

GYERMEKEK ÉS FIATALOK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE: GLOBÁLIS ÉS EURÓPAI ADATOK

MENTÁLIS PROBLÉMÁKKAL KÜZDŐ GYERMEKEK

5-9 ÉVES KORCSOPORT



10-19 ÉVES KORCSOPORT



FIATALOK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE



13 ÉVESEK

35%

Levertséget és pszichoszomatikus tüneteket tapasztal (heti >1 alkalom)



KORTÁRS BÁNTALMAZÁS (BULLYING)

mintegy **20%** (EGYÖTÖD)
tart a bántalmazástól

HALÁLOZÁSI OKOK (10-19 ÉV)

ALACSONY ÉS KÖZEPES
JÖVEDELMŰ ORSZÁGOK



ÖNGYILKOSSÁG
A VEZETŐ HALÁLOK

(Számszerű adatokkal, piktogramokkal)

MAGAS JÖVEDELMŰ
ORSZÁGOK



ÖNGYILKOSSÁG
A MÁSODIK
HELYEN ÁLL

EURÓPAI PERSPEKTÍVA



A gyermekek mentális problémái
erős kapcsolatot mutatnak a
magányossággal



EURÓPAI
GYERMEKEK

13%

ÉRZI MAGÁT
MAGÁNYOSNAK
AZ ISKOLÁBAN

EU KEZDEMÉNYEZÉS

Az Európai Bizottság elfogadta
„A mentális egészség átfogó
megközelítéséről szóló
közleményt”
(2023 JÚNIUS)

1,23 MILLIÁRD EURÓ
mentális egészség
megőrzésére

A JÓLLÉT FOGALMA TÖBB SZINTEN ÉRTELMEZHETŐ

EGYÉNI SZINT: SZUBJEKTÍV JÓLLÉT

(Diener et al., 2018a; Helliwell & Aknin, 2018; Keyes, 2014)



ÉLETTEL VALÓ
ELÉGEDETTSÉG
(KOGNITÍV)
(Miao et al., 2013)

ÉRZELMI
TAPASZTALATOK

EGÉSZSÉG

MUNKA

EGÉSZSÉG

MUNKA

TÁRSAS
KAPCSOLATOK

TÁRSADALMI ÉS INTÉZMÉNYI SZINT

KÉPESSÉG



TÁRSADALMI KÉPESSÉG

(World Health Organization,
2021 definition)

JELENTÉS ÉS
CÉLTUDATOSSÁG

REZILIENCIA

CSELEKVŐKÉPESSÉG

KIHÍVÁSOKKAL VALÓ
MEGKÜZDÉS

POZITÍV PSZICHOLÓGIA: PERMA-MODELL

(Seligman, 2011; Kern et al., 2015,
Kriskó, 2026)





ISKOLAI JÓLLÉT – EGÉSZ ISKOLÁT ÁTFOGÓ, RENDSZERSZINTŰ MEGKÖZELÍTÉS

A mentális egészség és jóllét támogatása tanulóink sikeres, egészséges és teljes értékű életéért.

1. TANÓRAI SZINT

A mindennapi tanulás és tanítás tere



Mentális egészséget támogató tanterv

Szociális és érzelmi tanulás, életkori sajátosságokra épülő tananyagok, jóllétet támogató pedagógiai módszerek.



Támogató osztályléggör

Biztonság, tisztelet, elfogadás, együttműködés és pozitív kapcsolatok a tanulók között.



Tanári mentori szerep

Törődés, odafigyelés, bizalom, egyéni erősségek fejlesztése, segítő visszajelzés és bátorítás.

2. ISKOLAI SZINT

Az iskola mint közösség és környezet



Biztonságos, befogadó környezet

Fizikai és érzelmi biztonság, zaklatásmentesség, egyenlőség és sokszínűség tisztelete.



Tanulói részvétel és hang

A tanulók bevonása a döntésekbe, programok tervezésébe és az iskolai élet alakításába.



Pedagógusok és szülők jólléte

A felnőttek mentális egészségének támogatása, együttműködés, nyílt kommunikáció.

3. INTERDISZCIPLINÁRIS SZINT

Szakmai együttműködés és célzott támogatás



Célzott beavatkozások

A szükségletekhez igazodó, bizonyítékokon alapuló programok és szolgáltatások a veszélyeztetett tanulók támogatására.



Szakmai partnerségek

Együttműködés egészségügyi, szociális és közösségi szereplőkkel (a gyermekek és családok komplex támogatásáért).

EGYÜTT A KÖVETKEZŐKÉRT

- ✓ Szociális és érzelmi kompetenciák erősítése
- ✓ Motiváció és iskolai elköteleződés növelése
- ✓ Reziliencia és megküzdési képesség fejlesztése
- ✓ Szorongás, depresszív tünetek, agresszió, szervenélybetegségek, iskolai erőszak és korai iskolaelhagyás kockázatának mérséklése



AZ EGÉSZ KERETRENDSZERT ÁTHATÓ ALAPELVEK



RÉSZVÉTELISÉG

A tanulók, pedagógusok, szülők és közösségi szereplők aktív bevonása.



INKLUZIVITÁS

Minden gyermek számára egyenlő esélyek és hozzáférés biztosítása.



GYERMEKJOGI SZEMLELET

A gyermek mindenek feletti álló érdeke, méltósága és jogainak érvényesítése.



KULTÚRÁÉRZÉKENYSÉG

A sokféle háttér, érték és kultúra tisztelete és figyelembe vétele.



FENNTARTHATÓSÁG

Hosszú távon működőképes megoldások, folyamatos fejlesztés és értékelés.



HOSSZÚ TÁVÚ HATÁS



Jobb mentális egészség és jóllét



Sikeresebb tanulás és jobb teljesítmény



Erősebb közösség, pozitív iskolai kultúra



Teljesebb, boldogabb életút

Miért most?

A digitális jóllétből az algoritmikus jóllét felé mozdul a vita.

Az AI-integráció nem csak hatékonysági kérdés.

- A GenAI átalakítja a hallgatói munkát és a tananyaghoz való viszonyt.
- A szabályozási és pedagógiai keretek lassabban követik a technológiai adaptációt.
- A kognitív dimenzió mellett megjelenik az affektív és viselkedési oldal.



Alapállítás

Az algoritmusok nem semleges háttérfolyamatok.

A tanulási környezetek algoritmikus szervezése a pszichoszociális feltételeket is alakítja.

Figyelem

mire fordít időt és energiát?

Autonómia

ki alakítja a tanulási utat?

Visszacsatolás

milyen ritmusban kap megerősítést?

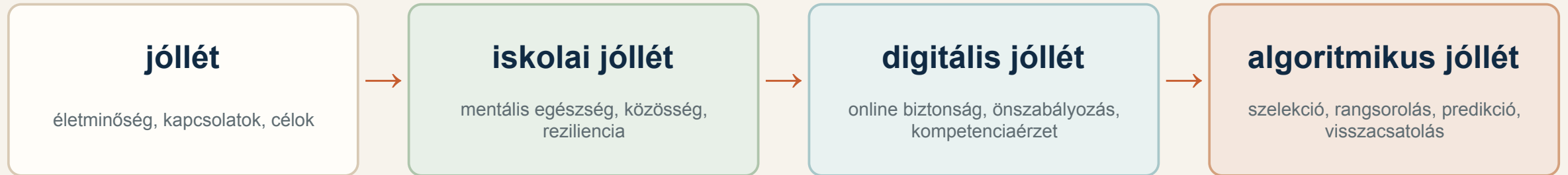
Kapcsolódás

emberi vagy szintetikus társas jelenlét?

Ezek együtt adják az algoritmikus jóllét pedagógiai tétjét.

Fogalmi lépcső

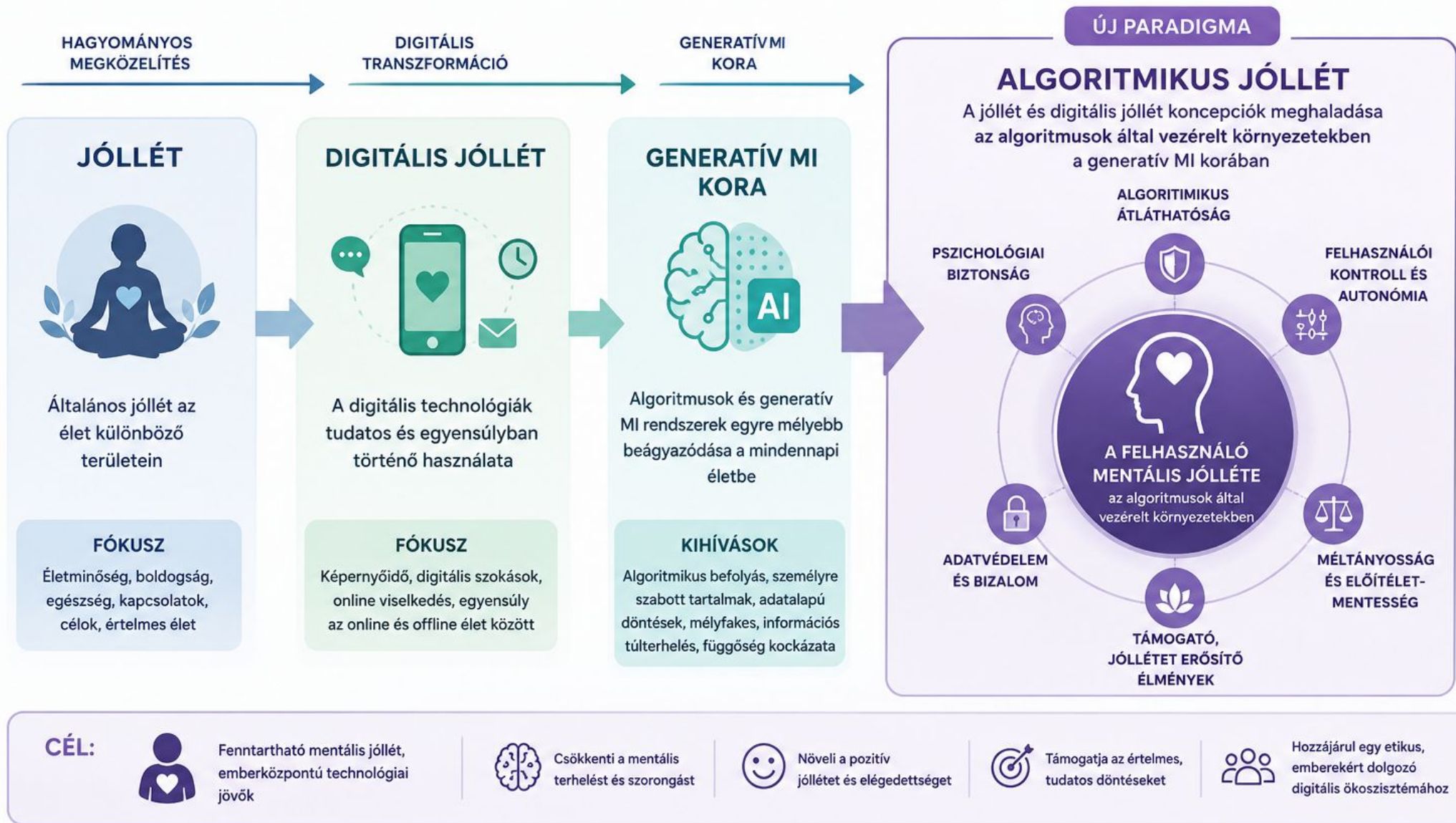
Nem új címke, hanem kiterjesztés.



A kérdés: hogyan őrizhető meg a hallgatói kontroll az algorithmikusan szervezett tanulási térben?

ALGORITMIKUS JÓLLÉT

ÚJ FOGALOM A GENERATÍV MESTERSÉGES INTELLIGENCIA KORÁBAN



Az algoritmikus jóllét középpontjában mindig az ember áll.

Technológia az emberi jóllétért – nem fordítva.

A személyre szabás négy ismétlődő mechanizmusa

Együtt kényelmesebbé, ugyanakkor befolyásolóvá, bizonytalaná és stresszkeltővé teszik az online környezetet.

1 Profilozás és predikció

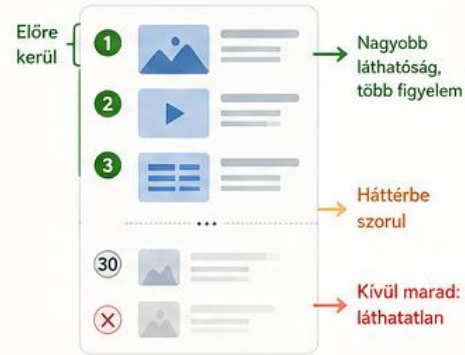
A rendszerek viselkedési nyomokból, preferenciákból és hasonló felhasználók mintáiból próbálják előre jelezni, mi lesz „releváns” a következő pillanatban.



A cél: mi tartja fenn a figyelmet, mire reagál, mi vonzza és mi idegeníti el a felhasználót.

2 Rangsorolás és láthatóság-elrendezés

Az algoritmusok nemcsak arról döntenek, mi kerül listázásra, hanem arról is, hogy milyen sorrendben, mi kerül előre, mi szorul háttérbe vagy marad láthatatlan.



A felhasználó szándékos beállításai (letiltások, „kevesebbet szeretnék látni” stb.) tovább polarizálhatják a láthatóságot.

3 Visszacsatolási hurok

Amire kattintunk, azt a rendszer tanulási jelként használja, és a következő körben még többet kínál a hasonló tartalmakból. Egy öngerjesztő folyamat részei vagyunk már az első kattintástól kezdődően.



Az első kattintástól induló öngerjesztő kör erősíti a meglévő mintákat és preferenciákat.

4 Opacitás

A felhasználó jellemzően nem látja, milyen adatból, milyen céllal és milyen optimalizációs logikával születik a következő ajánlás.



- Növeli a manipulációs kitétséget
- Alááshatja az autonómia érzését és a döntési magabiztosságot
- Torzíthatja a valóságérzékelt és megingathatja a hitet abban

Az opacitás megnehezíti, hogy a felhasználó reflektíven szabályozza saját jelenlétét és döntéseit az algoritmikusan szervezett térben.

A „NEM FELKÍNÁLT TARTALMAK” PROBLÉMÁJA



Az algoritmikus környezetek nemcsak azzal hatnak, amit megmutatnak, hanem azzal is, amit háttérbe szorítanak:

- eltérő nézőpontokat, kevésbé népszerű vagy rétegtartalmakat
- új témákat, alternatív magyarázatokat
- kisebb láthatóságú tudásforrásokat
- a felhasználó korábbi viselkedésétől eltérő tanulási lehetőségeket

Szűrőbuborék-képződés
Popularitási torzítás
Fairness-problémák

Szisztematikus áttekintések szerint ezek valós kockázatok, még ha a hatások mértéke platformonként és módszertanonként eltér is.

AZ ADATVÉDELEM ÖNMAGÁBAN NEM ELÉG



A magánszféra védelmére irányuló technikák (pl. differenciális privacy) önmagukban nem oldják meg a fenti problémákat.



Areeb és szerzőtársai (2023) vizsgálata szerint a differenciális privacy alkalmazása több esetben érdemben rontotta a pontosságot, és egyes felhasználói csoportoknál fokozta a popularitási torzítást.



A pontosság–méltányosság–adatvédelem hármasa közötti feszültség kompromisszumokat és tudatos tervezési döntéseket igényel.



A négy mechanizmus együtt formálja információs környezetünket. A tudatos tervezés, az átláthatóság és a felhasználói kontroll erősítése kulcsfontosságú a digitális jóllét, az autonómia és a társadalmi igazságosság szempontjából.

AI mint kognitív és affektív partner

A társalgó AI nem csak válaszol: szerepet és jelenlétet is szimulál.

„Partneri viszony” vagy tervezett interfész-hatás?

- empátikusnak tűnő nyelvezet
- társas jelenlét élménye
- antropomorfizáció
- automatizálási torzítás és túlzott ráhagyatkozás

Üzenet: a szintetikus társas jelenlét nem helyettesíti a humán mentori és kortárs támogató hálózatokat.

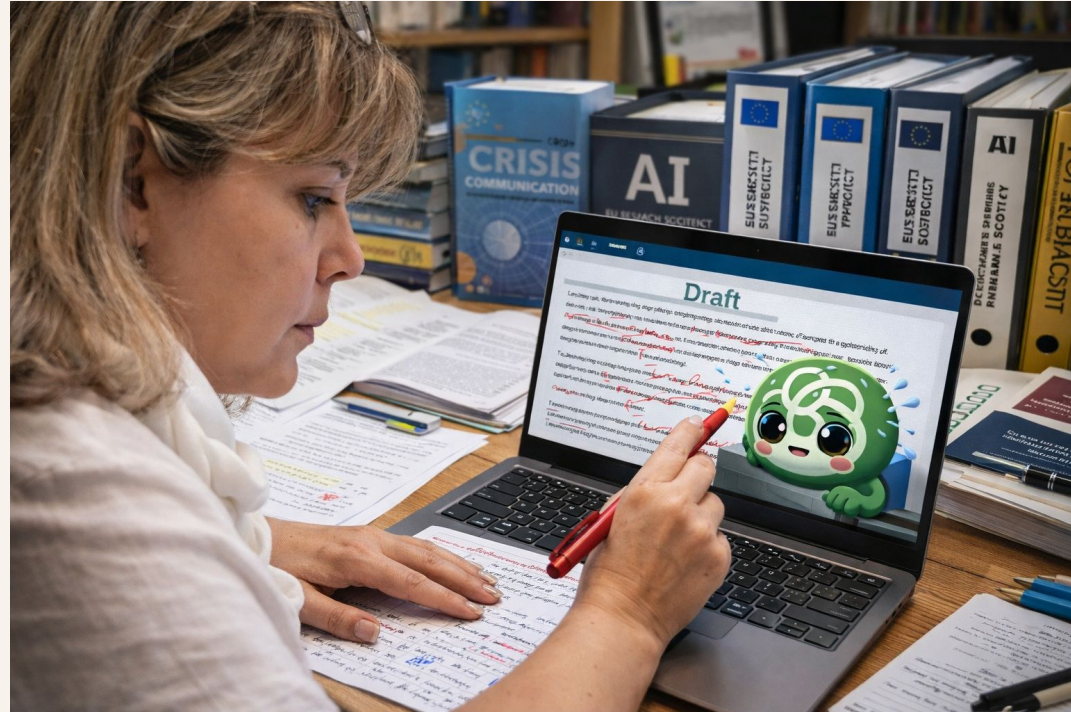




Kapcsolódás és antropomorfizáció

- társas jelenlét
- érzelmi kötődés
- AI mint kvázi-partner

A kérdés már nem az, hogy használjuk-e az AI-t, hanem az, hogy milyen pszichológiai kapcsolatot alakítunk ki vele.



Reflexív kontroll és affektív visszatükrözés

- peer-review dinamika
- empátia szimuláció
- automatizálási torzítás kockázata

AI-TÁMOGATOTT KITERJESZTETT TANANYAGFEJLESZTÉS: KÉTLÉPÉSES GENERÁLÁSI FOLYAMAT ÉS JÓLLÉTI HATÁSOK

TANULÓI SZÜKSÉGLETEK ÉS PREFERENCIÁK



KÉT LÉPÉSES GENERÁLÁSI FOLYAMAT (LearnLM Team, Google, 2025)

SZÖVEG
SZEMÉLYRE
SZABÁSA



KETŐS KÓDOLÁS
& ALAKÍTÁS

- Különféle megjelenítési formák
- Értékelési komponensek

AI-TÁMOGATOTT
KITERJESZTETT
TANANYAGOK

INTERAKTÍV
SZIMULÁCIÓK

VALÓS IDEJŰ ADATOK
(Zhai & Crippen, 2026)

ALGORITMIKUS JÓLLÉTI HATÁSOK

ELŐNYÖK

Növekvő hozzáférhetőség
Csökkenő tanulási akadályok
Támogatás (eltérő tudás/tempó)



KOCKÁZATOK

Túlzottan simított tananyag
Kevésbé produktív erőfeszítés
Kevésbé fogalmi küzdelem & önálló jelentésalkotás



PEDAGÓGIAI CÉL: HOZZÁFÉRÉS, MÉLYEBB MEGÉRTÉS, HALLGATÓI AUTONÓMIA TÁMOGATÁSA.

Három pedagógiai válasz

Az algoritmikus jóllét nem készséglista, hanem intézményi gyakorlat.

1

Algoritmikus + affektív műveltség

profilozás, opacitás,
antropomorfizáció felismerése

2

Jelenlétmenedzsment

időstruktúra, megszakítások,
visszacsatolási igény

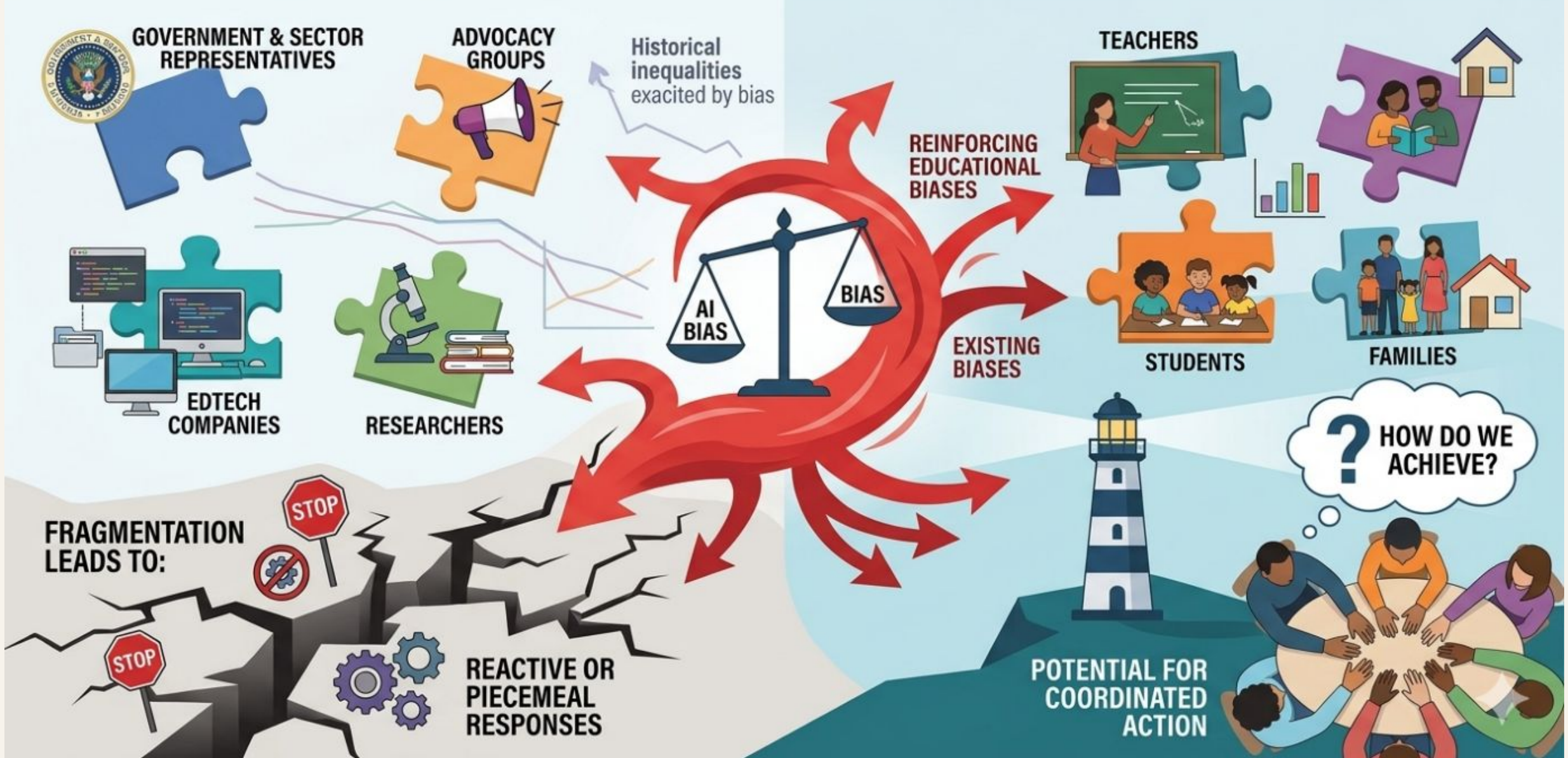
3

Értékelési kultúra

folyamat, verifikáció, humán
hozzáadott érték

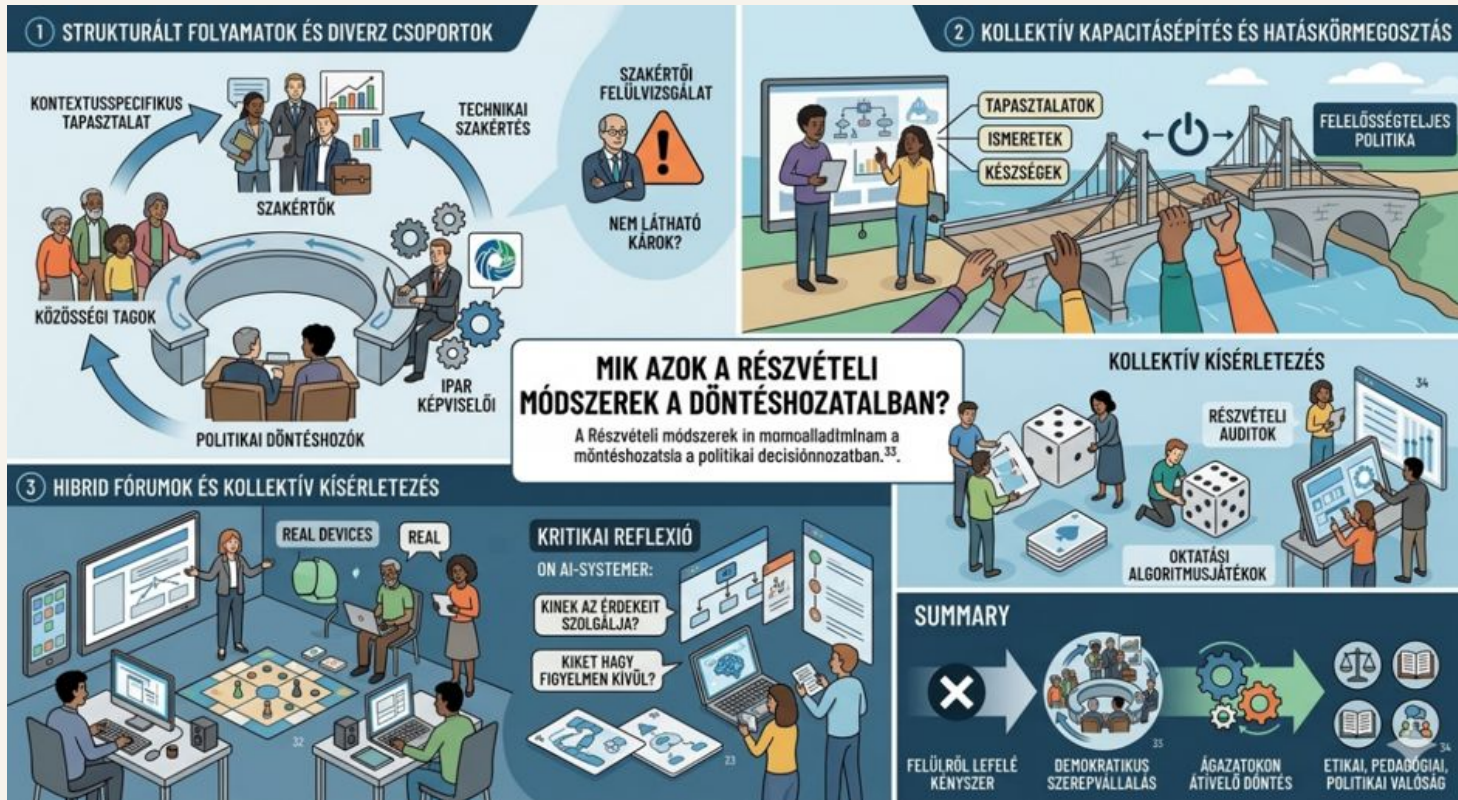
A cél: kritikus, etikus és önazonos együttműködés az AI-rendszerekkel.

AZ EDTECH ÖKOSZISZTÉMA SZÉTTAGOLTSÁGA ÉS AZ MI ELFOGULTSÁGOK VESZÉLYEI



Részvételi folyamatok és hibrid fórumok

A jóllét-orientált AI-integráció nem technikai beszerzés, hanem közös tervezés.



A hallgatók ne csak felhasználók legyenek, hanem társ-tervezők.

- pedagógiai réteg: mikor hasznos a GenAI?
- szociális-jólléti réteg: túlterhelés, izoláció, technostressz
- kormányzás réteg: átláthatóság, emberi felülvizsgálat, nem profizolt alternatívák

Hibrid fórum = intézményi védőmechanizmus.

Következtetés

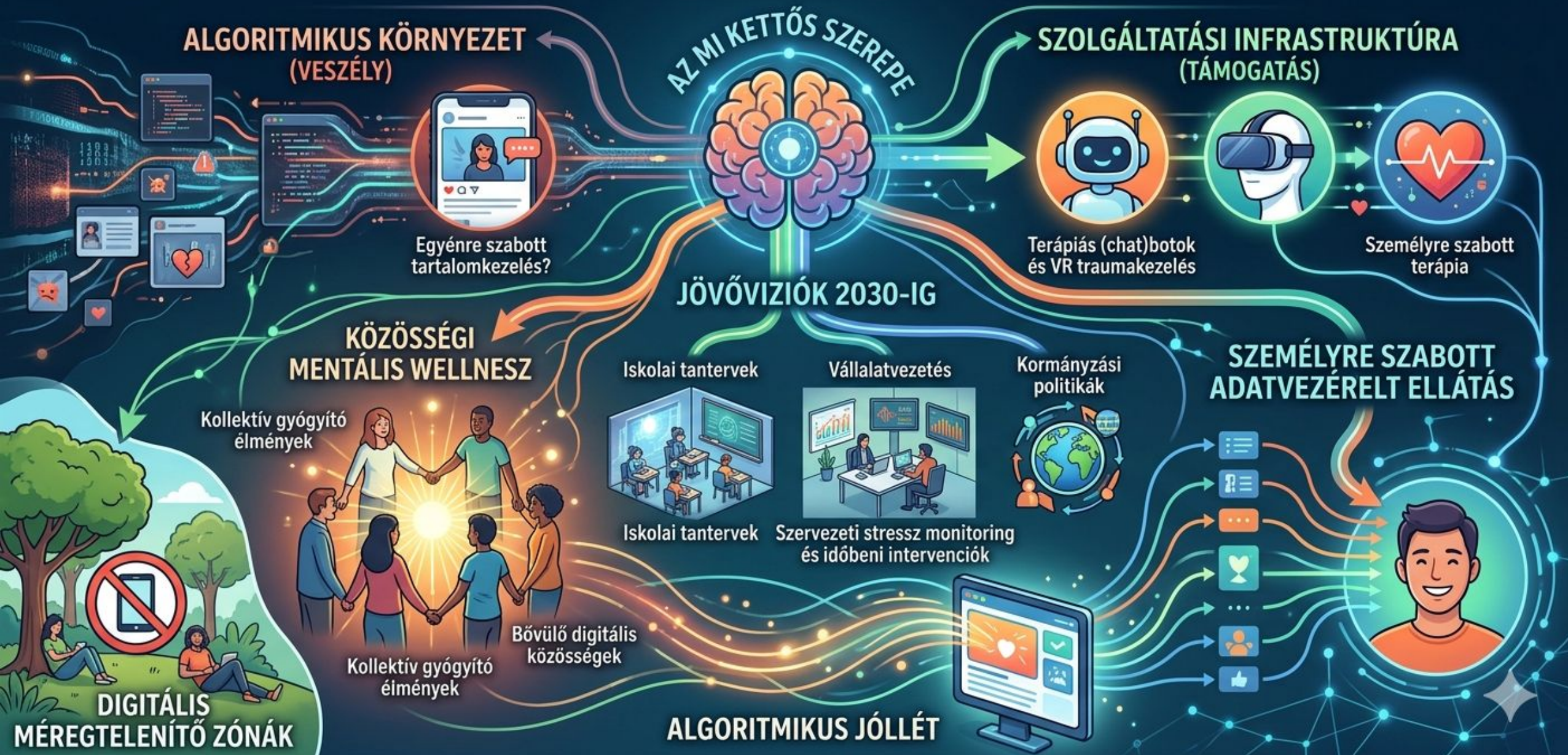
Az AI-integráció nem zárható le promptolási vagy megfelelőségi szinten.

Ha az algoritmusok figyelmet és viselkedést formáló architektúrák, akkor az MI-műveltségnek jólléti dimenziója is van.



Záró gondolat: a haligatdi jóllét a fenntartható életen át tartó tanulás feltétele, nem mellékterméke.

JÓLLÉTI TRENDDEK ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG JÖVŐPERSPEKTÍVÁI



Zárszó helyett:

Milyen jóllétfogalmat építünk be a mesterséges intelligenciával támogatott oktatásba?

Hatékonyabbat? Kontrolláltabbat? Vagy emberibbet, reflektívebbet és részvételibbet?

Köszönjük a figyelmet!

Kriskó Edina PhD
egyetemi docens

Nemzeti Közszolgálati Egyetem
Államtudományi és Nemzetközi Tanulmányok Kar
Társadalmi Kommunikáció Tanszék

- MTMT: 10021869
- ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7249-8125>
- Google Scholar ID: [GXSyU8IAAAAJ](#)
- Scopus ID: [42561552200](#)
- ResearchGate: [Edina Krisko](#)

Kriskó Andrea PhD
okleveles közgazdász

BCE közgazdásztanár szakos
hallgató

MTMT: 10044908
[ResearchGate: Andrea Kriskó](#)