



FIATALOK, HOGY VAGYTOK?

A 14-19 évesek mentális jólléte 2026 nyarán

Országosan reprezentatív, kérdőíves felmérés (N=803 fő), valamint mélyinterjú vizsgálat (N=15 fő)

Elemző tanulmány

2026. szeptember

A vizsgálatot az IDEA Intézet végezte az NN Biztosító és az UNICEF megbízásából

Tartalom

I. A kutatásról	2
Kutatási célok és az alkalmazott kutatási módszerek	2
A minta, az eredmények érvényessége és megbízhatósága, a reprezentativitás	3
A WHO-5 jólléti index értelmezése	6
II. Elemzői következtetések	8
III. A 14-19 évesek helyzete	13
A generáció alapvető életkörülményei	13
Álmok, célok és a társadalom túlhajszoltsága	16
A fiatalok mentális állapota	19
IV. Elsődleges stresszhatások, aggodalmak és félelmek	24
A mindennapok feszültsége: felfokozott stresszhatások vagy túlérzékenység?	24
Legfontosabb stresszforrások	27
Tapasztalatok verbális és nonverbális bántalmazásokról	32
Sérülékeny csoportok: mindenki, aki “furcsa”	34
A mentális veszélyeztetettséggel együtt járó szociodemográfiai jellemzők	38
V. Kísérletek a mentális gondok megoldására	40
Mentális problémák: beszélni vagy nem beszélni róla?	40
A kapcsolatrendszer minősége és a mentális állapot	42
A baráti kapcsolatok kiemelt szerepe	45
A szülői és testvéri kapcsolatok hatása	48
Az iskola mint legfőbb kockázati faktor és legfontosabb védelmező környezet	49
A segítségkérés hivatalos formáinak szerepe	57
A stresszoldás szélsőséges eszközei: alkohol, kábítószer, agresszió és önsértés	62
Milyen támogatásra lenne szüksége a fiataloknak?	62
VI. Az AI és a mentális egészség	66
A mesterségesintelligencia-szolgáltatások használata	66
Az AI szerepe személyes, élethelyzeti és mentális kérdésekben	69
Elégedettség az AI-szolgáltatásokkal mentális kérdésekben	75
VII. Melléklet: Ábratár	76

I. A kutatásról

Kutatási célok és az alkalmazott kutatási módszerek

A vizsgálat az NN Biztosító és az UNICEF megbízásából készült. A cél a 14–19 éves fiatalok (nagyjából 580 ezer fő) mentális egészségének átfogó feltérképezése és a fő kockázati és védő faktorok azonosítása volt. A vizsgálat elsődleges fókuszában a korosztály aktuális mentális helyzetének leírása állt, emellett a lehetséges beavatkozási pontok kijelöléséhez is támpontokat kerestünk. A kutatás során részletesen feltártuk a fiatalok mentális egészséggel kapcsolatos általános attitűdjeit, hozzáállását és igényeit, valamint az ellátórendszerekkel kapcsolatos tapasztalatait is.

A felmérés kifejezetten a fiatalok mentális egészségét, illetve az ahhoz kapcsolódó kérdéseket vizsgálta. Az elemzés során is minden más témakört ebben a vonatkozásban vettünk szemügyre. A 14-19 évesek mentális állapotának jellemzői azért különösen fontosak, mert helyzetük alapján következtetni lehet az elkövetkező évtizedek felnőtt társadalmának várható lelki állapotára, mentális helyzetére. Ezt támasztja alá, hogy a WHO adatai szerint, az élet során jelentkező mentális problémák mintegy fele már 14 éves korig kialakul, és a felnőttkorban tapasztalt esetek közel fele 18 éves kor előtt már kezdetét veszi.

A vizsgálat két, egymással párhuzamosan lebonyolított fázisból állt. A kvantitatív szakasz során 803 főre kiterjedő, országosan reprezentatív, online, önkitöltős, kérdőíves felmérést végeztünk 14-19 éves fiatalok körében. A teljes magyar weben és a közösségi médiában történő adatfelvétel során a válaszadók kérdezőbiztosi behatás nélkül, önkitöltéssel adtak válaszokat egy nagyjából 20 perc alatt kitölthető kérdőív kérdéseire (CAWI). A kvalitatív szakaszban nagyjából másfél órás, a kutatási témákhoz kapcsolódó, részletes, négy szemköztí beszélgetések készültek 18-19 éves fiatalokkal.

A kérdőíves felmérés fő célja az volt, hogy megbízható, számszerű adatokra támaszkodó információkat gyűjtsön a 14-19 éves korosztály mentális állapotáról, problémaérzékeléséről, hozzáállásáról és reakcióiról. Olyan adatokat kerestünk, amelyek mellett, hogy láthatóvá teszik a korcsoport egyedi jellegzetességeit és érzékelik a belső, szociodemográfiai és egyéb szempontok szerinti eltéréseket, arra is alkalmasak, hogy a feltárt generációs jellemzőket a teljes felnőtt népesség vonatkozásában is értelmezzék.

A mélyinterjú vizsgálat fő célja az volt, hogy az interjúalanyok egyedi élettörténeteinek keresztül mélyebben értelmezzük és kontextusba helyezzük a kérdőíves eredményeket, illetve, hogy a személyes élmények részletes feltárása segítse a statisztikai eredmények mögött meghúzódó lehetséges háttérmechanizmusok és egyéni tapasztalatok értelmezését. A kvalitatív vizsgálati fázis feladata emellett az is volt, hogy a generáció megszólaltatott,

legidősebb tagjai személyes, retrospektív áttekintést adhassanak a felnőtté válásukról, az addigi életútjukról, az ezzel kapcsolatos élményeikről.

Jelen tanulmányban a két vizsgálat tapasztalatait és következtetéseit együtt mutatjuk be. A kutatás egyes témaköreit a kvantitatív és a kvalitatív fázisok is érintették. Ezen túl voltak olyan, adatszerű információkat kívánó kérdéskörök, amelyek elemzésekor kizárólag a kérdőíves felmérés eredményeire támaszkodtunk, más esetekben a személyes motivációkat, bizalmas jellegű részleteket érintő témák feldolgozása során a mélyinterjúk beszélgetések jelentettek elsődleges információs forrást.

Az elemzések mellett a kérdőíves felmérés egyes adatairól ábrák is tájékoztatnak, más eredményekről csak a szövegben szerepelnek írott, számszerű információk. (A survey vizsgálat összes kérdésére vonatkozó ábrákat a melléklet tartalmazza.) A mélyinterjúk beszélgetések legfontosabb tapasztalatainak értelmezését a belőlük származó, szó szerinti idézetek segítik, amelyeket az elemzés szövegétől eltérő méretű betűtípussal, idézőjelek közé helyezve jelenítünk meg. A mélyinterjúk eredményeinek bemutatása során mindenekelőtt olyan információkra támaszkodtunk, amelyek vagy az interjúalanyok többségi véleményét tükrözik, vagy pedig kisebbségi, de több megszólaló által is képviselt, rendszeresen visszatérő, karakteres álláspontokat jeleznek.

A tanulmány I. fejezetében a kutatás hátterét és fontosabb módszertani részleteit mutatjuk be. A II. fejezetben a vizsgálat legfontosabb, általános, elemzői tapasztalatait foglaljuk össze. Azokat, amelyekből véleményünk szerint leginkább következnek hatékonyak ígérkező intézkedések, illetve további kutatási irányvonalak és lépések. A III. fejezettől a kérdőíves felmérés és a mélyinterjú vizsgálat eredményeit és az azokból levonható, releváns következtetéseket részletesen, adatszerűen ismertetjük. Az egyes fejezetek témáját a kutatás legfontosabb céljai szerint határoztuk meg. Valamennyi fejezetet kisebb tartalmi blokkokra bontva tárgyalunk, amelyek legelején összefoglaljuk azokat a legfontosabb következtetéseket, amik az érintett szakaszban szereplő adatok alapján levonhatók.

A minta, az eredmények érvényessége és megbízhatósága, a reprezentativitás

A kérdőíves felmérés adatait 2026. június 11-e és július 13-a között vettük fel online kitölthető kérdőív segítségével. A speciális, kifejezetten online körülményekre fejlesztett mintavételi módszertannak köszönhetően a kérdőíves felmérés eredményei reprezentatívnak tekinthetők az ország 14-19 éves népességére vonatkozóan életkor, nem, a lakóhely településtípusa és a lakóhely régiója szerint. Az N=803 fős minta szükségesű torzulásait a KSH legfrissebb népszámlálási adatai alapján súlyozással korrigáltuk (1. ábra).

A minta szerkesztése során ún. peremsúlyozási eljárást alkalmaztunk. A mintavétel módszere összességében biztosítja, hogy a teljes mintára vonatkozó adatok számszerűen, kalkulálható hibahatárok mellett értelmezhetőek legyenek a vizsgálati populáció egészére (Magyarországon élő, 14-19 évesek).

A minta statisztikai hibahatára a teljes mintára vonatkozó eredmények esetében legfeljebb ± 3 -4 százalékpont. Ez azt jelenti, hogy a felmérés eredményei legfeljebb ilyen mértékben térhetnek el attól, amit a teljes magyarországi 14-19 éves népesség megkérdezése esetén kaptunk volna.

Kisebb alminták elemzése során a statisztikai hibahatár mértéke eleve növekszik. Az alacsony esetszámok, illetve a kisebb alminták belső torzulásai is csökkentik a kisebb csoportokra vonatkozó, számszerű eredmények megbízhatóságát. A belső bontások összefüggéseit, a csoportok közötti eltéréseket minden esetben statisztikai elemzés alá vetettük, így a tanulmányban csak azokra térünk ki, amelyek statisztikai értelemben megbízható, szignifikáns tendenciák felvázolására alkalmasak. Jelen vizsgálat feltáró jellegéből fakad, hogy a minta kisebb csoportjaira vonatkozó állítások, a bemutatott lehetséges, ok-okozati összefüggések megerősítéséhez további vizsgálatok szükségesek.

Az esetleges kerekítések miatt az adatok összege nem minden esetben ad ki 100 százalékot.

1. ábra

A MINTA ÖSSZETÉTELE (N=803 fő)

Fiú	51%
Lány	49%
14-15 éves	34%
16-17 éves	32%
18-19 éves	34%
Budapest	18%
Megyeszékhely, megyei jogú város	21%
Egyéb város	30%
Falu	32%
Budapest	18%
Közép-Magyarország	12%
Nyugat-Magyarország	29%
Kelet-Magyarország	41%



A mélyinterjú és a kérdőíves adatfelvétel időben részben egybeesett. Mind a 15 mélyinterjú ugyanazon képzett moderátor irányításával zajlott, sztemderd, a vizsgálati aspektusok

kérdésköreit részletesen kibontó vezérfonal alapján 2026. július 2-a és július 15-e között. Ebben az esetben a megszólaltatott 18-19 évesek - statisztikai értelemben - kizárólag önmagukat képviselik. Az 1-1,5 órás beszélgetések során elhangzott információk számszerű, gyakorisági összefüggései nem általánosíthatók a megszólaltók által képviselt populáció egészére.

A kvalitatív vizsgálati szakaszban reprezentatív mintáról nem lehet beszélni, erre a minta elemszáma és a mintatagok kiválasztásának módja sem ad lehetőséget, a kvalitatív vizsgálati fázisnak azonban ez eleve nem is lehetett célja. Annak érdekében, hogy a mélyinterjúk beszélgetések következtetései minél inkább támogatni tudják a kérdőíves felmérés reprezentatív eredményeinek értelmezését, az interjúalanyok kiválasztásakor arra törekedtünk, hogy a 18-19 éves korcsoporton belül többféle élethelyzet, településtípus, aktivitási és szubjektív anyagi helyzet megjelenjen. A cél az volt, hogy a releváns csoportokat akár valós társadalmi arányaiktól függetlenül is, legalább két válaszadó képviselje. A mélyinterjúk során kilenc 18 éves és hat 19 éves fiattal beszélgettünk, nyolc fiú és hét lány osztotta meg velünk személyes élményeit és gondolatait (2. ábra). Az interjúalanyok egyharmada volt budapesti, a többiek kelet- és nyugat-magyarországi nagyvárosokban vagy kisebb településeken éltek. Tízen voltak tanulók, illetve volt olyan interjúalany is, aki átmeneti helyzetben volt, vagyis éppen nem dolgozott, de nem is tanult. A megszólaltatott 18-19 évesek között egyaránt voltak olyanok, akik jobb, illetve olyanok is, akik rosszabb (szubjektíven megítélt) anyagi körülmények között éltek.

2. ábra

A mélyinterjú vizsgálat alanyainak összetétele (N=15 fő)



	Étke	Neme	Lakóhely régió	Lakóhely településtípus	Foglalkozási státusz	Szubjektív anyagi helyzet
1	18 éves	Férfi	Nyugat-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
2	18 éves	Férfi	Kelet-Mo.	Egyéb város	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
3	18 éves	Férfi	Kelet-Mo.	Egyéb város	Tanuló	Éppen hogy kijönnek
4	19 éves	Nő	Kelet-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Dolgozik	Éppen hogy kijönnek
5	18 éves	Férfi	Budapest	Budapest	Tanuló	Éppen hogy kijönnek
6	18 éves	Nő	Budapest	Budapest	Dolgozik	Éppen hogy kijönnek
7	18 éves	Férfi	Nyugat-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
8	19 éves	Férfi	Budapest	Budapest	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
9	19 éves	Nő	Budapest	Budapest	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
10	19 éves	Nő	Budapest	Budapest	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
11	18 éves	Férfi	Nyugat-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Nem tanul és nem dolgozik	Beosztással jól kijönnek
12	18 éves	Nő	Kelet-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
13	19 éves	Férfi	Kelet-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Dolgozik	Beosztással jól kijönnek
14	18 éves	Nő	Kelet-Mo.	Falu	Tanuló	Anyagi gondok nélkül élnek
15	19 éves	Nő	Kelet-Mo.	Falu	Dolgozik	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak



A WHO-5 jólléti index értelmezése

A kérdőíves felmérés során a fiatalok mentális állapotának vizsgálatához a WHO-5 jólléti indexet alkalmaztuk (WHO-5 Well-Being index), amely a szubjektív pszichológiai jóllét mérésére használt és széles körben alkalmazott, több vizsgálat által is validált, nemzetközi összehasonlítások elvégzésére alkalmas mérőeszköz. A kérdőívben öt, a megkérdezettek általános hangulatára vonatkozó állítást fogalmaztunk meg, amelyeket a válaszadást megelőző 2 hétre értelmezve kellett értékelni. A válaszokat hatfokú, 0-tól 5-ig terjedő pontszámokat kifejező skálán kellett megadni: a magasabb értékek a vizsgált állapotok egyre gyakoribb előfordulását fejezik ki.

A kérdőívben a következő állítások szerepeltek:

- 1) *Vidámnak és jókedvűnek éreztem magam.*
- 2) *Nyugodtnak és ellazultnak éreztem magam.*
- 3) *Aktívnak és élénknek éreztem magam.*
- 4) *Ébredéskor frissnek és kipihentnek éreztem magam.*
- 5) *A mindennapjaim tele voltak számomra érdekes dolgokkal.*

A kérdések megválaszolása után minden válaszadóhoz ötféle pontszámot lehet hozzárendelni, amelyek összege 0 és 25 pont között alakulhat. A standardizált WHO-5 jólléti index értékét úgy kapjuk meg, ha a nyers pontszámot négygyel megszorozzuk, tehát végül az index 0 és 100 közötti értéket vehet fel. A magasabb értékek jobb, az alacsonyabbak egyre rosszabb mentális állapotot fejeznek ki.

Fontos, hogy az index értéke nem a mentális egészség valamely konkrét diagnózisának felállítására szolgál. Ugyanakkor alkalmas arra, hogy a különböző társadalmi csoportok jólléti állapotát mérhetővé és összehasonlíthatóvá tegye. Az index használata széles körben elterjedt, a mért értékek, az azok alapján képzett kategóriák pontos definíciók mentén értelmezhetők. Akik a WHO-5 jólléti skálán legalább 86 pontot érnek el, kiemelkedő mentális jólléti szinttel jellemezhetők és a 69-85 pont közötti értékek is egyértelműen jónak mondható mentális állapotot jeleznek. Az 51–68 pont közötti értékek általában átlagos, elfogadható mentális állapotszintre utalnak, míg az 50 pont alatti értékek fenyegetett mentális állapotot jeleznek; 28 pont alatt pedig fokozottan indokolt lehet a mentális állapot szakember általi további vizsgálata.

A küszöbértékek semmiképpen sem tekinthetők diagnosztikai határértékeknek, a WHO-5 jólléti index önmagában nem is alkalmas mentális zavar vagy a depresszió megállapítására. Arra viszont igen, hogy értékelje egyes társadalmi csoportok mentális helyzetét és megjelölje

azokat, amelyek az átlagosnál rosszabb mentális állapotban vannak, az átlagnál többféle problémával küszködnek és ezért a mentális betegségek is jobban fenyegetik őket.

Az index dinamikus mutató, amely az aktuális társadalmi környezet függvényében változhat. Jelen esetben fontos azt figyelembe venni, hogy a 14-19 éves korosztály mentális állapotának felmérésére a 2026-os iskolai tanév végén, a vakáció kezdetén került sor.

II. Elemzői következtetések

1) A fiatalok jelentős részének mentális jólléte fokozott figyelmet indokol

A 14–19 évesek átlagos WHO-5 jólléti indexe 55 pont volt 2026 nyarán, ami összességében még elfogadható jólléti szintet jelez. Az eredmények értelmezésekor ugyanakkor figyelembe kell venni, hogy az adatfelvétel jelentős része már a nyári vakáció kezdetére esett. Az iskolai időszakban válaszolók WHO-5-átlaga 47 pont volt, míg a vakáció alatt válaszolóké 56 pont. Az eltérés arra utal, hogy a korosztály tagjainak a mentális jólléte kedvezőbb lehet a nyári szünetben, mint az iskolai hónapokban.

A fiatalok 41 százaléka az 50 pont alatti, a tanulmányban „fenyegetett mentális állapotként” megnevezett, alacsony jóllétet jelző kategóriába került. Ez a mintegy 580 ezres magyarországi 14-19 éves népességre vetítve több mint 200 ezer fiataalt jelenthet. Ezzel szemben a korosztály 37 százaléka tartozott a jó vagy kiemelkedő jólléti kategóriába.

Ez az összkép jelentős különbségeket takar az egyes korcsoportok között. A 14–15 évesek WHO-5 átlaga 72 pont volt, míg a 16–17 éveseké 48, a 18–19 éveseké pedig 43 pont. Az 50 pont alatti kategóriába a 14–15 évesek 12 százaléka, a 16–17 évesek 49 százaléka, a 18–19 évesek 62 százaléka került. Az eredmények világosan jelzik, hogy a felmérés időpontjában a 16–19 évesek körében lényegesen gyakoribb volt az alacsony jólléti kategóriába kerülés.

A lányok körében szintén kedvezőtlenebb eredmények születtek: átlagos WHO-5 értékük 52 pont volt, szemben a fiúk 58 pontos eredményével. Az 50 pont alatti kategóriába a lányok 47 százaléka, a fiúk 34 százaléka került. Alacsonyabb jólléti értékek jelentek meg a nem mindkét szülőjükkel együtt lakók, az anyagi nehézségeket érzékelők, a fővároson kívüli közép-magyarországi településeken élők, valamint a szűkebb vagy „konfliktusosabb” kapcsolati hálóval rendelkezők körében is.

A fiatalok mentális nehézségei nemcsak az érintettek jóllétére és mindennapi működésére, hanem családi és társas kapcsolataikra, ezáltal közvetlen környezetükre is hatással lehetnek.

Fontos lehet a 16–19 évesek, a lányok, valamint a családi, anyagi vagy kapcsolati nehézségekkel egyszerre szembesülő fiatalok kiemelt figyelemmel kísérése. A támogatási lehetőségeket érdemes az életkori fordulópontokhoz és az eltérő élethelyzetekhez igazítani, valamint elősegíteni, hogy a megfelelő segítség az érintettek személyes körülményeitől függetlenül, könnyen hozzáférhető és egyenletes színvonalú legyen.

2) A fiatalok érzékelik a problémát, de a segítségkérést erős bizalmi akadályok nehezítik

A mentális terhelés a fiatalok mindennapi közérzetében is megjelenik. A mélyinterjúkban több résztvevő úgy vélte, hogy korosztályuk jelentős része mentális nehézségekkel és

fokozott terheléssel küzd. A kérdőíves kutatásban a fiatalok 37%-a számolt be arról, hogy gyakran vagy szinte minden reggel szorongva, feszülten kezdi napi teendőit, 39%-uk pedig jellemzőnek tartotta magára, hogy az aggodalomhoz vagy stresszhez testi tünetek is társulnak.

Bár a fiatalok érzékelik a mentális nehézségek jelenlétét, ez nem vezet automatikusan segítségkéréshez: sokan inkább magukban tartják, vagy igyekeznek eltitkolni problémáikat a környezetük elől. A válaszadók 70 százaléka szerint a fiatalok sokszor inkább egyedül próbálják megoldani problémáikat. A segítségkérés fontos akadálya lehet a szégyenérzet (67%), a problémák komolyan vételével kapcsolatos aggodalom (63%), valamint a kitudódástól való félelem (61%). A válaszadók 42 százaléka szerint sok fiatal azt sem tudja, kihez fordulhatna, 36% pedig a szakemberekkel szembeni bizalomhiányt is akadálnak látja. Ezek az eredmények a válaszadók kortársaikról alkotott véleményét mutatják, nem minden esetben saját személyes akadályait.

A támogatás fejlesztésében ezért nemcsak a szolgáltatások elérhetőségére, hanem a segítségkérés érzelmi és bizalmi küszöbének csökkentésére is figyelmet kell fordítani. Fontos irány lehet annak egyértelműbb kommunikációja, hogy milyen helyzetben, kihez és milyen feltételekkel lehet biztonságosan segítségért fordulni.

3) Az iskola a legfontosabb stresszkörnyezet, de támogató szerepet is betölthet

A vizsgált stresszforrások közül az iskolai elvárások, a jegyek, valamint a továbbtanulással és pályaválasztással kapcsolatos döntések jelentették a legnagyobb terhelést a 14–19 évesek számára.

Az oktatási környezet ugyanakkor rendszeres napirendet, kortársközösséget, társas kapcsolódási lehetőségeket és potenciálisan támogató felnőtteket is biztosíthat. A kizárólag tanulók WHO-5-átlaga 58 pont volt, míg a főállásban dolgozóké 39, a tanulás mellett dolgozóké 43, a nem tanuló és nem dolgozó fiataloké pedig 46 pont. Az utóbbi csoportok alacsony elemszáma, valamint az életkori és élethelyzeti különbségek miatt az eredmények óvatosan értelmezendők, de arra utalnak, hogy az oktatáshoz kapcsolódó társas és intézményi keretek támogató szerepet tölthetnek be.

A mélyinterjúkban az iskolai tapasztalatok jelentős különbségei rajzolódtak ki. Több résztvevő támogató tanárokról és befogadó közösségről számolt be, míg mások túlterhelést, megalázást vagy a problémák bagatellizálását tapasztalták. A segítség minősége intézményenként és pedagógusonként eltérő lehet, a 15 fős minta alapján azonban ennek gyakorisága nem becsülhető.

A támogatás kiszámíthatóbbá tételét segítheti a működő iskolai gyakorlatok feltárása és szélesebb körű megismertetése, a pedagógusok gyakorlati felkészítésének erősítése, valamint a támogatási és továbbirányítási lehetőségek egyértelműbbé tétele. A fiatalok 46 százaléka több iskolai stresszkezelő vagy önismereti foglalkozást, 42 százalékuk pedig kortárssegítő programokat tartana hasznosnak.

4) A társas kapcsolatok fontos védőhálót jelentenek, miközben a bántalmazás sok fiatalt érint

A fiatalok legfontosabb informális támaszai a barátok és a közvetlen családtagok. A válaszadók 80 százaléka megértőnek és segítőkésznek tartja barátait, 73 százalékuk pedig a szüleit. Félelmeit és szorongásait 55% rendszeresen megbeszéli barátaival, 41% pedig a szüleivel. A barátokon és a közvetlen családon kívüli kapcsolatok megítélése kevésbé kedvező: az osztálytársakat 47%, a tanárokat 42% tartotta megértőnek és segítőkésznek.

A kapcsolati háló minősége szorosan együtt jár a mentális jólléttel. Az összefüggés iránya nem határozható meg: a támogató kapcsolatok segíthetik a megküzdést, miközben a mentális nehézségek maguk is akadályozhatják a kapcsolatok kialakítását és fenntartását.

A válaszadók 57 százaléka jelezte, hogy az elmúlt évben személyesen érintett volt legalább egy vizsgált bántalmazási formában. Ez a népességre vetítve mintegy 330 ezer fiatalt jelenthet. A leggyakoribb tapasztalat a csúfolás vagy rosszindulatú pletyka volt, amelyet 41% élt át; 39% bántó vagy megalázó kritikáról, 34% pedig kiközösítésről számolt be. A bántalmazást átélők WHO-5 átlaga 48 pont volt, szemben a nem érintettek 64 pontos átlagával, ami jelentős kapcsolatot jelez a bántalmazási tapasztalatok és az alacsonyabb pszichológiai jóllét között.

A mélyinterjúkban több résztvevő számolt be arról, hogy a kortárscsoport normáitól láthatóan eltérő fiatalok könnyebben válhatnak csúfolás vagy kiközösítés célpontjává. A beszélgetések során olyan tapasztalatok is megjelentek, amelyek szerint a környezet számára látható mentális nehézségek növelhetik annak kockázatát, hogy az érintett fiatalokat társaik „furcsának” bélyegzik vagy kirekesztik.

Fontos irány lehet a befogadóbb kortársközösségek és a támogató kapcsolatok erősítése, valamint annak biztosítása, hogy a bántalmazást átélő vagy megfelelő társas támogatással nem rendelkező fiatalok számára jól ismert, bizalmas és ténylegesen elérhető segítség álljon rendelkezésre. Ezzel párhuzamosan fontos lehet a mentális egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítése. A tünetek és a segítségnyújtási lehetőségek jobb ismerete hozzájárulhat a stigmatizáció csökkentéséhez, az érintettek elfogadásához, valamint a szakmai támogatás szükségességének korábbi felismeréséhez.

5) A felnőttkorhoz közeledő fiatalok körében erősebb a jövőbizonytalanság

A mélyinterjúkban az önálló egzisztencia, a megfelelő kereset, a saját otthon és a kiszámítható élet megteremtése visszatérő életcélként jelent meg. Ezek az eredmények elsősorban a 18–19 éves interjúalanyok tapasztalatait tükrözik, ezért nem általánosíthatók a teljes korosztályra. Ugyanakkor összhangban állnak azzal a kérdőíves eredménnyel, amely szerint a fiatalok 43 százaléka aggódik amiatt, hogy nem fogja tudni eldönteni, mihez kezdjen az életével. A mélyinterjúkban többen úgy érezték, hogy az oktatási rendszerben nem kapnak elegendő gyakorlati útmutatást a továbbtanuláshoz, a munkába álláshoz és az önálló élet megkezdéséhez.

A fiatalok kedvezőbben értékelték családjuk anyagi helyzetét, mint a felnőtt népesség tagjai a sajátjukat: előbbiek 24 százaléka, utóbbiak 39 százaléka ítélte kedvezőtlennek azt. (A vizsgálati eredményeket az IDEA Intézet 2026. júniusi, 1000 fős, országosan reprezentatív felmérésének adataival vetettük össze.) Ennek egyik lehetséges magyarázata, hogy a családi pénzügyi nehézségek nem minden esetben válnak láthatóvá a fiatalok számára, ezt azonban a kutatás közvetlenül nem vizsgálta.

Fontos irány lehet a meglévő pályaaorientációs és életvezetési támogatás gyakorlati fókuszának erősítése, különösen az iskolaváltás, a továbbtanulás, az érettségi és a munkába állás előtt álló fiatalok körében. A jövővel kapcsolatos bizonytalanság mérséklését segítheti, ha a pályaaorientáció a döntéshozatalra, az önálló életre és a stressz kezelésére való felkészülésre is nagyobb hangsúlyt helyez.

6) A segítségforrások megléte önmagában nem elegendő, a hozzáférés és a bizalom is meghatározó

A fiatalok többsége úgy érzi, hogy a vizsgált helyzetekben lenne olyan személy vagy forrás, amelyhez tanácsért fordulhatna: egészségügyi kérdésekben 64%, továbbtanulási vagy pályaválasztási ügyekben 59%, magánéleti vagy mentális problémák esetén 58% nyilatkozott így. Az 50 pont alatti WHO-5 kategóriába tartozók körében azonban ezek az arányok lényegesen alacsonyabbak: pályaválasztási kérdésekben 40%, magánéleti problémák esetén 38%, egészségügyi ügyekben 47% érzi úgy, hogy lenne hová fordulnia.

Bár a fiatalok 84 százaléka nem lát kivetnivalót a pszichológushoz vagy más mentális szakemberhez fordulásban, ez az általános elfogadás nem azonos a szakemberek iránti személyes bizalommal vagy a szolgáltatás tényleges igénybevételével. A kvalitatív interjúkban az iskolapszichológusokkal szembeni bizalmatlanság egyik lehetséges okaként jelent meg, hogy a fiatalok az intézmény szervezetének részeként tekinthetnek rájuk.

A támogatási igények alapján a fiatalok egyaránt fontosnak tartják a problémák korai felismerését és a könnyen, bizalmasan elérhető segítséget. A válaszadók 62 százaléka a

szülők és a tanárok jobb felkészítését, 48 százaléka az ingyenes vagy megfizethető pszichológiai támogatás könnyebb elérhetőségét, 32 százaléka pedig az anonim online segítség lehetőségét tartaná hasznosnak.

A támogatási lehetőségek fejlesztése mellett azok ismertségét, átlátható működését és kiszámítható elérhetőségét is érdemes erősíteni. Legalább ilyen fontos, hogy a fiatalok pontosan tudják, milyen helyzetben, kihez, milyen csatornán és milyen feltételekkel fordulhatnak segítségért. A segítségforrásoknak emellett könnyen elérhetőnek, bizalmasan működőnek és hitelesnek kell lenniük, támogatva a mentális nehézségek korai felismerését és a segítségkéréshez szükséges bizalom erősítését.

7) Az AI széles körben használt tájékozási és beszélgetési csatorna, de nem helyettesítheti az emberi támogatást

Az AI-szolgáltatások használata szinte általános a 14–19 évesek körében: a fiatalok 96%-a használja ezeket valamilyen gyakorisággal, közel minden második válaszadó pedig napi szinten. Az AI-t elsősorban praktikus, tanulási és tájékozási célokra használják, de lelki és magánéleti kérdésekben is számottevő a szerepe.

Az AI-t használó fiatalok több mint fele kért már legalább egyszer segítséget, tanácsot vagy információt lelki vagy magánéleti kérdésekben, 32%-uk pedig legalább alkalmanként fordul hozzá ilyen céllal. Az ilyen célú használat gyakoribb a lányok, a 16–19 évesek, az 50 pont alatti WHO-5-kategóriába tartozók, valamint a problémáikról másokkal kevésbé szívesen beszélők körében. Az AI-t lelki vagy személyes témákban használók 44%-a úgy érezte, hogy érdemi segítséget kapott, további 42%-uk pedig ennek hiányában is pozitívan értékelte a beszélgetést.

A fiatalok által érzékelt anonimitás és bizalmasság ugyanakkor nem feltétlenül azonos a szolgáltatások tényleges adatvédelmi és szakmai biztonságával.

A magas használati gyakoriság miatt fontos irány lehet a fiatalok AI-tudatosságának erősítése, a hiteles és életkoruknak megfelelő információk elérhetővé tétele, valamint annak elősegítése, hogy szükség esetén a digitális csatornák a megfelelő személyes vagy szakmai segítség felé irányítsák őket.

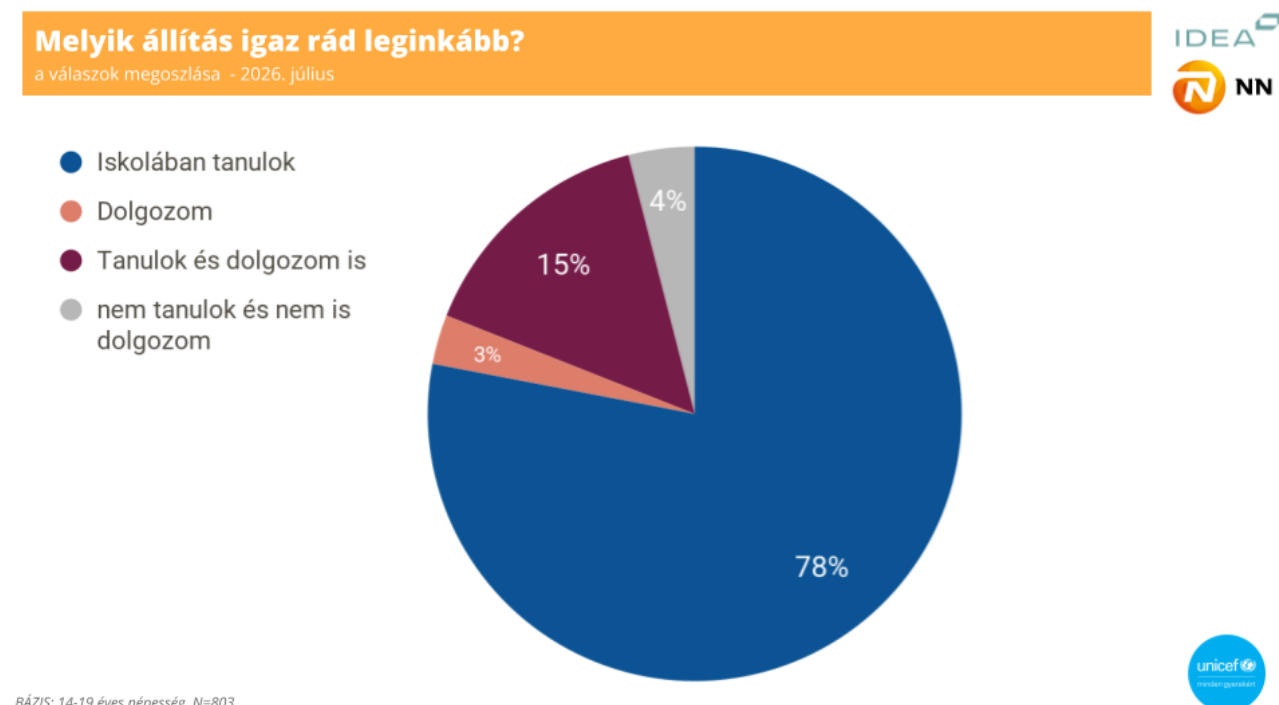
III. A 14-19 évesek helyzete

A generáció alapvető életkörülményei

Több mint 100 ezer 14-19 éves fiatal él töredezett családi környezetben (20%), a csonka- és mozaikcsaládok viszonylag gyakori élethelyzetet jelentenek ebben a korosztályban. A fiatalok túlnyomó többsége még tanul, és csak kevesen vannak, akik már úgy léptek be a munkaerőpiacra, hogy nem vesznek részt az oktatásban. A háztartások anyagi nehézségei ugyanakkor nem minden esetben jelennek meg a gyermekek mindennapi tapasztalataiban, így a pénzügyi helyzet megítélése eltérhet a család objektív körülményeitől.

A KSH adatai szerint jelenleg több mint félmillió, mintegy 580 ezer 14-19 év közötti fiatal él Magyarországon. A korcsoportba tartozó 5 főből átlagosan 4 iskolai tanuló (78%). A válaszok alapján mindenképpen jóval 20 ezer alatt van azon 14-19 év közötti fiatalok száma, akik már fő tevékenységű munkavállalók (3%) (3. ábra). Ennél azért jóval többeknek, több mint 100 ezer fiatalnak vannak összességében munkatapasztalatai, hiszen a 14-19 évesek 15 százaléka iskola mellett vállal valamilyen munkát. A magas munkavállalási arányokhoz minden bizonnyal hozzájárult, hogy az adatfelvételre a nyári vakáció idején, a diákmunka fő időszakában került sor.

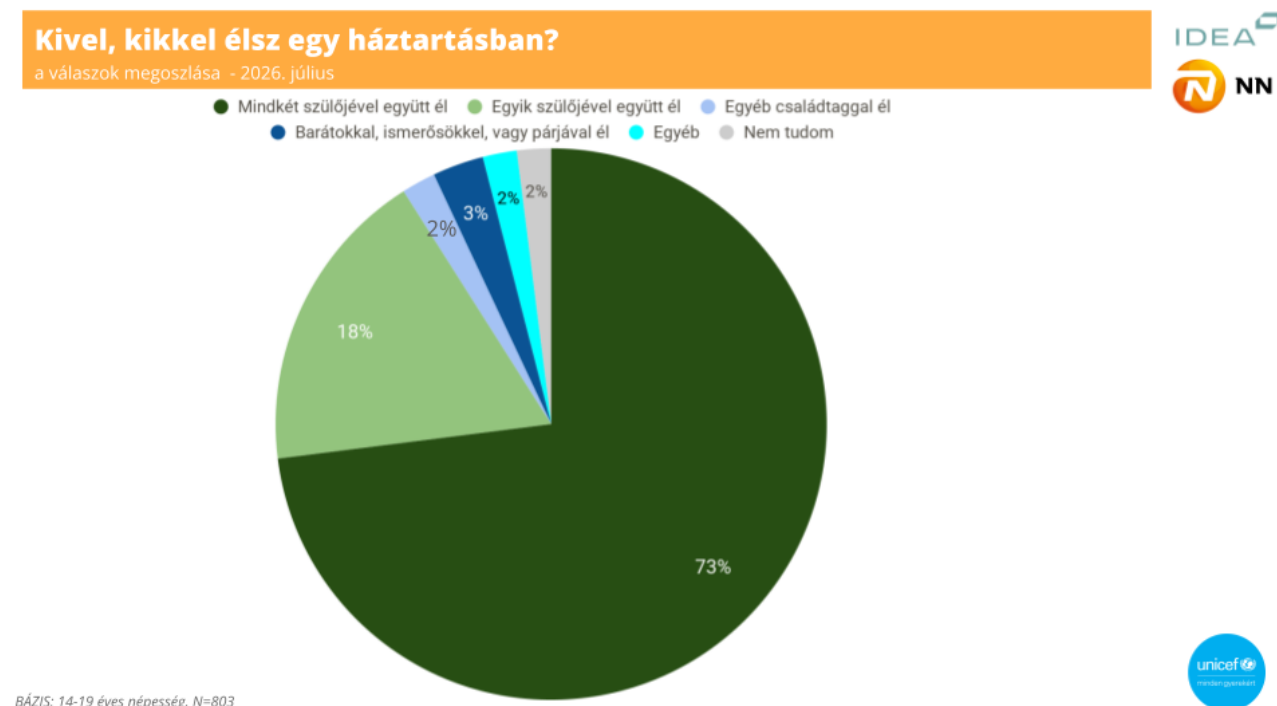
ábra



A 14-19 évesek 91 százaléka legalább az egyik szülőjével együtt él, a fiatalok szűk háromnegyede (73%) édesapjával és édesanyjával is egy háztartásban lakik (4. ábra).

Több mint 100 ezren élnek "csonka családban" (18%), mintegy 40 ezer fiatal (7%) nem a szüleivel, hanem más családtagokkal, barátokkal, ismerősökkel vagy párjával él. Nem meglepő, hogy az önállósodás, a barátokkal, ismerősökkel való együttélés, összeköltözés mindenekelőtt a 18-19 évesek körében tapasztalható.

4. ábra



Ugyan a fiatalok döntő többsége (73%) mindkét szülőjével együtt lakik, így is egynegyedük (27%) más szerkezetű családi körülmények között él, például csonka- vagy mozaikcsaládban vagy valamilyen szempontból széttöredezett családi viszonyok között, esetleg nem is tudja meghatározni pontosan a családi élethelyzetét.

Az ilyen családi körülmények a mélyinterjúk során gyakran szóba kerültek, mivel sok alany érintett volt hasonló helyzetekben. Az egyik szülő távozásából fakadó problémákról az interjúalanyok sokszor úgy beszéltek, mint amiket viszonylag jól tudtak kezelni, így kevesebb mentális problémát okozott nekik. A részletesebben elmondott történetekből viszont gyakran kiderült, hogy a felbomló családok körüli zűrzavar, a kaotikus viszonyok, a viták, legalábbis az új családi egyensúly megszilárdulásáig, nagyon komoly pszichés terhelést jelenthetnek az érintett fiataloknak, sokszor még akkor is, ha a felnőtt családtagok igyekeznek mindent elkövetni azért, hogy az átmenetek zökkenőmentesek legyenek.

“Édesapám az alkoholista volt nagyon sok ideig, 63 évesen tette le a piát, egy éve ... úgyhogy én kifejezetten örültem, amikor elváltak... édesapám alkoholizmusa nagyon nagyban megkeserítette a gyerekkoromat, fizikailag soha nem bántott, azt ki kell emeljem. Jó, néha egy-két fenekelés vagy pofon, de utólag visszatekintve a nagy részét meg is érdemeltem, én szerintem...” (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

“Nevelőapukám lelépett egy másik nőhöz három éve. Anyukám a kishúgommal itt maradt a szomszédban, ő neveli a kishúgomat. Én, a párom, meg az öcsém meg itt lakunk ... ahol felnőttünk.... és én pont ezen vagyok most, hogy azokat, amiket ők elkövettek, én azt ne csináljam a kisfiammal.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“Amikor a szüleim végleg elváltak, akkor volt egy időszak, arra így emlékszem, hogy nem bírtam aludni pár hónapig... nem éltem meg annyira jól... nem fordultam másokhoz, ezt inkább megpróbáltam magamban megoldani.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Nekem a szüleim szétmentek... egy darabig nagyon rossz volt, utána meg már nem volt baj vele hosszú távon, csak még ott az elején megérteni, feldolgozni, de hosszú távon nem.... És ugye, mikor ők így az új párjával belefogtak ebbe a babaprojektbe, akkor mondták, hogy akkor most már úgy illene költözni. Mert, ugye, sajnos nem túl nagy a ház.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Azért mondanám azt, hogy nem érintett meg annyira nagyon durván, mert a szüleim egyébként akkor váltak el, amikor tizedikes voltam, viszont már nem éltek együtt 14 éve, szóval így azért annyira nem érintett meg.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

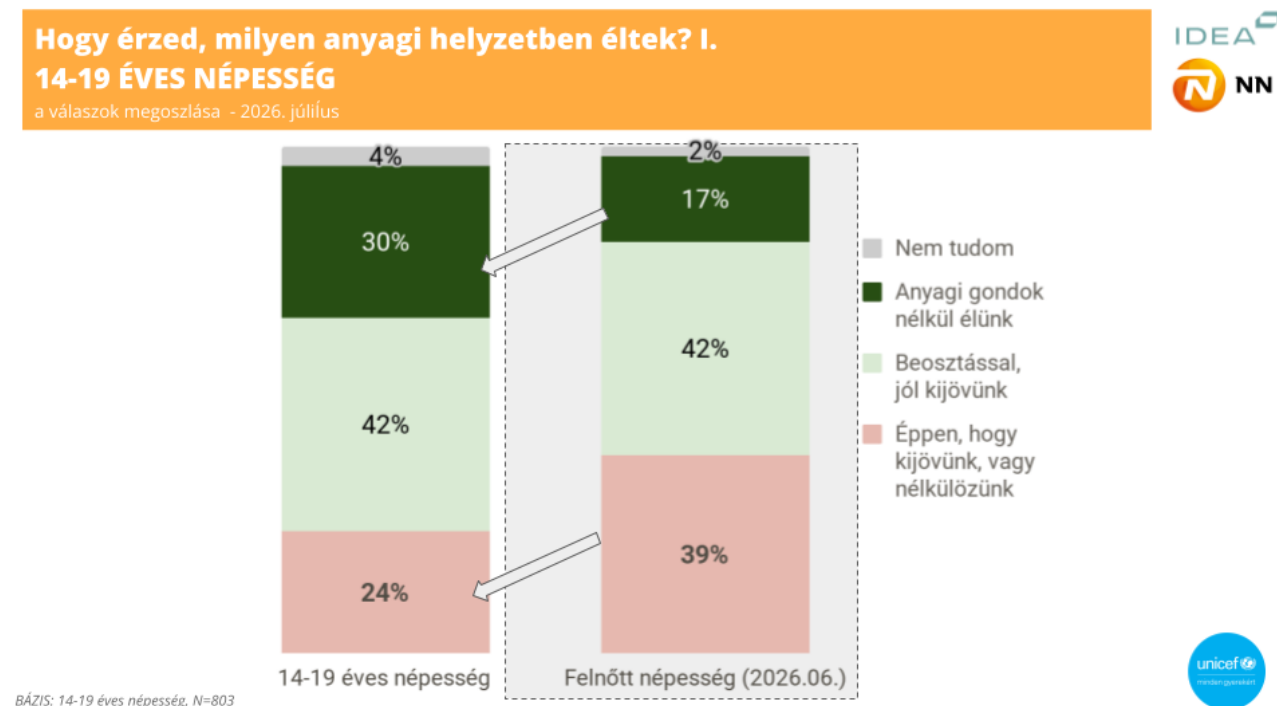
A mélyinterjú beszélgetések arról árulkodnak, hogy a szülők nehezen tudják megvédeni a gyerekeiket a párkapcsolati problémák hatásaitól. A viták, a feszültségek, a szétbomló családok, a megjelenő új szereplők sok konfliktust, különféle visszás helyzetet eredményeznek, amelyek tartós feszültségeket alakítanak ki a fiatalokban.

A fiatalok kedvezőbb anyagi helyzetértékelése arra utalhat, hogy a családi pénzügyi nehézségek nem minden esetben válnak láthatóvá számukra. Az anyagi helyzet szubjektív értékelésével kapcsolatos kérdésre adott válaszok - összevetve egy, az IDEA Intézet 2026 júniusában, a teljes népességre vonatkozóan elvégzett, N=1000 fős, reprezentatív felmérésének hasonló adataival - arra utalnak, hogy a fiatalok családjuk anyagi helyzetét kedvezőbbnek ítélték, mint a felnőtt lakosság tagjai értékelték a saját helyzetüket. Ennek egyik lehetséges magyarázata az lehet, hogy a család pénzügyi nehézségei ritkábban válnak láthatóvá a gyerekek, a fiatalok számára.

A 14-19 évesek egynegyede (24%) gondolja azt, hogy a családja csak nehezen jön ki a bevételeiből vagy esetleg már nélkülözésre kényszerül (5. ábra). Ezzel szemben a fiatalok majdnem egyharmada (30%) úgy látja, mindenfajta anyagi gond nélkül élnek a családjukkal. Ez azt jelenti, hogy a 14-19 évesek 2026 nyarán összességében egyértelműen kedvezőbben

látták családjuk anyagi helyzetét, mint ahogyan az a teljes felnőtt népességre jellemző volt. Júniusban a 18 éves és idősebb lakosok jóval több mint egyharmada érezte magát fenyegetett anyagi helyzetben (39%), miközben a fiataloknak csak egynegyede gondolkodott így a családjáról. Az anyagi gondok nélkül élő felnőttek hányada a társadalomban fele akkora volt (17%), mint a 14-19 évesek között (30%).

5. ábra



Álmok, célok és a társadalom túlhasználtsága

A mélyinterjúkban az önálló egzisztencia, a megfelelő kereset, a saját otthon és a kiszámítható élet megteremtése visszatérő életcélként jelent meg. Több résztvevő ezeket kihívásokkal járó, de belátható időn belül megvalósítható céloknak tartotta. A hétköznapiakat ugyanakkor sokan túlterheltek és „rohanósak” írták le; a kérdőíves kutatásban a fiatalok 36%-a számolt be arról, hogy kötelezettségei mellett kevés ideje marad másra. Az interjúalanyok körében visszatérő vélemény volt az is, hogy a túlhasználtság a tágabb társadalmi környezet hangulatára is kedvezőtlenül hat.

Szinte az összes mélyinterjú beszélgetés tapasztalata arra utal, hogy a fiatalok elsődleges célja - attól függetlenül, hogy tanulni akarnak-e vagy esetleg már munkát vállalni - , hogy önállósodjanak és legyen stabil egzisztenciájuk, saját lakásuk és jó keresetük, autójuk.

Mint az kiderült, a vizsgálati eredmények szerint a 14-19 évesek többsége a valóságosnál egy kicsit jobbnak érzékeli családjuk anyagi helyzetét. Ettől valószínűleg nem függetlenül, a mélyinterjúk alanyai által megfogalmazottak arra utalnak, hogy a stabil anyagi háttér

megteremtését a fiatalok nem tartják elérhetetlennek: bár tisztában vannak a kihívásokkal, céljaikat többnyire reálisnak és akár rövidebb időn belül megvalósíthatónak érzik.

“Én mikor végzős voltam már akkor is dolgoztam, és én úgy éreztem, hogy ezzel jól keresek meg minden és én ... ha elmennék egyetemre, akkor ez engem most éppen inkább hátráltatna, mert van egy jó munkám...” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“GYED mellett dolgozok... pont holnap lesz egy hónapja, hogy kezdtem az új munkahelyemen. Egészségügyben dolgozom, én ezt a szakmát is raktam le, meg mellette érettségit... próbálok a közelebbi célokra fókuszálni, hogy legyen meg a ház.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“Mindenképpen el szeretnék kezdeni rendesen dolgozni, gyűjtögetni, hogy le tudjam rakni a jogsit, aztán vegyek egy autót és majd a későbbiekben, hogy elköltözzek itthonról a párommal... Aki nem kap anyucitól, apucitól eltartási lehetőséget, nekik nehezebb. ... tehát fenntartani egy lakást az nem csak abból áll, hogy kifizetem a lakást és ott lakok, hanem a rendszeres takarítása, rendben tartása, bútorok rendben tartása, vannak növények vagy állatok, tehát azért nagyon sok minden.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Hát valószínűleg elmegyek dolgozni, mert egyetemre nem akarok tovább menni. Sok már az iskolából így is... minél előbb el tudjam kezdeni a saját életemet is. Hát elköltözni a szüleimtől, saját lakást venni. Így ez az én életkezdesi célom úgymond.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Minden fiatal meg akar gazdagodni minél hamarabb.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Szeretnék mindenféleképpen egyetemre menni, ez egy ilyen nagy fő cél, és ott is minél jobban teljesíteni... És hogy a munka is, ami majd lesz, az egy olyan legyen számomra, ahol jól érzem magam... nincsenek nagyon féltelmeim, inkább csak az, hogy tényleg például egy jó házat tudjak majd egyszer magamnak teremteni, meg hogy jó fizetésem legyen.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Felköltözni valamilyen nagyobb városba, hogy tudjak nyitni egy saját üzletet vagy ilyesmi.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Bejárok, mert szép dolog lesz a diploma. Az jól néz ki a CV-ben. ...ha jól csinálom, jól keresek. Talán az egyetlen motivátor itt is ugyanaz, hogy a végső életcélom megalapozása, hogy tudjak találni majd egy olyan munkát, amivel tudom biztosítani magam és a családom kényelmes megélhetését.” (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

A mélyinterjú beszélgetések során az alanyok hasonlóan írták le a hétköznapjaikat, függetlenül attól, hogy egyéni élethelyzeteik olykor nagyon eltérőek voltak: a mindennapokat stresszesnek, általában kifejezetten “rohanósnak” jellemezték. Többen elmondták, gyakran azt érzik, a magyar társadalomra általában is az jellemző, hogy az emberek csak igyekeznek túlélni a napokat.

A fiatalok, függetlenül attól, hogy már dolgoznak vagy még tanulnak, gyakran számoltak be arról, hogy túlterheltnek érzik magukat. A mélyinterjú alanyai közül többen azt

tapasztalták, hogy az iskolai vagy munkahelyi kötelezettségek mellett az alváson kívül alig marad idejük másra, önmagukra vagy a hobbijaikra; a kérdőíves adatok szerint a fiatalok 36 százaléka érzékelt hasonló időhiányt. A legtöbb interjúalany úgy gondolta, hogy a túlhajszoltság miatt kortársaik, illetve a magyar társadalomban az emberek általában is rosszkedvűek, mogorvák, hajlamosak mindent a negatív oldaláról megközelíteni.

“Egy elég túlterhelt társadalom ez a mai. Nagyon sok inger éri az embert mind lelkileg, pszichésen, fizikailag... Az emberek csak túlélnek a napokat fizikálisan, mentálisan.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“Beérünk nyolcra, nyolc-tízről kezdjük az iskolát. Tanóráim általában kettőig vagy háromig szoktak tartani, ritkán 4-ig. Így általánosságban 4-kor, fél 5-kor szoktam végezni.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Hát, elég sok órák van általában, minden nap ilyen 8, úgyhogy ilyen fél 9-től fél 4-ig van tanítás, utána hazajövök. ... Tanultam vagy pihentem. Nem szoktam nagyon sok mindent csinálni így hétköznap, mert fáradt vagyok. (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Reggel felkelek, elbuszozok, onnan pedig ilyen 5-6 órák van vagy 7, utána pedig haza buszozok, tanulok és így ennyi.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Hát nem tudom, a magyar mentalitás elég negatív, úgyhogy nem igazán nyitottak a boldogságra például... Hát szerintem nagyon sok ember rosszindulatú, megkeseredett. Nagyon-nagyon sok.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Folyamatosan panaszkodunk, ami engem például nagyon zavar, ... az a beszélgetési témánk, hogy mit gyűlölünk a mai napban, hogy a kormány vagy az időjárás vagy a vonatok, és annyira negatív mindig a légkör, amikor így beszélgetésbe kerülök emberekkel.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

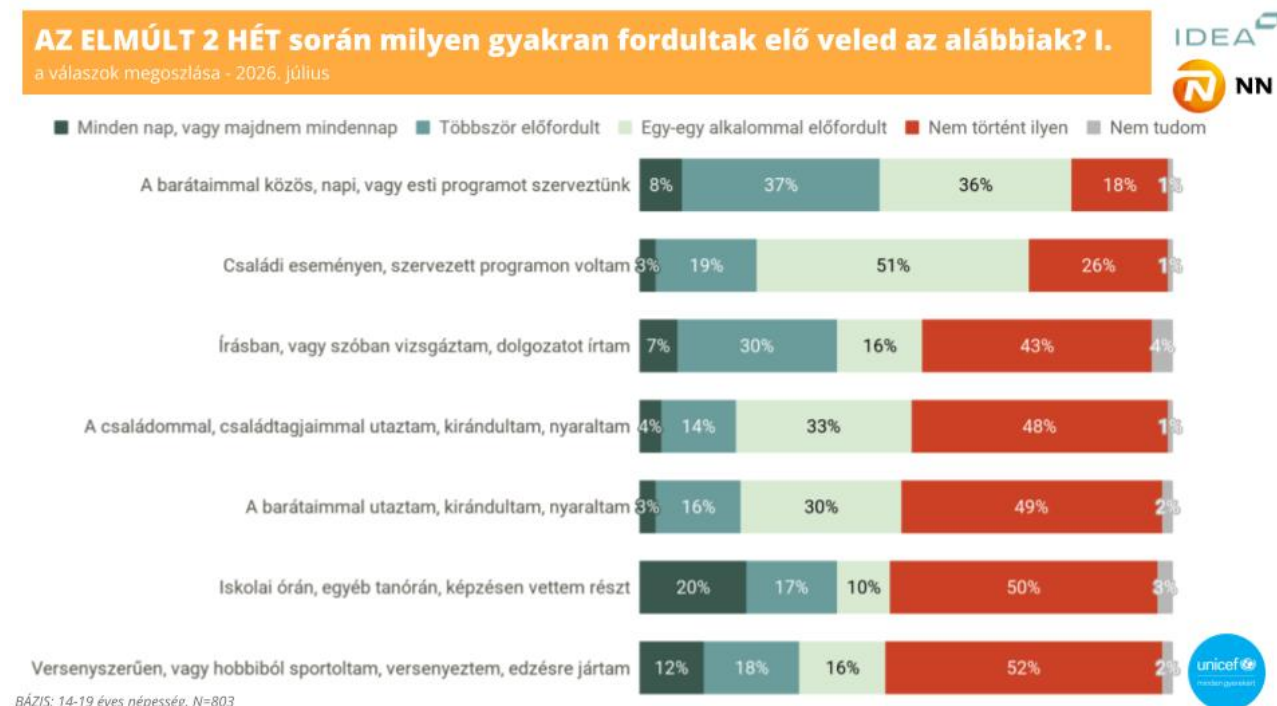
“Nekem például ez egy problémám Magyarországgal, hogy egy kicsit agresszívnek érzem a társadalmunkat.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Nem szeretem ezt, hogy mindenki morcosan sétál az utcán, hogy ő öl meg valakit vagy őt ölik meg.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

Az adatfelvétel időszakában a 14-19 éveseket kevésbé jellemezték a túlterheltséggel járó negatív érzések, ami nem meglepő, hiszen a többség már a nyári szünet első napjait töltötte. A válaszadást megelőző két hétben a fiatalok 82 százaléka vett részt barátaival közös programokon, 74 százalékuk pedig családi eseményeken is volt. Ezzel szemben iskolai tevékenységekről már jóval kevesebben számoltak be: a 14-19 évesek 53 százaléka vizsgázott vagy felelt, míg 47 százalékuk vett részt tanórán vagy más oktatási eseményen (6. ábra). Ugyanakkor jól látható, hogy azok körében, akik még a tanév végén töltötték ki a kérdőívet, az iskolai tevékenységek jóval gyakoribbak voltak. Az iskolai időszakban

válaszokat adók majdnem kilenczede (87%) végzett valamilyen iskolai tevékenységet az adatfelvételt megelőző hetekben, míg a nyári szünet idején ugyanez az arány csak 43% volt.

6. ábra



A fiatalok mentális állapota

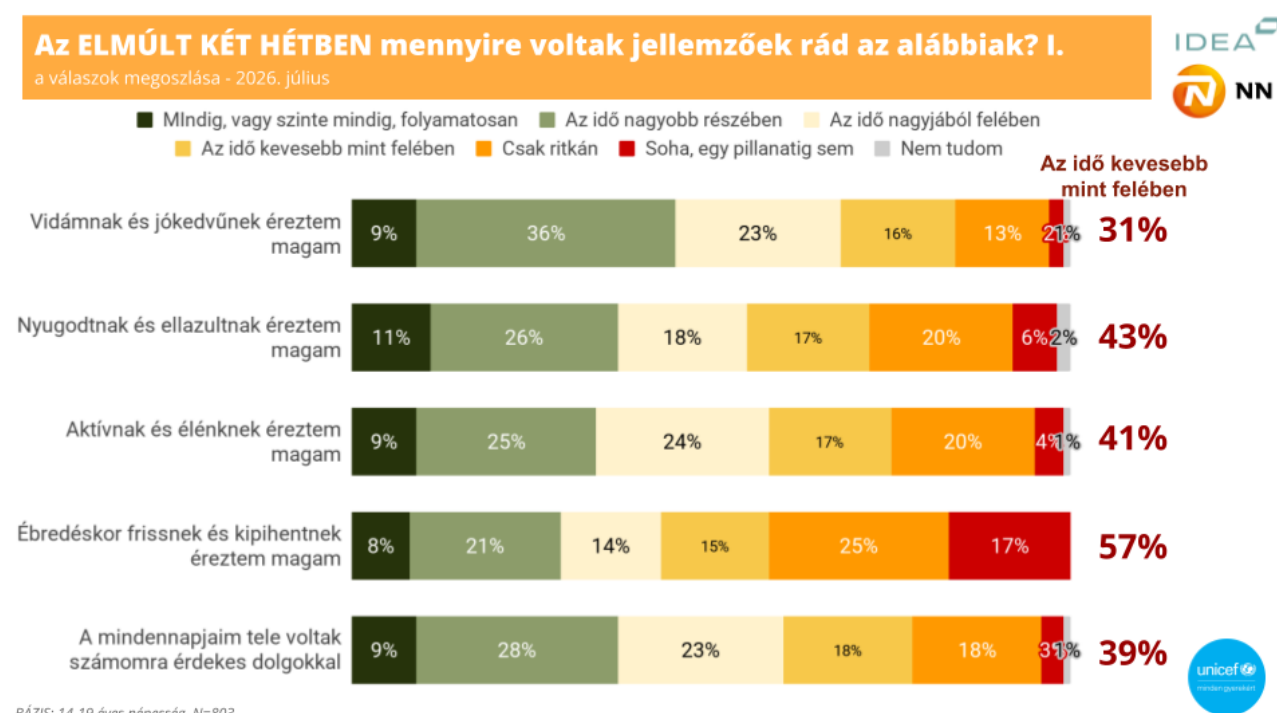
A 14–19 évesek átlagos WHO-5 jólléti indexe 55 pont volt 2026 nyarán, ami összességében még elfogadható jólléti szintet jelez. Az eredmények értelmezésekor ugyanakkor figyelembe kell venni, hogy az adatfelvétel jelentős része már a nyári vakáció kezdetére esett. Az iskolai időszakban válaszolók WHO-5-átlaga 47 pont volt, míg a vakáció alatt válaszolóké 56 pont, ami arra utal, hogy a fiatalok mentális jólléte kedvezőbb lehet a nyári szünetben. Jelentős életkori különbségek is kirajolódtak: a 16–19 évesek körében lényegesen alacsonyabb értékeket mértek, mint a 14–15 éveseknél. Összességében a korosztály 41%-a, több mint 200 ezer fiatal került az 50 pont alatti, alacsony jóllétet jelző kategóriába.

A WHO-5 jólléti indexértékek értelmezése előtt érdemes a vizsgálati kérdésekre adott válaszok konkrét megoszlásait szemügyre venni, mivel ezek önmagukban is nagyon sok mindent elmondanak a 14-19 évesek mentális állapotáról és közérzetéről. Elég sokan vannak olyanok (31-57% között), akik a megfogalmazott pozitív lelki állapotot kifejező állításokat csak az idejük kevesebb mint felében érzik magukra jellemzőnek (7. ábra).

A mélyinterjúk alanyai kifejezetten gyakran panaszkodtak arra, hogy túlterheltnek, túlhasznoltnak érzik magukat a mindennapok során. Ezeket a benyomásokat egyértelműen

alátámasztja az a tény, hogy a 14-19 évesek többsége (57%) csak az idő kevesebb mint felében érzi magát frissnek és kipihentnek a reggeli ébredéskor. A válaszadók 43 százaléka az elmúlt két hét kevesebb mint felében érezte magát nyugodtnak és ellazultnak, nem sokkal vannak azok sem kevesebben, akik csak az idő kisebb részében érezték magukat aktívnak és élénknek (41%). 2026 nyarán a 14-19 éves fiatalok 39 százaléka úgy érezte, hogy mindennapjai csak az idő kevesebb mint felében tartalmaznak érdekes dolgokat. Nem mutat kedvező képet a generáció egy jelentős hányadának közérzetéről, hogy a 14-19 évesek majdnem egyharmada (31%), a nyári adatfelvételt megelőző 2 hétben, csak az idő kevesebb mint felében volt jókedvű és vidám (ez mintegy 180 ezer magyarországi 14-19 év közötti fiatalot jelent).

7. ábra



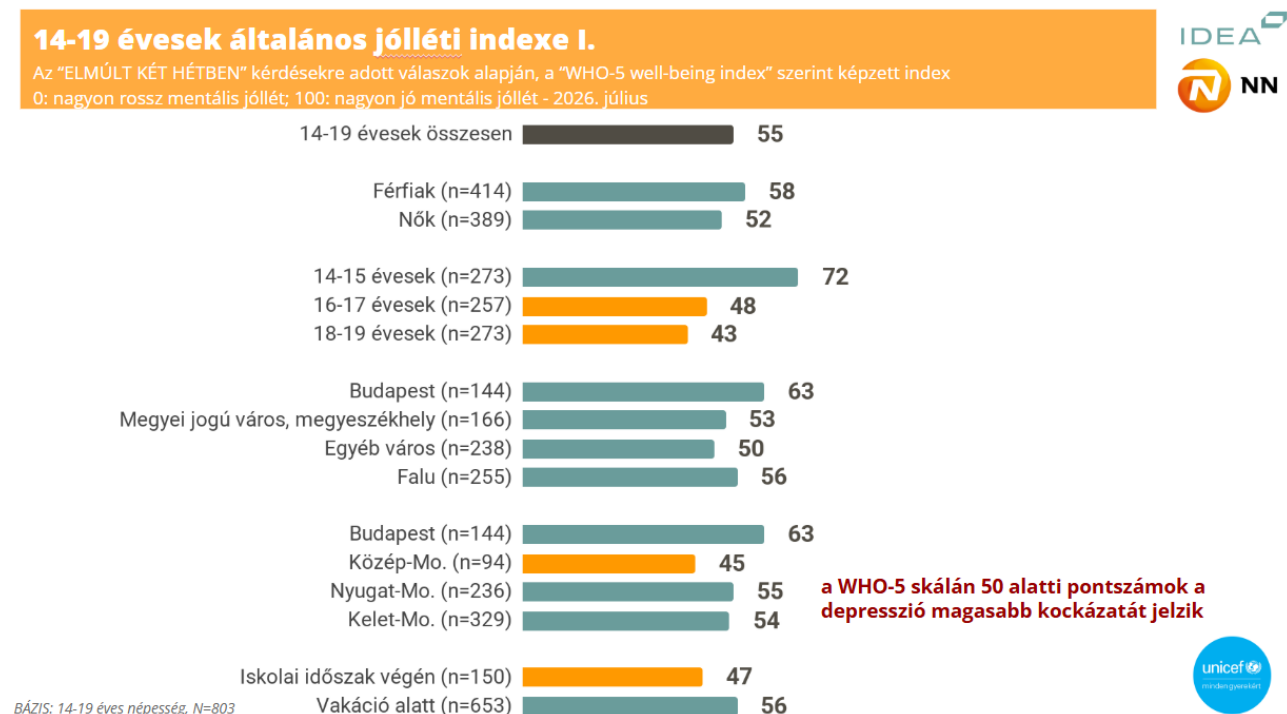
Az öt kérdés együttes figyelembevételével mellett számított WHO-5 jólléti index 55 pontos értéket vett fel 2026 nyarán a hazai 14-19 évesek körében, ami a generáció aktuális mentális állapotát a közepesnél, a még elfogadhatónál egy kicsit jobbnak mutatja összességében (8. ábra). Ez az eredmény a magyar felnőtt népesség körében 2023 és 2025 között mért, 53–58 pont közötti értékek sávjába esik (Forrás: Eurofound, *Living and Working in the EU*, 2025). Az összevetés ugyanakkor csak tájékoztató jellegű, mert jelenleg nem áll rendelkezésre azonos időszakból származó, 2026 nyári felnőtt népességi WHO-5-adat. Mivel a választásokat követően más, a társadalmi hangulatot és a jövőbeli várakozásokat vizsgáló felmérések javulást jeleztek, feltételezhető, hogy egy azonos időszakban végzett felnőtt lakossági mérés a korábbiaknál magasabb jólléti értéket eredményezett volna.

Az adatfelvétel időpontja szerint ugyanakkor jelentős különbség mutatkozott: az iskolai időszakban válaszolók WHO-5-átlaga 47 pont volt, míg a nyári vakáció alatt válaszolóké 56 pont. Az eltérés összhangban áll azzal, hogy a fiatalok mentális jólléte kedvezőbb lehet a nyári szünetben, mint az iskolai hónapokban.

Ezen túl, a kutatási eredmények arra is utalnak, hogy kifejezetten nagy különbség lehet a korcsoport fiatalabb, tehát 14-15 éves tagjainak mentális állapota és az idősebbek helyzete között. Miközben a legfiatalabbak WHO-5 indexértékei jó mentális állapotról tanúskodnak (72), addig a 16-17 évesekre (48), valamint a 18-19 évesekre (43) vonatkozó értékek már fenyegetett állapotot mutatnak, a nyári időszak ellenére is. A WHO-5 jólléti index értékei alapján a 16-19 évesek mentális állapota kifejezetten veszélyeztetettnek értékelhető, a rájuk vonatkozó átlagértékek nem érik el az elfogadhatónak tekinthető szintet.

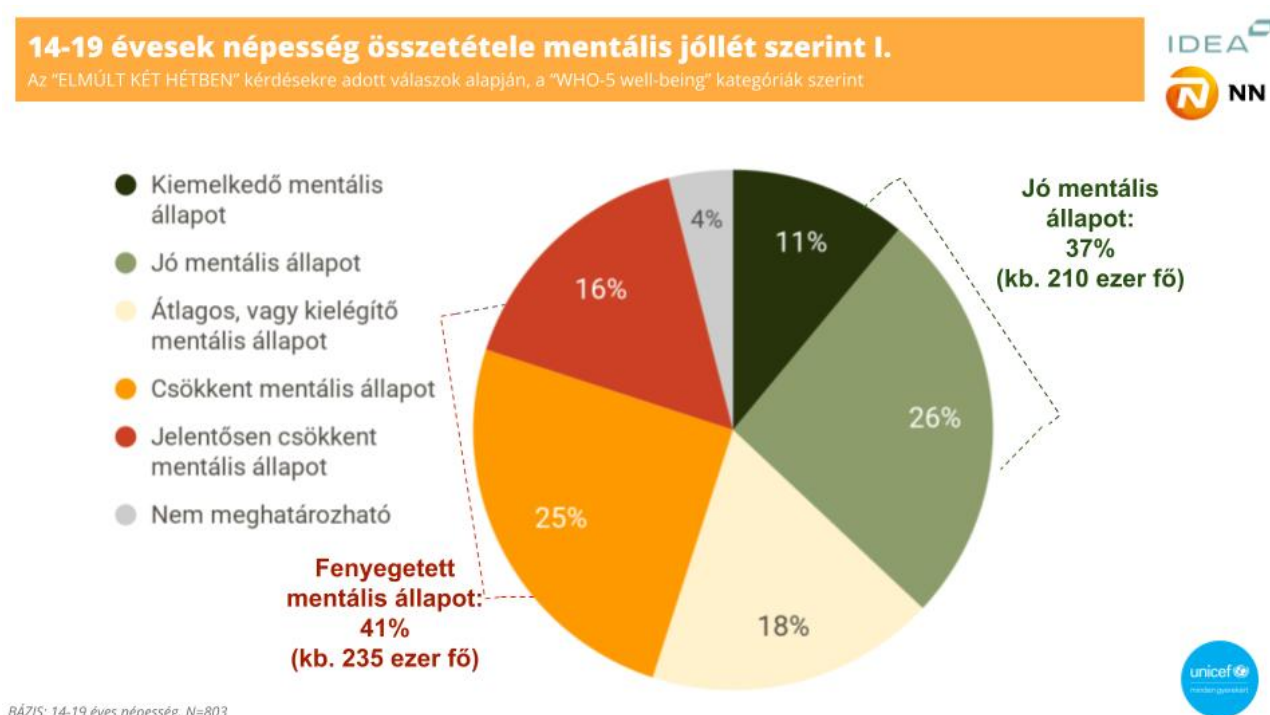
A WHO-5 jólléti index értékei arról is tanúskodnak, hogy a 14-19 éves lányok mentális állapota (52) valamivel rosszabb a fiúkénál (58). A fővárosi fiatalok az átlagnál jobb mentális állapotban voltak 2026 nyarán (63), miközben az egyéb, közép-magyarországi településeken élő fiatalokra az átlagnál rosszabb, az 50 pontos, elfogadható szintet sem elérő mentális állapot volt jellemző (45).

8. ábra



A WHO-5 skála alapján a 14-19 éves magyar fiatalok 41 százaléka fenyegetett mentális állapotban volt 2026 nyarán, azaz kedélyállapota 50 pontnál alacsonyabb indexértékkel volt jellemezhető (9. ábra). Ez azt jelenti, hogy akár 235 ezer főre is tehető azon fiatalok száma, akik az index alapján veszélyeztetettnek tekinthető mentális állapotban voltak. Ezzel szemben a korosztály 55 százaléka legalább átlagosnak, elfogadhatónak értékelhető mentális állapotban volt ebben az időszakban, legalábbis a WHO-5 index értékei szerint és összességében csak a 14-19 évesek bő egyharmada (37%), azaz bő 200 ezer fiatal volt egyértelműen jó vagy kiváló mentális állapotban. Az tehát semmiképpen sem pozitív, hogy a fenyegetett mentális állapotban lévő 14-19 év közötti fiatalok nyár elején is többen voltak, mint azok, akik alapvetően jó mentális egészségnek örvendhettek.

9. ábra



A WHO-5 index átlagértékei is azt mutatták, hogy a 14-19 éves lányok mentális állapota rosszabb a fiúkénál, amit talán még látványosabban lehet érzékelni az indexértékek alapján létrehozott kategóriák szerint. Miközben a lányok 47 százaléka volt fenyegetett mentális állapotban 2026 nyarán, addig ez a fiúknak csak 34 százalékaról volt elmondható.

A korosztályok között korábban tapasztalt éles különbségek is látványosan mutatkoznak meg. A 14-15 éveseknek "csak" 12 százaléka sorolódott a fenyegetett mentális állapotot képviselő kategória alá, miközben ugyanez az arány a 16-17 évesek között már 49 százalék volt, a 18-19 évesek körében pedig már 62 százalék.

Az is jól érzékelhető, hogy az iskolai időszakok mennyivel nagyobb megterhelést jelentenek a 14-19 éveseknek, mint a nyári szünet hónapjai. Azok, akik még vakáció előtt töltötték ki a kérdőívet, az esetek 49 százalékában voltak fenyegetett mentális állapottal jellemezhetőek, míg a nyári szünet alatti válaszadók esetében ugyanez az arány 10 százalékponttal volt alacsonyabb (39%).

IV. Elsődleges stresszhatások, aggodalmak és félelmek

A mindennapok feszültsége: felfokozott stresszhatások vagy túlérzékenység?

A mélyinterjúkban visszatérően megjelent az a vélemény, hogy a fiatalok saját kortársaik mentális állapotát gyakran kedvezőtlennek látják. Egyes résztvevők ugyanakkor úgy gondolták, hogy a 14–19 éves generáció, és általában a felnőtt társadalom jelentős része is hajlamos a felesleges panaszkodásra, illetve problémái túlzott hangsúlyozására. A kérdőíves eredmények ugyanakkor számottevő mentális terhelésre utalnak: a fiatalok 37%-a gyakran vagy szinte minden reggel szorongva, feszülten kezdi napi teendőit, 39%-uknál pedig a stressz testi tünetekkel is együtt jár. Ezek a tapasztalatok különösen gyakoriak az alacsony jólléti kategóriába tartozók körében, a 16–19 évesek és a lányok pedig több vizsgált mutató alapján is nagyobb terhelésről számoltak be.

A túlterheltség, az ebből fakadó időhiány vagy a környezetből fakadó elvárások okozta teher a mélyinterjú során megkérdezett 18-19 éves fiatalok szerint is általános, generációs problémának tekinthető. Sokan vannak, akik az ebből fakadó stresszt nehezen dolgozzák fel, főleg idősebb korban, amikor a megfelelési kényszer egyre erőteljesebbé válik. A mélyinterjúk alanyai szerint emiatt sokan szenvednek pánikbetegségben vagy küzdenek más viselkedési zavarokkal, illetve előfordul, hogy egyes fiatalok saját maguk sanyargatásával próbálnak meg úrrá lenni a feszültségeiken.

“Nyilván tudom, hogy rosszabb a mentális egészsége az én generációmnak.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Eléggé úgymond rosszak a mai fiatalok. Főleg a szemtelenségben, hogy nagymamáknak odaszólnak, meg nagypapáknak. Igen. Hát én ezt nem szeretem, ha valaki tiszteletlen.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Nem mondanám rossznak, egyszerűen sokszor inkább csak azt látom, hogy eltévedt. Hogy jól vannak, nincs bajuk, és ők is érzik, hogy nem azt csinálják, amit csinálniuk kéne. De jóval több bajuk van, mint ami látszik rajtuk vagy mint amennyit érzékelnek körülöttük.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Ahogy az ember kezd egyre idősebb lenni, úgy rájön, hogy az élet meg a nagyvilág nem olyan happy, mint kisgyerekként, de ez amúgy természetes, meg amúgy erre számítottam.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Nagyon sokan küzdenek depressziós epizódokkal, evészavarokkal, nagyon sok embernek vannak ezek a gondjai... hogy saját magukat bántalmazzák.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Nagyon sok ember szenved pánikrohamban vagy pánikbetegségben... A szorongás is, meg egyébként a depresszió is olyan, ami szerintem itthon nagyon van... nagyon sokan testképzavarral szenvednek, amiből nagyon sokszor jönnek evészavarok” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

A mélyinterjúalanyok általában egyetértettek abban, hogy a 14-19 évesek generációjának nagyon sokféle problémával kell megküzdenie és ehhez gyakran nem állnak rendelkezésre a szükséges, hatékonyan alkalmazható eszközeik. Többször is elhangzottak ugyanakkor olyan vélemények is, amelyek szerint a jelenlegi 14-19 évesek mentális helyzete nem különbözik sokban a korábbi időszakok hasonló korosztályaitól. Az így gondolkodók szerint azért tűnik mégis úgy sokszor, hogy a mentális problémák gyakorisága növekszik a fiatalok körében, mert ez a generáció túlzottan kényes vagy kényelmes, ezért állandóan "hisztizik", a legkisebb problémák esetén is. Voltak interjúalanyok, akik úgy gondolták, mindezeket a folyamatokat felerősíti, hogy a mentális panaszokra eleve érzékenyebbé vált a társadalom.

"Minden második fiatal azt mondja, hogy jaj, depressziós vagyok, olyan szorongásom van, nem, nincs, hülye vagy, ez van. Nem. Tehát tényleg meg kéne nekik mutatni, hogy mi az a depresszió, mi az a szorongás, mi az az ADHD, mert ezt is nagyon szeretik használni, hogy ADHD-s vagyok, nem vagy az, úgyhogy ezeket mind meg kéne nekik mutatni, hogy ez mi." (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

"De valahogy ilyen nagyon általános kifejezés lett ez, hogy történik valami rossz, és akkor így azt mondják, hogy jaj, depis vagyok." (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

"Akiknek mondjuk a szülei mindent meg tudnak teremteni, és elkényelmesednek és mikor belecsöppennek a dolgokba, akkor az nekik nehéz és probléma és semmi nem jó. ...mindent aláraktak, és mikor belecsöppentek a munka világába és az olyan emberi kapcsolatokba, tehát a munkaügyi kapcsolatokba, és valami nem volt rendben ... nagyon rosszul kezelték a helyzetet, és ők voltak a világon a legjobban megsértődve." (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

"Ahogy mondtam, egyre inkább igény van a felismerésére, és most már nem csak szőnyeg alá van söpörve, hogy á, csak szomi majd kinövi vagy majd elmúlik. Szerintem több nem feltétlen lett, csak több ember van felismerve." (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

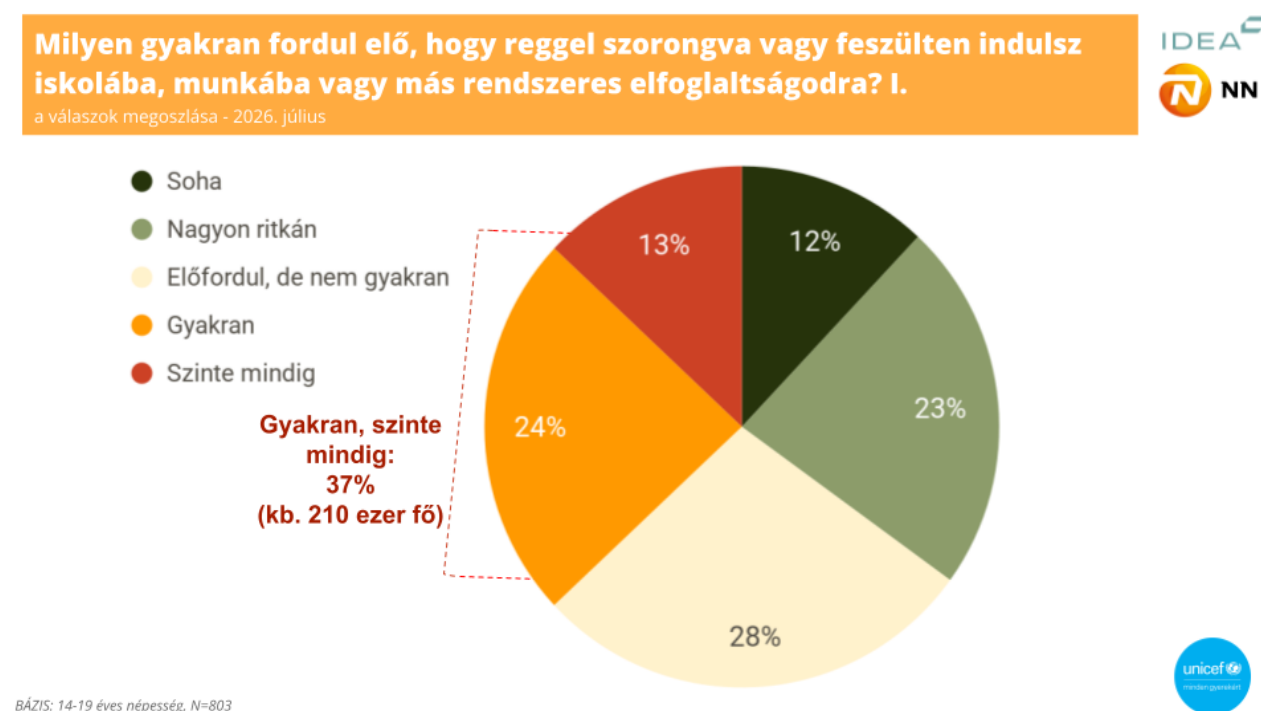
A mélyinterjúk és a kérdőíves eredmények egyaránt arra utalnak, hogy bár a stresszfaktorok hatása egyénenként eltérő, sok fiatal mindennapjait tartós feszültség jellemzi, ezért az adatok alapján nem indokolt a problémát pusztán túlérzékenységgént vagy generációs panaszkodásként értelmezni.

A korábbiakból kiderült, hogy a WHO-5 jólléti index értékei alapján a fenyegetett mentális állapotban élő fiatalok száma a 200 ezer főt is meghaladhatja jelenleg Magyarországon (41%). Ezzel összhangban áll, hogy a korcsoport tagjainak több mint egyharmadával (37%) - vagyis több mint 200 ezer 14-19 év közötti fiatallal - gyakran vagy szinte minden reggel az fordul elő, hogy szorongva, feszülten kezd hozzá a napi teendőihez, így indul iskolába, munkába vagy egyéb, rendszeres elfoglaltságára (10. ábra). A reggeli szorongás sokkal inkább jellemző a lányokra (43%), mint a fiúkra (29%) és előfordulási gyakorisága korosztályonként is eltér. Míg a 14-15 évesek csupán 16 százaléka számolt be arról, hogy

rendszeresen, szinte minden reggel komoly szorongást és félelmet él át, addig a 16-17 évesek körében ez az arány már 49 százalék, a 18-19 évesek között pedig 46 százalék.

Az eredmények azt mutatják, hogy a rendszeres reggeli szorongások a fővárosi fiatalokra sokkal kevésbé jellemzőek (23%), mint az egyéb településeken élőkre (37-45%). A WHO-5 jólléti indexe alapján fenyegetett mentális állapotban élők majdnem kétharmada számolt be rendszeresen átélt reggeli szorongásokról (61%). Habár az iskola sokféle stresszhatás színtere lehet, mégis a tanulók körében az átlagnál jóval alacsonyabb a rendszeres, reggeli szorongásokat megélők hányada (32%), a főállásban dolgozók (43%), illetve a tanulás mellett munkát vállalók körében egyértelműen magasabb ez az arány (55%). (Az iskola szerepéről egy önálló alfejezetben is szerepelnek bővebb információk). A reggeli szorongás előfordulásának gyakorisága egyértelműen alacsonyabb azok körében, akik mindkét (34%) vagy legalább az egyik szülőjükkel együtt élnek (41%), míg az egyéb családtagokkal (59%), illetve barátokkal, ismerősökkel, társakkal együtt lakók körében az átlagnál jóval rendszeresebben fordul elő (55%).

10. ábra



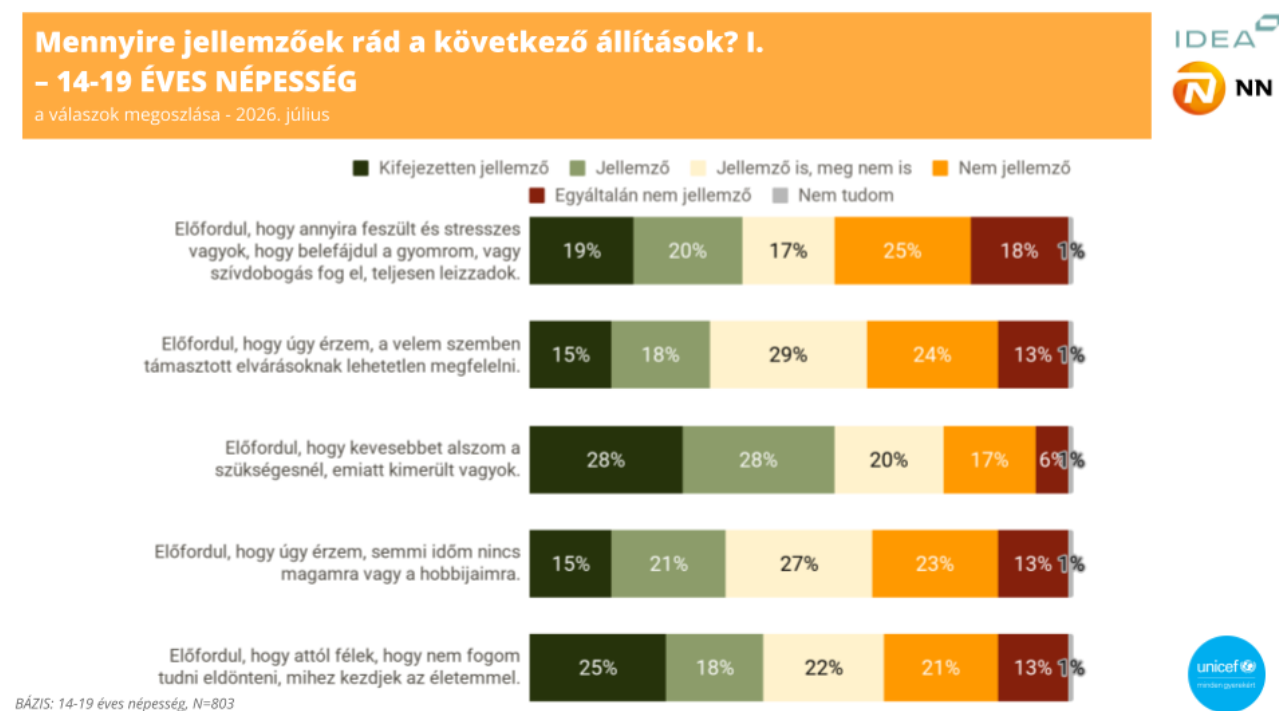
A fiatalok több mint fele (56%) kifejezetten jellemzőnek érzi magára, hogy reggelente kimerülten, fáradtan ébred, ami jelezheti, hogy a fiatalok nem túloznak akkor, amikor a mindennapjaikat túlterheltnek, stresszesnek és feszültségekkel terheltnek érzik (11. ábra).

A 14-19 évesek 43 százaléka úgy érzi, rá is igaz, hogy rendszeresen aggódik a jövője miatt, fél attól, hogy nem fogja tudni eldönteni, mihez kezdjen az életével. A fiatalok 39 százalékára

az is jellemző, hogy annyira aggodalmaskodik a problémáin, hogy a stressz miatt rendszeresen gyomorfájása van vagy heves szívdobogások gyöttrik. A 14-19 évesek egyharmada (33%) fél attól, hogy nem tud megfelelni a vele szemben támasztott elvárásoknak.

Ezeket a fokozott stresszre, magas szorongási szintekre utaló állításokat is a lányok érezték az átlagnál sokkal inkább jellemzőnek magukra (fiziológiai tünetek: fiúk: 28% vs. lányok: 50%; túl nagy elvárások: 20% vs. 47%; kevés alvás: 48% vs. 63%; időhiány: 30% vs. 42%; nem tudja, mihez kezdjen: 35% vs. 52%). A kritikus jelek előfordulásának a gyakorisága a 16-19 évesek körében lényegesen gyakoribbak voltak, mint a 14-15 éveseknél. (fiziológiai tünetek: 14-15 évesek: 18%; 16-17 évesek: 51%; 18-19 évesek: 48%; túl nagy elvárások: 20% vs. 40% vs. 40%; kevés alvás: 32% vs. 71% vs. 65%; időhiány: 22% vs. 45% vs. 42%; nem tudja mihez kezdjen: 22% vs. 53% vs. 56%). A vizsgált negatív stresszállítások sűrűbben fordultak elő a már dolgozó, iskola mellett munkát vállaló és az átmeneti helyzetben lévő fiatalok között - az eredmények értelmezését azonban az alcsoport alacsony elemszáma korlátozza.

11. ábra



Legfontosabb stresszforrások

A vizsgált stresszforrások közül egyértelműen az iskola jelenti a legnagyobb terhelést. Elsősorban az iskolai elvárások, a tanulmányi terhek, valamint a továbbtanulással és a pályaválasztással kapcsolatos döntések okoznak feszültséget. A mélyinterjúk alapján az iskola a fiatalok társas kapcsolatainak, meghatározó élményeinek és konfliktusainak is

fontos színtere. A legtöbb vizsgált stresszforrás nagyobb súllyal jelent meg a 16–19 évesek, mint a 14–15 évesek körében, a lányok pedig szinte valamennyi területen nagyobb terhelésről számoltak be, mint a fiúk. A fiatalok több mint fele úgy érzi, hogy legalább egy személyes vagy élethelyzeti körülmény megnehezíti számára a mindennapi boldogulást; leggyakrabban tanulási és figyelmi nehézségeket, valamint családjuk anyagi helyzetét említették.

Mivel a 14-19 évesek túlnyomó többsége iskolába jár, nem meglepő, hogy számukra elsősorban az oktatással összefüggő kihívások, valamint a pályaválasztást és továbbtanulást érintő döntések okoznak feszültséget (55 pontos stresszmutató egy, a válaszok alapján kialakított, 0-tól 100-ig terjedő skálán) (12. ábra). Az elemzésben szereplő valamennyi lehetséges stresszforrás képes nehézséget jelenteni a korosztály számára, ugyanakkor ezek jelentősége egyénenként eltérő. Egyedül az iskolával kapcsolatos terhek esetében mondható el, hogy azok valamilyen mértékben a fiatalok többségének életében rendszeresen megjelennek feszültségekeltő tényezőként.

Az iskolai ügyeken túl a generáció tagjai viszonylag gyakran aggodalmaskodnak szüleik elvárásai miatt (45), emellett az elmagányosodás (42) és a külsejükre, kinézetükre vonatkozó kritikák is sokaknak okoznak gondokat (41). A lányok a legtöbb stresszfaktorral kapcsolatban többet aggódnak, mint a fiúk: a nemek értékei között csak a párkapcsolati problémák esetében nincs szignifikáns különbség (32 vs. 35). A kutatás adatai alapján a vizsgált stresszforrások a 16–19 évesek körében általában nagyobb terhelést jelentettek, mint a 14-15 éveseknél.

A globális stresszforrások az iskolai és kapcsolati problémáknál alacsonyabb értékeket értek el, de nem tekinthetők teljesen marginálisnak: a klíma- és környezeti problémák mutatója 39, a háborús és világpolitikai bizonytalanságoké 34 pont volt. A 14-19 évesek még ennél is mérsékeltebben aggodalmaskodnak a mesterséges intelligencia terjedése miatt (29).

Fontos azonban megjegyezni, hogy e globális stresszfaktorok tipikusan olyan területek, amelyek iránt egy-egy aktuális probléma vagy jelentősebb incidens hirtelen, jelentősebb mértékben megnövelheti az aggodalmak mértékét. Így például az adatfelvétel után bekövetkező olyan krízisesemények, mint amilyenek a “nyári hőkupola” megjelenésével kapcsolatos ügyek vagy a Paksi Atomerőmű egyes blokkjainak leállítása körüli történések voltak, növelhették a globális klímaváltozással kapcsolatos félelmeket.

Mostanában mennyire szoktak neked rossz érzéseket, feszültséget, stresszt, okozni a következők? I.

válaszok képzett index - 0: egyáltalán nem okoz rossz érzéseket; 100: nagyon sok rossz érzést okoz - 2026. július

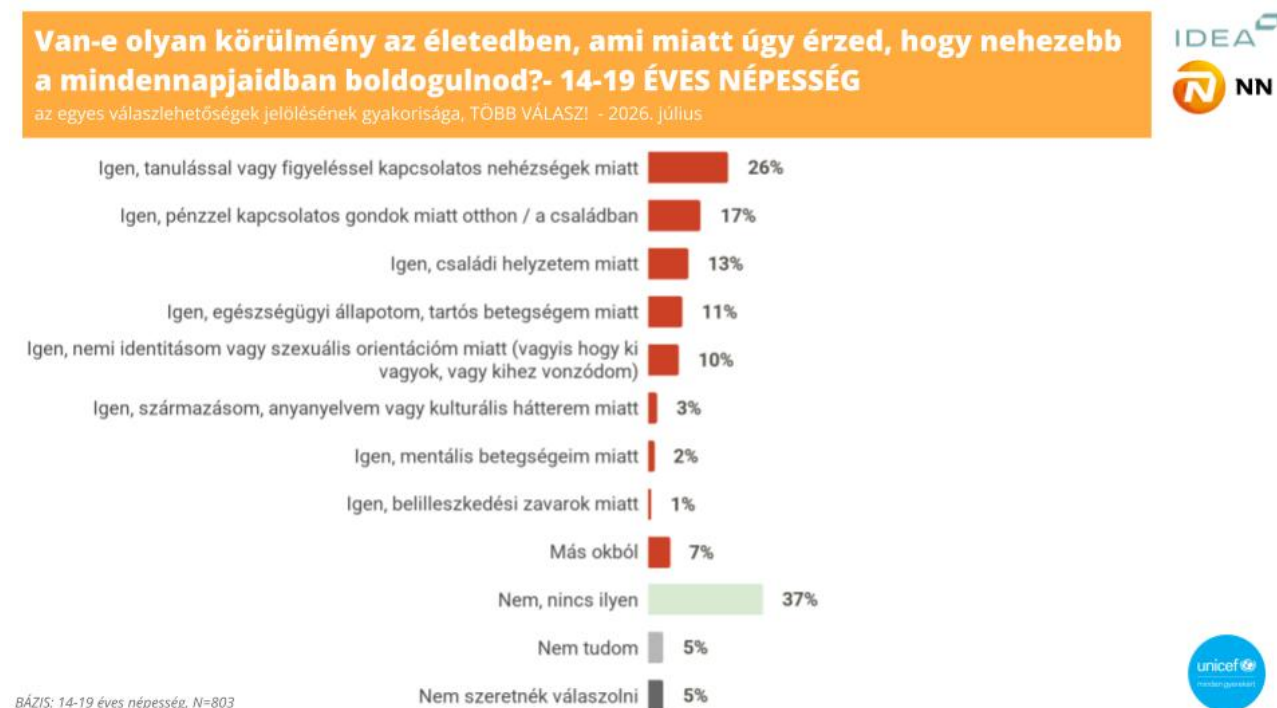


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



A vizsgálati eredmények a legtöbb ponton arra utalnak, hogy a 14-19 éves korosztály tagjai legalább olyan szorongásokkal terhelt, stresszes mindennapokat élnek, mint a szüleik, a felnőtt társadalom tagjai, - és ez a nyári időszakra igaz egészen biztosan, az iskolai hónapokban ennél rosszabb lehet a helyzet. Az adatok alapján az kevésbé valószínű, hogy a fiatalok kedvezőtlen mentális állapota mögött főleg túlérzékenység vagy valamiféle elkényelmesedés húzódna meg, az azonban jól látható, hogy a 14-19 évesek jelentős hányada valóban érzékenyen reagálhat a mentális problémákra, sokan érzik érintettnek magukat.

2026 nyarán a megkérdezett 14-19 évesek több mint fele (53%) úgy érezte, van olyan egyéni körülménye, személyes jellemzője, ami miatt neki az átlagnál nehezebb a mindennapok során boldogulnia, csak a fiatalok 37 százaléka gondolta azt, hogy nincsenek ilyen nehezítő körülményei. (A fiatalok egytizede nem tudott vagy pedig nem akart válaszolni erre a kérdésre) (13. ábra). A 14-19 évesek negyede úgy gondolja tanulási, odafigyelési nehézségekkel küszködik (26%), valamivel kevesebb mint egyötödük családjá anyagi helyzetét érzi hátráltató tényezőnek (17%). A 14-19 évesek nagyjából egytizede családjá egyéb, anyagi helyzetén kívüli körülményeit (13%), az egészségi állapotát (11%), esetleg nemi identitását vagy szexuális orientációját (10%) érzi olyan akadályozó tényezőnek, amely megnehezíti számára, hogy boldoguljon a mindennapok során.



A mélyinterjúk alanyai mentális állapotuk alakulásáról, a rájuk elsősorban ható stresszforrásokról sok szempontból nagyon hasonlóan számoltak be. A “nulladik” stressz- és szorongási fázist a felsőtagozat éveinek eleje jelentette a többség számára. Sok interjúalany ekkor olyan új helyzetekkel szembesült, amelyek kapcsán felmerült benne a kérdés, hogy az otthonról hozott tudása és eszköztára elegendő-e ezek kezeléséhez.

Az első, komolyabb stressz-időszak, még mindig az általános iskolai évekhez köthető. Az interjúalanyok elmondása alapján 13-14 évesen a legtöbben attól szoronganak, vajon elfogadják-e őket a többiek, elég jók-e bármilyen lényeges szempontból, jól néznek-e ki, illetve sokakban keletkezik feszültség olyan ügyek miatt is, hogy ki, mit gondol a környezetükben a másiktól.

A következő stressz-fázis az általános iskola végén, az iskolaváltáshoz közeledve veszi kezdetét. A legtöbben félelmei ilyenkor az új, közösségi kapcsolatok kiépítéséről, a régiiek fenntartásáról, az azzal kapcsolatos érzésekről, szorongásokról, kudarcokról szólnak. A fő kérdés ilyenkor általában az, hogy vajon sikerül-e (újra) beilleszkedni a megváltozott közösségekbe. A kétségek a középiskolás évek végén újra felerősödnek és hozzájuk, egy addig ritkábban mérlegelt, jelentős szorongást kiváltó téma is társul: a felnőttkor határára érők számára egyre több szorongást okoz az, hogy mihez kezdjenek a továbbiakban az életükkel, merre induljanak tovább.

“Nagyon félek a csalódástól, hogy elutasítanak, hogy nem leszek elég jó.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Ilyen semmi kedv jellemez, semmi, csak élem az életet.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Vannak bizonytalanságaim, félelmeim, de nem olyan mértékben és nem is zökkentenek ki annyira a mindennapi életvitelemből.” (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

“Szerintem ezek a mai dolgok, ez az Instagram, Tiktok, meg a Facebook az ilyenek, ezek nagyon elvakítják az embereket, és nagyon rossz üzeneteket küldenek a fiataloknak.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Igen, kicsit ilyen szorongás. Nem tudom, hogy mire számítsak. Tetszeni fog-e egyáltalán, ahova felvesznek vagy hogy milyenek lesznek az emberek ott, hogy fognak viselkedni velem...” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

A kérdőíves felmérés bemutatott eredményei több szempontból is arról árulkodnak, hogy a 14-19 éves lányok rosszabb mentális állapotban vannak, mint a velük egykorú fiúk. A lányok WHO-5 jólléti index pontszáma is alacsonyabb (lányok: 52 vs. fiúk: 58) és gyakrabban tapasztalnak magukon olyan fiziológiai tüneteket, amelyek fokozott feszültséggel, szorongással, mentális problémákkal állhatnak összefüggésben (50% vs. 28%). A mélyinterjúk alanyai, ezzel együtt általában úgy gondolták, hogy korosztályuk lány tagjai nyitottabbak, sok szempontból tájékozottabbak, mint a velük egykorú fiúk, jóval nyíltabban hajlandóak beszélni a mentális problémákról is.

“A fiúk... nehezebben beszélnek érzelmi dolgokról.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Úgy veszem észre, hogy főleg a lányok azok, akik próbálnak mindenféléhez igazodni, meg felvenni úgy a világban a fonalat, de például a fiúk azok sokkal jobban el vannak maguknak, tehát hogy nem annyira érdeklődnek rengeteg minden iránt... Inkább a lányok azok, akik ilyen nyitottabbak.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Amit így láttam, főleg mondjuk lányoknál az ilyen étkezési zavarok szerintem azért elég jelentősek, meg az ilyen testképzavar. Szóval ez azért egy elég nagy probléma szerintem, meg a szorongás...” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Azt vettem észre egyébként, hogy a lányok sokkal elfogadóbbak.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“A lányok sokkal tudatosabbak. A fiúk, hát, azok nem igazán. Azt vettem észre, hogy jellemzően nem vesznek tudomást a problémákról... meg elkezdenek piszkálni, hogy jó, hogy te pszichológushoz jársz, mint egy nő.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

Tapasztalatok verbális és nonverbális bántalmazásokról

A 14–19 évesek 57%-a személyesen is érintett volt az elmúlt évben legalább egy vizsgált bántalmazási formában, ami a korosztály egészére vetítve több mint 300 ezer fiatalt jelenthet. A leggyakoribb tapasztalatok a verbális és kapcsolati bántalmazáshoz kötődtek: 41%-ukat gúnyolták vagy rosszindulatú pletykákat terjesztettek róluk, 39%-uk bántó vagy megalázó kritikát kapott, 34%-uk pedig kiközösítést élt át. A súlyosabb agresszió ritkábban fordult elő, de így is számottevő csoportot érintett: a fiatalok 30%-a legalább egy vizsgált súlyosabb bántalmazási formát megtapasztalt. A verbális bántalmazás és a kiközösítés a lányokat gyakrabban érintette, mint a fiúkat. A bántalmazási tapasztalatok jelentősen alacsonyabb mentális jólléttel jártak együtt: az érintettek WHO-5-átlaga 48, a nem érintetteké 64 pont volt.

A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a 14-19 éves korosztály tagjai közül sokakban komoly feszültséget váltanak ki az iskolai feladatok és a tanulmányi elvárások, illetve a továbbtanulás vagy az iskola utáni munkavállalással kapcsolatos kétségek (54%). Másfelől viszont úgy tűnik, a rosszabb mentális állapotokhoz az is hozzájárulhat, hogy a 14-19 évesek világa vagy az iskolai közege jellemzően erősen konfliktusos, sokszor agresszív környezetet jelent. A rendszerben egyáltalán nem számít ritkának az agresszió. Durvább, verbális konfliktusokról, agresszívabb megnyilvánulásokról a többségnek személyes vagy közvetett tapasztalatai is vannak (77-81%), a fiatalok fele (51%) pedig legalábbis hallott már a környezetében olyan esetekről is, amikor kortársai súlyosabb, erőszakos inzultusok, akár fizikai támadások áldozataivá váltak (14. ábra).

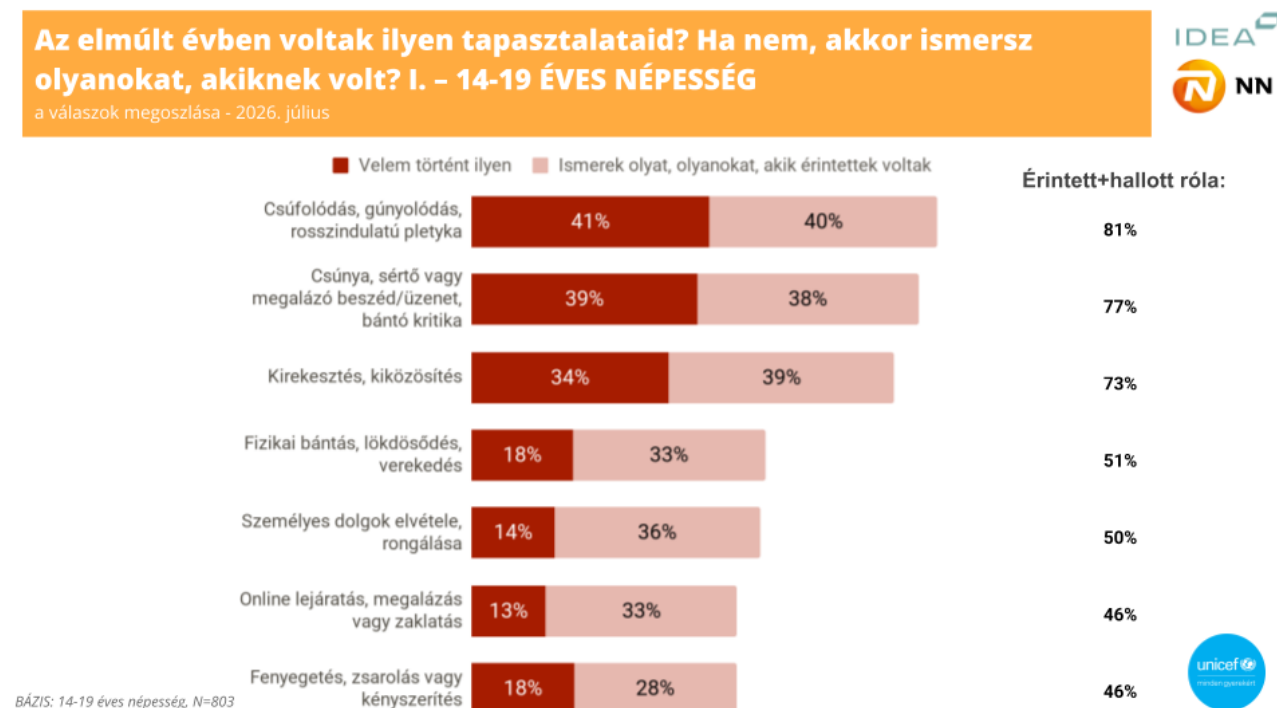
A 14-19 évesek túlnyomó többsége hallott már olyan esetről, hogy valaki az iskolai közösségekben csúfolódás, gúnyolódás vagy rosszindulatú pletykálkodás áldozata lett (81%). Majdnem ugyanennyien tudnak olyan esetekről is, amikor az áldozatok súlyosan bántó, sértő, agresszív megjegyzéseket, üzeneteket és "beszólásokat" kaptak a környezetüktől (77%). A 14-19 évesek háromnegyede (73%) tapasztalta már, hogy az iskolai közösség kirekesztett, kiközösített egyes diákokat.

Az ilyen bántalmazások gyakorinak számítanak a 14-19 éves közösségekben, a fiatalok 57 százaléka, tehát több mint 300 ezer fiatal, maga is érintettje volt az elmúlt egy évben enyhébb vagy durvább típusú agresszióknak.

A fiatalok 41 százaléka átélte azt, hogy az elmúlt egy évben gúnyolták, csúfolták, 39 százalékkal előfordult, hogy erőteljesen bántó és sértő kritikákat kapott a környezetéből, egyharmadukkal megtörtént, hogy kiközösítették egy adott diák- vagy osztályközösségből (34%). Az olyan súlyosabb esetek, mint a fizikai bántalmazás (18%), a lopás (14%), az online lejáratás, zaklatás (13%) vagy a fenyegetés, a kényszerítés és a zsarolás (18%) lényegesen

kevesebb diákot érintett, de még így is 150 ezer főnél is több lehet azoknak a 14-19 éves fiataloknak a száma, akik az elmúlt egy évben ilyen súlyosabb agresszió áldozatai is voltak (30%). A fiatalok fele, ha saját maga szerencsére nem is élte át, de ismer olyanokat a kortársai között, akik fizikai bántalmazás (51%), lopás (50%), online lejáratás (46%) vagy komolyabb fenyegetés és zsarolás (46%) áldozataivá váltak - ez is jól érzékelteti, hogy a 14-19 évesek mindennapjai során a súlyosabb, bántalmazó agresszió sem számít különösebben ritkának.

14. ábra

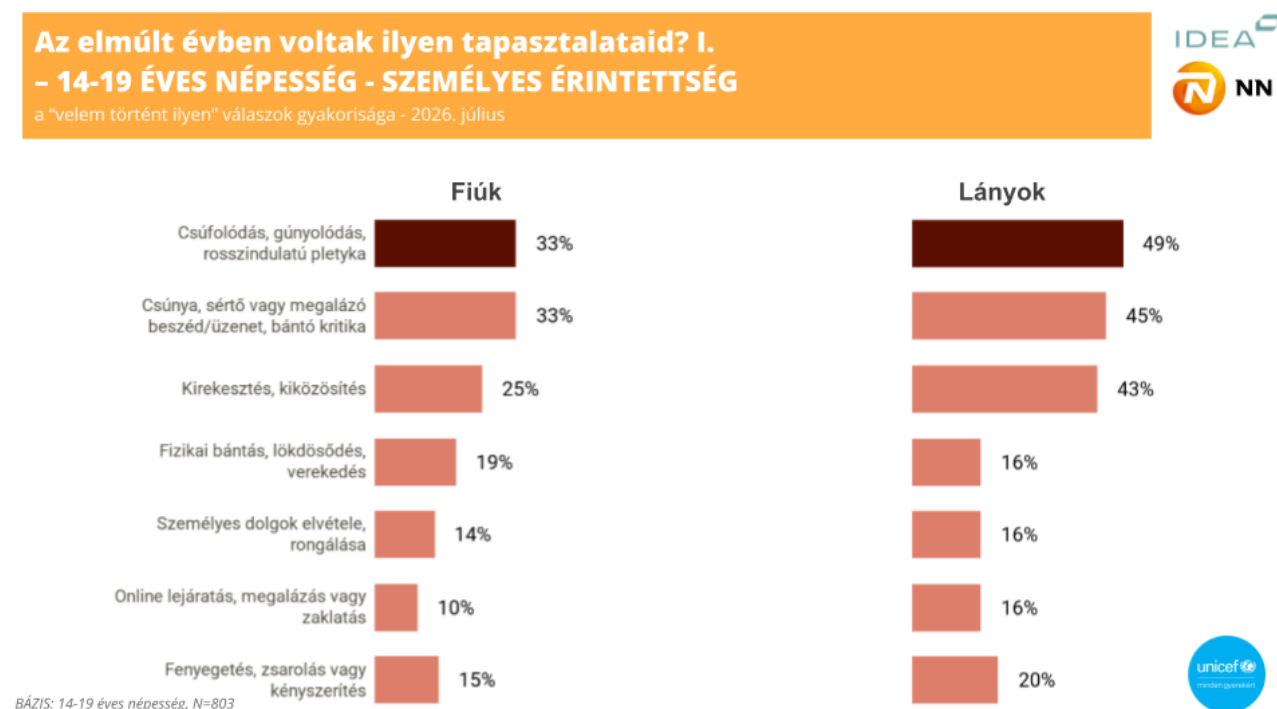


Korábban kiderült, hogy a mélyinterjúk beszélgetések során megszólaltatott 18-19 esztendőes fiatalok többsége úgy látta, a 14-19 éves korcsoportba tartozó lányok általában valamivel érettebbek a fiúknál, komolyabban veszik a mentális problémákat is és könnyebben is beszélnek ezekről. A WHO-5 jólléti index eredményei, illetve más kérdések adatai is azt mutatták, hogy a lányok átlagos mentális állapota ezzel együtt rosszabb a fiúkénál. Első látásra ez a kétfajta információ ellentétes is lehetne egymással, de a vizsgálati eredmények inkább arra utalnak, hogy a 14-19 éves lányok eleve a fiú kortársaiknál gyakrabban kerülnek olyan helyzetekbe, ami mentális megterhelést és fokozott stresszt és szorongást jelent a számukra. Ezt a feltételezést támasztja alá az is, hogy a lányok jóval gyakrabban válnak áldozataivá, főleg a verbális agresszióknak, mint a fiúk.

A 14-19 éves lányok 49 százaléka volt áldozata az elmúlt egy évben rosszindulatú pletykának vagy csúfolódásnak, a fiúknak viszont csak egyharmadáról mondható el ugyanez (33%) (15. ábra). Hasonlóképpen a lányok 45 százaléka kapott súlyosan sértő, megalázó kritikákat a

környezetétől az elmúlt időszakban, a fiúknak viszont csak egyharmada élt át ilyesmit (33%). A lányok 43 százaléka az is megtörtént az elmúlt hónapokban, hogy kiközösítés áldozatává váltak, miközben a fiúknak „csak” egynegyede (25%) volt érintett ilyen jellegű problémában. Valamennyi vizsgált erőszakos bántalmazási forma gyakrabban érintette a 16–19 éveseket, mint a 14–15 éveseket; a legmagasabb arányokat a 16–17 évesek körében volt.

15. ábra



A bántalmazási tapasztalatok jelentősen alacsonyabb mentális jólléttel járnak együtt. Akik az elmúlt egy évben áldozatai voltak enyhébb vagy súlyosabb fokú, verbális vagy fizikai agresszióknak, lényegesen alacsonyabb WHO-5 jólléti indexértékkel voltak jellemezhetők 2026 nyarán (48), mint azok, akik a vizsgálat során érintett, agresszív viselkedésformák egyikében sem voltak áldozatként érintettek (64).

Sérülékeny csoportok: mindenki, aki „furcsa”

A mélyinterjúkban visszatérően megjelent az a tapasztalat, hogy a kortárscsoport normáitól láthatóan eltérő fiatalok könnyebben válhatnak gúnyolódás, elszigetelődés vagy kirekesztés célpontjává. Már a szokatlannak tartott jellemvonások, szokások, érdeklődési körök vagy külső jegyek is kiválthatnak kedvezőtlen reakciókat. A beszélgetések arra is utaltak, hogy a környezet számára láthatóvá váló mentális nehézségek miatt az érintetteket társaik „furcsának” bélyegezhetik.

A mélyinterjúk során megszólaltatott 18-19 évesek tapasztalatai egyértelműen arra utalnak, hogy a 14-19 évesek közösségeiben bármilyen, az átlagostól való eltérés magában

hordozhatja a verbális abúzusok vagy a kirekesztés kockázatát. A közösség szemében furcsának számítanak, akik bármilyen formában másként viselkednek, gondolkodnak és élnek, mint a diáktársak többsége.

Ha a gondjaik a nyilvánosság számára ismertté válnak, a mentális problémákkal küzdők is "furcsának" számítanak, ezzel magyarázható, hogy a fenyegetett mentális állapotban élő fiatalok is az átlagnál gyakrabban érintettjei csúfolódásoknak, bántó, megalázó bírálatoknak vagy kiközösítéseknek.

"Hogyha egy picit is másabb vagy, mint ők vagy nem értesz valamiben egyet, akkor még ilyen nagyon undorítóak szerintem a fiatalok." (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

"Én sosem illeszkedtem be... Teljesen mások voltak, akikkel egy osztályba jártam, ők nagyon hiperaktívak voltak, viccelődtek mindenről, én meg inkább csak csendben maradtam." (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

"Bántottak vagy csúfoltak, mert ugye szemüveges voltam, és akkor avval sokat volt ilyen csúfolódás." (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

"Azokat az embereket közösítik ki leginkább, akiknek van valami problémájuk, tehát lelki fájdalmat cipelnek, azokat biztos, hogy kiközösítik, mert úgy fogják nyilvántartani, hogy fura emberek. Őket biztosan kiközösítik. (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

"Sokszor degradálóan is beszélnek egymásról, hogy úristen, annyira vékony az a lány, biztos valami étkezési zavara van... de abszolút megvan még ez az ilyen lenézés egymásra." (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

"Mivelhogy én voltam a legkisebb gyermek az osztályban, úgyhogy kapásból ki lettem pécézve hat éven keresztül, aztán iskolát váltottam ott az új iskolában viszont már egyáltalán nem cseszegettek... vagy például húgom, az ő gimije az nem ilyen, az sokkal rosszabb, és ő pont bele is keveredett egy ilyen béna társaságba, ahol akkor vagy menő, ha cigizel, és akkor ő is elkezdett cigizni..." (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

"Nálunk ez nem volt jellemző egyébként... hogy valakit tényleg kirekesztenek, mint a filmekben vagy bullyingolják vagy akármi, mert egyáltalán nem. Aki olyan fura volt, azzal is jóban volt mindenki, hogyha nem is olyan jóban, de akkor se volt soha semmilyen kirekesztés vagy piszkálás vagy bármi... Akik ilyen nagyon emósok, azért azt úgy lehet látni rendszeresen, hogy őket kirekesztik, meg izé, meg egyébként nem tudom, nekem sem igazán tetszik." (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

"Kiközösítettek embereket azért, mert kicsit másabbak voltak, mint a többiek." (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

"A lányokat a sok smink, az új ruhák, a dizájner cuccok érdeklik... a fiúk nagyon csak a lányok miatt, hogy minél, jobban nézzünk ki, minél többet eddünk. És hogyha valaki mondjuk nem ilyen ... szeret mondjuk otthon ülni sorozatot nézni, szeret sütni-főzni vagy nem igazán társasági ember, vagy kicsit másabbak az

érdeklődési körei, akkor egyből kívülállónak nézik ezek a fajta emberek és ez nagyon sok embert mélypontra tud tenni az életben.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Kiközösítés általános iskolában sokkal inkább jellemző volt, középiskolában már nem.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Nagyon sok embert kezdenek ki. Akik nem tartoznak bele valamilyen csapatba vagy akik különbe vagy akikre amúgy irigyek.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

A mélyinterjúalanyok véleménye szerint kortársaik számára már az is nagyon meg tudja nehezíteni az iskolai közösségekbe való beilleszkedést, ha valaki az átlagostól eltérő családi vagy egyéb szociokulturális háttérrel rendelkezik. Az interjúalanyok közül többen is azt tapasztalták, hogy azok, akik támogatóbb nevelést kapnak, sokszor toleránsabbak, mint a többiek. Hasonlóképpen sokkal gyakrabban válnak agresszívvá, bántalmazóvá vagy más módon antiszociálissá azok a fiatalok, akiknek a családi háttere problémás vagy a neveltetése hiányosabb, elhanyagoltabb.

“Hogyha nem törődnek annyit a gyerekekkel, akkor szerintem az nagyobb eséllyel lesz ilyen piszkáló gyerek, mint akivel foglalkoznak, töltenek időt vele.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“A sógorom, aki tősgyökeres ceglédi, feljött hozzánk látogatóba, elvittük a Deák térre az óriáskerékhez és ott neki nagyon sokkoló volt, hogy például embereknek több színű haja lehet, 80 fajta piercingje, meg miegyéb, tehát ott hirtelen pofán ütötte egy teljes kulturális olvasztótégely.” (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

“Nekünk általában van egy kis pénz nálunk, meg tudjuk őket hívni bármire... Erre nagyon felcsillant a szemük ... de amikor volt alkalmuk... nagyon csúnyán ki lettünk beszélve.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

A vizsgálati eredmények határozottan arra utalnak, hogy a 14-19 évesek közösségei gyakran idegenkednek azoktól, akik valamiben mások, másként viselkednek, mint ahogyan az a többség számára megszokott. Ennek alapján egyáltalán nem meglepő, hogy az átlagtól eltérő szexuális identitás vagy a többségtől eltérő származás, az idegen kultúra és a nyelv is gyakran stigmatizációhoz és kiközösítéshez vezet.

A mélyinterjú alanyai úgy tapasztalták, hogy a szexuális másság megjelenése egyáltalán nem számít ritkaságnak a 14-19 évesek körében. Vannak, akik úgy látják, ezzel kapcsolatban a saját generációjuk már jóval elfogadóbb, mint amilyenek a korábbiak voltak. Mégis, a többség véleménye az volt a “megszokottól” eltérő szexuális identitást, mint mindenfajta másságot, érdemes eltitkolni a közösség előtt, mert kirekesztést, kiközösítést eredményezhet vagy akár más agresszív magatartásformákat is kiválthat.

“Szerintem a fiatalabbak azok már úgy vannak vele, az LMBTQ-val, hogy azt csinálnak, amit akarnak, amíg nem mutogatják... de, az idősebbek szerintem elítélik őket. Egy vidékinek gáz.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Melegeket biztosan (elítélik), bár most ez kezd kicsit talán átalakulni, szerencsére a jobb irányba. “ (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Az LMBTQ közösség az még mindig nagyon ki van közösítve, ... láthatatlanoknak kell lenniük ... Nekik nagyon nehéz lehet, főként érzelmileg.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Nekem volt meleg fiú osztálytársam, én nagyon jól elvoltam, meg van egy leszbikus barátnőm, akivel ugyanúgy nagyon jól elvoltam, mikor kicsik voltunk és most is, hogy nagyobbak lettünk.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“A leszbikus csajjal nem is lett volna probléma, ha nem lett volna extra fura. Ahogy ment, ahogy nézett, ahogy beszélt. Így lejött róla, hogy ilyen nagyon fura.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Én sokkal inkább vagy fiúkhöz képest sokkal inkább barátkoztam lányokkal is, és akkor nagyon melegeztek, meg buziztak, ez ilyen tipikus.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Vannak ezek az ilyen kicsit prolibb része az LMBTQ-nak, hogy így amit, néha így a Pride-on művelnek, az kicsit ilyen primitív, és ezért így kitaszítja őket a társadalom.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

“Nekem van olyan osztálytársam, aki fiú, aki a fiúkhöz vonzódik... a lányok sokkal jobban ezt elfogadják, de a fiúk... a legtöbb fiú őt nem fogadja el... nem is beszélgetnek vele...” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

Több 18-19 éves interjúalany számolt be arról, hogy saját környezetében külföldiekkel vagy romákkal szembeni előítéletes, kirekesztő attitűdök is jelen vannak. Az alanyok tapasztalatai szerint ennek részben a rasszizmus is oka, de még inkább az, hogy a fiatalok nehezen tudják kezelni a kulturális és a nyelvi különbségeket. Elsősorban az jelent ezekben az esetekben problémát, ha a fiatal közösségek tagjai úgy érzik, az “idegenek” maguk sem akarnak alkalmazkodni a többséghez és semmit sem tesznek azért, hogy beilleszkedjenek.

“Én a rasszizmust nagyon erősen érzem, amit nagyon megvetek már... a homofóbia is most még nagyon erős.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Van skinhead ismerősöm... a neonácik, sajnos ők is léteznek, és őket is ismerem.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Akik idejönnek dolgozni, általában magyarul biztos, hogy nem beszélnek, és angolul se igazán... Nem is akarnak egyébként beilleszkedni. Amire nem mondom, hogy baj, mert ha elmennék külföldre, én se akarnám átvenni az ottani kultúrát... mondjuk az, hogy elkezdeném tanulni a nyelvet, az szerintem egyébként alap... Az ukránok nem tudtak magyarul, de érezted, hogy rólad beszélnek, én meg odaszóltam nekik oroszul

csúnyákat és nem tudok oroszul, de csúnya szó az megy és ebből is volt konfliktus.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“4-5-6 fős társaság általában, és azok igen, azok mennek az utcán, aztán ha úgy tartja a kedvük, valakibe belekötnék. Aztán vagy megszúrkálják vagy körbeállják hatan, azt megrugdossák vagy éppen amihez kedvük van... Nem vagyok jóba velük, de rosszba se, szóval engem nem bántanak, de engem igazából nem zavarnak...” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Nyilván vannak olyan emberek, akik így megjelennek, és akkor így meghallja őket az ember, hogy milyen, hogy beszélnek, akkor azokat úgy legbelül elítéli, megpróbálja nem felvenni velük a kontaktust.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

Az interjúk alapján a 14-19 évesek közösségei sokszor eleve gyanakodva tekintenek azokra a fiatalokra is, akik valamilyen gyengeséget mutatnak és olyan problémákkal küzdenek, amelyekkel a többségnek nem kell szembesülni. Ebben az értelemben sok fiatal számára a mentális betegséggel küzdők is “furcsák”, így nem csoda, ha az érintettek igyekeznek eltitkolni a problémáikat.

“Őt mindig bántották, őt nagyon. Nagyon szegény körülmények között élt, nagyon rossz családi helyzettel a mai napig, úgyhogy nem volt jó élete.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Azért van egy ilyen diszkrimináció... van, aki a szegényeket is lenézi vagy mit tudom én, aki nem teheti meg magának, hogy milyen dolgokat hordjon vagy ilyesmi...” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Van két barátnőm, aki depressziós, de így nem csak úgy mondják, hanem van papírjuk róla... kicsit távolságtartóbb lettem velük, mert ... így észrevettem, hogy kicsit engem is lehúzott a dolog.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Volt egy srác, aki ilyen nagyon okos volt, de azért kicsit olyan furán viselkedett, olyan kis hebehurgya volt, de igazából egyáltalán nem volt rosszindulatú, meg semmi... és akkor azért piszkálták. És közben a tanárok meg sose szóltak rájuk, hogy ne csinálják ezt.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

A mentális veszélyeztetettséggel együtt járó szociodemográfiai jellemzők

Vannak olyan társadalmi szegmensek, ahol magasabb a mentális problémák kockázata. A 16–19 évesek, a lányok, a vidéki városokban élők, valamint a nem mindkét szülőjükkel együtt lakók körében külön-külön is alacsonyabb jólléti értékeket mértek. E jellemzők együttes jelenléte mellett különösen kedvezőtlen eredmények rajzolódtak ki. Az így körülhatárolt csoport alacsony elemszáma miatt ugyanakkor ez a megállapítás feltáró jellegű, és óvatosan értelmezendő.

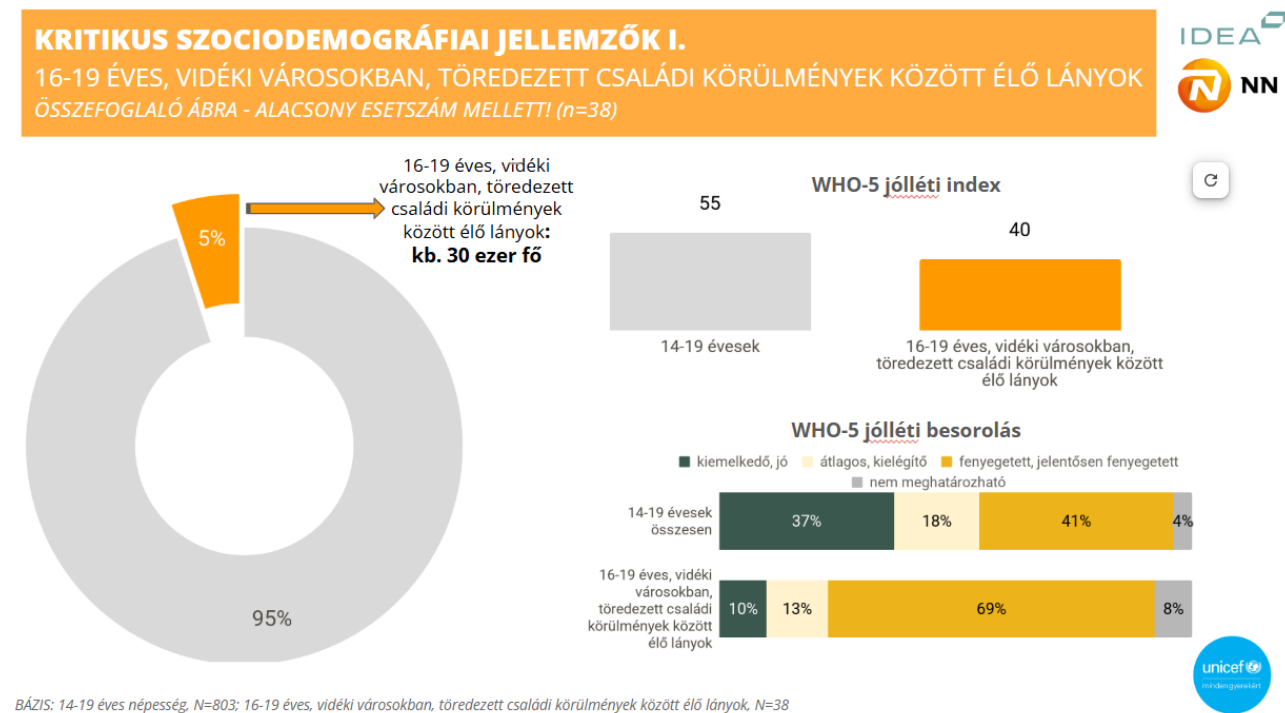
A tanulmány korábbi részéből kiderült, hogy a WHO-5 jólléti indexe szerint az átlagnál magasabb a fenyegetett mentális állapot kialakulásának esélye a lányok körében, a generáció idősebb, 16-19 éves tagjai között, emellett azok esetében is, akik vidéki

városokban élnek. Ugyancsak nagyobb a kockázat azon fiatalok között, akikkel legalább az egyik szülő nem él együtt és azok körében, akiknek a szociális kapcsolatrendszere korlátozott, kevésbé kiterjedt vagy akiknek a családja (számukra is bevallottan vagy nyilvánvalóan) anyagi problémákkal küszködik.

Nyilvánvaló, hogy ezen szociodemográfiai jellemzők egyikéről sem állítható, hogy mindenképp komoly mentális problémák kialakulásához járulnak hozzá. A kutatás eredményei alapján ugyanakkor valószínűsíthető, hogy a környezet részéről fokozottabb figyelmet érdemelnek azok a 14-19 éves fiatalok, akik e jellemzők közül többel is rendelkeznek, mivel esetükben a kockázati tényezők káros hatásai halmozódhatnak.

A vizsgálat adatai alapján a leginkább veszélyeztetett mentális helyzetben lévők - tehát a 16-19 éves, vidéki városokban, töredezett családi körülmények között élő lányok - a 14-19 évesek mintegy 5 százalékát teszik (16. ábra). Az alacsony esetszám ugyan csak korlátozott következtetésekre ad lehetőséget, de az kijelenthető, hogy e "kritikus" csoportba tartozó fiatalok WHO-5 jólléti index értéke az átlagnál jóval alacsonyabb volt 2026 nyarán (40 vs. 55). Összességében e magas mentális kockázatú csoportba tartozók több mint kétharmada (69%) a WHO érték szerinti fenyegetett kategória alá volt besorolható.

16. ábra



V. Kísérletek a mentális gondok megoldására

Mentális problémák: beszélni vagy nem beszélni róla?

A fiatalok többsége rendelkezik valamilyen megküzdési móddal, amely stressz, szomorúság vagy rossz érzések esetén segítséget jelent számára. A leggyakoribb lehetőségek a zenehallgatás, a film- és sorozatnézés, valamint a pihenés, emellett sokan inkább egyedül próbálják rendezni problémáikat. Ha mégis beszélnek nehézségeikről, elsősorban barátaikhoz és szüleikhez fordulnak. Az AI-val vagy chatbottal folytatott beszélgetések szintén megjelennek a fiatalok által hasznosnak tartott lehetőségek között, de továbbra is kisebb szerepet töltenek be, mint a személyes kapcsolatok. A (személyes) segítségkérést leginkább az önálló megoldás igénye, a szégyenérzet, a kitudódástól való tartás, valamint a problémák komolyan vételével és a szakemberekkel kapcsolatos bizonytalanság nehezíti.

A tanulmány korábbi részeiből kiderült, hogy a legtöbb 14-19 éves fiatal, legalább bizonyos időszakokban szembesül olyan mentális terhelésekkel, problémákkal, amelyek feszültséget okoznak benne. Csak a 14-19 évesek bő tizedével (12%) nem fordul elő soha, hogy reggelente szorongva indul el a napi teendőire, a WHO-5 jólléti indexe alapján a korosztály 41 százaléka legalábbis fenyegetett mentális állapotban volt 2026 nyarán.

A túlnyomó többségnek (94%) vannak is arra bizonyos eszközei, amelyek segítenek neki olyankor, amikor szomorú, feszült vagy rossz érzései vannak. Azok a 14-19 évesek többen vannak, akik ezeket a helyzeteket igyekeznek teljesen egyedül megoldani (46%), szemben azokkal, akiknek az segít ilyenkor például, ha barátaikkal vagy szüleikkel tudnak konzultálni (36%) (17. ábra).

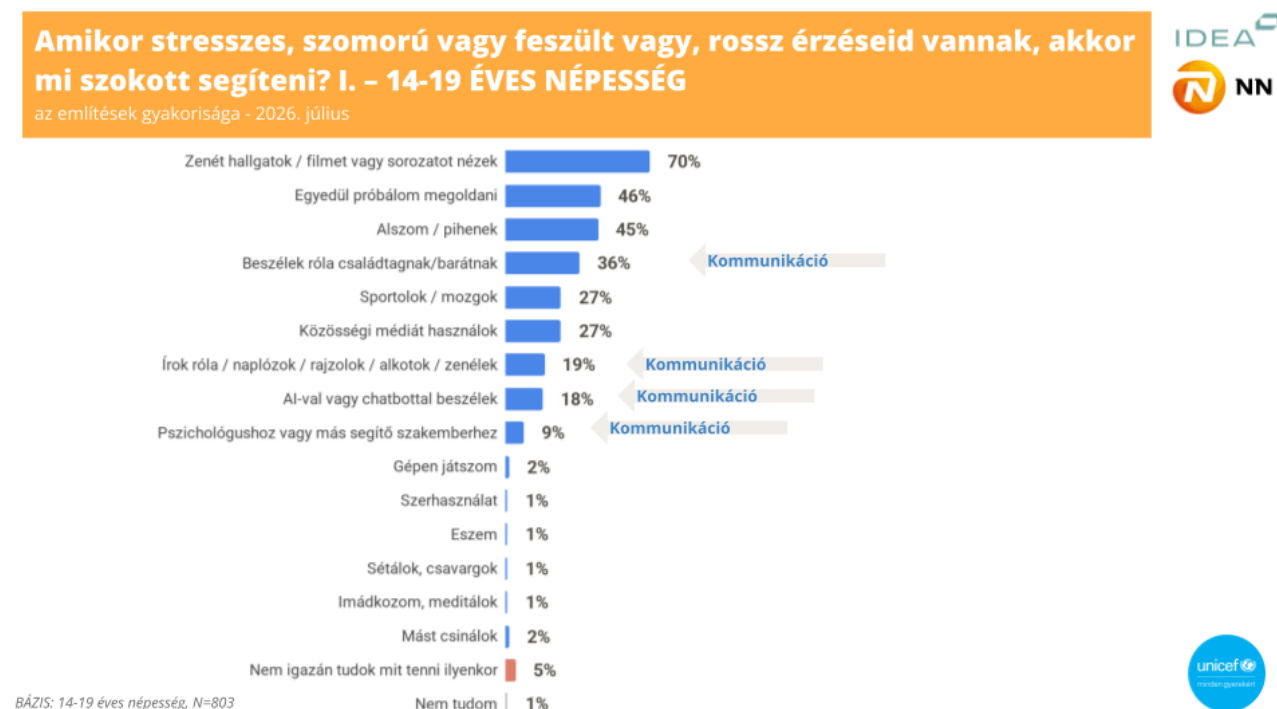
A korcsoport majdnem háromnegyedének (70%) a zenehallgatás, film- vagy sorozatnézés segít a feszültség feloldásában, 46 százalékuknak az, ha aludni, pihenni tud és úgy rendezi a gondolatait. A 14–19 évesek 18%-a az AI-val vagy chatbottal való beszélgetést is megjelölte azok között, amelyek stressz, szomorúság, feszültség vagy rossz érzések esetén segíteni szoktak neki. Ez annál is inkább figyelemre méltóan magas gyakoriság, mivel ugyanilyen támogató kapcsolatról csak a fiatalok 9 százaléka beszélt a pszichológusok vagy más mentális segítő szakemberek vonatkozásában.

Azokra a 14-19 évesekre, akik a WHO-5 jólléti indexe alapján fenyegetett mentális állapotban éltek 2026 nyarán, még az átlagnál is jobban jellemző az, hogy igyekeznek teljesen egyedül megoldani a problémáikat (59%) és az átlagnál kevésbé jellemző, hogy ilyenkor az jelent számukra segítséget, hogy családtagjaikkal vagy a barátaikkal (29%) tudnak beszélni a gondjaikról. A rosszabb mentális állapotban lévő fiataloknak az átlagnál

gyakrabban jelölték meg az AI-val vagy chatbottal való beszélgetést ilyen helyzetekben segítő lehetőségként (26% vs. 18%), miközben csak fele ilyen gyakorisággal kötnek pozitív tapasztalatokat a pszichológusokhoz vagy más, mentális támogató szakemberhez (13%).

(A mesterséges intelligencia szerepével kapcsolatban további információk egy külön fejezetben találhatók.)

17. ábra



A 14-19 évesek többsége szerint a kortársak elsősorban azért nem kérnek segítséget mentális problémáik esetén, mert igyekeznek egyedül megoldani a nehéz helyzeteket (70%) (18. ábra). Jelentős visszatartó erő a szégyenérzet (67%), illetve sokan attól tartanak, a környezet vagy akár a szakemberek sem veszik eléggé komolyan a problémáikat (63%). Hasonlóan gyakori félelem a fiatalok körében, hogy amennyiben beszélnek a gondjaikról, azok szélesebb körben is ismertté válhatnak, környezetük így tudomást szerezhet legszemélyesebb ügyeikről (61%).

Ezen túl, összességében a 14-19 éves népesség bő egyharmada (36%) úgy gondolja, hogy a segítségkérés elmaradásának oka az, hogy a fiatalok nem bíznak eléggé a szakemberekben. Ennél valamivel többen (42%) vélik úgy, hogy a lelki problémákkal küzdők nem tudják, hová fordulhatnak segítségért.

Szerinted, miért fordul elő, hogy a fiatalok nem kérnek segítséget? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az egyes válaszlehetőségek jelölésének gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



A kapcsolatrendszer minősége és a mentális állapot

A 14–19 évesek többsége támogató kapcsolatot ápol barátaival és szüleivel, a tágabb környezetükben azonban kevesebben találnak megértő és segítőkész kapcsolódásokat. Az alacsony jólléti kategóriába tartozók kapcsolati hálójá szűkebb és kevésbé támogató: körükben a szülőkkel fenntartott konfliktusos viszony is gyakoribb. A fiatalok 12%-a egyik vizsgált személyes segítségforrással sem beszél meg problémáit, ez a teljes zárkózottság pedig a 14–15 évesek között fordul elő gyakrabban. Az eredmények összességében szoros együttjárást jeleznek a kapcsolati háló minősége és a mentális jóllét között.

A 14-19 évesek négyötöde (80%) úgy érzi, hogy barátai jellemzően megértőek és segítőkészek vele (19. ábra). A szülőkkel kapcsolatban a korosztály tagjainak szűk háromnegyede gondolkodott pozitívan (73%), miközben a 14-19 évesek 10 százaléka gondolta azt, hogy az édesapjával és/vagy az édesanyjával ellenséges és konfliktusos a viszonya.

Az eredmények azt mutatják, hogy a fiatalok döntő többségének vannak jól működő baráti és rokonai kapcsolatai, ezen túl azonban már csak a korcsoport kevesebb mint fele rendelkezik olyan kapcsolatokkal, amelyeket megértőnek és segítőkésznek tart (15-47%). Az osztály- és csoporttársaival kapcsolatban a fiatalok 47 százaléka nyilatkozott pozitívan, a tanárokkal/oktatókkal fenntartott kapcsolatait pedig 42 százalékuk tartotta megértőnek és segítőkésznek.



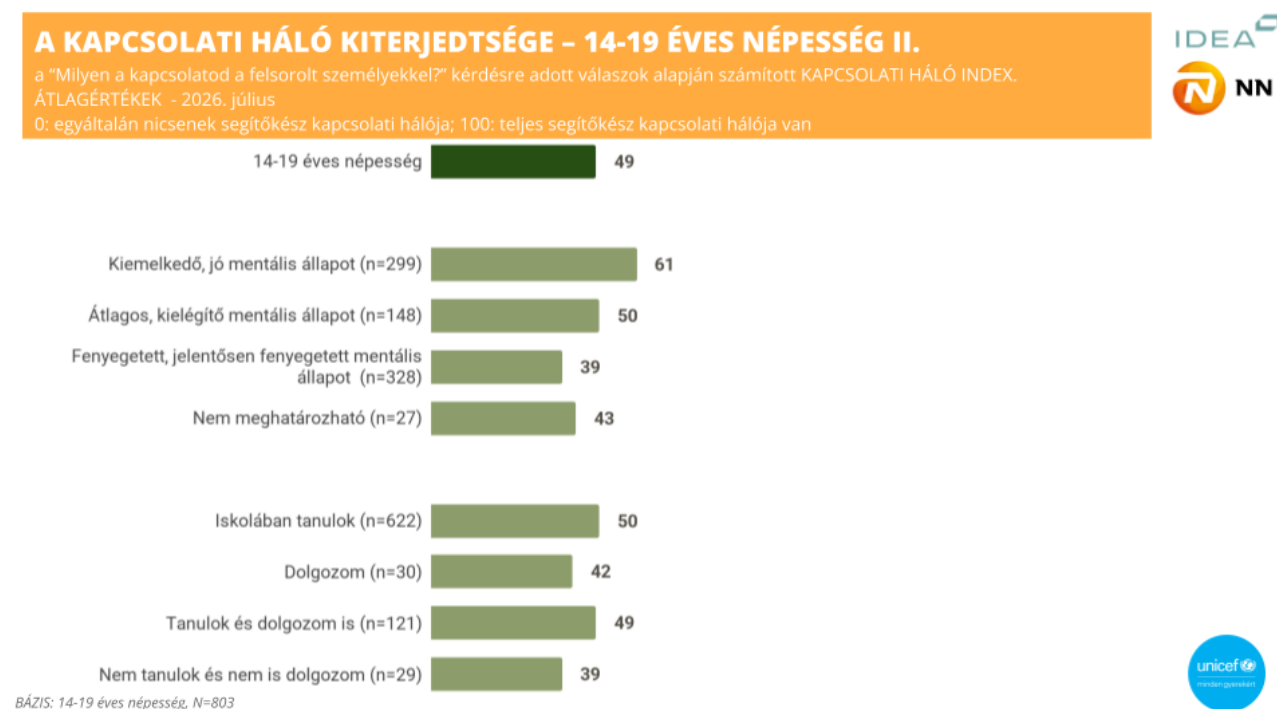
Az elemzés során egy olyan, 0-tól 100-ig tartó indexet képeztünk a válaszok alapján, amely a fiatalok kapcsolati hálójának kiterjedtségét, minőségét fejezi ki. Az index kialakítása során az összes válaszadót egy standardizált skálán helyeztük el, működő, megértő és segítőkész kapcsolataik száma alapján. Az alacsonyabb indexértékek így a szűkebb, kevésbé támogató, rosszabb minőségű kapcsolati hálózatokat jelölik, a magasabbak pedig többféle emberre kiterjedő, jó minőségű, jól működő kapcsolatrendszerre utalnak.

Az index értékeinek alakulása arra utal, hogy a 14-19 évesek kapcsolatainak minősége az alapvető szociodemográfiai jellemzők alapján kevésbé mutat eltéréseket. Említésre méltó, hogy a lányok (46) egy kicsit rosszabb minőségű kapcsolatrendszerrel rendelkeznek, mint a fiúk (53) (20. ábra). A lányokról korábban, több ponton az is kiderült, hogy 2026 nyarán rosszabb mentális állapotban voltak fiú kortársaiknál. A kapcsolati háló minősége és a WHO-5 jólléti index által kifejezett mentális állapot összefüggésben áll egymással: a jobb mentális állapot és a kiterjedtebb kapcsolati háló szorosan együtt jár.

A WHO-5 index-kategóriák alapján kiemelkedő vagy jó mentális állapotban lévő fiatalok kapcsolatrendszerének minősége lényegesen magasabb az átlagnál (61), miközben a közepes, kielégítő mentális állapotban élő fiataloké éppen átlagos (50), a fenyegetett mentális helyzetben élőké viszont már a közepesnél lényegesen rosszabb kapcsolatrendszerrel, kevesebb és kevésbé bizalmi kötődésekről árulkodik (39).

Úgy tűnik, az iskola inkább segíti a 14-19 éves korosztály tagjait a jobb minőségű kapcsolati háló fenntartásában. A "főállású" tanulók (50), illetve a munka mellett tanulmányokat folytatók (49) kapcsolatrendszerei is valamivel jobb minőségűnek tűnnek, mint azoké, akik már befejezték az iskolát és dolgoznak (42) vagy azoké, akik átmeneti helyzetben vannak, éppen nem tanulnak, de nem is vállalnak munkát (39). Kétségtelen, hogy utóbbi esetekben az alacsonyabb elemszámok óvatosabb következtetések levonására adnak lehetőséget. Mégis, figyelemre méltó, hogy az iskolát már elhagyók kapcsolati hálójának erőssége szignifikáns mértékben elmarad az átlagtól - az eltérés életkori és más élethelyzeti különbségekkel is összefügghet.

20. ábra

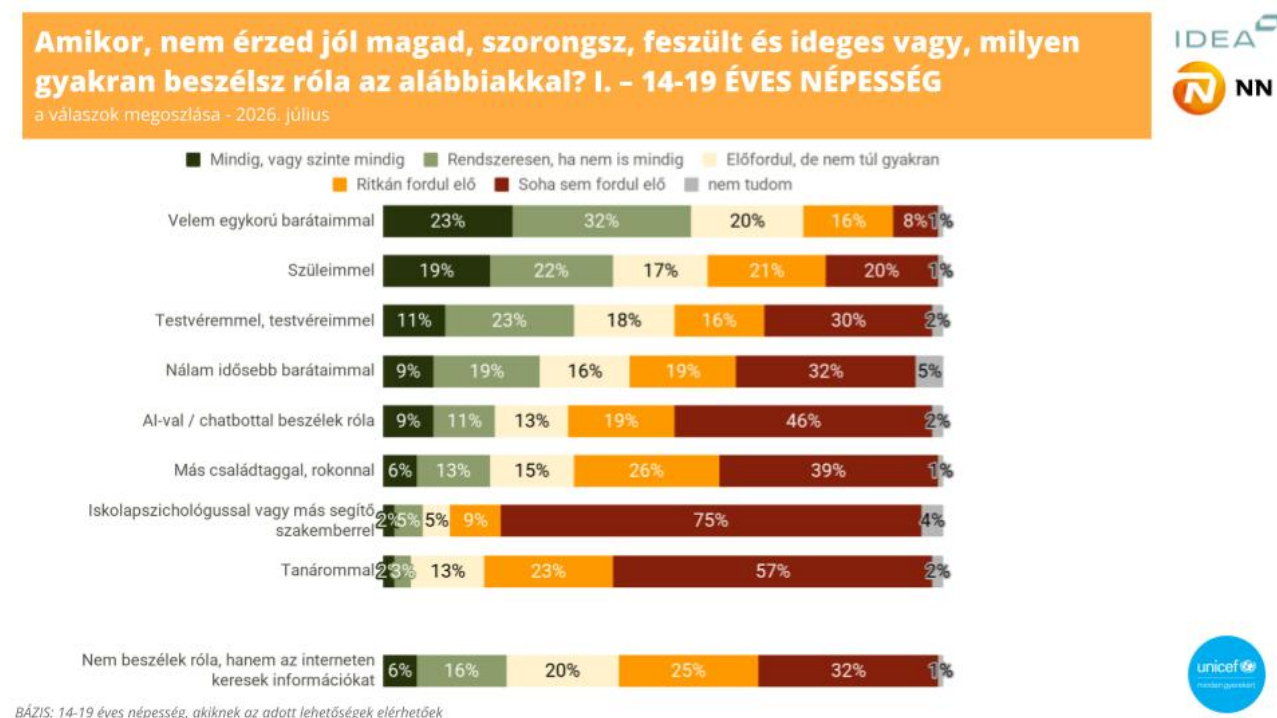


A 14-19 évesek közel fele általában elkerüli, hogy a mentális problémáiról, lelki ügyeiről beszéljen másokkal, igyekszik egyedül megoldani a helyzeteket, amikor rossz érzései vannak, stresszes vagy feszült (46%). A fiatalok 12 százalékára, tehát mindenképpen több tízezer 14-19 évesre pedig az jellemző, hogy soha, senkivel sem szokta megbeszélni a problémáit, még a barátaival sem, legfeljebb csak internetes tartalmakból tájékozódik és próbál megoldásokat keresni. Ez a fajta teljes zárkózottság az átlagnál jobban a 14-15 évesekre jellemző (19%), az idősebbek már inkább hajlandóak vagy tudnak valamilyen formában beszélni valakivel mentális problémáikról és lelki ügyeikről.

A 14-19 évesek több mint fele legalább rendszeresen, vagy akár mindig megbeszéli a félelmeit és szorongásait a korosztályába tartozó barátaival (55%), így ezekben a helyzetekben gyakrabban kapnak visszajelzést, támogatást vagy tanácsot ebből az irányból,

mint a második legfontosabb konzultációs forrást jelentő szülőktől (41%) (21. ábra). A fiatalok ötöde (20%) mindig vagy rendszeresen kér tanácsot valamely mesterségesintelligencia-alapú szolgáltatástól, ami különösen magas aránynak tekinthető annak fényében, hogy pszichológussal, mentális segítő szakemberrel vagy tanárral a fiatalok kevesebb mint egytizede beszél meg ilyen gyakorisággal a problémáit.

21. ábra



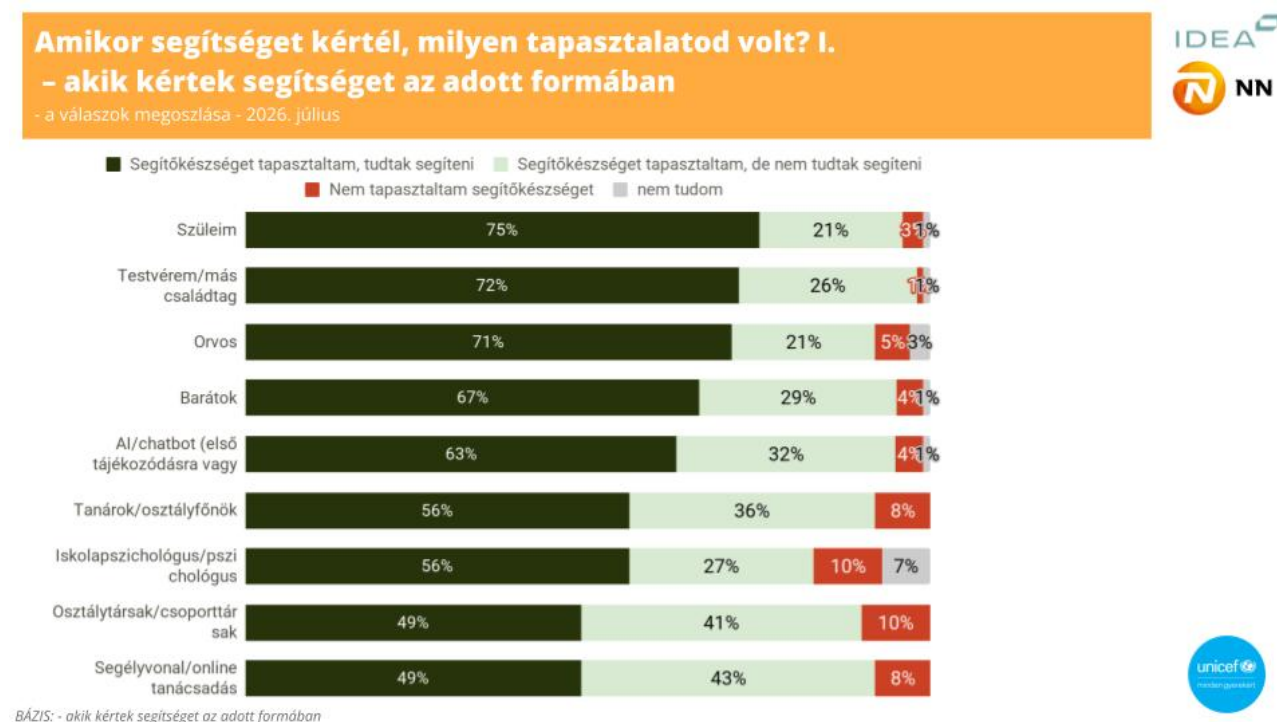
A baráti kapcsolatok kiemelt szerepe

A barátok jelentik a fiatalok legfontosabb személyes segítségforrását: problémáikkal leggyakrabban hozzájuk fordulnak, annak ellenére, hogy a szülőket és más családtagokat valamivel nagyobb arányban tartják ténylegesen segítőkésznek. A baráti kapcsolatok a támogatás mellett a közösséghez tartozás és a biztonság érzését is erősíthetik. Hiányuk vagy megbomlásuk alacsonyabb mentális jólléttel járhat együtt, miközben a mentális nehézségek maguk is akadályozhatják a bizalmi kapcsolatok kialakítását és fenntartását. A mélyinterjúk alapján már annak tudata is fontos támaszt jelenthet, hogy szükség esetén van olyan barát, akihez az érintett fiatal fordulhat.

Amikor a fiatalok bajban vannak, problémákkal küzdenek, akkor a barátok annak ellenére is a leggyakrabban igénybe vett konzultációs lehetőségek, hogy a 14-19 éves korosztály tagjai maguk is úgy gondolják, hogy nem feltétlenül a leghatékonyabbak. Miközben a szülők, a testvérek és egyéb családtagok az esetek háromnegyedében (75-77%) nem csak segítőkészek, de tudnak is segíteni különböző, mentális problémák esetén, a barátokról, a fiatalok tapasztalatai szerint, "csak" az esetek kétharmadában mondható el ugyanez (22.

ábra). A 14-19 évesek általában nem tekintenek megbízható, támogató forrásként a tanáraikra, a pszichológusokra és egyéb szakemberekre, de az osztálytársaikra sem. Erre adhat némi magyarázatot, hogy ugyan a 14-19 évesek általában segítőkészséget tapasztalnak amikor valamilyen támogatást kérnek ezektől a forrásoktól, viszont az átlagnál gyakrabban mégis éppen akkor szereznek negatív tapasztalatokat, amikor a tanárokhoz (8%), az iskolapszichológusokhoz (10%) vagy éppen az osztálytársaikhoz (10%) fordulnak.

22. ábra



A fiatalok döntő többsége szoros, bizalmi viszonyt tart fenn a barátaival és a szüleivel - a WHO-5 jólléti indexe alapján fenyegetett mentális állapotban lévő fiataloknak főleg az utóbbival kapcsolatban van az átlagosnál több problémája. Miközben a többségük (69%) úgy gondolja, támogató, jó viszonyt ápol a barátaival, addig a szüleiről már csak 54 százalékuk gondolkozik hasonlóan. A fenyegetett mentális állapotban lévő 14-19 évesek ötöde (18%) úgy érezte, hogy szüleivel kifejezetten ellenséges és konfliktusos viszonyban áll.

A baráti kötődések nem csupán azért fontosak, mert a barátok potenciális támogatást nyújthatnak, ha baj van. Az ilyen, szorosabb kortárs kapcsolatok hiánya vagy akár csak átmeneti megbomlása (pl. iskolaváltáskor), eleve gyakran vezethet mentális problémákhoz, alapesetben is nagyon megnehezíti a közösségekbe való beilleszkedést. Más esetekben pedig igazán komoly mentális háttérű gondok állnak olyan szituációk háttérében, amikor a 14-19 évesek nehezen képesek elmélyült, baráti viszonyok vagy más, jól működő, szociális kapcsolatok kialakítására. A mélyinterjú beszélgetések során gyakran elhangzott, hogy a

kiépített baráti, iskolai kapcsolatok védelmet nyújthatnak a környezet támadásaitól, az esetleges kiközösítéstől.

A baráti kapcsolatok hiánya alapvetően megnehezíti a közösségekbe történő beilleszkedést, meghatározza a fiatalok mentális állapotát. A mélyinterjúk tapasztalatai azt mutatják, a kérdés nem is feltétlenül mindig az, hogy a fiataloknak vannak-e olyan barátai, akikkel a szorongásaikat, feszültségeiket meg tudják osztani - ezt ugyanis egyáltalán nem biztos, hogy akarják. Az fontos, hogy legalább elméletileg létezzenek ilyenek, a fiatalok tudják azt, hogy ezek a lehetőségek a rendelkezésükre állnak.

“Igazából mindig volt egy-két barátom, akik nem piszkáltak, szóval inkább így rájuk figyeltem.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Nekem voltak régebben olyan barátaim, nagyon sok, akik hátat fordítottak nekem vagy ilyen-olyan úgymond kamupletykák által szúrtak hátba, így nagyon nehezen tudok megbízni már most az emberekben, és nagyon megvágatom a baráti társaságomat.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Sokkal visszahúzódom voltam, magamba fordultam, mert hogy így egyedül voltam... sokkal felszínesebbek voltak a kapcsolataim... Például ... nagyon ritkán járnak az én falumból a buszok. És hogy így nehéz tartani a kapcsolatot, meg ugye az is nehéz, hogy minden a telefonon keresztül zajlik és nagyon kevés dolog élőben.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Megbeszéltük (barátokkal), hogy ugye mivel ők is velem egykorúak voltak, hogy ők is ebben a helyzetben voltak, hogy ők mit gondolnak róla, meg hogy ők hogyan készülnek rá, meg hogy ők ezt hogyan élik meg, elmondták többen is és úgy jó volt hallani, hogy például más is mondjuk egy kicsit tart tőle.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Mondjuk ilyen 14 éves koromban.... úristen, nem lesznek barátaim vagy ilyesmi. Igen, meg tényleg azt éreztem, hogy nem voltak így igazi barátaim. Hát eléggé egyedül éreztem magam.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Ez okoz néha bennem egy kis magányosságot, hogy igen, nincsen meg az a kapcsolat, amit én elvárok.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Sokan, akik magányosak, meg nem is feltétlenül realizálják, hogy magányosak, de emiatt érzik rosszul magukat...” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Nehezen alakítom ki ott is a munkatársakkal a kapcsolataimat... csak ülök és hallgatom őket. Ha hozzám szólnak, hozzájuk szólok, visszaszólok, beszélgetek, de én szorongok tőlük, egy-két embertől... ilyen kis mogorva, úgymond bunkó, tudod, hogy beléd áll feleslegesen.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“Néha elképzelttem azt, hogy én is mondjuk járnék bulizni vagy elmenni egy helyre, és akkor többen így csoporttal ott aludni, ... tényleg ilyen barátokkal, meg ilyen mit tudom én, ilyen születésnap, és akkor látok olyat, hogy ilyen rengeteg ember van.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

A szülői és testvéri kapcsolatok hatása

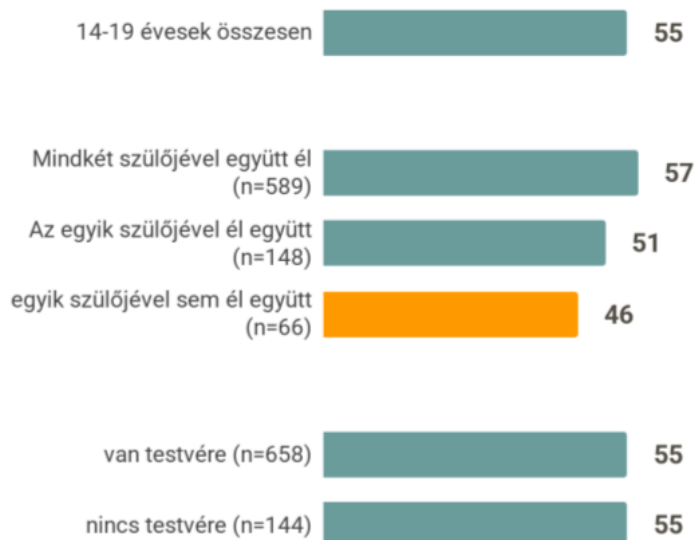
A szülőkkel való együttélés szorosan összefügg a fiatalok mentális jóllétével. A mindkét szülőjükkel együtt élők körében kedvezőbb WHO-5-értékeket mértek, míg az egyik vagy mindkét szülőjüktől külön élők között gyakoribb volt az alacsony jólléti kategóriába kerülés. A testvérekkel való kapcsolatot a fiatalok általában támogatónak értékelik, ugyanakkor a testvérek megléte önmagában nem mutatott érdemi összefüggést a WHO-5-eredményekkel.

2026 nyarán azok a fiatalok voltak a WHO-5 jólléti indexe alapján a legjobb mentális állapotban, akik az adatfelvétel idején édesanyjukkal és édesapjukkal együtt éltek (57) (23. ábra). E csoport körében az index értéke a közepesnél egyértelműen jobb mentális állapotot jelez, miközben már azok körében is a fenyegetett szinthez közel esik vissza, akik valamilyen okból csak az egyik szülővel élnek együtt (51). Azon 14-19 évesek körében viszont, akik már az egyik szülővel sem élnek együtt, a WHO-5 jólléti index átlagértéke 46 pont, vagyis az 50 pontos, kritikus határ alá esik, ami már egyértelműen fenyegetett mentális helyzetre utal. A korábbiakból az derült ki, hogy a fiatalok, amennyiben vannak testvéreik, általában támogató, jó kapcsolatot ápolnak velük, de a WHO-5 jólléti index alapján az ún. “egykek” mentális helyzete sem különbözik az átlagtól.

23. ábra

14-19 évesek általános jólléti indexe V.

Az “ELMÚLT KÉT HÉT BEN” kérdésekre adott válaszok alapján, a “WHO-5 well-being index” szerint képzett index
0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



a WHO-5 skálán 50 alatti pontszámok a depresszió magasabb kockázatát jelzik



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Azok a fiatalok, akik csak az egyik szülővel élnek együtt vagy már nem élnek valamiért együtt egyikükkel sem, az esetek felében a fenyegetett mentális állapot kategória alá sorolódnak a WHO-5 alapján (50, illetve 52 százalék). Ugyanez az arány az édesapjukkal és édesanyjukkal is együtt élő 14-19 évesek esetében "csak" 38 százalék.

Az iskola mint legfőbb kockázati faktor és legfontosabb védelmező környezet

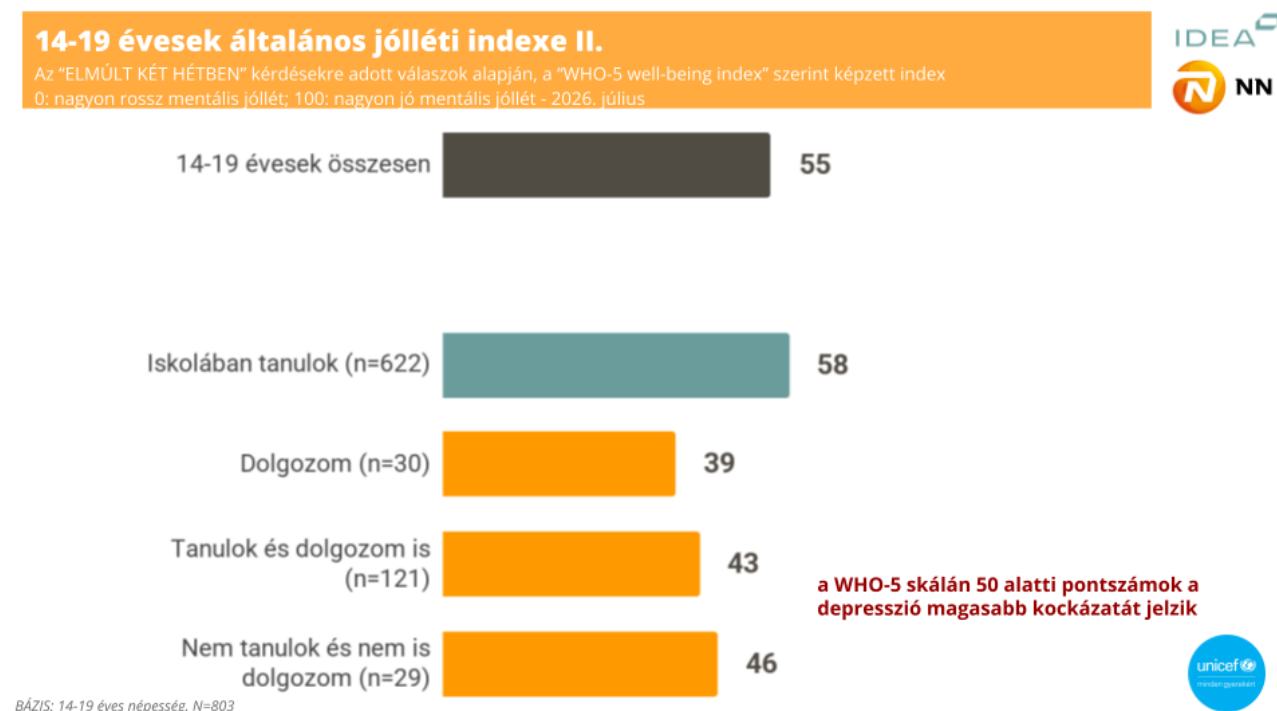
Az iskola kettős szerepet tölt be a fiatalok életében: miközben a vizsgált stresszforrások közül az iskolai elvárások, a tanulmányi terhek, a vizsgák és a továbbtanulással kapcsolatos döntések jelentik a legnagyobb terhelést, az intézmény rendszeres napirendet, közösséget és támogató kapcsolatokat is biztosíthat. A kizárólag tanulók körében kedvezőbb WHO-5-értékeket mértek, mint a már dolgozó, a tanulás mellett munkát vállaló vagy az átmeneti élethelyzetben lévő fiataloknál. Az eltérések ugyanakkor életkori és élethelyzeti különbségekkel is összefügghetnek. A mélyinterjúk alapján az iskolai tapasztalatok, valamint a pedagógusoktól elérhető támogatás minősége intézményenként és tanáronként jelentősen eltérhet.

A mélyinterjúk során sokaknak egyáltalán nem volt jó véleménye az iskolákról. Ennek ellenére a kérdőíves felmérés legtöbb adata arra utal, hogy az iskola, maga az iskolás kor vagy az iskolás identitás és státusz jó hatással van a 14-19 éves korosztály mentális állapotára. Kétségtelen, ahogyan az a korábbiakból is kiderült, az iskola a legfontosabb stresszforrást jelenti a 14-19 évesek életében. Mégis, az iskola mentális védelmező szerepe még ennél is sokkal fontosabbnak tűnik.

Az iskolások mentális állapota (58), 2026 nyarán, a nyári vakáció kezdetén, egyértelműen jobb volt azokénál, akik már befejezték az iskolát és dolgozni kezdtek (39) vagy iskola mellett dolgoztak (43), illetve azokénál is, akik éppen átmeneti helyzetben voltak, és nem tanultak, de nem is dolgoztak (46) (pl. munkát kerestek, iskolai felvétélre készültek) (24. ábra). (Az alacsonyabb elemszámok óvatos következtetések levonására intenek, ugyanakkor az iskolai státusz és a WHO-5 jólléti index közötti összefüggés statisztikai értelemben szignifikáns és egyértelmű.) Lényegében az összes mentális állapotra, a szorongásra, félelemre és a stresszkezelésre vonatkozó negatív érzés és viselkedésforma azok körében elterjedtebb, akik már befejezték az iskolát és elkezdtek dolgozni. A tanulók az átlagnál ritkábban tapasztalnak reggelente súlyos szorongást (32%), ritkábban, mint a főállásban dolgozók (43%), a tanulás mellett munkát vállalók (55%) vagy éppen az átmeneti helyzetben lévők (57%). Az iskola mentálisan megterhelő mivoltát érzékelteti viszont, hogy azok a 14-19 éves válaszadók, akik a nyári vakáció ideje alatt töltötték ki a kvantitatív fázis kérdőívét, sokkal jobb mentális állapotban voltak (56), mint azok, akik még az iskolai időszak alatt adtak választ a kérdésekre (47). Utóbbi esetben a WHO-5 index értékei összességében mentálisan

fenyegetett állapotokról árulkodnak. (Ilyenkor a diákok felére (49%) is jellemző lehet, hogy problémásnak értékelhető mentális állapotba kerülnek, miközben a nyári szünet alatt ez csak bő egyharmadukról (38%) mondható el.)

24. ábra



A tanulók mentális állapota nem független attól, hogy milyen típusú iskolába jártak az elmúlt tanévben. Azok, akik az elmúlt 1 évben általános iskolások voltak, az átlagnál lényegesen jobb, kifejezetten jónak tekinthető mentális állapotban voltak a nyári vakáció kezdetén (70). (25. ábra)

Ugyancsak a közepesnél jobb mentális állapotra utal azok WHO-5 jólléti indexértéke, akik szakiskolába vagy szakmunkásképzőbe jártak az adatfelvétel idejét megelőző tanévben (60). A gimnáziumi tanulók és a felsőoktatási hallgatók WHO-5 indexértéke viszont nyár elején az éppen elfogadható szintet érte csak el (51), a technikumok diákjaira vonatkozó átlagérték pedig már fokozott fenyegetettséget jelez (46).

14-19 évesek általános jólléti indexe III.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being index" szerint képzett index
 0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



A tanulmány korábbi részében szó esett arról, hogy ha a fiataloknak mentális kérdésekben van szükségük tanácsra, akkor a mesterséges intelligencia lehetőségeihez is gyakrabban fordulnak, mint a tanáraikhoz. A 14-19 évesek kevesebb mint egytizede szokta a tanáraival rendszeresen megbeszélni a gondjait. A fiatalok gyakran már csak azért sem szeretnék a tanárokkal konzultálni az ügyeikről, mert azok jelentős része az iskolához kötődik és attól nagyon tartanak, hogy mentális problémáikat, magánügyeiket a környezetük is megismeri. A 14-19 évesek majdnem kétharmada (62%) úgy látja, fontos lenne, hogy a tanárok jobban fel legyenek készítve arra, hogy a diákok mentális problémáit felismerjék, akkor is, ha az érintettek maguktól nem beszélnek róla.

Az iskolai élet különböző szereplőivel kapcsolatos tapasztalatok rendkívül sokfélék, ezért nehéz általános, rendszerszintű következtetéseket levonni. A mélyinterjúk résztvevői között akadtak olyan fiatalok, akik alapvetően pozitív élményként tekintettek iskolai éveikre, míg mások számára az iskola jelentős, olykor nehezen elviselhető stresszforrást jelentett vagy jelent ma is. A beszámolók alapján inkább az a benyomás rajzolódik ki, hogy az egyéni tapasztalatok nagymértékben eltérnek egymástól. Bár a megkérdezettek történetei nem azt sugallják, hogy az iskolákban egyáltalán ne lenne elérhető segítség magánéleti vagy mentális nehézségek esetén, annak minősége és hatékonysága láthatóan nagymértékben függ az adott intézmény sajátosságaitól, valamint a fiatalok egyéni körülményeitől.

“Szórakozás, barátok, tanulás... mindenki kedves és nyitott, szóval így nincsenek problémák.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Nagyon szerettem akkor iskolába járni, mert ami otthon nagyon bántott, én azt az iskolában hülyéskedéssel váltottam föl.... Nagyon szép emlékeim vannak, úgyhogy én nagyon szerettem.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“Barátok, meg unalom.... Én államiba kezdtem az általánost, két évig jártam oda, viszont stressz-problémák miatt olyan gyomorgörcsöket adtak nekem, hogy át kellett iratkozni egészségügyi okból.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Rettentően rossz. Volt, hogy hetekig tettettem, hogy beteg vagyok, mint hogy bemenjek. Tehát volt, hogy egy hónapig nem mentem be az iskolába. A közeg is rossz volt, én sem voltam a legjobb formámban. Nem szerettem volna olyan helyen lenni, ahol állandóan csak azt kapom, hogy mit tudom én, hogy milyen buta vagyok, mert ugye nem sokat tanultam ... Nagyon utáltam. ” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Én teljesen jól éreztem magam.... Nyilván itt is voltak konfliktusok, de inkább szerelmi ügyek terén.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Én nagyon utáltam középiskolába járni. ... engem ott kikezdték, meg hogy bullyingoltak, meg hogy nem úgy bántak velem, mint ahogy kellett volna. ” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

“Az általános iskola az teljesen más volt, mert az sokkal rosszabb volt nekem, meg a közösség miatt. Hát, bántottak, úgyhogy iskolát is váltottam emiatt.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

A mélyinterjúalanyok elmondásai alapján a tanárok támogatói szerepét nehéz általánosságban értékelni: az iskolai környezet, a tantestület tagjainak hozzáállása esetenként változó, személyenként, intézményenként nagyon eltérő. Pozitívum, hogy azért szinte mindenkinek van egy-egy olyan tanára iskolai életútja során, akivel jó kapcsolatot tudott kialakítani. Előfordul, hogy az ilyen tanár-diák kapcsolatok az iskola befejezése után is megmaradnak.

Másfelől voltak olyan interjúalanyok is, akik arról számoltak be, hogy kiegészítve a diákok egyéni problémáival egyáltalán nem foglalkozó tanárokkal is lehet találkozni, akik egyszerűen “leadják” az előírt tananyagot, de a tanulók mentális ügyeire semmilyen formában nem akarnak odafigyelni.

“A közoktatás alatt úgymond végig fogják az emberek kezét, mindig megmondják, hogy mit kell csinálni.” (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

“Vannak olyan pillanatok is, amikor tényleg nagyon segítőkészek, ott vannak és próbálják megérteni az én szituációmat is.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Nálunk nagyon sok olyan tanár van, aki ilyen szempontból megértő, és próbálja segíteni azokat a diákokat is, akik kívülállónak érzik magukat.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Volt nekem az osztályfőnököm, nagyon sokat segített.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Volt egy tanárom, aki nagyon kiszúrt magának, és így nem nagyon bírtam.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Nagyon sok jó tanár elment abból az iskolából...Szóval inkább átmentem egy másikba, ahol biztos, hogy volt elég tanár. Megtanultam kezelni.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Az első évben, mivel lázadó típus vagyok, utáltam az osztályfőnökömet... De aztán nagyon jóba lettünk, tehát mai napig tényleg beszélgetünk... Nagyon jó kapcsolatot kialakítottam a szakmai tanárommal és az osztályfőnökömmel. Nekem úgymond pótanyukák voltak, de én ezt mondtam is nekik.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“Van olyan tanár is, aki olyan beszélgetősebb típus, meg jobban érdeklődik, de van olyan tanárom, aki konkrétan azon kívül, hogy tényleg a tananyagot azt tanítja, nem nagyon kérdez.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Van olyan tanár, akihez konkrétan úgy járnak a diákok, mint az iskolapszichológushoz.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Valamelyikkel jó, valamelyikkel elviseljük egymást, valamelyikkel szörnyű. Mindenbe beleköt. Semmi nem jó. Felidegesítem magam rajta.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Általában a tanárok rontanak a helyzeten ilyenkor.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“A német tanáromat mindenki imádta, pedig ő idősebb volt, de mégse kiégett, hanem azért látszott, hogy szereti az embereket.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Volt tanárom, aki megnehezítette az életemet, aki miatt tényleg már-már a váltáson gondolkodtunk.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Én SNI-s vagyok, diszlexiám és diszgráfiám van, és amúgy is baromi nehéz. És nekem alsóban nagyon rosszul tanítottak, és nem segíteni próbáltak, hanem rámerőltetni... hogy annyira megutáltam az egészet... utána volt olyan tanárom, aki tudta, hogy mi ez, tudta, hogy hogy tud segíteni, csak akkorra már nem érdekelt.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

Elsősorban a középiskolai tanulmányok végén, de kisebb mértékben az általános iskolai és középiskolai váltás idején jellemző sok fiatalra, hogy a tanulással, a továbbtanulással, a pályaválasztással kapcsolatos témák, a jövővel kapcsolatos kérdések komoly feszültséget, szorongást váltanak ki. Sokan érzik azt, miközben folyamatosan nagyok az iskolai elvárások, hogy az iskolában nem azt tanítják, amire az érvényesüléshez valóban szükség lenne. Több mélyinterjúalany is hangsúlyozta, kortársai, amikor befejezik az iskolát gyakran elveszettnek

érik magukat, nincs arról elképzelésük, mihez kezdjenek a továbbiakban, vagy ha léteznek is ilyen terveik, nem látják, hogy az iskolában megszerzett tudással hogyan juthatnak el a vágyott célokhoz.

“Leginkább magától az oktatási rendszertől vagyok rosszul, hogy nem azt várják el tőlem, amire amúgy valóban szükség lenne.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Nem is tudom, olyan fura, hogy nem tudom még, hogy mit szeretnék, meg olyan elveszettnek érzem magam inkább... Nem tudjuk meg, hogy mit akarunk dolgozni” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Önállósodni kéne, és amúgy gondolni a jövőre, de nem voltak erre felkészülve, hogy ezt hogy kell csinálni.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Rosszul vagyok, és ez ilyenkor nagyon mélypontra szokott engem tenni... amióta ez az úgymond nagy mennyiségű stressz rajtam van... mintha egyedül lennék az egész világon, és nem tud rajtam senki segíteni.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Főleg a jövőtől vannak ilyen bizonytalanságaim, hogy hogyan tovább, miként fogom magamnak felépíteni az életemet.” (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

“Miért nem illet tanítanak, hogy hogy kell bánni a pénzzel, hogy kell termesztetni, nem tudom paprikát, paradicsomot. Sokkal hasznosabb lenne, mint mondjuk ez az énekóra vagy rajzóra.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“A suli után ki lettünk dobva az életbe, és akkor most kell rájönni, hogy amúgy csinálni is kell valamit. Hogy oké, hogy valaki tök jól tanult, de nem tud elhelyezkedni egyszerűen.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Nincs elég információnk. Csak mindenki hallt ezt meg azt, de tényleg jó lenne mondjuk akár csak egy alkalmas kurzus, és akkor gyorstalpaló, hogy akkor miket tudnánk csinálni.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

Lényegében az összes, mélyinterjúk során megszólaltatott 18-19 éves fiatal kitért arra, hogy az iskolai elvárásokat túlzottan magasnak tartja, beszélt arról, hogy túl sok a tanulnivaló és arról is, hogy emiatt nagyon sok diák szorong és stresszel, gyakran fiziológiai tüneteket is produkál. A tanulók gyakran panaszkodtak arra, teljesen megszokott, hogy akár 6-8 órát is az iskolában kell lenniük, majd utána még tanulniuk is kell(ene) másnapra, aminek sokan egyáltalán nem tudnak megfelelni. Ráadásul a tananyag mennyiségével kapcsolatos nyomás sokszorosára nő az általános iskola és a középiskola zárásakor, a felvételik és az érettségi vizsgák idején.

“Tartok egy ilyen balanszot, hogy ne terheljem túl magam...Osztálytársaimon látom, hogy így le vannak terhelve, nem boldogok. ... Így stresszelnek a dolgokon.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Hát nagyon sok óra van. Nagyon sok mindent kell csinálni... Borzasztóan negatív, nagyon lehúz egyébként, teljesen lehúz és így leszedál vagy nem is tudom, hogy mondjam. Nincs erőm, meg kedvem semmihez ... volt, hogy egyszerűen annyira szúrt a mellkasom, hogy nem kaptam levegőt... Az elmúlt pár évben, amióta ide járok, azóta nagyjából többször látogattam meg a kórházat, mint az iskolát, mert akkora stresszt rak rám.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Nekem nagyon stresszes, hogy folyamatosan mindenre figyeljek, hogy ezt megcsinálom, azt megcsinálom, ez kész van, azt beadtam... Azokat mindig gyűlölöm, hogy mennyire nehéz azokat az elvárásokat teljesíteni, és hogy mennyit kell este dolgozni. Szerintem irracionálisan nagy elvárások vannak, főként az érettségin... szerintem nem elvárható, hogy ez mindenkinek menjen.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Főleg az érettségi idején, sokan izgultak, stresszesek voltak, volt, hogy így valaki remegett is.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“A sulis miatt leterhelődtem vagy komolyan annyira sokat tanultam, hogy fáradt voltam, ideges voltam, akkor inkább egyedül voltam.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Úgy érzem, túlterhelik nagyon a gyerekeket... több osztálytársam, aki depressziós lett... látszott, hogy nagyon rosszul van, teljesen enervált volt, pedig amúgy régebben energikusak, meg vidámak voltak...” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Rengeteg mindent kell rövid idő alatt megtanulni itt az iskolában, meg nagyon sok mindenre kell készülni több tantárgyból, és néha olyan téma is van, hogy így olvasom, meg hallgatom, és így van, hogy fogalmam sincs arról, hogy mi ez.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“6-7 órán keresztül, akár 8 órán keresztül ülni az iskolában, és akkor hallgatni, hallgatni, hogy telik az idő... főleg dolgot csinálunk, ... csak hogy kitöltsük az időt, mentálisan is fárasztja az embert.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

A mélyinterjúkban visszatérően megjelent az a vélemény, hogy az iskola sok esetben inkább erősíti, mint mérsékli a diákok tanulmányaival és jövőjük tervezésével kapcsolatos aggodalmait. Ez különösen a középiskolai és egyetemi felvételi közeledtével érzékelhető. Több résztvevő szerint a tanárok eltúlozhatják a vizsgák nehézségét, jelentőségét és tétjét, tovább növelve az ezekhez az időszakokhoz kapcsolódó feszültséget és szorongást.

“Szerintem az is jó lenne, ha egyenesen kommunikálnának, hogy nem rémisztgettek volna az érettséggel... Jól ránk ijesztenek, hogy hú, ilyen nehéz, olyan nehéz, és akkor tudom, mindenki tök stresszben volt és volt olyan például, volt egy barátnőm, aki amúgy kitűnő tanuló volt, de annyira rástresszelt az egészre, hogy tök rosszat írt.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Egyébként osztályfőnököm volt az, aki félévkor kivetítette mindenkinek a pontos eredményeit, és akkor mindenkire ilyen megjegyzéseket fűzött, meg mindenkinek mondott ilyen dolgokat... Én konkrétan

szerintem kiégtem tizedikben. Tehát hogy én utána, amikor visszamentem 11.-be, teljesen megváltoztam. Mintha nem is ugyanaz az ember lettem volna.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

“Azt sulykolták, hogy az érettségi időszak nagyon nehéz lesz, meg hogy hú, ez egy olyan nagy dolog, és nem is volt nehéz... a töri tanár is előadta, hogy hú, de fontos a töri ... és így nem érzem, hogy igaza lett volna....” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Nyolcadik év végén van a felvételi, amikor a középiskolákba mennek az emberek, és akkor azt így nagyon mondták, hogy ez fontos... fura belegondolni, hogy ott mennyire ráizgultam, meg gyakoroltam, meg ilyenek, és akkor aztán meg nem kellett. Nem számít.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

A mélyinterjúkban visszatérően megjelent az a tapasztalat, hogy egyes felnőttek, köztük pedagógusok is, hajlamosak kevésbé komolyan venni a fiatalok mentális nehézségeit. Több résztvevő szerint ezeket a problémákat olykor „hisztinek”, túlérzékenységnek vagy figyelemfelkeltésnek tekintik, illetve úgy értelmezik, hogy az érintettek ezekre hivatkozva próbálják elhárítani a felelősséget. A beszámolók arra is utaltak, hogy egyes pedagógusok nem szívesen vagy nem kellő felkészültséggel foglalkoznak a diákok személyes és mentális problémáival.

“Az van, hogy a felnőttek nem veszik komolyan ezeket a problémákat vagy a mentális betegséget... fáradtak, elvannak a maguk problémájával, gondolom ez is egy nyűg, amivel nem biztos, hogy mindenki akar foglalkozni. Vagy nem hiszik el, azt hiszik, hogy a diákok csak figyelemre vágynak.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Az előző generációkban még nem is volt egyáltalán szavuk arra, hogy mik is ezek... az volt a tendencia, hogy ezt mindenképpen el kell nyomni magadban, mert nem tudom, ne nyafogjál gyerek, valami ilyesmi.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Az idősebb közeg az, akik nem látják ezeket, és azt hiszik, hogy a fiatalok mindig csak hisztiznek, és hogy nem is gondolják komolyan... és nagyon sokan átnéznék ezeken a dolgokon...” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Aki konzervatívabb, az egy kicsit úgy látja ezt az egészet, hogy nem léteznek mentális betegségek.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

“Küldték a családsegítőt, mert igazából annyi volt, hogy megvédtem egy lány osztálytársamat, mert egy csávó cseszegette, hogy be lesz verve a szája, hogy ha tovább cseszteti, és utána engem rúgtak ki.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

A segítségkérés hivatalos formáinak szerepe

A fiatalok 84%-a nem lát kivetnivalót abban, ha valaki pszichológushoz vagy más mentális segítő szakemberhez fordul, az általános elfogadás azonban nem jelent automatikusan személyes bizalmat vagy tényleges igénybevételt. A fiatalok elsősorban barátaikhoz és szüleikhez fordulnak, míg pszichológus vagy más mentális segítő szakember segítségét 17%-uk vette már igénybe. A mélyinterjúkban a segítségkérés akadályaként jelent meg a kitudódástól és a megbélyegzéstől való tartás, valamint a szakemberekkel kapcsolatos korábbi kedvezőtlen tapasztalat. Az iskolapszichológusokkal szembeni bizalmat tovább gyengítheti, hogy a fiatalok az intézmény részének tekintik őket, ezért bizonytalanok lehetnek a megosztott információk bizalmas kezelésében.

Amikor a 14–19 évesek konkrét problémákkal szembesülnek, azok közül, akik számíthatnak az adott segítségforrásra, leginkább barátaik támogatásában bíznak (79 pont), megelőzve a bizalmi rangsor második és harmadik helyén álló szülőket (76) és testvéreket (73) (26. ábra). Problémás helyzetekben a fiatalok többsége már fordult is segítségért a barátaihoz (61%), míg a szülők támogatását valamivel kisebb arányban vették igénybe (52%).

A fiatalok közel négyötöde számára valamilyen formában elérhető pszichológus vagy iskolapszichológus (77%), közel felük pedig úgy érzi, hogy szükség esetén iskolaőr segítségére is számíthat (45%). E lehetőségek elérhetősége ugyanakkor nem feltétlenül jár együtt magas személyes bizalommal vagy tényleges igénybevétellel. Az adott segítségforrásra számítani tudók körében 28% fordult már AI-hoz első tájékozódásért vagy beszélgetésért, míg pszichológust vagy más mentális segítő szakembert 17%, osztálytársat 15%, tanárt vagy oktatót pedig 14% vett igénybe. Mivel az arányok az egyes segítségforrások esetében eltérő feltételes bázisokon értendők, összehasonlításuk óvatosságot igényel.

Az eredmények arra utalnak, hogy az AI a 14–19 évesek számára elérhető segítségforrások között már az egyik leggyakrabban igénybe vett konzultációs és támogatási csatorna.

Ha szükséged lenne rá, mennyire számíthatnál az alábbiak támogatására? Milyen lehetőségekhez fordultál már? I. – 14-19 éves népesség

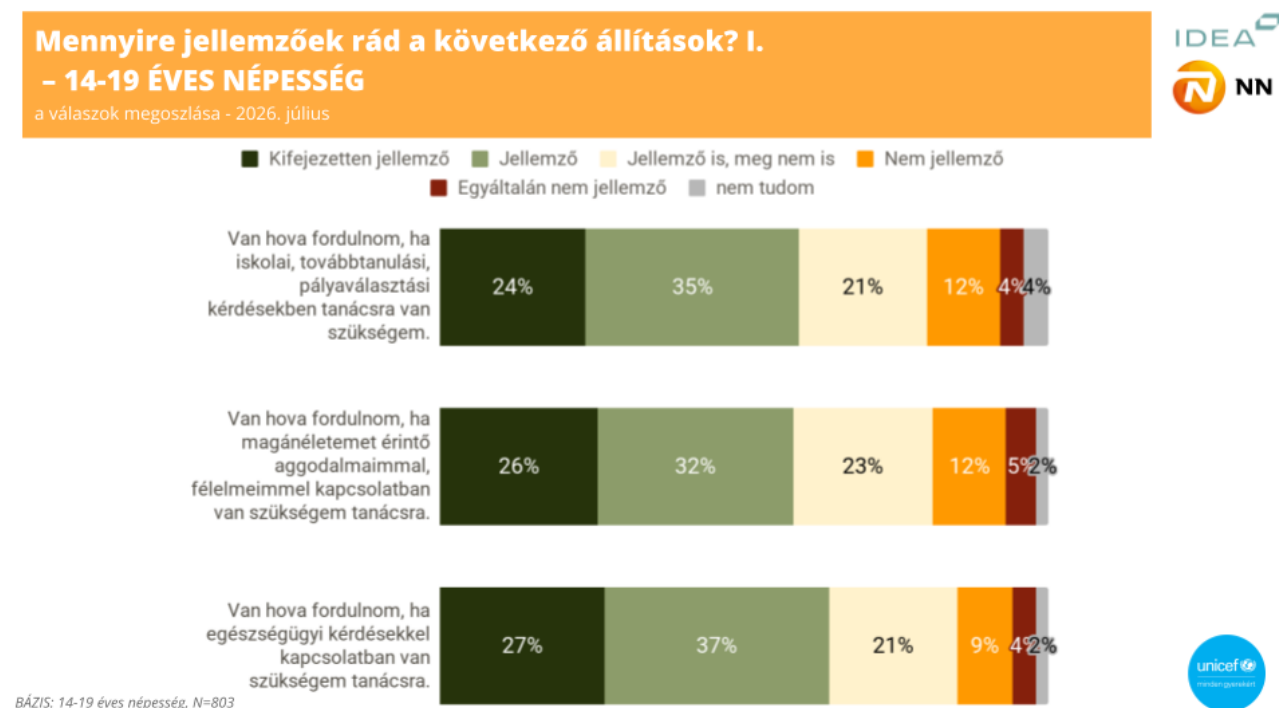
- 2026. július



A felmérés adatai több szempontból is azt mutatják, a fiataloknak nem feltétlenül azzal vannak problémái, hogy nem érhetők el a lehetséges segítség- vagy támogató források, amikor problémákkal, akadályokkal küzdenek vagy kérdéseik vannak az életükkel kapcsolatban. A többség szerint rendelkezésre áll olyan személy vagy forrás, amelyhez egészségügyi (64%), továbbtanulási vagy pályaválasztási (59%), illetve magánéleti vagy mentális kérdésekben (58%) tanácsért fordulhat. Ugyanakkor a fiatalok kevesebb mint ötöde úgy érzi, hogy ezekben a témákban inkább támogatás hiányával szembesül (27. ábra). (Ez még így is közel 100 ezer, támogatást nélkülöző fiatal jelenthet.) Az eredmények azt mutatják, hogy míg a 14-15 évesek inkább találnak olyan forrásokat, ahol magánéleti, egészségügyi (75%) vagy éppen tanulási, pályaválasztási kérdésekben (76%) tanácsokat kaphatnak, addig a 16 évesek és idősebbek körében ez már csak nagyjából minden második fiatalra igaz, egyre inkább növekszik az elbizonytalanodók hányada.

A WHO-5 index alapján fenyegetett mentális állapotban élők között azok vannak többségben, akik nem tudják, hogy honnan kérhetnék tanácsokat a vizsgált élethelyzetekben. Az e kategóriába tartozóknak csak 40 százaléka gondolja úgy, hogy tudna hová fordulni, ha pályaválasztás, továbbtanulás ügyében lenne szüksége tanácsra és a magánéleti problémák, aggodalmak és félelmek esetében pedig 38% ugyanez az arány. Ha egészségügyi kérdésekben lenne szüksége tanácsra, a fenyegetett mentális állapotban élők 47 százaléka érzi úgy, hogy tudna hova fordulni.

27. ábra



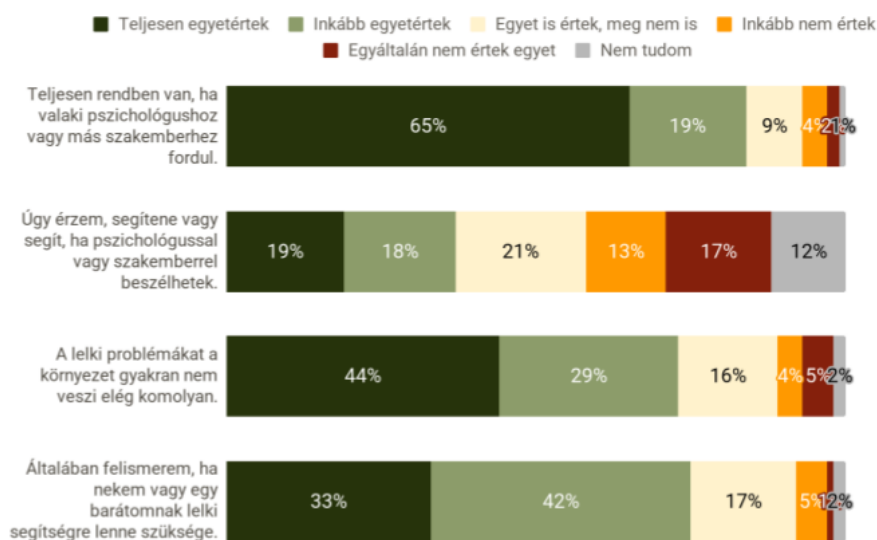
Ha a fiatalok nem kérnek segítséget, az nem feltétlenül azért van, mert nincsenek erre lehetőségeik, inkább az alapvető bizalom hiányzik és a “lebukástól” való félelem túlzottan nagy. A 14-19 évesek annak ellenére bizalmatlanok a pszichológusokkal, iskolai pszichológusokkal szemben, hogy a döntő többségük (84%) semmilyen kivétlnivalót nem lát abban, ha valaki szakemberekhez fordul (28. ábra). A fiatalok háromnegyede (73%) azzal is egyetért, hogy a lelki problémákat a környezet sokszor nem veszi eléggé komolyan.

A 14-19 évesek háromnegyede eléggé magabiztosnak érzi magát a lelki, mentális problémák területén, legalábbis úgy gondolja, hogy felismeri, ha valakinek szüksége van segítségre (75%). A fiatalok 30 százaléka nem gondolja azt, hogy számára segítséget jelentene pszichológus vagy más szakember, ennél többen, a 14-19 évesek bő egyharmada viszont pozitívan gondolkodik ezzel kapcsolatban (37%).

Mennyire értesz egyet a következő állításokkal? I.

– 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



A tanulmány korábbi részeiből kiderült, hogy a 14-19 éves fiatalok mentális állapota egyre romlik az életkor előrehaladtával. Ezzel összhangban áll, hogy az életkorral párhuzamosan szintén növekszik azon fiatalok hányada is, akik úgy gondolják, segítséget jelentene nekik, ha pszichológus vagy más mentális szakember segítségét vennék igénybe. Miközben a 14-15 évesek körében még csak 22 százalék gondolkodik így, a 16-17 évesek esetében már 40, a 18-19 évesek esetében pedig már 50 százalék ugyanez az arány.

A teljes korcsoportra mindennek ellenére mégis inkább az jellemző, hogy az esetek többségében magában próbálja megoldani a mentális problémáit, ha kell, esetleg a barátaihoz vagy a szüleikhez fordul, de csak az esetek nagyon kis részében kér tanácsokat pszichológustól vagy más mentális segítő szakembertől (17%).

A mélyinterjúk tapasztalatai szerint az egyik legfontosabb ok a bizalmatlanság. Magánéleti problémákról a fiatalok nem szívesen beszélnek senkinek sem, mert félnek, hogy a környezetük, a családjuk megtudja a híreket, esetleg megbélyegzik őket. Van, aki számára ez védelmet jelent, mert úgy érzi, minél kevesebbet mutat meg magából másoknak, annál biztosabb távolságban tudja az embereket tartani magától. Mások azért nem beszélnek esetleg még a barátaikkal sem kényesebb, mentális gondjaikról, mert senkit sem akarnak terhelni, nem akarják barátaik, családtagjaik gondjait tovább szaporítani.

“Aztán egyszer úgyis megnyugodtam, aztán megoldottam magamnak a dolgokat... de, hogyha véletlen kitudódik, akkor megbélyegeznek.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“Mindent megtartunk magunknak, és akkor távol tartjuk a másikat.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Hogyha... mindenki bedobná a közösbe a saját lelki terhét, akkor szinte ugyanott állnánk, és mindannyian nagyon leterheltek lennénk... bedobom valakire vagy valakikre, akkor még nehezebb lesz az ő napjuk, és nem akarom ezt, hogy énmiattam legyen.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Nem tudom, úgy vagyok valahogy, másnak is van elég problémája, nem kell, hogy még az enyém is ott halmozódjon mellette...” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

Sok fiataalt az tarthat távol a pszichológusoktól, illetve más hivatásos, segítő, tanácsadó szakemberektől, hogy korábban rossz tapasztalatokat szerzett. Ezekben az esetekben általában nem a szakemberek rosszindulatáról vagy tudatos mulasztásáról volt szó, hanem arról, hogy az érintett fiatalok úgy érezték, nem kaptak valódi segítséget. Az iskolapszichológusokkal szemben további bizalmatlansági faktort jelent, hogy a szakembereket a fiatalok az iskola részének tekintik. Márpedig mentális problémáik jelentős része iskolai háttérű vagy éppen olyan, amit az iskolai környezet előtt akarnak a leginkább eltitkolni.

“Fölajánlották, hogy mehetek, mondtam, hogy biztos, hogy nem... nem beszélek alapból, most nem fogok a pszichológusnak se...” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Hát én voltam pszichológusnál, nálam nem nagyon hatott, mármint, hogy nem sikerült annyira jól megfejteni az én pszichémet és az én problémáimat” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Jártam családsegítőhöz, voltam pszichiátrián, pszichológusok hegyén, hátán, de nem ők segítettek túllépni... Ugyanazt mondták el, és már unalmas volt.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Igen, pszichiáterhez is küldtek, de az kötelező volt. Muszáj volt. Unalmas. Semmi.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Ilyen tíz alkalom lehetett körülbelül... Volt, amikor ilyen jó érzés volt ez a beszélgetés, de nem éreztem, hogy olyan nagy hatással lett volna rám.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Én mindenkit eltoltam magamtól, és nem akartam senkivel beszélgetni, nem voltam hajlandó enni, nem akartam kimászni az ágyból... Ebben segítségemre volt két pszichológus is két évig.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Az iskolapszichológus szerintem csak dísznek volt ott, tehát semmilyen segítséget nem nyújtott akkor.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Annyira nem voltam oda a pszichológusért, meg hát az iskolában, amit eleve utálok, nem akarok oda menni...” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“De hát most vele is mit tudtam volna csinálni, neki is elmondhattam volna ugyanazt, amit otthon, és akkor úgy is szólhatott volna a tanárnak, a tanár lecseszi az osztályt, és akkor másnap kapok.” (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

“Az iskolapszichológusokban annyira nem bízok. Volt egy rossz tapasztalatom még, mikor egyszer lementem az iskolai pszichológushoz, és ugye mivel anyukám ott dolgozott, ezért így mindent elmondott neki.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

A stresszoldás szélsőséges eszközei: alkohol, kábítószer, agresszió és önsértés

A különböző illegális és legális szerek használata, a dohányzás vagy a saját magukkal vagy környezettel szembeni agresszió a 14-19 évesek körében nem számít ritkaságnak.

A vizsgálatnak nem volt külön célja az, hogy részletes képet adjon arról, milyen mértékben fenyegetik a 14-19 éves korosztály mindennapjait a különféle illegálisan és legálisan hozzáférhető, a stressz oldására is alkalmas tudatmódosító szerek. A mélyinterjúk és a kérdőíves vizsgálat során is kevés olyan válaszadó akadt, aki közvetlenül kitért a saját drog-, alkoholfogyasztási vagy dohányzási szokásaira (direkt, közvetlen kérdések nem is vonatkoztak erre). Arról is csak néhányan tettek említést, hogy a szorongás, a feszültség saját magukra irányuló vagy a személyes és tárgyi környezet felé megnyilvánuló agressziót váltott ki belőlük. Viszont a mélyinterjúk beszélgetések spontán tartalma alapján is egyértelműnek látszik, hogy a szerek használata vagy akár a saját magukkal szembeni agresszió sem számít ritkaságnak már a 14-19 évesek körében sem.

“Itt majdnem minden fiatal be van állva. Majdnem minden nap...” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Nem mondanám alkoholizmusnak, nyilván sokan isznak alkoholt.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Hát a korosztályomból sokan fordulnak a tudatmódosító szerekhez, itt a dohányzásra gondolok, meg a nikotinos eszközökre... kávéznak vagy energiatalt isznak.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“A fű, ami így elterjedt Magyarországon ...” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

“Én nagyon sokat falcoltam. ... ha valaki vagdossa magát, azt lenézik, gyengének tartják... én 11 éves koromtól egészen 15 éves koromig vagdostam magam. Engem például nyugtatott.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

Milyen támogatásra lenne szüksége a fiataloknak?

A fiatalok szerint a segítségkérést gyakran nehezíti a szégyenérzet, a „kitudódástól” való félelem és az azzal kapcsolatos aggodalom, hogy problémáikat nem veszik komolyan. A válaszadók legnagyobb arányban a szülők és a tanárok jobb felkészítését tartanák

fontosnak, hogy a felnőttek korábban felismerjék a mentális nehézségek jeleit, és megfelelően reagáljanak azokra. Emellett sokan igényelnének könnyebben elérhető és megfizethető pszichológiai támogatást, iskolai stresszkezelő foglalkozásokat, valamint kortárssegítő és anonim online lehetőségeket. A támogatási igények életkor és élethelyzet szerint is eltérnek, a rosszabb jóléti helyzetben lévő fiatalok pedig különösen gyakran próbálják egyedül megoldani problémáikat.

A vizsgálat egyik fontos tapasztalata, hogy a 14-19 évesek gyakran eltitkolják a mentális problémáikat a környezetük előtt. Ahogy arról a tanulmány korábbi részében már szó volt, a fiatalok szerint az érintettek általában azért nem kérnek segítséget, mert szégyenkeznek a problémáik miatt (67%), félnek tőle, hogy gondjaik kitudódnak (61%) és attól is tartanak, hogy a problémáikat nem veszik komolyan (63%). A fiatalok ezzel kapcsolatos tapasztalatai (és önismerete) magyarázhatják, hogy majdnem kétharmaduk (62%) szerint arra lenne leginkább szükség a generáció általános mentális állapotának javításához, hogy a tanároknak és a szülőknek több információja legyen, jobban fel legyenek készítve arra, hogy a mentális problémákat felismerjék és reagálni tudjanak rá (29. ábra).

A megkérdezett fiatalok 48 százaléka szeretné, ha könnyebben elérhetőek lennének az ingyenes vagy olcsóbb pszichológiai tanácsadások, közel ugyanennyien több iskolai stresszkezelő foglalkozást várnának el (46%). Sokan szeretnének több közösségi programot, ahol a hasonló problémákkal küzdő fiatalok is kapcsolatokat építhetnének ki egymással (42%).

29. ábra



A 18-19 évesek többsége (60%) úgy látja, hogy az segítene leginkább a kortársak mentális helyzetén, ha könnyebben elérhetőek lennének az ingyenes vagy olcsóbb pszichológiai támogatási lehetőségek. (Ez a vélemény az átlagnál jellemzőbb a lányokra (54%), illetve a kisebb városokban élőkre is (54%).)

A generáció legidősebb tagjai ezen túl az átlagnál gyakrabban tartanának szükségesnek iskolai beszélgetéseket, stresszkezelő vagy önismereti foglalkozásokat (52%), illetve, az átlagnál jellemzőbb rájuk az is, hogy mentális ügyekben elérhető anonim, online chateket, tanácsadásokat szeretnék (40%).

A 16-17 évesek fele ugyanakkor fontosnak tartaná a kortárssegítő programokat, ahol hasonló problémákkal küzdő társaikkal beszélgethetnek (50%), emellett az átlagnál nagyobb arányban támogatnák AI-alapú mentális tájékoztató és támogató rendszer kiépítését (25%).

A WHO-5 index alapján fenyegetett mentális állapotban élő fiatalokra az átlagnál sokkal inkább jellemző, hogy egyedül próbálják megoldani a problémáikat (59% vs. 46%). Ilyen dolgairól még szülőiknek, családtagoknak, barátoknak is az átlagnál valamivel ritkábban szoktak beszélni (29% vs. 36%).

Ugyanez még inkább elmondható mentális fenyegetettség szempontjából "kritikus" csoportként megjelölt fiatal szegmensről, a 16-19 éves, vidéki városokban élő, töredezett családi körülmények között élő lányokról (30. ábra). Majdnem háromnegyedük (71%) egyedül igyekszik megoldani a problémáit, - igaz, bő egyharmaduk szokott lelki gondjairól beszélni legbizalmasabb barátaival és rokonaival (37%).

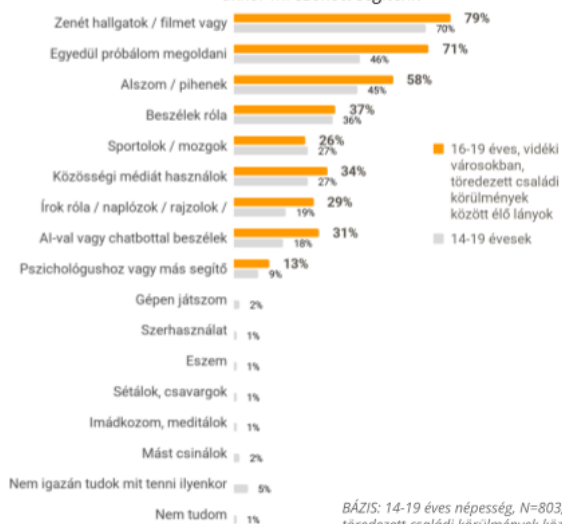
E legmagasabb kockázati csoportba sorolható fiatalok négyötöde tartaná fontosnak, hogy a tanárok és a szülők felkészültebbek legyenek, de a többség azt is szeretné (63%), ha könnyebben elérhetőek lennének az ingyenes vagy olcsó szakmai támogatási lehetőségek.

KRITIKUS SZOCIODEMOGRÁFIAI KARAKTER II. :

16-19 ÉVES, VIDÉKI VÁROSOKBAN, TÖREDEZETT CSALÁDI KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT ÉLŐ LÁNYOK
ÖSSZEFOGLALÓ ÁBRA - ALACSONY ESETSZÁM MELLETT! (n=38)



Amikor stresszes, szomorú vagy feszült vagy, rossz érzéseid vannak, akkor mi szokott segíteni?



Mi segítené leginkább a veled egyidős fiataloknak abban, hogy jobban érezzék magukat lelkileg?



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803; 16-19 éves, vidéki városokban, töredezett családi körülmények között élő lányok, N=38



VI. Az AI és a mentális egészség

A mesterségesintelligencia-szolgáltatások használata

Az AI-szolgáltatások használata szinte általános a 14–19 évesek körében: 96%-uk használja ezeket valamilyen gyakorisággal, 48%-uk naponta, összesen 78%-uk pedig legalább hetente többször. A használat elsősorban praktikus, tanulási és tájékozódási célú, de az AI egészségügyi, lelki és magánéleti témákban, valamint kötetlen beszélgetési csatornaként is jelen van a fiatalok életében. Az AI-használat magas gyakorisága a korosztály egészére jellemző, és a legtöbb szociodemográfiai csoportban hasonlóan elterjedt.

A mesterségesintelligencia-alkalmazások használata a magyar felnőtt népességén belül is dinamikusan terjed. Az NN Biztosító 2026 júliusában végzett, országosan reprezentatív felmérése szerint a 18-69 éves felnőttek kétharmada (66%) használt már valamilyen AI-alapú alkalmazást vagy szolgáltatást, akár a munkájához, akár magáncélra vagy szórakozáshoz. A 14-19 évesek mesterségesintelligencia-használati szokásai még ennél is nagyobb generációs elterjedtségről árulkodnak.

A mesterséges intelligencia (AI) szolgáltatások használata lényegében hétköznapi a 14-19 évesek között: valamilyen gyakorisággal szinte mindenki igénybe szokta venni ezeket az eszközöket (96%) (31. ábra). A fiatalok fele szinte napi gyakorisággal használja a lehetőségeket (48%), további 30 százalékuk pedig, ha nem is naponta, de hetente többször igénybe szokta venni valamelyik mesterségesintelligencia-szolgáltatást. Összességében tehát a fiatalok majdnem négyötöde (78%) hetente többször él az AI-szolgáltatások által nyújtotta lehetőségekkel.

Jól mutatja a fiatalok intenzív érdeklődését az AI-technológiák iránt, hogy a vizsgálat során érintett mesterségesintelligencia-eszközök döntő többségét - még a ritkábban használtakat is - legalább a fiatalok egyötöde-egynegyede kipróbálta már.

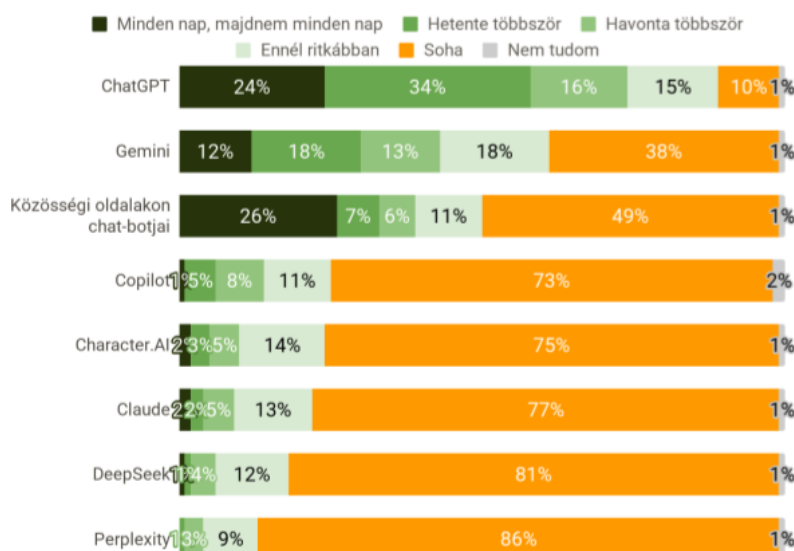
A ChatGPT a legnépszerűbb, a legelterjedtebb AI-szolgáltatás a 14-19 évesek körében. Erről a platformról a fiatalok 90 százalékának vannak már közvetlen felhasználói tapasztalatai, a többség pedig (58%) hetente több alkalommal is igénybe szokta venni a rendszert.

Használati gyakoriság szempontjából a Gemini áll a rangsor második helyén, amelyről a 14-19 éves korosztály szűk kétharmadának (62%) vannak közvetlen tapasztalatai, nagyjából egyharmaduk (30%) hetente többször is szokta használni.

Elterjedtnek mondható a közösségi oldalak chatbotjainak használata is, hiszen a fiatalok felének vannak ezekről az eszközökről is tapasztalatai, 26 százalékuk szinte minden nap igénybe szokta venni őket.

Az alábbi mesterséges intelligencia (MI/AI) alapú szolgáltatásokat milyen gyakran szokta használni? – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



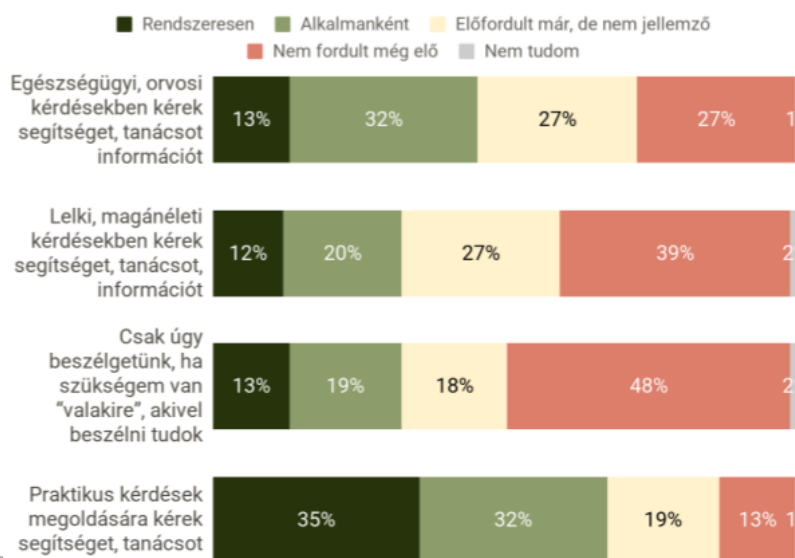
A 14-19 évesek 89 százaléka havonta többször igénybe szokta venni valamelyik AI-szolgáltatást, ráadásul ebből a szempontból nem mutatkoznak jelentős szociodemográfiai különbségek sem. Igaz, a tanulók körében a legmagasabb a használati arány (90%), de még a főállásban dolgozók háromnegyede (76%) is havonta többször szokott AI-szolgáltatásokat valamilyen célra igénybe venni.

A fiatalok leggyakrabban praktikus kérdésekben használják az AI-platformokat: 86%-ukkal legalább egyszer előfordult már, hogy ilyen célból kért segítséget, tanácsot vagy információt. Egészségügyi kérdésekben 72%, lelki és magánéleti témákban pedig 59% számolt be legalább egyszeri használatról (32. ábra). Utóbbi esetben a válaszadók 12%-a rendszeresen, 20%-a alkalmanként fordul az AI-hoz, további 27%-kal pedig már előfordult ilyen, de nem tekinti jellemzőnek.

A 14-19 évesek 50%-a beszélgetett már az AI-val különösebb konkrét cél nélkül, „csak úgy”. Ezt 32%-uk legalább alkalmanként megteszi. Az eredmények arra utalnak, hogy az AI a tudatos segítség- és információkérés mellett kötetlen beszélgetési csatornaként is jelen van a fiatalok életében.

Milyen gyakran szokott előfordulni, hogy a MI/AI alapú szolgáltatásokat az alábbi célokra használod? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



A mélyinterjúk során megszólalók jellemzően úgy tapasztalják, hogy a 14-19 évesek többsége főleg internetes keresőként használja a mesterségesintelligencia-eszközöket. Ha valamilyen információra szükségük van, ha valamit nem értenek vagy olyasmiről szeretnének információkat kapni, amihez a szüleik és a barátaik sem értenek, szinte reflexszerűen keresik fel valamelyik AI-platformot. A fiatalok szerint az AI jól használható tanuláshoz, iskolai felkészüléshez, általános tájékozódáshoz, sütés-főzéshez, illetve mindenféle munkák, elvégzendő feladatok menetének megismeréséhez.

“Hogy kiszededek nagyon sok információt... Sulis dolgokhoz.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Van olyan dolog, amit mondjuk láttam, és nem nagyon értek vagy olyan esemény, akkor van, hogy meg szoktam kérdezni, tehát hogy én csak ilyen általános dolgokat szoktam tőle kérdezni... amiket tudom, hogy mondjuk a szüleim nem tudnak ... például volt, hogy a teknőseimmel kapcsolatban is kérdeztem.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Láttam olyat is Tiktokon, hogy beírta, hogy hogy kell kinyitni a konzervet, amin nincsen bontó.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Ha valamit nem tudok vagy nem tudok pontosan, legyen az egy recept, ilyesmik, például szoktam olyat is, amikor nem tudom, hogy mit jelent egy szó, amit használunk.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Ilyen nagyon apró dolgokra mondjuk megkérdezni sütési recepteket vagy ilyen-olyan érdekességeket, de nem arra kéne használni az AI-t, hogy itt most megoldja helyettünk a problémákat vagy olyan mentális egészségi dolgokat, ami nem az ő feladata, hanem ilyen nagyon alap dolgokra kéne használni az AI-t.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

Az AI szerepe személyes, élethelyzeti és mentális kérdésekben

A mesterséges intelligenciát használó fiatalok közel négyötöde beszélgetett már az AI-val legalább egy vizsgált személyes, élethelyzeti vagy érzékeny témáról. Lelki és magánéleti kérdésekben 32%-uk legalább alkalmanként segítséget, tanácsot vagy információt is kér tőle. Az ilyen célú használat gyakoribb a lányok, a 16–19 évesek, az alacsonyabb jóléti kategóriába tartozók, valamint a személyes problémáikról másokkal kevésbé szívesen beszélők körében. A mélyinterjúk alapján az AI vonzerejét elsősorban gyors és egyszerű elérhetősége, valamint az ítékezésmentesnek és bizalmasnak érzékelt kommunikáció adja. A fiatalok ugyanakkor többnyire kiegészítő tájékoztató és beszélgetési lehetőségként tekintenek rá, amely nem helyettesíti az emberi kapcsolatokat és a szakmai segítséget.

Az AI-platformok leggyakoribb felhasználási területe az iskolai és továbbtanulási kérdések köre: a 14-19 évesek 67%-a szokott ilyen témákban konzultálni velük (33. ábra).

Ugyanakkor a személyes jellegű témák sem ritkák: a fiatalok 38%-a beszélgetett már AI-val általános lelkiállapoti kérdésekről, 35%-a párkapcsolatokról, 31%-a a felnőtté válás kihívásairól, míg 30%-a a szexualitással kapcsolatos témákról.

33. ábra

Milyen témákról beszéltél már AI-val vagy chatbottal? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az egyes témák jelölésének gyakorisága gyakorisága- 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



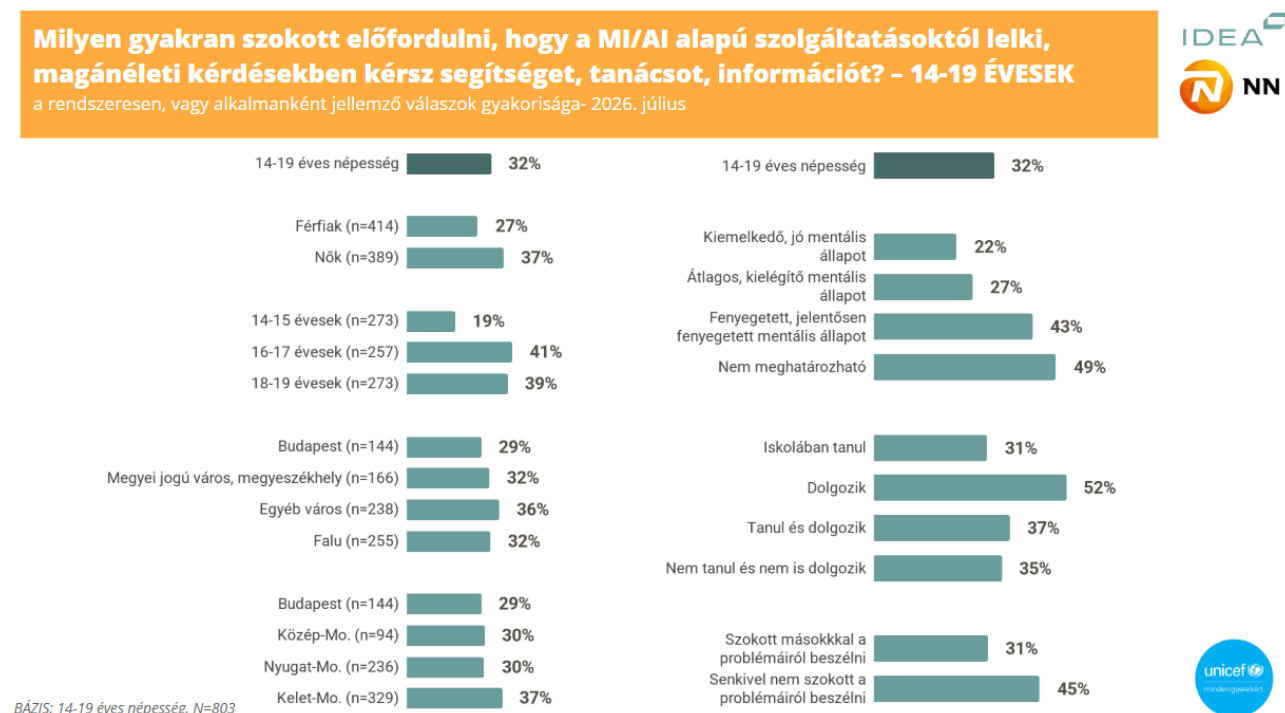
A fiatalok 32%-a legalább alkalmanként használja a mesterséges intelligenciát magánéleti témákban: segítség, tanács vagy információ keresésére. Az ilyen célú, legalább alkalmi AI-használat gyakoribb a lányok, mint a fiúk körében (37% vs. 27%). (34. ábra)

Az ilyen típusú alkalmi AI-használat aránya jelentősen eltér az egyes korcsoportokban: a 14–15 évesek 19%-a, a 16–17 évesek 41%-a kér legalább alkalmanként segítséget, tanácsot vagy információt az AI-tól ilyen témákban. Az idősebb korcsoportban tehát több mint kétszer akkora arányt mértek, mint a 14–15 évesek körében.

A lelki és magánéleti kérdésekkel kapcsolatos tanácsadás vagy információszerzés céljából történő AI-használat különösen gyakori a mentálisan sérülékenyebb helyzetben lévő fiatalok körében: a WHO-5 jólléti index alapján veszélyeztetettnek tekinthető válaszadók 43%-a használ erre a célra legalább alkalmanként mesterségesintelligencia-eszközöket. Hasonlóan magas arány figyelhető meg azok körében is (45%), akik általában nem szívesen beszélnek másokkal személyes vagy magánéleti kérdéseikről.

A lelki és magánéleti kérdésekben történő, legalább alkalmi AI-használat a teljes munkaidőben dolgozók körében 52%, a tanulók között 44%. Az eltérés a csoportok eltérő életkori és élethelyzeti összetételével is összefügghet, és az alacsony al minta-elemszám miatt óvatosan értelmezendő.

34. ábra



A mélyinterjúk résztvevői szerint kortársaik általában nem azért fordulnak az AI-eszközökhöz lelki kérdésekben, mert ne lennének olyan kapcsolataik, amelyekben megbeszélhetnék problémáikat. Az AI vonzerejét elsősorban egyszerű és gyors elérhetőségével, valamint az azonnali válaszadás lehetőségével magyarázták. Ugyanakkor azt is hangsúlyozták, hogy lelki kérdésekben az AI válaszait óvatosan kell kezelni, mivel nem rendelkezik emberi érzelmekkel és tapasztalatokkal, ezért csak korlátozottan képes értelmezni az egyéni élethelyzeteket.

“Nagyon sok ember ezt egy ilyen egyszerűbb megoldásnak is használja, hogy ott van gyorsan ... és megint az elmagányosodáshoz is kapcsolódik, mert sok ember szerintem a barátaihoz tudna esetleg fordulni vagy épp a szerelméhez.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Én is szoktam beszélgetni vele, nagyon sok mindent tőle tudok meg. Hát volt olyan, hogy kapcsolati dolgokról is beszélgettem vele, mikor úgy kicsit megakadtam, és problémáim voltak.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Én például most nemrég tudtam meg tőle, mi az a kötődő szorongás... elég sok problémám van, például a hányással... Tehát ilyenekkel is szoktam hozzá fordulni, mert le akarok nyugodni.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

“Ha megkérdeznék tőle valami problémát, attól még ugyanúgy beszélnék a barátaimmal is a problémáimról. Szóval igazából csak még egy nézőpont, nem lenne az, hogy helyettesíti a barátaim véleményét, mert mondjuk a barátaim ismernek, az AI meg nem.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Mentális dolgokat nem szoktam tőle kérdezni ... merthogy most ő egy gép...nem érzi azt az ember, hogy egy olyannal beszél, akinek szintén vannak érzelmei, szintén vannak gondolatai.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

A kérdőíves eredményekben megjelenő óvatosság a mélyinterjúkban is visszaköszönt. A legtöbb résztvevő kiegészítő lehetőségként tekintett az AI-ra, amely mentális kérdésekben nem helyettesítheti a szakemberek képzettségét, tapasztalatát és személyes figyelmét. A mentális problémák megértésében és megfelelő kezelésében az emberi tényezőt nélkülözhetetlennek tartották.

“A pszichológus mégis tanult valamit, tudja, hogy kell az emberekkel bánni” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Egy valós személynek a tanácsai többet érnek...” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Aki... az AI-val próbál lelkizni, annak szerintem nem egy jó vége lesz.” (18-19 éves lány, Budapest, Dolgozik)

Az AI fontos előnyeként jelent meg az ítélezésmentesnek és bizalmasnak érzékelt kommunikáció. A szégyenérzet és a kitudódástól való tartás sok fiataalt visszatartat attól, hogy másokkal is megossza lelki problémáit. A résztvevők szerint az AI azért jelenthet vonzó lehetőséget, mert a fiatalok mentális, érzelmi vagy más személyes kérdésekről anélkül

beszélhetnek vele, hogy azokat szüleikkel, barátaikkal vagy környezetük más tagjaival is meg kellene osztaniuk, illetve tartaniuk kellene a negatív megítéléstől.

“Ő egyébként nem mondaná el senkinek... sokkal könnyebb hozzá fordulni, mint egy másik emberhez.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Félnek az emberektől ... az AI sose fogja őket elítélni.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Hát mert az nem röhögi ki például...” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

“Aki nem beszél róla... beszélnie kell a problémáiról, valakinek biztos elmondja...” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Azon kívül, hogy gyorsabb és egyszerűbb, ... még talán az, hogy nem ítéli el őket.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Nem dolgozik, nem tanul)

“Az emberek annyira nem merik felvállalni a problémájukat... ezért az AI-hoz fordulnak, és nem emberhez, mert sok olyan van, aki nem tudja ezt így felvállalni, meg kimondani magából.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

Az ítélkezésmentesnek és bizalmasnak érzékelt kommunikáció mellett az alacsony hozzáférési küszöb is meghatározó. Az AI időpont-egyeztetés és személyes jelenlét nélkül, azonnal és gyakran ingyenesen elérhető. Mivel a mentálisan sérülékenyebb helyzetben lévő fiatalok az átlagnál gyakrabban használják lelki és magánéleti kérdésekben, különösen fontos, hogy ezek a rendszerek megbízható tájékoztatást nyújtsanak, és szükség esetén megfelelő személyes vagy szakmai segítség felé irányítsák őket. Ez az AI-rendszerek fejlesztése és szabályozása szempontjából is fontos, különösen a sérülékeny fiatal felhasználók védelmében.

A mélyinterjúkban olyan vélemények is megjelentek, amelyek szerint az AI könnyű hozzáférhetősége egyes esetekben csökkentheti a személyes segítség vagy a mélyebb emberi kapcsolatok keresésének motivációját (a „lusták mentális konzultánsa”). Előnyként merült fel ugyanakkor, hogy a mesterséges intelligencia külső nézőpontot kínálhat olyan helyzetekben, amelyekben a fiatal környezetének tagjai maguk is érintettek.

Az interjúkban visszatérően megjelent az a vélemény is, hogy az AI különösen azok számára jelenthet könnyen hozzáférhető beszélgetési lehetőséget, akik nehezen osztják meg másokkal problémáikat, hajlamosak magukba zárkozni, vagy korlátozott társas kapcsolatokkal rendelkeznek. Számukra lehetőséget nyújthat arra, hogy valamilyen formában kibeszéljék magukból az őket foglalkoztató gondokat.

“Az emberek hamarabb fordulnak a gyorsan elérhető dolgokhoz, mint hogy mondjuk kialakítsanak egy olyan kapcsolatot, amiben ugyanígy meg lehetne beszélgetni a dolgokat.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Dolgozik)

“Párkapcsolati dologban lehet, hogy jó, mert lehet, hogy ilyen külső szemlélőt helyettesíthet akár az AI.” (18-19 éves fiú, Nyugat-Mo., Nagyváros, Tanul)

“Az embernek beszélnie kell a problémáiról, valakinek biztos. Embernek nem mondja el, akkor valószínűleg az AI-nak, mert ez nem fogja továbbadni senkinek, ugye.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Kisváros, Tanul)

“Ingyen van, nem kell elmenni sehova, nem mondja el senkinek...” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“A mostani fiatalok nagyon szeretik megtartani magukban a saját problémáikat és nem szeretnek róla beszélni, mert attól félnek, hogy ha én ezt elmondom, akkor a másik mondjuk kinevet vagy nem vesz komolyan és nem mernek segítséget kérni egyszerűen a másiktól.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Egy fiú osztálytársam, aki nagyon rosszul érezte magát mentálisan, és nem az, hogy segítséget kért volna vagy elment volna pszichológushoz... hanem ő elkezdett mondjuk a ChatGPT-vel beszélgetni és kérdezni a dolgairól.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

“Szerintem lehet, hogy félrediagnosticszál... az internet alapján tájékozódik, és ugye ott meg bárki írhat cikket. ... Tényleg csak így a körvonalakhoz jó, hogy lehet, hogy depressziós vagy lehet, hogy nem tudom, túlterhelt, és egy kicsit lassítania kéne, szerintem ehhez csak támpontokat tud adni.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

A mélyinterjúkban az AI túlzott vagy az emberi kapcsolatokat helyettesítő használatával kapcsolatos kockázatok is megjelentek. Több résztvevő számolt be olyan közvetett tapasztalatról, amelyben egyes fiatalok barátként vagy társként tekintettek az AI-ra, illetve emberi kapcsolataiknál gyakrabban fordultak hozzá. Az interjúalanyok ezeket a helyzeteket problémásnak tartották, mert véleményük szerint az AI túlzott használata háttérbe szoríthatja a személyes kapcsolatokat és fokozhatja az elszigetelődést. A mélyinterjúk és a kérdőíves eredmények ugyanakkor arra utalnak, hogy a fiatalok jelentős része érzékeli az AI-szolgáltatások használatával járó kockázatokat is.

“Hogyha valaki ilyen kapcsolatot épít ki vele, mint egy emberrel, az elég veszélyes lehet, mert ő tényleg elhiszi, hogy baráttal beszélgethet.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Falu, Tanul)

“Egy barátomnak van egy húga, aki most lehet olyan 12 körül már, de többet beszélget az AI-jal, mint a barátaival és barátként kezeli... Nem hiszem, hogy ez jó irány.” (18-19 éves lány, Budapest, Tanul)

“Az mondjuk, szerintem akkor az nem lehet olyan jó, mert akkor végül is tök magányos lesz az az ember, mert így lassan már nem fog beszélni emberekkel, csak az AI-jal. Ha valaki nem ismeri a határt... akkor az rossz.” (18-19 éves fiú, Budapest, Tanul)

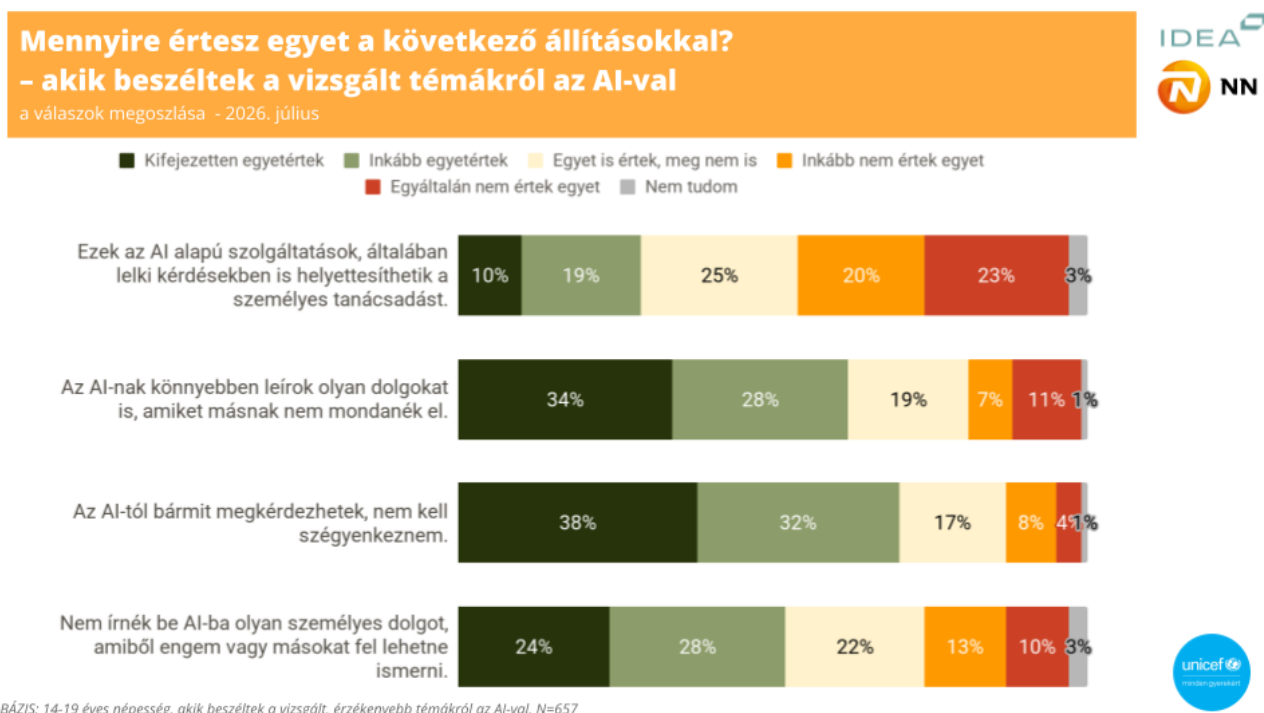
“Vannak ismerőseim, akik nagyon durván használják az AI-t. És azért így kicsit ijesztő, hogy mennyire bele lehet merülni.” (18-19 éves fiú, Kelet-Mo., Nagyváros, Dolgozik)

“Hallottam olyanokat, ..., hogy ő rendszeresen beszélget vele. Meg becézgeti.” (18-19 éves lány, Kelet-Mo., Nagyváros, Tanul és dolgozik)

Azoknak a 14–19 éveseknek, akik már beszélgettek AI-val legalább egy vizsgált személyes vagy érzékeny témáról, például lelkiállapotról, párkapcsolatokról vagy a felnőtté válás kérdéseiről, 29%-a kifejezetten vagy inkább egyetért azzal, hogy az AI-platformok a jövőben mentális kérdésekben részben vagy egészben átvehetik a személyes, szakemberek által nyújtott segítség szerepét. Ezzel szemben 43%-uk ezt inkább vagy teljesen valószínűtlennek tartja (35. ábra).

Ugyanezen csoportban az AI egyik legfontosabb előnye a megélt biztonságérzet és az ítélkezésmentes kommunikáció. A válaszadók 70%-a inkább vagy kifejezetten egyetért azzal, hogy az AI-nak szűgyenkezés nélkül bármilyen kérdést fel lehet tenni, míg 62%-uk olyan dolgokat is megoszt vele, amelyeket másnak nem mondana el.

35. ábra



Elégedettség az AI-szolgáltatásokkal mentális kérdésekben

A lelki vagy személyes témákban AI-t használó fiatalok többsége pozitívan értékelte a tapasztalatot. Ugyanakkor kevesebb mint felük érezte úgy, hogy érdemi segítséget is kapott, sokak számára elsősorban maga a beszélgetés jelentett pozitív élményt.

A 14–19 évesek széles körű tapasztalatokkal rendelkeznek a mesterségesintelligencia-szolgáltatások használatában, és saját megítélésük szerint azok korlátaival és kockázataival is tisztában vannak. Az AI-t lelki vagy személyes témákban használók 86%-a összességében pozitívan értékelte a tapasztalatot. Közülük 44% úgy érezte, hogy érdemi segítséget kapott, további 42% pedig annak ellenére is pozitívan élte meg a beszélgetést, hogy ilyen segítséget nem kapott (36. ábra).

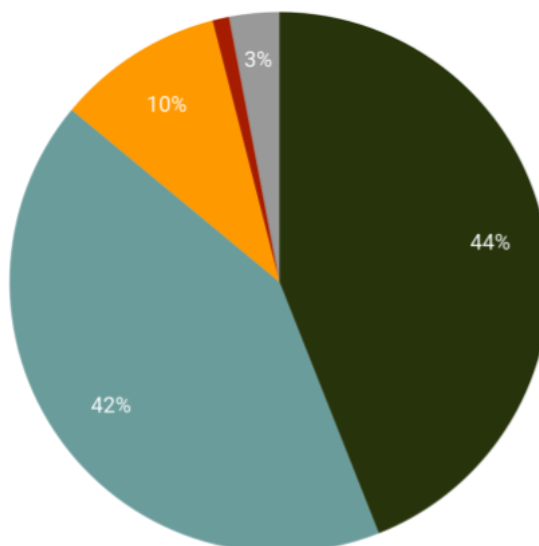
36. ábra

Mennyire voltál elégedett, amikor ilyen témákról beszélgettél ezekkel a szolgáltatásokkal? – akik beszéltek a vizsgált témákról az AI-val

a válaszok megoszlása - 2026. július



- Kifejezetten elégedett voltam, segítséget kaptam
- Jó volt beszélgetni róla, de nem igazán segített
- Nem igazán voltam elégedett, nem sok segítséget kaptam
- Egyáltalán nem voltam elégedett, semmilyen segítséget nem kaptam
- Nem tudom



BÁZIS: 14-19 éves népesség, akik beszéltek a vizsgált, érzékenyebb témákról az AI-val, N=657



VII. Melléklet: Ábratár

AZ ELEMZÉS HÁTTERE

A felmérés célja a 14–19 éves fiatalok mentális egészségének átfogó feltérképezése, valamint a fő kockázati és védőfaktorok azonosítása. A kutatás fókuszában nemcsak a jelenlegi állapot leírása áll, hanem a lehetséges beavatkozási pontok feltárása is, illetve a fiatalok szükségleteinek és ellátórendszeri kapcsolódásainak megismerése is.

A kutatás két szakaszból áll:

- országosan reprezentatív kérdőíves felmérés 14-19 éves fiatalok körében
- mélyinterjú vizsgálat 18-19 évesek fiatalok körében

Jelen elemzés a kérdőíves felmérés legfontosabb tapasztalatait mutatja be.

ADATFELVÉTEL:

A teljes magyar weben toborzott válaszadók, önkitöltős online kérdőív megválaszolásával (CAWI)

ONLINE KÉRDEZÉS IDŐPONTJA:

2026. július 11. – július 13.

MINTA:

A 14-19 éves korcsoportra nézve reprezentatív nem, kor, településtípus és régió szerint. A mintavétel torzulásait súlyozással korrigáltuk, a KSH legfrissebb adatai alapján. Az N=803 fős minta statisztikai hibahatára, amennyiben egy kérdésre mindenki válaszol, +/- 3-4 százalékpont.

CÉLCSOPORT:

14-19 éves, magyarországi népesség

A MINTA ÖSSZETÉTELE (N=803 fő)

Fiú	51%
Lány	49%
14-15 éves	34%
16-17 éves	32%
18-19 éves	34%
Budapest	18%
Megyeszékhely, megyei jogú város	21%
Egyéb város	30%
Falu	32%
Budapest	18%
Közép-Magyarország	12%
Nyugat-Magyarország	29%
Kelet-Magyarország	41%



A mélyinterjú vizsgálat alanyainak összetétele (N=15 fő)

	Életkor	Neme	Lakóhely régió	Lakóhely településtípus	Foglalkozási státusz	Szubjektív anyagi helyzet
1	18 éves	Férfi	Nyugat-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
2	18 éves	Férfi	Kelet-Mo.	Egyéb város	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
3	18 éves	Férfi	Kelet-Mo.	Egyéb város	Tanuló	Éppen hogy kijönek
4	19 éves	Nő	Kelet-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Dolgozik	Éppen hogy kijönek
5	18 éves	Férfi	Budapest	Budapest	Tanuló	Éppen hogy kijönek
6	18 éves	Nő	Budapest	Budapest	Dolgozik	Éppen hogy kijönek
7	18 éves	Férfi	Nyugat-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
8	19 éves	Férfi	Budapest	Budapest	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
9	19 éves	Nő	Budapest	Budapest	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
10	19 éves	Nő	Budapest	Budapest	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
11	18 éves	Férfi	Nyugat-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Nem tanul és nem dolgozik	Beosztással jól kijönnek
12	18 éves	Nő	Kelet-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Tanuló	Beosztással jól kijönnek
13	19 éves	Férfi	Kelet-Mo.	Megyeszékhely, megyei jogú város	Dolgozik	Beosztással jól kijönnek
14	18 éves	Nő	Kelet-Mo.	Falu	Tanuló	Anyagi gondok nélkül élnek
15	19 éves	Nő	Kelet-Mo.	Falu	Dolgozik	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak

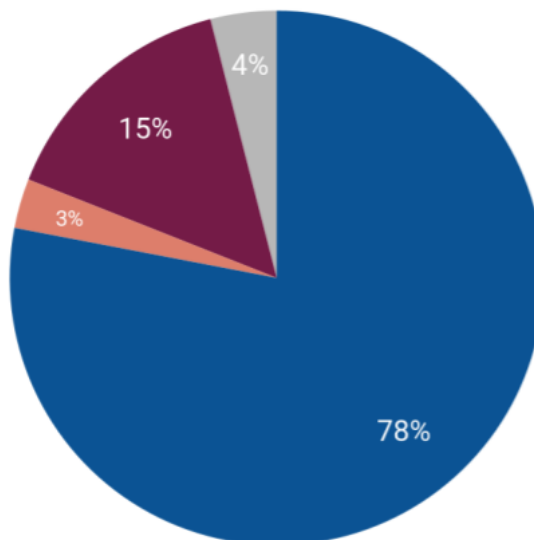
I. A MINDENNAPI ÉLETKÖRÜLMÉNYEK

Melyik állítás igaz rád leginkább?

a válaszok megoszlása - 2026. július



- Iskolában tanulok
- Dolgozom
- Tanulok és dolgozom is
- nem tanulok és nem is dolgozom



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

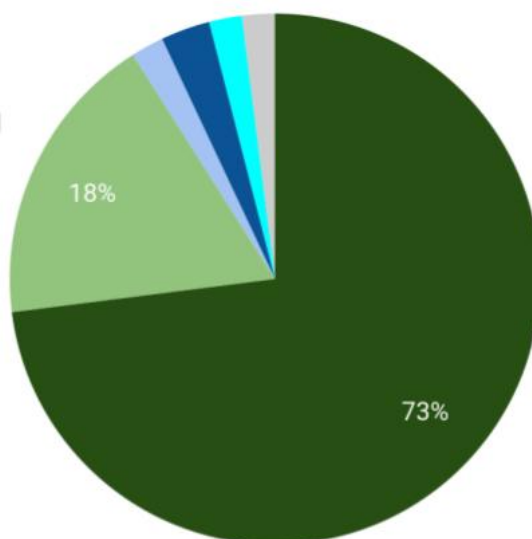


Kivel, kikkel élsz egy háztartásban?

a válaszok megoszlása - 2026. július



- Mindkét szülőjével együtt él
- Egyik szülőjével együtt él
- Egyéb családtaggal él
- Barátokkal, ismerősökkel, vagy párjával él
- Egyéb
- Nem tudom



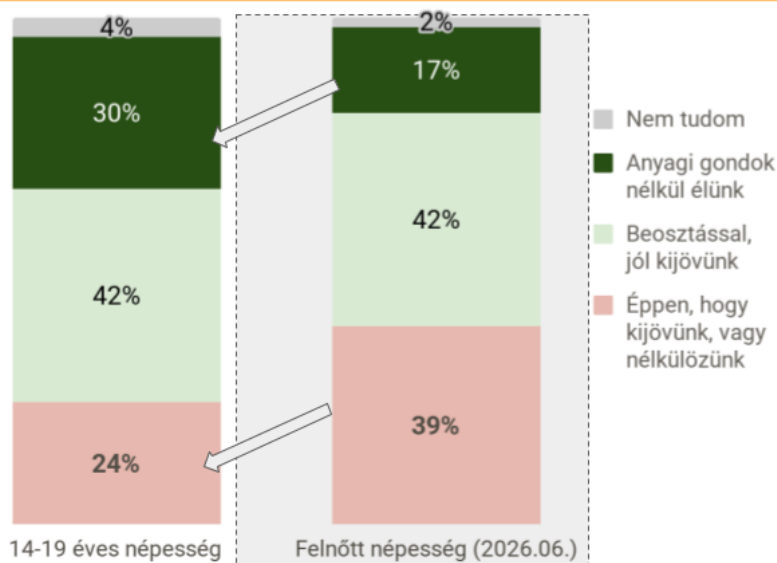
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Hogy érzed, milyen anyagi helyzetben éltél? I.

14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



AZ ELMÚLT 2 HÉT során milyen gyakran fordultak elő veled az alábbiak? I.

a válaszok megoszlása - 2026. július



■ Minden nap, vagy majdnem mindennap ■ Többször előfordult ■ Egy-egy alkalommal előfordult ■ Nem történt ilyen ■ Nem tudom

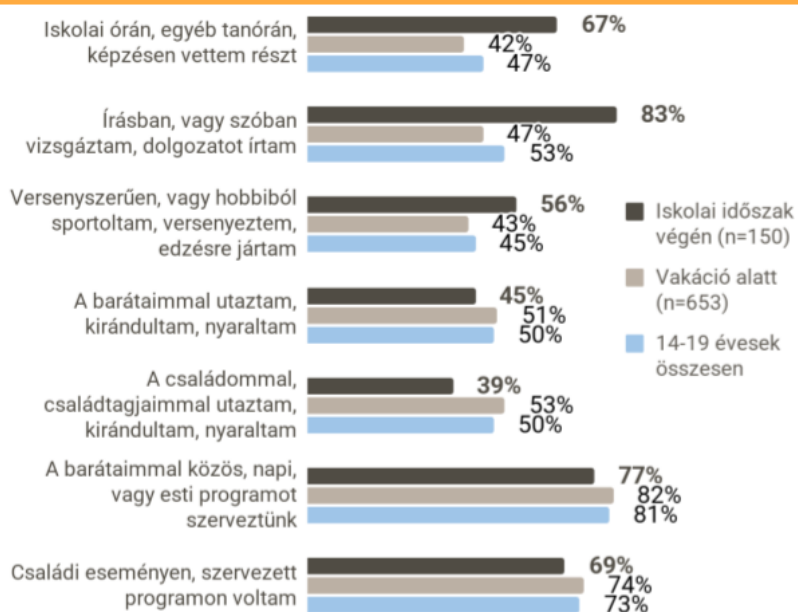


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



AZ ELMÚLT 2 HÉT során milyen gyakran fordultak elő veled az alábbiak? II.

a valamilyen gyakorisággal előfordult válaszok gyakorisága összesen - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



II. A FIATALOK MENTÁLIS ÁLLAPOTA ÁLTALÁBAN

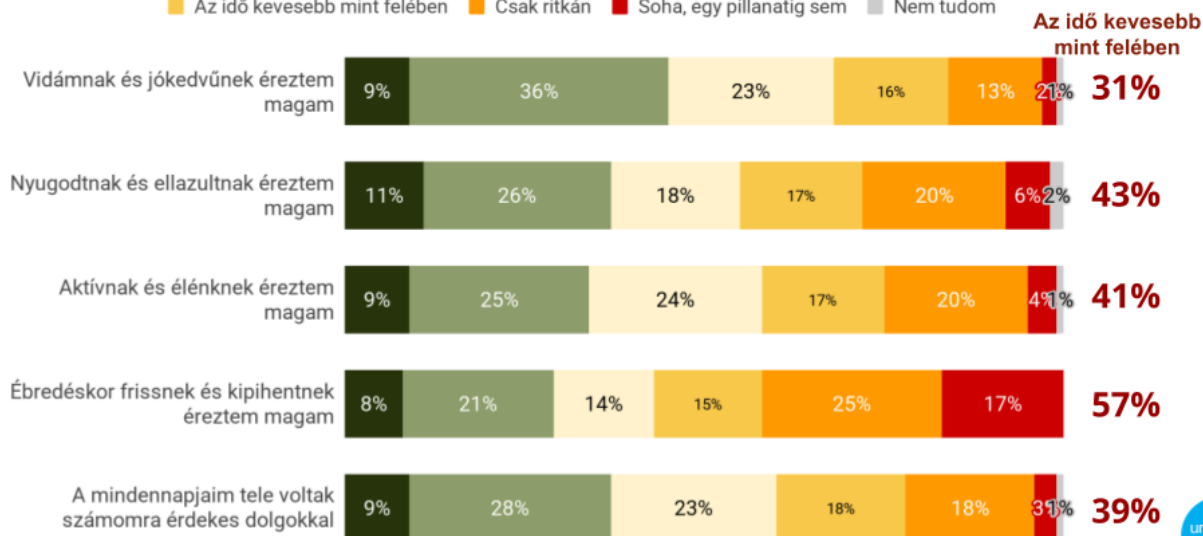


Az ELMŰLT KÉT HÉT BEN mennyire voltak jellemzőek rád az alábbiak? I.

a válaszok megoszlása - 2026. július



■ Mindig, vagy szinte mindig, folyamatosan ■ Az idő nagyobb részében ■ Az idő nagyjából felében
■ Az idő kevesebb mint felében ■ Csak ritkán ■ Soha, egy pillanatig sem ■ Nem tudom

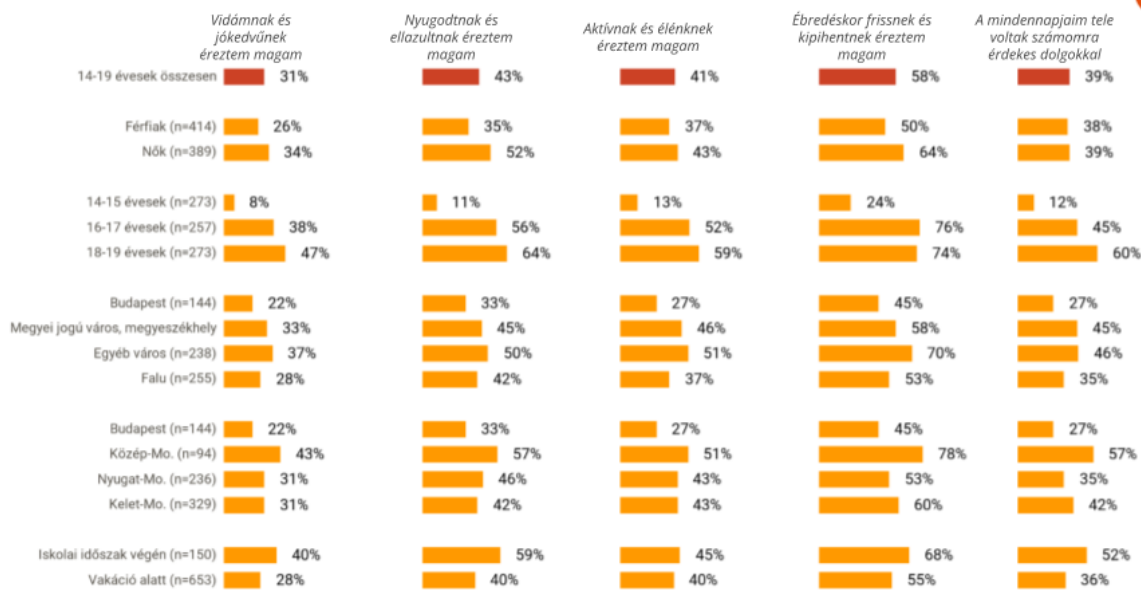


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Az ELMŰLT KÉT HÉT BEN mennyire voltak jellemzőek rád az alábbiak? II.

az "idő evesebb mint felében+ritkán+soha" válaszok gyakorisága - 2026. július

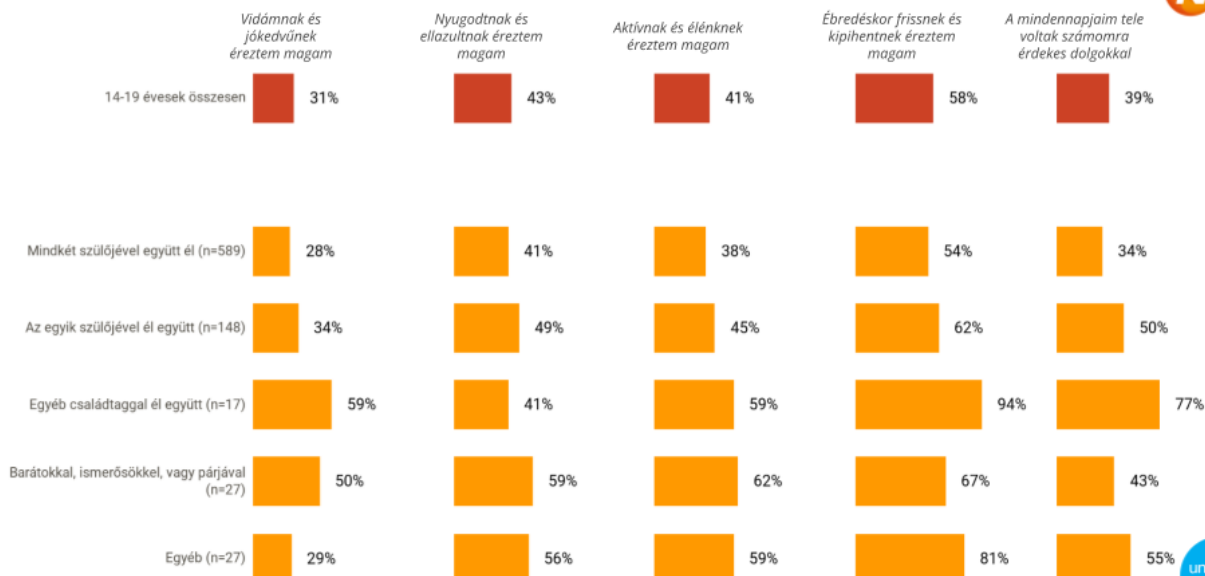


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Az ELMÚLT KÉT HÉT BEN mennyire voltak jellemzőek rád az alábbiak? III.

az "idő evesebb mint felében+riktán+soha" válaszok gyakorisága - 2026. július



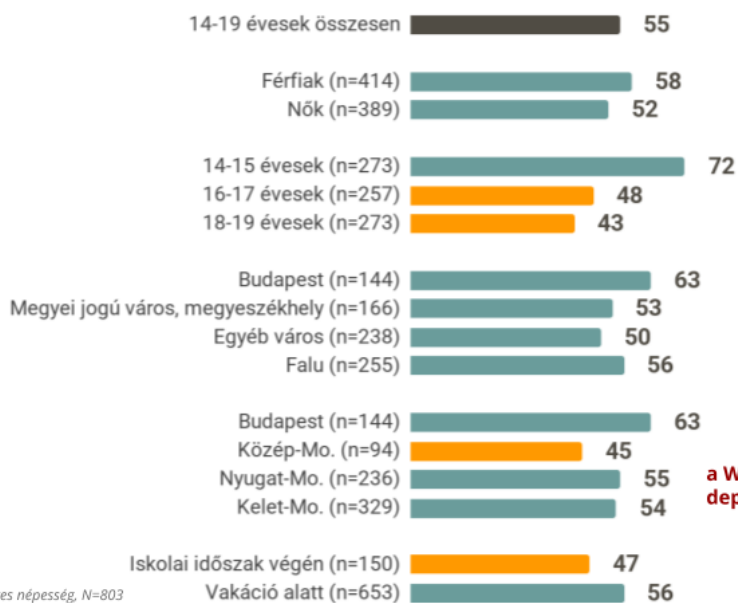
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



14-19 évesek általános jólléti indexe I.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being index" szerint képzett index

0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



2023

EU-27 népesség: 53

EU-27 16-29 éves népesség 49

2023-2025

Magyar felnőtt népesség: 53-58 között

a WHO-5 skálán 50 alatti pontszámok a depresszió magasabb kockázatát jelzik



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

14-19 évesek általános jólléti indexe II.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being index" szerint képzett index
0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



14-19 évesek összesen 55

Iskolában tanulok (n=622) 58

Dolgozom (n=30) 39

Tanulok és dolgozom is (n=121) 43

Nem tanulok és nem is dolgozom (n=29) 46

a WHO-5 skálán 50 alatti pontszámok a depresszió magasabb kockázatát jelzik



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

14-19 évesek általános jólléti indexe III.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being index" szerint képzett index
0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



14-19 évesek összesen 55

Általános iskolában tanult az elmúlt 1 évben (n=210) 70

Szakiskolában, szakmunkásképzőben tanult az elmúlt 1 évben (n=39) 60

Technikumban tanult az elmúlt 1 évben (n=186) 46

Gimnáziumban tanult az elmúlt 1 évben (n=277) 51

Főiskolán, egyetemen tanult az elmúlt 1 évben (n=37) 51

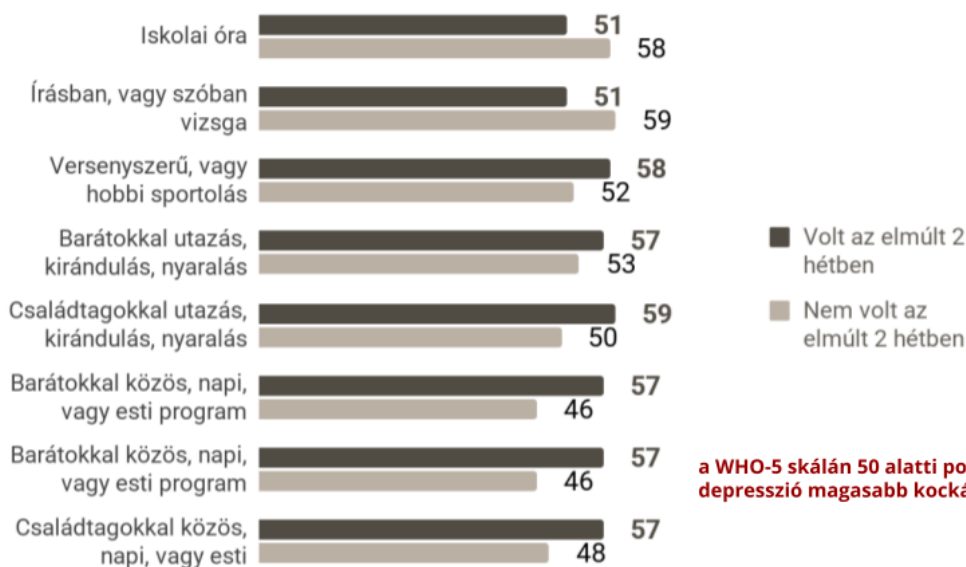
a WHO-5 skálán 50 alatti pontszámok a depresszió magasabb kockázatát jelzik



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

14-19 évesek általános jólléti indexe IV.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN ELŐFORDULT?" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being index" szerint képzett index
0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



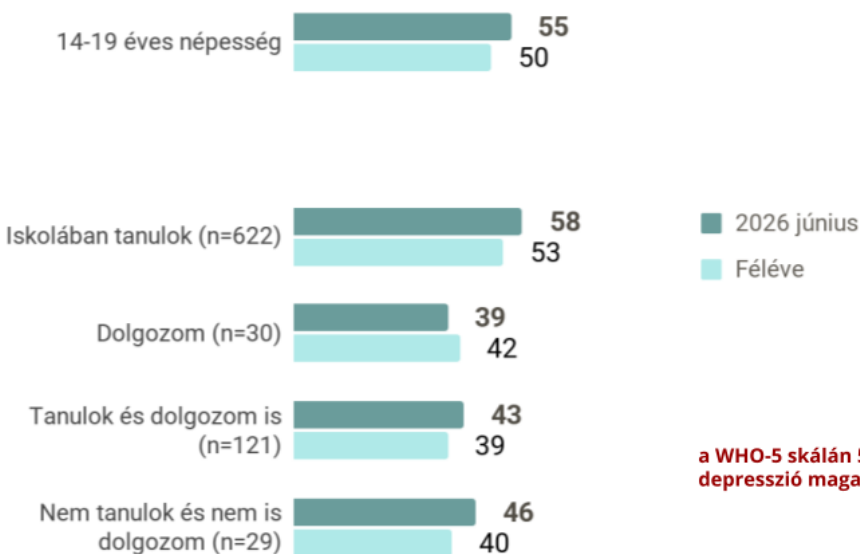
a WHO-5 skálán 50 alatti pontszámok a depresszió magasabb kockázatát jelzik



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

14-19 évesek általános jólléti indexe V.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being index" szerint képzett index
0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



a WHO-5 skálán 50 alatti pontszámok a depresszió magasabb kockázatát jelzik



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

14-19 évesek általános jólléti indexe VI.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being index" szerint képzett index
0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



14-19 évesek összesen 55

Mindkét szülőjével együtt él (n=589) 57

Az egyik szülőjével él együtt (n=148) 51

Egyéb családtaggal él együtt (n=17) 40

Barátokkal, ismerősökkel, vagy párjával (n=27) 48

Egyéb (n=27) 52

a WHO-5 skálán 50 alatti pontszámok a depresszió magasabb kockázatát jelzik

BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



14-19 évesek általános jólléti indexe V.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being index" szerint képzett index
0: nagyon rossz mentális jóllét; 100: nagyon jó mentális jóllét - 2026. július



14-19 évesek összesen 55

Mindkét szülőjével együtt él (n=589) 57

Az egyik szülőjével él együtt (n=148) 51

egyik szülőjével sem él együtt (n=66) 46

van testvére (n=658) 55

nincs testvére (n=144) 55

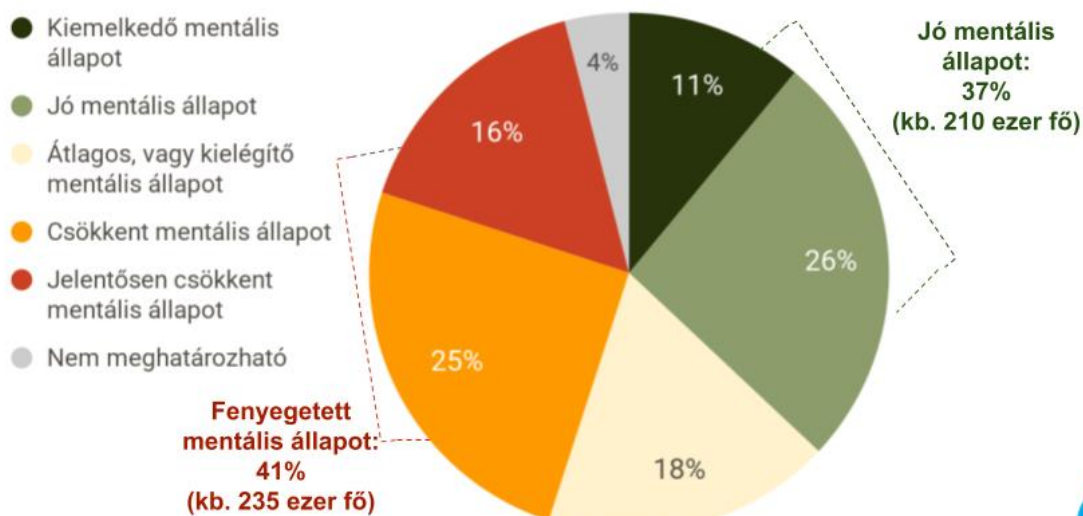
a WHO-5 skálán 50 alatti pontszámok a depresszió magasabb kockázatát jelzik

BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



14-19 évesek népesség összetétele mentális jóllét szerint I.

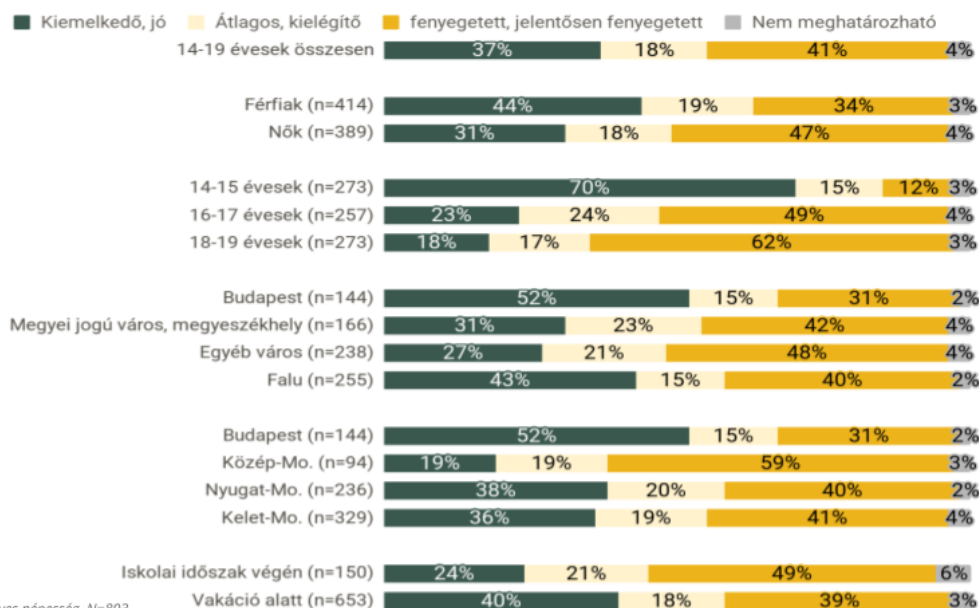
Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being" kategóriák szerint



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

14-19 évesek népesség összetétele mentális jóllét szerint II.

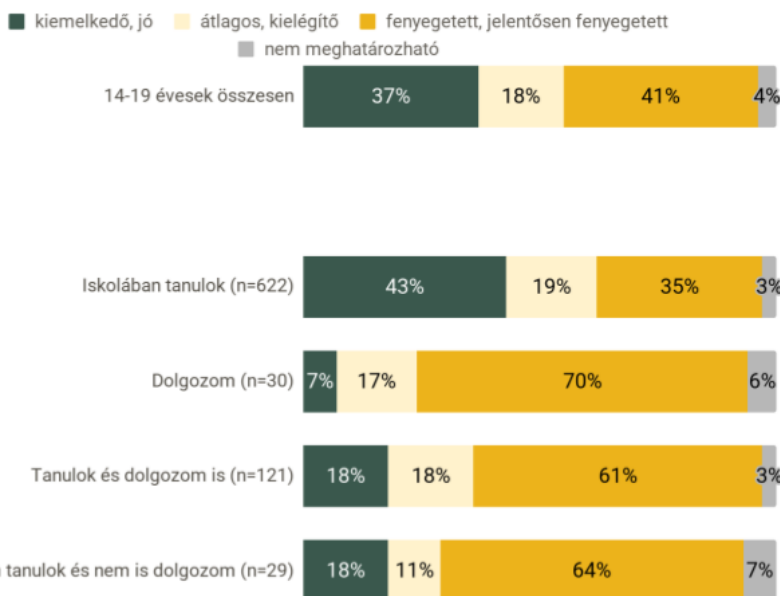
Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being" kategóriák összevonása után



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

14-19 évesek népesség összetétele mentális jóllét szerint III.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being" kategóriák összevonása után

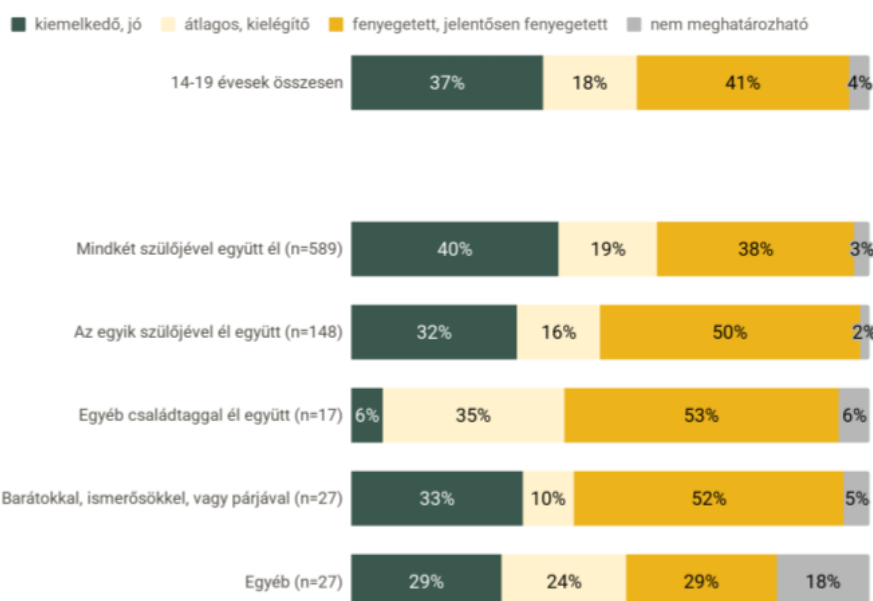


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



14-19 évesek népesség összetétele mentális jóllét szerint IV.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being" kategóriák összevonása után

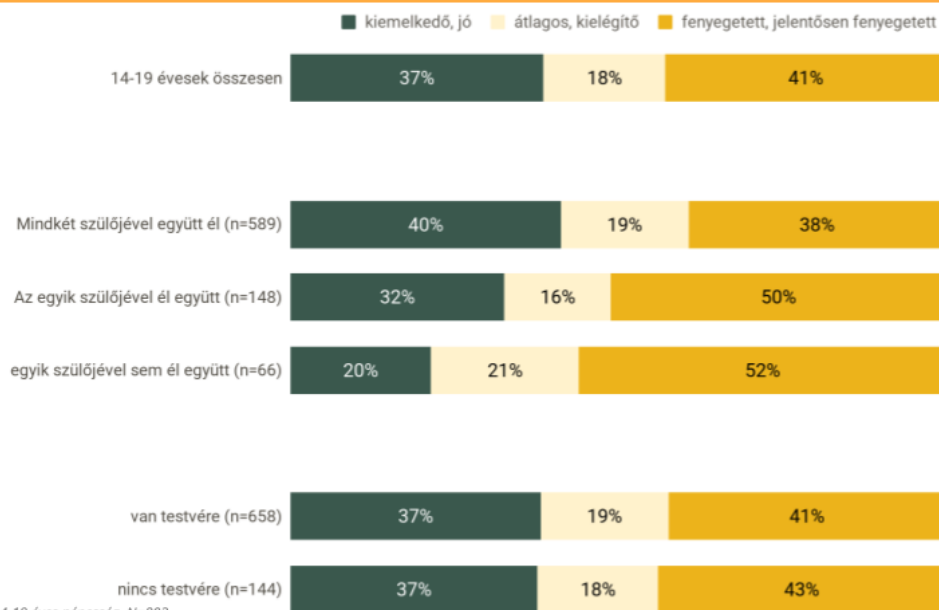


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



14-19 évesek népesség összetétele mentális jóllét szerint V.

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being" kategóriák összevonása után

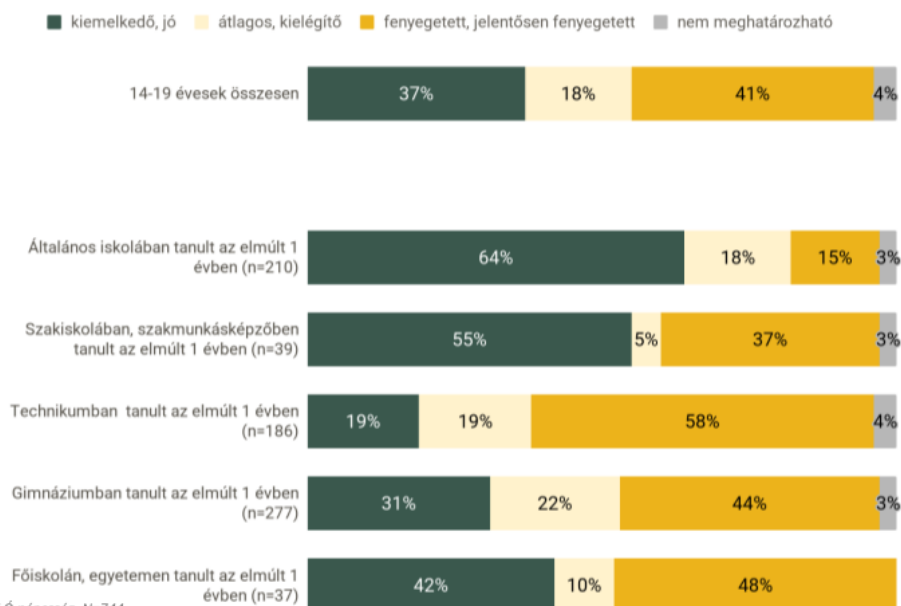


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



14-19 évesek népesség összetétele mentális jóllét szerint V. - TANULÓK

Az "ELMÚLT KÉT HÉT BEN" kérdésekre adott válaszok alapján, a "WHO-5 well-being" kategóriák összevonása után



BÁZIS: 14-19 éves, TANULÓ népesség, N=744

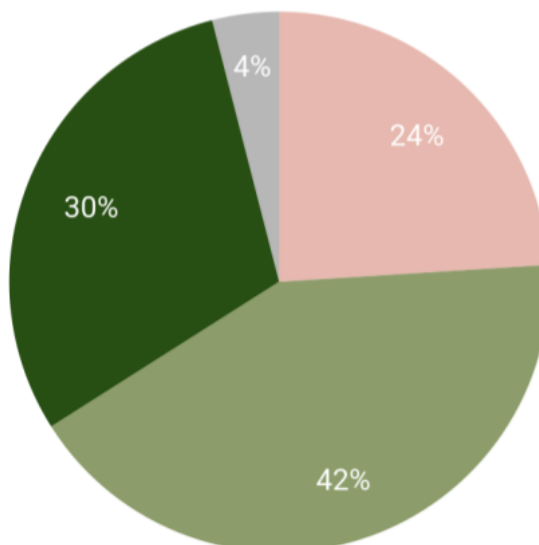


III. A FIATALOK MINDENNAPI KÖZÉRZETE, HANGULATA

Hogy érzed, milyen anyagi helyzetben éltél? I. 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július

- Éppen, hogy kijövünk, vagy nélkülözünk
- Beosztással, jól kijövünk
- Anyagi gondok nélkül élünk
- Nem tudom

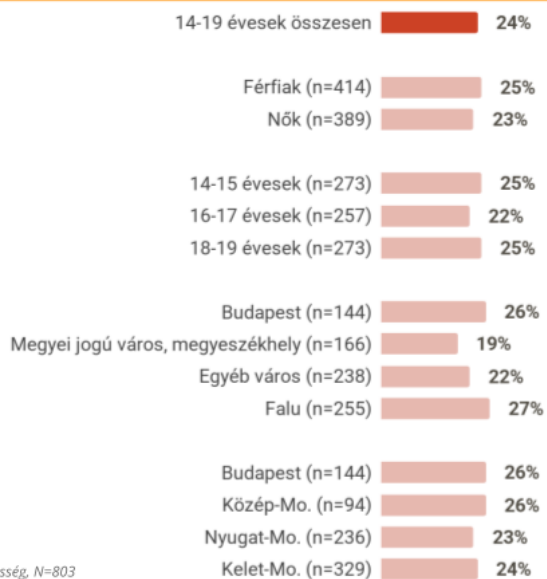


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Hogy érzed, milyen anyagi helyzetben élték? II.

14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az éppen, hogy kijövünk + nélkülözünk válaszok gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Hogy érzed, milyen anyagi helyzetben élték? III.

14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az éppen, hogy kijövünk + nélkülözünk válaszok gyakorisága - 2026. július



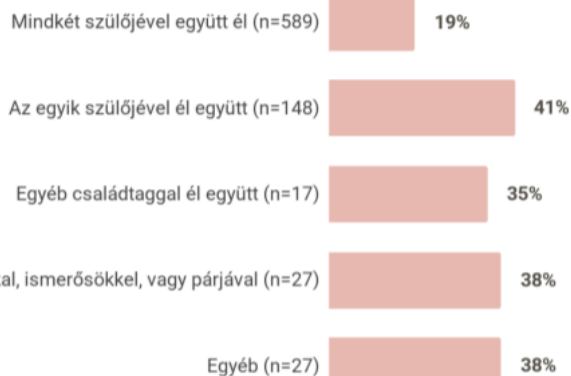
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Hogy érzed, milyen anyagi helyzetben éltél? IV. 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az éppen, hogy kijövünk + nélkülözünk válaszok gyakorisága - 2026. július

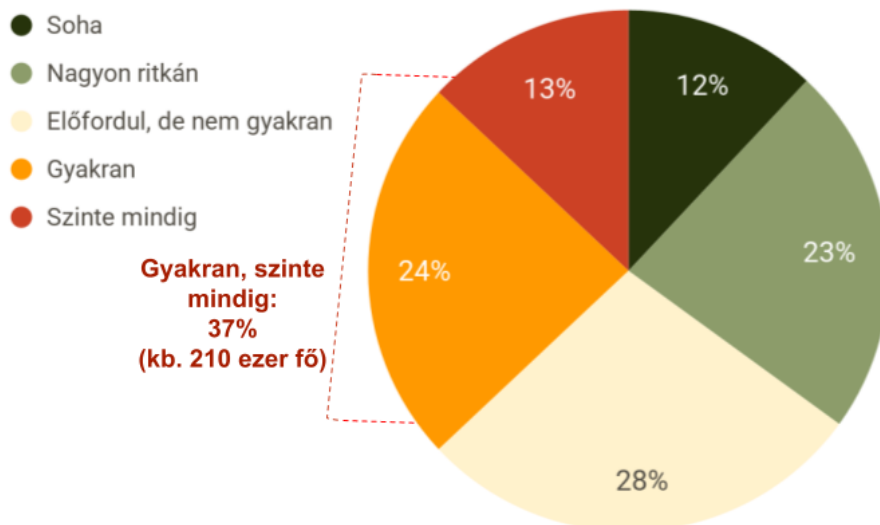
14-19 évesek összesen 24%



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Milyen gyakran fordul elő, hogy reggel szorongva vagy feszülten indulsz iskolába, munkába vagy más rendszeres elfoglaltságodra? I.

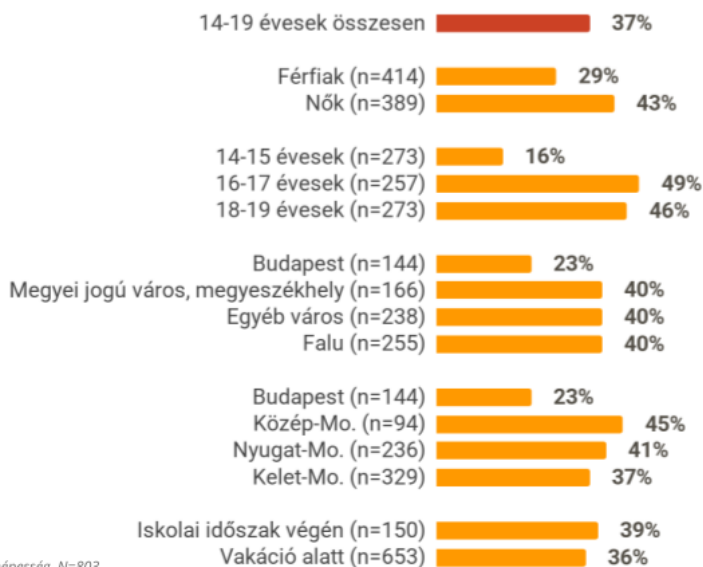
a válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Milyen gyakran fordul elő, hogy reggel szorongva vagy feszülten indulsz iskolába, munkába vagy más rendszeres elfoglaltságodra? II.

a GYAKRAN, SZINTE MINDIG válaszok gyakorisága - 2026. július

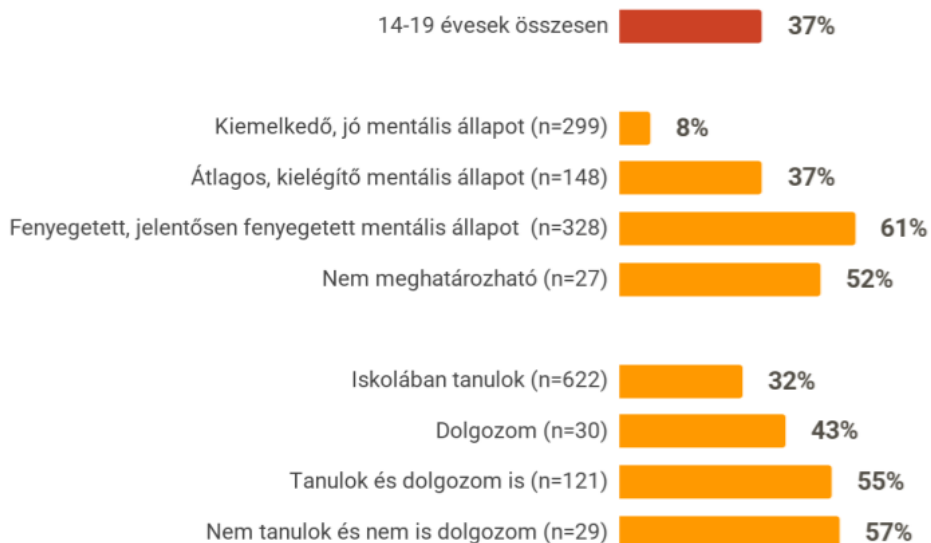


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Milyen gyakran fordul elő, hogy reggel szorongva vagy feszülten indulsz iskolába, munkába vagy más rendszeres elfoglaltságodra? III.

a GYAKRAN, SZINTE MINDIG válaszok gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Milyen gyakran fordul elő, hogy reggel szorongva vagy feszülten indulsz iskolába, munkába vagy más rendszeres elfoglaltságodra? III.

a GYAKRAN, SZINTE MINDIG válaszok gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Milyen gyakran fordul elő, hogy reggel szorongva vagy feszülten indulsz iskolába, munkába vagy más rendszeres elfoglaltságodra? VI.

a GYAKRAN, SZINTE MINDIG válaszok gyakorisága - 2026. július

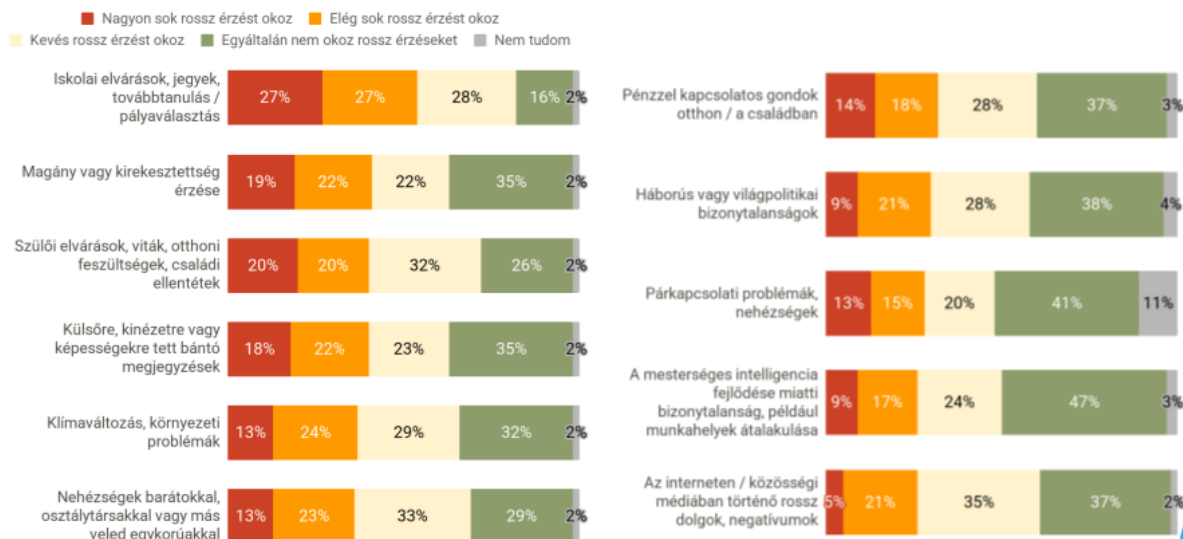


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mostanában mennyire szoktak neked rossz érzéseket, feszültséget, stresszt, okozni a következők? I.

a válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mostanában mennyire szoktak neked rossz érzéseket, feszültséget, stresszt, okozni a következők? I.

válaszok képzett index - 0: egyáltalán nem okoz rossz érzéseket; 100: nagyon sok rossz érzést okoz - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mostanában mennyire szoktak neked rossz érzéseket, feszültséget, stresszt, okozni a következők? Ia.

válaszok képzett index - 0: egyáltalán nem okoz rossz érzéseket; 100: nagyon sok rossz érzést okoz - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mostanában mennyire szoktak neked rossz érzéseket, feszültséget, stresszt, okozni a következők? Ib.

válaszok képzett index - 0: egyáltalán nem okoz rossz érzéseket; 100: nagyon sok rossz érzést okoz - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mostanában mennyire szoktak neked rossz érzéseket, feszültséget, stresszt, okozni a következők? I.

válaszok képzett index - 0: egyáltalán nem okoz rossz érzéseket; 100: nagyon sok rossz érzést okoz - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Mostanában mennyire szoktak neked rossz érzéseket, feszültséget, stresszt, okozni a következők? II.

válaszok képzett index - 0: egyáltalán nem okoz rossz érzéseket; 100: nagyon sok rossz érzést okoz - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Mostanában mennyire szoktak neked rossz érzéseket, feszültséget, stresszt, okozni a következők? III.

– FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK

válaszok képzett index - 0: egyáltalán nem okoz rossz érzéseket; 100: nagyon sok rossz érzést okoz - 2026. július

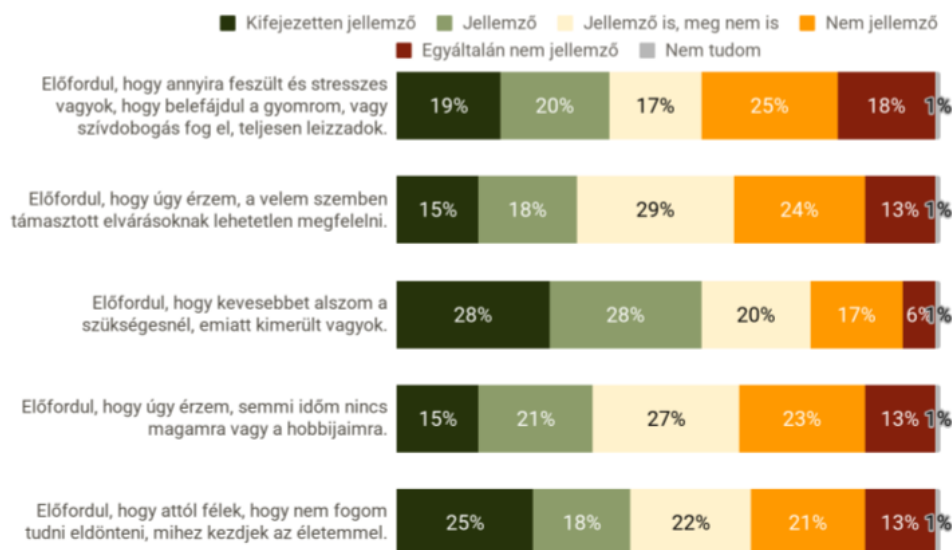


BÁZIS: 14-19 éves, fenyegetett mentális jólléti állapotba lévő népesség, N=328

Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? I.

– 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július

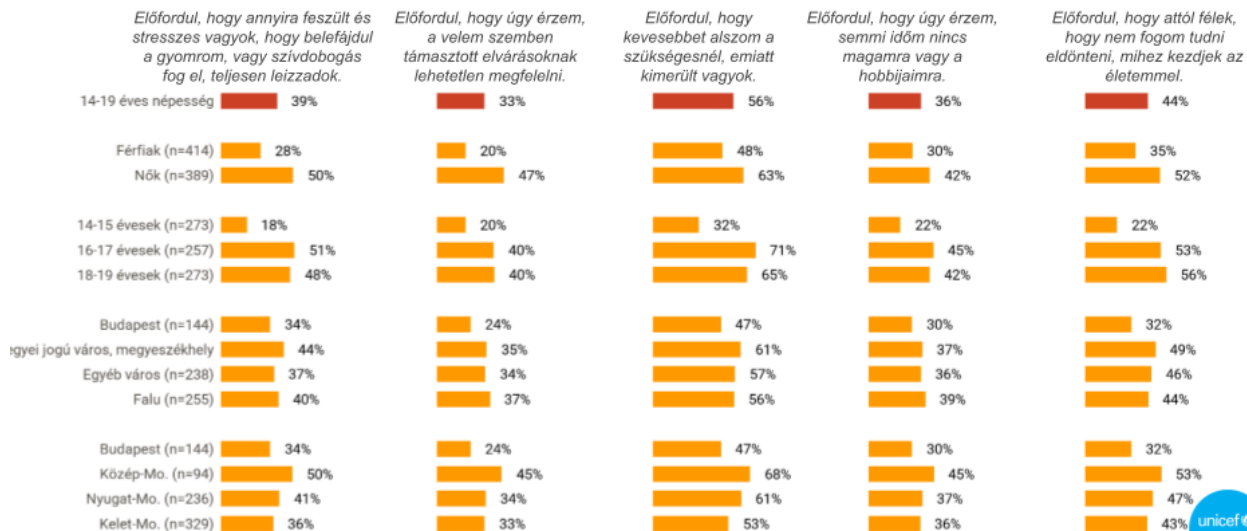


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? II.

- 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

T2B: a jellemző + kifejezetten jellemző válaszok gyakorisága - 2026. július



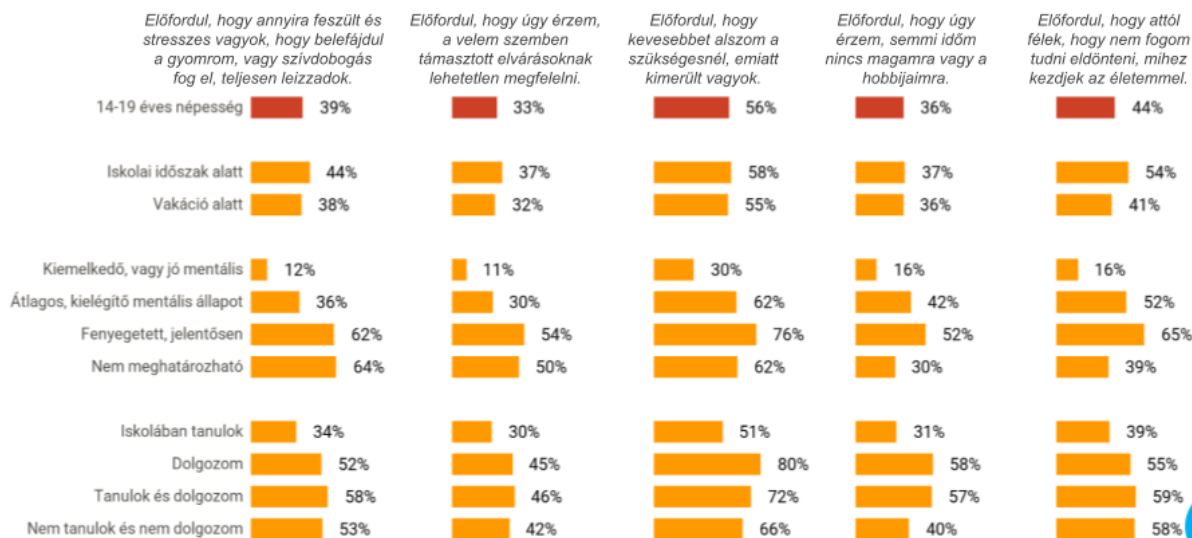
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? III.

- 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

T2B: a jellemző + kifejezetten jellemző válaszok gyakorisága - 2026. július

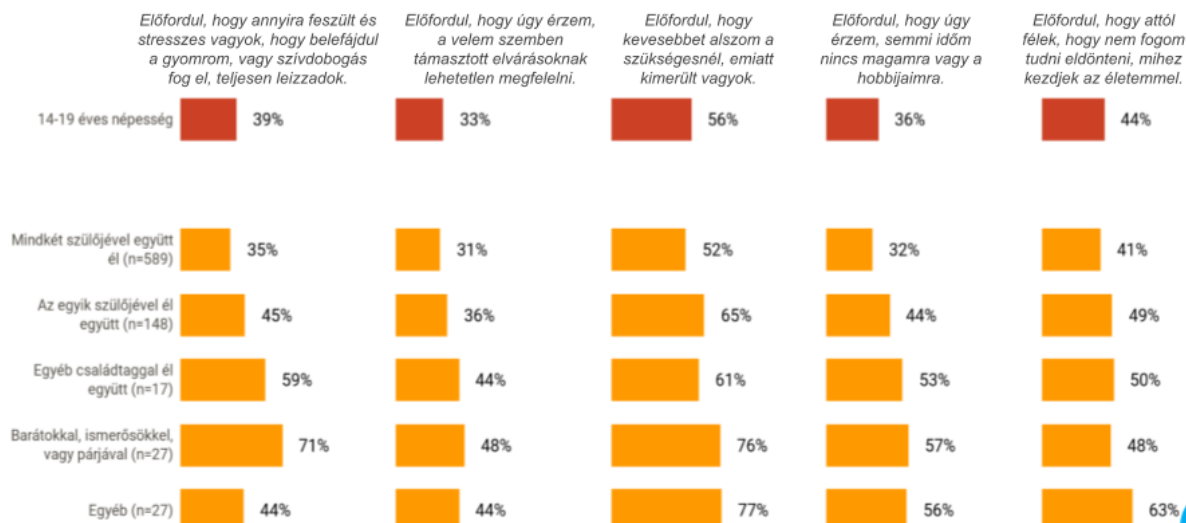


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? IV. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

T2B: a jellemző + kifejezetten jellemző válaszok gyakorisága - 2026. július

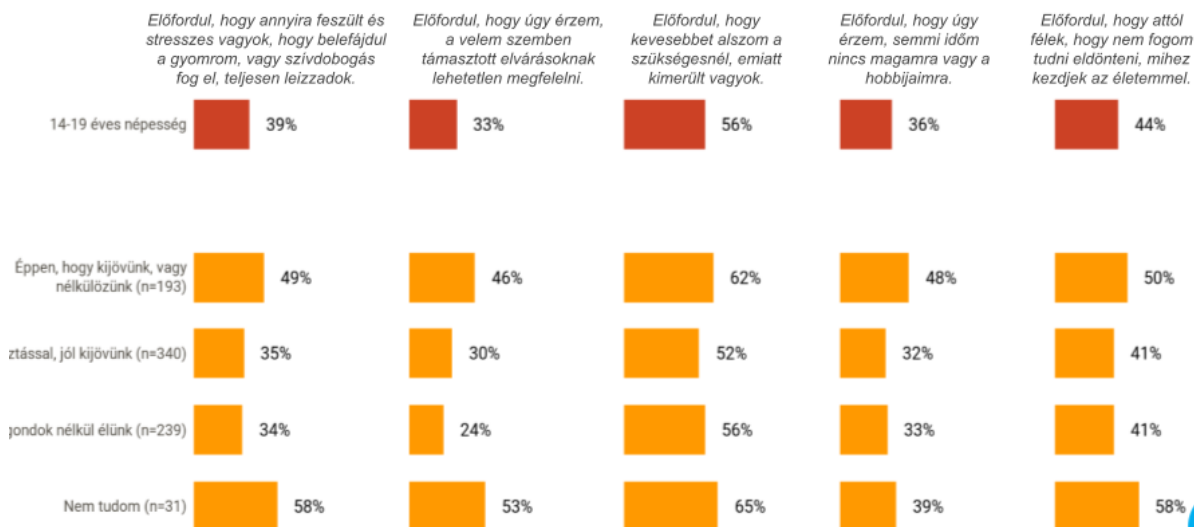


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? V. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

T2B: a jellemző + kifejezetten jellemző válaszok gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Van-e olyan körülmény az életedben, ami miatt úgy érzed, hogy nehezebb a mindennapjaidban boldogulnod? - 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az egyes válaszlehetőségek jelölésének gyakorisága, TÖBB VÁLASZ! - 2026. július

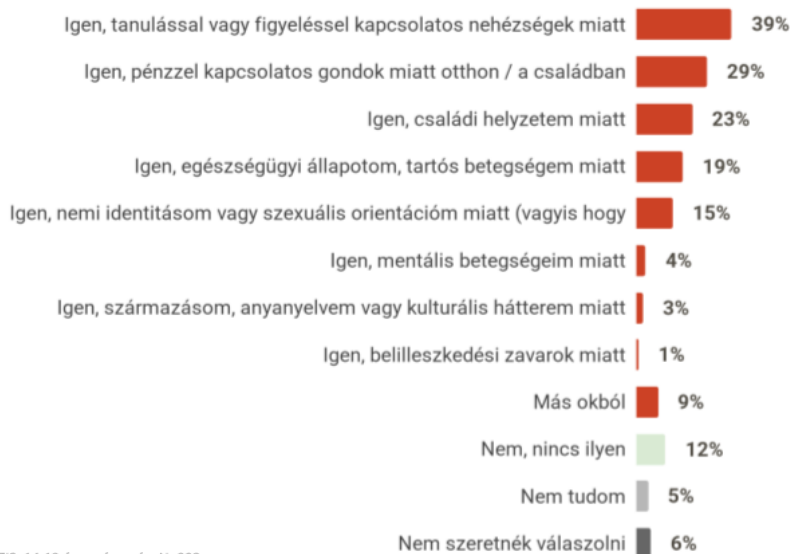


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Van-e olyan körülmény az életedben, ami miatt úgy érzed, hogy nehezebb a mindennapjaidban boldogulnod? - CSÖKKENT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK

- az egyes válaszlehetőségek jelölésének gyakorisága, TÖBB VÁLASZ! - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



IV. ERŐSZAK, AGRESSZIÓ A MINDENNAPOKBAN

Az elmúlt évben voltak ilyen tapasztalataid? Ha nem, akkor ismersz olyanokat, akiknek volt? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július

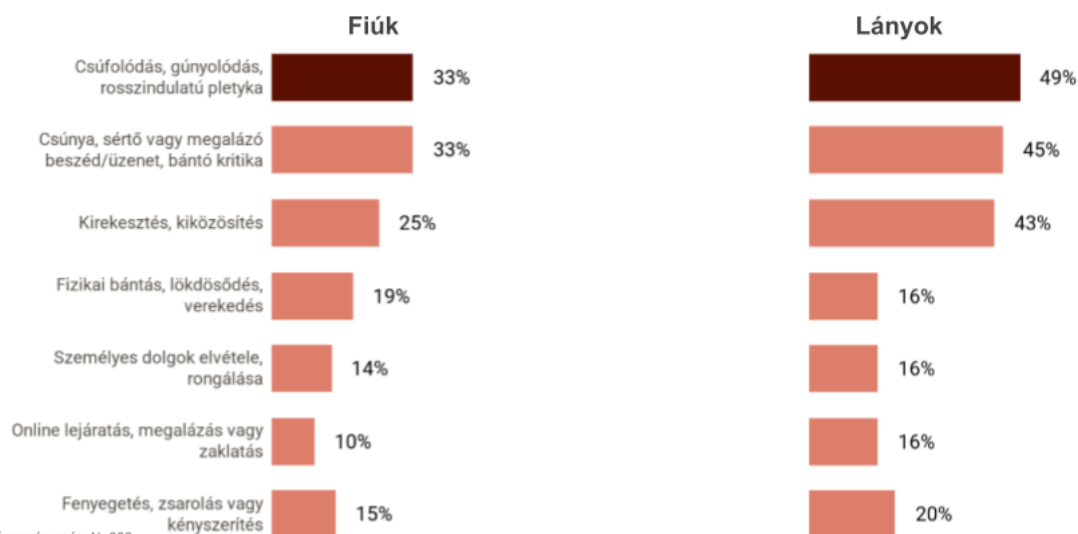


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Az elmúlt évben voltak ilyen tapasztalataid? I. - 14-19 ÉVES NÉPESSÉG - SZEMÉLYES ÉRINTETTSÉG

a "velem történt ilyen" válaszok gyakorisága - 2026. július

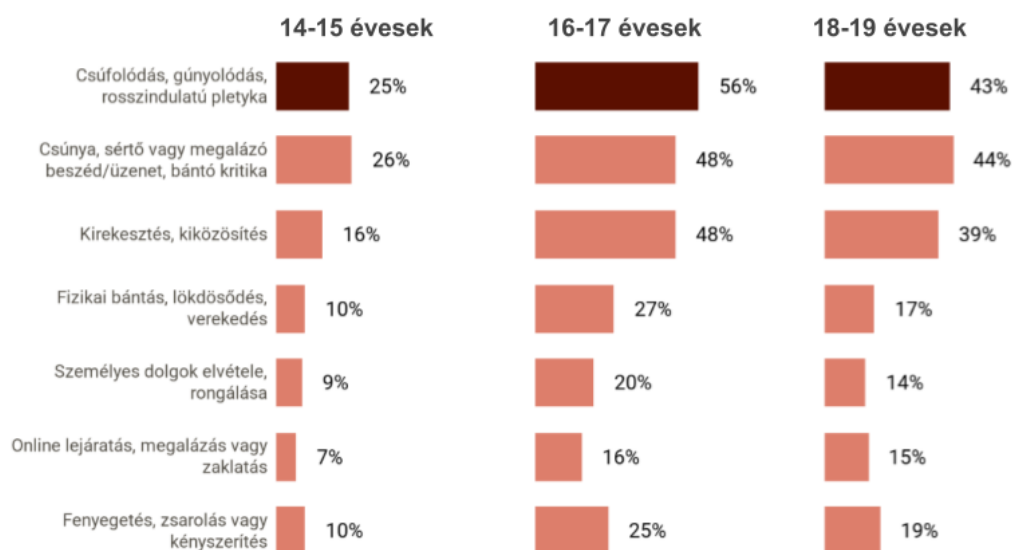


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Az elmúlt évben voltak ilyen tapasztalataid? II. - 14-19 ÉVES NÉPESSÉG - SZEMÉLYES ÉRINTETTSÉG

a "velem történt ilyen" válaszok gyakorisága - 2026. július

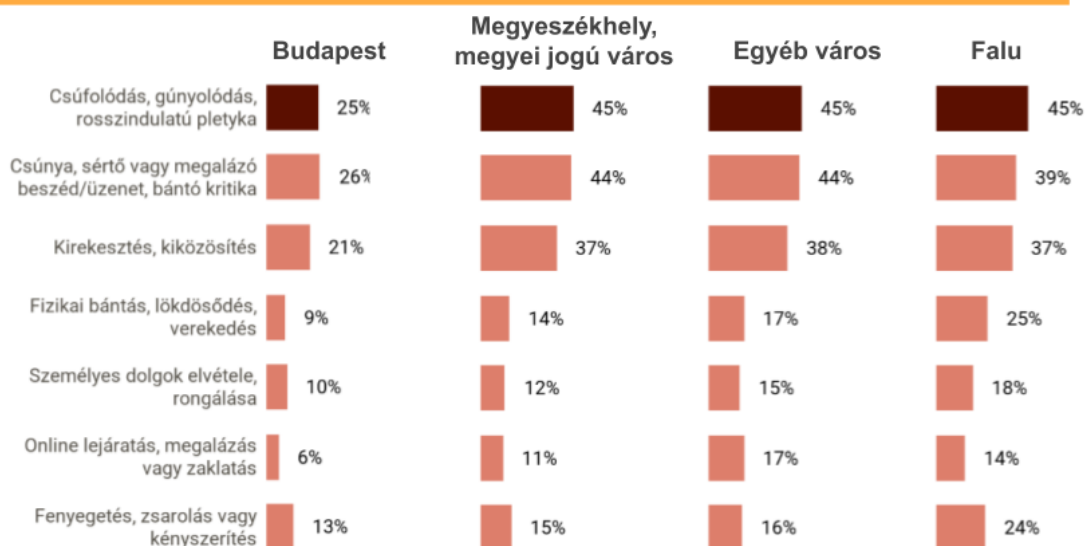


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Az elmúlt évben voltak ilyen tapasztalataid? III. - 14-19 ÉVES NÉPESSÉG - SZEMÉLYES ÉRINTETTSÉG

a "velem történt ilyen" válaszok gyakorisága - 2026. július

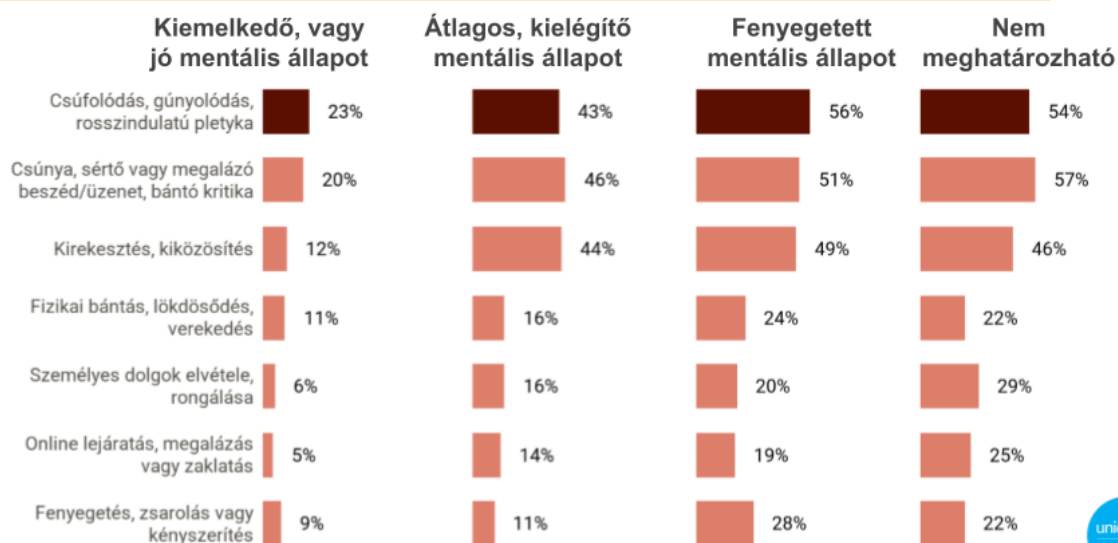


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Az elmúlt évben voltak ilyen tapasztalataid? III. - 14-19 ÉVES NÉPESSÉG - SZEMÉLYES ÉRINTETTSÉG

a "velem történt ilyen" válaszok gyakorisága - 2026. július



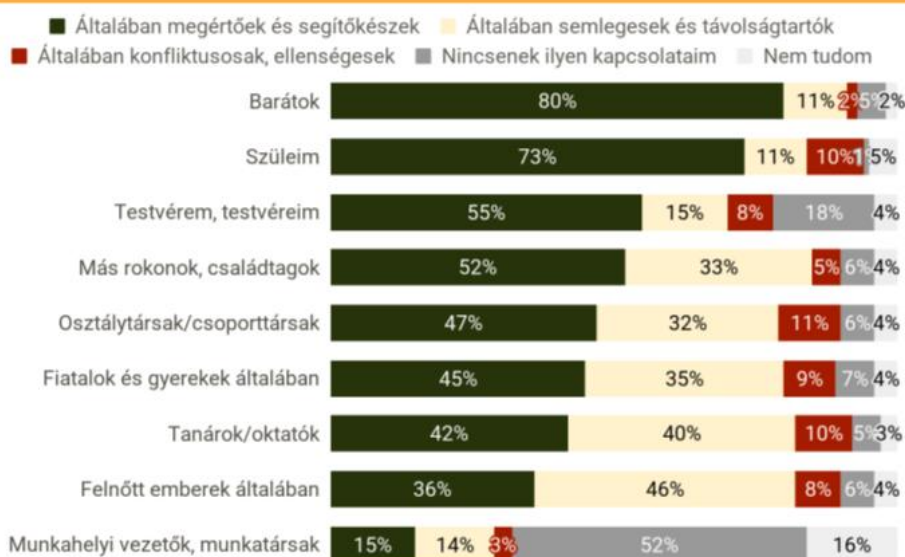
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



V. A FIATALOK TÁRSAS KAPCSOLÓDÁSAI

Milyen a kapcsolatod a felsorolt személyekkel? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Milyen a kapcsolatod a felsorolt személyekkel? II. - FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK

válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves, fenyegetett mentális jólléti állapotba lévő népesség, N=328

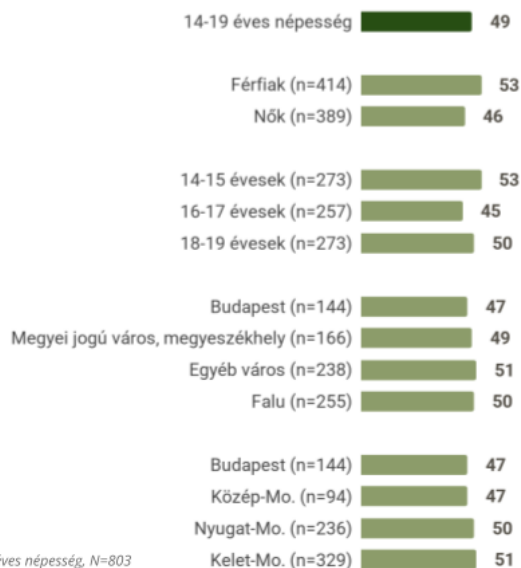


A KAPCSOLATI HÁLÓ KITERJEDTSÉGE - 14-19 ÉVES NÉPESÉG I.

a "Milyen a kapcsolatod a felsorolt személyekkel?" kérdésre adott válaszok alapján számított KAPCSOLATI HÁLÓ INDEX.

ÁTLAGÉRTÉKEK - 2026. július

0: egyáltalán nincsenek segítőkész kapcsolati hálója; 100: teljes segítőkész kapcsolati hálója van



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

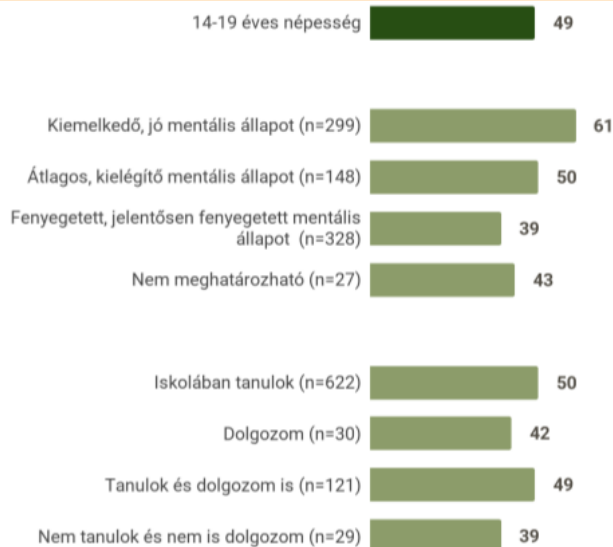


A KAPCSOLATI HÁLÓ KITERJEDTSÉGE – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG II.

a "Milyen a kapcsolatod a felsorolt személyekkel?" kérdésre adott válaszok alapján számított KAPCSOLATI HÁLÓ INDEX.

ÁTLAGÉRTÉKEK - 2026. július

0: egyáltalán nincsenek segítőkész kapcsolati hálója; 100: teljes segítőkész kapcsolati hálója van



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



A KAPCSOLATI HÁLÓ KITERJEDTSÉGE – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG II.

a "Milyen a kapcsolatod a felsorolt személyekkel?" kérdésre adott válaszok alapján számított KAPCSOLATI HÁLÓ INDEX.

ÁTLAGÉRTÉKEK - 2026. július

0: egyáltalán nincsenek segítőkész kapcsolati hálója; 100: teljes segítőkész kapcsolati hálója van



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



A KAPCSOLATI HÁLÓ KITERJEDTSÉGE – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG III.

a "Milyen a kapcsolatod a felsorolt személyekkel?" kérdésre adott válaszok alapján számított KAPCSOLATI HÁLÓ INDEX.

ÁTLAGÉRTÉKEK - 2026. július

0: egyáltalán nincsenek segítőkész kapcsolati hálója; 100: teljes segítőkész kapcsolati hálója van



14-19 évesek összesen



49

Éppen, hogy kijövünk, vagy
nélkülözünk (n=193)



41

Beosztással, jól kijövünk
(n=340)



51

Anyagi gondok nélkül élünk
(n=239)



56

Nem tudom (n=31)



38

BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

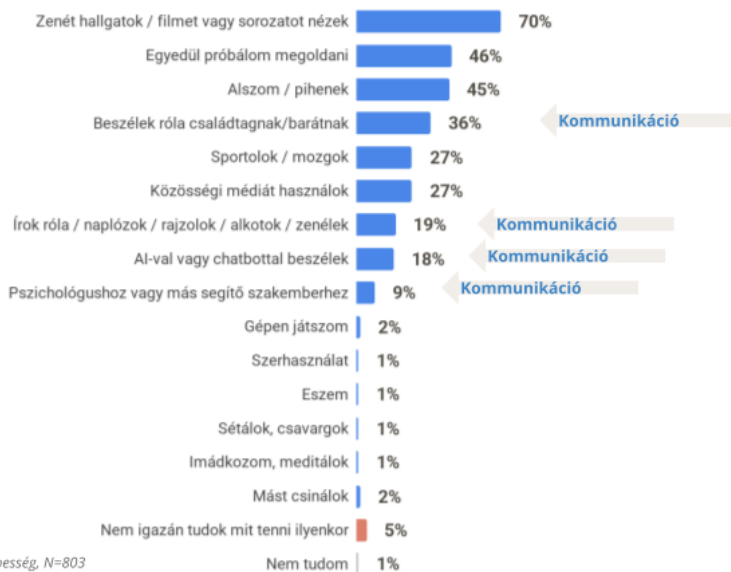


VI. A STRESSZ ENYHÍTÉSÉRE TETT PRÓBÁLKOZÁSOK



Amikor stresszes, szomorú vagy feszült vagy, rossz érzéseid vannak, akkor mi szokott segíteni? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az említések gyakorisága - 2026. július

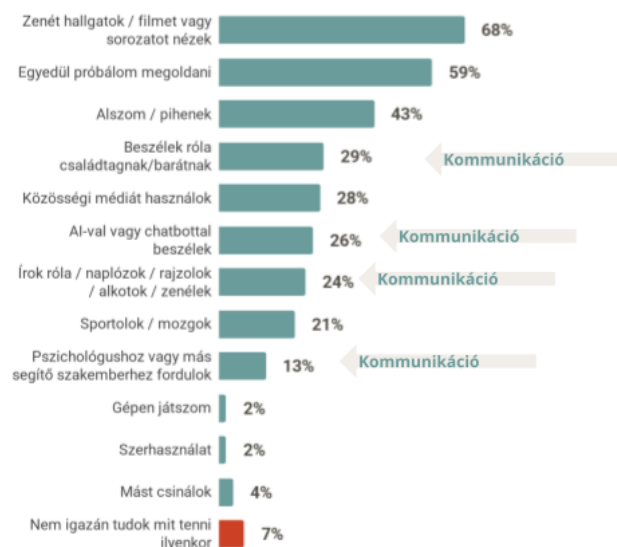


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Amikor stresszes, szomorú vagy feszült vagy, rossz érzéseid vannak, akkor mi szokott segíteni? II. – FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK

az említések gyakorisága - 2026. július

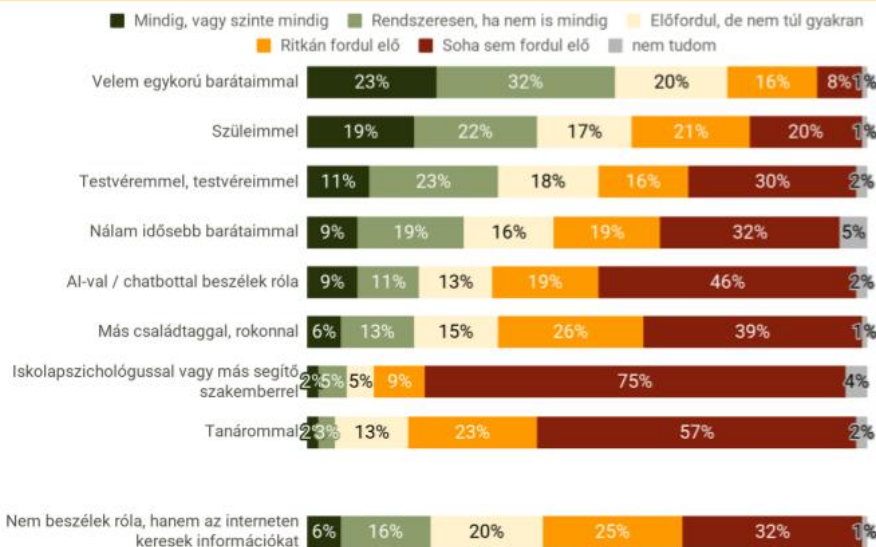


BÁZIS: 14-19 éves, fenyegetett mentális jólléti állapotba lévő népesség, N=328



Amikor, nem érzed jól magad, szorongsz, feszült és ideges vagy, milyen gyakran beszélsz róla az alábbiakkal? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július

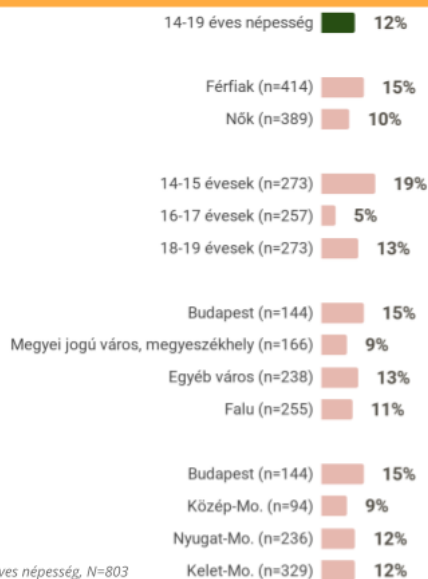


BÁZIS: 14-19 éves népesség, akiknek az adott lehetőségek elérhetőek



Amikor, nem érzed jól magad, szorongsz, feszült és ideges vagy, milyen gyakran beszélsz róla az alábbiakkal? II. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

azok aránya, akik nem beszélnek róla senkivel, legfeljebb interneten keresnek információkat - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Amikor, nem érzed jól magad, szorongsz, feszült és ideges vagy, milyen gyakran beszélsz róla az alábbiakkal? III. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

azok aránya, akik nem beszélnek róla senkivel, legfeljebb interneten keresnek információkat - 2026. július



14-19 éves népesség 12%



Iskolában tanulok (n=622) 13%

Dolgozom (n=30) 3%

Tanulok és dolgozom is (n=121) 8%

Nem tanulok és nem is dolgozom (n=29) 17%

BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Amikor, nem érzed jól magad, szorongsz, feszült és ideges vagy, milyen gyakran beszélsz róla az alábbiakkal? IV. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

azok aránya, akik nem beszélnek róla senkivel, legfeljebb interneten keresnek információkat - 2026. július



14-19 éves népesség 12%

Mindkét szülőjével együtt él (n=589) 13%

Az egyik szülőjével él együtt (n=148) 7%

Egyéb családtaggal él együtt (n=17) 6%

Barátokkal, ismerősökkel, vagy párjával (n=27) 14%

Egyéb (n=27) 12%

BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Ha szükséged lenne rá, mennyire számíthatnál az alábbiak támogatására? Milyen lehetőségekhez fordultál már? I. – 14-19 éves népesség

- 2026. július

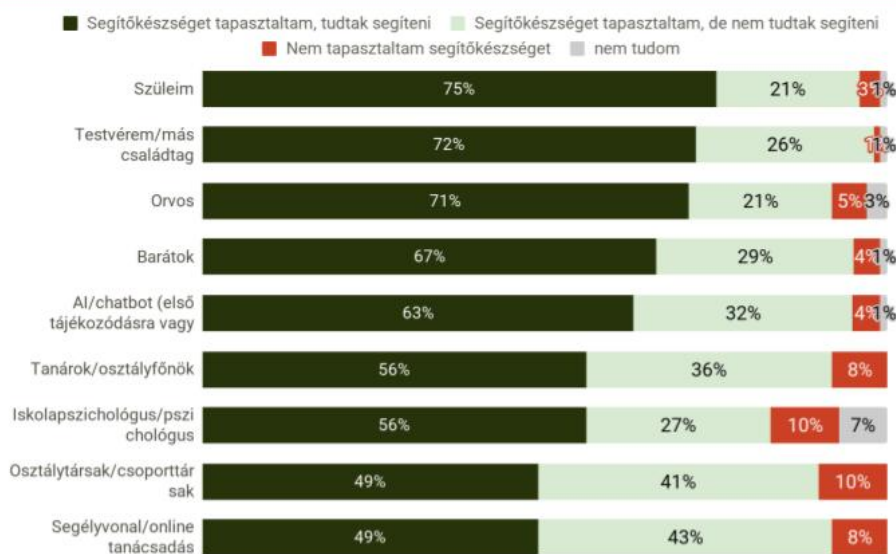


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Amikor segítséget kértél, milyen tapasztalatod volt? I. - akik kértek segítséget az adott formában

- a válaszok megoszlása - 2026. július



BÁZIS: - akik kértek segítséget az adott formában



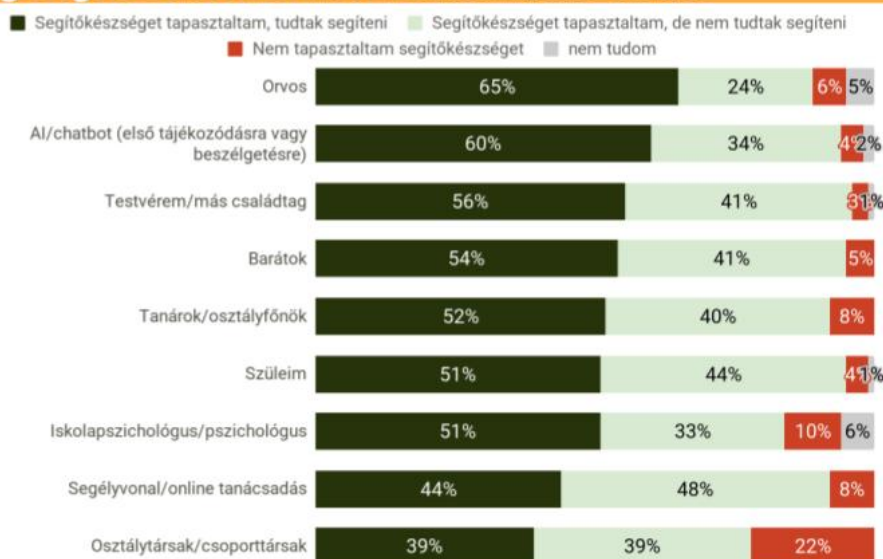
Ha szükséged lenne rá, mennyire számíthatnál az alábbiak támogatására? Milyen lehetőségekhez fordultál már? II. – FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves, fenyegetett mentális jólléti állapotba lévő népesség, N=328



Amikor segítséget kértél, milyen tapasztalatod volt? II. – FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK - akik kértek segítséget az adott formában - a válaszok megoszlása - 2026. július



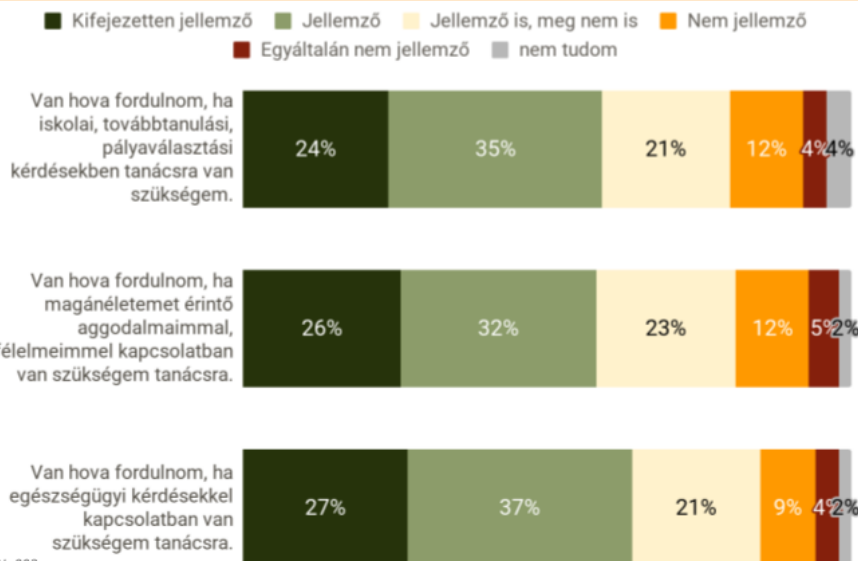
BÁZIS: - akik kértek segítséget az adott formában



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? I.

- 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július



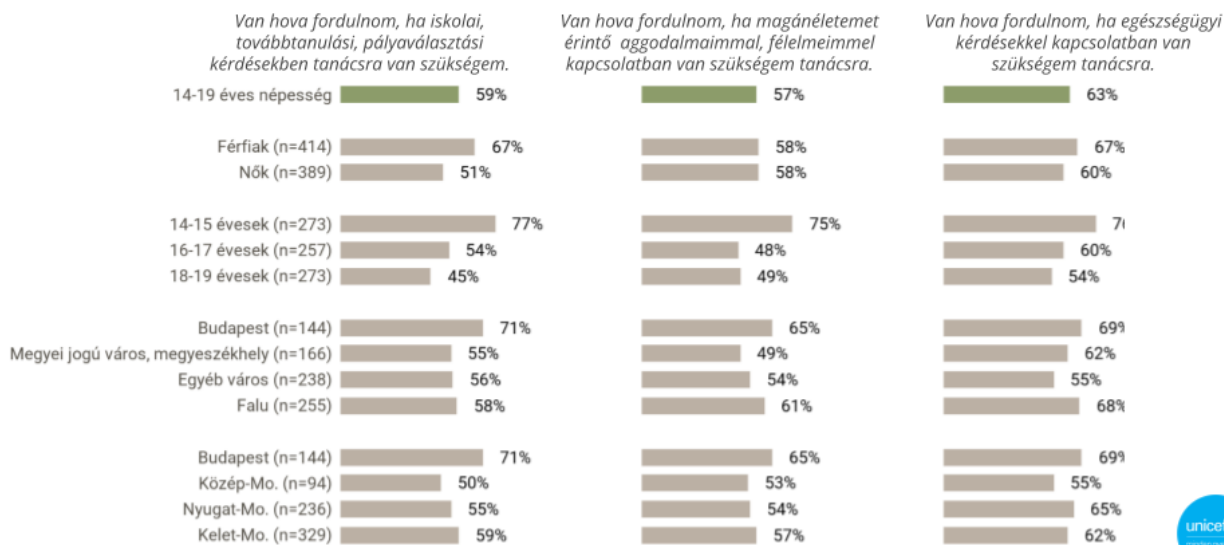
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? II.

- 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a jellemző + kifejezetten jellemző válaszok gyakorisága- 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? III.

- 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a jellemző + kifejezetten jellemző válaszok gyakorisága- 2026. július



Van hova fordulnom, ha iskolai, továbbtanulási, pályaválasztási kérdésekben tanácsra van szükségem.

14-19 éves népesség

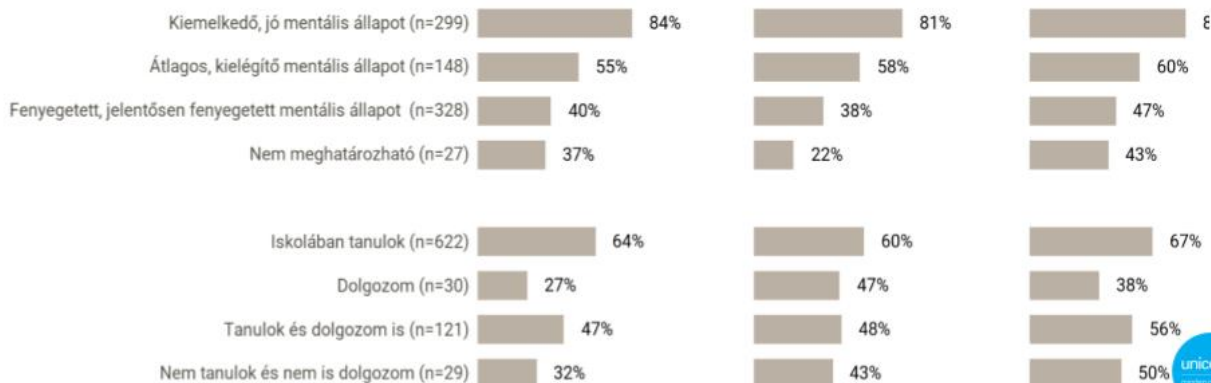
59%

Van hova fordulnom, ha magánéletemet érintő aggodalmaimmal, félelmeimmel kapcsolatban van szükségem tanácsra.

57%

Van hova fordulnom, ha egészségügyi kérdésekkel kapcsolatban van szükségem tanácsra.

63%



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? IV.

- 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a jellemző + kifejezetten jellemző válaszok gyakorisága- 2026. július



Van hova fordulnom, ha iskolai, továbbtanulási, pályaválasztási kérdésekben tanácsra van szükségem.

14-19 éves népesség

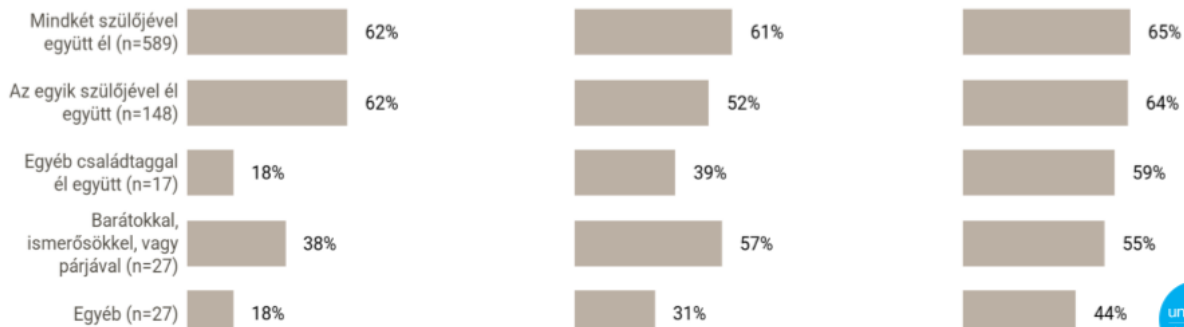
59%

Van hova fordulnom, ha magánéletemet érintő aggodalmaimmal, félelmeimmel kapcsolatban van szükségem tanácsra.

57%

Van hova fordulnom, ha egészségügyi kérdésekkel kapcsolatban van szükségem tanácsra.

63%



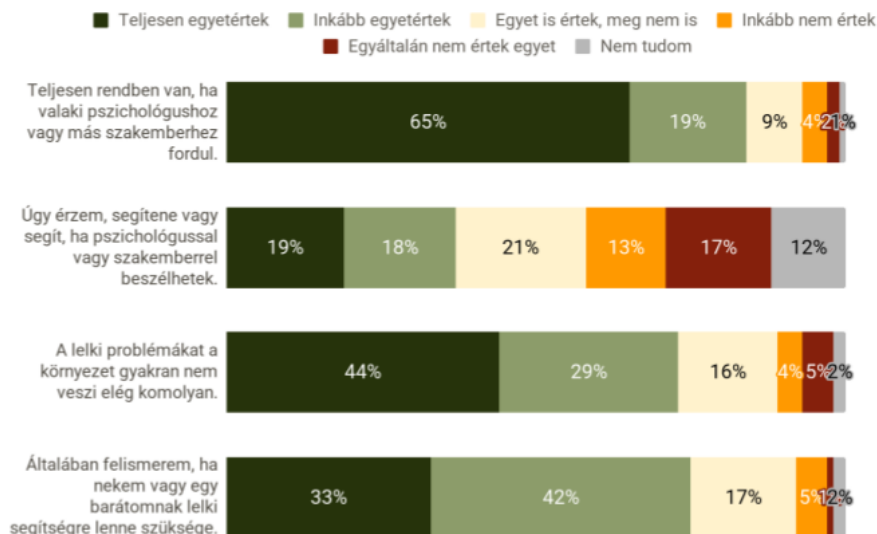
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire értesz egyet a következő állításokkal? I.

- 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július



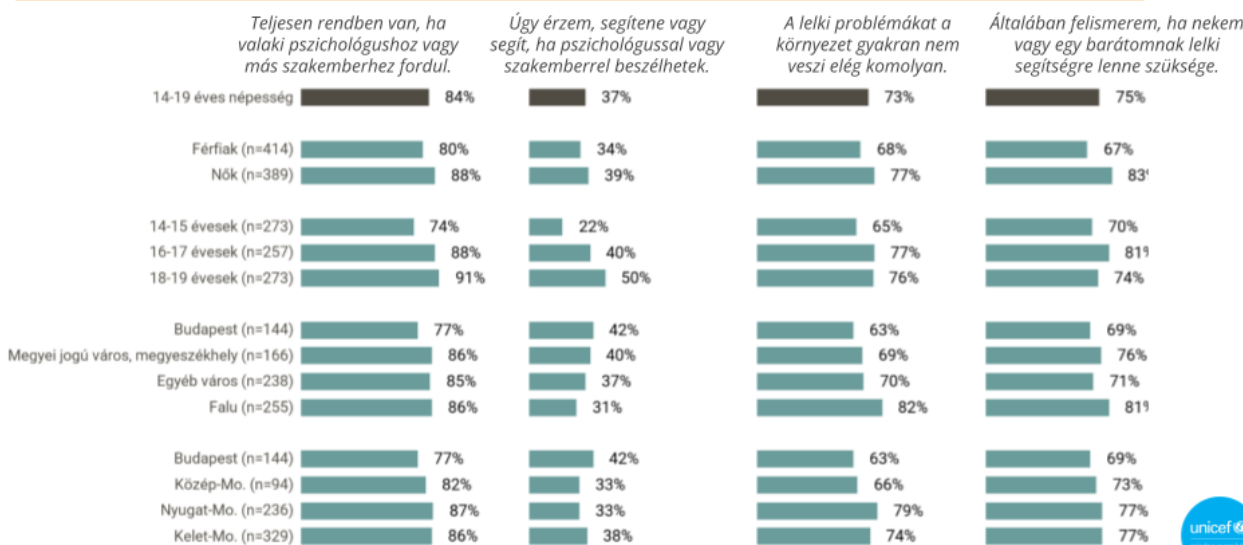
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? II.

- 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a teljesen + inkább egyetértek válaszok gyakorisága - 2026. július

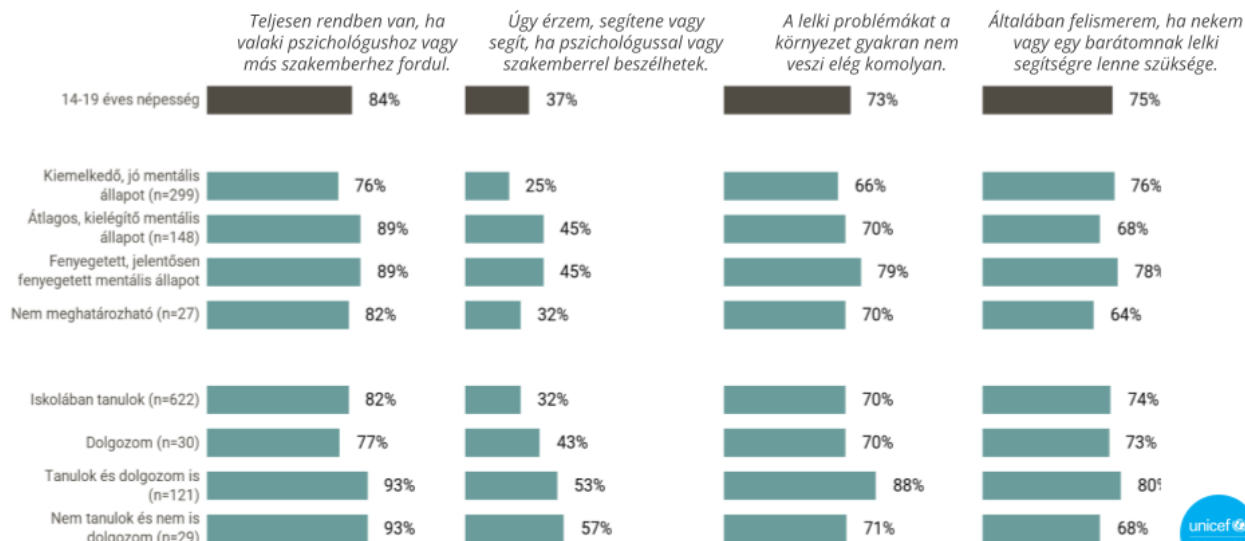


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Mennyire jellemzőek rád a következő állítások? III. - 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a teljesen + inkább egyetérték válaszok gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Szerinted, miért fordul elő, hogy a fiatalok nem kérnek segítséget? I. - 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az egyes válaszlehetőségek jelölésének gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Szerinted, miért fordul elő, hogy a fiatalok nem kérnek segítséget? II.

- FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK az egyes válaszlehetőségek jelölésének gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves, fenyegetett mentális jólléti állapotba lévő népesség, N=328



Szerinted, miért fordul elő, hogy a fiatalok nem kérnek segítséget? II.

- akik nem beszélnek róla, egyedül próbálják megoldani a problémákat az egyes válaszlehetőségek jelölésének gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: akik nem beszélnek róla, egyedül próbálják megoldani a problémákat, N=371



Szerinted, vagy saját tapasztalatod alapján mi segítené leginkább a veled egyidős fiataloknak abban, hogy jobban érezzék magukat lelkileg?

TELJES NÉPESSÉG

a jelölések gyakorisága - 2026. július



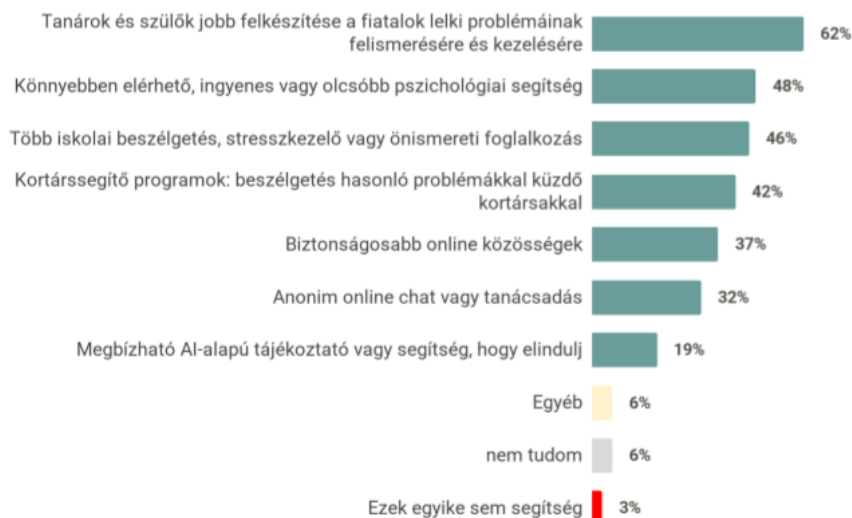
Pl. Könnyebb boldogulás, boldogabb társadalom, kevesebb iskolai elvárás, több szabadidő, közösségi programok, ahol a hasonló problémákkal küzdők találkoznak, megértőbb, megbízhatóbb környezet, rendszeres mérések, szervezett tanácsadó programok stb.

BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Szerinted, vagy saját tapasztalatod alapján mi segítené leginkább a veled egyidős fiataloknak abban, hogy jobban érezzék magukat lelkileg?

- FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK

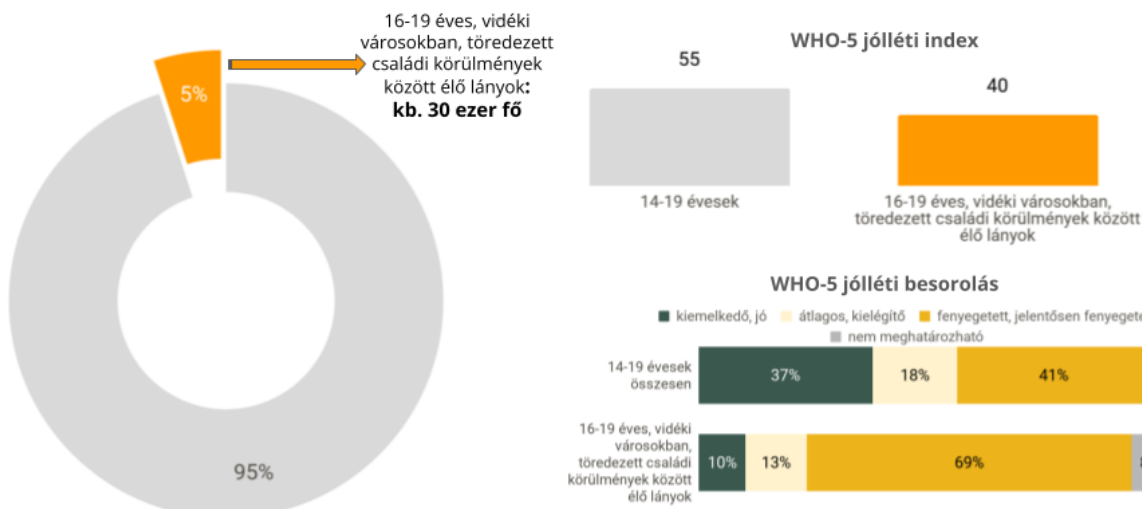
a jelölések gyakorisága - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves, fenyegetett mentális jólléti állapotba lévő népesség, N=328

KRITIKUS SZOCIODEMOGRÁFIAI KARAKTER I.

16-19 ÉVES, VIDÉKI VÁROSOKBAN, TÖREDEZETT CSALÁDI KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT ÉLŐ LÁNYOK
ÖSSZEFOGLALÓ ÁBRA - ALACSONY ESETSZÁM MELLETT! (n=38)



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803; 16-19 éves, vidéki városokban, töredezett családi körülmények között élő lányok, N=38

Amikor stresszes, szomorú vagy feszült vagy, rossz érzéseid vannak, akkor mi szokott segíteni? II. - FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK

az említések gyakorisága - 2026. július



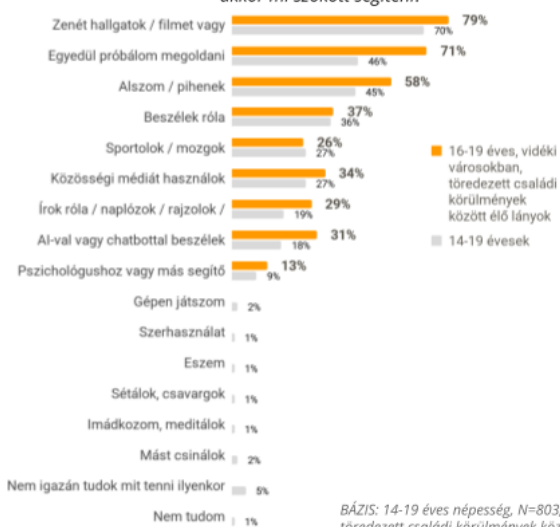
BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803; Fenyegetett mentális állapotban lévők, N=328

KRITIKUS SZOCIODEMOGRÁFIAI KARAKTER II. :

16-19 ÉVES, VIDÉKI VÁROSOKBAN, TÖREDEZETT CSALÁDI KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT ÉLŐ LÁNYOK
ÖSSZEFOGLALÓ ÁBRA - ALACSONY ESETSZÁM MELLETT! (n=38)



Amikor stresszes, szomorú vagy feszült vagy, rossz érzéseid vannak, akkor mi szokott segíteni?



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803; 16-19 éves, vidéki városokban, töredezett családi körülmények között élő lányok, N=38

Mi segítené leginkább a veled egyidős fiataloknak abban, hogy jobban érezzék magukat lelkileg?

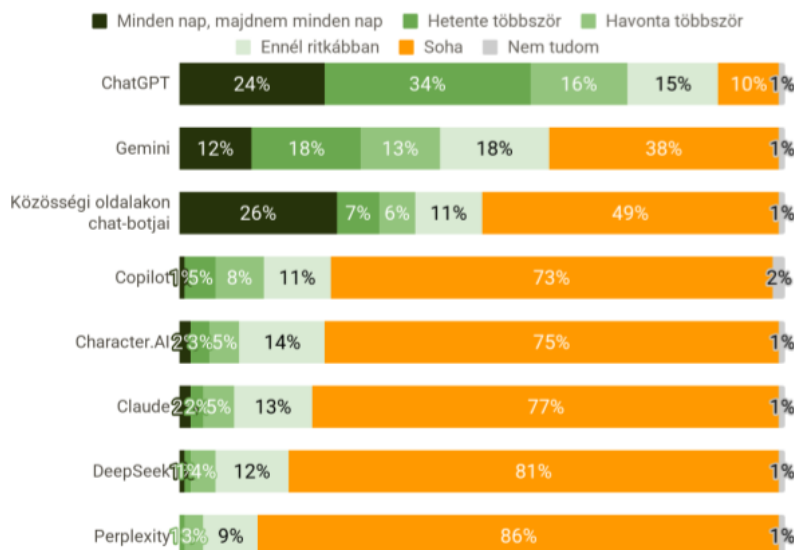


VII. A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA SZEREPE



Az alábbi mesterséges intelligencia (MI/AI) alapú szolgáltatásokat milyen gyakran szoktad használni? – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július

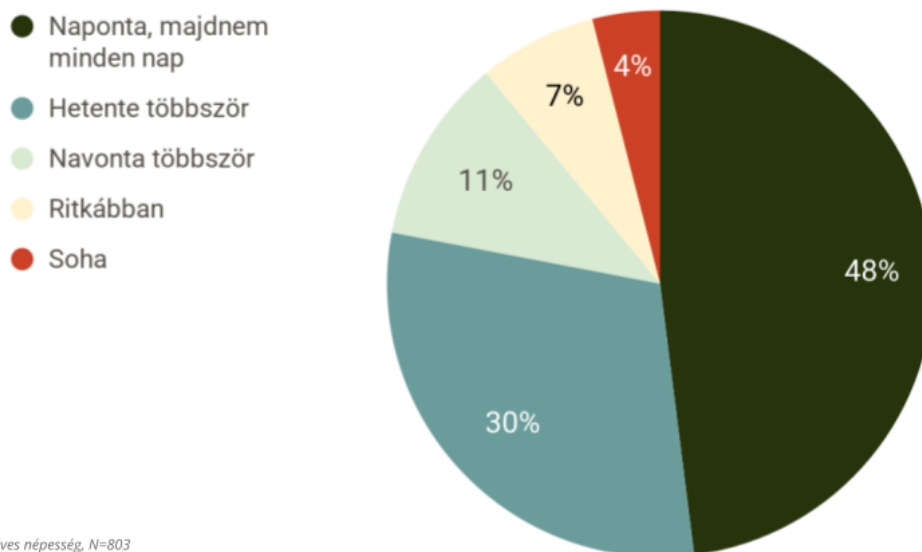


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



MI/AI alapú szolgáltatások használatának gyakorisága I. ÖSSZEFOGLALÁS – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG MI/AI HASZNÁLAT SZERINT

az összes szolgáltatásra adott válaszok alapján - 2026. július

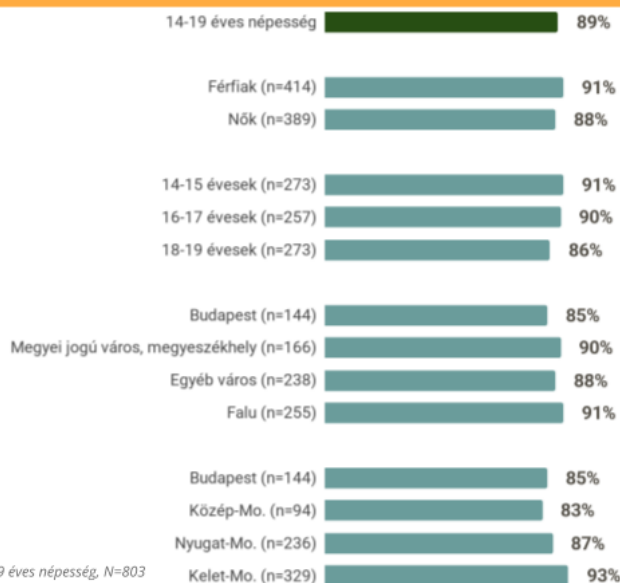


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



MI/AI alapú szolgáltatások használatának gyakorisága ii. ÖSSZEFOGLALÁS – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG MI/AI HASZNÁLAT SZERINT

az ilyen szolgáltatásokat havonta többször legalább használók aránya - 2026. július

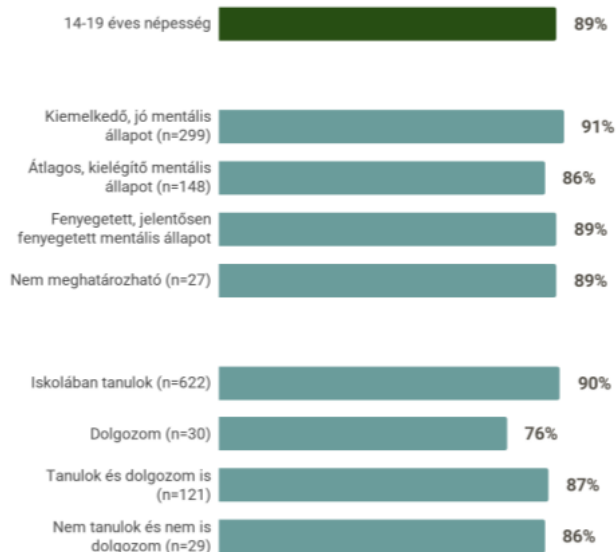


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



MI/AI alapú szolgáltatások használatának gyakorisága II. ÖSSZEFOGLALÁS – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG MI/AI HASZNÁLAT SZERINT

az ilyen szolgáltatásokat havonta többször legalább használók aránya - 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



MI/AI alapú szolgáltatások használatának gyakorisága III. ÖSSZEFOGLALÁS – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG MI/AI HASZNÁLAT SZERINT

az ilyen szolgáltatásokat havonta többször legalább használók aránya - 2026. július



15-19 évesek összesen 89%

Éppen, hogy kijövünk, vagy
nélkülözünk (n=193) 88%

Beosztással, jól kijövünk
(n=340) 90%

Anyagi gondok nélkül élünk
(n=239) 90%

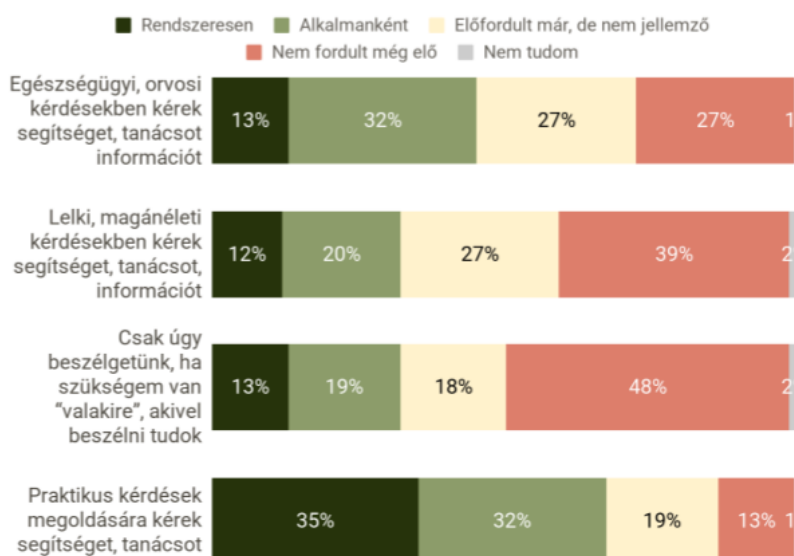
Nem tudom (n=31) 83%

BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Milyen gyakran szokott előfordulni, hogy a MI/AI alapú szolgáltatásokat az alábbi célokra használod? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a válaszok megoszlása - 2026. július

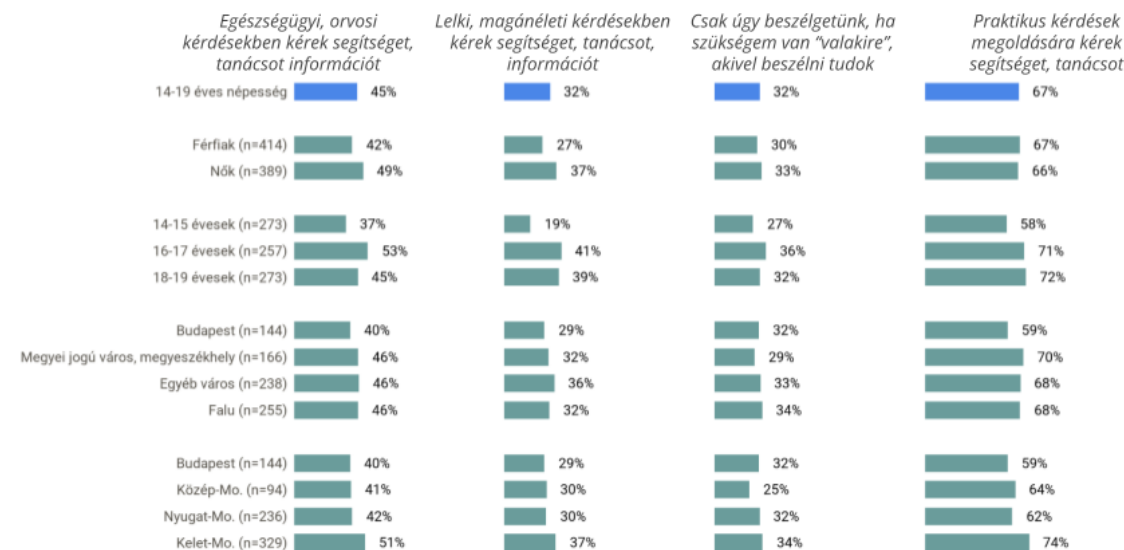


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Milyen gyakran szokott előfordulni, hogy a MI/AI alapú szolgáltatásokat az alábbi célokra használod? II. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a rendszeresen, vagy alkalmanként jellemző válaszok gyakorisága- 2026. július

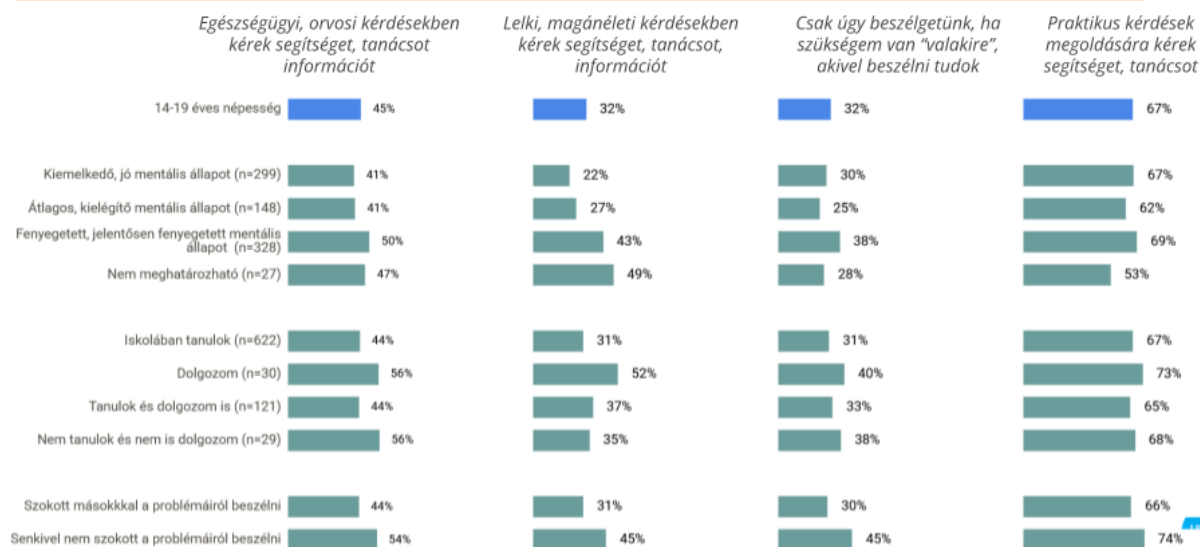


BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Milyen gyakran szokott előfordulni, hogy a MI/AI alapú szolgáltatásokat az alábbi célokra használod? III. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

a rendszeresen, vagy alkalmanként jellemző válaszok gyakorisága- 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803



Milyen témákról beszéltél már AI-val vagy chatbottal? I. – 14-19 ÉVES NÉPESSÉG

az egyes témák jelölésének gyakorisága gyakorisága- 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves népesség, N=803

Milyen témákról beszéltél már AI-val vagy chatbottal? II. – FENYEGETETT MENTÁLIS JÓLLÉTI ÁLLAPOTBAN LÉVŐK

az egyes témák jelölésének gyakorisága gyakorisága- 2026. július



BÁZIS: 14-19 éves, fenyegetett mentális jólléti állapotba lévő népesség, N=328