

SZÉCHENYI ISTVÁN EGYETEM

KAUTZ GYULA GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR



**TUDOMÁNYOS ÉS MŰVÉSZETI DIÁKKÖRI
KONFERENCIA**

**A cserkészlet szerepe a Z generáció mentális
egészségének fejlődésében**

Készítette:

Végső Veronika

UKP167

Kereskedelem és marketing BSc

2. évfolyam

Belső konzulens:

Dr. Keller Veronika

egyetemi docens

Győr

2024

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	3
1. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS	6
1.1 A FIATALOK JELENLEGI HELYZETKÉPE	6
1.2 A MENTÁLIS EGÉSZSÉG SZEREPE A FIATALOK ÉLETÉBEN	8
1.3 A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS MENTÁLIS BETEGSÉG MÉRÉSE	10
1.4 A CSERKÉSZET HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE	11
2. A KUTATÁS MÓDSZERTANA	16
2.1 KVANTITATÍV KUTATÁS MÓDSZERTANA, KÉRDŐÍVEM FELÉPÍTÉSE	16
2.2 A VIZSGÁLT MINTA ALAPVETŐ DEMOGRÁFIAI JELLEMZŐI	17
2.3 KUTATÁSI KÉRDÉSEK A CSERKÉSZET ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATÁRA VONATKOZÓAN.....	18
3. KUTATÁSOM EREDMÉNYEI.....	19
3.1 BARÁTI KAPCSOLATOK A CSERKÉSZET ÉS MÁS KÖZÖSSÉGEK TÜKRÉBEN.....	19
3.2 KÉPERNYŐIDŐ ÉS A DIGITÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ	21
3.3 A FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA	23
3.4 A RÉSZTVEVŐK MENTÁLIS EGÉSZSÉG SZINTJE	25
3.5 KÖZÖSSÉGBEN ÉLŐ FIATALOK TAPASZTALATAI	26
4. KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK	28
ÖSSZEGZÉS.....	30
IRODALOMJEGYZÉK.....	32
MELLÉKLETEK	34
AZ IVENS-FÉLE GYERMEKBOLDOGSÁG KÉRDŐÍV (IGYBK).....	34
MENTÁLIS EGÉSZSÉG TESZT GYEREK VÁLTOZATA (METGY)	35
KÉRDŐÍVEM: A CSERKÉSZET SZEREPE A Z GENERÁCIÓ MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK FEJLŐDÉSÉBEN.....	37

BEVEZETÉS

A Z generáció tagjai a mai digitális világban nőttek fel, így számukra komoly kihívást jelent a mentális egészségük megőrzése a mindennapokban. A közösségi média elterjedése, az állandó online jelenlét, valamint a folyamatosan változó társadalmi normák és elvárások súlyosan befolyásolják a fiatalok mentális jóllétét.

E generáció sajátos életmódja számos előnnyel, de ugyanakkor jelentős kihívásokkal is jár. A gyors és hatékony információfeldolgozás, a digitális írástudás és a kreativitás ezen korosztály jellemző erősségei közé tartoznak, amelyek segíthetik őket a munkaerőpiacon és az innovatív megoldások terén. Ugyanakkor a felelősségvállalás, türelmesség és a konfliktuskezelés inkább a gyenge pontjaik közé tartoznak. Az önbizalom és a rövid távú siker iránti igény miatt sok fiatal hajlamos elhamarkodott döntéseket hozni vagy irreális célokat kitűzni, amelyek a későbbiekben csalódáshoz vezethetnek (1. táblázat).

1. TÁBLÁZAT

A Z GENERÁCIÓ JELLEMZŐI

ERŐSSÉGEK	• Digitálisan műveltek • Praktikus gondolkodásmód • Multitasking • Kreativitás
GYENGESÉGEK	• Kitartás, monotoniatűrés • Konfliktuskezelés • Inkább okosak, mint bölcssek • Felelősségvállalás
KIHÍVÁSOK	• Kihívást jelentő feladatok • Partnerségigény • Igény gyakori visszajelzésre • Igény a fejlődésre • Túlzott önbizalom • Irracionális elvárások, célok • Türelmetlenség • Lojalitás, elköteleződés

Forrás: Saját szerkesztés a kutatás alapján¹

¹ Horváth, D. (2019). Munkaerőpiaci kihívások a Z generáció vonatkozásában.

Multitasking életmódjuk miatt egyszerre több feladatra koncentrálnak, ennek eredményeként a mélyebb koncentrációs képesség, a hosszabb távú figyelem és az elmélyült gondolkodás mind háttérbe szorulhat. Számos kutatás már kimutatta, hogy a digitális környezethez való alkalmazkodás sokszor stresszhez, szorongáshoz és depresszióhoz vezet. Azonban vannak olyan alternatív tevékenységek, illetve közösségek, amelyek segítenek a fiataloknak a lelki egyensúly megőrzésében és javításában.

A cserkészlet közösségi és természetközpontú programjai lehetőséget biztosítanak arra, hogy a fiatalok elszakadjanak a digitális világtól, erősítsék szociális kapcsolataikat, fejlesszék személyes készségeiket és javítsák mentális jólétüket. A cserkészprogramok során a fiataloknak lehetőségük nyílik arra, hogy aktívan részt vegyenek különböző szabadidő programokban, így az élmények során nemcsak fizikai aktivitásukat fejleszthetik, hanem közösségi élményeket is szerezhettek. Ez pedig kulcsszerepet játszik mentális jólétükben. A természetben való mozgás és a csoportos programok hozzájárulnak a stressz csökkentéséhez, a fiatalok pedig elsajátíthatják azokat a készségeket, amelyekre szükségük van a mindennapi élet kihívásaival szembeni hatékony megküzdéshez.

Kutatásom célja annak feltárása, hogy a cserkészlet hogyan járul hozzá a fiatalok lelki egyensúlyának fenntartásához és fejlesztéséhez. Továbbá arra is kíváncsi voltam, hogy milyen különbségek figyelhetők meg azok között, akik aktívan részt vesznek közösségi tevékenységekben és azok között, akik nem. Emellett vizsgáltam a szorongás és a depresszió alakulását a közösséghez tartozók és a közösségen kívüli fiatalok között. Végül azt is meg szerettem volna érteni, hogy a cserkészletben való részvétel hogyan segíthet a fiataloknak a digitális világtól való eltávolodásban, és hogyan járulhat hozzá az érzelmi jólléthez. Ezekhez az alábbi kérdéseket fogalmaztam meg, amelyekre kutatásom során választ kapok:

- Milyen különbségek figyelhetők meg a Z generáció mentális egészségében azok között, akik aktívan részt vesznek közösségi tevékenységekben és azok között, akik nem?
- Milyen hatással van a közösségi aktivitás a Z generáció tagjainak szorongás- és depressziós tüneteire?
- Milyen mértékben segíti a cserkészletben való részvétel a fiatalok digitális eszközöktől való távollétét és ez hogyan befolyásolja a szorongás szintjüket?

Módszerként kvantitatív megközelítést alkalmaztam, online kérdőíves felméréssel, amelyben cserkészek, más közösségek tagjai, valamint közösséghez nem tartozó fiatalok vettek részt. A kérdőívem célja az volt, hogy információt gyűjtsék az alábbi 5 témakörben: (1) Baráti társaság, (2) Képernyőidő, (3) Fizikai aktivitás, (4) Mentális egészség, (5) Közöségi tapasztalatok.

A válaszokat statisztikai program segítségével elemeztem, amely lehetővé tette az egyes csoportok közötti különbségek és hasonlóságok kimutatását.

A kutatás gyakorlati jelentősége abban rejlik, hogy rávilágít a közösségi tevékenységek, különösen a cserkészlet pozitív hatásaira a Z generáció mentális egészségére és érzelmi jóllétére. Az eredmények olyan hasznos információkat nyújthatnak, amelyek alapján a fiatalokat támogató szervezetek és mentálhigiénés szakemberek célzott programokat fejleszthetnek ki, amelyek segítenek a digitális világ okozta kihívások kezelésében és az online környezet negatív hatásainak mérséklésében.

Ezek a különböző közösségek és programok különösen fontosak a mai társadalomban, ahol a Z generáció fiataljai életük nagy részét digitális környezetben töltik és folyamatosan ki vannak téve az online világ gyorsan változó impulzusainak. Az állandó internetes jelenlét, a közösségi média áramlása és a digitális technológiák által meghatározott életmód komoly kihívásokat jelentenek a mentális egészség fenntartásában, amelyek súlyosan érintik ezt a generációt. A kutatás célja, hogy felhívja a figyelmet azokra a közösségi tevékenységekre, amelyek potenciális megoldást kínálhatnak az egyre növekvő mentális problémák kezelésére.

A kutatás gyakorlati alkalmazása számos területen hasznos lehet. Az eredmények nemcsak a Z generáció tagjai számára kínálnak konkrét javaslatokat, hanem segítenek a szülők, pedagógusok és mentálhigiénés szakemberek számára is abban, hogy miként támogassák hatékonyabban a fiatalokat. Továbbá, az eredmények segíthetnek abban is, hogy a közösségi tevékenységekre, például a cserkészletre építve olyan programokat dolgozzanak ki, amelyek csökkentik a digitális világ káros hatásait és erősítik a fiatalok mentális ellenálló képességét.

1. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

1.1 A FIATALOK JELENLEGI HELYZETKÉPE

Mióta világ a világ, a társadalom különböző korcsoportjai között fennállnak bizonyos eltérések, hiszen a csoportok tagjai eltérő gazdasági- és társadalmi környezetekben nőttek fel, más és más történések hatottak rájuk.² Karl Mannheim, német szociológus nagyon szépen taglalja a „*A nemzedéki probléma*” című művében, hogy hogyan befolyásolják a generációk a társadalom fejlődését és hogyan alakulnak ki az egyes nemzedékek közötti különbségek. Megvizsgálta azt is, hogy ezek az események milyen hatással voltak az adott korcsoport gondolkozásmódjára, értékrendjének alakulására, a munkához, valamint társaikhoz való viszonyulásukra, de még a személyiségük kialakítására is.³

Mindez a **Z generációban** (1996–2010 között születtek) a leglátványosabb, akik Magyarországon népességének 17,02 %-át teszik ki, összesen 1 630 960 fővel, ebből 838 736 férfi és 792 224 nő.⁴

Ezt a nemzedéket gyakran „*Művészek*”, „*Alkalmazkodók*” és „*Digitális bennszülöttek*” nevekkkel is említi az internet, mivel a globális válságok és klímaváltozás kihívásai között nőttek fel, így ezekkel is szembe kellett nézniük.⁵ Továbbá jellemző rájuk az értékek változása, ugyanis bármikor elérhető számukra információ, de mivel nem tanulták meg a kritikai gondolkodást, könnyen elhiszik, amit az interneten olvasnak vagy látnak. Sokszor pedig az online források alapján határozzák meg véleményüket és értékítéletüket is.⁶

Az Ifjúságkutató intézet adatai szerint, 2020-ban a Z generációs fiatalok visszajelzései alapján 10 legégetőbb problémára figyeltek fel: bizonytalanság (23%), anyagi nehézségek (22%), céltalanság (12%), baráti társaságok (8%), drog- és alkohol fogyasztás (8%), munkanélküliség (5%), bűnözés (8%), lakásproblémák (3%), családi problémák (3%) és külföldre vándorlás (2%).⁷

A mai fiatalok számára a **bizonytalanság** érzése nem meglepő, hiszen most élük át a felnőtté válás legnagyobb kihívásait. Mindezt olyan környezetben, ahol rengeteg lehetőség közül kell választaniuk, ami folyamatos döntési helyzetbe kényszeríti őket. A bőség zavara miatt a

2 Buda, A. (2019). GENERÁCIÓK, TÁRSADALMI CSOPORTOK A 21. SZÁZADBAN GENERATIONS, SOCIAL GROUPS IN THE 21ST CENTURY. Magyar Tudomány, 180(1), 120-129. Letöltés dátuma: 2024. 09. 19., forrás: https://real-j.mtak.hu/14851/1/2019_01.pdf#page=118

3 Mannheim, K. (1928). Das Problem der Generationen. Kölner Vierteljahrshefte für Soziologie, 157-185; 309-330.

4 Központi Statisztikai Hivatal (2024): Interaktív korfa, Magyarország népességének száma nemek és életkor szerint, január 1., forrás: <https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html>

5 László, K. (2019). Gondolatok a Z-generáció társas jellemzőiről és ezek lehetséges társadalmi hatásairól. Közélet, 6(3-4), 77-91.

6 Belényesi, E. (2024). Quo vadis Z generáció?

7 Pillók, P., & Székely, L. (2023). Kíváncsi tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe, 7-8. Budapest: Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetsége. Letöltés dátuma: 2024.

10. 02., forrás: <https://ifjuskutointezet.hu/kiadvany/kivanj-tized>

legkisebb döntéshelyzetek is nehézséget okoznak számukra, amit még az online tér pozitív, de leginkább negatív információáramlásai is jelentősen befolyásolnak.⁸

A 15-29 éves korosztály második legnagyobb problémája az **anyagi nehézségek**, az elszegényedés, hiszen a felnőtté válás egyik fontos alappillére a biztos anyagi helyzet megteremtése. Az olyan élethelyzetek, mint a továbbtanulás, munkavállalás és szülői háztól való elválás nem minden fiatal számára magától értetődő vagy könnyen megvalósítható lépés. Sokaknak ezek rendkívül megterhelő „mérőkövek” az életükben. Ennek oka nemcsak a bizonytalan jövőkép, hanem az ezeket befolyásoló közvetlen környezet, a család támogatása vagy annak hiánya, valamint közvetetten a gazdasági helyzet is. A magas megélhetési költségek, a lakásárak emelkedése, illetve a munkaerőpiacra lépés mind nehezítik a mai fiatalok élethelyzetének sikeres megvalósítását, így sokan kénytelenek több ideig a szülői házban maradni vagy halasztani az önálló életkezdet.

Magyarországon a Z generációban tartozó fiatalok éves népesség relatív szegénységi aránya jelentősen magas, illetve a nemek és korcsoportok között nagyban el is tér (2. táblázat).

2. TÁBLÁZAT

RELATÍV JÖVEDELMI SZEGÉNYSÉGI ARÁNY NEM ÉS KORCSOPORT SZERINT [%]

ÉVEK	NŐ	FÉRFI	0-17 ÉVESEK	18-64 ÉVESEK
2020	13,1	12,3	11,9	12,0
2021	12,6	11,6	10,1	12,3
2022	13,8	12,1	17,2	11,3

Forrás: Saját szerkesztés a KSH adatai alapján⁹

A 0-17 éves korosztály jelentős változásokon ment keresztül. 2020-ban 11,9 %, ami 2021-ben lecsökkent, viszont 2022-ben drámaian megemelkedett 7,1 %-kal. A hirtelen növekedés főbb kiváltó oka a Covid-19 világjárvány volt, amit a felpörgő, átlagosan 5%-os, infláció követett. Ráadásul az azóta kitört ukrán-orosz háború és annak következményei sincsenek jó hatással rá.¹⁰

A nemek között is látható eltérés van jelen, hiszen 2021-től a nők szegénységi aránya magasabb, mint a férfiaké, ami részben a bérkülönbségekből és a munkaerő-piaci lehetőségek eltéréséből adódhat.

A két eddigi legégetőbb problémával sokszor együtt jár a **céltalanság**, mivel, ha nincs biztos jövőjük és anyagi helyzetük, akkor hiába van céljuk. Ez rengeteg kintartást és erőfeszítést

8 Horváth, F., & Lakner, S. (2022). A digitalizáció szerepe az X, Y és Z generáció alkalmazkodására és viselkedésére munkahelyi környezetben., (old.: 36-37). Letöltés dátuma: 2024. 10 04, forrás: https://www.hrportal.hu/images/uploaded/modules/journalsys/journalsys_files/7/contentadmin/152498/szakdolgozat.pdf
9 Központi Statisztikai Hivatal (2023): Fiatalok és idősek, forrás: https://www.ksh.hu/stadat_files/ele/hu/ele0004.html
10 Virág, H. (2022) A COVID-19 okozta változások a gazdaság világában. Szellem és Tudomány, 5-21.

igényel, mert a céltudatosság nem öröklődő, hanem egy megszerezhető személyiségjeggy, amit sok-sok egymást követő tevékenység fejleszt. Nagyon könnyen meg is szűnhet, ugyanis csak kitűzött célok elérésével birtokolható, ami nem minden fiatalra jellemző. Sokaknak nincs elegendő motivációja ehhez vagy csupán csak fél a kudarctól, hogy a ráfordított energia és a befektetett idő nem hozza meg a kívánt eredményt.¹¹ Ezek mellett ott vannak a közösségi médiában szereplő „ideálok”, amelyek folyamatosan emelik a teljesítményelvárásokat, illetve stresszhez is vezetnek.

Összességében ez a három nagyobb probléma van jelen a Z generáció tagjai között. Azonban nem kell megfélemedezni a médiahasználatukról sem. Ezt a korcsoportot nem hiába nevezik „*Digitális bennszülöttek*” -nek, hiszen szinte folyamatosan online vannak és ragaszkodnak digitális eszközeikhez, aktívak a közösségi médiában és társasági életük is inkább online történik. A KSH 2023-as adatai alapján Magyarországon a 16-74 évesek 91%-a használja az internetet.¹² Ezek mind hatással vannak a fiatalok mindennapjaira.

A közösségi médiában látott, idealizált életek gyakran okoznak önértékelési problémákat a fiatalok körében. A Z generáció tagjai hajlamosak másokhoz hasonlítani magukat, különösen a hírességekhez és influenszerekhez, ami testképzavarokat és szorongást eredményezhet. Az állandó online jelenlét következtében elmosódik a határ a magánélet és munka között. Folyamatosan nézik a telefonjukat és szinte azonnal reagálnak az üzenetekre, mivel a „fear of missing out” (FOMO), azaz a valamiből való kimaradás okozta állandó félelem azt az érzést kelti, hogy ha nincsenek folyamatosan online, akkor valami fontosról maradnak le, legyen szó egy új tartalomról, baráti üzenetről, vagy egy aktuális hírről.

A személyes találkozók nagy része is az online térbe került vagy ha mégis megtörténik, az emberek legtöbbször nem fordítanak kellő figyelmet egymásra, hiszen ott van mellettük a telefonjuk, amit állandóan ellenőriznek.¹³

Ezek a tényezők külön-külön is, de együtt még komolyabb hatással vannak a fiatalok életére. Gyakran vezetnek különböző függőségekhez, illetve egyéb testi- és lelki betegségekhez. Továbbá számos mentális problémát is okozhatnak, beleértve a szorongást és a depressziót.

1.2 A MENTÁLIS EGÉSZSÉG SZEREPE A FIATALOK ÉLETÉBEN

Az elmúlt években a fiatalok mentális egészsége sokat romlott a társadalom más korcsoportjaihoz képest és ez különösen igaz a Z generációra. A fiatalok körében tapasztalt pszichológiai

¹¹ Péter, T. A figyelemfelméltés és a motiválás stratégiái a STEM tárgyak oktatása során. Szarka Katalin Tóth Péter, 36.

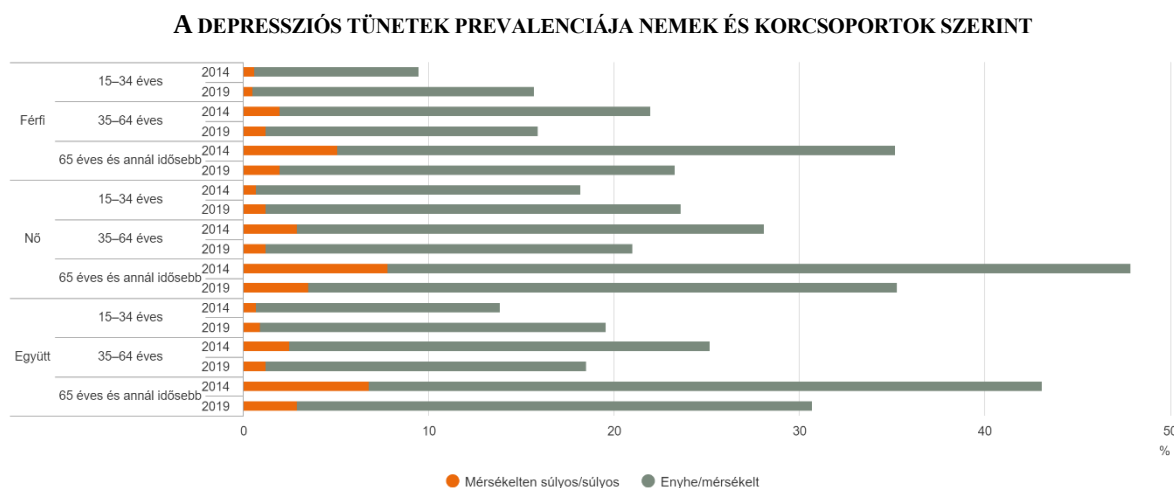
¹² Központi Statisztikai Hivatal (2023): Internethasználók aránya, forrás: https://www.ksh.hu/stadat_files/ikt/hu/ikt0029.html

¹³ Viktor, G. (2022). A bevonás új lehetőségei a 21. században: Az influencerek. PÓLUSOK, 3(2).

problémák, mint a depresszió, a szorongás és a magány, egyre növekvő arányban fordulnak elő. Nem csupán a lelki állapotot érinti, hanem szoros összefüggésben áll a testi egészséggel, a társadalmi helyzettel, valamint a munkahelyi és iskolai környezettel is. A mentális egészség kérdésköre mára a népegészségügyi kihívások egyik legfőbb témájává vált. Statisztikai adatok alapján világszerte körülbelül 264 millió személy szenved depresszióban. Ez a betegség gyakran vezethet súlyos következményekhez, többek között öngyilkossághoz, ami az egyik leggyakoribb halálok a fiatalok körében.¹⁴ A depresszió és a szorongás kezelés nélkül súlyosbodhat, és hosszú távon hatással lehet az egyén életminőségére, társas kapcsolataira és munkaképességére.

Magyarországon a Központi Statisztikai Hivatal 2019-es adatai alapján az enyhe depresszió aránya az időseknél és a középkorúaknál jelentős mértékben csökkent, míg a fiatalok körében sajnos 41%-os növekedés volt tapasztalható (1. ábra).¹⁵

1. ÁBRA



Forrás: Központi Statisztikai Hivatal

A fiatalok számára a társas támasz, vagyis egy közösséghez való tartozás érzése az egyik legfontosabb a mentális és fizikai egészség megőrzésében. A társas támasz hiánya vagy elégtelensége gyakran hozzájárul a depresszió és a magányosság érzéséhez, különösen a Z generáció körében, akik közösségi élményeiket gyakran az online térben élik meg. Az online közösségek, bár fontos kapcsolódási pontok lehetnek, nem mindig képesek pótolni a valódi társas érintkezések nyújtotta érzelmi támogatást.

¹⁴ Wernigg, R. (2020). A mentális egészség a XXI. század egyik nagy népegészségügyi kihívása. Egészségfejlesztés, 61(2).

¹⁵ Központi Statisztikai Hivatal (2019): Szubjektív jóllét, mentális egészség, forrás: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/szubjektiv_jolet_2019/index.html

A 2023-ban az Ifjúság+ által végzett kutatás szerint a magyarországi 15-39 év közötti fiatalok közel nyolctizede nyilatkozott úgy, hogy egy baráti társaság része, 15%-a gyakran, míg 5%-a mindig magányosnak érzi magát.¹⁶ Ezek az adatok rávilágítanak arra, hogy bár a legtöbb fiatal valamilyen társas közegben él, a magány és az elszigeteltség érzése mégis gyakori jelenség. A baráti társaság hiánya, valamint a megfelelő társas kapcsolatok nélkülözése súlyos háttal van a lelki egyensúlyra, ami különösen a tinédzserek és a fiatal felnőttek körében jellemző, illetve ez a negyedik leggyakoribb probléma is.

1.3 A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS MENTÁLIS BETEGSÉG MÉRÉSE

A mentális egészség és betegség helyzete, illetve kérdése egyre nagyobb figyelmet kap a kutatók és az egészségügyi szervezetek részéről. Ma is sokan kutatják, mivel az ilyen jellegű problémák világszerte súlyosan érintik az egyéneket és közösségeket. Az **Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO)** is kiemelten foglalkozik ezzel a kérdéssel. Egyik jelenlegi célkitűzésük, hogy 2025-re 25%-kal csökkenjen a nem fertőző betegségek okozta korai halálozások, amibe beletartoznak a mentális zavarok is. Ezek fejlesztése és javítása nem igényel nagy feladatot, csupán napi legalább 1 óra intenzív mozgást.¹⁷

A mentális egészség mérésére különböző eszközöket alkalmaznak, amelyek között a legismertebb és legalkalmazottabb mérőeszközök a kérdőívek és a skálák. A pszichológiai vagy eudaimonikus jóllét (a belső értékek megszerzésére irányuló motivációként az önmegvalósítás eredményeire fókuszál és biztosítja a személy érvényesülési lehetőségeit¹⁸) általános vizsgálatára használják. Az egyik legismertebb ilyen mérőeszköz az 5 tételes WHO Jóllét Index (WHO-5). Ezen kívül használják még az Eudaimonikus Jóllét Kérdőívet, az Élet Értelme Kérdőívet, a Boldogulási Skálát, a Szociális Jóllét Skálát és a Kollektívizmus Skálát is.¹⁹

Az iskolai környezetben, amely a fiatalok életének egyik legfontosabb helyszíne, a tanulók jóllétének és boldogságának felmérésére inkább a Ivens-féle Iskolai Gyerekboldogság Kérdőívet (IGYBK) és a Mentális Egészség Tesztet (MET) használják. Ezeken kívül sokszor a Mentális Egészség Kontinuum Skálát (MEKS) is alkalmazzák.

Az **Ivens-féle Iskolai Gyerekboldogság Kérdőív (IGYBK)** a 8-15 éves gyerekek számára lett kialakítva, amely kifejezetten a tanuló iskolai szubjektív jóllétének mérésére szolgál (1.

16 Kiss-Kozma G., & Székely L. (2023. 02 07). Ifjúság+ Öt kérdésben a magyarországi 15-39 évesekről 40-48., forrás: <https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/ifjusag-ot-kerdesben-a-magyarorszag-15-39-esekrol>

17 Horváth, B. (2021). Cikkismertetés: Mozgással a mentális egészségért! Egészségfejlesztés, 62(2), 60-61.

18 Nagy, K. D. (2020). Az iskolai jóllét értelmezésének és modellezésének lehetőségei. Magyar Pedagógia, 120(2), 123-148.

19 Vitrai, J. (2024). Fordítás: Az emberi jóllétre vonatkozó népegészségügyi szemléletek narratív áttekintése. Multidiszciplináris Egészség és Jóllét, 1-8.

melléklet). A kérdőív az iskolai bántalmazás felismerésében és a problémás gyerekek azonosításában is hatékony eszköznek bizonyul.

A kitöltő személynek 4-fokú Likert-skálán kell megítélnie, hogy az adott állítás mennyire volt jellemző rá, az elmúlt héten az iskolában. A tételek fele pozitív, fele negatív. A végén ezek pontértékének összegeként kapjuk meg az eredményt, aminek segítségével azonosítani tudják az oktatási intézményben bántalmazott gyerekeket és hamarabb meg tudják oldani a különböző felmerülő problémákat is.²⁰

A **Mentális Egészség Teszt (MET)** inkább a pozitív pszichológia, vagyis a mentális jóllét tanulmányozására lett kialakítva, ami inkább az emberek boldogságára és pozitív élményeire összpontosít. A MET az egyén mentális egészségét az öt alapvető pillér mentén vizsgálja: globális jóllét, savoring (a pozitív élmények átélésének, fenntartásának és fokozásának képessége), alkotó–végrehajtó hatékonyság, önreguláció és reziliencia (lelki rugalmasság).

Lényege, hogy egy rövid, 20 tételnél nem hosszabb kérdőívet töltsenek ki az érdeklődők, a végén egy átfogó képet kapva a mentális egészségükről. Bármilyen további tisztázandó kérdés esetén pedig további speciális fókuszú teszteket javasolnak számukra.²¹

Az ilyen típusú tesztek nemcsak a problémák azonosításában segítenek, hanem preventív eszközként is alkalmazhatók. Az iskolai és egyéb társadalmi közegben végzett mentális egészségvizsgálatok során kiderülhet, hogy mely fiatalok igényelnek külön figyelmet és támogatást. Ezt követően pedig a közösség képes megfelelő segítséget nyújtani számukra vagy közreműködni a helyzet javításában, ezáltal hozzájárulva ahhoz, hogy a mentális betegségek előfordulása csökkenjen a fiatalok körében.

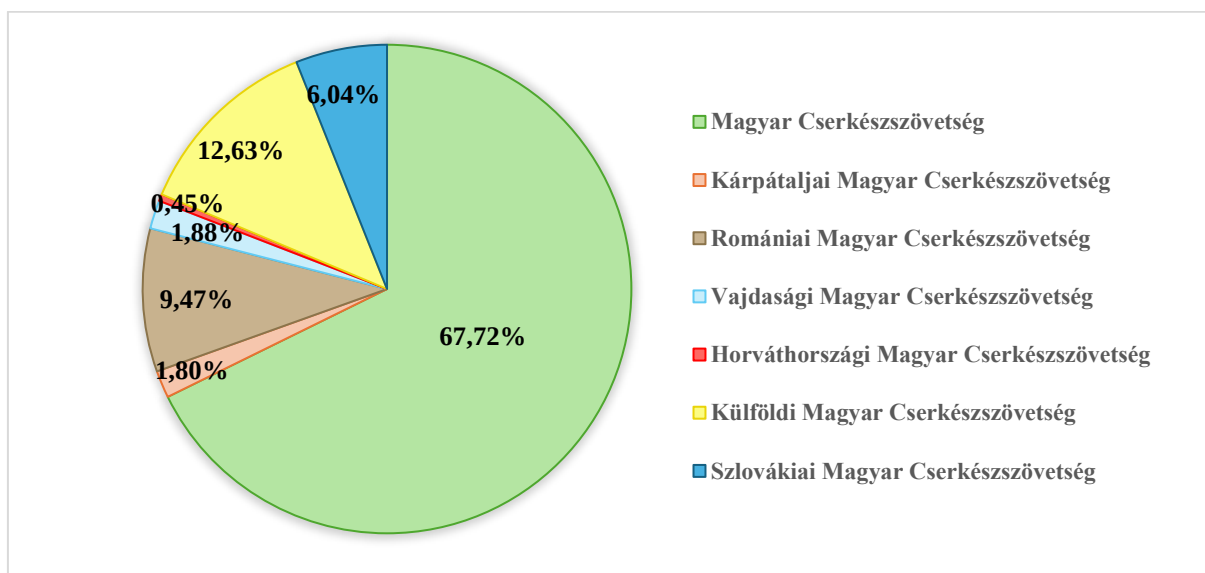
1.4 A CSERKÉSZET HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE

A cserkészlet a világ egyik legnagyobb önkéntes, politikai párttól független, gyermek- és ifjúsági nevelői mozgalma (2. ábra). Mindenki számára nyitott, származástól, nemtől, kortól, társadalmi és vagyoni helyzetétől függetlenül.

²⁰ Vargha, A., Török, R., Diósi, K., & Oláh, A. (2019). Boldogságmérés az iskolában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 327-346.

²¹ Vargha, A., Zábó, V., Török, R., & Oláh, A. (2020). A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(3), 281-322.

A MAGYAR CSERKÉSZEK SZÁMA A VILÁGBAN (FŐ)



Forrás: Saját szerkesztés a Magyar Cserkészszövetség hivatalos honlapjának adatai alapján

A Magyar Cserkészszövetség honlapja szerint Magyarországon is jelentős szerepet tölt be a cserkészlet, ami az ifjúság nevelésében, a közösségépítésben és a mentális egészség fejlesztésében kiemelkedő szerepet játszik. A cserkészlet alapvető értékei közé tartozik a nevelés, fogadalom, életreszóló, barátság, kaland, játék, vagány és közösség. Több ehhez hasonló szabadidős tevékenységekről is el lehet ezeket mondani, viszont ami a legeltérőbb a többihez képest az az, hogy a keresztény értékrenden alapuló 10 cserkésztvény és fogadalom adja meg a cserkészek számára a követendő példát. Ezek közé tartozik például a tisztelet, a becsület, a természet szeretete, valamint a társadalmi felelősségvállalás is.²²

A mozgalom elsődleges célja az ifjúságnevelés, vagyis „Emberek ember, magyarabb magyar!” nevelése a társadalom számára. A cserkészlet nemcsak nemzetközi, hanem helyi szinten is jelentős szerepet játszik a magyar hagyományok és kultúra megőrzésében. A cserkészmozgalom fontosnak tartja a magyar nemzeti identitás erősítését és gyakran szerveznek olyan eseményeket, ahol a fiatalok népi táncokat, dalokat és hagyományos kézműves technikákat tanulnak meg, amik hozzájárulnak a fiatalok hazaszeretetre neveléséhez. A népi hagyományok és a magyar kultúra ápolása a cserkészprogramok szerves része, amelyeken keresztül a fiatalok megtanulják tisztelni és megbecsülni saját kulturális örökségüket, valamint erősítik a közösségi összetartozást is.²³

²² Cserkészszövetség hivatalos honlapja, forrás: <https://www.cserkesz.hu/magunkrol/bemutakozas>

²³ Horváth, G. (2022). A hazaszeretetre nevelés speciális pedagógiai eszközei DELIBERATIONES, 15(1), 62-72.

A cserkészmozgalom alapítója, Lord Robert Stephenson Smyth Baden Powell of Gillwel, cserkész- néven Bi-Pi bejárta Angliát, Dél-Afrikát és Egyiptomot, számos pedagógiai írók munkáit olvasta, valamint megismerkedett a spártai, a zulu és a japán nevelési szokásokkal is. Élethelyzeteiből adódóan olyan pedagógiai módszert fejlesztett ki, amely a fiatalok önfejlesztésére és közösségi életük erősítésére helyezi a hangsúlyt. Ahogy Baden-Powell megfogalmazta: „*Ha úgy hívnánk, amint van, tehát >>Erkölcsei Tulajdonságok Terjesztésének Egyesülete, egy fiú sem igazán kapkodna utána. De ha cserkésznek hívjuk, és lehetőséget adunk nekik, hogy cserkészpalánták legyenek, akkor más cipőben járunk. [...] Adjunk rájuk egyenruhát, olyan jelvényekkel, amelyek a cserkészben való előrehaladással nyerhetők el, és viselhetők és máris megnyertük őket.*”²⁴ Ez a gondolat világosan tükrözi, hogy a cserkészlet vonzóvá tette a fiatalok számára a nevelési célt szolgáló tevékenységeket, amelyek magukban foglalják az erkölcsi értékek terjesztését is.

A cserkészlet különleges hangsúlyt fektet az önállóság, az önbizalom és a felelősségtudat fejlesztésére. Az önnevelés az egyik kulcseleme, hiszen ez az egyik leghasznosabb módszer a fiatalok fejlődésére, amely során a fiatalok saját maguknak kell leküzdeniük a kihívásokat, így megtapasztalva a sikerélményeket és a kudarcokat is. Nemcsak fizikai, hanem mentális jóllétük is fejlődik, mivel a közösségi tevékenységek, a természetben töltött idő és a gyakorlati feladatok mind hozzájárulnak a mentális egészség megőrzéséhez. Továbbá, az egyenruha és az azon szereplő jelvények különböző próbák sikeres teljesítésével szerezhetők meg. Ez nemcsak sikerélményt ad számukra, hanem motiválja őket a további képzések elvégzésében, növelve céltudatosságukat is.²⁵

A cserkészek számára lehetőségük van különböző szakágakhoz csatlakozni (3. táblázat), bővítve tudásukat és fejlesztve speciális képességeiket az adott területen. Emellett 62 féle különpróbát is teljesíthetnek, amivel nemcsak a próba jelvényét kapják meg, de mélyebb ismereteket és tapasztalatokat is szerezhetnek, amelyek hozzájárulnak önállóságuk, felelősségérzetük és csapatszellemük erősítéséhez. Ezek a próbák segítenek a fiataloknak abban, hogy céltudatosabbá és elkötelezettebbé váljanak saját fejlődésük iránt.

²⁴ Gergely, R., & Levente, S. (Eds.). (2024). Egy jobb világért. MCC Press.

²⁵ Várnagy, P. (2023). Az életen át tartó nevelés a cserkészletben. Tudásmenedzsment, 24(2), 45-52.

A CSERKÉSZET SZAKÁGAI ÉS AZOK TEVÉKENYSÉGEI

SZAKÁG	TEVÉKENYSÉGEIK
Vadonlakó szakág	Természetben való túlélési technikákat sajátítanak el, mint a tűzgyújtás, menedékpépítés, élelemszerzés és víztisztítás, valamint tanulnak erdei ösvényeken való tájékozódást is.
Vízi szakág	Kajakozást, kenutazást, vitorlázást és vízi mentési technikákat tanulnak, valamint részt vesznek hosszabb vízi túrákon és vízparti táborokon.
Kerékpáros szakág	Hosszú kerékpártúrák szervezése mellett megtanulják a biztonságos kerékpáros közlekedést a kerékpárok karbantartását és javítását is.
Repülő szakág	Repülési alapismereteket, repülőgép-irányítási technikákat tanulnak, illetve légimodell-építést és navigációs alapismereteket sajátítanak el.
Katasztrófavédelmi szakág	Vészhelyzetekben alkalmazandó technikákat sajátítanak el, például elsősegélynyújtást, tűzoltási módszereket és katasztrófavédelmi gyakorlatokat végeznek.
Ejtőernyős szakág	Ugrásokat hajtanak végre, megtanulják a repülési manővereket, a biztonságos földet érési technikákat és a légiforgalmi szabályokat.
Lovas szakág	Rendszeresen lovaglási gyakorlatokat végeznek, a lovak ápolását tanulják, részt vesznek lovas túrákon és ügyességi versenyeken is.
Íjász szakág	Célzási és lövéstechnikákat sajátítanak el, részt vesznek íjászversenyeken, valamint megismerkednek a tradicionális íjászat történetével és kultúrájával.
Barlangász szakág	Barlangok feltérképezését, biztonsági szabályokat és sziklamászási technikákat tanulnak, valamint barlangi mentési gyakorlatokat is végeznek.
Regős szakág	Népi hagyományokat ápolnak, részt vesznek néptáncoktatásban, népzenei foglalkozásokon és hagyományörző programokon.

Forrás: Saját szerkesztés a régi Magyar Cserkészszövetség hivatalos honlapjának adatai alapján²⁶

A cserkész önmagát fejlesztő és másokat szolgáló tevékenysége mindig csapatban zajlott. A fiatalok 8-12 fős csoportokban, úgynevezett őrsökben működnek, ahol az őrsvezető tőlük néhány évvel idősebb, tapasztaltabb cserkésztestvérük. Fontos a kisközösség, hogy jól ismerjék egymást és az együtt végzett feladat és kihívás erős csapatszellemet teremtsen bennük. A közös programok során, ahol mindenki a saját képességeit és tudását kamatoztathatta, jobban megismerték a tagok egymás erősségeit és gyengeségeit. Nemcsak barátságokat kötöttek, hanem

²⁶ Régi Magyar Cserkészszövetség honlapja, forrás: <https://archiv.cserkesz.hu/>

életre szóló értékeket és készségeket is elsajátítottak, ami szintén fontos része az önismeretnek, jellemfejlődésnek.²⁷

A sport a mentális egészség védőfaktora, ami a cserkészek életében is hatalmas szerepet játszik. Rendszeresen vesznek részt különféle sporttevékenységekben, mint például túrázás, úszás, kajakozás, kenuzás, kerékpározás vagy csapatjátékok, mint a méta, a foci, illetve különböző akadálypályák is. Az aktív testmozgás csökkenti a stresszt és oldja a szorongást az endorfin termelődése miatt. Emellett mozgásörömet nyújt, javítja a hangulatot, erősíti a kontroll érzését, növeli az önbecsülést és az önbizalmat, enyhíti a depresszív tüneteket és segít a depresszió leküzdésében.²⁸ Sőt, a cserkészek által végzett sportok segítenek a csapatszellem erősítésében is, miközben a közösségi élmények révén hozzájárulnak a mentális egészségük megőrzéséhez. Nem mellesleg, az elért eredmények növelik az önbizalmukat és erősítik az önértékelésüket.

A cserkész számára a természet is központi szerepet játszik, hiszen ott töltik idejük nagy részét, ami szorosan kapcsolódik a mozgásos tevékenységeikhez is. A természetben való tartózkodás nyugtató hatással van a fiatalokra, csökkenti a stresszt, és lehetőséget nyújt számukra, hogy kiszakadjanak a mindennapi életből.

A cserkészmozgalom összességében 5 kulcsfontosságú eszközt használ: fogadalom és a törvények, kisközösségi, azaz őrsi rendszer, cselekedve tanulás, folyamatos és ösztönző természetközeli programok, valamint a magyar kultúra ápolása és népi hagyományaink megőrzése.

A cserkészlet egyik legnagyobb előnye pedig az, hogy a tevékenységek nagy része digitális eszközök használata nélkül zajlik a természetben, így a fiatalok kiszakadnak a technológia világából, és természetes környezetben tevékenykednek. Ez különösen fontos a mai korban, hiszen ez még jobban elősegíti a mentális egészség megőrzését és fejlesztését.

²⁷ Lajos, O. Személyiségfejlesztés-közösségépítés-nemzetnevelés: Az 1933-as gödöllői cserkész-világtalálkozó

²⁸ Pfau, C., & Kanyo, K. Z. (2020). A mentális egészség és a szabadidősport kapcsolata. Különlges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat, 6(4), 29-40.

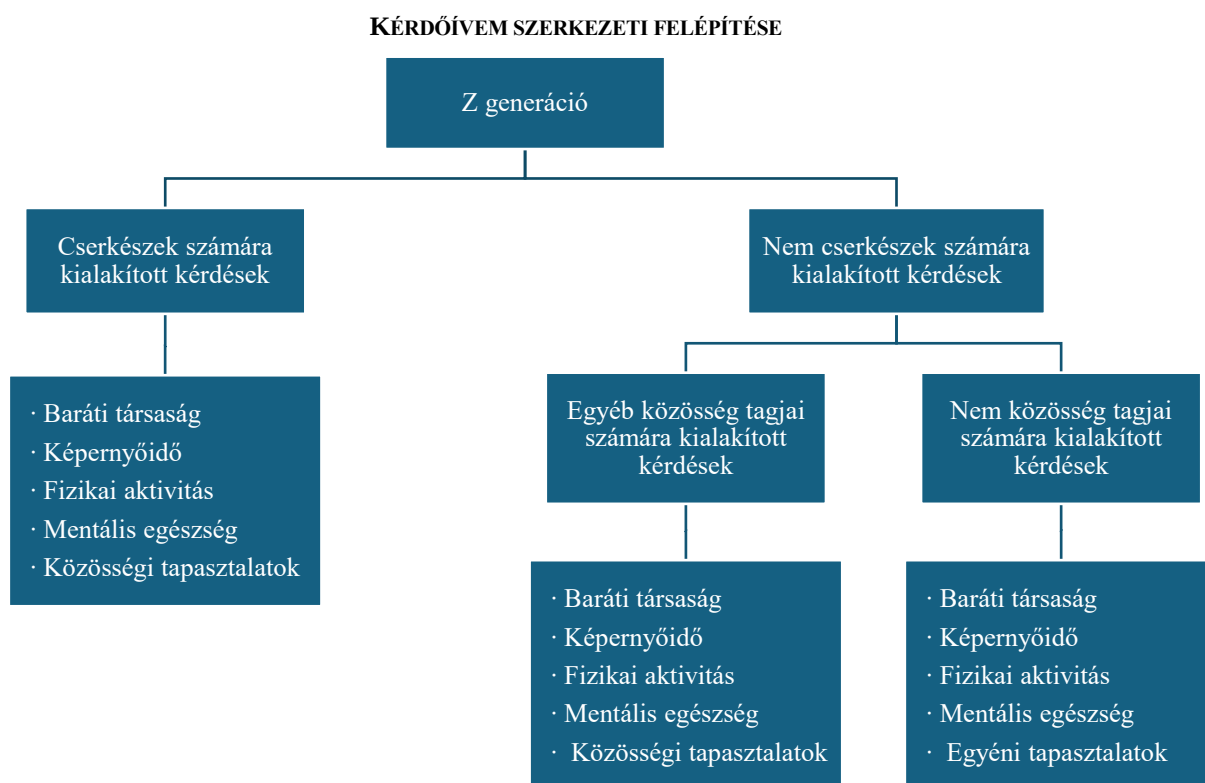
2. A KUTATÁS MÓDSZERTANA

TDK dolgozatom ezen fejezetében a kvantitatív kutatásom módszertanát, a kutatásom kérdéseit és az eredményeket mutatom be. Kutatásomat a korábbi fejezetekben bemutatott elméletre alapozva állítottam össze, az elemzés során nagy figyelmet fordítok a szakirodalmi részben tett megállapításokra és keresem az összefüggéseket a kvantitatív kutatásom és a szakirodalmi rész között.

2.1 KVANTITATÍV KUTATÁS MÓDSZERTANA, KÉRDŐÍVEM FELÉPÍTÉSE

A kutatásomhoz az online kérdőíves megkérdezést választottam (3. melléklet), melyben háromfajta kérdéstípust használtam: zár és nyitott kérdéseket, valamint Likert skálás kérdéseket. A kérdőívem összesen 4 részből állt. Az első részben leszűrtem a Z generáció tagjait, a másodikban különválasztottam a cserkészeket és nem cserkészeket. A harmadik részben megkérdeztem a nem cserkészeket, hogy tagjai esetleg valamilyen más közösségnek. A negyedik részben pedig 5 témakörben tettem fel kérdéseket: baráti társaság, képernyőidő, fizikai aktivitás, mentális egészség, valamint közösségi vagy egyéni tapasztalatok (3. ábra).

3. ÁBRA



Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem alapján

Az eredmények elemzését két fő módszerrel végeztem. Először leíró statisztikák segítségével összesítettem az alapvető demográfiai adatokat és a válaszok általános eloszlását. Ezt követően két statisztikai elemzést alkalmaztam a cserkészek és nem cserkészek mentális egészségének különbségeire fókuszálva.

Az első elemzéshez kétmintás t-próbát használtam, amely lehetővé tette, hogy megvizsgáljam, van-e kimutatható különbség a cserkészek és nem cserkészek, illetve a cserkészek és más közösségi tagok mentális egészségi mutatóinak átlaga között (pl. stressz, szorongás, jóllét). Ezzel az elemzéssel azt mértem fel, hogy a cserkészletben való részvétel milyen hatással van a mentális egészségre, összehasonlítva azokkal, akik nem vesznek részt ilyen tevékenységekben.

A második elemzéshez khi-négyzet (χ^2) próbát alkalmaztam annak érdekében, hogy megvizsgáljam a cserkészletben való részvétel és bizonyos mentális egészségre vonatkozó változók közötti összefüggéseket.

2.2 A VIZSGÁLT MINTA ALAPVETŐ DEMOGRÁFIAI JELLEMZŐI

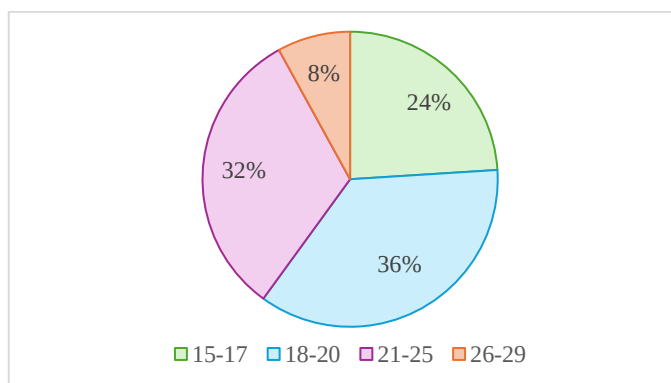
Az általam összeállított kérdőívet férfiak és nők, cserkészek és nem cserkészek, valamint egyéb közösség tagjai egyaránt kitöltötték. Elsősorban cserkészeket kerestem, hiszen kutatásom fő témája a cserkészlet szerepe a fiatalok mentális egészségében, emellett olyan személyeket is, akik nem tagjai a cserkészmozgalomnak, hogy megfelelő alanyaim legyenek és könnyen használható, vizsgálható eredmények álljanak rendelkezésre a kérdőív lezártakor.

A kérdőív kitöltése teljesen anonim, valamint önkéntes volt, és eredményeit kizárólag a kutatásomhoz használtam fel. Az eredmények nem reprezentatívak, de mégis releváns információkkal szolgálnak, mert egy átfogó képet adnak a különbségekről, valamint segítenek alátámasztani a dolgozatom szakirodalmi részét.

A kérdőívet 150 kitöltésnél zártam le, 96 nő és 54 férfi kitöltés érkezett, ebből 69 fő (46%) cserkész, 36 fő (24%) egyéb közösség tagja és 45 fő (30%) nem tagja semmilyen közösségnek.

A demográfiai adatokat tekintve a korcsoportok tekintetében 15 éves kortól 29 éves korig terjed a kitöltők életkora. A korcsoportok szerinti megoszlást nézve a 18-20-as éveikben járók alkotják a válaszadók 36%-át (4. ábra).

A KITÖLTŐK KORCSOPORT SZERINTI ELOSZLÁSA (%)



Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív eredményei alapján

További demográfiai adatok vizsgálatakor azt láthatjuk, hogy a válaszadók közül 114 fő (76%) él Magyarországon, 20 fő (13,3%) Ukrajnában, 8 fő (5,3%) Szlovákiában, 4 fő (2,7%) Szerbiában, 2 fő (1,3%) Hollandiában, 1 fő (0,7%) Romániában és 1 fő (0,7%) Németországban.

2.3 KUTATÁSI KÉRDÉSEK A CSERKÉSZET ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATÁRA VONATKOZÓAN

A szekunder kutatásokra alapozva a primer elemzésre vonatkozóan a fő kutatási kérdésem az, hogy milyen hatással van a cserkészzet szerepe a Z generáció mentális egészségének fejlődésére. Ezt összehasonlítom más közösségekhez tartozó fiatalokkal, illetve azokkal, akik nem tagjai semmilyen közösségnek. Ehhez az alábbi kérdéseket fogom megvizsgálni:

- Milyen különbségek figyelhetők meg a Z generáció mentális egészségében azok között, akik aktívan részt vesznek közösségi tevékenységekben és azok között, akik nem?
- Milyen hatással van a közösségi aktivitás a Z generáció tagjainak szorongás- és depressziós tüneteire?
- Milyen mértékben segíti a cserkészzetben való részvétel a fiatalok digitális eszközök-től való távollétét és ez hogyan befolyásolja a szorongás szintjüket?

3. KUTATÁSOM EREDMÉNYEI

A következőkben bemutatásra kerülnek a kérdőíves megkérdezés eredményei. Az elemzést 5 részre osztottam, hiszen 5 témát dolgoztam fel a kérdőívemben. Témakörönként fogom összehasonlítani az eredményeket, amit először t-próba alkalmazásával vizsgáltam, majd a mélyebb kapcsolatokat khi-négyzet (χ^2) próbával elemeztem.

3.1 BARÁTI KAPCSOLATOK A CSERKÉSZET ÉS MÁS KÖZÖSSÉGEK TÜKRÉBEN

E témakörben 3 kérdést tettem fel a résztvevők számára. Az első kérdés a cserkészek és egyéb közösség tagjainak az volt, hogy hány barátja lett csatlakozása óta, míg a nem közösség tagjainak a jelenlegi barátainak számát kellett megadniuk. Voltak választási lehetőségek, mint például 1, 2, 5, 10, illetve saját értéket is adhattak meg az „egyéb” válaszlehetőségnél. A cserkészek többen említettek (39 fő, 56,52%) magasabb létszámot vagy leírták, hogy „Több, mint 10”, „megszámlálhatatlan” vagy „rengeteg”. Az egyéb közösség tagjainak válaszai között viszont sajnos volt 5 kitöltő, akinek 0 barátja lett csatlakozása óta, ebből ketten említették, hogy ez a friss csatlakozásnak az oka. A nem közösség tagjai közt is eltérők voltak a válaszok: volt, akinek 2 barátja van, míg volt olyan is, akinek 20.

Szembetűnő, hogy a cserkészek barátainak száma látványosan magasabb és több, mint az egyéb közösségi tagok és a nem közösségi tagok barátainak száma együttvéve (4. táblázat).

4. TÁBLÁZAT

RÉSZVETŐK BARÁTAINAK HELYZETMUTATÓI [FŐ]

VÁLASZADÓK	MÓDUSZ	MEDIÁN	BARÁTOK ÁTLAGOS SZÁMA (SZÓRÁS)
Cserkészek	100	20	33
Egyéb közösségi tagok	10	10	14
Nem közösség tagok	5	5	7

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem eredményei alapján

Ezeket a különbségeket kétmintás t-próbával is megvizsgáltam. Elsősorban a cserkészek és az egyéb közösség tagjainak a baráti társaságának a különbségét vettem figyelembe, ahol az egyik minta (cserkészek) elemszáma 69, átlaga 39,8986 és szórása 38,9786, míg a másik minta (egyéb közösség tagok) elemszáma 36, átlaga 9,0833 és szórása 8,4393 volt. A nullhipotézisem az volt, hogy a két minta átlaga megegyezik, míg az alternatív hipotézisem a két minta átlaga különbözik. A két minta szórása különböző, így a Welch-féle t-próbát alkalmaztam, aminek

értéke 6,2917 lett, és a szabadságfokok száma 80. A számítás eredményeként kapott p-érték $1,066 \times 10^{-8}$, ami nagyon kicsi, és bőven a szignifikanciaszint ($\alpha=0,05$) alatt van. Ez alapján elutasíthatjuk a nullhipotézist, és megállapíthatjuk, hogy szignifikáns különbség van a cserkészek és egyéb közösség tagjainak a baráti társasága között.

Másodsorban a cserkészek és a nem közösség tagjainak a baráti társaságának a különbségét vettem figyelembe, ahol az egyik minta elemszáma 69, átlaga 39,8986 és szórása 38,9786, míg a másik minta elemszáma 45, átlaga 7,0444 és szórása 4,9034 volt. A nullhipotézisem az volt, hogy a két minta átlaga megegyezik, míg az alternatív hipotézisem a két minta átlaga különbözik. A Welch-féle t-próba értéke 6,9195 lett, és a szabadságfokok száma 71 volt. A számítás eredményeként kapott p-érték $1,049 \times 10^{-9}$, ami szintén nagyon kicsi, és jelentősen kisebb, mint a szignifikanciaszint ($\alpha=0,05$). Ez az eredmény is arra enged következtetni, hogy elutasíthatjuk a nullhipotézist, és megállapíthatjuk, hogy a cserkészek és a nem közösség tagjainak a baráti társasága között szintén szignifikáns különbség van.

A második kérdésből megtudhatjuk, hogy a válaszadók mennyire érzik úgy, hogy a barátaikkal meg tudják beszélni sikerélményeiket vagy adott problémáikat. A harmadik kérdés pedig arra vonatkozik, hogy milyen gyakran találkoznak személyesen ezekkel a barátaikkal (5. táblázat).

5. TÁBLÁZAT

RÉSZVETŐK ÉS BARÁTAIKKAL VALÓ KAPCSOLATUK [%]

VÁLASZLEHETŐSÉGEK	CSERKÉSEK (69 FŐ)	EGYÉB KÖZÖSSÉGI TAGOK (36 FŐ)	NEM KÖZÖSSÉG TAGOK (45 FŐ)
„VELÜK MEG TUDOD BESZÉLNI A SIKERÉLMÉNYEIDET VAGY ESETLEG EGY ADOTT PROBLÉMÁDAT?”			
Nem szoktam velük ilyenekről beszélni	4,3	16,7	0
Csak néha beszélünk ilyenekről	23,2	16,7	6,7
Sokszor megosztom velük a fontosabb történéseket	60,9	50	55,6
Mindig mindent megbeszélünk egymással	11,6	16,7	37,8
„MILYEN GYAKRAN TALÁLKOZOL SZEMÉLYESEN A BARÁTAIDDAL?”			
Napi szinten	8,7	22,2	11,1
Hetente többször	20,3	52,8	53,3
Hetente egyszer	24,6	5,6	8,9
Ritkábban	46,4	19,4	26,7

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem eredményei alapján

Érdekesség volt számomra, hogy a cserkészek a barátaikkal megosztják a fontosabb törté-
néseket (60,9%), viszont csak 11,6%-a beszél meg mindent egymással. Az egyéb közösségi
tagok és a nem közösség tagok körében ez az arány magasabb (16,7% és 37,8%), ők mindent
megosztanak a barátaikkal.

A cserkészek kevésbé találkoznak napi szinten (8,7%), hiszen legtöbb cserkészbarátjuk
messzebb vagy akár külföldön él, akikkel egy-egy eseményen beszélgetnek. Ennek ellenére az
egyéb közösségi tagok és a nem közösség tagok hetente többször találkoznak egymással (52,8%
és 53,3%), ami teljesen érthető, hiszen a hallgatói csapat tagjai, ők nap, mint nap együtt dol-
goznak egy helyen. Ezek az adatok arra utalnak, hogy a cserkészek inkább egy szorosabb, de
kevesbé gyakran találkozó közösséget alkotnak, míg az egyéb közösség tagjai vagy akik nem
tartoznak közösséghez, ők többször találkoznak és mindent megbeszélnek egymással.

3.2 KÉPERNYŐIDŐ ÉS A DIGITÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ

E témakörben 5 kérdést tettem fel a résztvevők számára, ebből 4 zárt kérdés és 1 nyitott. Vá-
laszt kaptam arra, hogy milyen gyakran beszélnek barátaikkal üzenetben vagy közösségi mé-
dián keresztül, mennyi a napi átlagos képernyőidejük, ez hogyan változott, szoktak-e szoron-
gást vagy stresszt érezni, ha hosszabb ideig nem használhatják a telefonjukat vagy számítógép-
jüket, illetve nyitott kérdés keretein belül elmondhatták véleményüket arról, hogy az online
kapcsolatok helyettesítik vagy sem a személyes találkozókat.

Az eredményekből az látható, hogy az egyéb, illetve a nem közösség tagjai napi szinten
beszélnek online a barátaikkal, miközben a cserkészek csak hetente többször (6. táblázat).

6. TÁBLÁZAT

RÉSZVETŐK ONLINE TÖLTÖTT IDEJÜK BARÁTAIKKAL [%]

VÁLASZLEHETŐSÉGEK	CSEKÉSZEK (69 FŐ)	EGYÉB KÖZÖSSÉGI TAGOK (36 FŐ)	NEM KÖZÖSSÉG TAGOK (45 FŐ)
Napi szinten	24,6	41,7	55,6
Hetente többször	36,2	16,7	40
Hetente egyszer	21,7	11,1	2,2
Ritkábban	14,5	25	2,2
Soha	2,9	5,6	0

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem eredményei alapján

A kitöltők nyitott kérdés keretein belül leírhatták, hogy számukra helyettesítik-e az online
kapcsolatok a személyes találkozókat, ahol a cserkészek 86%-a, az egyéb közösségi tagok 75%

és a nem közösség tagjai 71,11%-a írta azt, hogy egyáltalán nem. Arra hivatkoztak, hogy személyesen sokkal nyíltabban és őszintébben lehet kommunikálni egymással, hiszen rengeteg olyan téma van, ami „nem telefon téma”, de ezek mellett megvan mögöttük az a kulcsfontosságú, érzelmi háttér is, ami az emberek testbeszédéből, mimikájából adódik. Akik azt válaszolták, hogy helyettesíti az online kapcsolatok a személyes találkozókat, amiatt döntöttek így, mert a mai világ fiataljai el vannak kényelmesedve és mindenki az egyszerű és kényelmes dolgokat választja. Emellett sokan kényszerültek az online kommunikáció használatára, hiszen a háborús helyzet miatt sokan nem lehetnek otthon.

A közösségek szerepe nemcsak a társas támogatásban, hanem a kommunikációs szokások formálásában is jelentős. A résztvevők képernyőjének ideje is ezt mutatja (7. táblázat). A cserkészek és a közösségi tagok kevesebb időt töltenek képernyő előtt, mint a nem közösségi tagok.

7. TÁBLÁZAT

RÉSZVETŐK KÉPERNYŐ IDEJÉNEK VÁLTOZÁSA [%]

VÁLASZLEHETŐSÉGEK	CSERKÉSEK (69 FŐ)	EGYÉB KÖZÖSSÉGI TAGOK (36 FŐ)	NEM KÖZÖSSÉG TAGOK (45 FŐ)
„Mennyi a napi átlagos képernyőidőd? ”			
Kevesebb, mint 1 óra	1,4	2,8	0
2-4 óra	63,8	58,3	44,4
5-7 óra	29	30,6	48,9
8-10 óra	5,8	5,6	6,7
Egyéb	0	2,8	0
„MIÓTA A KÖZÖSSÉG TAGJA VAGY, KÉPERNYŐIDŐD INKÁBB NŐTT VAGY CSÖKKENT?” / „AZ ELMÚLT FÉL ÉVBEN, KÉPERNYŐIDŐD INKÁBB NŐTT VAGY CSÖKKENT?”			
Sokkal többet nőtt	1,4	2,8	4,4
Nőtt	13	16,7	24,4
Nem változott	65,2	58,3	28,9
Csökkent	17,4	22,2	37,8
Sokkal többet csökkent	2,9	0	4,4
„SZOKTÁL ÉREZNI SZORONGÁST VAGY STRESSZT, HA HOSSZABB IDEIG NEM HASZNÁLHATOD A TELEFONODAT VAGY SZÁMÍTÓGÉPEDET?”			
Soha	60,9	44,4	40
Ritkán	36,2	36,1	51,1
Elég gyakran	2,9	19,4	8,9
Mindig	0	0	0

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív eredményei alapján

A cserkészek körében különösen magas azok aránya, akik 2-4 órát töltenek képernyő előtt naponta. A közösségi elköteleződés ösztönözheti a kevesebb képernyőhasználatot, valószínűleg azért, mert ezek a közösségek tevékenyebb, szociálisan gazdag programokat kínálnak.

A közösséghez való tartozás abban is megmutatkozik, hogy a cserkészek és egyéb közösségi tagok kisebb arányban számoltak be a képernyőidő növekedéséről, mint a nem közösségi tagok. A cserkészek 60,9%-a ritkán érez szorongást, ha nem használhatja eszközeit, 20,3%-uk pedig soha nem tapasztal ilyen érzést. Ezzel szemben a nem közösségi tagok 51,1%-a ritkán, míg 8,9%-uk elég gyakran érez emiatt szorongást.

A fenti eredmények azt sugallják, hogy a közösséghez való tartozás, különösen a cserkészethez, csökkentheti a napi képernyőidőt és az ezzel járó stresszt.

A kitöltők napi átlagos képernyőidejét khi-négyzet próba segítségével is megvizsgáltam 0,1-es szignifikancia szinten. A cserkészek és egyéb közösség tagjainak adataival számolva a p-értékem 0,6861 (68,61%) lett, ami jóval több, mint 10%. Így megállapítható, hogy a cserkészek és az egyéb közösségi tagok képernyőideje között nincs szignifikáns különbség. Ugyanakkor a cserkészek és nem közösség tagjainak adatai alapján a p-értékem 0,0683 (6,83%) lett, ami jóval kevesebb, mint 10%, tehát e két minta között szignifikáns eltérés mutatkozik.

3.3 A FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

A résztvevőknek 2 kérdést tettem fel, hogy megismerjem fizikai aktivitási szokásaikat és azt, hogy ez milyen kapcsolatban áll a mentális egészségükhöz. Az első, zárt kérdésben azt kérdeztem, hogy átlagosan mennyi időt töltenek hetente fizikai aktivitással. A második, nyitott kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy az elmúlt fél év során vagy amióta csatlakoztak a közösséghez, hogyan változott az aktivitási szintjük, valamint azt, hogy szerintük ennek van-e hatása a mentális egészségükre.

A heti fizikai aktivitás az egyes csoportok között eltérő eredményeket mutatott (8. táblázat). A cserkészek között magasabb heti aktivitási idő volt megfigyelhető, amit a cserkészprogramok szabadtéri, mozgásalapú tevékenységei is ösztönözhetnek. Az egyéb közösségi tagok esetében ez a heti időtartam változó volt: egyesek rendszeresen, heti több órát töltöttek mozgással, míg mások csak alkalmanként végeztek fizikai aktivitást. A nem közösségi tagok között viszont sokkal kevesebb időt szántak mozgásra, ami arra utalhat, hogy a közösség jelentős szerepet játszhat a rendszeres aktivitás fenntartásában.

RÉSZVETŐK HETI AKTIVITÁSÁNAK IDEJE [%]

VÁLASZLEHETŐSÉGEK	CSEKÉSZEK (69 FŐ)	EGYÉB KÖZÖSSÉGI TAGOK (36 FŐ)	NEM KÖZÖSSÉG TAGOK (45 FŐ)
Kevesebb, mint 1 órát	21,7	13,9	17,8
2-4 órát	42,0	52,8	48,9
5-7 órát	26,2	25	17,7
Több, mint 7 órát	10,1	8,3	15,6

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőívem eredményei alapján

A cserkészek által adott válaszok alapján jól körvonalazódnak a fizikai aktivitás és a mentális egészség közötti összefüggések. Sok válaszadó számolt be arról, hogy a cserkészhatására energikusabbnak és boldogabbnak érzi magát. A rendszeres túrák, a természet közelsége és a cserkész játékok, mint a métázás, jelentősen hozzájárulnak ehhez. Egyesek kifejezetten kiemelték, hogy a közösségi programok után feltöltődve, jobb kedvvel és megnövekedett energiaszinttel távoznak. A cserkészek többsége úgy érzi, hogy a cserkészprogramokon töltött idő jelentősen javította a mentális egészségüket és fejlesztett stresszkezelési képességeiket is. Néhány válaszoló pedig megjegyezte, hogy a túrák és egyes cserkészprogramok közben szükséges kitaratás, illetve a természetben töltött idő nagyban hozzájárult mentális jóllétük növeléséhez. Sokat tanultak is közben, ami növelte önbizalmukat és magabiztosságukat, ez pedig más élethelyzetekben is jól hasznosítható.

Összességében, több olyan válaszadó is volt, akik számára a fizikai aktivitásban nem hozott jelentős változást a közösségi élet, főként azért, mert már korábban is aktívan sportoltak, vagy épp a munkájuk miatt kevesebb időt tudnak mozgásra fordítani. Azonban ezek a válaszadók is hangsúlyozták, hogy a közösségi programok mentális egészségükre pozitív hatással vannak, főleg az érzelmi támogatás miatt, amelyet a közösségtől kapnak. A cserkészek és közösségi tagok egy része kiemelte, hogy a közösségi programok különleges élményeket nyújtanak számukra.

A kitöltők heti aktivitásának idejét khi-négyzet próba segítségével is megvizsgáltam 0,1-es szignifikancia szinten. A cserkészek és egyéb közösség tagjainak adataival számolva a p-értékem 0,6925 (69,25%) lett, ami jóval több, mint 10%. Így megállapítható, hogy a cserkészek és a közösségi tagok fizikai aktivitása között nincs szignifikáns különbség. A cserkészek és nem közösség tagjainak adatai alapján a p-értékem 0,3296 (32,69%) lett, ami szintén több, mint 10%, tehát e két minta között sincs szignifikáns eltérés.

3.4 A RÉSZTVEVŐK MENTÁLIS EGÉSZSÉG SZINTJE

A kérdőívemben egy 15 tételes mentális egészség tesztet készítettem, amelyben a résztvevők egy 5 fokozatú skálán értékelték a tételket: „Egyáltalán nem jellemző” (1 pont), „Kicsit jellemző” (2 pont), „Jellemző” (3 pont), „Nagyon jellemző” (4 pont) és „Teljes mértékben jellemző” (5 pont).

A válaszokat Mentális Egészség Teszt szerinti pontozással értékeltem. Az összpontszám alapján négy különböző kategóriába soroltam a válaszadókat a mentális egészségük állapota szerint. Tehát a magasabb pontszám magasabb problémaszintet jelez (9. táblázat).

9. TÁBLÁZAT

MENTÁLIS EGÉSZSÉG TESZT SZERINTI PONTOZÁS

ÖSSZPONTSZÁM	MENTÁLIS EGÉSZSÉG SZINT	JELENTÉSE
15-30	Alacsony	Jólét, minimális problémák
31-60	Közepes	Mérsékelt problémák, figyelmet érdemel
61-75	Magas	Jelentős problémák, érdemes szakemberhez fordulni
75-90	Nagyon magas	Súlyos problémák, sürgős beavatkozás ajánlott

Forrás: Saját szerkesztés a MET számítás szerint

Az eredmények összehasonlítása alapján jelentős különbségek figyelhetők meg a vizsgált csoportok mentális egészségi állapota között, valamint az összpontszámok és átlagpontszámok tekintetében is.

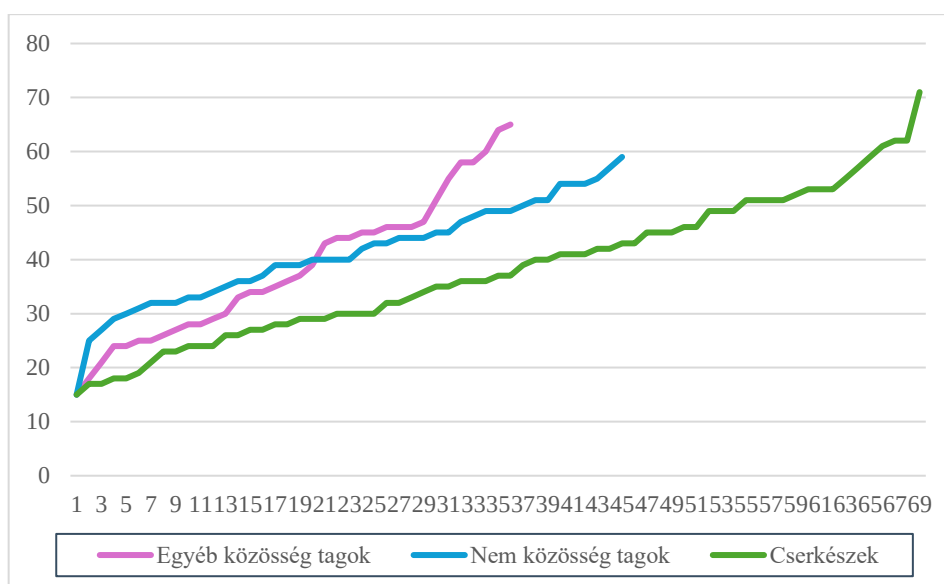
A cserkészek pontszámai 15 és 71 között mozogtak, az átlagpontszámuk 38 volt. A résztvevők 36,23%-a az alacsony kategóriába esett, amely jó mentális egészségi állapotot jelez. A legtöbb a közepes kategóriába tartoznak (60,87%), ami mérsékelt problémákat sugall és érdemes rájuk figyelni. A magas kategóriába mindössze 2,9% került, nekik már érdemes lenne szakemberhez fordulnia, viszont ez azt is mutatja, hogy a cserkészek körében a súlyosabb problémák aránya alacsony. Ez a közösség pozitívan befolyásolhatja a tagok mentális jóllétét, mivel az alacsony és közepes szinteken tapasztalt értékek magas arányban vannak jelen.

Az egyéb közösségek tagjai között a pontszámok 15 és 65 között mozogtak, az átlagpontszám ebben a csoportban is 38 volt. Itt a résztvevők 36,11%-a esett az alacsony kategóriába és 58,33%-uk pedig közepesbe. A magas kategóriába itt kissé többen kerültek (5,56%), ami azt mutatja, hogy az egyéb közösségi tagok között több a jelentős mentális problémával küzdő személy, mint a cserkészek között, de összességében itt is kedvezőbb a helyzet a nem közösséghez tartozókhöz képest.

A nem közösségi tagok pontszámai 15 és 59 között mozogtak, átlaguk 41 pont volt, amely magasabb a cserkészek és az egyéb közösségek tagjainak átlagánál, ez nagyobb problémaszintet mutat. Az alacsony kategóriában mindössze 11,11%-uk volt, akik jó mentális állapotról számolnak be. A résztvevők 88,89%-a a közepes kategóriába esett, ami mérsékelt problémák jelenlétére utal. Magas kategóriába viszont senki nem került. Bár ebben a csoportban nincs súlyos mentális probléma, az átlagpontszám és az alacsony kategóriában lévők alacsony aránya arra utal, hogy a közösség hiánya összefügg a kedvezőtlenebb mentális állapottal (5. ábra).

5. ÁBRA

A HÁROM CSOPORT ÖSSZPONTSZÁMAINAK MEGOSZLÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉG TESZT ALAPJÁN



Forrás: Saját szerkesztés a kérdőív eredményei alapján

3.5 KÖZÖSSÉGBEN ÉLŐ FIATALOK TAPASZTALATAI

A kérdőív elején a közösséghez tartozó tagoktól azt kérdeztem, hogy hány éve csatlakoztak, majd a kérdőív végén négy nyitott kérdés formájában tudtam meg, hogy ez milyen hatással van ez a személyes fejlődésükre, például az önbizalmukra, önállóságukra és stresszszintjük változására. Emellett érdeklődtem a közösséghez való csatlakozás előnyeiről és a csapatmunka jelentőségéről is. Ezt a négy nyitott kérdést a nem közösség tagjai is megválaszolták, annyi eltéréssel, hogy az általuk adott válaszok az elmúlt fél évre vonatkoztak. Ezen kívül, tőlük azt is megkérdeztem, hogy a jövőben szeretnének-e valamilyen közösséghez tartozni.

A válaszok alapján a cserkészek átlagosan 9 évet, míg az egyéb közösség tagjai 6 évet töltöttek el közösségükben. A cserkészek között legtöbbször 6-9 éve vagy több, mint 10 éve tagjai

a mozgalomnak, de volt 2 személy, akik gyerek koruk óta. Ezzel ellentétben, más közösség tagjai 1-5 éve vagy kevesebb, mint 1 éve tagok közösségben.

A cserkészek és az egyéb közösség tagjainak a közösségben töltött idejét kétmintás t-próbával is megvizsgáltam. Az egyik minta (cserkészek) elemszáma 69, átlaga 9,2899 és szórása 3,1253, míg a másik minta (egyéb közösség tagok) elemszáma 36, átlaga 3,5556 és szórása 3,084 volt. A nullhipotézisem az volt, hogy a két minta átlaga között nincs szignifikáns különbség, míg az alternatív hipotézisem, a két minta átlaga között szignifikáns különbség van. A t-értéke 8,9867 lett és a szabadságfok száma 103. Mivel a számított t-érték jóval nagyobb, mint a táblázatban megadott 1,66. Ez azt jelenti, hogy a két minta közötti különbség statisztikailag szignifikáns. A cserkészek átlagos közösségben töltött ideje jelentősen magasabb, mint az egyéb közösségi tagoké.

A cserkészek többségének (65%) jelentősen nőtt az önbizalmuk csatlakozásuk óta. A csapat támogatása és a közös élmények hozzájárultak ahhoz, hogy jobban érezzék magukat. A résztvevők 62%-a sokkal önállóbbá vált és képes lett különböző feladatokat önállóan megoldani, ami csökkentette a mindennapi életben tapasztalt szorongásukat is. Például, az egyik válaszoló kiemelte, hogy a cserkészlet során megtanult elsősegélynyújtási ismeretek segítettek neki a jogosítvány megszerzésében, valamint a tábori programok pontos betartása is hozzájárult a mindennapi időbeosztásának hatékonyabb kezeléséhez. A fiatalok 78%-a érzi úgy, hogy a szociális készségeik fejlődtek a közösségi tevékenységek hatására. Azok, akik aktívan részt vettek cserkészprogramokon, úgy érezték, hogy a csoportos munka és a támogatás hozzájárult a felelősségérzetük növekedéséhez és a hatékonyabb időbeosztáshoz.

Az egyéb közösség tagjainak 70%-a jelezte, hogy nőtt az önbizalmuk, ami segített abban, hogy jobban kifejezzék magukat és könnyebben megoldják a problémáikat. Emellett javultak a kommunikációs és alkalmazkodási képességeik is. Az egyik válaszadó így fogalmazott: *„Idegen emberekkel könnyedén elbeszélgetek most már, és ezáltal jobban megfogom állni a helyem a munkavilágában is.”*. Többen jelezték, hogy a közösség tapasztalatai hozzájárultak a mentális jóllétükhöz, mivel az itt szerzett barátaik jobban átlátják és segítik döntésüket a jövőjükkel kapcsolatban.

A nem közösség tagok válaszai vegyes képet mutatnak, de sokan számoltak be a pozitív változásokról. Sokan említették, hogy új munkahelyük vagy más élethelyzetük segítette őket ezekben a fejlődésekben. Többen jelezték, hogy a közösség nélküli életstílusuk miatt nem tapasztalták meg a készségek pozitív hatását a mentális jólétükre. Ezzel szemben a közösségi tevékenységek résztvevői között 68%-uk számolt be a stressz és szorongásuk csökkenéséről.

A három csoport válaszadóinak 80%-a érzékelte, hogy a csapatmunkában való részvétel javítja a mentális egészséget, míg 60%-uk szerint a közös célok elérése erősíti a közösségi összetartozás érzését. A cserkészek a csapatmunkát mint egy biztonságos helyként említik, ahol egymásban bízva jobban érzik magukat. A közösségi munka pedig hozzájárul a személyes fejlődéshez is, hiszen a csapatban való együttműködés során számos készséget fejlesztenek.

4. KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK

A következőkben a kérdőíves kutatásom eredményei alapján megválaszolom a kutatásom elején feltett kérdéseket. Elsősorban, hogy milyen különbségek figyelhetők meg a Z generáció mentális egészségében azok között, akik aktívan részt vesznek közösségi tevékenységekben és azok között, akik nem. Az eredményeim szerint a cserkészmozgalomhoz tartozó fiatalok általában jobb mentális egészségi állapotról számolnak be, mint azok, akik nem tartoznak közösséghez. A cserkészek többsége kifejezetten pozitívan éli meg a közösségi élményeket, amelyek jelentősen hozzájárulnak a baráti kapcsolatok erősítéséhez és a mentális jólét javításához.

Másodsorban, a cserkészek és az egyéb közösségek tagjai kisebb szorongási és depressziós tüneteket tapasztalnak. A cserkészek biztonságosnak és támogató közegnek érzik a közösségi programokat, hiszen elmondásuk szerint mindig van valaki, akire számíthatnak. A rendszeres közös túrák és hétvégi táborok pedig lehetőséget adnak számukra, hogy megbeszéljék a mindennapjaikat a barátaikkal, ezáltal csökkentve a szorongásukat is. Az egyéb közösségek tagjai esetében is hasonló eredmények rajzolódtak ki. Ők is kevésbé érznek szorongást, amit a baráti vagy egyetemi csoportok támogató légkörével helyettesítenek.

Végül, a kutatásom eredményei azt is bebizonyították, hogy azok a fiatalok, akik aktívan részt vesznek a cserkészletben, jóval kevesebb időt töltenek képernyő előtt, mint azok, akik nem vesznek részt semmilyen közösségi tevékenységben. A cserkészlet szabadtéri, közösségi alapú programjai hatékonyan ellensúlyozzák a digitális világ nyomását és a fiatalokat tudatosabb, személyesebb kapcsolatok felé irányítják.

Annak ellenére, hogy mintám mérete viszonylag kicsi, mégis megállapítható, hogy a cserkészlet kiemelkedő szerepet játszik a Z generáció mentális egészségének támogatásában. Az eredmények arra utalnak, hogy a hasonló közösséghez való tartozás, mint a cserkészmozgalom, elősegíti a szociális készségek, a baráti kapcsolatok, valamint a mentális jólét fejlődését.

Kutatásom során csak kérdőíves módszert alkalmaztam, ami bár jól tükrözi az általános mintákat, nem teszi lehetővé az egyéni cserkészélmények során szerzett bővebb tapasztalatokat.

További kvalitatív kutatások, például interjúk vagy esettanulmányok segíthetnének a cserkész-programok hatásainak mélyebb megértésében, különösen a mentális egészség hosszú távú javulása tekintetében.

Ezekon kívül érdemes bővíteni a cserkészprogramok elérhetőségét, különösen azokban a városokban és iskolákban, ahol kevesebb lehetőség áll rendelkezésre a közösségi tevékenységekhez. Fontos, hogy olyan programok is legyenek, ahol a szülők is részt vesznek és látják azt, milyen hatással van a cserkészlet a gyerekek mentális és fizikai egészségére. Ezek mellett érdemes a cserkészmozgalomnak még több nyíltnapot és toborzó eseményt szervezni, ahol betekintést nyerhetnek a fiatalok a cserkészlet különböző tevékenységeibe. Ezek lehetnek akár egy iskola diákjaival való közös sétázás, önismereti és önbizalom-erősítő vagy természetben végzett, kreatív és interaktív programok. Továbbá a közösségek maguknak is szervezhetnek különböző szabadtéri tevékenységeket, hiszen a természetben végzett tevékenységek elősegítik a természetes mentális regenerációt, csökkentik a stresszt és növelik a szociális interakciók minőségét. A táborokban és eseményeken szereplő szabadtéri programok célzott növelésével a cserkészek és más közösségi tagok könnyebben le tudják tenni a mindennapi stresszt.

ÖSSZEGZÉS

Folyamatos online jelenlét, összehasonlító hajlam és elszigeteltség érzése jellemzi a mai Z generációt. Ezek a tényezők komoly kihívásokat jelentenek a fiatalok mentális egészsége szempontjából, mivel a digitális világ által generált nyomás és elvárások fokozzák a stresszt és a szorongást. A közösségi média folyamatos használata mellett a fiatalok gyakran érzik úgy, hogy másokhoz képest kevesebbek vagy nem felelnek meg a társadalmi normáknak, ami aláássa önértékelésüket és növeli a depresszió kockázatát.

A mentális egészségük javulása érdekében a fiatalok számára ajánlott a cserkészmozgalomhoz vagy ehhez hasonló közösséghez csatlakozniuk. Az olyan közösségi programok, mint például a cserkészet, jelentős szerepet játszanak ebben a folyamatban, mivel lehetőséget biztosítanak a fiatalok számára a digitális világból való elszakadásra, a természetben való tevékenykedésre, valamint a szociális készségeik fejlesztésére. A digitális világ nyomásai mellett fontos, hogy a fiatalok támogató közösségeket találjanak, ahol értékes és hiteles kapcsolatokra tehetnek szert.

A kutatásomhoz felhasznált szakirodalmak alapján levonhatom azt a következtetést, hogy a cserkészet jelentős pozitív hatással van a fiatalok mentális egészségére. A cserkészek közösségi programokon való részvételével növelik önbizalmukat, csökkentik szorongásukat és jobb szociális készségekről számolnak be. Az adatok szerint több személyes kapcsolatot alakítanak ki, nem függenek a digitális eszközöktől és aktívabb életmódot folytatnak, mint akik nem tartoznak valamilyen közösséghez. Ezek a tényezők együtt járulnak hozzá a fiatalok mentális jóllétéhez.

A kérdőívem eredményei ezeket alátámasztják. Statisztikai vizsgálatok alapján jelentős eltérés mutatkozik a cserkészek és egyéb közösség tagjainak baráti társasága és közösségben töltött idejük között, azonban a képernyőidejük és fizikai aktivitásuk között nincs kimutatható különbség. Így ennek elemzése további kutatást igényel, magasabb elemszámmal és további kérdésekkel.

A cserkészek és nem közösség tagjainak válaszai alapján szintén van különbség a baráti társaságok között, viszont e két minta szerint a képernyőidő is szignifikánsan eltérő. A fizikai aktivitás pedig szintén nem tér el a két csoport eredményei alapján. Így ennek elemzése is további kutatást igényel.

Összességében elmondható, hogy a fiatalok mentális egészségi állapota összetett és sokrétű kérdés, amely folyamatos kutatást és figyelmet igényel. A technológiai fejlődés, a társadalmi elvárások és a közösségi interakciók új kihívások elé állítják a fiatalokat, ezért létfontosságú, hogy támogassunk a mentális egészség megőrzésére irányuló tevékenységeket. A cserkészek

által képviselt "Kis közösség, nagy élmény" szemlélet mutatja, hogy a kisebb közösségek, ahol a fiatalok támogató kapcsolatokra lelhetnek, különösen hatékonyak lehetnek e cél elérésében. Ha együtt dolgozunk azon akadályok felszámolásán, amelyek hátráltatják ennek fejlődését, emellett részt veszünk és támogatjuk a közösségek fennmaradását, egyenlőbb és igazságosabb társadalmat hozhatunk létre mindenki számára. Emellett a fiatalok jobb mentális egészséggel rendelkeznének, ami sokat segít számukra a mindennapi élet nehézségeiben, valamint a jövőbeli döntéseik könnyebb választásában is.

A jövő szempontjából fontos, hogy a közösségi programok mellett a családok és az iskolák is támogassák a fiatalokat, ösztönözve őket a szabadban való aktív részvételre és a szociális tevékenységekre. A közös élmények, a természet közelsége és a támogató közösség erősítése mind hozzájárulhatnak a fiatalok mentális jólétéhez és egy egészségesebb, boldogabb jövőt biztosíthatnak számukra.

IRODALOMJEGYZÉK

Belényesi, E. (2024). Quo vadis Z generáció?

Buda, A. (2019). GENERÁCIÓK, TÁRSADALMI CSOPORTOK A 21. SZÁZADBAN
GENERATIONS, SOCIAL GROUPS IN THE 21ST CENTURY. Magyar Tudomány,
180(1), 120-129. Letöltés dátuma: 2024. 09. 19., forrás: [https://real-
j.mtak.hu/14851/1/2019_01.pdf#page=118](https://real-j.mtak.hu/14851/1/2019_01.pdf#page=118)

Cserkészszövetség hivatalos honlapja, forrás:
<https://www.cserkesz.hu/magunkrol/bemutatkozas>

Gergely, R., & Levente, S. (Eds.). (2024). Egy jobb világért. MCC Press.

Horváth, B. (2021). Cikkismertetés: Mozgással a mentális egészségért! Egészségfejlesztés,
62(2), 60-61.

Horváth, D. (2019). Munkaerőpiaci kihívások a Z generáció vonatkozásában.

Horváth, F., & Lakner, S. (2022). A digitalizáció szerepe az X, Y és Z generáció
alkalmazkodására és viselkedésére munkahelyi környezetben., (old.: 36-37). Letöltés
dátuma: 2024. 10 04, forrás:
[https://www.hrportal.hu/images/uploaded/modules/journalsys/journalsys_files/7/conte
ntadmin/152498/szakdolgozat.pdf](https://www.hrportal.hu/images/uploaded/modules/journalsys/journalsys_files/7/contentadmin/152498/szakdolgozat.pdf)

Horváth, G. (2022). A hazaszeretetre nevelés speciális pedagógiai eszközei
DELIBERATIONES, 15(1), 62-72.

Kiss-Kozma G., & Székely L. (2023. 02 07). Ifjúság+ Öt kérdésben a magyarországi 15-39
évesekről 40-48., forrás: [https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/ifjusag-ot-kerdesben-
a-magyarorszag-15-39-eveseke-rol](https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/ifjusag-ot-kerdesben-a-magyarorszag-15-39-eveseke-rol)

Központi Statisztikai Hivatal (2019): Szubjektív jóllét, mentális egészség, forrás:
https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/szubjektiv_jolet_2019/index.html

Központi Statisztikai Hivatal (2023): Fiatalok és idősek, forrás:
https://www.ksh.hu/stadat_files/ele/hu/ele0004.html

Központi Statisztikai Hivatal (2023): Internethasználók aránya, forrás:
https://www.ksh.hu/stadat_files/ikt/hu/ikt0029.html

Központi Statisztikai Hivatal (2024): Interaktív korfa, Magyarország népességének száma
nemek és életkor szerint, január 1., forrás:
<https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/ország.html>

Lajos, O. Személyiségfejlesztés-közösségépítés-nemzetnevelés: Az 1933-as gödöllői cserkész-
világtalálkozó

- László, K. (2019). Gondolatok a Z-generáció társas jellemzőiről és ezek lehetséges társadalmi hatásairól. *Közelítések*, 6(3-4), 77-91.
- Mannheim, K. (1928). *Das Problem der Generationen*. *Kölner Vierteljahrshefte für Soziologie*, 157-185; 309-330.
- Nagy, K. D. (2020). Az iskolai jóllét értelmezésének és modellezésének lehetőségei. *Magyar Pedagógia*, 120(2), 123-148.
- Péter, T. A figyelemfelkeltés és a motiválás stratégiái a STEM tárgyak oktatása során. Szarka Katalin Tóth Péter, 36.
- Pfau, C., & Kanyo, K. Z. (2020). A mentális egészség és a szabadidősport kapcsolata. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 6(4), 29-40.
- Pillók, P., & Székely, L. (2023). Kívánj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe, 7-8. Budapest: Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetsége. Letöltés dátuma: 2024. 10. 02., forrás: <https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/kivanj-tized>
- Régi Magyar Cserkészszövetség honlapja, forrás: <https://archiv.cserkesz.hu/>
- Vargha, A., Török, R., Diósi, K., & Oláh, A. (2019). Boldogságmérés az iskolában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 327-346.
- Vargha, A., Zábó, V., Török, R., & Oláh, A. (2020). A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(3), 281-322.
- Várnagy, P. (2023). Az életen át tartó nevelés a cserkészletben. *Tudásmenedzsment*, 24(2), 45-52.
- Viktor, G. (2022). A bevonás új lehetőségei a 21. században: Az influencerek. *PÓLUSOK*, 3(2).
- Virág, H. (2022) A COVID-19 okozta változások a gazdaság világában. *Szellem és Tudomány*, 5-21.
- Vitrai, J. (2024). Fordítás: Az emberi jóllétre vonatkozó népegészségügyi szemléletek narratív áttekintése. *Multidiszciplináris Egészség és Jólét*, 1-8.
- Wernigg, R. (2020). A mentális egészség a XXI. század egyik nagy népegészségügyi kihívása. *Egészségfejlesztés*, 61(2).

MELLÉKLETEK

1. melléklet

AZ IVENS-FÉLE GYERMEKBOLDOGSÁG KÉRDŐÍV (IGYBK)

A következő állítások arról szólnak, hogy a múlt héten hogyan érezted magad az iskolában. Legyél olyan őszinte, amennyire csak tudsz, és jelezd minden állításnál a megfelelő oszlopban való bejelöléssel (X), hogy az rád milyen mértékben volt jellemző a múlt héten!

AZ ELMÚLT HÉTEN AZ ISKOLÁBAN	NAGYON NEM JELLEMZŐ	NEM JELLEMZŐ	KICSIT JELLEMZŐ	NAGYON JELLEMZŐ
1. Tele voltam energiával				
2. Ideges, feszült voltam				
3. Akartam iskolába jönni				
4. Rosszkedvű voltam				
5. Szomorú voltam				
6. Nyugodtnak, lazának éreztem magam				
7. Úgy éreztem, beteg vagyok				
8. Úgy éreztem, hogy az iskola biztonságos hely				
9. Összpontosítottam				
10. Gyengének éreztem magam				
11. Pozitív érzések voltak bennem				
12. Mérges voltam				
13. Sírni akartam				
14. Mindenkiel jól kijöttem				
15. Rossz hangulatban voltam				
16. Jól éreztem magam				
17. Fáradt voltam				
18. Nyugodtnak éreztem magam				
19. Élveztem a munkát				
20. Sajnáltam magam				
21. Jól éreztem magam				
22. Zavart voltam				
23. Magabiztos voltam				
24. Indulatos voltam				
25. Fel akartam adni				
26. Úgy éreztem, teljesen éber vagyok				

27. Fejfájásaim voltak				
28. Jól dolgoztam				
29. Rémült voltam				
30. Jól éreztem magam mások társaságában				

2. melléklet

MENTÁLIS EGÉSZSÉG TESZT GYEREK VÁLTOZATA (METGY)

A következő állítások az emberek általános életérzését, jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérlek, légy olyan őszinte, amennyire csak tudsz, és jelezd minden tételnél a megfelelő oszlopban való bejelöléssel (X), hogy az rád milyen mértékben jellemző!

	EGYÁLTALÁN NEM JELLEMZŐ	NEM JELLEMZŐ	KICSIT JELLEMZŐ	JELLEMZŐ	NAGYON JELLEMZŐ	TELJES MÉRTÉK- BEN JELLEMZŐ
1. Mindennapjaimban érezhetően több az öröm, mint a bánat. (J)						
2. Könnyen válok türelmetlenné. (Ö-)						
3. Könnyen fel tudom eleveníteni a múlt kellemes emlékeinek örömét. (S)						
4. Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok. (R-)						
5. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és tovább gondolkodásra készteti őket. (AV)						
6. Túlságosan fáradt vagyok ahhoz, hogy bármit is csináljak. (R-)						
7. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok. (AV)						

8. Hirtelen természetű vagyok (előbb cselekszem, utána gondolkodom). (Ö-)						
9. Ha valami igazán foglalkoztat, azt nehéz helyzetekben is képes vagyok élvezettel és elmélyülten csinálni. (Flow)						
10. Gyakran van olyan érzésem, hogy a világ csak úgy elmegy mellettem. (R-)						
11. Szeretem elraktározni az átélt örömteli idők emlékét, hogy később felidézhessem őket. (S)						
12. Más emberek úgy tűnik, változnak, magamról úgy érzem, hogy egy helyben topogok. (R-)						
13. Érzelmeim, indulataim ritkán vezetnek meggondolatlan tettekre. (Ö)						
14. Jókedvre tudom hangolni magam, ha elképzelem, milyen lesz egy közelgő boldog idő. (S)						
15. Gyakran hibáztatom magam. (R-)						
16. Lelkiállapotom jónak mondható. (J)						
17. Jó vagyok az olyan munkákban, ahol új és eredeti ötletek kellenek. (AV)						
18. Ideges leszek, ha valami nem úgy alakul, ahogy terveztem. (Ö-)						
19. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkoznak és éreznek az emberek. (AV)						

20. Mindent összevetve mennyire mondanád magad boldognak? (1 és 6 között, 1 = Teljesen boldogtalan, 6 = Teljesen boldog): (J)						
---	--	--	--	--	--	--

Jelmagyarázat:

J = Jólét

S = Savoring

AV = Alkotó-végrehajtó individuális és szociális hatékonyság

Ö = Önreguláció

R = Reziliencia

3. melléklet

**KÉRDŐÍVEM: A CSERKÉSZET SZEREPE A Z GENERÁCIÓ MENTÁLIS
EGÉSZSÉGÉNEK FEJLŐDÉSÉBEN**

Kedves Kitöltő!

Végső Veronika vagyok, a Széchenyi István Egyetem Kereskedelem és Marketing BSc szakos hallgatója.

A Tudományos és Művészeti Diákköri Konferencia (TDK) dolgozatomban a cserkészlet szerepét vizsgálom meg a Z generáció (1995-2010 között született fiatalok) mentális egészségének fejlődésében.

A kérdőív nem csak cserkészek számára készült, így kérek minden Z generációs fiatalot segítsen kutatásomat egy kitöltéssel. A kérdőív kitöltése önkéntes, anonim és nem vesz igénybe 5-10 percnél többet, továbbá, a beérkezett válaszokat bizalmasan kezelem és kizárólag a kutatásom céljára használom fel.

Segítségedet előre is nagyon szépen köszönöm! :)

Az Ön életkora: *

- 15-17
- 18-20
- 20-25
- 25-29

Az Ön neme: *

- Nő

- Férfi

Melyik országban élsz? *

- Magyarország
- Románia
- Szlovákia
- Ukrajna
- Szerbia
- Egyéb

Cserkész vagy? *

- Igen
- Nem

Nem cserkészek számára

Tagja vagy-e más közösségnek? (pl.: sportegyesület, hallgatói csapat, egyházi közösség, egyéb szakkör stb.) *

- Igen
- Nem

Egyéb közösség tagjai számára

Nevezd meg melyik közösség tagja vagy? (pl.: sportegyesület, hallgatói csapat, egyházi közösség, egyéb szakkör stb.) Ha többnek, válaszd ki azt, ahol a legaktívabb vagy. *

Hány éve vagy ennek a közösségnek a tagja? *

- kevesebb, mint 1 éve
- 1-5 éve
- 6-9 éve
- több, mint 10 éve

Hány barátod lett csatlakozásod óta? *

- 1
- 2
- 5
- 10
- Egyéb...

Velük meg tudod beszélni a sikerélményeidet vagy esetleg egy adott problémádat? *

- Nem szoktam velük ilyenekről beszélni

- Csak néha beszélünk ilyenekről
- Sokszor megosztom velük a fontosabb történeteket
- Mindig mindent megbeszélünk egymással

Milyen gyakran találkozol személyesen ezekkel a barátaiddal? *

- Napi szinten
- Hetente többször
- Hetente egyszer
- Ritkábban

Milyen gyakran beszélsz barátaiddal üzenetben vagy közösségi médián keresztül? *

- Napi szinten
- Hetente többször
- Hetente egyszer
- Ritkábban
- Soha

Mennyi a napi átlagos képernyőidőd? *

- kevesebb, mint 1 óra
- 2-4 óra
- 5-7 óra
- 8-10
- Egyéb...

Mióta a közösség tagja vagy, képernyőidőd inkább nőtt vagy csökkent? *

- Sokkal többet nőtt
- Nőtt
- Nem változott
- Csökkent
- Sokkal többet csökkent

Szoktál érezni szorongást vagy stresszt, ha hosszabb ideig nem használhatod a telefonodat vagy számítógépedet? *

- Soha
- Ritkán
- Elég gyakran
- Mindig

Mennyire érzed, hogy az online kapcsolatok helyettesítik a személyes találkozókat? Miért? *

Hány órát töltesz hetente fizikai aktivitással (sport, séta, túrázás, stb.)? *

- kevesebb, mint 1 órát
- 2-4 órát
- 5-7 órát
- több, mint 7 órát

Likert-skála alapú kérdések *

Kérlek, értékeld az alábbi állításokat az alábbi skála szerint:

Egyáltalán nem jellemző

Kicsit jellemző

Jellemző

Nagyon jellemző

Teljes mértékben jellemző

ÁLLÍTÁS	EGYÁLTALÁN NEM JELLEMZŐ	KICSIT JELLEMZŐ	JELLEMZŐ	NAGYON JELLEMZŐ	TELJES MÉRTÉK- BEN JELLEMZŐ
A közösséghez való csatlakozásom óta magabiztosabb vagyok, amikor nehéz döntéseket kell meghoznom.					
A közösségi programok hozzájárultak a mentális egészségem javításához.					
Úgy érzem, hogy a közösségi programok csökkentették a stressz-szintemet.					
A közösség által megtanult készségek a mindennapi életemben is hasznosak.					
A közösségi élmények által sokkal önállóbb vagyok a mindennapi életben.					
A közösséghez való csatlakozásom óta kevesebbszer érzem magam szorongónak a jövőmmel kapcsolatban.					
A közösségben szerzett készségeim segítenek abban, hogy sikeresebb legyek a jövőbeli munkámban.					
Úgy érzem, hogy a közösség tagjai valódi támogatást nyújtanak a nehéz időkben.					

A közösségi részvétel óta könnyebben építetek ki mélyebb kapcsolatokat más emberekkel.					
Mióta a közösség tagja vagyok, kevesebb időt töltök a képernyő előtt.					
A közösségi tevékenységek hozzájárultak a fizikai és mentális jóllétemhez.					
A közösségi tapasztalataim által magabiztosabban tervezem a jövőmet.					
A közösségi élmények segítettek abban, hogy jobban bízzak önmagamban és a képességeimben.					
A közösségben megtanultam jobban együttműködni másokkal a csapatmunka során.					
A közösség segített jobban megbirkózni a kihívásokkal.					

Hogyan változott a fizikai aktivitásod mióta a közösség tagja vagy? Mennyire érzed ennek hatását a mentális egészségedre (pl.: a hangulatodra vagy az energiaszintedre)? Válaszolj bővebben! *

Tapasztaltál-e változást az önbizalmadban és önállóságodban a közösség révén? Ha igen, hogyan járult hozzá ez a mentális jóllétedhez? Válaszolj bővebben! *

Szerinted a közösségben szerzett készségek hogyan befolyásolják a mentális jóllétedet? Érzed, hogy ezek a készségek segítettek abban, hogy jobban boldogulj a mindennapokban vagy más közösségi helyzetekben? Válaszolj bővebben! *

Észrevetted, hogy a közösség segített neked jobban strukturálni a napjaidat és szervezettebben hozzáállni a feladataidhoz? Milyen hatással volt ez a mentális jóllétedre és a stressz szintedre? Válaszolj bővebben! *

Milyen szerepet játszik a csapatmunka a mentális egészséged megőrzésében a közösségen belül? Válaszolj bővebben! *

Semmilyen közösség nem tagjai számára

Mivel foglalkozol szívesen szabadidődben? *

Hány barátod van? *

- 1
- 2
- 5
- 10
- Egyéb...

Velük meg tudod beszélni a sikerélményeidet vagy esetleg egy adott problémádat? *

- Nem szoktam velük ilyenekről beszélni
- Csak néha beszélünk ilyenekről
- Sokszor megosztom velük a fontosabb történéseket
- Mindig mindent megbeszélünk egymással

Milyen gyakran találkozol személyesen a barátaiddal? *

- Napi szinten
- Hetente többször
- Hetente egyszer
- Ritkábban

Milyen gyakran beszélsz a barátaiddal üzenetben vagy közösségi médián keresztül? *

- Napi szinten
- Hetente többször
- Hetente egyszer
- Ritkábban
- Soha

Mennyi a napi átlagos képernyőidőd? *

- kevesebb, mint 1 óra
- 2-4 óra
- 5-7 óra
- 8-10 óra
- Egyéb...

Az elmúlt fél évben, képernyőidőd inkább nőtt vagy csökkent? *

- Sokkal többet nőtt
- Nőtt
- Nem változott
- Csökkent
- Sokkal többet csökkent

Szoktál érezni szorongást vagy stresszt, ha hosszabb ideig nem használhatod a telefonodat vagy számítógépedet? *

- Soha
- Ritkán
- Elég gyakran
- Mindig

Mennyire érzed-e, hogy az online kapcsolatok helyettesítik a személyes találkozókat? Miért? *

Hány órát töltesz hetente fizikai aktivitással (sport, séta, túrázás, stb.)? *

- kevesebb, mint 1 órát
- 2-4 órát
- 5-7 órát
- több, mint 7 órát

Likert-skála alapú kérdések *

Kérlek, értékeld az alábbi állításokat az alábbi skála szerint:

Egyáltalán nem jellemző

Kicsit jellemző

Jellemző

Nagyon jellemző

Teljes mértékben jellemző

ÁLLÍTÁS	EGYÁLTALÁN NEM JELLEMZŐ	KICSIT JELLEMZŐ	JELLEMZŐ	NAGYON JELLEMZŐ	TELJES MÉRTÉK- BEN JELLEMZŐ
Magabiztos vagyok, amikor nehéz döntéseket kell meghoznom.					

Egyéb programok és tevékenységek hozzájárultak a mentális egészségem javításához.					
Az általam elsajátított készségek a hétköznapi életben is hasznosak számomra.					
Úgy érzem, hogy a tevékenységeim csökkentették a stressz szintemet.					
Az önállóan végzett feladataim segítenek jobban megbirkózni a kihívásokkal.					
Az elsajátított készségeim segítenek abban, hogy sikeresebb legyek a jövőbeli munkáimban.					
Könnyen építek ki mélyebb kapcsolatokat más emberekkel.					
Szorongónak érzem magam a jövőmmel kapcsolatban.					
A körülöttem lévő fontos emberek valódi támogatást nyújtanak a nehéz időkben.					
Kevés időt töltök a közösségi médiában és a képernyő előtt.					
A szabadidős tevékenységeim hozzájárultak a fizikai és mentális jóllétemhez.					
Csapatmunka során jobban tudok másokkal együttműködni.					
Eddigi tapasztalataim segítettek abban, hogy jobban bízzak önmagamban és képességeimben.					
Szeretem magam megoldani a problémáimat.					
Rendszeresen foglalkozom saját magam fejlesztésével.					

Hogyan változott a fizikai aktivitásod az elmúlt fél évben? Mennyire érzed ennek hatását a mentális egészségedre (pl.: a hangulatodra vagy az energiaszintedre)? Válaszolj bővebben! *

Tapasztaltál-e változást az önbizalmadban és önállóságodban az elmúlt fél évben? Ha igen, hogyan járult hozzá ez a mentális jóllétedhez? Válaszolj bővebben! *

Szerinted az elmúlt fél évben szerzett készségek hogyan befolyásolják a mentális jóllétet? Érzed, hogy ezek a készségek segítettek abban, hogy jobban boldogulj a mindennapokban vagy más közösségi helyzetekben? Válaszolj bővebben! *

Milyen szerepet játszik a csapatmunka a mentális egészséged megőrzésében? Válaszolj bővebben! *

Szeretnél-e a későbbiekben valamilyen közösség tagja lenni? Miért? *

Cserkészek számára

Hány éve vagy cserkész? *

- kevesebb, mint 1 éve
- 1-5 éve
- 6-9 éve
- több, mint 10 éve

Hány barátod lett csatlakozásod óta? *

- 1
- 2
- 5
- 10
- Egyéb...

Velük meg tudod beszélni a sikerélményeidet vagy esetleg egy adott problémádat? *

- Nem szoktam velük ilyenekről beszélni
- Csak néha beszélünk ilyenekről
- Sokszor megosztom velük a fontosabb történéseket
- Mindig mindent megbeszélünk egymással

Milyen gyakran találkozol személyesen a cserkészbarátaiddal? *

- Napi szinten
- Hetente többször
- Hetente egyszer
- Ritkábban

Milyen gyakran beszélsz cserkészbarátaiddal üzenetben vagy közösségi médián keresztül? *

- Napi szinten
- Hetente többször
- Hetente egyszer
- Ritkábban
- Soha

Mennyi a napi átlagos képernyőidőd? *

- kevesebb, mint 1 óra
- 2-4 óra
- 5-7 óra
- 8-10 óra

Mióta cserkész vagy, képernyőidőd inkább nőtt vagy csökkent? *

- Sokkal többet nőtt
- Nőtt
- Nem változott
- Csökkent
- Sokkal többet csökkent

Szoktál érezni szorongást vagy stresszt, ha hosszabb ideig nem használhatod a telefonodat vagy számítógépedet? *

- Soha
- Ritkán
- Elég gyakran
- Mindig

Mennyire érzed, hogy az online kapcsolatok helyettesítik a személyes találkozókat? Miért? *

Hány órát töltesz hetente fizikai aktivitással (sport, séta, túrázás, stb.)? *

- kevesebb, mint 1 óra
- 2-4 óra
- 5-7 óra
- több, mint 7 óra

Likert-skála alapú kérdések *

Kérlek, értékelj az alábbi állításokat az alábbi skála szerint:

Egyáltalán nem jellemző

Kicsit jellemző

Jellemző

Nagyon jellemző

Teljes mértékben jellemző

ÁLLÍTÁS	EGYÁLTALÁN NEM JELLEMZŐ	KICSIT JELLEMZŐ	JELLEMZŐ	NAGYON JELLEMZŐ	TELJES MÉRTÉK- BEN JELLEMZŐ
A cserkészzet óta magabiztosabb vagyok, amikor nehéz döntéseket kell meghoznom.					
Cserkészeten szerzett tapasztalataim által sokkal önállóbb vagyok a mindennapi életben.					
A cserkészprogramok hozzájárultak a mentális egészségem javításához.					
A cserkészzet által megtanult készségek a hétköznapi életben is hasznosak számomra.					
Úgy érzem, hogy a cserkészzet csökkentette a stressz szintemet.					
A cserkészprogramok segítenek jobban megbirkózni a kihívásokkal.					
A cserkészzet óta kevesebbszer érzem magam szorongónak a jövőmmel kapcsolatban.					
A cserkészzet során szerzett készségeim segítenek abban, hogy sikeresebb legyek a jövőbeli munkáimban.					
Úgy érzem, hogy a cserkészcsapatom tagjai valódi támogatást nyújtanak a nehéz időkben.					
A cserkészzet óta könnyebben építek ki mélyebb kapcsolatokat más emberekkel.					
Mióta cserkész vagyok, kevesebb időt töltök a közösségi médiában és a képernyő előtt.					

A cserkészzet során végzett fizikai tevékenységek hozzájárultak a fizikai és mentális jóllétemhez.					
A cserkészzet óta magabiztosabban tervezem a jövőmet.					
Úgy érzem, hogy a cserkészzet segített abban, hogy jobban bízzok önmagamban és képességeimben.					
A cserkészzetben megtanultam jobban együttműködni másokkal csapatmunka során.					

Hogyan változott a fizikai aktivitásod mióta cserkész vagy? Mennyire érzed ennek hatását a mentális egészségedre (pl.: a hangulatodra vagy az energiaszintedre)? Válaszolj bővebben! *

Tapasztaltál-e változást az önbizalmadban és önállóságodban a cserkészzet révén? Ha igen, hogyan járult hozzá ez a mentális jóllétedhez? Válaszolj bővebben! *

Szerinted a cserkészzet során szerzett készségek hogyan befolyásolják a mentális jóllétedet? Érzed, hogy ezek a készségek segítettek abban, hogy jobban boldogulj a mindennapokban vagy más közösségi helyzetekben? Válaszolj bővebben! *

Észrevetted, hogy a cserkészzet segített neked jobban strukturálni a napjaidat és szervezettebben hozzáállni a feladataidhoz? Milyen hatással volt ez a mentális jóllétedre és a stressz szintedre? Válaszolj bővebben! *

Milyen szerepet játszik a csapatmunka a mentális egészséged megőrzésében a cserkészeten belül? Válaszolj bővebben! *
