatok azt mutatják, hogy az érintett személyek jelenléte közvetlen pozitív hatással van a tanórai és azon kívüli tanulási folyamatokra, minden résztvevő számára lehetőséget biztosít az együttműködés gyakorlására. Nehézség azonban, hogy az inkluzivitást még nem tudtuk az összes lehetséges feladat esetében megvalósítani, ami a következő félévek módszertani kihívása lesz. A folyamatos szakmai reflexió – ami segíti csoportunkat a következő félévek során a módszertan fejlesztésében – elengedhetetlen az inkluzív szemináriumok lebonyolítása során.

Kulcsszavak: inkluzív szeminárium, felsőoktatás, participatív oktatás, fogyatékoságtudomány, gyógypedagógus-képzés

## 1. Bevezetés

### 1.1 Alapvetések

A participatív oktatás azt jelenti, hogy fogyatékos és nemfogyatékos (participatív és hivatásos) egyetemi oktatók együtt tanítanak az egyetemen. Ez a „Semmit rólunk, nélkülünk!” elv gyakorlati megvalósulása, ami a Fogyatékos-sággal élő személyek jogairól szóló ENSZ egyezmény (2007. évi XCII. törvény, továbbiakban egyezmény) egyik legfontosabb értéke. Ugyanakkor adalékokat szolgáltat

az egyezmény elemeinek gyakorlati megvalósításához, mert elősegíti a fogyatékos emberek akadémiái életben való részvételét. Különösen az értelmi sérült személyek egyetemi integrációjával vállaltunk nemzetközi szinten is úttörő feladatot. Ennek része a tudás megosztásában való egyenrangú részvétel is. Szerzőcsoportunk a fogyatékoságtudomány (Disability Studies és Critical

<sup>1</sup> ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Általános Gyógypedagógiai Intézet, docens, katona.vanda@barczi.elte.hu

<sup>2</sup> ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Fogyatékos-ság és Társadalmi Részvétel Intézet, docens, sandor.aniko@barczi.elte.hu

<sup>3</sup> ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Általános Gyógypedagógiai Intézet, tanársegéd, szauer.csilla@barczi.elte.hu

<sup>4</sup> A bejelentett know-how száma és elnevezése: ELTE/9799/1 (2021) „Együtt oktatunk! participatív felsőoktatási módszertan”



Disability Studies) szemléletét képviseli, és a nevelés-tudományi beágyazottságú oktatási tapasztalatait is e tudományterület szűrőjén keresztül vizsgálja.

Módszerünk reagál arra az elnyomó gyakorlatra, hogy a fogyatékos személyekről (és más marginalizált csoportok tagjairól) szóló tudást jellemzően olyan emberek hozzák létre a tradicionális kutatási és oktatási kontextusban, akik nem tagjai az adott csoportnak. Ezt a hagyományt törlik meg a részvételi alapú kutatások és fejlesztések, amelyek kifejezetten erősségnek és értéknek tartják, ha egy helyi tudással, megélt tapasztalatokkal rendelkező személy is részt vesz a kutatásokban (van der Riet és Boettiger, 2009). Az érintett személyek részvétele hozzájárulhat a nagyobb fokú érvényességhez is, hiszen igazodhatunk a célcsoport sajátosságaihoz, aktív figyelemmel vagyunk az érintettek életmódjára, és ezáltal a kutatási kérdéseinket már az adatgyűjtés folyamatában ezeket figyelembe véve ölthetjük módszerekbe (Mercer, 2002). Mindez a társadalmi valóság megismerésnek egy magas szintje lehet, hiszen kiléphetünk a címkék világából, és a szubjektív értelmezések közelebb vihetnek minket annak a megismeréséhez, hogy az ember hol található meg a társadalmi kategóriák és bonyolult folyamatok mögött (Goodley, 1996). Az inkluzív kutatások segítségével közelebb juthatunk a kisebbség és a többség közötti határok felbontásához, a fogyatékos, illetve más hátrányos helyzetű személyek hatalommal való felruházásához (empowerment).

## 1.2 Előzmények

A partícipatív oktatás módszertanának ötletét Oliver Koenig és Tobias Buchner egyik tanulmánya adta, amely a Bécsi Egyetemen folytatott inkluzív kutatás és inkluzív szeminárium tapasztalatairól szól (Koenig és Buchner, 2009). A szerzőkkel való kapcsolatfelvételt követően 2016 januárjában az ELTE BGGYK oktatói, Horváth Péter és Sándor Anikó látogatást tettek a Bécsi Egyetem Neveléstudományi Intézetében, ahol több órás intenzív tapasztalatcsere mellett lehetőségük részt venni egy ilyen inkluzív szemináriumi alkalmon is. A bécsi projekt résztvevői egy olyan, az inkluzív kutatásokról szóló szemináriumot valósítottak meg, melyben az értelmi sérült és mozgáskorlátozott személyek egyfelől együtt tanultak a kurzus hallgatóival, másfelől társoktatóként voltak jelen a folyamatban. A kurzust megelőzően a résztvevőknek már volt tapasztalatuk az inkluzív kutatások és az önérdék-érvényesítés terén. A szeminárium tartalmait az oktatók közösen határozták meg és minden

partícipatív oktatótársnak lehetősége volt egy választott témát bővebben kifejteni az órákon. A félév során 3-4 fős hallgatói csoportokkal közösen kellett megtervezni és megvalósítani az inkluzív kutatási projektjeiket.

Hasonló kezdeményezésről számol be Klauß és munkacsoportja is. A Heidelbergi Pedagógiai Főiskolán már 1999 óta ún. integratív szemináriumokat tartanak, melyeken a gyógypedagógus-képzés hallgatói, értelmi sérült diákok és a fogyatékos emberek műhelyeiben dolgozó személyek vehetnek részt. A szerzők példaként egy munkával kapcsolatos szemináriumot ismertetnek. A kurzus során a résztvevők bemutatták egymásnak a különféle speciális intézményeket, ellátogattak egy iskolába, egy műhelybe, a főiskolára és egy munkaközvetítő hivatalba. Az órákon munkacsoportokban prezentálták egymásnak az eredményeiket. Ezt követően változatos módszertant és eszköztárt felhasználva különböző produktumok, plakátok, szerepjátékok, szövegek, kisebb kutatások születtek. Az értelmi sérült résztvevők bepillantást nyerhettek abba, hogy milyen az egyetemisták élete, és fordítva: a többi résztvevőnek is lehetősége nyílt arra, hogy jobban megismerje a csoporttagok élethelyzetét (Klauß, Kunze, Plaut és Schüfer 2008).

## 1.3 Módszertani keretek

A tanulmány *A fogyatékos és gyógypedagógia történeti aspektusai* című kurzus tapasztalatait összegzi, amely egy kötelező tantárgy a gyógypedagógia alapszak elsőéves hallgatói számára.

A kurzus során különféle módszertani elveket követtünk. Az egyik meghatározó elv a projektszemlélet. A projekt módszer eltávolodik a „tanár előad, a diák (hallgató!) hallgat” típusú megközelítéstől, és kifejezetten a hallgatók aktivitására épít. További jellemzője még, hogy a diákok képességeit, erőforrásait állítja középpontba. A tanár nem az egyedüli tudás birtoklója, hanem mindenki tanulhat mindenkitől, ő inkább facilitátor szerepben helyezkedik el. A projektoktatás során általában létrejön egy kézzelfogható produktum is.

A másik releváns oktatásmódszertani elem a kooperatív tanulás, amelyben az építő egymásrautaltság alapján mindenkinek megvan a saját különböző, de egyenrangú szerepe, feladata. Mindenki tanító és tanuló is egyszerre, ami a tanárokról ugyancsak elmondható (Kagan, 2009).

Az együttműködés mint kompetencia elsajátítása kiemelten fontos lesz a gyógypedagógiai munka során, ahol számos



esetben team-munkára van igény. A félév során a többtanáros modellt alkalmaztuk. A modell nemcsak a tanulási folyamat szempontjából hasznos, hanem mintaként is szolgálhat a leendő gyógypedagógusoknak.

## 2. Fogyatékoságtörténet inkluzív keretek között

### 2.1 A kurzus keretei

A szemináriumot többtanáros modellben vezettük és a kurzus projektszemléletű módon valósult meg. A kurzus követelménye egy projekt megvalósítása volt, amin a hallgatók közösen dolgoztak fogyatékosággal élő személyekkel. Azért is projektszerű, mert a jelen fejlődési fázisban még kevésbé tudtunk a projektekkel foglalkozni a tanórákon. A témáink a fogyatékos emberekhez való hozzáállások vizsgálata volt különféle történelmi korszakokban, a hallgatók ezek mentén választhattak témát a projektjeikhez.

Ahogy Bécsben is láthattuk, az inkluzív szeminárium lényege, hogy fogyatékosággal élő, sérült, illetve érintett személyekkel közösen tartjuk, ők is oktatóként jelennek meg. Egy pillanatra megállva szót kell ejteni a „*minek nevezzelek?*” kérdéséről (bővebben l. Hernádi, Könczei, Sándor és Kunt 2016). Miért ez a felsorolás, hogy fogyatékosággal élő, sérült, illetve érintett? Ez jól mutatja az egyik fontos dilemmát, ami a félév során foglalkoztatott minket. Nincsen recept arra, hogyan nevezzük ezt a csoportot, és a participatív oktatóársaink között sem volt egyetértés: volt, aki az egyik fogalmat szereti használni, volt, aki a másikat. És volt olyan is, akinek egyáltalán nem okozott problémát a megnevezés. Ezeket próbáltuk tiszteletben tartani és a velük való kommunikáció során ezeket használni. Participatív oktatóársaink értelmi sérült<sup>5</sup> és mozgáskorlátozott személyek voltak, azonban a hallgatók a projektekben együttműködtek más fogyatékosági típussal címkézett személyekkel is. A konkrét szerep megnevezésére a *participatív oktatóárs* kifejezés mellett döntöttünk, a participatív kutatóárs<sup>6</sup> fogalommal rokon elnevezésként.

Az inkluzív projektek nemcsak *róluk*, hanem *velük* készültek: fogyatékos emberekkel közösen. A változatos projekteket

(filmek, mesék, könyvek, flashmobok, stb.) plakátokon is megjelenítették a hallgatók, amelyekből kiállítást szerveztünk.

Kétfeltesítő tömbösített alkalmakat tartottunk 4\*45 percben, aminek előnyeit és hátrányait is éreztük. Jobban el tudtunk mélyülni egy-egy témában, lehetőségünk nyílt hosszabb filmek megtekintésére és elemzésére, de egyes visszajelzések szerint ez szaggatótá tette a csoportok közös munkáját. Facebook-csoportokon keresztül tartottuk egymással a kapcsolatot, ami lehetőséget teremtett arra, hogy az érintett résztvevők és a hallgatók is megosszanak egymással különféle tartalmakat. A participatív kutatás eszköztárát is megpróbáltuk alkalmazni, így pl. egy alkalommal használtuk a photovoice módszert és képeket készítettünk az órán.

Egy másik technika az én-versek összeállítása volt, amit ebben az esetben egyik participatív oktatóársunk Facebook-bejegyzéseiből készítettünk:



<sup>5</sup> A továbbiakban éppen az érintett személyek véleményére tekintettel nem használjuk a fogyatékoságtudományban inkább elterjedt intellektuális fogyatékoság kifejezést. A szövegben a participatív oktatóárs, sérült, fogyatékosággal élő és érintett oktatók kifejezéseket a nyelvi változatosság kedvéért ekvivalensként használjuk, holott tudjuk, hogy nem teljesen ugyanaz a tartalmuk.

<sup>6</sup> Nincs módunk itt ismertetni, hogy milyen érvek jelennek meg más fogalmak használata ellen vagy mellett, de megemlíti, hogy pl. a többször hivatkozott Koenig és Buchner tanulmányban is megjelenik a szakértő (Experte) kifejezés, ami a saját életet érintő szakértelemre utal. Hazánkban hasonlót fed le a tapasztalati szakértő kifejezés is. Mivel ezt azonban több érintett személy erősen kritizálja, csoportunkban használatát inkább kerüljük.

Futár András vagyok Solymárról, magamról egy kicsit beszélnék most,  
sokoldalú vagyok, szeretek énekelni, zenélni, színészkedni, fontos nekem az ölelés, az arc puszi és a homlokpuszi.  
Nagyon nyitott vagyok és nagyon szeretek beszélgetni, és megnyílni mások előtt is  
Kell az összhang az egység ahhoz, hogy jól tudjunk együtt dolgozni,  
és kell hit és remény és szeretet, bizalom ezek nélkül nem fogunk tudni jól együtt működni sem!  
Bennem sok a bánat, keserűség, keresem magamat de nem találom, segítségre van szükségem, hogy magamra  
találjak, szeretek veletek lenni és nagyon fontosak vagytok nekem.  
Nekem a Bárczi maga a nyugalom, akárhányszor a Bárczin vagyok mindig megnyugszom!  
Régóta álmodom erről és nem adom fel, küzdök mint egy oroszlán,  
bár néha tövisek állják az utamat, én vagyok az erősebb,  
rájuk morgok egyet és átugrom őket, így leszek a Bárczin is.  
Vagyis nincs bennem félelem, küzdeni fogok értetek is, és ha kell vért fogok izzadni is, nagyon nagyon szeretlek titeket.  
Tanárnak jó lenni a Bárczin, participatív kutatótársnak is jó lenni,  
sokkal boldogabb vagyok a Bárczin, mint voltam és sokkal erősebb lettem ettől és megtaláltam a helyemet.  
A Bárczi Gusztáv Gyógypedagógia Karán dolgozni nagy dolog és megható is.  
Egy álmom vált valóra azzal, hogy veletek lehetek a Bárczin.

A kurzus lezárásában fontos elem a csoportos vizsga, amin részt vettek és értékelték a participatív oktatók is. Az értékelés feladata a hagyományos keretektől eltérően nem elsődlegesen az oktatók feladata, hanem közös felelősség, így a hallgatók egymásnak adott visszajelzései is egyenrangú súlyt képviselnek az értékelés folyamatában.

## 2.2 Az inkluzivitás szintjei

A munkamegosztásban nem mindenki tudott mindenben egyforma mértékben és hozzájárulással részt venni. Ennek részben az az oka, hogy a módszertan kidolgozásához, érleléséhez és egyre hatékonyabb alkalmazásához sok időre és tapasztalatra van szükség. Másrészt pedig azért is van ez így, mert az inkluzív kutatás és oktatás módszertana nem követeli meg azt, hogy mindenki, minden pillanatban, ugyanazt a munkát, feladatot végezze el, hiszen nem ettől válik inkluzívvá egy folyamat, hanem a szemlélettől. Legfontosabb az értelemmel bíró, jelentőségteljes részvételi lehetőségek megteremtése és a különféle támogatási szükségletek, egyéni képességek figyelembe vétele a részfeladatok megosztásában. Az esélyegyenlőség abban is megnyilvánult, hogy senkit nem részesítetünk aránytalan pozitív diszkriminációban sem, csupán azt a támogatást biztosítottuk, ami az egyenlő esélyű részvételhez szükséges volt.

Voltak olyan elemei a kurzusnak, amelyekben 100%-ban együtt vettünk részt, másokban azonban nem teljesen egyforma arányban, vagy nem teljesen ugyanazt csináltuk. A tervezés főként a szeminárium felelősei, Katona Vanda és Sándor Anikó feladata volt, bár mindig megosztottuk, hogy mi lesz a soron következő téma, amihez minden oktató fűzhetett véleményt, javaslatot. Átgondoltuk a korábbi félévek tartalmait és azokat átalakítottuk, figyelembe véve a participatív társaink érdeklődési körét, élettapasztalatait. Az osztrák példától eltérően az oktatótársak nem terveztek be előre prezentációkat, azonban néhány esetben a folyamat során javasoltak témákat megvitatásra. A gondos pedagógiai tervezés ellenére így rugalmas óravezetésre volt szükség, mert éppen a különféle narratívák miatt nem mindig úgy alakultak a viták, csoportmunkák, ahogyan azt megterveztük, amit a folyamat fontos értékének tekintünk.

A csoportmunkákban is részt vettek a fogyatékosággal élő résztvevők, ami egyfajta kettős szerep megvalósulását eredményezte: egyszerre voltak segítségünkre az oktatásban és voltak a hallgatók társai a tanulási folyamatban, csoporttagként. Azonban az inkluzív kutatásokhoz hasonlóan azt tapasztaltuk, hogy a szerepeket és az azokkal járó kompetenciahatárokat fontos tisztázni, többször is átgondolni, hiszen egy érintett résztvevő nem válik

tanárrá, pedagógussá azáltal, hogy részt vesz az órákon. A narratívák mellett elengedhetetlen a szaktudás is.

### 3. A félév pozitívumai és néhány kihívása

Sok visszajelzés érkezett arról, hogy ez volt az első alkalom, amikor a hallgatók kapcsolatot teremthettek, találkozhattak fogyatékosággal élő személyekkel, illetve ebben a közegben az adott témákat több szemszögből, egymás véleményét meghallgatva ismerhették meg.

”

**„A LEGINSPIRÁLÓBB, LEGÖSZTÖNZŐBB ÉS LEGELGONDOLKODTATÓBB ÓRÁM VOLT EDDIGI TANULMÁNYAIM SORÁN. SZÉLESÍTETTE A LÁTÓKÖRÖMET ÉS A VILÁGOT, AMIBEN ÉLEK, RENGETEG INFORMÁCIÓVAL LETTEM GAZDAGABB. KIFEJEZÉSRE KERÜLHETETT MINDENKI VÉLEMÉNYE, MINDEN TÉMÁT EZÁLTAL TÖBB SZEMSZÖGBŐL VIZSGÁLHATTUNK. RENDKÍVÜL TETSZIK, HOGY ÉRINTETTEKET BEVONVA ISMERHETÜNK MEG A VILÁGUKAT, NAGYON ÖRÜLÖK, HOGY ŐKET IS MEGISMERHETTEM. A PROJEKTMUNKA ÖTLETE IS NAGYON TETSZIK, AMELYBEN MEGHATÁROZOTT VOLT, HOGY ÉRINTETTEK BEVONÁSÁVAL KÉSZÜLJÖN EL, ÍGY SOKKAL ÉRDEKESEBB ÉS FEJLESZTŐBB HATÁSÚ AZ EGÉSZ.”**

(hallgatói reflexió)

”

„Nagyon érdekes órák voltak, jó volt mindegyiken részt venni és nagyon jónak tartottam azt is, hogy nem csak végighaladtunk a történelmi eseményeken, amik a fogyatékosággal élő embereket érintette, hanem közben volt lehetőség az aktualizálásra és saját véleményünk megalkotására, megosztására. Olyan érdekes témákat, kérdésköröket érintettünk, amik mind a mai napig foglalkoztatnak és elindítottak afelé, hogy ezekre a kérdésekre keressenem a választ, beszélgessek róluk másokkal is és csak egyszerűen forgassam magamban őket... Az is nagyon-nagyon jó volt, hogy megismertük Andrásékát és lehetőségünk volt együtt dolgozni velük, hiszen ha majd egyszer eljutunk oda, hogy gyógypedagógusok leszünk, akkor nagyon fontosak lesznek ezek a tapasztalatok.”

(hallgatói reflexió)

A korábbi félévek tapasztalataival összevetve azt is megfigyeltük, hogy *a jelenlét közvetlen hatással volt az órákon* a csoportmunkákra, vitákra, projektekre. A csoportok megpróbálták tiszteletben tartani, hogy velünk vannak a participatív társak, és saját élményt szerezhettek például abban, hogy szakemberként fontos az érintett személyek fogalomhasználatához igazodni. Kiváló példa erre az a gondolattérkép, ami a félév elején készült. A feladat az volt, hogy minden csoport gyűjtse össze, amit eddig a fogyatékoságügy kapcsán tanult, látott, megtapasztalt, hogy ebből kiindulva tudjuk elkezdni a közös tanulási folyamatot. További instrukciókat a formai vagy tartalmi kivitelezésre nem adtunk. A gondolattérkép központi fogalma minden esetben a fogyatékoság volt, azonban az a csapat, aki az egyik értelmi sérült személlyel dolgozott, nem írt ilyen központi fogalmat. Amikor utaltak a jelenségre gondolattérképükön, az ő preferenciájuknak megfelelően a sérült kifejezést használták. Ebből és hasonló példákából láthattuk, hogy az együttműködés során hogyan tapasztalják meg a résztvevők az egymás iránti tisztelet és alázat értékeit. A hallgatók az oktatótársaktól feltétlen bizalmat és nyitottságot, állandó pozitív megerősítést kaptak a tanórákon kívül is, ami gazdagította a kapcsolataikat és tanulási folyamatukat.

Ez a kurzus kiváló lehetőséget biztosított arra, hogy ne csak üres szavakként emlegetessük a „Semmit rólunk, nélkülünk!” elvet, hanem gyakoroljuk is azt. Ezt nyomatékossabbá tettük azáltal is, hogy a félév végén nem adtunk lehetőséget arra, hogy a hallgatók a participatív oktatótársak jelenléte nélkül is visszajelezzenek nekünk. Bár sejtjük, hogy olyan szempontokra is fény derülhetett volna, ha csak nemfogyatékos személyek vannak jelen, amelyek így nem merültek fel, azonban azt szerettük volna üzeni a leendő szakembereknek, hogy meg kell tanulni őszintén, jól érthetően fogalmazni az érintett személyek (gyermekes esetén szüleik) jelenlétében is, őket mindenkor kompetens, egyenrangú feleknek tekintve.

A gyógypedagógus-képzésben a szak jellegénél fogva erős hangsúlyt kap a segítség, támogatás kérdése, a szükségletek kielégítésének különféle formái, valamint bemutatásra kerül az oktatási és terápiás lehetőségek tárháza. Az önrendelkező életet azonban akkor tudjuk jól értelmezni, ha figyelembe vesszük, hogy a rendszer minden résztvevője interdependens, azaz kölcsönösen függ egymástól. A segítő szakmában sem egyoldalú a

segítő és segített szerep, hanem dinamikus, egymást folyamatosan alakító kapcsolatokon keresztül valósul meg. Partecipatív oktatótársaink gyakran hangsúlyozták, hogy milyen értékes tapasztalat számukra, hogy ezúttal ők segíthetik a nemfogható személyek munkáját. Úgy véljük, ez egyfelől az empowerment újabb lényeges eleme, ugyanakkor a leendő szakemberek számára szemléletformáló élmény lehet.

A fogyatékos személyek narratívái tükröt tartottak az elméleteknek. Amikor például az ENSZ egyezmény alapelveit tárgyaltuk, az önrendelkezés saját életükben megvalósuló vagy nem megvalósuló szintjeiről életközeli példákat hallhattunk az érintettektől. Az előző félévektől eltérő módon, hangsúlyos téma volt az egyik csoportban a fizikai akadálymentesítés, mert volt egy kerekesszéket használó résztvevőnk, aki több személy aktív segítségével el sem juthatott volna a szeminárium helyszínére. Néha az oktatótársak szembesítettek azzal, hogy érveink és ellenérveink bonyolult rendszerében hajlamosak vagyunk megfelelni a legegyszerűbb, ember-mivoltból fakadó kézenfekvő válaszokról. Arra a kérdésre, hogy „vállalhatnak-e értelmi sérült személyek gyermeket?“, az egyik értelmi sérült oktatótársunk visszakérdezett: „Ha meg tudják szülni, miért ne vállalhatnának?” Az érintett személyek közül többen tudatosították, hogy éppen az érintettségük okán sokféle üzenetet közvetíthetnek, adott esetben olyat is, amit nem szeretnének. Ezért a részvételük nemcsak komoly lehetőség, hanem felelősség is, ami átgondolt működést igényel.

Újszerű tapasztalat volt számunkra, hogy kapcsolatba kerültünk participatív oktatótársak családtagjaival is, akik az inkluzivitás egy újabb színét hozták a folyamatba. Az egyik résztvevő testvére visszajelezte nekünk, hogy kezdetben a család nem akarta elhinni, hogy ez a kezdeményezés működni fog, a félév során azonban rájöttek, hogy valóban komoly, egyenrangú partnernek tekintjük a participatív oktatókat, akiknek hozzájárulása fontos számunkra. Ezzel az ő perspektívájuk is gazdagodott, és újabb lépést tettek afelé, hogy felnőtt, önrendelkező személyként viszonyuljanak testvérükhöz, illetve gyermekükhöz, amit az empowerment megnyilvánulásának tekinthetünk.

Az aktivitást és lelkesedést jelzi, hogy hallgatóink ta-

nórákon kívüli önkéntes munkát is vállaltak annak érdekében, hogy bizonyos alkalmakkor a participatív résztvevők eljuthassanak hozzánk. Ezt spontán módon maguk szervezték meg, miután a résztvevőinket támogató gyógypedagógus jelezte a kialakult nehézséget a Facebook-csoportban. A közös séta az órára az egyik csoport projektjének részévé válhatott, és a participatív oktatótársak számára is az egyik legmaradandóbb élmény volt. Emellett az órákon kívüli csoporttalálkozók tovább erősítették, hogy egyenrangú, alá-fölrendeltséget mellőző kapcsolatban dolgozhassunk.

”

**„NEKEM EZ A KURZUS EGY HATALMAS ÉLMÉNY VOLT. EGYIKE VOLT AZOKNAK AZ ÓRÁKNAK, AHOL A LEGTÖBB ÚJAT TANULHATTAM. OLYAN MÓDSZEREKKEL LETTEK ÁTADVA AZ ÚJ INFORMÁCIÓK, AMIK NAGYON KÖZELIVÉ ÉS SZEMÉLYESSÉ TETTÉK A TÉMÁT (PL. VIDEÓK, CSOPORTMUNKA, INKLÚZIÓ).”**

(hallgatói reflexió)

”

A kurzus támogatta a hallgatókat a szakmai útkeresésben, az éppen aktuális szakirány-választási döntésben. Találkozhattak különböző fogyatékosági csoporthoz tartozó személyekkel és ez több esetben felkeltette vagy megerősítette érdeklődésüket valamelyik terület iránt.

„Ez volt az egyik legjobb órám, nem csak a Bárczin eltöltött első év, hanem egyetemi pályafutásom alatt is. Elméleti, lexikális tudást is magunkévá tettünk, de még ennél is fontosabb, hogy megismerhettünk és együtt is dolgozhattunk, együttműködhettünk érintett emberekkel... Nem csak szívesebben jöttem be és vettem részt, hanem éberségem is – kávé nélkül – minden mesterséges tényező nélkül fennmaradt.”

(hallgatói reflexió)

Lehetőségünk volt továbbá olyan – gyakran nem várt – tapasztalatok átadására, amelyekre nemfogható személyekként ilyen formában nem lettünk volna képesek. Példa erre, hogy minden félévben tanítjuk a „People First” vagy „személy először” elvet, szemléletet,



azonban azt láttuk, hogy érintettek jelenlétében ezt is jobban tudtuk megtölteni gyakorlati tapasztalatokkal. Az ismerkedés első szakaszában a hallgatók kíváncsiak voltak arra, hogy a participatív oktatótársak milyen iskolákba jártak. Amikor megkérdeztük az egyik értelmi sérült résztvevőt, hogy ő milyen intézményekbe járt, arra számított a csoport, hogy majd elmondja, hogy milyen fogyatékosági típusokkal járhatnak oda emberek, pl. autista vagy tanulásban akadályozott személyek. Ehelyett ő neveket kezdett el sorolni, hogy az osztálytársai Peti és Zsuzsi voltak. Ez maga a People First szemlélet. Hasznos tapasztalat volt mindenki számára az is, amikor a viták során a sérült személyek jelezték vissza egymásnak, hogy narratíváik mennyire különbözőek, és előfordult, hogy elhangzott: „Neked erről fogalmad sincs, te nem tudod, hogy az én életem milyen!”.

A részvétel lehetőséget ad az empowermentre, mert hatalmat kapnak és hallatják a hangjukat az érintett személyek. A nemfogyatékos személyek pedig komolyan veszik a mondanivalójukat. Azt tapasztaltuk, hogy az inklúzió és részvétel intézményünk közösségének életére is hatással volt. Bár jelenleg is tanítanak fogyatékosággal élő munkatársak, az értelmi sérült oktatók jelenléte eddig még szokatlan volt. Ennek hatására, hogy oktatótársaink eljöttek velünk ebédelni és megjelentek gyakran a folyosón, az irodáinkban, többen megkérdezték, hogy ez miért van. Ennek kapcsán beszélgettünk a kurzusról, annak célkitűzéseiről,

tapasztalatairól, és úgy látjuk, hogy többeknek felkeltette az érdeklődését ez a lehetőség. A hatásnak vannak közvetlen megjelenési formái, hiszen elkezdtük formalizálni a jelenlétet: három résztvevőnk, Antal Zsuzsanna, Futár András és Kolonics Krisztián, akik participatív kutatóként is dolgoznak velünk, szerepelnek már az irodai névtáblánkon is.

Természetesen minden kezdet hoz magával kérdéseket, dilemmákat. Szándékunk ellenére hibákat is követhetünk el, amiket fontosnak tartunk megosztani annak érdekében, hogy minél hatékonyabban fejleszthessük tovább módszertanunkat. Egyfelől világossá vált, hogy ha már a tervezés szintjén is jobban be tudnánk vonni az érintetteket a közös munka tervezésébe, akkor tudatosabban tudnánk építkezni. Az itt is kiragadott példánk nem véletlenszerűen jelennének meg az órákon, hanem ezeket közösen tudnánk előre megtervezni.

Kihívás volt, hogy nemfogyatékos oktatókként óráinkon és kutatásainkban, valamint mindennapos szakmai gyakorlatunkban számunkra alapelv a fogyatékos személyek „olyanságának” (Theunissen, 2009) tiszteletben tartása. Elfogadjuk az embereket olyannak, amilyenek az adott pillanatban, akkor is, ha valamiben eltérnek a társadalom által normálisnak tartott keretektől. Azonban az alternatív módszertan ellenére az órák viszonylag „steril” oktatási környezetben zajlanak, amiben szokatlanok lehetnek bizonyos viselkedések, megnyilvánulások. Ezt



nem tekintjük valódi dilemmának, de fontosnak tartjuk, hogy a jövőben ezeknek a lehetőségére is tudatosabban készüljünk.

Az órákon nehéz témáink vannak, és főként az eugenika vagy bioetikai kérdések, prenatális szűrés kapcsán másként zajlottak a vitáink az érintett személyek jelenlétében. Az egyenrangúsághoz azonban hozzátartozik az is, hogy a jelenlét ne bénítsa meg a beszélgetéseket, hanem ösztönözze azokat, amit szintén tovább lehet erősíteni a résztvevők előzetes bevonásával. Emellett egyértelművé vált, hogy nem minden tartalmat tudunk érthetővé tenni az értelmi sérült személyek számára. Ebben még fejlődünk kell, főként könnyen érthető anyagok kidolgozásával.

Tapasztaltunk fizikai korlátokat is: bár akadálymentes épületben dolgozunk, az oktatási eszközeink, filmjeink nem minden esetben akadálymentesek. Gyakran alapvető nehézségekbe ütközünk, mert még nem tudtuk lefordítani a használt filmeket, de a feliratozás és a látvány verbalizálása sem történt még meg minden anyag esetén. Szembesültünk továbbá azzal, hogy az akadálymentes épület sem mindenki számára az, mert a már említett kerekaság nem fért be a liftbe, így a helyszínt át kellett szervezni a félév elején. Voltak olyan infokommunikációs akadályok, amiket nem tudunk áthidalni, és ez négyvégtagbénult társunk szempontjából jelentette a legnagyobb akadályt. Mivel számára nehéz az otthonából eljutni a város másik pontjára, online összeköttetést próbáltunk létrehozni, azonban ez nem mindig sikerült gördülékenyen. Ehhez megbízhatóbban működő internetes kapcsolatra és informatikai eszközökre lenne szükség. Az akadálymentesség hiánya, illetve a nem teljeskörű hozzáférhetőség a bécsi inkluzív szeminárium során is kiemelt nehézségként jelent meg (Koenig és Buchner, 2009).

Lényeges kérdés az érintett személyek oktatói státusza is. A participatív oktatótárs valójában olyan szerep, ami eddig nem jelent meg a gyakorlatban, mert nem fed le teljes mértékben az óraadói tevékenységet, ugyanakkor más, mint a meghívott vendégek által betöltött szerep. További közös gondolkodást igényel ennek a tisztázása és az ehhez kapcsolható pénzügyi források meghatározása. Ez azért is összetett kérdés, mert a jelenlegi állapot tekinthető átmenetnek is, amikor a résztvevők még nem

főállású oktatók, hanem máshol betöltött munkájuk mellett segítenek nekünk. Ezt a korlátot is tapasztalták kollégáink, mert a Bécsi Egyetem nem tudta alkalmazni oktatótársait egyetemi végzettség nélkül (Koenig és Buchner 2009). A 2016/2017-es tanév első félévében előrelépésnek tekinthetjük annak az elérését, hogy a kurzusok participatív oktatótársai óraadói státuszban jelenjenek meg egy jelképes összeggel honorálva aktív részvételüket, munkájukat.

További közös dilemma a bécsi projekttel kapcsolatban, hogy empowermentnek nem várt hatásaival is találkoztunk, hiszen az érintett személyek közül néhányan szegregált környezetből érkeztek, és felismerték azt, hogy nem annyira jó számukra ez a helyzet. Ennek eredményeképpen volt, aki elhagyta addigi speciális munkahelyét.

A többtanáros modell azzal jár, hogy két oktató 100%-os terhelése mellett kisebb hallgatói létszámokkal dolgozunk. Ez ellentmond a felsőoktatásban tapasztalható tendenciáknak, ahol egyre fontosabbá válik a nagy létszámú csoportok minél hatékonyabb oktatása, az eddigieknél kevesebb kontaktóra mellett.

## 4. Összegzés

Tanulmányunkban a participatív oktatás első tapasztalatairól számoltunk be. A félév során megerősítést kaptunk, hogy a módszer kivitelezhető felsőoktatási keretek között, és az érintett személyek részvétele olyan hozzáadott érték a gyógypedagógus képzés elején, amelyet nélkülük lehetetlen lenne átadni. Folyamatos reflexióink alapján számos tanulságot vontunk le, rámutattunk a pozitív tapasztalatokra és felmerülő kihívásokra, dilemmákra egyaránt. Ezek a tapasztalatok hozzásegítenek ahhoz, hogy a jövőben még tudatosabban tudjuk megvalósítani a participatív oktatótársak részvételét.

Összességében az inkluzív szeminárium kiváló lehetőség arra, hogy a hallgatók már a képzés korai szakaszában élő tapasztalatot szerezzenek a „Semmit rólunk, nélkülünk!” elv megvalósulásáról és a participatív oktatótársak jelenlétével az egyetemi oktatás egy új színét, dimenzióját nyithatjuk meg. Bízunk benne, hogy a módszer más területeken is népszerűsügre talál, és az érintett személyek részvétele az oktatásban egyre inkább szerves részét képezi majd az adott képzésnek.

## Források

Goodley, D. (1996). Tales of hidden lives: A critical examination of life history research with people who have learning difficulties. *Disability & Society*, 11(3), 333-348.

Hernádi I., Könczei Gy., Kunt Zs. és Sándor A. (2016). Előhang: Hogyan gondolkodik kutatócsoportunk? In Könczei Gy. és Hernádi I., *Az esélyegyenlőségtől a Táigetoszíg? Fogyatékoságtudományi eredmények a „másik oldal” megértéséhez* (pp.:11-27.). Budapest: L'Harmattan.

Kagan S. és Kagan M. (2009). *Kooperatív tanulás*. Budapest: Ökonet.

Klauß, T., Kunze, M., Plauth, C., és Schüfer, M. (2008). Die Heidelberger integrativen Hochschulseminare. In Heß, G., Kagemann-Harnack, G., és Schlummer, W., *Wir wollen – wir lernen – wir können! Erwachsenenbildung, Inklusion, Empowerment* (pp.: 256-263.). Marburg.

Koenig, O. és Buchner, T. (2009). Inklusion in Forschung und Lehre am Beispiel des Seminars „Partizipative Forschungsmethoden mit Menschen mit Lernschwierigkeiten” an der Universität Wien. In Jerg, J., Thalheim, S., és Merz-Atalik, K., *Perspektiven auf Entgrenzung. Dokumentation der 23. Jahrestagung der IntegrationsforscherInnen der deutschsprachigen Länder* (pp.:177-188.). Bad Heilbrunn.

Mercer, G. (2002). Emancipatory Disability Research. In Barnes, C., Oliver, M., és Barton, L., *Disability Studies Today* (pp.: 228-249.). Cambridge: Polity Press.

Theunissen, G. (2009). *Empowerment und Inklusion behinderter Menschen. Eine Einführung in Heilpädagogik und Soziale Arbeit*. Freiburg: Lambertus.

van der Riet, M., Boettiger, M. (2009). Shifting research dynamics: addressing power and maximising participation through participatory research techniques in participatory research. *South African Journal of Psychology*, 39 (1), 1-18.



## A DIGITÁLIS MULTIVERZUM CSAPDÁJÁBAN

### AZ INFOKOMMUNIKÁCIÓS SZOCIALIZÁCIÓ HATÁSAI AZ ALFA ÉS A Z GENERÁCIÓ MENTÁLIS ÁLLAPOTÁRA

– Farkas Csenge – Kispéter Andrea – Majó Márk Gábor –

#### Bevezetés

A világ változik, az ember alkalmazkodik a változásokhoz. Ez az állítás az emberiség történetének bármely időszakában igaz volt, és igaz ma is. Megváltozott a világ körülöttünk, változott az életmódunk, az, ahogyan látjuk a környezetünket, és ahogyan kommunikálunk. A változás gyorsasága azonban az elmúlt néhány évtizedben vált sokak számára követhetlenné és feldolgozhatatlanná. A generációs szakadék olyan nagyra nőtt, hogy a „digitális nemzedékek” és az „offline generációk” szinte párhuzamos világokban élnek. A kommunikáció a világok között egyre nehezebb és kevesebb, ami már-már az egyetemes értékek továbbörökítését is kérdésessé teszi.

A gyermek számára a világ rendje és normalitása az, amibe beleszületik. Az Alfa és a Z generáció (Komár, 2018) az infotechnológia és az internet természetességébe született, ezért számukra ez a világ nélkülözhetetlen része. A virtuális térben megszülető „világokban”, közösségekben is működnek a szocializációs hatások, hasonlóan az offline közösségekhez, így egy megsokszorozódott, eltérő szabályokkal, elvárásokkal működő „multiverzum” jön létre a felhasználók körül. A virtuális világban működő normaváltások nemcsak soha nem látott szabadságot eredményeztek, hanem a kontroll nélküliség demoralizáló hatása is érvényesül. Az internet szabadságában szocializálódott nemzedék nem tűri a szabályokat, nem tiszteli a tekintélyt, a hagyományokat, hiszen saját világokat teremt, amelynek szabályait maga alakíthatja, és nem a felnőtt társadalom. Ezáltal válik számára szabadabbá és vonzóbbá.

Az értékrendi és információ-feldolgozásbeli különbségek megnehezítik a megelőző generációkkal történő kommunikációt és együttműködést. Érzékelhető ez a jelenség a családi közegben is, de még erőteljesebben mutatkozik meg az oktatásban. A hagyományos módon történő tudásátadás már nem működik, ami az oktatás válságaként jelentkezik, hiszen nemcsak a tanároknak, de a tanulóknak is kudarcok sorozatát jelenti az iskola. A „felnőtt társadalom” önvédelmi mechanizmusai a jövőre nézve beláthatatlan következményekkel járnak. Az infotechnikai fejlődéstől való elzárkózás azt eredményezi, hogy magukra hagyjuk gyermekeinket egy olyan közegben, ahol számtalan veszély leselkedik rájuk, és amelynek működését, törvényeit nem ismerjük, így megvédeni sem tudjuk őket. Gazdasági szempontból a fiatal, és a gyermek első sorban fogyasztó. Az ingyenesen elérhető tartalmak olyan kapuk, amelyek segítségével a kereskedelmi célú üzenetek bejuthatnak az otthonokba és a fejekbe, befolyásolják az igényeket és szükségleteket.

A fiatalok mentális állapota jól tükrözi a fenti jelenségeket. Ezek közül kiemelnénk néhányat, amelyekre szeretnénk felhívni a figyelmet. Jelenleg nem áll rendelkezésre elegendő kutatás a témában, a szakmai fórumok próbálják követni a változásokat, de mire egy kutatás és annak értékelése megvalósul, már újabb trendek keletkeznek. Írásunk célja mindezek függvényében a gyermekeket, fiatalokat aktuálisan érintő, talán kevésbé ismert problémák felvetése, valamint az ezen jelenségekkel kapcsolatos további fókuszált szakmai vizsgálódás igényének elindítása.

<sup>1</sup> Veterán generáció 1925-1945  
 Baby-boom 1946-1964  
 X-generáció 1965-1979 a hírnök-nemzedék, az átmeneti generáció  
 Y-generáció 1980-1995 digitális nemzedék első hulláma  
 Z-generáció 1996-2009  
 Alfa generáció 2010-től

## Infokommunikációs környezeti hatások

Az infokommunikációs környezet (online jelenlét lehetősége, közösségi hálózatok, azonnali visszajelzések, felhő szolgáltatások, multimédiás információk, hipertext, MMO RPG<sup>2</sup>, Learning by doing, a fogyasztói társadalom) és az ebből fakadó lehetőségek következtében gyökeresen megváltozott a fiatalok gondolkodása, érzelmi állapota, megküzdési stratégiája, szocializációja. A különböző felhő szolgáltatások nagyon gyorsan, válogatás nélkül, végtelen mennyiségű multimédiás információhoz biztosítanak hozzáférést. A hipertext – mint azonnal elérhető "világkönyvtár" – globalitása szintén hozzájárul a "Learning by doing", próba-szerencse alapú tanulási formák alkalmazásához, valamint a nem lineáris információ-feldolgozáshoz. Az ezzel párhuzamosan jelentkező információfelesleg megnehezíti a fiatalok eligazodását a világban, hiszen ma már tudatában vannak annak, hogy az információk egy része hamis, azt viszont még nem tudják, hogy milyen módszerekkel határozzák meg azt, hogy mi az igaz. Azt is nehezen tudják megállapítani, hogy a számtalan információ közül melyik a fontos, melyikre kell valóban odafigyelni.

A folyamatos online kommunikáció, a társas támasz állandósult de – látszólagos – jelenléte azt a hamis érzést kelti, hogy a fiatal soha nincs egyedül. Ez egyrészt teher, hiszen úgy érzi, folyamatosan teljesítenie kell, meg kell felelni az elvárásoknak. Másrészt olyan függést alakít ki, hogy ha akár néhány órára leszakad a közösségi hálózatokról, akkor akár testi tünetei is lehetnek. Egyre több szülő jelzi, hogy nem tud mit kezdeni a gyermeke „képernyőfüggésével”, mert valóban függőként viselkedik, ha elveszik tőle a kapcsolódáshoz szükséges eszközt: kiborul, ordít, agresszív válik. A FoMO (Fear of Missing Out) jelensége azt a félelmet jelenti, ami abból fakad, hogy kimaradunk valami fontos dologból, vagy nem kapunk meg nélkülözhetetlen információkat. Az Alfa generáció tagjainál megfigyelhető az is, hogy saját életük bemutatása elemi igényükké vált, új típusú tartalmakat hoznak létre. Azáltal, hogy a különböző platformokon rendelkezésre áll a személyre szabás lehetősége, azaz saját preferenciáik alapján tudják létrehozni hírcsatornájukat, tudtukon kívül bezárhatják magukat egy külön világba. Ha valaki elkezd például érdeklődni a repülés

iránt, rövidesen özönlenek hozzá az ezzel kapcsolatos tartalmak, olyan közösségeket ajánl fel nekik a social media, amelyek hasonló témákkal foglalkoznak.

A teljesség igénye nélkül, csak egy példa a felhasználói kiszolgáltatottságra a „Shadow Ban” vagy „shadow bannelés”, amikor az Instagram minden jelzés nélkül korlátozza egy profil láthatóságát, ezzel „eltünteti” a platformról. A szolgáltatás használatának szabályait megszegőket sújtja ezzel a platform (amit hivatalosan nem ismert el), de a felhasználók azt tapasztalják ilyenkor, hogy hiába posztolnak, senki nem látja, így nincs reakció, magára marad a platformon. Már azzal is előidézhetheti ezt a felhasználó, ha nem posztol minden nap, vagy nem megfelelő módon gyűjt like-okat. Ebből az állapotból nem könnyű kihúzni a fiókot, de például akár egy kisebb összegű hirdetéssel is megoldható.

## Következmények

Számtalan negatív változás érhető tetten a fenti hatások eredményeként: az azonnali szükséglet-kielégítés igénye, a türelmetlenség, a bizonytalanság, az alacsony EQ, figyelemproblémák és felületesség egyaránt lehetnek következményei annak az infokommunikációs környezetnek, amely a fiatalokat körülveszi. A digitális téréből



<sup>2</sup> Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (nagyon sok szereplős online szerepjáték)

érkező ingeráradat túlterheli az idegrendszert, amelynek következtében a valóság történései ingerszegénynek bizonyulnak. A megfelelő megküzdési mechanizmusok nélküli felhasználóknak állandó frusztrációt jelent a sok esetben nem is definiált szükségleteik kielégíthetlensége. A felmerülő problémákat katasztrofizált konfliktusoknak élik meg, és problémamegoldó képességük híján, valamint szűkös reziliens eszköztáruknak köszönhetően nem tudják sem a problémákat helyesen kezelni, sem az ezzel járó feszültséget megfelelően levezetni. Ez a bennük tomboló feszültség ösztönös módon kerül pillanatnyi feloldásra, melynek leggyakoribb kifejeződése az agresszív viselkedés. Aki nem rendelkezik megfelelő verbalizációs képességekkel, érzelmi intelligenciával, az digitális agresszió segítségével próbálja levezetni a feszültséget, amely csak újabb belső feszültséget generál. Ebből az állapotból nem tud kilépni, a pozitív megerősítés vágya egyfajta függő állapotot eredményez, ami újragenerálja és fenntartja a frusztrációt. A cselekvéssel együtt az a hormonális állapot (megemelkedett adrenalin- és dopaminszint) is állandósul, ami „harckészültségben” tartja például egy online játék (MMO RPG) során.

A család szocializáló, a társadalmi kontrollt és normákat közvetítő szerepe tapasztalataink szerint már sok esetben nem tud megfelelő viselkedésmintákat és biztos hátteret nyújtani. A fiatalok is arra vágnak, hogy elfogadják, elismerjék őket. Ezt az igényt az online tér – ideiglenesen vagy látszólag – akkor is képes kielégíteni, ha a valódi személyes kapcsolatok és minták, amelyek körülveszik a fiatalt, nem megfelelően működnek. A megértés elemi igényünk, amit azonban ha az őket körülvevő felnőttektől – azaz a ‘fontos másoktól’, mint például szüleiktől, tanáraiktól, rokonaiktól, edzőiktől, és így tovább – nem kapnak meg, akkor még erősebbé válik az interneten könnyedén elérhető, azonban valós megoldást nem nyújtó, önigazoló társas támasz használata (social média, közösségi hálózatok). Ennek az a legnagyobb veszélye, hogy az egyén csak azt hallja meg, aki vagy ami neki ad igazat, ezáltal egyre torzabbá válik az énképe.

## **Virtuális személyiségváltások**

Az online térben „magára hagyott” generációk egyre kevésbé képesek értelmezni a szociális interakciók mögött meghúzódó érzelmi állapotokat úgy társaikban, mint önmagukban. A fiatalok társas térben való sikeres működését nehezíti, hogy serdülőkorban az agyi struktúrák átrendeződése miatt nehézségeket tapasztalnak a men-

talizáció terén, amely segítene megérteni a viselkedések háttérében meghúzódó célokat, érzelmeket, szükségleteket az intra- és interperszonális viszonylatokban (Fonagy és Target, 1998; Choudhury, Blakemore és Charman, 2006). Az internet multiverzumának szociális tereiben önmagukkal és másokkal szemben is irreális elvárások, követelések, képzetek alakulnak ki, valamint megélik tetteik következmények nélküliségét, ami erkölcsi érzéküket is torzítja, nem alakul ki a felelősségtudat. Erre sajnos egyre több példát láthatunk. Amikor a rendőrség felderít egy csoportban akár gyilkossággal fenyegetőző fiatalt, a bűncselekmény elkövetője egyszerűen nem érti, hogy mi a baj ezzel.

Serdülőkorban a mentalizációs képesség romlása – mely magyar mintán is igazolt (Szél és Szabó, 2020) – még frusztráltabbá teszi a gyerekeket, legyen szó akár kortársakkal, akár felnőttekkel való kapcsolódásról. Az egyik, mentalizációs folyamatban megjelenő hiba a túlmentalizálás, amelynek következtében azt éli meg az egyén, hogy biztosan tudatában van annak, mit gondol, mit érez az adott társas helyzetben a vele kapcsolatba kerülő másik személy. Ez a serdülőkorban jellemző megfélelési vággyal és a valahova tartozásra irányuló igénnyel együtt, valamint a pontatlan önértékelés következtében szorongást válthat ki. Szintén jellemző a kamaszkorra az egocentrikus világkép előtérbe kerülése. A hormonális és érzelmi túlárastottság, amelyet a mentalizációs hibák is erősítenek, megakadályozhatja a tinédzsereket abban, hogy mások érzéseit megfelelően tudják értelmezni, valamint a saját perspektíváikon kívül máshogy is meg tudják figyelni a szociális térben történeteket. A szorongás, valamint a nézőpontváltási és érzelemszabályozási nehézségek következtében a serdülők társas kapcsolatai frusztrációval telítettek lesznek. Ezen megterhelődés okán szívesen elkerülnék a szociális helyzeteket, ám vágnak is arra, hogy tartozzanak egy közösséghez, hogy legyenek társas kapcsolataik.

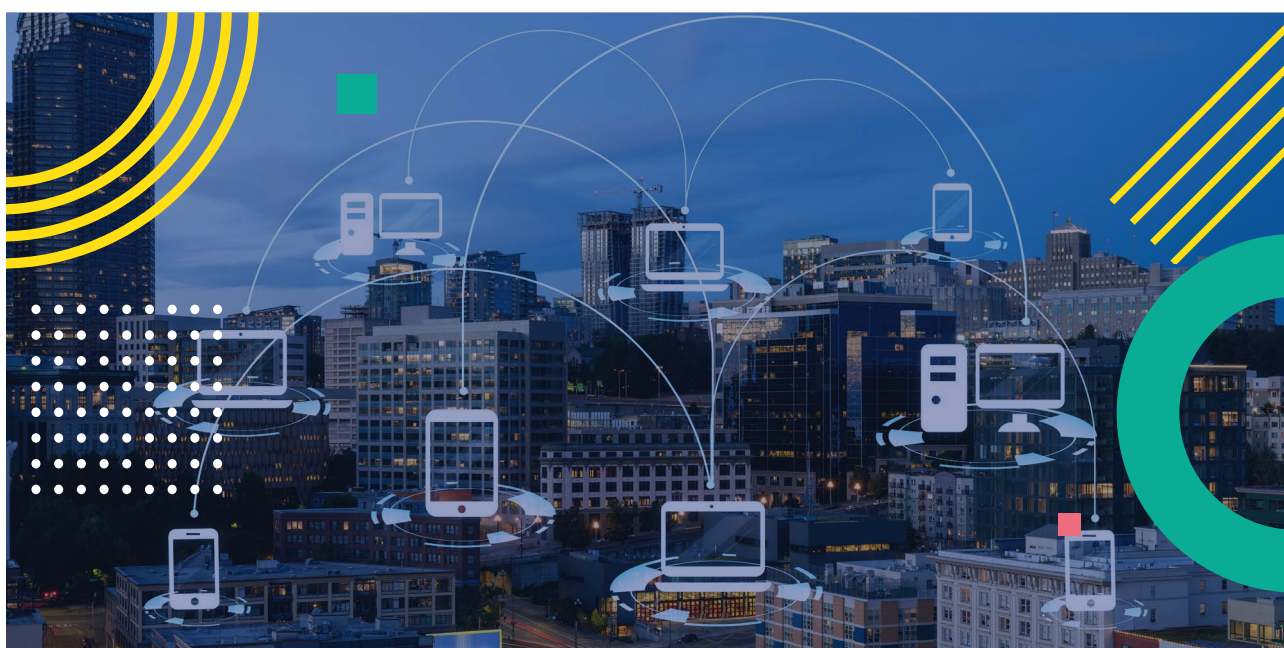
Az ellentét feloldására látszólagos megoldást kínálnak számukra az online kapcsolatok, ahol megélhetik a valahová tartozás élményét, sikeresnek élhetik meg az ott kialakuló kapcsolataikat. Ezekben lehetőségük van elrejteni bizonyos személyiségjegyeket mások előtt, vagy éppen felvenni olyan „identitást”, amely látszólag, rövid ideig növelheti az önbecsülésüket, önértékelésüket. Így fordulhat elő, hogy szociális kapcsolatnak, barátságának értelmezhetnek egy vadidegennel való online kapcsol-

latot. Az influenszerek követése is a valós kapcsolat illúzióját kelti; a követő látja a követett személy életét, akár egész napját is élő közvetítésben, elkészülődhet vele iskolába menet, akár még kommunikálhat is vele. Ennek hatására alakul ki a paraszociális kapcsolódás, kötődés. A paraszociális kapcsolat (Horton és Wohl, 1956) az internet előtt is ismert fogalom volt, egyirányú kapcsolatot jelent egy médiaszeméllyiséggel vagy akár példaképpel (sportolóval, művésszel, sztárral). Addig nem jelent veszélyt, amíg a fiatal el tudja különíteni a valóságos kapcsolataitól. Ez azonban az influenszerek esetében – a folyamatos „jelenlét” és a magánélet határainak elmosódása miatt – nem mindig sikerül.

A valós és virtuális tér közti határvonal elmosódása, a két világ keveredése egyre nehezebb helyzetet teremt, hiszen a technikai fejlődés újabb és újabb lehetőségeket kínál a virtuális térben való működésre. Az AR (augmented reality, kiterjesztett valóság) pedig egyenesen összekapcsolja a két világot, és a virtuális világ elemeit rávetíti a valóságra. Mindezek következtében az életben még tapasztalatlan felhasználók egyre kevésbé tudják elválasztani az online tér történéseit a realitástól. Újabb nehezítő körülmény, hogy a virtuális valóság rendkívül vonzó, hiszen első ránézésre az ebben a térben történő lét kevesebb kudarc- és több sikerélmény délibábját vetíti eléink, a társas kapcsolatok szintjén is. Ennek hatására a szocializáció színtere átterelődik a digitális közegbe, ahol nem a szülők és a felnőttek közvetítik az egyetemleges értékeket, normákat, hanem a marketing célok, a

kortársak és az influencerek határozzák meg az éppen aktuális „értéktrendeket” a közösségi médián keresztül. Az anonimitás, a megtapasztalt „következmények nélkülség” lehetőséget ad a fiataloknak (és nem csak nekik), hogy felvett identitásokkal, alteregókkal kapcsolódjanak a szociális közegekbe. Különösen veszélyes ez abban az életszakaszban, amikor még kialakulóban van személyiségük, amikor önértékelésük és énképük instabil. A stabilizálódáshoz hiteles, valós visszajelzésekre lenne szükség, ám az online térben létrejövő alternatív, felvett identitások és az azokra adott visszajelzések ezt nem teszik lehetővé. Ezáltal személyiségük virtuálisan megsokszorozódik, énképük és önértékelésük sérül. Fejlődésüknek abban a szakaszában, amikor ki kellene alakulnia felnőtt személyiségüknek, azt tapasztalják, hogy nem szükséges egy normarendszert követni, szabadon váltogathatják identitásukat és a szabályokat is maguk határozhatják meg.

A fiatalokra mindenkor jellemző identitáskeresés a lehetőségek spektrumának szélesedésével és egységes normarendszer hiányában új irányokat mutat. Megjelent az úgynevezett „glokális kultúra”, a globalizáció összekapcsolódása a lokális kultúrával (Meyrowitz, 2005). A speciális csoportokhoz tartozás igénye (szubkultúra) az online és az offline térben is egyre erőteljesebb. Ennek egyik sajátos szegmense az Alfa és Z generáció pszichoszexuális fejlődésének változásából fakad. A gyermekek a nemiséggel, a felnőtt szexualitással túlságosan korai életkorban találkoznak, amikor még





érzelmi, értelmi és mentális téren sem képesek ennek befogadására és megfelelő kezelésére. A közösségi oldalak túlszexualizált tartalmai is elősegítik, hogy a szexuális identitás keresése már nagyon fiatal korban kiemelt szerepet kapjon. A felnőtt társadalom szexualitással kapcsolatos tabui azonban akadályozzák a nyílt és őszinte párbeszédet ezzel kapcsolatban. A fiatalok így releváns segítség nélkül maradnak a kérdéseikkel és kételyeikkel, amelyekre az internet vagy a – szintén tapasztalatlan – kortársaik segítségével igyekeznek választ találni. Hiteles források, tapasztalat híján normálisnak látják az eléjük táruló haszonszerzési célú vagy deviáns szexuális viselkedésmódokat. Mindezek egyik hatása, hogy megjelentek a nem nélküliséget választó vagy nemi identitásukat folyamatosan váltogató fiatalok. Ennek megélésében segítséget nyújtanak azok a trendek, amelyek a nemiséget választott szerepként értelmezik (például a keleti kultúrában elfogadott androgün sztárok kultusza, a larp, azaz élő szerepjáték és a cosplay), valamint a határokat feszegető vagy átlépő virtuális közösségek. A digitális térben teremtett „párhuzamos világok” fellazítják az offline életben szabályozottan működő folyamatokat. Nagyon jó példa erre a virtuális játékokban tapasztalt esetleges kudarc hatására megnövekvő stressz-szint. A siker lehetősége, az azonnali pozitív visszajelzések, valamint a szükségletek kielégülésének reménye mégis a játékban tart. A mentális folyamatokkal párhuzamosan olyan biológiai folyamatok is zajlanak, melyek ráerősítenek a zaklatottabb, kiegyensúlyozatlanabb állapotra, mint például a dopamin vagy szerotonin szintjének növekedése. Ezáltal az egyén nemcsak egy gerjesztett frusztrációs spirálban reked, hanem el is szakítja magát a valós társas közegetől és abban a keretrendszerben igyekszik megtalálni a helyét, melyben jelen van: a digitális térben, ahol sokkal nagyobb a patológiás és diszfunkcionális interperszonális kapcsolatok létrejöttének esélye.

## **Digitális önsértés**

Az egyénben erőteljesen megemelkedett belső feszültség, szorongás vagy agresszió hosszútávon nem fenntartható a mentális állapot súlyos károsodása nélkül. Minél huzamosabb ideig tart az elfojtás, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy kontrollálhatatlan formában oldódik fel, „acting out”, azaz a következmények mérlegelése nélküli kitörés történik. A „társas magány” korában

újfajta, hibrid módjai is megjelennek ennek az elhárító mechanizmusnak. A diszfunkciónak talaján alakult ki az a sajátos viselkedésforma is, melynek során az egyén a digitális térben – több szinten és változatban – saját maga ellen fordul.

Az önsértés olyan maladaptív érzelemszabályozási stratégia, amely megjelenhet fizikai vagy mentális síkon. Ennek legismertebb formái közé tartozik például a falcolás („vagdosás”), a különböző évészavarok, szerabúzusok, az önbántó gondolatok folyamatos táplálása. Mindezeket újabban kiegészítik az online térben megjelenő önsértő viselkedésmódok, amelyek egyre elterjedtebbek a fiatalok körében. A digitális önsértés (Digital Self Harm, DSH) hazánkban még kevésbé ismert fogalom. A DSH valójában gyűjtőfogalom, minden olyan online tevékenységet magában foglal, melyben az egyén – tudatosan vagy tudat alatt – önkárosító tevékenységet végez, vagy önkárosító magatartását az online tartalmakon keresztül legitimizálja. A Fiktív Online Viktimizáció (FOV) azt a speciális megnyilvánulást jelenti, amikor az önmagát bántó személy egy vagy több fiktív személyiséget hoz létre az online térben azért, hogy bántó üzenetekkel, kommentekkel támadja saját magát. Azoknál a fiataloknál, akik nem érzik magukat elfogadottnak, és nem élnek meg a biztonságot valóságos, személyes szocializációs környezetükben, nagyobb valószínűséggel jelenik meg az önsértő magatartás online módon is. Ezek alapján a DSH és a FOV jelenségre veszélyeztetettebbek azok a gyermekek, akik korábban vagy aktuálisan bántalmazás áldozatai (Englander, 2012). Azoknál a tanulóknál, akik stigmatizáltak az iskolai környezetben, akik valamilyen mentális vagy testi problémával küzdenek, vagy valamilyen kisebbségi csoporthoz tartoznak (pl. LBMTQ+) jellemző a deviáns viselkedésforma. Azok, akiknek rosszabb az énképük és az önbecsülésük, nagyobb rizikónak vannak kitéve a digitális önbántás valamelyik formájával szemben (Patchin és Hinduja, 2017).

Mindezen tényezők közös metszéspontjában a megnövekedett negatív érzelmi állapot és frusztráció áll. A személyiség, törekedve az egyensúlyi állapot megtartására, igyekszik különböző érzelemszabályozási és megküzdési módokat alkalmazni ezek csökkentésére. Soengkoeng és Moustafa (2022) ennek kapcsán a DSH és a FOV hátterében meghúzódó három belső motivációs tényezőt határozott meg:

### 1. Társas támasz keresése (social development)

A tevékenység célja, hogy feltérképezze azokat, akik mellé állnak, akikre támaszkodni tud, ki az, aki észreveszi, ki az, aki megvédi egy ilyen helyzetben. Ki az, aki potenciális barát, ki az, aki igaz barátnak tekinthető, ki az, aki nem kedveli, ki az, aki veszélyt jelenthet.

### 2. Személyes haszon (personal gain)

Társas helyzetben a másik félből empátia, szimpátia kiváltása, megértettségre, érzelmi támogatásra találás. Tekinthető akár egyfajta felhívásnak arra, hogy a másik fél megmentse, kimentse az adott helyzetből, állapotból.

### 3. Érzelmi felszabadulás, megkönnyebbülés (emotional release)

Ez egy olyan érzelmi szabályozási stratégia, mely a frusztráció csökkentését célozza meg. Annak elérésére törekszik, hogy a kellemetlen, akár szorongásos állapot enyhüljön, dühének, haragjának, meg nem értettségének érzését csökkentse.

A fent említett három tényező a normál érzelemszabályozási eszköztár részeként is értelmezhető, ám a digitális önsértés egy diszfunkcionális megnyilvánulási forma. Ez a viselkedésmód növeli az egyén kontrollérzetét, azt a látszatot keltve, hogy "jobban tudom bántani magamat, mint ahogyan ti tudtok, ezáltal győzlek le benneteket." Amikor a személy tehetetlennek érzi magát egy olyan bántalmazási helyzetben, melyben ő az áldozat, megkönnyebbülést jelenthet számára, ha önmagát bántja, ugyanis ekkor megélheti a kontrollérzetet. Ezzel egyfajta látszólagos biztonságérzetet teremt egy érzelmi megterhelő helyzetben, azonban valós, hosszútávú megoldást nem jelent számára.

## Öndiagnosztizálás

Az identitáskeresés, valamint az erőteljesen megnövekedett és saját maga ellen forduló feszültség elegyének újabb, aggasztó, egyre nagyobb teret hódító megnyilvánulása a fiatalok körében a különböző mentális betegségekkel, zavarokkal való önkényes diagnosztizálás a közösségi oldalakon megjelenő pszichológiai tartalmak mentén. A TikTokon fellelhető trendek között számtalan olyan tartalom található, mely egy-egy mentális rendellenességet, betegséget népszerűsít, vagy épp diagnosztizáláshoz nyújt segítséget megfelelő kompetencia nélkül. Ilyenek például az ADHD, a narcisztikus

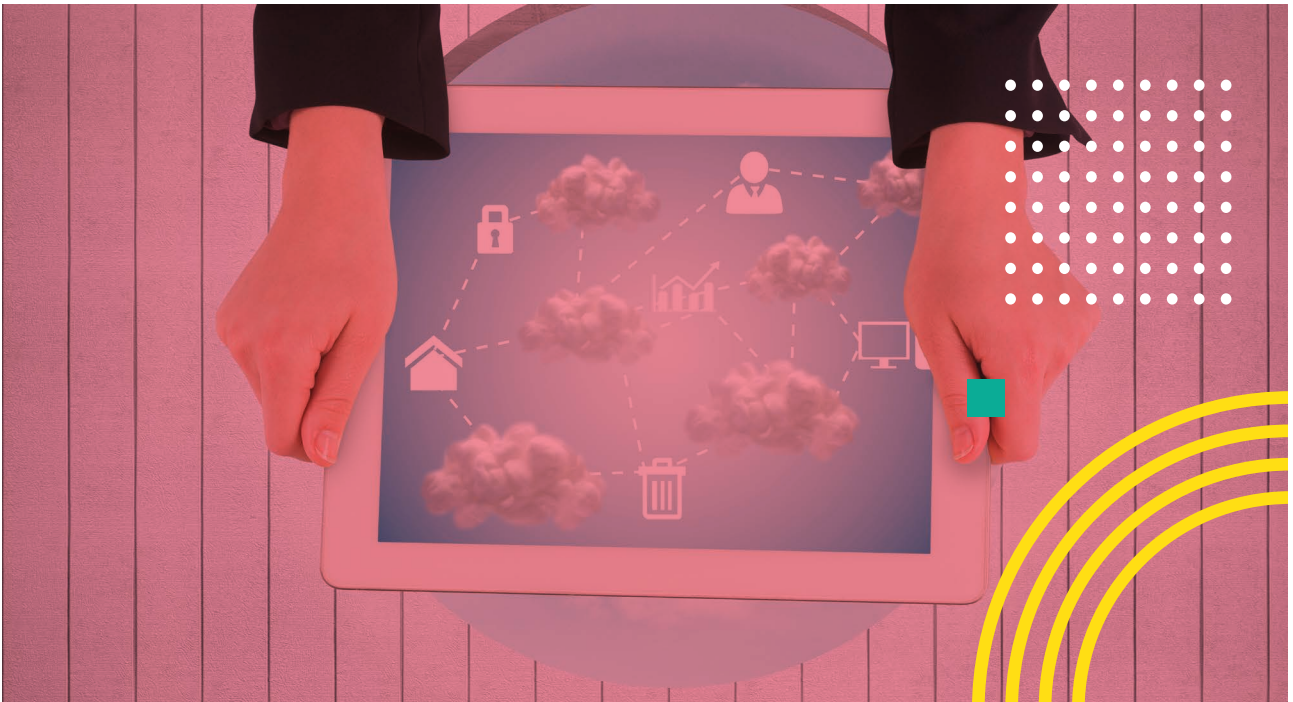
személyiség, tourett, borderline, és még sorolhatnánk. Önmagukat és másokat is mentális kórképekkel, szorongásos zavarokkal, neurológiai jellegű problémákkal „diagnosztizálják”, olykor fals információk, hiteltelen források segítségével. A pszichológia „eltársadalmiasodása” vélt mentális problémák észleléséhez vezethet, szintén elősegítve a valahová tartozás érzésének a megélését a „közös” tünetek mentén. Ezáltal akár kívánatosnak is tűnhet a számukra egy-egy szorongásos, hangulati vagy neurológiai tünet vagy betegség „birtoklása”.

Az önkényes, szakmai háttér nélküli diagnosztizálás másik veszélye a sztereotip, stigmatizáló gondolatok előtérbe kerülése az egyediség, az egyéniség fókusz helyett. Ehhez a jelenséghez kapcsolódik például a „Munchausen by internet” kifejezés (Feldman, 2000), amely arra mutat rá, hogy vannak olyan személyek, akik az interneten lévő információk alapján öndiagnosztizálva állítanak (vagy akár szomatizálnak) magukról különböző betegségeket. Ugyanez a jelenség mint „Digital Munchausen” is megjelenik a szakirodalomban (Englander, 2012). A fiatalok igénye az összetartozás tekintetében annyira erős, hogy akár a fentiekben említett csoportokhoz tartozni is kívánatos számukra, hiszen ezáltal különlegesek lesznek a társaikhoz képest, megmutatva és megélve egyediségüket.

## Összegzés

A fentiekben felvázolt jelenségek is megerősítik azt a nézőpontot, miszerint az internet talán egyik legnagyobb veszélye, hogy a fogyasztói társadalom által diktált trendekhez igazodva, az információéhséget táplálva, az emberek ingerküszöbét megemelve természetessé, hétköznapivá, elfogadottá, „normálissá” vagy akár értékévé, pozitívvá, társadalmilag kívánatosná válnak olyan deviáns szociális interakciók, viselkedésformák, szubkultúrák, amelyek ezáltal beépülnek a fiatalok fejlődő személyiségébe, és meghatározzák további szocializációjukat, normarendszerüket és értékrendjüket. A felnőtt társadalom felelőssége, hogy a felnövekvő generáció olyan mintákat, példákat találjon és kövessen, amelyek lehetővé teszik a társadalmi együttéléshez szükséges normarendszer kialakulását.

A generációk különbségei a viselkedést befolyásoló hatások megértésével sikeresen áthidalhatók, megtalálhatóak azok a kapcsolódási pontok, amelyek összeköt-



nek bennünket. Az Alfa és a Z generáció nevelésében elengedhetetlen az erőszakmentes kommunikáció, az őszinte, közvetlen, figyelmes, tiszteletről és együttműködésre építő munka. Visszatérünk oda, ahonnan indultunk: a felnőtt társadalom feladata, hogy mintát adjon a mindenkorai felnövekvő generációknak. Amennyiben a fiatal számára van olyan felnőtt, aki fontos, aki hiteles, és aki mellett biztonságban, szeretve érzi magát, akkor ez a felnőtt a kapcsolódás iránti szükséglet kielégítésén keresztül képes megváltoztatni a hozzáállását számos területen. Minden fiatal számára alapszükséglet, hogy legyen egy olyan referenciaszemély a környezetében, aki mintaként szolgálhat, és akivel minőségi időt tölthet, aki megtartó szociális kapcsolatként funkcionál az életében.

## Megoldások

Elengedhetetlen, hogy a fiatalokkal kapcsolatban lévő felnőttek lássák, hogy az interneten megvalósuló globalitás és sokszínűség nemcsak negatív hatással lehet a fejlődő személyiségre. A segítők viselkedés, a gyorsaság, nyitottság, rugalmasság és kreativitás, a többoldalú terhelhetőség, az alkalmazkodóképesség, gyakorlatiasság, kísérletezés az Alfa és Z generáció számára természetes viselkedési mechanizmus. Mindez lehetőséget kínál arra, hogy ezekből kiindulva, a pozitív mintákat erősítve építsük meg a hidakat a generációk között. A kritikai gondolkodás fejlesztése, a döntéshozatalba történő bevonás, az interaktivitás, a gyakori visszajelzések, a problémamegoldás és tapasztalati tanulás, a kooperatív munka segíti

a szükségleteikre és erősségeikre épülő fejlesztést. Ezáltal fejleszthető az érzelmi intelligencia és a reziliencia. Meg kell találnunk és támogatnunk azokat a jellemzőket, amelyek stabilizálják és erősítik a személyiséget, segítik a pozitív énkép kialakulását, a társadalmi normákhoz való alkalmazkodást, a kiegyensúlyozott, boldog élet lehetőségét. Mindez a felnőtt társadalom felelőssége, amelyhez elengedhetetlen a nyitottság, a tájékozódás a gyerekeket érdeklő és körülvevő virtuális valóságról, annak elfogadása. Szükséges a belső rálátás a fiatalokat körülvevő környezetre, az őket befolyásoló folyamatokra.

Talán a legfontosabb segítség, amit nyújtani tudunk fiataljainknak az online világ megállíthatatlanul változó és kiszámíthatatlan környezetével szemben, az nem más, mint a biztonságos (offline) szocializációs környezet megteremtése. Egy olyan stabil értékrendet és normákat közvetítő, támogató közeg, melyben kipróbálhatják, megismerhetik önmagukat, és nem fegyveti őket az a veszély, hogy esetleges hibáikért, ügyetlen próbálkozásaikért életük végéig bűnhődniük kell, vagy egy rosszul meghozott döntés kísérteni fogja őket. Ez közös felelősségünk!

Reményeink szerint jelen cikkünkkel pillanatfelvételt készítettünk a „digitális multiverzum” aktuális jellemzőiről, betekintést biztosítottunk az infokommunikáció fiataokra gyakorolt szocializációs hatásaira és ennek következményeire.



## Felhasznált irodalom

Choudhury, S., Blakemore, S.-J., Charman, T. (2006). Social cognitive development during adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(3), 165–174. doi: 10.1093/scan/nsl024

Englander, E. (2012). Digital self-harm: Frequency, type, motivations, and outcomes. . In *MARC Research Reports*. Paper 5. Available at: [http://vc.bridgew.edu/marc\\_reports/5](http://vc.bridgew.edu/marc_reports/5)

Feldman, M. D. (2000). Munchausen by Internet: detecting factitious illness and crisis on the Internet. *Southern medical journal*, 93(7), 669-672.

Fonagy, P., & Target, M. (1998). A kötődés és a reflektív funkció szerepe a szelf fejlődésében. *Thalassa*, 9(1), 5-43.

Horton, D., & Richard Wohl, R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215-229.

Komár, Z. (2018). Re-, de- és intergeneráció. A *commonikáció, innováció és cooltúra* vizsgálata hagyományos és rendhagyó modorban. *Kortárs*, 62(4), 80-90.

Máté, G. (2021). A test lázadása - Ismerd meg a stresszbetegségeket. *Open Books Kiadó*, Budapest

Meyrowitz, J. (2005). A globalitás hajnala: A hely és önzonosság új élménye a globális faluban. *Világosság*, 6, 29-36.

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). Digital self-harm among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 761-766.

Soengkoeng, R., & Moustafa, A. A. (2022). Digital self-harm: an examination of the current literature with recommendations for future research. *Discover Psychology*, 2(1), 1-7.

Szél, E., & Szabó, É. (2020). A serdülőkorú mentalizáció vizsgálata. *Alkalmazott pszichológia*, 20(3), 55-76.

## Szerzők

Farkas Csenge pedagógiai szakpszichológus

Kispéter Andrea tanár, tréner, bűnmegelőzési szaktanácsadó

Majó Márk Gábor kulturális antropológus, gyermekvédelmi szakember

## A KÖZÖSSÉGI MÉDIA (POZITÍV?) HATÁSA A FIATALOK JÓLLÉTÉRE

– Kiss Kitti –

A közösségi oldalak az életünk jelentős részévé váltak. 2018 márciusában az Egyesült Államokban a felnőttek 68%-ának volt Facebook-fiókja, és ezen emberek 75%-a számolt be arról, hogy naponta használja a Facebookot. Emellett a fiatal felnőttek (18-24 évesek) 78%-a használta a Snapchatet, míg a fiatal felnőttek 71%-a az Instagramot (Smith & Anderson, 2018). Csak a Facebook több, mint 2,797 milliárd felhasználót szolgál ki havonta, ami toronymagasan meghaladja a világ legnépesebb országainak népességét – és ez csak egy platform (ámbar a legnépszerűbb) a sok közül. Twitter, TikTok, Tinder... csak hogy még néhányat említsek a sok közül. Mindegyiknek aktív felhasználója vagyok, de mivel a Z generációsok csoportját erősítem, ezzel semmilyen meglepő dolgot nem írtam le. Régen és ma is sokat hallani a médiában a különböző platformok veszélyeiről és negatívumairól. Azonban hajlamosak vagyunk megfeledkezni azok pozitív hatásairól, amelyekről nem, vagy nagyon kevés szó esik. És mi vajon a tudomány álláspontja ebben a témában? A cikkben ezt a kérdést járom körbe, elsősorban a Facebookra koncentrálva, mivel ez magasan a legnagyobb aktív felhasználói bázissal rendelkező közösségi médium napjainkban.

### A közösségi média hatása

A kutatókat régóta foglalkoztatja, hogy a közösségi média használata befolyásolja-e, és ha igen, akkor hogyan befolyásolja társadalmi életünket. A közösségi média széles körű elterjedése a közösségi média használat és a mentális egészség közötti összefüggésekkel kapcsolatos korrelációs tanulmányok özönét váltotta ki. Az önbevalláson alapuló Facebook- és Instagram-használatról megállapították, hogy pozitívan korrelál a depresszió tüneteivel, közvetlenül és közvetve is (Donnelly & Kuss, 2016; Lup et al., 2015; Rosen et al., 2013; Tandoc et al., 2015). A Facebook nagyobb mértékű használata alacsonyabb önértékeléssel (Kalpidou et al., 2011), valamint nagyobb magányossággal (Song et al., 2014) hozható összefüggésbe. Az Instagram magasabb szintű használata pedig összefügg a testkép-problémákkal (Tiggemann & Slater, 2013).

Twenge és munkatársai (2017) egy nagy populáción alapuló vizsgálatukban azt találták, hogy a képernyős tevékenységekre fordított idő szignifikánsan korrelált a depresszív tünetekkel és az öngyilkossággal kapcsolatos kockázatokkal, bár a korrelációk kifejezetten a közösségi média használattal meglehetősen kicsik voltak, és csak a lányok esetében voltak szignifikánsak. Az említett vizsgálat egyik fő korlátja az volt, hogy a

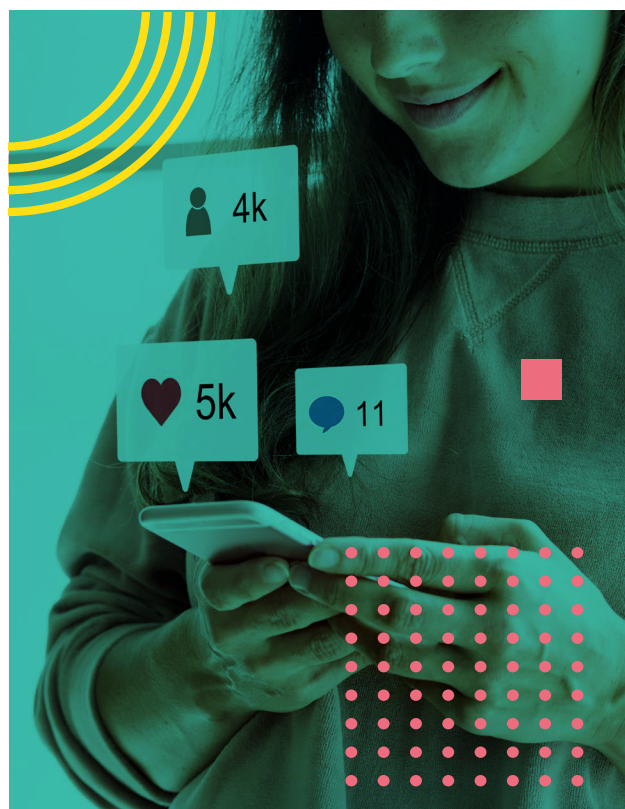
felhasznált adatbázisok a közösségi média használat korlátozott skálájától szenvedtek, a legmagasabb kategóriát (majdnem minden nap) a mintákban szereplő nők több mint 85%-a használta (Daly, 2018). Ez egyszerűen nem képes megragadni a használatban mutatkozó különbségeket, ahogyan azok természetesen előfordulnak. Az, hogy valaki szinte minden nap 5 percig ellenőrzi a Facebookot, biztosan más, mint az, hogy naponta órákat tölt ezeken a platformokon.

A tapasztalati mintavételt használva Kross és munkatársai (2013) azt találták, hogy a Facebook-használat idővel kisebb életelégedettséget jósol. Kéthetes naplós dizájnban Steers, Wickham és Acitelli (2014) azt találták, hogy a Facebook-használat és a depresszív tünetek közötti kapcsolatot a társadalmi összehasonlítások közvetítették. Valóban, több tanulmány is kimutatta, hogy a társadalmi összehasonlítás és a társas irigység gyakran nagy szerepet játszik ezekben az eredményekben (Tandoc et al., 2015; Verduyn et al., 2015).

Így jelentős bizonyíték van arra, hogy a közösségi média használat a jóllét csökkenésével jár együtt. Az e területen végzett munkák túlnyomó többsége azonban korrelációs jellegű volt, ami nem teszi lehetővé

az oksági következtetéseket. Két tanulmány (Kross et al., 2013; Steers et al., 2014) prospektív longitudinális terveket használt, de nem kísérleti jellegűek voltak. Nagyon is lehetséges, hogy a depressziósabb vagy magányosabb egyének többet használják a közösségi médiát, hogy megpróbáljanak kapcsolatot teremteni másokkal. Hasonlóképpen lehetséges, hogy az alacsonyabb önbecsüléssel vagy rosszabb önképpel rendelkező egyének hajlamosabbak a társadalmi összehasonlításra azáltal, hogy időt töltenek ezeken az oldalakon. Az ok-okozati összefüggés irányát csak a kísérleti tanulmányok tudják véglegesen tisztázni.

Láthatjuk, hogy számos tudományos korlát és kritika létezik ezekkel a kutatásokkal kapcsolatban. Éppen ezért érdemes körbejárni nemcsak a közösségi média káros, hanem pozitív hatásait is, ugyanis számos tanulmány született ezzel kapcsolatban is. Például a Kraut és munkatársai (2002) utóvizsgálata ellentétben állt a korábbi kutatásukkal (Kraut et al., 1998), és a közösségi média használatának pozitív hatásairól számoltak be a társadalmi étellel és a pszichológiai jólléttel összefüggésben. Hampton és Wellman (2003) is kimutatták, hogy a különböző platformokat használó fiatalok nagyobb valószínűséggel kommunikáltak másokkal vagy találkoztak személyesen másokkal, mint a nem használók. Az aktív felhasználók ugyanis nagyobb valószínűséggel használtak más kommunikációs eszközöket is és gyakrabban beszélgettek személyesen (Baym et al., 2004), valamint nagyobb számú emberrel tartottak kapcsolatot (Wang & Wellman, 2010). Ezek a tanulmányok arra következtetésre jutottak, hogy a platformok használata inkább kiegészíti vagy megerősíti a személyes kommunikációt, mintsem helyettesíti azt. Chen (2013) is kimutatta, hogy az online kommunikáció pozitívan kapcsolódik az egyének alapvető kapcsolatainak számához. Csak a mobilinternet használata, amely lehetővé teszi mindenki számára, hogy útközben is kapcsolatban maradjanak társaikkal, inkább időnövelő, mintsem időeltolódást okozó tevékenységnek bizonyult, ami a mobilinternet szociabilitásra gyakorolt pozitív hatását jelzi (Ishii, 2004). A közösségi média a mindennapi beszélgetések jelentős eszközévé vált (Boyd & Ellison, 2007); emellett használata megerősítheti a meglévő társas kapcsolatokat azáltal, hogy az egyének tájékozódnak mások tevékenységéről (Hargittai, 2007). Ezeket a tudományos aggályokat tovább



folytatva a kutatók kimutatták, hogy a közösségi média használata pozitív szerepet játszhat az interperszonális kapcsolatok és a mentális egészség javításában. A legtöbb kutatás a világ legnagyobb közösségi média platformját, vagyis a Facebookot helyezte a vizsgálatok középpontjába. ezekben a kutatásokban pedig kimutatták, hogy a Facebook-használat például jelentősen elősegíti a társadalmi tőkét és a szubjektív mentális jólléte, nagyobb előnyöket generálva ezáltal az alacsony önértékelésben és életelégedettségben szenvedő fiatalok számára (Ellison et al., 2011; Valenzuela et al., 2009). Ehhez hasonló módon a Facebook-barátok száma is pozitívan kapcsolódik az észlelt társadalmi támogatáshoz, ami viszont a stressz csökkenéséhez és az életelégedettség növekedéséhez vezet, különösen a magas stresszrel küzdő egyének esetében (Nabi et al., 2013). Hampton, Sessions Goulet, Rainie és Purcell (2011) azt is kimutatta, hogy a fiatal Facebook-felhasználók szorosabb, megbízhatóbb és támogatóbb kapcsolatokkal rendelkeznek, mint az átlagos amerikaiak, ami a közösségi média használatának mélyreható hatását feltételezi az interperszonális kapcsolatokra. Ezek pedig kiemelkedő jelentőségűek az egyének jólléte szempontjából, tehát a Facebook-használat pozitív kapcsolatban áll a fiatalok étellel való elégedettségével (Valenzuela et al., 2009); továbbá az

alacsonyabb életelégedettségi és önértékelési szinttel rendelkező fiatal Facebook-felhasználók a társadalmi tőke szempontjából is nagyobb hasznot nyernek a Facebook-használatból, mint mások (Ellison et al., 2007). Azok a fiatal egyének pedig, akiknek több Facebook-ismerősük van, kevesebb stresszt, kevesebb fizikai betegséget és nagyobb jóllétet tapasztalnak (Nabi et al., 2013). Ugyanakkor a platform nyitottsága és interaktív potenciálja védelmet is kínál. Kim (2020) szerint a testtel kapcsolatos elégedettséget, illetve a reprezentációk hatására internalizált ideál elképzeléseit árnyalni, moderálni tudják a más felhasználók által közzétett reakciók. Az egyes képekhez fűzött kommentárok hozzájárulnak a tartalmakat kritikusan értelmező diskurzusokhoz, és adott esetben védő, inspiráló szerepet is játszhatnak (Kim, 2020).

Láthatjuk, hogy a közösségi média számos negatív és pozitív hatással is rendelkezik. Az egyik legjelentősebb pozitív hatása, hogy a kapcsolatokon keresztül jelentős pozitív hatást gyakorol a fiatalok jóllétére és elégedettségére. Ennek oka pedig, hogy az emberek élettel való általános elégedettségét jobban befolyásolják a kapcsolataik, mint a munkájuk, a jövedelmük

vagy épp a testi egészségük (Campbell et al., 1976). E vélekedés nagyon is megalapozott: kutatások alapján ugyanis a másokkal való kapcsolataink egészségessé és boldoggá tesznek bennünket (Robies et al., 2014; Slatcher, 2010; Giles et al., 2005; Barth et al., 2010). Természetesen nem szeretném tagadni a közösségi média különböző platformjainak negatív hatásait, veszélyeit sem, azonban fontosnak tartottam, hogy szülessen egy cikk, amely kifejezetten a pozitívumaira, erősségeire is koncentrál. Hogy miért tartottam fontosnak? A pozitív pszichológia híres vitorláshajó hasonlata (Fodor, 2022) látványosan illusztrálja a választ erre a kérdésre: ez a hasonlat azt írja le, hogy egy vitorláson lévő lék vagy sérülés olyan, mint az életünkben megjelenő nehézségek és gyengeségek: azokat meg kell javítani, hogy a sérülés miatt ne süllyedjen el a hajónk. Ugyanakkor hiába javítjuk ki a sérüléseket, vagyis a nehézségeket, a hajónk ettől még nem megy sehová: a szelet befozó vitorlákra, azaz az erősségekre, a hajtóerőre van szükség ahhoz, hogy a hajó célirányosan elinduljon, haladjon, vagyis, hogy a fejlődés és a kibontakozás bekövetkezzen. Bízom benne, hogy így az általam megírt cikkel segítettem az előrelépést a fejlődés, a kibontakozás, azaz a hajó elindulása felé.

#### Felhasznált irodalom

- Barth, J., Schneider, S., Känel, R. (2010). Lack of Social Support in the Etiology and the Prognosis of Coronary Heart Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 72(3), 229-38.
- Baym, N. K., Zhang, Y. B., & Lin, M. (2004). Social interactions across media: Interpersonal communication on the Internet, telephone, and face-to-face. *New Media & Society*, 6(3), 299–318.
- Baym, N. K. (2010). *Personal connections in the digital age*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Chen, W. (2013). Internet use, online communication, and ties in Americans' networks. *Social Science Computer Review*, 31(4), 404–423.
- Daly, M. (2018). Social media use may explain little of the recent rise in depressive symptoms among adolescent girls. *Clinical Psychological Science*, 6, 295.
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of Social Networking Sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventative Medicine*, 1, 1–6.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143–1168.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13, 873–892.
- Fodor, Sz. (2022). Aranylő törésvonalak. A traumák és nehézségek elfogadása és beemelése a pozitív pszichológiába: a második hullám. *Magyar Tudomány*, 183(7), 861–87.

- Giles, L. C., Glonek, G. F. V., Luszcz, M. A., & Andrews, G. R. (2005). Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: The Australian longitudinal study of aging. *Journal of Epidemiology and Community Health, 59*(7), 574–579.
- Hampton, K., & Wellman, B. (2003). Neighboring in Netville: How the Internet supports community and social capital in a wired suburb. *City & Community, 2*, 277–311.
- Hampton, K., Sessions Goulet, L., Rainie, L., & Purcell, K. (2011). *Social networking sites and our lives*. Washington, DC: Pew Research Center.
- Hargittai, E. (2007). Whose space? Differences among users and non-users of social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*, 276–297.
- Ishii, K. (2004). Internet use via mobile phone in Japan. *Telecommunications Policy, 28*, 43–58.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*, 183–189.
- Kim, H. M. (2020). *What do others' reactions to body posting on Instagram tell us? The effects of social media comments on viewers' body image perception*. New Media & Society.
- Kraut, R. E., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53*, 1017–1031.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues, 58*(1), 49–74.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., . . . & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One, 8*.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*, 247–252.
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(10), 721–727.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*, 140–187.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior, 29*, 1243–1254.
- Slatcher, R. B. (2010). When Harry and Sally met Dick and Jane: Creating closeness between couples. *Personal Relationships, 17*, 279–297.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). *Social media use in 2018*. Pew Research Center.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior, 36*, 446–452.
- Steers, M. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*, 701–731.
- Tandoc, E. C., Jr., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior, 43*, 139–146.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 46*, 630–633.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*, 3–17.
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication, 14*, 875–901.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., . . . & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*, 480–488.
- Wang, H., & Wellman, B. (2010). Social connectivity in America. *American Behavioral Scientist, 53*(8), 1148–1169.



## A SPORTOLÓK ÉS EDZŐIK MENTÁLIS TÁMOGATÁSA EGY MENTÁLIS EDZŐ SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL

– Bölcskei Mónika –

Hazánkban a mentális egészség fontossága egyre több területen kezd utat törni magának, és egyre nagyobb ismertségre tesz szert a sport világában is, bár elfogadottságra még kevésbé talál. Néhány évvel vagy évtizeddel ezelőtt hazánkban még nem vették figyelembe az elme jóllétét. Manapság viszont a sportközvetítéseken gyakrabban hallhatjuk azokat a sportolói és edzői megnyilvánulásokat, amelyek a mentális állapotról, a mentális felkészültségről szólnak. A sportolók mentális jóllétével arra felkészült fejlesztő szakemberek, mint pl. pszichológusok, trénerek és coachok foglalkoznak. A coaching előbb volt ismert a sport világában, mint az üzleti világban, amit Timothy Gallwey 1974-ben kiadott „The inner game of tennis” című könyvének köszönhetünk. A kiváló szakember felismerte, hogy az elme jóllétét támogató coaching erős alapot teremt a sportolók számára nemcsak a sportban való teljesítés terén, hanem a mindennapi életükben is. Szakmai munkám során és a coaching kompetenciák mentén arra törekszem, hogy megteremtsem a sportoló ügyfeleim és edzőik számára azt a biztonságos teret, amelyben lehetőségük van megismerni saját belső potenciáljaikat, korlátozó hiteiket, megküzdéseiket, és tudatosítani azon jó szokásaikat, technikájukat, módszereiket és eszközeiket, mellyel a saját határaikat tudják az egészséges mentális határok keretein belül tágítani. Tudásom és tapasztalataim megosztásával szeretném reflektorfénybe helyezni a mentális támogatás fontosságát, és rávilágítani arra, hogy sokat tehetünk a kiégés és a pszichoszomatikus tünetek megjelenése ellen, illetve számos esetben elkerülhetőek lennének a sportsérülések is.

### Coaching irányzatok a sportban

Megkülönböztetünk részvételi és teljesítmény-coachingot a sportban. Előbbi inkább az élményalapú, szabadidős helyi és közösségi tevékenység céllal működő sport coaching támogatását jelenti, míg utóbbi az élsportolókat, az elit sport fejlesztését célozza meg. Az élsportban hangsúlyos a versenyteljesítmény, és a sportolóktól intenzív elkötelezettséget igényel a versenyre való felkészülés. A szabadidő sportban – és a célcsoport életkora miatt részben még az utánpótlás is ide tartozik – hangsúly van a mentális jóllétet gondozó humánus, befogadó és felhatalmazó edzői hozzáálláson. Az autonómiát támogató edzői magatartás előnyben részesíti a feladatba bevonást és felhatalmazást, továbbá az autonóm cél motívumokat és elérésüket, illetve elégedettséget igényel, és végül növeli a jóllétet. A versenysportban az ellenőrző, túlkontrolláló edzői magatartás előnyben részesíti az alapvető pszichológiai szükségletek megghiúsítását, a felhatalmazás hiányát, az ego támogatását, és így inkább rossz közérzetet eredményez. Ebből az a következtetésem, hogy nagyrészt azért nem tudott még meggyökerezni a sportban a mentális támogatás fontossága, mert nincs

összekötő híd a hobbisport és a versenysport közt, a gyerekjátékosok és a felnőtt sportolók közt, a gyerekekkel és a felnőttekkel foglalkozó edzők képzése közt. Hiszem, hogy ezt a hidat úgy tudná betölteni hazánkban az utánpótlásképzés, ha az edzőket a sportszakmai tudás, képesség megszerzése és átadása mellett felkészítenénk arra is, hogy képesek legyenek elsajátítani a mentális jóllét kompetencia tárházát is. A jó hír az, hogy vannak olyan sportklubok, utánpótlás-akadémiák, egyéni edzők, akik felismerték ennek fontosságát. Ezek alkalmazott edzőik, vagy akár saját maguk számára lehetővé teszik a coaching és a mentális jóllét kompetenciájának megtanulását és gyakorlását.

Stebbing 2011-ben, majd további, Taylor, Spray, és Ntoumanis szerzőtársaival együttesen 2012-ben kiemelte annak a coaching környezetnek a fontosságát, amely támogatja az edzők pszichológiai szükségletét és jóllétét, hiszen az edzők jólléte is hozzátartozik a sportolók autonómiájának támogatásához. A tanulmányok kimutatták, hogy különböző szempontok, mint pl. coaching

viselkedési stílus, szenvedély, kötődési stílusok, interperszonális érzelmszabályozás pozitívan és negatívan is befolyásolják az edző-sportoló kapcsolat minőségét, majd ezt követően a sportolók és az edzők jóllétét.

Cote és Gilbert a 2009-ben kiadott *An integrative definition of coaching effectiveness and expertise* című publikációjukban felvázolták, hogy a mentális egészség a sportolók egyik fő erőforrása a teljesítményfejlődésük szempontjából. Ugyanebben a kiadványban szó van arról is, hogy a sportolók mentális egészségügyi kockázati tényezőket is tapasztalnak a nem sportos népszerűséghez képest, mint például a magas edzési terhelés, kemény versenyek és stresszes életmód, és a mentális egészséggel kapcsolatos problémák, mint például agyrázkódás, túlképzés vagy identitásválság. Korábban említettem már a megelőzés fontosságát, amit az ebben a kiadványban olvasottak is megerősítenek.

Összefoglalva ezt a részt és előkészítve a következő bekezdést, az edzők elégedettség-szükségletének növelése döntő fontosságú az edzők és a sportolók mentális jóllétének szempontjából. Ezért a belső motiváció, az autonómiát támogató környezet és a coaching kompetenciák gyakorlása elsőbbséget kell, hogy élvezzenek.

## **A sportoló és az edző mentális egészségének alapfeltétele a közöttük zajló minőségi munka**

A sportolók mentális egészségét legjobban azok az edzők tudják erősíteni, akik a legtöbb időt töltik velük, vagyis akik az öltözőben, a pályán, a versenyre utazás közben a buszon, stb. időnként formálisan, máskor informálisan vannak velük. Ezért nagyon fontos, hogy az edzők mennyire jártasak azokban a készségekben, amelyekkel támogathatják a sportolók mentális egészségének fejlődését. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az edzőknek mentálhigiénés szakemberekké, terapeutákká vagy pszichológusokká kell válniuk. Elég, ha elegendő készséggel és gyakorlati eszközzel rendelkeznek ahhoz, hogy támogassák a sportolók mentális egészségének fejlődését, és magas önismerettel, önreflexiós képességgel, saját érzéseiken és szükségleteiken keresztül találkozzanak velük. Mivel a legtöbb élsportoló gyerekként kezdi a saját sport területén a tanulást, ezért hatalmas szerepe van az utánpótlás-edzőknek abban, hogy a gyermekeket és a fiatalokat hogyan ápolják és irányítják, hogyan hatnak a fejlődésükre és felnőtté válásukra, általánosságban szólva az egész életükre. A sportoló és az edző sikere szorosan összefügg. A jó edző jól végzett munkájának gyümölcse a sikeres sportoló, és





sajnos a rossz, jó esetben pozitív szándékú edző rosszul végzett munkájának eredménye a mentálisan, lelkileg és / vagy fizikálisan is sérült játékos.

Dolgozom együtt utánpótlás-edzőkkel abból a célból, hogy támogassam a saját jólléti kompetenciáik fejlődését és irányt mutassak abban, hogy miként néz ki a mentális egészség nézőpontjából is magas minőségi munka edző és játékos közt. Reprezentatív mintával nem tudok szolgálni, de több szakember kollégával történő egyeztetés után mintázatként láthatjuk, hogy az edzők szándéka nagyon pozitív, és értik is a hatását a mentális támogatásnak, viszont olyan erősen berögzött mintáik vannak, amelyekből kimosogni nem lehet könnyen és gyorsan. Ezek a gondolati és viselkedésmintázatok a legtöbb ember életében a saját gyerekkorukban formálódtak, alakultak ki. Coachként nem győzöm hangsúlyozni az önismereti munkát, az önreflexiót, és gyakran a terápiás munka szerepét. A sportközösségek még mindig nehezen fogadják el a mentális támogatást, ezért az edzők közt számos saját életében is elakadt személy van. Bízom abban, hogy az új generációs edzők közt egyre több lesz, aki az önismeretben, a tudatos létben elkötelezett, és el tud indulni egy olyan pozitív folyamat, amit jelenleg csak a szakkönyvek papírlapjain olvashatunk. Hídépítőkre van szükségünk, akik a mentális jólléti és coaching kompetenciáikon keresztül, játékosként megszerzett pozitív tapasztalataik megosztása által transzformáló erővel bírnak.

Örömmel hallanék ilyen, és ehhez hasonló beszámolókat a sportolóktól edzés után:

- Önmagam lehetek az edzéseken.
- Törődnek velem az edzés során.
- Örülök, hogy eljöttem az edzésre, és jó a hangulat.
- Az edzőm törődik velem, és érdekli, hogyan teljesítek.
- Mindig új készségeket tanulok az edzés során.
- Izgatott vagyok és motivál az edzés.
- Az edzésen jól tudok koncentrálni.
- Az edzéseken örömet és sikerélményeket tapasztalhatok meg.
- Bátorítást kapok az edzéseken, és figyelembe veszik a jó teljesítményemet.
- Az edzések során kikéri a véleményemet.
- A saját sportom jelentőségteljes tartalmat hoz az életembe.

## PERMA – jólléti modell használata a sportban

A sportban nagyon jól lehet támaszkodni a Dr. Martin Seligman által ismertté vált mentális jóllét dimenziókra, melyet kezdetben PERMA, manapság egy plusszal kiegészítve, PERMA+ modellként ismerhettünk meg. Seligman az Amerikai Pszichológiai Társaság új elnökeként tartott beiktatási beszédét 1998-ban arra használta, hogy a mentális betegségekről és a patológiáról a hangsúlyt áthelyezze az élet jó és pozitív aspektusainak tanulmányozására. Ezzel nekünk is dolgunk van a sport világában, hiszen még erőteljesen él az a sztereotípa, hogy aki megmutatja az érzelmeit, akin látszanak a megküzdései, aki nem tudja elrejtetni a szükségleteit, az mentális betegségekkel küzd, szélsőséges esetben akár elmebetegnek is titulálják, és végső esetben a sport világa kivetíti magából. Abban a társadalomban, ahol nincs helyén kezelve a mentális állóképesség, ott szégyen, ha valaki pszichológushoz jár, és titkolni kell, ha egy sportolónak mentális tréner vagy coacha van, még akkor is, ha segít a jóllét növekedésében és a teljesítmény fokozásában.

A pozitív pszichológia és a jóllét tudománya népszerű kutatási és gyakorlati területté vált. Seligman 2012-ben öt olyan összetevőt választott ki modelljének alapköveként, amelynek követésével növekedhet az emberek ellenállóképessége, javulhat a teljesítményük, és nem utolsósorban emelkedhet az élettel szembeni elégedettségük szintje is.

**P** – pozitívumok, pozitív érzelmek

**E** – elköteleződés, jelenlét, elmerülés, elégedettség, FLOW állapot

**R** – pozitív kapcsolódások, kapcsolatok, interakciók

**M** – jelentőségteljeség, relevancia

**A** – megvalósítás, kivitelezés, teljesítmény

**(+)** – optimizmus, táplálkozás, fizikai aktivitás, alvás

A PERMA-ban a plusszal azt kívánta kifejezni Seligman, hogy a boldogság túlmutat ezen az öt elemen, és magában foglalja mindazt, amelyek szintén nagyon fontos területek a mentális jóllét szempontjából. Tehát a teljesítményen, a sikeren és az elégedettségen túl megjelent a boldogság is, mint kiemelkedő faktor. A PERMA+ elemein végzett proaktív munka a sportban azért is nagyon fontos, mert nemcsak növekedési pályára állítja a sportolót, hanem segít a megelőzésben is. Csökkenti a pszichológiai szoron-

gást, melyet a folyamatos magas teljesítésnek kitett, kiégés előszobájában lévő sportolók nagyon is jól ismernek.

A PERMA+ jólléti elméletet ellenőrzőlistaként használhatják a sportolók és az edzők is ily módon:

SPORTOLÓK	EDZŐK
<p><b>P</b> – Kimutatom-e a csapattársaimnak / edzőimnek / támogatóimnak, hogy nagyra értékelem mindazt, amit értem tesznek?</p> <p><b>E</b> – Az edzéseken mennyire vagyok jelen? Mennyire tudom megmutatni a pályán, hogy amit tanultam, azt nemcsak tudom, de élvezettel csinálom is?</p> <p><b>R</b> – Milyen jelekből veszem észre, hogy nem szigetelődöm el, hanem megtalálom a csapattársaimban / edzőimben mindazt az értéket, amely mentén könnyen kapcsolódom hozzájuk, vagy könnyebben el tudom fogadni a másságot?</p> <p><b>M</b> – Mi a célom mindazzal, amit teszek? Milyen jelentőséget tulajdoníthatok minden egyes mérföldkőnek, amit a sportban elérek? Milyen értéket teremtek az eredményeimmel?</p> <p><b>A</b> – Mit tanulhatok abból, amit ma nyújtottam a pályán? Mit érdemes legközelebb másképp csinálnom? Hogyan ünnepelem meg a mai sikert?</p> <p><b>(+)</b> – Ma mit tehetek másképp, hogy minőségibb táplálkozásban, alvásban legyen részem? Hogyan válhatnék egy pozitívabb nézőpontra? Mit tehetek ma, hogy optimálisan terheljem a fizikai testemet?</p>	<p><b>P</b> – Hogyan kezeljem az indulataimat, hogy az a sportolóimra az edzésen már ne hasson negatíván?</p> <p><b>E</b> – Hogyan építhetek a mai edzésen az edzői erősségeim bármelyikére is? Melyik erősségemre van ma leginkább szükség, hogy jó állapotban legyek, és ezáltal FLOW állapotába juttassam el a sportolóimat is?</p> <p><b>R</b> – Kivel beszéljem meg azt, hogy vannak játékosok, akiket nehezen, vagy egyáltalán nem tudok elfogadni? Mit kezdjek ezzel az ítékezéssel?</p> <p><b>M</b> – Mi a valódi célja a munkámnak? Mik motiválnak napról napra, hogy a lelkesedésem jó szinten tudjon maradni? Milyen nyomot szeretnék hagyni az edzői munkásságommal a klubban, ahol vagyok?</p> <p><b>A</b> – Hogyan támogathatom a sportolóimat abban, hogy önreflektívabbak legyenek, és saját maguk is képesek legyenek leszűrni a tanulságokat? Én milyen tanulságokkal gyarapodtam ma?</p> <p><b>(+)</b> – Hogyan mutathatnék jobb / boldogabb / egészségesebb / kipihentebb példát a sportolóimnak? Miben kell változtatnom nekem is? Hogyan veszem észre, hogy a sportolóim fáradtak, kimerültek, betegek? Hogyan tudom a leginkább támogatni őket?</p>

## Mindenknek Alfája és Omegája: a pszichológiai biztonság

Az alapvető pszichológiai szükséglet kielégítése a három alapvető pszichológiai szükséglet ápolását igényli: autonómia, kapcsolódás és kompetencia. Az optimális egészséghez, teljesítményhez és mentális jólléthez ezeket az alapvető igényeket ki kell elégíteni. Egy sportoló akkor fogadja el önmagát, mutatja meg érzelmeit, fejezi ki gondolatait, engedi meg magának, hogy kudarcot valljon, majd tanuljon a hibáiból és újra nekifusson, hogy még jobb lehessen, ha az őt körülvevő környezet, amelyben teljesítenie kell, minden téren biztonságos.

Nagy szerepe van az edzőknek abban, hogy ezt a környezetet milyen módon tudják megteremteni. Amikor az edző pszichológiailag is képes támogatni a sportoló biztonságát, akkor azt úgy éli meg, hogy nyugodt légkört biztosítanak számára, személyre szabott figyelmet kap, az edző őszinte aggodalmat mutat a jólléte irányába, jól ismeri személyesen is, az erősségei alapján játszatja, felismeri a hibáit, de a megalázás helyett inkább konkrét technikákat tanít, amellyel ki tudja javítani a hibákat, konstruktívan visszajelez, pozitívan megerősít, önmegismerési technikákkal segíti az önbizalom építését, saját élettapasztalatával motivál, megünnepli a sikereket,

mindig lehet rá számítani, és így tovább. Szerencsére sok jó példa van arra, hogy miképpen lehet elérni egy magas pszichológiai biztonságot, magas érzelmi és mentális támogatottságot. A nehézség általában abból szokott adódni, hogy az edző maga sem kapta meg korábban ezt a fajta minőségi támogatást, így benne sem tudott a jó minta kialakulni. Ennek a leküzdésére szükséges tudatossá válni, felismerni az akadályokat, és kitartó munkával, mentálhigiénikus, coach, pszichológus támogatásával új iránytűt találni, és átrajzolni a belső térképet.

## A mentális-lelki állapot összefüggései



Forrás: MIELI, 2022.

Az elme jólléti állapotát gyakran összekeverik a sportoló érzelmi állapotával, és az írásomban én is gyakran együtt említem ezeket. A kettő igen szoros kapcsolatban van egymással, viszont tapasztalataim szerint a fókusz az érzelmi-lelki állapotra helyezik túlnyomóan, aminek hiányos, negatív mivolta elfogadhatatlan a sportban. Ez értelmezhető úgy, hogy egy sportolónak minden körülmények közt helyt kell állnia és „kemény-

nek” kell lennie, nem szólva az élsportolókról. Jelenti ez azoknak az érzelmeknek az elnyomását, mint pl. szomorúság, szégyen, félelem. Ez kialakította azt a társadalmi elvárást, hogy a sportolónak minden körülmények közt bátornak, kockázatvállalónak, érzelemmentesnek, hidegfejűnek stb. kell lennie. Ezek a kompetenciák nagyon fontosak és szükség is van rájuk, viszont önmagukban, leválasztva őket az alapvető érzelmekről, hosszú távon kikapcsolva az iránytűt, kibillentik a sportolót az egyensúlyából. Amikor nem kiegyensúlyozott a sportoló, akkor veszít a koncentrációjából, a figyelme mindenfelé szór, nem képes jól tervezni és kivitelezni, nem lát alternatív megoldásokat, hezitál, nem mer dönteni és cselekedni, vagyis teljesítménycsökkenést ér el. Amikor egy sportoló mentális állóképességéről beszélünk, akkor értjük alatta azt is, hogy mit kezd az érzelmeivel, hogyan képes kontrollálni a benne és körülötte megjelenő helyzeteket, hisz-e abban, hogy van hatása a helyzetek megváltoztatására, látja-e, hiszi-e, hogy a képességei nem hagyják cserben, mer-e kapcsolódni másokhoz, valamint tud-e mások és saját tapasztalati által tanulni, megújulni, erősebbé válni. Az edzők érzelmei – mint például a boldogság vagy a harag – befolyásolják a sportoló érzelmeit is. Az edző és a sportoló közti minőségi kapcsolat akkor jön létre, ha az edzők támogatják a sportolót saját érzelmeik szabályozásában. Számomra az a megközelítés a leginkább elfogadható, hogy nem tud test-szellem-lélek külön működni, hanem csakis együtt, egy rendszerben. Ezért a fejlesztő munkát holisztikusan közelítem meg, ahol minden terület elhanyagoltsága és fejlesztése is kihat a többi területre. Amikor pszichológiai biztonságról beszélünk, akkor azt is el kell fogadnunk, hogy amikor egyszerre több változással kell megküzdenünk, akkor valahogy a magas elégedettség-szükségletek helyett inkább az alacsonyabb rendű biztonságszükségletekhez nyúlunk, és a béka feneké alatt találjuk magunkat. Miért említem meg ezt ezen a ponton? Több szakemberrel is egyeztettem ezt tapasztaljuk, hogy nehéz a hármas egységet egyszerre, azonos módon karban tartani és fejleszteni. Vannak életszakaszok, amikor a mentális terület fejlesztése kap nagyobb hangsúlyt, van, amikor az érzelmi biztonság emelkedik ki, és van, amikor a testi fejlődés kerül előtérbe. Sportolók esetén ezt is tudatosan, tervszerűen és felépítetten kell kezelni, hogy ne essenek át a ló másik oldalára, és ne alakuljanak ki sem mentális, sem fizikális sérülések.



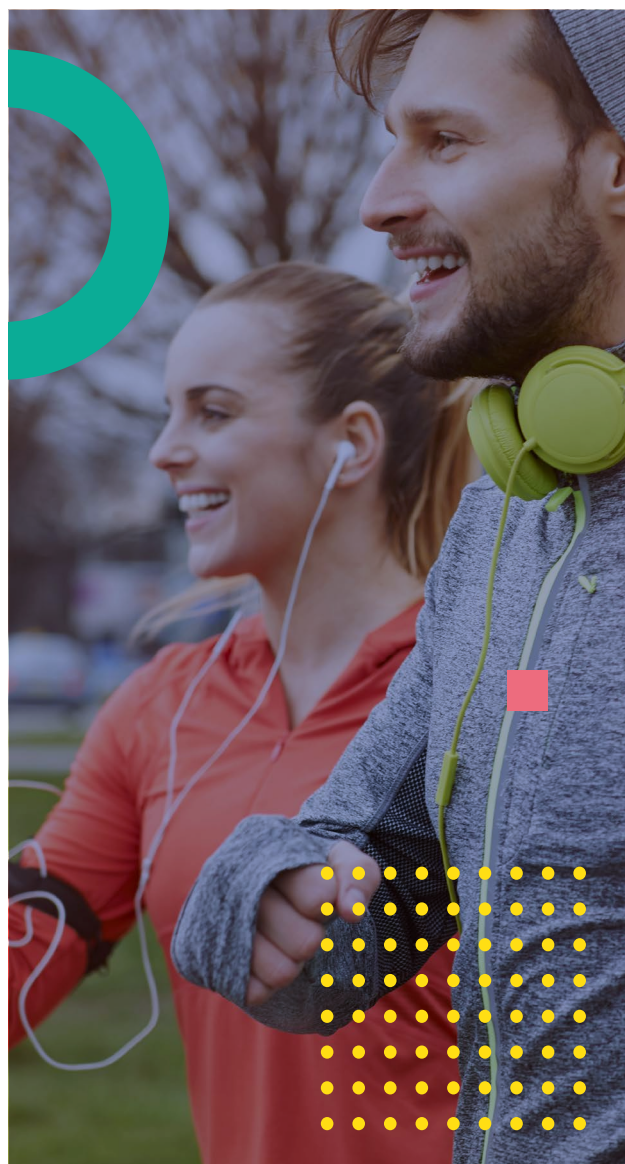
## Sportsérülés mentális támogatása

Megtapasztaltam, hogy a mentális támogatás egy nagyon speciális területe, amikor sérült sportolót kell visszaállítani a pályára. Nagyon kell ismernünk a sportoló előéletét, ami nem áll meg a pálya szélén. Tudni kell, hogy milyen szükségletei, félelmei, szorongásai vannak. Milyen félelmek jelentek meg benne a felépülést illetően, esetleges műtéti beavatkozásoktól, műtéti kockázatoktól való félelem jelen volt-e. Hogyan tud visszatérni a versenysportba? Vissza tud-e térni a versenysportba, vagy új karrierutat kell találnia? Figyelembe kell venni, hogy milyen képe van önmagáról, milyen a saját magával kialakított kapcsolata, milyen gondolatai vannak, melyek vélt vagy valós félelemre épülnek. Beszélgetni kell sokat arról, hogy milyen megváltozott céljai és tervei lehetnek a rehabilitáció idején. A sportolók intenzív mindennapjaiból sérülés esetén elvész a rutin, melyet többek között az edzők, erőnléti edzők, masszőrök, fizioterápiás kollégák, dietetikusok, orvosi stáb állítják be. Mivel a sportolók teljesítmény-orientáltak, és a fentiek alapján mindig be van osztva az idejük, így nemcsak új rutint, de új célokat és eredménymérőket is fel kell állítani. Ilyenkor érdemes arról beszélgetni a sportolóval, hogy mik azok a vágyai, amelyekre a sport mellett nem volt még ideje. Mik azok a cselekvések, amelyeket szeretne kipróbálni? Mit szeretne megtanulni még? Tudatosítani kell a sérült sportolóban, hogy a rehabilitáció nemcsak megtörténik vele, hanem a rehabilitáció folyamatában vesz részt. Ilyenkor ajánljuk a naplózást, az önreflexió erősítését, stresszt csökkentünk, a gyógyulást vizualizáljuk. Mindemellett az önmegismerés útja felé, valamint új, energiát adó tevékenységek felé irányítjuk a figyelmét. Maga az edző is sokat tehet ilyenkor a sportoló minél előbbi újra pályára állítása érdekében. Fontos, hogy az edző tudatossága ott legyen a sportoló kibillent állapotának észlelésén, és ne bagatellizálja el, ne sűrgesse a gyógyulást, ne akarja helyette megoldani, hanem egyszerűen csak elfogadja a sérülést, és magával az észleléssel és az elfogadással együtt csendes támogatóvá váljon.

## Összefoglalás

A coaching az alulról szerveződő sportban, vagyis a hobbisportok esetén, illetve reményt keltően az utánpótlásban is az élvezetre és az egészséggel kapcsolatos eredményekre összpontosít, nem pedig a versenyre és a teljesítményre. A mentális jóllét mutatói a boldogság, az (élettel való) elégedettség, rugalmasság, önbecsülés,

önbizalom, önelképzelés, önhatékony és testképpel való elégedettség. Ezzel szemben a túlkontrolláló edzői magatartás – mint például a hatalmi nyelv használata – akadályozza az alapvető pszichológiai szükségletek kiteljesedését, és rossz közérzethez vagy negatív egészségügyi eredményekhez, például étkezési rendellenességekhez, depresszióhoz, kiégéshez, fizikai tünetekhez, sérülésekhez és antiszociális viselkedéshez vezethet. A kevésbé tudatosan felépített és átgondolt edzés – akár csak az agresszív edzési stílus – gátolhatja a sportoló mentális készségeit azáltal, hogy elvonja a figyelmet, önbizalomhiányt kelt, demotiválja és megosztja a csapatot. Az edző alapvető pszichológiai szükségletének kiértékelése kulcsfontosságú mind az edző, mind a sportoló mentális jólléte érdekében. Ha boldog az edző, boldog a sportoló is, és együttesen magas teljesítményre, közös sikerekre tehetnek szert.



## Irodalomjegyzék

ENGSO. (2022. október 10.). *Sport & Psycho-social Initiative*. Forrás: <https://www.engso.eu/spirit-project>

Gilbert, W., & Cote, J. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 307-323.

Melissa Madeson, P. (2017. február 24). Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing.

Meredith, A. R., Luc, G. P., & A., L. C. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 852-859. Forrás: Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029213000745>

MIELI. (2022. november 01). Forrás: <https://mieli.f/>

W., T. G. (2021). *Tenisz - A belső játszma - A világ legnépszerűbb útmutatója játéknunk mentális fejlesztéséhez*. G-ADAM-STÚDIÓ Kft. .

## ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SPORTOLÓ FIATALOK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSA

– Barabás Ágota<sup>1,3</sup>, Pázmány Viktória<sup>1</sup>, Molnárné Grestyák Anita Katalin<sup>3,4</sup>, Jávorné Dr. Erdei Renáta<sup>2</sup> –

Kulcsszavak: értelmi fogyatékoság, sport, egészségmagatartás

### Absztrakt

Magyarországon a halálozások feléért az életmóddal összefüggő kockázati tényezők a felelősek a *State of Health in the EU* 2021-es évi országprofil adatai alapján. A születéskor várható élettartam 2020-ban szinte 5 évvel elmaradt az EU egészséges átlagától, valamint jelentősek a nemek és iskolai végzettség szerinti egyenlőtlenségek. 2019-ben hazánkban az összes haláleset 50%-át okozták egészségmagatartásbeli kockázati tényezők. Az obesitas, azaz a túlsúly már a gyermekek esetében is aggasztó méreteket ölt, 2018-ban majdnem minden negyedik 15 éves diák volt túlsúlyos vagy elhízott. A rendszeres testmozgás minden korosztály számára kiemelt fontosságú, védő hatással van egyes rizikómagatartásokkal szemben. Az egészségmagatartásbeli kockázati tényezők fokozott előfordulása a társadalmilag hátrányos helyzetű rétegek esetében az egészséggel és a várható élettartammal összefüggő társadalmi és gazdasági egyenlőtlenségekhez vezet.

Jelen tanulmányban 2 fókuszcsoporthoz tartozó interjú eredményeit ismertetem. A kutatás célja a fogyatékosággal élő fiatalok egészségmagatartásának vizsgálata, háttértényezőinek feltárása, az életmódjukat befolyásoló tényezők és az esetleges területi egyenlőtlenségek feltérképezése. Jelen bemutatott vizsgálat a fókuszcsoporthoz tartozó interjú módszerével készült, a célcsoport sajátos igényeihez igazodva az interjú kérdéseinek kidolgozása során kiemelt figyelmet kapott a könnyen érthető kommunikáció módszertana. Az interjúk pszichopedagógus és védőnői közreműködésével, kettős vezetéssel valósultak meg.

A kutatás célcsoportját a 12-18 év közötti fogyatékosággal élő serdülők adták. Az interjúk a demográfiai adatokra, egészségmagatartásra vonatkozó kérdéseket tettünk fel, vizsgáltuk az egészségműveltséget, a szubjektív jóllétet, feltérképeztük a kortárskapcsolatokat és a pandémia időszakára jellemző nehézségekre, esetleges pozitívumokra is kitértünk. Összesen két alkalommal 23 fogyatékosággal élő serdülőt sikerült bevonnunk az interjúkba, közülük minden résztvevő értelmi fogyatékoságban érintett; 18 fő tanulásban akadályozott és 5 fő értelmi akadályozott. Mindannyian rendszeresen sportolnak.

A fókuszcsoporthoz tartozó interjúk eredményei azt mutatják, hogy a sportoló tanulók szoros baráti kapcsolatokról számoltak be, egészségi állapotukat minden sportoló fiatal jónak ítélte meg. A higiénés szabályokat ismerik, betartják, ápoltságukra nagy figyelmet fordítanak. Nem kizárólag a saját döntésük alapján, vélhetően a fokozott szülői tudatosság és kontroll is hozzájárul ahhoz, hogy számos területen kedvező az egészségmagatartásuk, de kiemelendő ebben a rendszeres sporttevékenység szerepe is, mely pozitívan befolyásolja az egészségi állapotot. Az eredmények megerősítik, hogy érdemes és lehetséges a fogyatékos személyek egészségmagatartását is monitorozni, hiszen a célcsoport részletes és pontos ismerete nélkül nem lehet adekvát egészségfejlesztési stratégiákat kidolgozni.

<sup>1</sup> Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Védőnői Módszertani és Prevenciók Tanszék, tanársegéd. 4400 Nyíregyháza, Sóstói u. 2-4.

<sup>2</sup> Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Védőnői Módszertani és Prevenciók Tanszék, egyetemi docens. 4400 Nyíregyháza, Sóstói u. 2-4.

<sup>3</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, PhD. hallgató. 7621 Pécs, Vörösmarty M. u. 4.

<sup>4</sup> Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Ápolási és Szülésznői Tanszék, tanársegéd. 4400 Nyíregyháza, Sóstói u. 2-4.

## Bevezetés

A 2021. évi Magyar egészségügyi országprofil (State of Health in the EU, Egészség az Eu-ban) adatai alapján Magyarországon a halálozások feléért az életmóddal összefüggő kockázati tényezők a felelősek. A születéskor várható élettartam a magyarországi 2020-as adatok szerint közel 5 évvel elmaradt az EU egészségének átlagától. Jelentős a nemek és az iskolai végzettség szerinti egyenlőtlenségek országhatáron belüli mintázata. Hazánkban a nők hét évvel hosszabb ideig élnek a férfiaknál, utóbbi nem esetében ez 72,3 évet jelent, míg a nők esetében ez 79,1 év. A legalacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező férfiak 30 éves korukban közel 11 évvel kevesebb életévre számíthatnak, mint a felsőfokú végzettséggel rendelkezők. Ezeket a különbségeket részben az okozza, hogy az alacsonyabb iskolai végzettségű személyek magasabb arányban vannak kitéve az egészséget negatív irányba befolyásoló kockázati tényezőknek. 2019-ben hazánkban az összes haláleset 50%-át egészségmagatartásbeli kockázati tényezők okozták. Az összes haláleset negyedét okozta táplálkozási kockázat, 21%-át a passzív és aktív dohányzás adta, míg 2%-a mozgásszegény életmódból eredeztethető, további 7%-a mértéktelen alkoholfogyasztásnak volt tulajdonítható. A nem megfelelő táplálkozási szokások részben magyarázatot adnak az elhízottság növekedésére hazánkban. Az obesitas már a gyermekpopuláció, kiemelten a serdülőkorúak esetében is aggasztó mértéket ölt. 2018-ban a hazai felmérés szerint majdnem minden negyedik 15 éves diák volt túlsúlyos vagy elhízott, mely a 2. legmagasabb arányt jelenti az EU-ban (OECD Országprofil 2021).

A HBSC 2018. évi, iskoláskorú gyermekek egészségmagatartását vizsgáló felmérés (Health Behaviour in School-aged Children; HBSC) adatai alapján megállapítható, hogy hazánkban a tanulók 28,8%-a fogyaszt gyümölcsöt naponta, és a zöldségfogyasztás aránya is hasonló képet mutat (27,2%). A felmérésben részt vevő diákok 17,9%-a mozog eleget, 20,1%-uk pedig ennél kevesebbet mozog (Németh és Várnai, 2019).

A rendszeres testmozgás megléte minden korosztályban az egyik legfontosabb alappillére az egészséges életmódnak. Szerepe van a mentális egészség megőrzésében, pozitív hatással bír a kardiovaszkuláris rendszerre, valamint a testsúlycsökkentésben és az

optimális testsúly megtartásában is jelentős szerepe van. A rendszeres testmozgás védő hatással van az egyes rizikómagatartásokkal szemben, valamint pozitív kölcsönhatásban van egyes egészségindikátorokkal (Pfau és mtsai, 2019).

Az egyes társadalmi csoportok egészségi állapotát azért érdemes különböző aspektusok szerint vizsgálni, mert az eredmények tudatában olyan fontos megállapításokra juthatunk, amelyek segíthetik az adott közösség egészségpolitikai stratégiájának kialakítását (Libicki és R. Fedor, 2020).

A speciális igényűek kedvezőtlen egészségi állapota mellett a társadalmi körülményekben is számos nehézséggel küzdenek, melyek egyrészt jelentősen befolyásolják a mindennapi életüket, másrészt a társadalom által elfogadott normákhoz való igazodást (Janák és Tokaji szerk., 2016)

Ismert tény, hogy valamennyi egészséget befolyásoló kockázati tényező előfordulása gyakoribb az alacsony iskolai végzettséggel rendelkezők, és/vagy alacsony jövedelmű egyének körében, amely társadalmi csoportokban az egészséget romboló magatartásformák halmozottan fellelhetők, és további, az egészséggel és a várható élettartammal összefüggő társadalmi és gazdasági egyenlőtlenségekhez vezetnek (OECD Országprofil 2021).

Az életminőséget determináló várható egészséges élettartam növekedése az egészség-egyenlőtlenségek csökkentésével érhető el, ezért a célzott népegészségügyi programok kidolgozásához nélkülözhetetlenek egészségpszichológiai kutatások, melyek vizsgálják az egészségügyi ellátórendszerhez való hozzáférést, a strukturális tényezőket, az egészségmagatartást (Moravcsik-Kornyicki és R. Fedor, 2021). Kevés olyan hazai egészségpszichológiai kutatási eredmény áll rendelkezésre, mely az egészség szempontjából igen kiemelt hátrányos helyzetű csoportot, a fogyatékkal élőket vizsgálná (Kozma és mtsai, 2020).

Jelenleg egyetemesen elfogadott az a nézet, miszerint az adott személy egészségi állapota a korlátozás tényét vagy veszélyét hordozza magában, azonban az, hogy ez az adott probléma számára mennyire bír korlátozással



a mindennapi életben vagy a társadalmi részvételben, azt az őt körülvevő társadalmi, fizikai közeg is befolyásolja (Takács, 2004).

A Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján 2016-ban 408 021 fő élt valamilyen típusú fogyatékossgal Magyarországon, ami a népesség 4,3%-át tette ki. Hazánkban a fogyatékossgal élő népesség nemek szerinti megoszlását illetően a 2016-os mikrocenzus adatai alapján megállapítható a nők nagyobb arányú képviselete (53%). 2011 és 2016 között a fogyatékos személyek aránya a férfiak és nők esetében is csökkenő tendenciát mutatott. Korcsoport tekintetében elmondható, hogy míg a fiatalabbak esetében a férfiak, addig az idősebbek körében a nők adják a többségi arányt, ami megegyezik a nemek megoszlásával a teljes népesség körében. A kor előrehaladtával párhuzamosan az egészségi állapot romlása is megfigyelhető. A 2016-os mikrocenzus adatai alapján megállapítható, hogy az 5 évesek és annál idősebb fogyatékkal élők több mint ötöde küzd tanulási akadályozottsággal, és megközelítőleg a fele érzelmi akadályozást a közlekedésben, valamint a 15 évesek és idősebbek fele a munkavégzéssel kapcsolatosan tapasztal akadályozottságot.

A mindennapi életvitelben, például a családi életvitelben való részvétel a fogyatékos népesség kb. negyedének okoz problémát, valamint megközelítőleg 35%-uk a közösségi élet terén érzi hátrányban magát. Ezek az adatok is alátámasztják a fogyatékos személyekkel való foglalkozás szükségességét, ugyanis kb. kétharmaduk a társadalmi részvétel valamelyik, vagy több területén tapasztal akadályozást, nehézséget. Ezeknek a gátnak a csökkentéséhez a társadalmi segítségnyújtás nélkülözhetetlen, az egyenlő hozzáférés biztosítása kulcsfontosságú (Janák és Tokaji szerk., 2016).

A legnagyobb rizikónak kitett társadalmi csoportokra szükséges összpontosítani a népegészségügyi programokat, ennek segítségével lehet célzott és költséghatékony sikereket elérni, mivel az egyén életmódja és egészségi állapota összefügg egymással (Balázs és mtsai, 2014).

A fogyatékossgal élő gyermekek számára is biztosítani kell a tanuláshoz, a sportoláshoz való hozzáférés lehetőségét, mely számukra az örömszerzésen kívül a társadalmi kohézió mint mentális védőfaktor jelenik meg

életükben. A Speciális Olimpia mozgalom céljával tűzte ki, hogy a 8 éves és annál idősebb értelmi fogyatékos gyermekek, valamint felnőttek számára egy egész életen át tartó rendszeres sportolási, illetve versenyzési lehetőséget biztosít több olimpiai sportágban. Az egyesület munkáját önkéntesek segítik, és a gyerekeken kívül a szülők, család többi tagjára is pozitív hatással bír, ahol életre szóló barátságok kötődnek, a családok nincsenek egyedül a problémáikkal, közösséghez tartoznak, ami a számtalan problémával és leterheltséggel küzdő szülőnek támaszt nyújt. (9)

A kutatás alapját a fent ismertetett hazai kutatói hiányállapot pótlása adta, mely szerint a fiatal fogyatékossgal élő gyermekkorú populációra vonatkozóan olyan hathatós egészséget fejlesztő programok kerüljenek kidolgozásra, melyeknek elengedhetetlen alapja a fogyatékossgal élő fiatalok egészségi állapotának, egészségmagatartási mutatóinak ismerete.

## **A kutatás fő célja, módszere**

A kutatás célja a fogyatékossgal élő fiatalok egészségmagatartásának vizsgálata, háttértényezőinek feltárása, az életmódjukat befolyásoló tényezők és az esetleges területi egyenlőtlenségek feltérképezése. A kutatás a Tudományos és Kutatásetikai Bizottság által engedélyezett vizsgálat, engedélyszáma: IV/5706- 1/2021/EKU.

Kutatásom során a kvalitatív fókuszcsoporthoz interjú módszerét használtam. A vizsgálat célcsoportját a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében élő 12-18 év közötti fogyatékossgal élő serdülők adták. 2022 tavaszán összesen két alkalommal 23 fogyatékossgal élő serdülőt sikerült bevonnunk a kutatásba. A Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar Védőnői Módszertani és Prevenációs Tanszéke a Magyar Speciális Olimpia Szövetséggel együttműködési megállapodással rendelkezik, az ő segítségükkel választottuk ki a résztvevőket a szülők beleegyezését követően. Az interjúk kettős vezetéssel, pszichopedagógus és védőnő vezetésével zajlottak. A könnyen érthető kommunikáció módszerét alkalmazva folytattuk le a beszélgetéseket. Az értelmileg akadályozott (közepúlyos értelmi fogyatékos) fiatalok esetében segédeszközöket is alkalmaztunk pl. képek, valóság-hű tárgyi eszközök. Az interjúk során elhangzottakat a tartalomelemzés módszerével dolgoztuk fel.

## Az interjúk fő témakörei

A demográfiai adatokra, egészségmagatartásra vonatkozóan kérdeztük a fiatalokat, vizsgáltuk az egészségműveltséget, a szubjektív jóllétet, feltérképeztük a kortárskapcsolatokat és a pandémia időszakára jellemző nehézségekre, esetleges pozitívumokra is kitértünk.

## Eredmények

A mintát adó fiatalok mindegyike értelmi fogyatékos-ságban érintett; 18 fő tanulásban akadályozott és 5 fő értelmi akadályozott. Az életkort tekintve a legkevesebben a 18 éves korosztályból kerültek ki, a nemeket illetően a fiúk felülreprezentáltak voltak. A legtöbben városban élnek, a résztvevők mindegyike családban nevelkedik. (1.sz. táblázat)

A minta (fő) N=23	Nem		Súlyossági fok		Lakóhely típusa			Összesen
	Fiú	Lány	Tanulásban akadályozott	Értelmileg akadályozott	Megyei jogú város	Város	Község	
Életkor								
12-13 év	3	4	7	0	3	3	1	7
14-15 év	4	1	5	0	3	1	1	6
16-17 év	5	3	4	4	2	5	1	8
18 év	2	1	2	1	0	1	2	3
összesen	14	9	18	5	8	10	5	23

1. sz. táblázat (saját szerkesztés)

Hatványozottan fordul elő az értelmi fogyatékos-sággal élő fiatalok esetén a lemorzsolódás. Az általunk megkérdezett 23 értelmi fogyatékos-sággal élő sportoló fiatal mindegyike részt vesz a köznevelésben. Általános iskola

integrált formájában 4 fő tanul (közülük 1 fő magántanuló), speciális tantervű általános iskolában 8 fő, speciális szakközépiskolában 6 fő, speciális készségfejlesztő szakiskolában 5 fő tanul. (2. sz. táblázat)

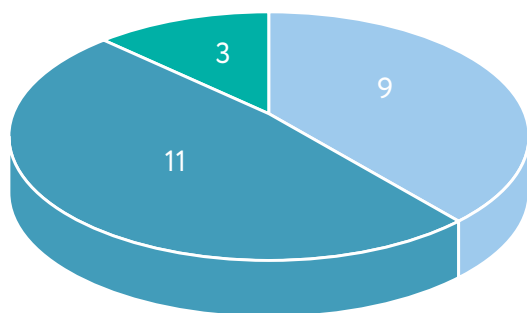
Iskola típusa (fő) N=23	Általános iskola integrált formában	Speciális tantervű általános iskola	Speciális szakiskola	Speciális készségfejlesztő szakiskola	Összesen
	4	8	6	5	23

2. sz. táblázat (saját szerkesztés)

## Vélt egészségi állapot és szubjektív jóllét

Az interjú eredményei azt mutatták, hogy a fiatalok az egészségi állapotukat összességében jónak ítélték meg. Nagyon jónak 9, jónak 11 fő vélte egészségi állapotát, megfelelőnek pedig 3 fő minősítette. Rossz vagy nagyon rossz egészségi állapotról nem számolt be senki (3. sz. ábra). A beszélgetést megelőző 6 héten belül senki sem tapasztalt a résztvevők közül fej-, gyomorfájást, és alvási zavar, étvágytalanság, lehangoltság érzése sem jelentkezett senkinél.

### Önminősített egészségi állapot (fő) N=23



- nagyon jó
- jó
- megfelelő
- rossz
- nagyon rossz

3. sz. ábra (saját szerkesztés)

## Kortárskapcsolatok, szabadidős tevékenységek

A sportoló tanulók szoros baráti kapcsolatokról számoltak be, mely kapcsolatok nem szűkülnek le az edzések időtartamára. Elmondták, mennyire terhelt volt a kapcsolattartás a kortásaikkal a pandémia idején, ezt negatívumként értékelték. A pandémia okozta elzártság okán viszont az infokommunikációs eszközök használata sokat fejlődött körükben. A kortárskapcsolatok fontossága a serdülőkorban hangsúlyosabbá válik, mely az értelmi fogyatékossgal élő fiataloknál is megfigyelhető; szoros baráti kapcsolatokról számoltak be („a

barátaim megvédnek, ha mások bántanak”, „szoktunk videójátékozni”). Az iskolai szabadidős tevékenység nem minden iskolában megoldott. „Unatkozom délután” – az idézet rámutat arra, hogy igénylik a fiatalok a hasznos és aktív időtöltést.



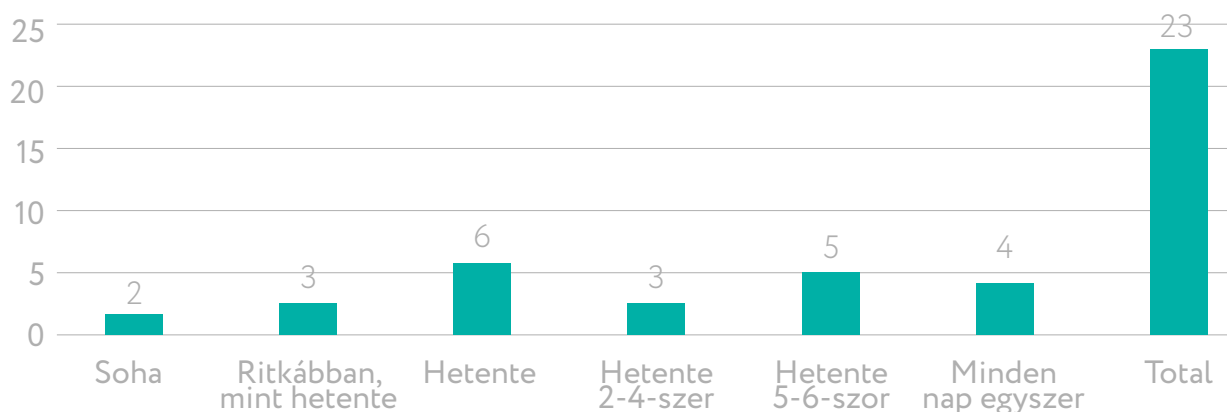
## A fiatalok kapcsolata tanáraikkal, tanuláshoz való viszonyuk

Az iskolával kapcsolatos feladatok a tanulók többségét nem nyomasztja. A pedagógussal való kapcsolatot illetően 2 fő számolt be negatív iskolai élményről. Az egyik tanuló negatívumként éli meg, hogy matematika órán a pedagógus kiabál vele, míg a másik tanulót bántja, hogy „az ebédnél türelmetlen a tanár”. A diákok többsége szerencsére megéli, hogy elfogadják az adott közösségben, melyet megfogalmaztak a beszélgetés során: „Szeretek iskolába járni”, „a tanárnéni sokszor megölel”. Az iskolához való viszonyt pozitívan befolyásolja a diszkriminációtól való mentesség; a beszélgetés során voltak tanulók, akik szerint tanáraik igazságosan bánnak velük. Sikerélményekről is többen beszámoltak („jó vagyok angolból”, „voltam szavalóversenyen”). A kémia tantárgy nehézségét is említette az egyik résztvevő.

## Táplálkozási szokások

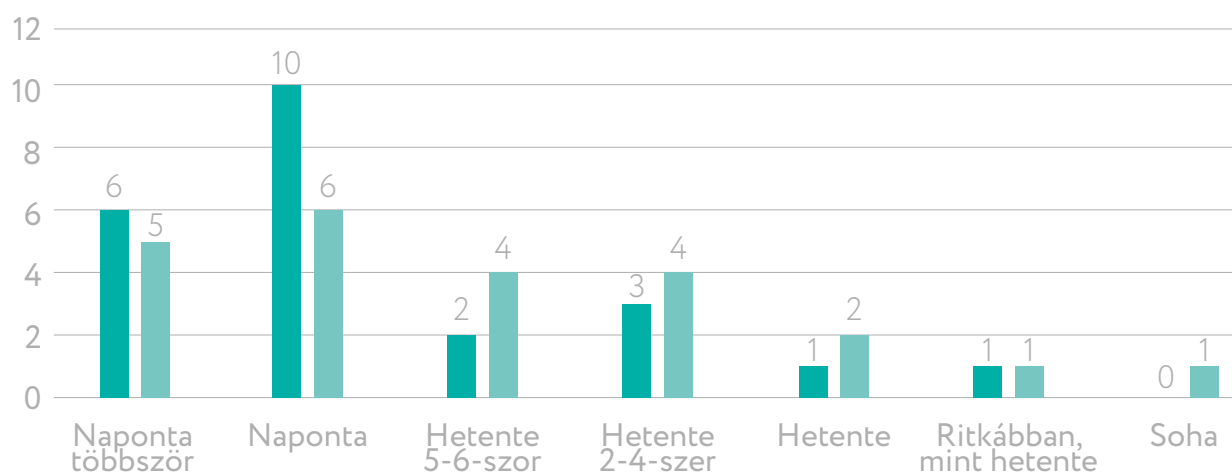
Az édességfogyasztás magas a megkérdezettek körében, összesen 11 fő fogyaszt hetente, vagy attól gyakrabban ilyen típusú élelmiszert. (4. sz. ábra)

## Édességfogyasztás gyakorisága (fő) N=23



4. sz. ábra (saját szerkesztés)

## Édességfogyasztás gyakorisága (fő) N=23



5. sz. ábra (saját szerkesztés)

A gyümölcs- és zöldségfogyasztást vizsgálva megállapítható, hogy a megkérdezettek 69,5 %-a legalább naponta fogyaszt gyümölcsöt, zöldséget pedig 47,8 %-a. A megkérdezettek közül 1 fő nem fogyaszt soha zöldséget. (5. sz. ábra)

A megkérdezettek Chipset ritkán fogyasztanak, napi rendszerességgel senki nem fogyasztja. A pékáruk közül a finomított pékárut preferálják a résztvevők, de 10 fiatal beszámolt arról, hogy napi rendszerességgel fogyaszt teljes kiőrlésű terméket.

Az étkezési szokásokra is kitértünk az interjúk során, a tanulók közül mindenki rendszeresen reggelizik hétköz-

napokon és hétvégéken egyaránt. 20 tanuló rendszeresen ötször étkezik naponta, míg 1 tanuló háromszor, 2 tanulónak pedig változó, hogy négy, vagy esetleg több étkezési alkalomra is sor kerül naponta.

A tanulók átlagosan 2 liter folyadékot fogyasztanak naponta, melyet legtöbbször vízből/ásványvízből fedeznek. Előfordul a rostos üdítőitalok, valamint főleg a téli időszakban a tea cukorral történő fogyasztása.

### Személyi higiéné és fogápolás

A fiatalok beszámoltak arról, hogy ápoltságukra nagy figyelmet fordítanak. Egy tanuló számolt be arról, hogy ritkábban, mint hetente mossa meg fogait, a tanulók

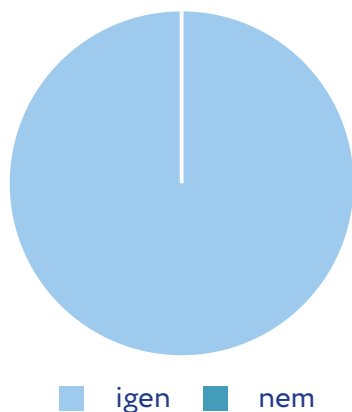
többsége naponta kétszer, vagy egyszer ápolja így fogait. A beszélgetésekből az is kiderült, hogy többségük fél a fogorvosi ellátás igénybe vételétől.

A pandémia okán tudatos kézfertőtlenítésről számoltak be.

## Fizikai aktivitás

A beszélgetésekből kiderült, hogy a megkérdezettek mindegyike rendszeresen, szervezett keretek közt sportol. Az edzéseken kívül a fiatalok versenyeken is rendszeresen indulnak. A sportoló fiatalok az úszás, judo, atlétika sportágak valamelyikét űzik (6. sz. ábra). A kutatásban részt vevő fiatalok közül 16 fő a Magyar Speciális Olimpia Szövetség igazolt sportolója, a többi fiatal szintén egyesületi keretek között sportol. A szervezett sporttevékenység közösséget kovácsol a résztvevőkből, és a szociális kapcsolatok alakítására is pozitív hatással van, valamint nem csak a gyerekekre van előnyös hatása, hanem a szülők is részesei a közösségnek. Általa lehetőségük nyílik a tapasztalatcserére a szülő társakkal, mely erősíti bennük, hogy nincsenek egyedül a problémájukkal, így mentális hozadéka is van.

### Rendszeres sporttevékenység (fő) N=23



6. sz. ábra (saját szerkesztés)

## Rizikómagatartás

Az egészséget károsító magatartások vizsgálata során azt tapasztaltuk, hogy a fiatalok rendszeresen nem dohányoznak, 2 fő próbálta már ki a dohányzást. Az alkoholfogyasztási szokások is kedvező képet mutattak, lerészegedés nem fordult elő közöttük, valamint alkalmanként, összejöveteleken sem fogyasztanak alkoholt.

## Összegzés

A fókuszcsoport eredményei alapján megállapítható, hogy a helytelen táplálkozási szokások az általunk megkérdezett fiatalok esetében is fennállnak az édességfogyasztás tekintetében, valamint a megkérdezettek kevesebb, mint 50%-a (47,8%) fogyaszt napi rendszerességgel zöldséget. A helytelen táplálkozási szokások a túlsúly előfordulását növelik, mellyel szemben a rendszeres fizikai aktivitás védőfaktoroként szolgálhat. Az élvezeti szerek kerülése, a rendszeresen megvalósuló reggelizés, a napi ötszöri étkezés, valamint az, hogy a köznevelésben mindenki részt vesz, és a rendszeres fizikai aktivitás vélhetően a szorosabb szülői kontrollnak is köszönhető, mely megerősíti a szülő szerepét az egészségmagatartás alakításában.

Az értelmi fogyatékosok a komplex személyiség eltérő fejlődésével jár együtt, ami elsősorban az alkalmazkodási készségek akadályozottságában nyilvánul meg. Érinti a kommunikációt, az önellátást, a szociális kapcsolatokat, a közösségi lehetőségek használatát, az önrendelkezést, a szabadidő eltöltését és a munkát, melyek hatással vannak az énképre, a motivációra és a társadalmi részvételre. A rendszeres sporttevékenység protektív tényezőként szolgál, segíti a pozitív énkép kialakulását, motivációs hatással bír, valamint a szociális kapcsolatokat is segíti, emellett a szabadidő hasznos eltöltését és sikerélményt is biztosít.

A fókuszcsoportos interjúk rámutattak arra, hogy a szülők és a fiatalok igénylik a társakkal töltött hasznos időt. Erre biztosít lehetőséget a Magyar Speciális Olimpia Szövetség. A sport a prevenció mellett a rehabilitáció területén is jelentőséggel bír.

Az eredmények azt mutatják, hogy vannak az egészségügyi hozzáférés tekintetében területi egyenlőtlenségek, nem megoldott térségünkben például az értelmi fogyatékos fiatalok számára a speciális fogászati ellátás. A hátrányos helyzetű csoportok egészségmutatóinak javulásához szükséges, hogy elegendő ismerettel rendelkezünk egészségmagatartásukról és az azt befolyásoló tényezőkről. Munkánkkal célunk az életminőség javítása, az egyenlő hozzáférés biztosítása, az esetleges területi egyenlőtlenségek csökkentése. Érdekes és lehetséges a fogyatékos személyek egészségmagatartását is monitorozni, hiszen a célcsoport részletes és pontos ismerete nélkül nem lehet adekvát egészségfejlesztési stratégiákat kidolgozni.



## Felhasznált irodalom

Balázs P., Fogarasi-Grenczer A., Rákóczi I., Kristie L. F. (2014). Roma újszülöttek testtömegének vizsgálata: a biomedicinális és szociális tényezők hatása. *Orvosi Hetilap* 155. évfolyam, 24. szám, 954-961.

Janák K., Tokaji K. (2018). Mikrocenzus 2016 A fogyatékos és az egészségi ok miatt korlátozott népesség jellemzői, KSH [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mikrocenzus2016/mikrocenzus\\_2016\\_8.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mikrocenzus2016/mikrocenzus_2016_8.pdf) (letöltés dátuma 2022.10.15.)

Kozma Á., Petri G., Bernát A. (2020) Kiszolgáltatottság és stagnálás: fogyatékos emberek társadalmi helyzete a 2010-es években In.: Kolosi T., Szelényi I. *Társadalmi Riport* (pp.:381-400), Budapest [https://www.tarki.hu/sites/default/files/2020-10/381\\_403\\_Kozma\\_Petri\\_Bernat\\_web.pdf](https://www.tarki.hu/sites/default/files/2020-10/381_403_Kozma_Petri_Bernat_web.pdf) (letöltés dátuma 2022.10.11.)

Libicki, É., R. Fedor A. (2020). *A szubjektív egészségi állapot kutatási hátterének többszintű megközelítése a társadalmi egyenlőtlenségek tükrében. Acta Medicinæ Et Sociologica*, 11 : 31( pp. 13-25. )

Moravcsik-Kornyicki Á., R. Fedor A. (2021). Az egészség komplex megközelítése, mint az egészség-szociológiai vizsgálatok elméleti kerete. *Acta Medicinæ Et Sociologica*, 12(32), (pp.: 21–46). <https://doi.org/10.19055/ams.2021.05/31/2>. (letöltés dátuma 2022.10.11.)

Németh Á., Horváth Zs., Várnai D. (2019). 2022.09.11. Egészségmagatartás serdülőkorban – Mi történt az ezredforduló után? *ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Intézet* <https://akjournals.com/downloadpdf/journals/2063/28/3/article-p473.pdf> (letöltés dátuma 2021.03.10.)

OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2021), 2022.01.08. Magyarország: Egészségügyi országprofil 2021, *State of Health in the EU, OECD Publishing*, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/bac593d6-hu.pdf?expires=1666273388&id=id&accname=guest&checksum=B683C2A314634F478FF2B196E1EB4760> (letöltés dátuma 2022.10.10.)

Pfau S. C., Pető K., Bácsné Bába É. (2019). A fizikai aktivitás, mint egészségbefektetés *Egészségfejlesztés*, LX. (1.) 33-44.

Takács É. (2004). *A funkcióképesség, fogyatékoság és egészség nemzetközi osztályozása (FNO)*. Medicina Könyvkiadó.

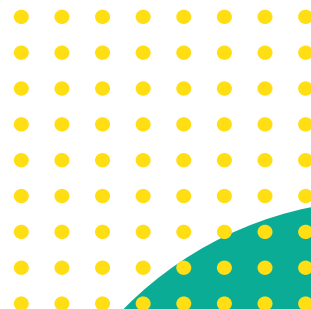
Special Olympics Hungary Nemzetközi történet 2021. (letöltés dátuma: 2021.10.11). <https://msosz.hu/tortenetunk>

Az YZ Folyóiratnak a kiadását támogatta a Nemzeti Kulturális Alap.

Pályázati azonosító: 449101-00457



Nemzeti Kulturális Alap





## KIK VAGYUNK?

A NIT Magyarország legnagyobb ifjúsági közösségeit tömörítő ernyőszervezete 2012 óta.

Hazánk ifjúságának a szócsöve vagyunk nem csak itthon, de Európában is.

A Köznevelési Kerekasztal, a Nemzeti Együttműködési Alap és a Nemzeti Tehetségügyi Koordinációs Fórum, a Szakképzési és Innovációs Tanács, valamint a Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács tagjaiként képviseljük a fiatalok érdekeit az adott szervezet asztalánál ülve.

Egyedüli ifjúsági szervezetként ápolunk stratégiai partnerségi kapcsolatot az EMMI-vel, biztosítva ezáltal a szilárd és hatékony érdekképviseletet.

## MIÉRT VAGYUNK?

- **hogyan edukáljunk!**  
Tréningek segítségével a fiatalok problémamegoldó és kommunikációs készségeit, az érvelési technikájukat. Növeljük közéleti aktivitásukat.
- **hogyan támogassunk!**  
A fiatalokat mentorprogramok és vezetői készségeket fejlesztő programok által. Tagszervezeteinket a szolgáltatási portfóliónk segítségével közel 15 területen.
- **hogyan képviseljük!**  
A mindennapi problémákat, az azokra adott megoldási javaslatokat, az ifjúság és a velük foglalkozó civil szervezetek érveit és érdekeit a döntéshozók előtt.
- **hogyan összehozzunk!**  
Rendezvényeink, önkéntes- és mentorprogramjaink által közösségeket kövacsolunk össze.
- **hogyan ösztönözzünk!**  
Ösztönözzük az ifjúság és a civil szektor vállalkozási kedvét, támogassuk az innovatív ötleteiket.

## PROJEKTJEINK



### ÉPÍTSD FEL!

A települési szinten működő diák- és ifjúsági önkormányzatok számára találkozási pontot generál, képzéseket és szervezetfejlesztést biztosít, pályázati lehetőségeket és szakmai támogatást nyújt.



### KÖZÉLETI MENTORPROGRAM

A tehetséges fiatalok közéleti aktivitását fokozza, a társadalmi felelősségvállalást erősíti a felnövekvő generációk körében.



### LÉPJ FEL!

Célja, hogy egy hazai turné alkalmával országos szinten felmérje és összegezze a fiatalok problémáit, majd azokra megoldási javaslatokat dolgozzon ki.



### SZÓLJ BELE!

Az Ifjúsági Párbeszéd projekt megvalósítása. A hazai fiatalok becsatornázása EU-s szinten az őket érintő ügyek és kérdések kapcsán.



### KÖZÖSSÉGKÉPZŐ

• **Közösségképző:** Az ifjúsági szektor utánpótlásképzését biztosítja, a 35 év alatti szakemberek és önkéntesek vezetőképzése.



### SZABADEGYETEM

• **Szabadegyetem:** Célja a fiatalok megszólítása, edukálása egy több napos, szórakoztató nyári program keretei között.



### LÉGY TUDATOS! KÖZÉPPONTBAN A FENNTARTHATÓSÁG

• **Légy tudatos:** A környezetvédelem fontossága napjaink egyik legnépszerűbb témája, így a NIT is igyekszik felhívni egy projektsorozat keretében a figyelmet a környezettudatosságra, valamint a zöld személtre.



### NIT PRO ÉS KONTRA ÉRVEKKEL ELŐ!

• **Pro és kontra:** Az aktív állampolgárrá válásban kiemelten fontos eszköznek tartjuk a fiatalok vitakultúrájának fejlesztését, amelyhez kapcsolódóan egy középiskolásoknak szóló vitaverseny koncepcióját alkottuk meg. A projekt célja, hogy elősegítse a fiatalok vitakultúrájának fejlesztését egy vitaverseny keretében.



### Y.Z. SZAKMAI FOLYÓIRAT

• **Y.Z. szakmai folyóirat:** A folyóirat célja, hogy közérthető módon rendszeresen biztosítson szakmai tartalmakat érdekes és fontos témákban.



### DIGITÁLIS VALÓSÁGOK

• **Ifjúságszakmai konferenciák:** Igyekszünk minden évben az ifjúságszakmához kapcsolódóan olyan konferenciákat rendezni az érdeklődők számára, melyek aktuálisan kapcsolódnak az ifjúságot érintő problémákhoz, valamint lehetőséget biztosítanak a fiataloknak a fejlődésben és a jó gyakorlatok elsajátításában. Ilyen konferenciánk például a Digitális Valóságok, a Roma Ifjúsági Konferencia, valamint az Ifjúsági Munka Konferencia.

## SZÁMADATOK

101

tagszervezet

7

fős elnökség

közel  
100 EZER

megszólított fiatal

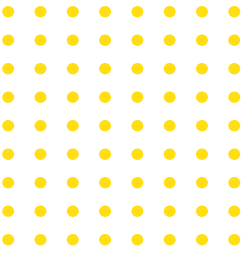
több, mint  
15

projekt évente

5

munkacsoport

# A jövő(de)t képviseljük!



**SZÓLJ BELE!**  
IFJÚSÁGI PÁRBESZÉD



**LÉPJ FEL!**  
KÖZÖSSÉGI FÓRUM



**NIT KÖZÉLETI  
MENTORPROGRAM**



**ÉPÍTSD FEL!**  
DIÁKSZERVEZET-FEJLESZTÉS



**NIT PRO ÉS KONTRA  
ÉRVEKKEL ELŐ!**



**LÉGY TUDATOS!**  
KÖZÉPPONTBAN A FENNTARTHATÓSÁG



**NIT  
SZABADEGYETEM**



**NIT  
KÖZÖSSÉGKÉPZŐ**



**DIGITÁLIS VALÓSÁGOK  
ISMERD A JÖVŐD!**



**INNOFEST  
VÁLTSD VALÓRA!**



**TALK WITH NIT  
KÖZÉLETRŐL KÁVÉ KÖZBEN**

**Y.Z.**

**A FIATALSÁG  
LEGFRISSEBB FOLYÓIRATA**

[ifjusagitanacs.hu](http://ifjusagitanacs.hu)  
[facebook.com/HungarianNYC](https://facebook.com/HungarianNYC)  
[instagram.com/ifjusagitanacs/](https://instagram.com/ifjusagitanacs/)



**NEMZETI  
IFJÚSÁGI  
TANÁCS**