

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS KÖRNYEZETI NEVELÉS
INTÉZET

MENTÁLHIGIÉNÉS KÖZÖSSÉG- ÉS KAPCSOLATÉPÍTŐ MESTERSZAK

Az olvasás hatása a lelki egészségre felnőttek körében

Témavezető

Dr. habil. Tarkó Klára
intézetvezető főiskolai tanár

Készítette

Nagy Hajnalka
ACWGLA
Mentálhigiénés Közösség-
és Kapcsolatépítő MA
Dátum: 2023. 01. 09.

SZEGED
2023

Tartalomjegyzék

ABSZTRAKT	3
BEVEZETÉS	4
1. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	5
1.1. A LELKI EGÉSZSÉG MEGHATÁROZÁSA ÉS AZ OLVASÁS HATÁSA A LELKI EGÉSZSÉGRE	5
1.2. A FELNŐTT KOROSZTÁLY OLVASÁSI SZOKÁSAI.....	7
1.3. A MAGYAR FELNŐTT LAKOSSÁG LELKI EGÉSZSÉGE.....	8
1.4. MIKÉNT HATHAT A TECHNIKA AZ OLVASÁSI KEDV CSÖKKENÉSÉRE?	10
2. EMPIRIKUS KUTATÁS	13
2.1. KUTATÁSI CÉL	13
2.2. KUTATÁSI KÉRDÉSEK.....	13
2.3. HIPOTÉZISEK.....	13
2.4. MÉRŐESZKÖZ	14
2.5. MINTA	14
2.6. KUTATÁS MENETE ÉS AZ ADATOK FELDOLGOZÁSA	14
2.7. A MINTA SZOCIO-DEMOGRÁFIAI JELLEMZÉSE.....	14
2.8. OLVASÁSI SZOKÁSOKKAL KAPCSOLATOS EREDMÉNYEK.....	16
2.9. A VÁLASZADÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK FELMÉRÉSÉRE VONATKOZÓ EREDMÉNYEK ..	18
2.10. HIPOTÉZISVIZSGÁLAT	21
ÖSSZEFOGLALÁS	22
IRODALOMJEGYZÉK.....	23
MELLÉKLETEK.....	25

Absztrakt

Napjaink rohamos technikai fejlődésének eredményeként tapasztalataink és az új kutatási eredmények tükrében az olvasás, mint szabadidős tevékenység jelentősen háttérbe szorult. A szabadidős olvasásra irányuló vizsgálatok főként az olvasási szokásokra fókuszálnak, azonban azt nem vizsgálják, hogy az olvasmányélmények milyen hatással vannak az olvasók lelki egészségére. A legtöbb vizsgálat a gyermekekre irányul, az olvasás fontossága az ő esetükben a leghangsúlyosabb, hiszen ez által többek között a képzeletük, kreativitásuk, szókincsük, logikai gondolkodásuk is fejlődik. A felnőttekre gyakorolt jótékony hatások azonban eddig kevesebb hangsúlyt kaptak.

Kutatásunk elsődleges célja volt felmérni a vizsgált felnőttek olvasási szokásait, illetve az olvasás lelki egészségre gyakorolt hatását, valamint a vizsgált egyének olvasói csoporthoz való csatlakozási hajlandóságának feltérképezése, mellyel az általunk javasolt könyvklub beavatkozásra való igényt kívántuk felmérni. Kutatásunk szakirodalmi áttekintésében meghatározzuk a lelki egészség fogalmát és bemutatjuk az olvasás lelki egészségre gyakorolt hatását. Áttekintjük a felnőtt korosztály olvasási szokásait, a magyar felnőtt lakosság lelki egészségét és azt, hogy miként hat a technika az olvasási kedv csökkenésére.

Vizsgálatunkat a Google Űrlapok funkcióval készített és közösségi oldalakon terjesztett, nyitott és zárt kérdéseket egyaránt tartalmazó online kérdőív segítségével végeztük, a szabadidős olvasási szokásokra és a lelki egészségre irányulóan. A populációt a 18 év feletti felnőtt magyar lakosság képezte. Nem valószínűségi mintavételünk az egyszerűen elérhető alanyokra korlátozódott. Az SPSS23.0 programmal végzett statisztikai feldolgozás során gyakorisági-, átlagszámítás-, keresztábla elemzési és χ^2 próbával végzett összefüggésvizsgálatokat alkalmaztunk.

80 fő töltötte ki a kérdőívünket, a kutatásban így összesen 5 férfi (6,2%) és 75 nő (93,8%) vett részt. A megkérdezettek 95%-a szeret olvasni, a válaszadók 71,3%-a tölti könyvolvasással a szabadidejének legalább a felét. A megkérdezettek 32,5%-a (26 fő) bizonyult mentálisan egészségesnek, 47,5%-a (38 fő) sérülékenynek és 20%-a (16 fő) veszélyeztetettnek. A válaszadók 62,5%-a szívesen részt venne egy a lelki egészségfejlesztést és az olvasás közösségi élménnyé tételét szolgáló könyvklubos foglalkozáson.

Kulcsszavak: lelki egészségfejlesztés, olvasás, közösségépítés, könyvklub

Bevezetés

Napjaink rohamos technikai fejlődésének eredményeként tapasztalataink és az új kutatási eredmények tükrében az olvasás, mint szabadidős tevékenység jelentősen háttérbe szorult. A szabadidős olvasásra irányuló vizsgálatok főként az olvasási szokásokra fókuszálnak, azonban azt nem vizsgálják, hogy az olvasmányélmények milyen hatással vannak az olvasók lelki egészségére. A legtöbb vizsgálat a gyermekekre irányul, az olvasás fontossága az ő esetükben a leghangsúlyosabb, hiszen ez által többek között a képzeletük, kreativitásuk, szókincsük, logikai gondolkodásuk is fejlődik. A felnőttekre gyakorolt jótékony hatások azonban eddig kevesebb hangsúlyt kaptak.

A TÁRKI 2005. évi kutatási eredményeihez képest 12%-kal esett vissza a könyvolvasó felnőttek aránya, mivel 2020-ban a magyar felnőtt lakosságnak már csak 13%-a olvasott rendszeresen, míg a 2005-ben készített kutatásnál ez az arány 25% volt. A vizsgált időszak egészét tekintve 2020-ban lett a legalacsonyabb mind a rendszeresen, mind az alkalmasszerűen olvasók aránya (Bernát & Hudácskó, 2020). Feltételezhető, hogy az olvasás, mint szabadidős tevékenység helyét, szerepét átvették a sorozatok, játékfilmek, melyek nem feltétlenül mozgatják meg ugyanolyan hatékonysággal a fantáziát, készen kapott, a rendezők elképzeléseit tükröző paneleik nem készítenek minket gondolkodásra. Sok esetben, míg egy filmet nézünk, az agyunk kikapcsol, nem képzeljük bele magunkat a szereplők helyébe, kevésbé tudunk azonosulni velük, mivel a megjelenített külsőségek akár éles különbségeket, képtelen és elérhetetlen ideálokat, vagy sztereotípiákat is közvetíthetnek számunkra. Az olvasás ezzel szemben meghagyja agyunknak azt a lehetőséget, sőt munkát, hogy az adott szereplőket, személyeket mi magunk képzelhessük el, így sokkal könnyebben tudunk azonosulni velük. Sok esetben megfigyelhető, hogy az olvasás építő jellege az olvasó hangulatától is függ, hogy épp mire szeretne fókuszálni, mire keresi a választ. Például, ha egy romantikus könyvet, akkor olvas valaki, amikor teljes harmóniában él önmagával, párkapcsolatával és a világgal, akkor kifejezetten a pozitív tevékenységeket veheti észre benne, melyeket akár a saját életébe is be tud emelni. Ezzel ellentétben, hogy ha ugyanazt a könyvet rosszabb lelkiállapotban olvassa a személy, akkor elindulhat benne egy önreflexió a folyamat közben, rávilágítva, hogy esetleg miben kellene fejlődnie hogyan reagálhatott volna le jobban egy adott szituációt és megpróbál az olvasmányból tanulni, általa fejlődni.

Akinél az olvasás, mint rekreációs tevékenység aktív része a mindennapoknak, úgy érezheti, nincs annál jobb érzés, mikor a képzelete szárnyalhat és a szürke hétköznapiakból

kiemelkedhet, átrepítve egy alternatív valóságba, vagy esetleg segíthet átgondolni egy aktuális nehéz élethelyzetet, másra átvetítve. Egy tárgyalási technikákkal foglalkozó szakirodalomban is bemutatták azt a jelenséget, hogy sok esetben a nők hamarabb oldanak meg egy problémát vagy bátrabbak lesznek, ha nem saját magukat kell képviselni, hanem valaki más személyt (Hofmeister-Tóth & Mitev, 2010). Joggal merülhet fel a kérdés, hogy miként kapcsolódik egy tárgyalásról szóló szakirodalom a jelen témánkhoz, de feltételezésünk szerint az olvasás során, ha áthelyezzük magunkat egy másik személy vagy karakter élettörténetébe, akár a saját problémánkat is könnyebben tudjuk megoldani a későbbiekben.

Kutatásunk szakirodalmi áttekintésében meghatározzuk a lelki egészség fogalmát és bemutatjuk az olvasás lelki egészségre gyakorolt hatását. Áttekintjük a felnőtt korosztály olvasási szokásait, a magyar felnőtt lakosság lelki egészségét és azt, hogy miként hathat a technika az olvasási kedv csökkenésére. Empirikus kutatásunkban könnyen elérhető személyek körében végeztünk a szabadidős olvasási szokásaikra és a lelki egészségükre irányuló kérdőíves vizsgálatot, melynek eredményeire alapozva megfogalmaztuk egy a lelki egészségfejlesztésre irányuló könyvklubos foglalkozássorozatot kidolgozásának igényét.

1. Szakirodalmi áttekintés

1.1. A lelki egészség meghatározása és az olvasás hatása a lelki egészségre

Kutatásunkban nagy hangsúlyt kap a lelki egészség megléte, megőrzése és fejlesztése. Azonban mit is jelent az, hogy lelki egészség? Kopp Mária és Skrabski Árpád meghatározása szerint a lelki egészség „általános jóllét, önmagunk elfogadása, intelligencia, jó memóriaműködés, világos gondolkozási képesség. A lelki egészség feltételei az eredményes megbirkózási készségek, érzelmistabilitás, kreativitás, nyitottság, a személyiség és az azonosságtudat életkornak megfelelő érettsége.” (Kopp & Skrabski, 1995). Számos tényező befolyásolja a lelki egészségünket, melyek lehetnek politikai, gazdasági, fizikai, társas és kulturális tényezők, valamint az egészségügyi környezet, de hatással van rá még az egyén alkalmazkodási képessége is. A lelki egészség megőrzése során az alkalmazkodási képesség a megküzdést segíti, amennyiben a befolyásoló tényezők közül valamelyik hirtelen, váratlanul megváltozik.

A szabadidős tevékenységek közül kutatásunkban az olvasás jelenik meg, mint a lelki egészséget megőrző, segítő, fejlesztő tevékenység. A biblioterápia, mint módszer, már évtizedek óta bevált kezelés, a lelki sérülések gyógyítására olvasással és az azt követő beszélgetéssel. Habár az olvasás hasznossága megkérdőjelezhetetlen, nem eldönthető, hogy a

pozitív változás az olvasott szövegnek vagy az azt követő társas beszélgetésnek köszönhető-e, mely terápiás jellegű is lehet az egyén számára. A biblioterápia szóban a terápia egészségügyi kompetenciát és betegekre irányultságot jelöl, így egészségfejlesztőként az olvasáskultúra kifejezést preferáljuk és az egészséges emberekre irányuló preventív jellegét hangsúlyozzuk.

Egészségünk komplexitását a legjobban a holisztikus egészségfogalommal írhatjuk le, melynek értelmében 6 dimenzió – fizikai, mentális, érzelmi, spirituális, társas, társadalmi – kölcsönhatásában tekinthetünk egészségünkre (Benkő, 2019). A mentális, az érzelmi és a spirituális dimenziók együttesen formálják a lelki egészségünket (Lippai, 2019). A művészetek, köztük az olvasás, befolyással vannak minden holisztikus egészségdimenzióra (Lippai, Nádudvari & Tarkó, 2019). A *fizikai egészségdimenzió* esetében a stressz vonatkozásában alapvetően kétféle megközelítésről beszélhetünk. Az első a probléma központú megközelítés, mely a stresszkezelést úgy segítheti elő, hogy az adott olvasmány, történet által megfoghatóbbá válik az adott helyzet, probléma az egyén számára. A második megközelítés az érzelmek központú, melynél pedig az adott problémából való kiszakadással segíti elő az olvasmányélmény a helyzet megoldását. Mindkét esetben élettanilag is pozitív változásokat érhetünk el a testben. A *mentális egészségdimenzióra* gyakorolt hatásról akkor beszélhetünk, ha a meglévő tiszta és következetes gondolkodáshoz a művészetek új és szokatlan nézőpontokat nyújtanak. Ezt követi az *érzelmi egészségdimenzió*, melynél az alkotás során vagy egy alkotás befogadása által tudjuk az érzelmeket mozgósítani. A művészetekkel való foglalkozás során mélyebben és tudatosabban megélt élményekre tehetünk szert az érzelmeik tekintetében is. A *társas egészségdimenzió*nál beszélhetünk arról, hogy a művészetekkel való foglalkozás jó lehetőséget nyújt a társas kapcsolatok ápolására, mellyel közösségi élményt nyújt a résztvevőknek. Ezzel szoros összefüggésben van a *társadalmi egészségdimenzió*, melynél kulturális szempontból megközelítve a művészetek segítik az egyének beilleszkedését és az erre való igény kialakulását, megjelenését. Nem utolsó sorban szükséges megemlíteni a *spirituális egészségdimenziót*, melynél az egészséges élet megteremtése, mint művészeti tevékenység, olyan örömmel végzett szokásokból áll, melyek alkotó módon történő egyedi összehangolást igényelnek (Lippai, Nádudvari & Tarkó, 2019).

1.2. A felnőtt korosztály olvasási szokásai

Péterfi (2019) megvizsgálta több mint fél évszázad távlatában a felnőttek olvasási szokásainak változásait (1. táblázat).

1. táblázat

A könyvolvasók arányának alakulása 1964 és 2019 között

	1964	1985	2000	2005	2017	2019
<i>Egyet sem olvasott az utóbbi 12 hónapban</i>	41	38	52	60	50	53
<i>1–3 könyvet elolvasott az utóbbi 12 hónapban</i>	36	22	23	8	29	23
<i>Legalább egy könyvet negyed-évenként</i>		23	13	16	13	12
<i>Havonta legalább egy könyvet elolvasott</i>	23	17	12	16	7	11
<i>Nincs adat</i>	–	–	–	–	1	1
<i>Összesen</i>	100	100	100	100	100	100

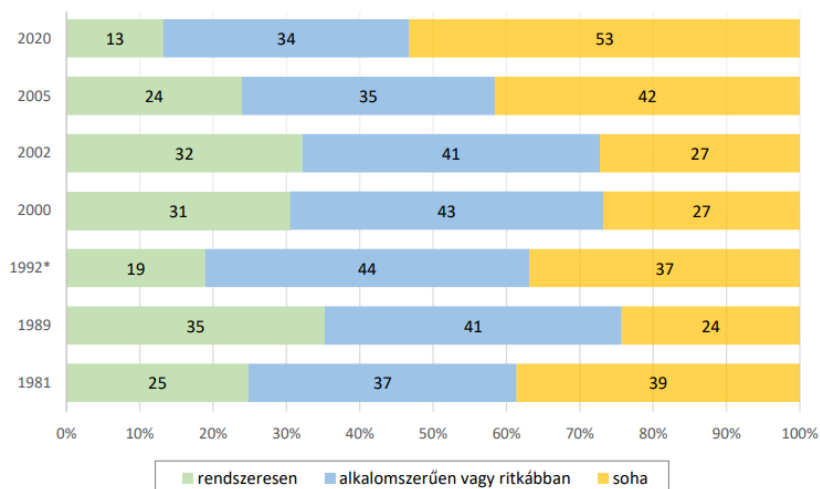
(Forrás: Péterfi, 2019, p. 37)

A vizsgált időszakban a nem olvasók aránya 12 százalékponttal nőtt. Ők azok az egyének, akiknek az életében egyáltalán nincs jelen az olvasás, mint tevékenység. Ezen kívül látható, hogy mind a negyedévente, mind az annál ritkábban olvasók aránya, folyamatos változást, ingadozást mutat. A havi rendszerességgel könyvolvasók aránya a vizsgált időszakban kevesebb, mint felére csökkent. Ide sorolhatók azok a személyek, akiknek mindennapjai részeként szerepel a könyvolvasás.

A TÁRKI 2020-ban megjelent kutatása az 1981 és 2020 közötti időszakot vizsgálta (1. ábra), és a fentiekhez hasonló tendenciákról számolt be (Bernát & Hudácskó, 2020).

1. ábra

A könyvolvasás gyakoriságának változása 1981–2020 között a felnőtt magyar társadalmon belül (százalékos megoszlás)



(Forrás: TÁRKI, 2020, p. 9)

A vizsgált 40 évnyi időszakban a rendszeresen olvasók aránya 12 százalékponttal, az alkalomszerűen vagy annál ritkábban olvasók aránya három százalékponttal esett vissza, ennek megfelelően pedig a soha nem olvasók aránya 14 százalékponttal emelkedett (Bernát & Hudácskó, 2020). A teljes vizsgált időszakra vonatkozóan nagymértékű fluktuáció mutatkozik az adatokban, összességében azonban arra következtethetünk, hogy az olvasás, mint szabadidős tevékenység napjainkra igencsak háttérbe szorult.

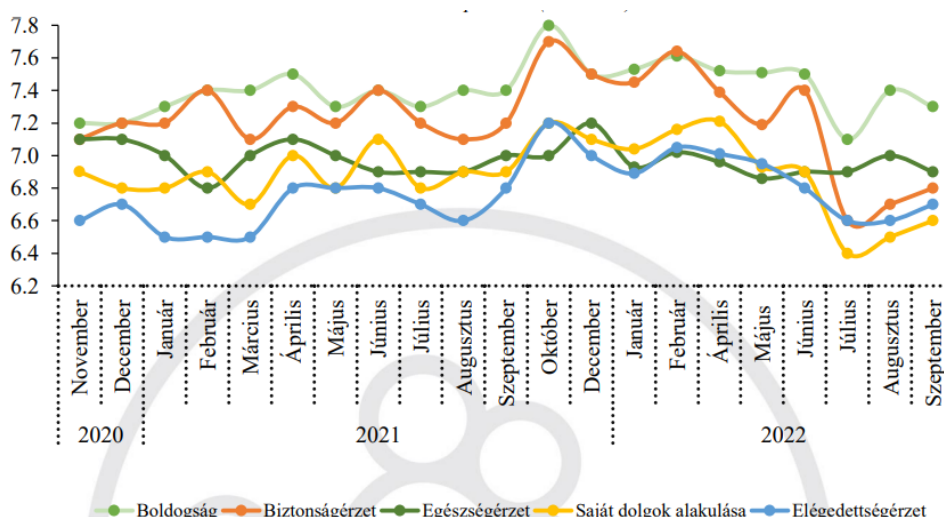
1.3. A magyar felnőtt lakosság lelki egészsége

Az elmúlt időszakban a magyar lakosságnak rengeteg megpróbáltatással kellett szembenéznie. Az elmúlt 3 évben megjelent a koronavírus, melynek következtében hihetetlen módon elszigetelődtek az egyének, még a fiataloknak is szembe kellett nézniük a magányossággal, melyet a különböző szigorítások okoztak, mint például a karantén vagy a kijárási korlátozás. Ha mindez nem lett volna elég, elkezdődött 2022-ben a szomszédos országban dúló háború, annak egyre jobban érződő gazdasági következményeivel, mellyel nap mint nap meg kell küzdeniük az embereknek. Ezek a rendkívüli események mentálisan megterhelik az egyéneket, és így komolyan kihatnak a lelki egészségükre is. Mivel egy ország teljesítménye, közhangulata nagyban függ az ott lakó személyek lelki állapotától, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (2022) (KINCS) 2020 novembere óta vizsgálja a magyar emberek közérzetét, és annak változását. Kutatásaikból kiderült, hogy a magyar emberek a koronavírus és a mellettünk

zajló háború ellenére az elmúlt két évben alapvetően jól érezték magukat, és kiegyensúlyozottak tudtak maradni (2. ábra).

2. ábra

Egyéni élettel kapcsolatos tényezők megítélése, átlagok 2020. november – 2022. szeptember (N = 1000)



(Forrás: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, 2022, p. 11)

A 21 hónapon át tartó vizsgálat során a lakosok átlagosan 7,1-re értékelték közérzetüket az 1-től 10-ig terjedő skálán. Megfigyelhető, hogy a kutatás során 2021 októberében, illetve 2021 decemberében és 2022 februárjában valamivel magasabb volt ez az érték, 7,4, illetve 7,3. A kutatás alapján azt láthatjuk, hogy az elmúlt közel két év során az emberek boldogok voltak (7,4), biztonságban érezték magukat (7,2) és egészségesnek tartották magukat (7,0), valamint az életükkel is elégedettek voltak (6,8). Az adatokból az is megfigyelhető, hogy a családi állapot, az életkor, a gyermeknevelés és az anyagi helyzet pozitív irányba befolyásolhatja a kérdésekre adott válaszokat.

Kopp Mária és Skrabski Árpád kutatásaiból tudhatjuk, hogy a családnak és a házasságnak milyen fontos szerepe van a testi-lelki egészség megőrzésében, annak esetleges javításában. Ezt a KINCS 2020-as felmérései is megerősítették. Ezt a legjobban az bizonyítja, hogy az egyedülálló személyek 6,9-re értékelték boldogságukat, ezzel a szemben a házasságban élő egyének 7,9-re. Azonban fontos kiemelni, hogy e kérdések esetében a kisgyermekes családok, személyek adták a legmagasabb értékeket, amelynek átlaga 8,2 volt.

Összességében a kutatás rávilágított arra, hogy a magyar emberek közérzete, hangulata a pandémia és a szomszédban zajló háború ellenére is pozitív maradt: a helyzethez képest

boldogabbak és jobban érzik magukat. Megfigyelhető, hogy a család támogatása és biztonsága segítette a legtöbbet az embereknek megőrizni jó közérzetüket ebben a rendkívüli időszakban. Megállapítható az is, hogy a házások, és a gyermeket nevelők a legboldogabbak, annak ellenére, hogy a pandémia és a korlátozások számukra rejtették a legtöbb megpróbáltatást. Tisztán látható a kutatás eredményeiből, hogy a házas, a stabil párkapcsolattal, kisgyermekkel rendelkező családok sokkal védettebbek, mint az egyedülálló emberek.

„A lelki egészség és boldogság fogalma szorosan kapcsolódik egymáshoz. Nem szinonimái egymásnak: a lelki egészség átfogóbb, összetettebb jelenséget foglal magában, míg a boldogság olyan hangulat, amely – más összetevők mellett – az egyik lényegi elemét képezi a lelki egészségnek” (Lippai, 2019, p. 102). A fenti definíció értelmében érdemes a magyar felnőtt lakosság boldogságszintjét is megvizsgálunk. A ENSZ 2012 óta közli Világboldogsági jelentését (Helliwell et al., 2022). A 146 vizsgált ország közül Magyarország 2022-ben az 51. helyen végzett, a 8 fokozatú skálán 6,09-es átlagpontoszámmal. A szomszédos országainkkal összevetve azonban a magyar lakosnál csak az ukrán lakosság boldogtalanabb, ők a 98. helyen állnak. Az összes többi szomszédos ország magasabb boldogságpontszámmal rendelkezik, mint Magyarország. Ez az eredmény némiképp ellentmond a KINCS kutatás által kimutatott pozitív képnek, éppen ezért fontosnak tartjuk hangsúlyt fektetni a lelki egészség megőrzésére és fejlesztésére. Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő szakemberként megvizsgáljuk az olvasás közösségi tevékenységgé való formálásában és a lelki egészségfejlesztő hatásainak felhasználásában rejlő lehetőségeket.

Mint szakemberek fontosnak tartjuk, hogy az olvasást ne csak egyéni szabadidős tevékenységként kezeljék az emberek, hanem egy közösségi, akár lelki egészség fejlesztő csoportot is alkothassanak, mely során közös élményeket, esetlegesen új nézőpontokat szerezhetnek. Mivel az olvasás során akár önreflexiót is folytathatunk, fontosnak tartjuk, hogy egy olyan közösséget alkossunk, melyben az egyének nyíltan, bátran és őszintén vallhatnak érzéseikről és esetlegesen az olvasmány által felszínre hozott tapasztalataikról. Továbbá az olvasásnak rengeteg jótékony hatása van akár felnőtt korban is, mely miatt kifejezetten fontosnak tartjuk az olvasás népszerűsítését.

1.4. Miként hathat a technika az olvasási kedv csökkenésére?

Ahogy azt már korábban is említettük, folyamatos csökkenés látható a magyar felnőtt lakosság könyvolvasási aktivitásában. Érdekes felvetésnek tartjuk, hogy vajon ehhez miként járul hozzá a technika, van-e köze a technikai fejlődésnek az olvasási kedv csökkenéséhez?

Több szakirodalom is foglalkozik az olvasási szokások és a média, illetve technika fejlődésének összefüggésével, azonban ezek között ellentmondásos válaszokat találhatunk. Elsődlegesen egy 2015-ös kutatás alapján mutatjuk be az akkori feltételezéseket, később pedig összehasonlítjuk a napjainkban látható eredményekkel, tendenciákkal. Ebben a tanulmányban olyan feltételezésekről is olvashatunk, amik azt mutatják, hogy az e-book-ok megjelenése a Gutenberg galaxis végét, illetve az olvasás krízisét, esetleges válságát jelentik, ezzel is megszüntetve a könyvek és könyvtárak szerepének fontosságát, megjelenési formáit. Ami viszont tényként közölhető, hogy az olvasási szokások a technikai forradalom és a világháló megjelenésének, terjedésének köszönhetően hatalmas változáson mentek keresztül. Az internetes újságok, cikkek, tanulmányok megjelenése is ehhez köthető, hiszen a papír alapú médiumokat egyre inkább felváltják az online is megtalálható, olvasható magazinok, források (Plonicky, 2015). Ennek több oka is van, mint a környezetvédelem, a papírpazarlás megszüntetése, vagy akár az a tény is, hogy az online olvasás, kutatás során az egyén akár otthona kényelméből is végezheti az informálódást, nem kell elmennie az aktuális újságért, vagy könyvtárba a könyvéért, hiszen online ezek megtalálhatók. Azonban a digitális eszközökről való olvasás hiába kényelmes és környezetbarát, a folyamatos képernyőhasználat negatív hatással lehet a szem egészségére. Továbbá az is igaz, hogy az interneten az összes könyv és folyóiratnak mindössze 8%-a található meg, azaz a könyvtáraknak továbbra is nagyobb szerepet, hangsúlyt kell biztosítani, ha az ember alaposan szeretne tájékozódni (Szilágyiné, 2015). Bujdosóné (2012) a különböző nemzedékek olvasási szokásait kutatta. Az önmagát olvasónak valló és valóban olvasó, és az olvasottak megértésére, feldolgozására képes egyetemi hallgatók között eltérést tapasztalt. A tanulmányához folytatott kutatás során a Z generációt vizsgálta, melynek 91%-a vallotta magát könyvolvasónak, azonban amint befejezik tanulmányaikat, igencsak lecsökken ez a százalék. Ezt a tényt igazolja egy felsőoktatási intézményekben végzett kutatás is, amelyben egy 12 soros egyperces olvasásnyi időt igénylő szöveget kellett elolvasniuk a hallgatóknak. A diákok mindössze 60%-a tudta az egy percet tartani és megoldani a feladatot, ami azonban még kedvezőtlenebb képet mutat az az, hogy a tartalom visszaidézésére csak 1/3-uk volt képes (Bujdosóné, 2012).

Egy másik tanulmány szintén jelzi, hogy mióta digitalizáljuk a világot, ezzel együtt az információforrásainkat, mint könyveket, cikkeket, tanulmányokat, azóta nagy esély van a korábban is említett Gutenberg-galaxis végére, azonban ennek megjelenését és valószínűségét cáfolták. Az információs társadalom megjelenése, fejlesztése nem feltételezi a Gutenberg-galaxis végét, a könyvek eltűnését és ezzel az olvasási kedv csökkenését (McLuhan et al, 2011). Az olvasás mindenkor egy egyedi, mással kevésbé pótolható szellemi „tréning”, amely számos

ponton és összefüggésben, a személyiség kialakulása folyamatának egy fontos eszköze, mely fejleszti a személyiséget és formálja azt. Az olvasás olyan aktív és hatékony tevékenység, amely megmozgatja a fantáziát, erősíti a gondolkodásra való képességet, elősegítve ezzel a megértést és egymás elfogadását. Az olvasás a kreativitás fejlesztésére egyik legalkalmasabb eszköz, mivel segíti a világ pontosabb észlelését, az alternatívákban való gondolkodást, ami elengedhetetlen az úgynevezett szisztematikus és logikus gondolkodáshoz, ezzel együtt természetesen a bonyolult feladatok megoldásához, kivitelezéséhez.

Ennek tudatában kijelenthető, hogy az olvasás hiánya olyan veszteség, amelynek az egyénre, és az egyén személyiségére, és rajta keresztül közvetve a társadalom működésére is hatása van, továbbá a tényleges társadalmi jelenségek esetében ez a hatás levezethető, mérhető (Erdős, 2019). Azonban az olvasás hagyományos formájának átköltözése a technikai eszközökre (számítógép, e-book olvasó, tablet) nem jelenti az olvasás hiányát. Az olvasási tendenciák mérése során fontosnak tartjuk ezeknek az új mintázatoknak a mérését is, hiszen így kaphatunk átfogó képet az olvasási szokások változásáról. Nielsen első kutatási eredményei 2006-ban jelentek meg az online, azaz nem hagyományos módon történő olvasással kapcsolatban. Megfigyelései kifejezetten a weboldalak böngészésének olvasási szokásaira vonatkoztak. Ahhoz azonban, hogy egyértelműen kijelenthessük, napjaink fiatal nemzedékeinek általános olvasási technikáját milyen erősen befolyásolja a technikai fejlődés, illetve az online sajtó, könyvtárak megjelenése, többször és rendszeresen végzett vizsgálatokra van szükség. Azt viszont - ahogy Nielsen kutatásából is kiderült - okkal gyaníthatjuk, hogy az elmélyült olvasás a hagyományos, papíralapú könyvek esetében sokkal nagyobb odafigyelést igényel, illetve ez hatással van a tanulás, a memorizálás technikájára, míg az online felületek olvasása során sok esetben csak „futólag” olvassuk el az információkat, nem olyan részletesen, mint ahogy a könyveknél tesszük (Nielsen, 2006).

Az olvasási módok változására természetesen kihatással volt a technikai fejlődés, hiszen az óta megkülönböztethetjük és tényleg aktívan és élesen elválaszthatjuk az élményszerző és az információszerző olvasást is.

A szakirodalmak és kutatások alapos megvizsgálása alapján az alábbi következtetések vonhatók le a média és az olvasási kedv csökkenésének kapcsolatáról:

1. Az olvasási kedv csökkenéséért önmagában a technikai fejlődés nem hibáztatható, azonban az tény, hogy hatással van az életmódunkra ez a fejlődés, ezáltal az olvasási szokásainkat is befolyásolhatja.

2. A digitális kultúra megjelenésével a kulturális szakadék nem egyértelműsíthetően csökken, sőt sok esetben ez akár növekedhet is, pedig minden eszközünk meg van ahhoz, hogy gyorsan és hatékonyan tájékozódjunk bizonyos témákban (Németh, 2013).
3. A filmek, sorozatok, animációk megjelenése miatt az olvasás kevésbé népszerű tevékenység, hiszen az ember egyszerre láthatja, élheti át a történetet, míg az olvasás során mondhatni „fárasztó” módon használnia kell a kreativitását, gondolkodását, olvasási és értelmezési képességeit.

2. Empirikus kutatás

2.1. Kutatási cél

Kutatásunk elsődleges célja volt felmérni a vizsgált felnőttek olvasási szokásait, illetve az olvasás lelki egészségre gyakorolt hatását. További cél volt a vizsgált egyének olvasói csoporthoz való csatlakozási hajlandóságának feltérképezése, mellyel az általunk javasolt könyvklub beavatkozásra való igényt kívántuk felmérni.

2.2. Kutatási kérdések

1. A vizsgált felnőtt minta milyen szabadidős olvasási szokásokkal rendelkezik?
2. Milyen összefüggés mutatható ki az olvasás szeretete, gyakorisága és a válaszadó mentális állapota között?
3. Milyen igény mutatkozik az olvasás, mint szabadidős tevékenység közösségi élménnyé formálására?

2.3. Hipotézisek

H.1. A vizsgált felnőtt minta körében magas arányú az olvasás szeretete, valamint a könyvolvasás gyakorisága. A könyvek választott témája tekintetében a hétköznapi tudomány és a szórakoztató irodalom dominál.

H.2. Az olvasást szerető és gyakran olvasó megkérdezettek mentális állapota kedvezőbb, mint a nem vagy a ritkán olvasóké.

H.3. A megkérdezettek többsége nyitott egy közösségi élményt jelentő könyvklubon való részvételre.

2.4. Mérőeszköz

Mérőeszközünk egy online önkitöltős kérdőív volt, a Google Űrlap funkciója segítségével elkészítve (A kérdőív word formátumú változata az 1. sz mellékletben olvasható). A kérdőív 22 kérdésből állt, és az alábbi témakörök köré csoportosult:

1. Szocio-demográfiai adatok felmérése;
2. Olvasási szokások felmérése;
3. A válaszadók mentális állapotának felmérése;
4. Könyvklubhoz való csatlakozási hajlam felmérése.

A kérdések egy része nyitott, fennmaradó része zárt, feleletválasztós. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim volt.

2.5. Minta

A populációt a 18 év feletti felnőtt magyar lakosság képezte. Nem valószínűségi mintavételünk az egyszerűen elérhető alanyokra korlátozódott, akiket a különféle szociális média felületeken keresztül értünk el.

2.6. Kutatás menete és az adatok feldolgozása

Online kérdőívünk linkjét a kérdőív kitöltésére vonatkozó felhívásunkkal egyetemben megosztottuk különböző Facebook csoportokban. A megosztástól számítva 3 hét időtartamot határoztunk meg a válaszok összegyűjtésére. A Google Űrlap segítségével kinyert Excel táblázatban szereplő adatokat csoportosítottuk, kódoltuk és transzformáltuk az SPSS23.0 programban történő felhasználáshoz. A statisztikai feldolgozás során gyakorisági-, átlagszámítás-, keresztábra elemzési és χ^2 próbával végzett összefüggésvizsgálatokat alkalmaztunk. Eredményeinket a $p > 0,001$ szinten tekintettük szignifikánsnak.

2.7. A minta szocio-demográfiai jellemzése

80 fő töltötte ki a kérdőívünket, a kutatásban így összesen 5 férfi (6,2%) és 75 nő (93,8%) vett részt. Mivel a nők száma felülreprezentált, nem vonhatunk le kutatásunkban nemek szerinti következtetéseket.

2. táblázat

A minta életkor szerinti adatai (év)

Átlag életkor	27,38
Medián	23
Szórás	10,437
Legalacsonyabb kitöltői életkor	18
Legmagasabb kitöltői életkor	69

A 2. táblázatból látható, hogy a kitöltők életkora széles skálán mozgott, hiszen 18 éves kortól egészen 69 éves korig is akadt kitöltőnk. A válaszadók átlagéletkora 27,38 év (SD=10,437 év) volt, a kitöltők 50%-a 23 év feletti. Az alacsony elemszám és a nagyon tág életkori spektrum miatt adataink életkorok szerint történő elemzésére sem nyílt lehetőségünk.

A válaszadók nyitott kérdés keretében adták meg állandó lakóhelyük, településük nevét, melyet a település típusa alapján kategorizáltunk (3. táblázat).

3. táblázat

A minta megoszlása az állandó lakóhely településtípusa szerint (fő és %)

Településtípus	Fő	Százalék
Főváros	8	10
Megyeszékhely	16	20
Város	33	41,3
Község vagy nagyközség	22	27,5
Falu	1	1,2
Összesen:	80	100

A kitöltők 41,3%-a városban él (33 fő), ezután következtek a nagyközségben vagy községben élő személyek 27,5%-kal (22 fő), majd a megyeszékhelyen élő személyek 20%-kal (16 fő). További 10% a kitöltők közül Budapesten, azaz a fővárosban él (8 fő), és nem utolsó sorban 1,2% falun lakik (1 fő). Az alacsony elemszám miatt a településtípusok szerinti elemzéseink sem vezettek jelentős különbségekhez.

Megkérdeztük válaszadóink legmagasabb iskolai végzettségét (4. táblázat).

4. táblázat

A minta iskolai végzettség szerinti megoszlása (fő és %)

Iskolai végzettség	fő	Százalék
8 általános	2	2,5
Szakmunkás bizonyítvány	1	1,2
Középiskolai érettségi	35	43,8
Egyetemi, főiskolai diploma	42	52,5
Összesen:	80	100

A kitöltők legnagyobb arányban (52,5%, 42 fő) egyetemi/ főiskolai diplomával rendelkeztek. 43,8% (35 fő) rendelkezett középiskolai érettségivel, 2,5% (2 fő) 8 általánost végzett, és 1,2% (1 fő) szakmunkás bizonyítvánnyal rendelkezett. Az egyes végzettségi szintek képviselési aránya itt sem tette lehetővé az az alapján történő adatbontást és elemzést.

2.8. Olvasási szokásokkal kapcsolatos eredmények

Az alacsony kitöltési szám miatt adataink nem tekinthetők reprezentatívnak, következtetéseinket kizárólag a kérdőívet kitöltött 80 fős mintára vonatkoztathatjuk. Ennek is köszönhetően az országos vizsgálati adatokkal ellentétben azt az eredményt kaptuk, hogy a válaszadók 95%-a szeret olvasni. Az 5. táblázat bemutatja, hogy hétköznapi átlagosan minimum 27,9 percet és maximum 36,16 percet tudnak olvasásra fordítani a megkérdezettek, míg hétvégén erre több idejük akad, hiszen átlagosan minimum 40,99 percet, maximum 49,65 percet töltenek ezzel a tevékenységgel. Látható, hogy még azon személyek is töltenek időt olvasással, akik nem szeretnek olvasni.

5. táblázat

A minta olvasással eltöltött ideje hétköznapi és hétvégén (fő, %)

Olvasással töltött idő	Hétköznapiakon (fő)	Hétköznapiakon (százalék)	Hétvége (fő)	Hétvége (százalék)
0-4 perc	6	7,5	3	3,8
5-10 perc	7	8,8	3	3,8
11-20 perc	8	10,0	4	5
21-30 perc	21	26,2	12	15
31-40 perc	16	20	10	12,5

41-50 perc	5	6,3	8	10
51-60 perc	7	8,8	11	13,7
60 percnél több	10	12,4	29	36,2
Összesen:	80	100	80	100
Átlagosan*	min. 27,90 perc; max.36,18 perc		min. 40,99 perc; max. 49,65 perc	

*Az átlagérték becslési eljárással készült, a kategóriahatárok minimumának és maximumának segítségével kiszámítva.

A kitöltők 26,2%-a (21 fő) hétköznaponként 21-30 percet olvas naponta, 20%-uk (16 fő) pedig 31-40 percet olvas naponta egy átlagos munkanapon. Ezzel szemben változást láthatunk a hétvégére vonatkozóan, hiszen ez a két kategória jócskán lecsökken, 15%-ra (12 fő) és 12,4%-ra (10 fő), viszont a 60 percnél is többet olvasó egyének száma itt megnövekedett a hétköznapi 12,4%-ról (10 fő) 36,2%-ra (29 fő).

Megkérdeztük válaszadóinkat, hogy szabadidős olvasásuk mekkora részét töltik könyvek olvasásával, akár online, akár nyomtatott formájú könyveket használva. A 6. táblázatban közölt eredmények alapján megállapíthatjuk, hogy a válaszadók 71,3%-a tölti könyvolvasással a szabadidejének legalább a felét.

6. táblázat

A megkérdezettek szabadidős olvasási idejéből könyvolvasásra fordított arány (fő, %)

Szabad idejének olvasással töltött idő:	Fő	Százalék
Az egész	13	16,3
Legnagyobb részét	22	27,5
Felét	22	27,5
Kevesebb, mint felét	18	22,4
Egy részét sem	5	6,3
Összesen	80	100

Mivel alapfelvetésünk, hogy az olvasással a lelki egészséget és az egyének közösséggé formálását, beilleszkedését segíthetjük, a heti rendszerességgel tervezett könyvklub kialakításához szükséges volt felmérnünk, hogy egy nagyjából 200 oldal terjedelmű könyvet mennyi idő alatt tudnak elolvasni azon személyek, akik a későbbiekben a könyvklub

megvalósítása során potenciális résztvevők lehetnek. A visszajelzések alapján a válaszadók 78,8%-a kevesebb, mint 1 hét alatt olvas el egy 200 oldalas könyvet (7. táblázat).

7. táblázat

A válaszadók megoszlása egy 200 oldalas terjedelmű könyv elolvasásának ideje szerint (fő, %)

olvasási idő	fő	százalék
3 vagy annál kevesebb nap	42	52,5
4-7 nap alatt	21	26,3
8-14 nap alatt	6	7,5
15-21 nap alatt	5	6,2
több, mint 21 nap alatt	6	7,5
Összesen:	80	100
Átlagosan (min. és max. értékek)*	min 4,76 nap	max 7,65 nap

* Az átlagérték becslési eljárással készült, a kategória határok minimumának és maximumának segítségével kiszámítva.

A válaszok alapján megállapíthatjuk, hogy átlagosan minimum 4,76 nap alatt olvasnak el, de maximum 7,65 napra van szüksége a válaszadóknak átlagosan egy ilyen jellegű könyv kiolvasására. Ebből kifolyólag nagyobb esélyt láthatunk a kezdeményezésünk sikerességének és bátran kezdhető meg a heti rendszerességgel tartott könyvklubok szervezése.

2.9. A válaszadók mentális egészségének felmérésére vonatkozó eredmények

Kutatásunk utolsó szakaszában az egyének mentális állapotát tártuk fel a Mentális Állapotfeltáró Kérdőív (MÁK) kitöltésével (Lippai és Erdei, 2014). A Mentális Állapotfeltáró Kérdőívvel az egyének pillanatnyi állapotát tudjuk felmérni, melyben különböző testi tünetek megjelenésének gyakorisága alapján soroljuk be őket a mentálisan egészséges, sérülékeny vagy veszélyeztetett kategóriába. A megkérdezettek 32,5%-a (26 fő) bizonyult mentálisan egészségesnek, 47,5%-a (38 fő) sérülékenynek és 20%-a (16 fő) veszélyeztetettnek. χ^2 -próba segítségével kívántuk megvizsgálni a mentális állapot, valamint a nemek, településtípus, iskolai végzettség olvasás szeretete, olvasásra fordított idő hétköznapi és hétvégén, könyvolvasás

közötti összefüggéseket, azonban egyik esetben sem találtunk szignifikáns összefüggést, amelynek indokát az alacsony mintaelemszámban és a nem reprezentatív mintában látjuk.

A sérülékeny és a mentálisan egészséges személyekkel indokolt lehet egy könyvklub létrehozása prevenciós és lelki egészséget megőrző, javító céllal. Azon személyekkel, akik a veszélyeztetett kategóriába kerültek, a mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő szakember szakmai kompetenciáit, illetve ezek határait ismerve nem foglalkozhatunk, mivel nekik feltehetőleg összetettebb és mélyebb problémáik vannak, melyhez szakszerű egészségügyi segítségre lehet szükségük. Megfelelő szakmai team megléte mellett csatlakozhatnának ők is a projekthez, azonban ezen információk hiánya végett jelen kutatásunkban választásaik nem relevánsak.

Ennek okán a kutatás további részében a mentálisan egészséges és a sérülékeny csoportba sorolható egyének válaszai alapján vizsgálódunk tovább, azonban ismertetjük a veszélyeztetett csoportra vonatkozó adatokat is.

A kérdőívben 21 féle olvasmánytípust jelöltünk meg, melyekből legfeljebb ötöt választhattak az olvasási szokásaik alapján. A 8. táblázatban összesítettük az olvasmányok témája szerinti választási gyakoriságot a mentális egészség különböző kategóriái mentén.

8. táblázat

Olvasmányok téma szerinti választási gyakorisága a mentális egészség kategóriái mentén (% (fő))

téma	mentálisan egészséges	sérülékeny	veszélyezte- tett	összesen
életmód, egészség	26,9 (7)	13,2 (5)	18,8 (3)	18,8 (15)
hobbi, szabadidő	15,4 (4)	13,2 (5)	18,8 (3)	15,0 (12)
Képregények	7,7 (2)	0,0 (0)	0,0 (0)	2,5 (2)
Tankönyvek	23,1 (6)	18,4 (7)	12,5 (2)	18,8 (15)
Versek	11,5 (3)	18,4 (7)	25,0 (4)	17,5 (14)
Akció- és kalandregények	34,6 (9)	24,3 (9)	31,3 (5)	29,1 (23)
Romantikus történetek	30,8 (8)	50,0 (19)	56,3 (9)	45,0 (36)
Természet- és állatos könyvek	23,1 (6)	13,2 (5)	0,0 (0)	13,8 (11)
Horror történetek	7,7 (2)	18,4 (7)	6,3 (1)	12,5 (10)
Tudományos-fantasztikus történetek	38,5 (10)	44,7 (17)	18,8 (3)	37,5 (30)

Irodalmi regények vagy novellák	38,5 (10)	50,0 (19)	62,5 (10)	48,8 (39)
Drámák	15,4 (4)	13,2 (5)	18,8 (3)	15,0 (12)
Szerep- és kalandjáték könyvek	3,8 (1)	13,2 (5)	6,3 (1)	8,8 (7)
Viccek	7,7 (2)	0,0 (0)	0,0 (0)	2,5 (2)
Mesék	11,5 (3)	7,9 (3)	12,5 (2)	10,0 (8)
Krimik	34,6 (9)	31,6 (12)	43,8 (7)	35,0 (28)
Pszichológiai, metafizikai és természetfeletti témákat feldolgozó könyvek	38,5 (10)	36,8 (14)	43,8 (7)	38,8 (31)
Horoszkóp	3,8 (1)	7,9 (3)	18,8 (3)	8,8 (7)
Eposz	-----	-----	-----	-----
Igaz történetek	30,8 (8)	31,6 (12)	18,8 (3)	28,7 (23)
Mangák	3,8 (1)	10,5 (4)	0,0 (0)	6,3 (5)
Nem olvasok könyveket a szabadidőmben	3,8 (1)	0,0 (0)	6,3 (1)	2,5 (2)

Hogy miért is volt fontos kutatásunk szempontjából ezt felmérni? A válasz egyértelmű. Sokkal hatékonyabban szervezhetünk meg egy könyvklubot, ha a résztvevők igényeihez illeszkedően, az általuk kedvelt műfajú, témájú olvasmányokat adunk meg feldolgozásra. Így feltehetőleg nagyobb részvételi aránnyal, kedvvel számolhatunk és a munka során fejlesztő és pozitív változásokkal teli időszakot jósolhatunk előre. Eredményeink szerint a mentálisan egészségesek körében a legmagasabb arányban (38,5%) a tudományos-fantasztikus történeteket, az irodalmi regényeket vagy novellákat és a pszichológiai, metafizikai és természetfeletti témákat feldolgozó könyveket kedvelik. A sérülékeny csoportban első helyen szerepelnek 50,0%-kal a romantikus történetek és az irodalmi regények vagy novellák, majd ezeket követik 44,7%-kal a tudományos-fantasztikus történetek.

Megkérdeztük válaszadóinkat, hogy vettek-e már részt könyvklubos foglalkozáson, illetve szívesen részt vennének-e ilyen jellegű foglalkozáson. A válaszadók 83,8%-a még nem vett részt könyvklubban, azonban a 80 főből ennek ellenére 62,5% (50 fő) részt venne ilyen tevékenységben.

A kérdőív eredményei alapján azt a következtetést vontuk le, hogy a heti rendszerességű könyvklub megszervezése indokolt lehet a résztvevő személyek lelki egészségének megőrzése

érdekében, hiszen alapvetően szabadidős tevékenységükben önbevallásuk alapján, számukra a lelki egészségre van hatással az olvasás: segíti őket ez a tevékenység a tiszta és következetes gondolkodás megőrzésében, hiszen kiszakítja őket az adott szituációból, mely esetleg nehézséget okozhat, így könnyebben át tudják látni azt és megoldani. Továbbá 34 fő (42,5%) válaszolta a „Kikapcsolódás” kifejezést, arra a kérdésre, hogy „Mit jelent Ön számára az olvasás?”. Emellett népszerű válaszok voltak a felfrissülés, megnyugvás, illetve, hogy egy másik világba kerülnek át az olvasás folyamatában, továbbá ez a tevékenység az önmagukba fektetett minőségi idő is.

Összességében a 3 legnépszerűbb könyv vagy olvasmánytípus, melyekkel akár foglalkozhatunk a könyvklub megvalósítása során az alábbiak voltak:

- Irodalmi regények, novellák: 29 fővel
- Romantikus történetek: 27 fővel
- Tudományos és fantasztikus könyvek: 27 fővel

Feltételezésünk szerint a könyvklubbal az egyén egészségének társas és társadalmi dimenzióira is hathatunk, hiszen egy csoportot alkotva közösségi élményhez juthatnak hozzá, továbbá segítenek kialakítani a társadalomba való beilleszkedés vágyát vagy a folyamat elősegítését. Az olvasással az egyének könnyebben érthetik meg saját érzelmeiket, továbbá a megbeszélés folyamatában annak hangot adhatnak. Mivel a csoport alapszabályai közé tartozik a feltétel nélküli elfogadás is, így érzelmeik, megfigyeléseik, észrevételeik elfogadásra kerülnek, ezzel is segítve a korábban említett társas kapcsolatok kialakulását vagy a csoportba való beilleszkedést.

A könyvklub megvalósítása során folyamatosan visszajelzéseket kérnénk az egyénektől, illetve ülésről ülésre mérnénk a Mentális Állapotfeltáró Kérdőívvel az aktuális állapotukat, hogy megfigyelhessük a változásokat, további mintázatokat, melyek alapján egy nagymintás vizsgálatot készíthetünk elő.

2.10. Hipotézisvizsgálat

H.1. A vizsgált felnőtt minta körében magas arányú az olvasás szeretete, valamint a könyvolvasás gyakorisága. A könyvek választott témája tekintetében a hétköznapi tudomány és a szórakoztató irodalom dominál.

Első hipotézisünket részben igazoltnak tekintjük, mivel a megkérdezettek 95%-a szeret olvasni, a válaszadók 71,3%-a tölti könyvolvasással a szabadidejének legalább a felét, a hétköznapi tudományt közvetítő művek azonban nem jelennek meg a preferenciáik elején.

H.2. Az olvasást szerető és gyakran olvasó megkérdezettek mentális állapota kedvezőbb, mint a nem vagy a ritkán olvasóké.

A második hipotézisünk bizonyítása nem volt sikeres, nem találtunk szignifikáns összefüggést a vizsgált háttérváltozók szerint.

H.3. A megkérdezettek többsége nyitott egy közösségi élményt jelentő könyvklubon való részvételre.

A hipotézisünk beigazolódt, mivel a válaszadók 62,5%-a szívesen részt venne egy könyvklubos foglalkozáson.

Összefoglalás

Dolgozatunkban a magyar felnőtt lakosság olvasási szokásait és mentális állapotát vizsgáltuk, valamint az olvasás lelki egészségre gyakorolt hatását. A szakirodalmi áttekintés alapján azonosított kutatási igényként merült fel a felnőtt célcsoport vizsgálata, hiszen a legtöbb olvasásvizsgálat a gyermekekre irányul, az olvasás lelki egészségre gyakorolt hatása pedig kevésbé kutatott. Egyszerűen elérhető alanyokra hagyatkozó nem valószínűségi mintavételünk eredményei az olvasás szeretete és az olvasási szokások tekintetében kedvezőbb képet mutatott, mint az országos reprezentatív vizsgálatok eredményei. A mentális állapotot tekintve azonban kedvezőtlenebb képet kaptunk, melynek nyomán egy könyvklub típusú beavatkozási lehetőséget vetettünk fel. Ehhez fontos volt megfigyelnünk, hogy bizonyos könyvfajták milyen népszerűséggel jelentek meg a kutatásban résztvevő személyeknél. Eredményeink szerint a mentálisan egészségesek körében a legmagasabb arányban (38,5%) a tudományos-fantasztikus történeteket, továbbá az irodalmi regényeket vagy novellákat és a pszichológiai, metafizikai és természetfeletti témákat feldolgozó könyveket kedvelték. A sérülékeny csoportban első helyen szerepelnek 50,0%-kal a romantikus történetek és az irodalmi regények vagy novellák, majd ezeket követik 44,7%-kal a tudományos-fantasztikus történetek. Ezekből az információkból kifolyólag a későbbi beavatkozás során a tudományos-fantasztikus, irodalmi regényeket, novellákat és romantikus könyveket választanánk a heti rendszerességű könyvklub témáihoz. Feltételezésünk szerint, ha a résztvevők által népszerűnek ítélt témájú, stílusú könyvekből válogatunk magasabb részvételi aránnyal és pozitívabb eredményekkel számolhatunk. Továbbá nem titkolt célunk az olvasás, mint szabadidős tevékenység népszerűsítése, mivel jelenlegi kutatásaink alapján az olvasást rendszeresen űző személyek aránya évről-évre csökken.

Irodalomjegyzék

- Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (2022). *A magyarok közérzete A KINCS longitudinális országos reprezentatív vizsgálatának eredményei 2020. november – 2022. szeptember között.*
https://www.koppmariaintezet.hu/docs/KINCS_Omnibusz_Kozerzet_A_magyarok_koz_erzete.pdf
- Benkő, Zs. (2019). Az egészség történeti és modern megközelítése. Az egészségfejlesztés fogalma, szemléletmódja In Benkő, Zs., Lippai, L., & Tarkó, K. (Eds.), *Az egészség az életünk tartópillére. Egészségtanácsadási kézikönyv* (pp. 15-49). JGYF Kiadó.
- Bernát, A. & Hudácskó, Sz. (2020). *Könyvolvasási és könyvvásárlási szokások, 2020.* TÁRKI.
- Bujdosóné, D. E. (2012). Neumann kontra Gutenberg-galaxis?: Különös tekintettel a generációs olvasási szokásokra. *Könyv és nevelés* 14(4), 48-59.
- Erdős, A. & Lak, Á. R. (2019). *Olvasási szokások a PIRLS-eredmények tükrében.* Oktatási Hivatal.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2022). *World Happiness Report 2022.* New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2022/>
- Hofmeister-Tóth, Á. & Mitev, A. Z. (2010). *Üzleti kommunikáció és tárgyalástechnika.* Akadémiai Kiadó.
- Kopp, M. & Skrabski, Á. (1995). *Magyar lelkiállapot.* Végeken Kiadó.
- Lippai, L. L., & Erdei, K. (2014). Lelki egészségfejlesztő programok előkészítése városi szinten-a hódmezővásárhelyi lelki egészségfelmérés elemzésének tanulságai, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 15(4), 351-371.
<http://real.mtak.hu/50736/1/mental.15.2014.4.3.pdf>
- Lippai, L. L. (2019). A boldogság jelentősége a lelki egészség fejlesztésében. In Benkő, Zs., Lippai, L., & Tarkó, K. (Eds.), *Az egészség az életünk tartópillére. Egészségtanácsadási kézikönyv* (pp. 101-109). JGYF Kiadó.
- Lippai, L., Nádudvari, G., & Tarkó, K. (2019). A művészetek és a holisztikus egészség: A művészettel nevelés módszertanának egészségfejlesztési jelentősége In Marosi, K. (Ed.), *Művészeti Nevelés, Művészetre Nevelés a Felsőoktatásban: Konferenciakötet* (pp. 41-51). SZEK JGYF Kiadó.
- McLuhan, M., Gordon, W. T., Lamberti, E., & Scheffel-Dunand, D. (2011). *The Gutenberg galaxy: The making of typographic man.* University of Toronto Press.

- Németh, N. V. (2013). Olvasni jó? Egyetemi hallgatók viszonya az olvasáshoz. *Metszetek*, (4), 33-53. https://metszetek.unideb.hu/files/201304_03_nemeth.pdf
- Nielsen, J. (2006). F-Shaped Pattern For Reading Web Content, Nielsen Norman Group logoNielsen Norman Group. <https://www.nngroup.com/articles/f-shaped-pattern-reading-web-content-discovered/>
- Péterfi, R. (2019). Változások a felnőttek olvasási szokásaiban fél évszázad távlatában. *Anyanyelvi Kultúraközvetítés*, 2(2), 33-44.
- Plonicky, T. (2015). Olvasási tendenciák a technika világában. *LÉTÜNK*, 113. http://www.epa.hu/00900/00997/00037/pdf/EPA00997_letunk_2015_4.pdf#page=113
- Szilágyiné, G. I. (2015). *A Gutenberg-galaxis a supersztrádán. A könyvtár jövője – a jövő könyvtára*, Szépírási dolgozat, SZTE BTK kommunikáció, 9.

Mellékletek

1. sz. melléklet

Olvasási szokások felmérése felnőttek körében

Kedves Válaszadó!

Nagy Hajnalka vagyok, az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézete Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakjának végzős hallgatója. Kérem, segítse szakdolgozatom és Tudományos Diákköri munkám kutatási fejezetének elkészítését a jelen kérdőív kitöltésével. A kérdőív kitöltése maximum 15 percet vesz igénybe. A válaszait név nélkül és bizalmasan kezelem.

Köszönöm a segítségét!

Amennyiben hozzájárul válaszai kutatási célú felhasználásához és a teljes minta statisztikai összesítésében történő publikálásához, kérem, jelölje be az igen választ és töltsse ki a kérdőívet!

1. igen, hozzájárulok
2. nem, nem járulok hozzá

1. Mi az Ön neme?

1. Férfi
2. Nő
3. Egyéb

2. Hány éves Ön? _____ év

3. Mely településen van az Ön állandó lakóhelye? _____

(A válaszok kódolása:

1. főváros
2. megyeszékhely
3. város
4. község
5. falu)

4. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

1. kevesebb, mint 8 általános
2. 8 általános
3. szakmunkás bizonyítvány
4. középiskola érettségivel
5. főiskola (BSc/BA), egyetem (MSc/MA) diplomával
6. PhD, DLA

5. Ön szeret-e olvasni?

1. igen
2. nem

6. Naponta általában mennyi időt fordít olvasásra kedvtelésből egy átlagos munkanapon?

1. 0 - 4 percet
2. 5 - 10 percet
3. 11 - 20 percet
4. 21 - 30 percet
5. 31 - 40 percet
6. 41 - 50 percet
7. 51 - 60 percet
8. több, mint 60 percet

7. Naponta általában mennyi időt fordít olvasásra kedvtelésből egy hétvégi napon?

1. 0 - 4 percet
2. 5 - 10 percet
3. 11 - 20 percet
4. 21 - 30 percet
5. 31 - 40 percet
6. 41 - 50 percet
7. 51 - 60 percet
8. több, mint 60 percet

8. A szabadidős olvasása mekkora részét tölti könyvek (nyomtatott vagy e-book) olvasásával?

1. az egészet
2. a legnagyobb részét
3. a felét
4. a felénél kevesebbet
5. egy részét sem

9. Milyen gyorsan olvas el egy kb. 200 oldal terjedelmű könyvet?

1. 3 nap, vagy annál kevesebb alatt
2. 4 - 7 nap alatt
3. 8 - 14 nap alatt
4. 15 - 21 nap alatt
5. több, mint 21 nap alatt

10. Szabadidejében mit olvas a legszívesebben?

1. könyveket
2. képregényeket
3. magazinokat
4. hírlapokat
5. a fentiek közül egyiket sem

11. Milyen kategóriákba sorolhatók azok a könyvek, amelyeket a legszívesebben olvas a szabadidejében? (Kérem, hogy maximum 5-öt jelöljön be!)

1. életmód, egészség
2. hobbi, szabadidő
3. képregények
4. tankönyvek
5. versek
6. akció- és kalandregények
7. romantikus történetek
8. természet- és állatos könyvek
9. horror történetek
10. tudományos-fantasztikus történetek
11. irodalmi regények vagy novellák

- 12. drámák
- 13. szerep- és kalandjáték könyvek
- 14. viccek
- 15. mesék
- 16. krimik
- 17. pszichológiai, metafizikai és természetfeletti témákat feldolgozó könyvek
- 18. horoszkóp
- 19. eposz
- 20. igaz történetek
- 21. mangák
- 22. nem olvasok könyveket a szabadidőmben

12. Mikor kiválaszt egy könyvet, amit el szeretne olvasni a szabadidejében, mi alapján dönt?
(Kérem, hogy maximum 3 válaszlehetőséget jelöljön be!)

- 1. könyv terjedelme
- 2. könyv borítója
- 3. könyv szerzője
- 4. könyv tartalomjegyzéke
- 5. mások ajánlása
- 6. reklám
- 7. egyéb
- 8. nem olvasok könyvet a szabadidőmben

13. Olvas-e jelenleg valamilyen könyvet?

- 1. igen
- 2. nem

14. Amennyiben jelenleg olvas valamilyen könyvet, kérem, hogy írja le annak a szerzőjét és a címét! (Amennyiben jelenleg nem olvas könyvet, kérem, egy x-et írjon a vonalra!)

Szerző és cím: _____

15. Ki az a 3 szerző, akitől a legtöbbet olvas? Kérem sorolja fel! (Amennyiben nem olvas könyvet, kérem, egy x-et írjon a vonalra!)

16. Kérem, sorolja fel a 3 kedvenc könyvét (szerző és cím)! (Amennyiben nem olvas könyvet, kérem, egy x-et írjon a vonalra!)

17. Ön szerint mi az oka annak, ha valaki nem szeret könyveket olvasni?

18. Ön szerint mi motiválhatná az embereket a könyvolvasásra?

19. Vett-e már Ön részt könyvklubos foglalkozáson?

1. igen

2. nem

20. Szívesen részt venne-e egy könyvklubos foglalkozáson?

1. igen

2. nem

21. Kérem írja le, hogy mit jelent az Ön számára az olvasás.

22. Kérem, jelölje, hogy az elmúlt időszakban milyen gyakran észlelte magán az alábbi tüneteket:

	egyáltalán nem	ritkán	gyakran
1. alvási problémák	0	1	2
2. tartós fejfájás	0	1	2
3. szapora vagy rendetlen szív működés	0	1	2
4. szív táji nyomás, mellkasi fájdalom	0	1	2
5. kifejezett ok nélküli félelem, szorongás	0	1	2
6. hangulatváltozás, főként lehangoltság	0	1	2
7. testsúly csökkenése	0	1	2
8. testsúly növekedése	0	1	2
9. tartós hasmenés, székrekedés	0	1	2
10. gyomorfájdalom (orvosi vizsgálat negatív)	0	1	2
11. szédülés, ájulás	0	1	2
12. szexuális vágy csökkenése	0	1	2
13. tartós, 1-2 hétig tartó türelmetlenség	0	1	2
14. a munkaképesség 1-2 hétig tartó csökkenése	0	1	2
15. indokolatlan fáradtságérzés, kimerülés	0	1	2