

Előszó

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2025. november

Pári András
főszerkesztő, a KINCS elnökhelyettese

Fűrész Tünde
felelős kiadó, a KINCS elnöke