

KISGYERMEKES SZÜLŐK MENTÁLIS TÁMOGATÁSA – RÉSZVÉTELI AKCIÓKUTATÁS EGY ÓVODAI KÖZÖSSÉGBEN

DOI 10.35402/kek.2026.3.11

Absztrakt

A tanulmány egy református óvodai közösségen belül a szülők mentális jólétét befolyásoló társadalmi aspektusokat vizsgálja, különös tekintettel a Covid-19-világjárvány hatásaira. Részvételi akciókutatás segítségével feltárja a megnövekedett szülői terheket, az intenzív anyaság jelenségét, valamint a társadalmi-gazdasági státusz, a párkapcsolati dinamika és a szociális hálók mentális egészségre gyakorolt hatásait. Külön figyelmet fordít a távmunka kettős szerepére, amely egyidejűleg támogatja a családi jelenlétet, de új kihívásokat is teremt az elmosódott személyes határok és a kapcsolati feszültségek miatt. A tanulmány beavatkozási javaslatokat kínál, mint például stresszkezelési programok és kommunikációs workshopok, a közösségi ellenállóképesség növelése és a szülő-óvoda együttműködés megújítása érdekében.

Kulcsszavak: oktatás, részvételi akciókutatás, közösségi részvétel, szülőség

Mental support for parents with young children – participatory action research in a kindergarten community

Abstract

This study examines the social aspects influencing the mental well-being of parents within a Reformed Church kindergarten community, with particular attention to the impacts of the Covid-19 pandemic. Using participatory action research, it explores the increased parental burdens, the phenomenon of intensive motherhood, and the effects of socioeconomic status, relationship dynamics, and social networks on mental health. Special focus is given to the dual role of remote work, which simultaneously supports family presence but also creates new challenges due to blurred personal boundaries and relational tensions. The study offers intervention proposals, such as stress management programs and communication workshops, aimed at enhancing community resilience and renewing parent-kindergarten cooperation.

Keywords: education, participatory action research, community participation, parenting

Bevezetés

A szülők mentális terhei ma egyre nőnek, miközben a családok mindennapjait a társadalmi elvárások és a kihívások is egyre erőteljesebben alakítják. A gyermekek fejlődése sokrétű folyamat, amelyben a testi, értelmi, érzelmi és szociális képességek egyaránt fontosak. Az óvodai iskolaérettségi szűrések ezért szigorú, standardizált kritériumok alapján mérik a fejlődést, különös tekintettel a koordinációra és az érzelmi érettségre. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint az elmúlt 12 évben

Magyarországon 1,2%-ról 2%-ra emelkedett az atipikus fejlődésű gyermekek aránya (KSH 2024). E növekedés összefüggésbe hozható a szülők, különösen az anyák mentális egészségi állapotával (Miklósi 2020:114; Máté – Máté 2022). Kutatásunk egy vidéki református óvodában a szülők mentális jóllétének támogatására fókuszált, különös tekintettel a Covid-19-járvány, a társadalmi változások és a nemi szerepek átalakulásának hatásaira. Részvételi akciókutatási (RAK) módszerrel a közösség aktív részvételére építettünk, hogy a támogatási stratégiák valós igényeken alapuljanak. A részvételi akciókutatás lényege, hogy a kutatás nem egyszerű megfigyelés, hanem aktív cselekvési folyamat. A kutatók és az érintett közösség együtt alakítják a változást és közösen hoznak létre gyakorlati tudást, amely azonnali társadalmi változásokhoz vezethet. Az óvodai közösséggel közösen határoztuk meg a folyamat végén az akciókat. E folyamat során fontos tapasztalat volt, hogy az intervenciók egyszerre hozhatnak változást és feszültséget, ezért a folyamatos visszacsatolás elengedhetetlen a sikeres együttműködéshez (Málovics 2024). Kutatásunk célja feltárni a szülők mentális egészségét befolyásoló tényezőket, ezek hatását az atipikus fejlődésű gyermekek számának növekedésére (az adott közösségben). Hatékony támogatási lehetőségeket keresni a szülők mentális jóllétének javítása érdekében, illetve és az óvoda-szülő kapcsolat erősítésére a RAK módszertanával.

A modern társadalom hatása a szülőkre és mentális egészségükre

Mentális egészség

A mentális jóllétünk hatással van fizikai jóllétünkre (Czétényi 2015). Szakmai vita övezi, hogy mi befolyásolja jobban mentális egészségünket és viselkedésünket: a biológiai, öröklött meghatározottságunk vagy a környezeti hatások, amelyek érnek minket. A téma szakértői egyetértenek abban, hogy mindkettő hatással van a mentális állapotunkra. Befolyásolja az élethelyzetünk is, amelyben vagyunk, illetve számos tényező, mint például a nemünk, az iskolázottságunk, anyagi helyzetünk (Kósa – Bíró 2018:107).

A pozitív mentális egészség kialakulását és fenntartását a szocioökológiai modell értelmezési tartománya is gazdagítja. Ez a megközelítés arra helyezi a hangsúlyt, hogy a mentális jólét az egyén és környezete egymásba ágyazott szintjei (például a család, a tágabb közösség és a társadalmi-gazdasági körülmények) együttesen, dinamikus kölcsönhatásban formálják. „Az egészséget meghatározó egyéni tényezőket – leszámítva az öröklött tulajdonságokat – jórészt a környezeti tényezők befolyásolják, és ezek között is a társadalmi-gazdasági-politikai körülmények azok, amelyek, mint az 'okok okai' valamennyi tényezőre hatással vannak” (Csizmadia 2017:29). A modell hangsúlyozza, hogy a fenntartható pozitív mentális egészség eléréséhez nemcsak egyéni szinten, hanem a közösségi és társadalmi szintű változtatások révén is szükséges beavatkozni, különös tekintettel a társadalmi-gazdasági

igazságságra és az egészséget támogató környezet kialakítására (Csizmadia 2017).

A Covid-19-járvány változásokat és egyben új élethelyzeteket is generált. A jelenleg óvodába járó gyermekek a Covid-19-járvány időszakában születtek, így a társadalomnak és az akkor éppen szülőkké válóknak kihívásokkal kellett szembenézniük, amely hatással lehetett a mentális egészségükre. A szülők mentális jólléte hatással van a gyermekek mentális egészségére (Palladino et al 2019, idézi Miklósi et al. 2020:114; Máté – Máté 2022).

A Covid-19-járvány hatása a családokra

Lichtmesz Magdolna (2022) tanulmánya alapján a járvány jelentős negatív hatást gyakorolt a mentális egészségre, főleg azon személyek esetében, akik társadalmilag izoláltnak érezték magukat. Esetükben a depresszió és a szorongás, a személyes veszélyhelyzet érzésének kialakulására nagyobb volt az esély. Az észlelt fenyegetettséget is nagyobbak érezték, ha a fertőzöttek száma emelkedett a környezetükben, a térségben, ahol laktak. A közeli hozzátartozókkal történő kommunikáció csökkentette a szociális elszigeteltség érzését az emberekben. (Lichtmesz 2022:90). Az iskolás korú gyermekeket nevelő szülők napi teendői is bővültek, a gyerekek otthoni nevelését, tanítását is meg kellett oldaniuk. Nagy terhet rótt a szülőkre, hogy gyermekeiket ök motiválják, tanuljanak velük együtt munkájuk ellátása mellett (Czibere 2020:113). Megnőtt a lemorzsolódás az önálló tanulási készségek és tanulási módszerek hiány miatt. A szülők sok esetben nem tudtak érdemben segíteni a gyermekeknek, illetve volt, aki ki is maradt az iskolából, hogy besegítsen a család szükséges jövedelemének megkeresésében (Messing 2020:155). A falusi szegénység és munkanélküliség is nehezítette a családok helyzetét (Czibere 2020:113).

A nemi szerepek és attitűdök változásai

Spéder Zsolt (2023) három fő megközelítést azonosít a nemi szerepek és a családi berendezkedés attitűdváltozásának magyarázatára. Az első, a strukturális megközelítés az egyén munkaerőpiaci helyzetét és társadalmi státuszát vizsgálja, hangsúlyozva, hogy a nők növekvő aránya a munkaerőpiacon és a felsőoktatásban nyitottabb attitűdökhöz vezet (Spéder 2023). A második, az „általános értékváltás” elmélete szerint a nemi szerepek liberalizálódása összefügg az individualizációval, az egyenlőség és a szabadság eszméjével, melyet az emberi jogok elterjedése is elősegít (Spéder 2023). A harmadik modell, a „kohorsz helyettesítés” arra fókuszál, hogy a fiatalabb, nyitottabb generáció fokozatosan váltja fel a konzervatívabb idősebbeket, ami a társadalmi attitűdök változását eredményezi. Spéder rámutat arra, hogy a nemi szerepek változása inkább ingamozgásra hasonlít, nem lineáris folyamat. A rendszerváltozás idején a konzervatív értékek erősebbek voltak, míg az új évezredben megfigyelhető a liberalizáció, ám időnként a hagyományos nézetek is visszatérnek. A nemi szerepek egyenlőségének növekedését a generációváltás támogatja, míg a viselkedésben bekövetkező változások inkább strukturális tényezőkkel magyarázhatók, például a szingliség és az alternatív párkapcsolati formák terjedésével. Az „általános értékváltás” terén kevés jelentős előrelépés tapasztalható, és a munkamegosztás a nemek között hasonló a rendszerváltás előttihez. A hagyományos szerepvállalás visszatérése hátterében a nők „kettős teher” alóli mentesítése és a férfiak munkaerőpiaci versenyének növekedése állhat (Spéder 2023).

Az anyaszerep és a hozzá kapcsolódó társadalmi elvárások változása

A nők karrierválasztását napjainkban három fő modell jellemzi. Az első a „családi karrier”, amelyben a nő elsősorban a családra és a háztartásra fókuszál, gyakran anyagi önállóság nélkül. Ez a modell követi a hagyományos családi szerepeket, amelyek mentesítik a nőket a munka világának versenykihívásai alól. A „munkaerőpiaci karrier” második típusa a megszakítás nélküli, egész életpályán átívelő foglalkoztatást jelenti, amely főként magasabb iskolázottságú nők körében jellemző. Végül a „kettős kötődésű” nők csoportja egyszerre igyekszik megfelelni a karrier és a családalapítás elvárásainak, amelyek összeegyeztetése komoly kihívást jelent számukra (Drjenovszky – Sztárayné Kézdy 2022a). A munka világába való visszatérés a kettős kötődésű nők számára egyszerre jelent felzabadságot és lelki feszültséget. A munkahelyi szerep betöltése önbizalmat adhat, ugyanakkor gondot okozhat a gyermekkel töltött idő csökkenése. Különösen azoknál a nőknél jelentkezik ez a dilemma, akik a gyermek kétéves kora előtt térnek vissza a munkaerőpiacra. Mentálisan megterhelő lehet számukra a társadalmi kritikák elfogadása, amelyek szerint a karriert helyezték előtérbe a gyermekneveléssel szemben (Drjenovszky – Sztárayné Kézdy 2022a). Fontos megjegyezni, hogy a nők munkába való visszatérése nem feltétlenül eredményez egyenlőbb háztartási munkamegosztást. A gyermekes családokban továbbra is a nők végzik a házimunka döntő részét, például a mosást, főzést és takarítást, ami további terhet ró rájuk (Makay – Spéder 2018:76-77).

Az apaszerep és a hozzá kapcsolódó társadalmi elvárások változása

Az apa szerepe a társadalmi elvárások változásával párhuzamosan átalakul. Hagyományosan az apát a család fő kenyérkeresőjeként és elsődleges döntéshozójaként tartották számon, aki anyagi biztonságot nyújt. A modern, családcentrikus apák azonban aktívan részt vesznek a család mindennapi teendőiben és érzelmi támogatást nyújtanak partnerüknek. A családi megélhetést ma már gyakran közösen biztosítják, eltávolodva a hagyományos szerepmodelltől (Makay – Spéder 2018:74; Orosz 2024:176). E szerepfelfogás alakulásában jelentős szerepet játszik az apák saját édesapjukról alkotott képe (Orosz 2024:177). Makay és Spéder (2018) szerint a 20–44 év közötti férfiak kettős elvárásnak próbálnak megfelelni: egyszerre kell családjuk fő anyagi támogatóinak és aktív otthoni szereplőinek lenniük, miközben az anyák érzelmi biztonságot is elvárnak tőlük (Orosz 2024:176).

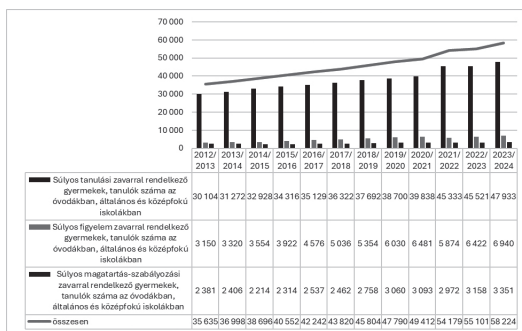
Az apák otthonmaradásának motivációi között az anya munkaerőpiaci helyzete és a gyermekkel való szorosabb kapcsolat igénye is szerepel. Családi döntésekhez kötött ezen szerepvállalás, amelyben az anya támogatása kulcsfontosságú (Drjenovszky – Sztárayné Kézdy 2022b:61).

Egy 2024-es kutatás a magyar családtámogatási rendszer apákra vonatkozó aspektusait vizsgálta, különös tekintettel a gyermekgondozási díj (GYED) igénybevételére. Bár az apák jogosultak GYED-re, annak igénybevétele nem feltétlenül jelenti a feladatokat egyenlőbb megosztását. Gyakori, hogy a támogatások maximalizálása miatt veszik igénybe, amely az anya munkaerőpiaci helyzetének romlásához vezethet (Makay – Kapitány – Ökrös 2024:77).

Az ADHD és az DD fogalmi meghatározása, jelenléte Magyarországon

Az ADHD egy neurológiai eredetű fejlődési zavar, amelynek fő tünete a figyelemzavar, emellett hiperaktivitás és impulzuskontroll-hiány is jellemzi, míg az ADD az ADHD altípusa, hiperaktivitás nélkül (Kieling – Rohde 2012). Genetikai hajlamot is mutat (kb. 76% örökíthetőség), de környezeti tényezők, mint az anyai dohányzás vagy stressz a terhesség idején, jelentősen befolyásolják kialakulását (Feldman – Reiff 2014:839; Palladino et al. 2019, idézi Miklósi et al. 2020:114; Máté – Máté 2022). Szociálisan hátrányos családokban gyakoribb a diagnózis (Lingineni et al. 2012). Bohács Krisztina (2022) kiemeli, hogy az ADHD nem csupán kinőhető vagy gyógyszerrel kezelhető, hanem részben visszafordítható az agy plaszticitásának köszönhetően. A KSH adatai szerint Magyarországon az ADHD-s gyermekek száma 2012/13-ban 35 638, míg 2023/24-ben 58 224 fő volt, az érintettek aránya 1,2%-ról 2%-ra nőtt (1. ábra). A Covid-19-járvány utáni években tovább emelkedett a fejlődési rendellenességgel élő gyermekek száma, ami a társadalmi krízisek generációs hatásaira utal. Ezek a gyermekek már óvodás korban érzékelik eltérésüket, ami hátráltatja fejlődésüket és beilleszkedésüket, miközben a modern társadalom nem biztosít elegendő időt az egyéni fejlődési ütemhez (Bohács 2022).

1. ábra. Súlyos tanulási zavarral, súlyos figyelemzavarral és súlyos magatartási – szabályozási zavarral rendelkező gyermekek száma 2012–2024 között, KSH adatbázis alapján
(saját készítésű diagramm)



Kutatás

A kutatás helyszíne egy vidéki református óvoda. A református óvoda vidéki településen azért jelentős, mert erős közösségi és lelki támogatást nyújt a családoknak, ahol a keresztyén értékek mentén szerveződő bizalmas, támogató légkör segítheti a szülők mentális egészségét. A szorosabb közösségi háttér egyedülálló kutatási környezetet biztosít a szülők mentális jóllétének vizsgálatához.

A Magyarországon működő óvodarendszer részleteiből bemutatása a cikk témájához képest túl széles és komplex, és elterelné a fókusz. Ezért csupán a református óvoda sajátosságainak kiemelésére fordítottuk a figyelmünket kutatásunk szempontjából. Az akciókutatásunk célja ezen közösség erősítése volt, különös tekintettel a szülők mentális egészségének támogatására.

Célok

A kutatásunk során az alábbi kérdések vizsgálatát tűntük ki célul:

- Milyen tényezők hatnak az óvodáskorú gyermekek szüleinek mentális egészségére?
- Milyen környezeti és társadalmi folyamatok járultak hozzá az atipikus fejlődésű gyermekek számának növekedéséhez (az adott közösségben), és hogyan befolyásolják ezek tényezők a szülők mentális állapotát?
- Milyen támogatási lehetőségek alakíthatók ki a szülők mentális jóllétének elősegítésére a részvételi akciókutatás módszertanával?
- Mely intervenciók eszközök hatékonyak a szülők mentális egészségének támogatásában, és hogyan fejleszti a RAK az együttműködést a szülők és az óvoda között?

A részvételi akciókutatás módszere

Kutatásunk részvételi akciókutatás (RAK) módszerrel zajlott, amelynek lényege a közösség aktív bevonása a kutatási folyamat minden szakaszába (Szentistványi et al. 2012; Gosztönyi 2018). Ez a megközelítés nemcsak kutatási eszközként, hanem beavatkozásként is működik, a közösséggel közösen meghatározott akciók által, ami egyensúlyt teremtve a tudományos alaposág és a közösségi részvétel között. A társadalmilag érintett csoportok tagjai együtt alakították a kutatási kérdéseket, gyűjtötték és elemezték az adatokat, és közösen értékelték az eredményeket (Bodorkós 2010:19; Lajos 2018). Így a hagyományos, hierarchikus kutatási modell helyett partneri viszony alakult ki a kutatók és a résztvevők között (Gosztönyi 2018:33). Az akciókutatásunk célja a közösség erősítése volt, a szülők mentális egészségének támogatása által, ráirányítva a figyelmet arra, hogy bátrabban éljenek a közeg kínálta támogatási lehetőségekkel. A részvételi akciókutatásunk ezt úgy valósította meg, hogy aktívan képessé tette a résztvevőket arra, hogy saját helyzetük jobbá tétele érdekében lépjenek és döntéseket hozzanak (Gosztönyi 2018:32). A közösség tudását egyesítve, demokratikusan kezelve a változtatásra irányuló cselekvési dimenzió révén közösen, gyakorlati eredményeket hozó tevékenységekben vettek részt. Ily módon a kutatásunk nem csupán adatgyűjtésként szolgált, hanem társadalmi változást ösztönző folyamat is egyben (Bodorkós 2010).

A kutatás során különböző módszertani eszközöket használtunk: interjú, fókuszcsoport, online kérdőív, jegyzeteket és résztvevő megfigyelést.

A helyi közösséggel – különösen a szülőkkel, óvodapedagógusokkal és intézményvezetőkkel, – rendszeres kapcsolattartás történt. Havonta 1-2 alkalommal tartottunk személyes egyeztetéseket a szülői kutatócsoporttal, és az óvoda vezetőjével. Az eredményeket pedig rendszeresen megosztottuk online a közösséggel. A folyamatos online kapcsolattartás és a rendszeres találkozik a szülői kutatócsoporttal és az igazgatónővel hozzásegített bennünket ahhoz, hogy alá-fölé rendelt hatalmi viszonyok ne alakuljanak ki. Ily módon a közösségi folyamatokra az azonos informáltság pozitívan hatott. Gördülékenyen és reflektíven tudtuk haladni, tekintettel a közösen lefektetett és elfogadott jóváhagyási folyamatokra, amelyek erősítették a közösség döntéshozatalát.

A kutatás időbeosztását az oktatási-nevelési tanévhez igazítottuk. A felkészülés és az engedélyek beszerzése 2024 áprilisában zajlott, a tanév pedig 2024. szeptember

2-án kezdődött az óvodában. A teljes kutatási időszak 14 hónapig tartott, és a vizsgált populációt az óvodába járó gyermekek szülei alkották.

A kapcsolatfelvételtől az eredményekig

2024. április 19-én tartottuk az első egyeztetést az óvoda igazgatónőjével, bemutattuk kutatási tervünket, és megvitattuk a gyermekek és családjaik körében tapasztalt problémákat. Az igazgatónő megerősítette a szakirodalom és statisztikák által jelzett tendenciát: egyre többen küzdenek figyelem-, viselkedés- és magatartászavarokkal, és sok szülő fordul hozzájuk vagy az óvoda pszichológusához segítségért. Különösen felhívta figyelmünket az anyaszerep változására, amely új kihívásként jelenik meg a családokban. Az óvodavezető rámutatott, hogy a csoportdinamika révén a gyermekek tükrözik a társadalmi mintákat és a családi környezet állapotát, amelyet a szülők gyakran elrejtene. Ez megerősítette bennünk a kutatás szükségességét, és az igazgatónő támogatásával a tanév során elindítandó szülő-támogató program előkészítését is megkezdjük.

Az óvoda 2024 tavaszi félévében szervezett programjain résztvevő megfigyelőként tapasztaltuk a szülők aktivitását, a csoportosulások alakulását, valamint a családi részvétel eltéréseit.

2024. szeptember 14-én az igazgatónővel egyeztetünk a szülői értekezletek időpontjairól, ahol bemutattuk a kutatást és felhívtuk a szülők figyelmét a részvételi lehetőségeire.

Az óvodai tanév elején (2024. szeptember–október) részt vettünk a szülői értekezleteken. A nagycsoportban feszült, a középső csoportban pedig nyitott, támogató volt a hangulat, míg a kiscsoport családias légkörben fogadott minket. Összesen tizenkét szülő jelentkezett kutatótársnak, ők alkották a szülői kutatócsoportot. (A szülők között egy apa volt és tizenegy anya, 27–47 év közöttiek, végzettségük a 8 általánostól az egyetemig terjedt.) Mindannyian azért jelentkeztek, mert a számukra fontos, hogy ők milyen szülők. Az óvodai szociális segítő is jelezte, hogy számíthatunk a segítségére.

Az első találkozót a szülői kutatócsoporttal 2024. szeptember 30-án és október 1-jén tartottuk. Az alkalomok során a kutatás témakörét, menetét tekintettük át, és közösen formáltuk át a kutatási kérdőívet a szülők megfigyelés alapján.

A kutatási kérdőívek az óvoda igazgatónője jóváhagyása után az óvodai zárt Facebook-csoportokon keresztül kerültek kiküldésre 2024. október 7-én. A kérdőív kitöltésére online nyílt lehetőség (Google Forms). A kutatási kérdőívet a szülői kutatócsoport előzetesen tesztelte.

A kutatási kérdőív elemzését közösen végeztük a szülői kutatócsoporttal. Megvitattuk a szükséges beszélgetések és akciók témáit, meghatároztuk a következő lépéseket.

A kérdőíves kutatás alapján a szülőket leginkább szerepek és konfliktuskezelési nehézségeik érdekelték. „Szerepeink és konfliktuskezelési stratégiánk” címmel 2024. november 20-án és 28-án fókuszcsoportos beszélgetéseket tartottunk az óvodában. November 20-án a beszélgetésen az óvoda szociális segítője is részt vett.

2025 elején, január 29-én és február 7-én egyeztetünk a szülői kutatócsoporttal, ahol a kérdőíves és fókuszcsoportos kutatási eredmények alapján közösen meghatároztuk az akciókat és felosztottuk a feladatokat.

A következőkben a kutatás egyik kulcsfontosságú elemeként bemutatjuk a szakértői interjút, amely mélyebb

betekintést nyújt az óvodai környezetben megjelenő nevelési kihívásokba és a gyermekek fejlődését befolyásoló tényezőkbe. Egy református, vidéki óvodát kiemelkedően alkalmas kutatási helyszínnek tartottunk, mert szorosabb, bizalmasabb közösségi kapcsolatok és intenzívebb egyházi, illetve családi támogatás jellemzi, amelyek pozitívan hatnak a szülők mentális egészségére és támogatási lehetőségeire. Hangsúlyosabb a közösségi együttműködés, a gyülekezeti háttér révén pedig alternatív, szervezett segítő hálózat is elérhető a családok számára, ami kutatás szempontból egyedi.

Az interjúalany az intézmény vezetője. Személyes tapasztalatain keresztül világít rá a feltárt problémák hátterére és az intézményi válaszokra, ezzel kiegészítve és árnyalva a kvantitatív kérdőíves és kvalitatív fókuszcsoportos kutatások eredményeit.

Kihívások és tapasztalatok a kisgyermekkori nevelésben

A református óvoda igazgatónőjével folytatott szakértői interjúból kitűnik, hogy a kisgyermekkori nevelés mára számos új kihívás elé néz. Ezek a társadalmi változásokból, a digitalizációból és a szülők túlterheltségéből erednek. Az egyházi intézmények értékalapú működése mellett egyre nagyobb hangsúly kerül a pedagógusok személyes példamutatására – a nevelőknek „személyes példával is képviselni kell az intézmény értékrendjét”. Eközben a mindennapokat megnehezíti az oktatásiirányítás folyamatos átalakulása és a speciális nevelési igényű gyermekek számának növekedése. Különösen a beszédfejlődési zavarok nyugtalanítóak. A szakellátás kapacitáshiánya miatt viszont gyakran nem jut elég figyelem minden érintett gyermekre.

Különösen aggasztó a szorongó, visszahúzódozó gyermekek számának emelkedése: „*Most nagyon sok szorongó gyerekünk van. Ez is egy nagyon karakteres magatartási probléma, csak a csendesség miatt nem gondoljuk sokszor annak.*” Az érzelmi problémák hátterében sokszor a szülőkkel való együttműködés nehézsége, a rohanó, digitális hétköznapi és a felületes kommunikáció áll. Az igazgatónő kiemeli annak fontosságát, hogy a gyermekeket megóvják a túlzott diagnosztizálástól és a hivatalos címkézések súlyától, hiszen ezzel a személyiségfejlődésük és önértékelésük is sérülhet. A valódi előrelépést abban látja, ha a pedagógusok személyre szabott támogatással, odafigyeléssel tudják segíteni a gyerekeket, miközben az óvoda közössége mint érzelmi biztonságot adó tér működik, amely, teret, időt és figyelmet ad azoknak a gyerekeknek, akik a társadalmi közegben sodródva keresik saját helyüket.

Összességében elmondható, hogy a szociális háttér, a szülők túlterheltsége és az érzelmi elhanyagoltság növekvő veszélye mellett az óvoda szerepe ma felértékelődik: közösségi és erkölcsi megtartó ereje a gyermekek és a szülők számára is nélkülözhetetlen támogatást jelent a mindennapokban.

A kutatás első fázisának főbb megállapításai

A kutatási kérdőív jelentette a vizsgálat első lépését, amely segítségével feltérképeztük a szülők gyermekneveléssel kapcsolatos kihívásait, különös tekintettel a Covid–19 időszaka által érintett szülővé válás nehézségeire. A 2024–2025-ös tanévben óvodába járó gyermekek ezen időszak alatt születtek. Az óvodába 64 gyermek jár, összesen 120 szülővel. A kutatás populációját a református óvodába

járó gyermekek szülei alkotják. Bár az óvoda közössége létszámát tekintve kis méretű, a kutatás fő célja éppen ezen kiválasztott terep alapos megismerése és feltérképezése volt.

A kérdőívet 49 szülő töltötte ki, ami 40,8%-os részvételi arányt tükröz. A minta részben reprezentatív, mivel a válaszadók demográfiai jellemzői nagyjából megfelelnek az óvodai szülőközösség összetételének. A válaszadók között az anyák voltak többen, 33 anya és 16 apa válaszolt a kérdésekre. 63%-uk életkora 29–39 év közötti, 49%-uk felsőfokú végzettséggel rendelkezik, és 85,7%-uk házasságban él. A gyermekét egyedül nevelő szülők aránya 10,2%. A családok többségében 1 vagy 2 gyermeket nevelnek. A szülők több mint 60%-a alkalmazottként dolgozik, míg 6% jelenleg munkanélküli vagy GYED-en, GYES-en van.

Az adatokat SPSS-szel elemeztük, kereszttáblás és faktorelemzési módszerekkel. A gyermektervezéssel kapcsolatos kérdésekből kiderült, hogy a szülők többsége tudatosan tervezte gyermekei érkezését, és nem érzett sem nagyszülői, sem társadalmi nyomást (pl. CSOK, lakásvásárlás, életkor miatt). A Covid-19-járvány alatt nőtt a gyermekvárás alatti veszteségek száma, ami főként az édesanyák mentális egészségére volt hatással. Az apák szinte kivétel nélkül pozitívan értékelték a szülésélményt, miközben az anyák 36%-a negatív tapasztalatokról számolt be. A korlátozások – például az apák kórházi jelenlétének hiánya és a személyes kapcsolattartás korlátozottsága – tovább nehezítette ezeket az élményeket.

A Covid-19-járvány alatt mind az anyák, mind az apák körében jelentős bizonytalanság és szorongás volt tapasztalható, ami megerősíti a szakirodalmi eredményeket (Lichtmesz 2022). A megkérdezett nők 35%-a és a férfiak 31%-a számolt be kihívásokról. A személyes kapcsolatok hiánya különösen megterhelő volt: a nők 65%-a és a férfiak 43%-a hiányolta a rokonaival és barátaival való találkozást.

Elemzésünk alapján a járvány időszakának legnagyobb kihívását a veszteségek, különösen a halálesetek feldolgozása jelentette. A válaszadók több mint fele vesztett el közeli hozzátartozót, ami jelentős lelki megterhelést okozott. Különösen súlyos helyzetet teremtett, amikor egy édesanya elvesztette párját, így a gyermekek édesapját is, ami kettős terhet rótt a családra. A járvány miatt kialakult szakemberhiány tovább nehezítette a támogatás biztosítását.

A szülők, különösen az édesanyák, kevés időt tudnak szentelni a feltöltődésre: a nők 27%-a jelezte, hogy ott-hon egyáltalán nem jut ideje kikapcsolódni. A folyamatos készenlét miatti kimerültség és stressz mentális egészségüket is érinti, ami gyermekeik fejlődésére is hatással lehet (Geambaus et al. 2022; Palladino et al. 2019; Miklósi et al. 2020; Máté – Máté 2022). A házimunkát főként az anyák végzik napi több órában, míg az apák általában ennél kevesebbet, kevesebb mint egy órát töltenek ezzel naponta vagy hetente. Ez a tradicionális családi munkamegosztást tükrözi (Makay – Spéder 2018). Fontos, hogy a dolgozó édesanyák is jelentős házimunkaterhet viselnek, nem csak a GYED-en, GYES-en lévő (Drjenovszky – Sztárayné Kézy 2022a). Kutatásunkból kiderül, hogy a kérdőívet kitöltő nők 70%-a „kettős kötődésű”.

A kérdőív szerint a gyermekgondozás fő terhet hagyományosan az anyák viselik, mivel ők vannak otthon GYED-en vagy GYES-en. Az apák leginkább közös családi tevékenységekben, például játékban vagy sétában

vesznek részt (Makay – Spéder 2018). Emellett nő az apák aktív szerepe is, különösen a gyermek fürdetésében, ami az apai érzelmi támogatás fontos megnyilvánulása (Orosz 2024). Az esti fürdetés lehetőséget ad a távol dolgozó apáknak a gyermekhez való kapcsolódásra. A munka és gyermekgondozás párhuzamos ellátása sok szülőnek kihívást jelent: a válaszadók 67%-a (32 fő) jelezte ezt problémaként, a nők között 66% (21 fő), a férfiaknál pedig 69% (11 fő).

Összességében az óvodás gyermekek szüleinek gyermekneveléssel kapcsolatos élményei több összefüggő dimenzióban értelmezhetők. Jelentős a szülői aggodalom és a stressz, amely a gyermek biztonsága és jövője iránti félelemből, valamint a nevelési felelősség és a társadalmi elvárások terhéből fakad, sokszor a szülők saját gyermekkoruk visszatükröződéséből eredően. Feszültséget okoz a határok meghúzásának bizonytalansága, ahol a szeretet és az elkényeztetés, illetve a túlzott kontroll kettőssége is jelen van. Ezzel szemben a szülői magabiztosság és a gyermekhez kötődés erősíti a nevelésbe vetett bizalmat és a nyitott, biztató hozzáállást. A szülői szerep összetettsége, a többféle feladat és társadalmi elvárás kezelése, valamint a baráti és közösségi támogatás további fontos tényezők. A családi háttérben öröklött értékek és szokások tovább formálják a szülők önbizalmát és nevelési gyakorlatait, így a gyermeknevelés szociális kontextusa is meghatározó. Ez a komplex kép segít megérteni a szülők mindennapi szerepvállalását és érzéseit.

A kutatás második szakaszának eredményei

A fókuszcsoportos beszélgetések (2024.11.20. és 2024.11.28.) alkalmával a szülők megosztották a szülői szerepkörrel kapcsolatos tapasztalataikat, örömeiket és nehézségeiket. A beszélgetésekről hangfelvétel készült a résztvevők hozzájárulásával, és a GDPR előírásainak megfelelően anonimitásukat számozással biztosítottuk.

A beszélgetések elsősorban a szülői szerepek változatosságára fókuszáltak. A beszélgetésen résztvevők hangsúlyozták, hogy a szerepek között rugalmasan mozognak a mindennapjaik során, akár egy napon belül is (például jó beosztott a munkahelyen, jó szomszéd a lakóközösségben). Bár az anyaszerep és apaszerep állandó, más szerepek időszakosan előtérbe kerülnek. Egy anyuka így fogalmazott: „*anya, feleség, tanár/ápoló*”. Számára az anyaság az elsődleges, a feleségszerepben a kölcsönös tisztelet és a példamutatás a legfontosabb, míg az ápolói szerep beteg gyermeke miatt vált meghatározóvá. Tanári szerepében kiemelte, hogy nemcsak viselkedést, hanem reakciókat is tanít a gyermeknek. Többen említették az anya-feleség-gyermek, élettárs és dolgozó nő szerepek összefonódását, kiemelve a munka identitásformálót, ám a családi feladatokkal sokszor nehezen összeegyeztethető voltát. Egy résztvevő már 10 hetes gyermekkel visszatért a kreatív munkához, hogy megőrizze lelki egyensúlyát. A szülői elégedettség kapcsán pedig a hibák elfogadását és a példamutatás jelentőségét emelték ki.

A szülőség tele van kihívásokkal és konfliktusokkal. Gyakran próbára teszik a gyermekek a szüleik türelmét, amikor úgy érzik „*semmi sem jó nekik*” (7), vagy nehéz megnyugtatni őket. Bár törekednek a türelemre és többszöri, kedves kérésekre, előfordul, hogy elfogy a türelmük és felemelik a hangjukat.

Több résztvevő említette, hogy számtalan teendő között kell egyensúlyozniuk: munka, család, házimunka, főzés. Bár szívesen hagynának el bizonyos tevékenységeket,

hogy több időt tölthessenek gyermekeikkel. Egy résztvevő megfogalmazta, hogy „*ha több pénzünk lenne, minőségi időt tudnánk szakítani a gyerekekre, férjemre, és magamra*” (4), de jelenleg az önmagára fordított idő az utolsó a sorban. Egy másik résztvevő, aki korábban rendszeresen járt edzőterembe, lelkiismeret-furdalást érzett, amiért időt szakított magára.

A testvérek érkezése új kihívásokat hoz a családba: a nagyobb gyermek több figyelmet igényel, ami megnehezíti a minőségi idő biztosítását. Konfliktusok is kialakulhatnak a szülők között a prioritások eltérő értékelése miatt. A gyerekek néha kihasználják a nézeteltéréseket, máskor pedig közvetítő szerepet töltenek be. Emellett a folyamatos rohanás, a két- vagy többgyermekes anyaság tanulása és egészségügyi problémák is terhet jelentenek. Egy résztvevő például betegsége és kórházi tartózkodása miatt „*rossz anyának*” (5) érezte magát, mert kimaradt gyermekei életéből pár hétre.

A résztvevők az „*elég jó anya*” fogalmát boncolgatták, amely segít összehangolni a szülői elvárásokat és a realitást. Egyetértettek abban, hogy „*nem kell tökéletesnek lenni*” (1), és a gyerek nem a tökéletes szülőt keresi, hanem azt, aki őszintén megmutatja a világot. Az elég jó anya bízik magában, szereti gyermekét, és a lehető legjobbat nyújtja számára. Fontos felismerés volt, hogy a kiabálás nem a „*rossz anyaság*” jele (3), hanem a türelem kimerültsége. „*A gyerek ösztönösen érzi, hogy a szülő is ember*” (6), és az érzelmek kimutatása hasznos tanítás: „*nem kell elrejtetni az érzéseket, ki lehet mondani, ha valami nem jó*” (8). Az érzelmek elfojtása viszont káros lehet, hiszen „*a gyerekek meg kell tanulni kezelni az érzéseket, még azt is, ha valakit nem szeret*” (6). A tudatos odafigyelést és a nyílt kommunikációt mindannyian kiemelték.

Az első beszélgetésen a párkapcsolat ápolását hangsúlyozták, kiemelve, hogy „*ha a szülők jól vannak, az a gyerekekre is pozitívan hat*” (2). Többen igyekeztek randevúkkal, beszélgetésekkel időt szánni egymásra, bár elismerték, hogy a gyermek születése gyakran megváltoztatja a kapcsolat dinamikáját. A második beszélgetésen a párkapcsolati feszültségek, például a házimunka és a gyermek jóllétének eltérő prioritásai kerültek szóba. Egy résztvevő a szüleivel való kapcsolat fontosságára is rámutatott, és hangsúlyozta, hogy a tőlük kapott értékeket szeretné továbbadni gyermekeinek.

A résztvevők megosztották tapasztalataikat a munkahelyre való visszatérés nehézségeiről. A rugalmas munkaidő fontos számukra, hogy ők vihessék és hozzassák a gyermekeket bölcsődébe, óvodába, mivel a gyermekkel töltött idő „*pótolhatatlan*” (1).

Összességében a fókuszcsoportos beszélgetések rámutattak arra, hogy az anyaság és apaság komplex, többdimenziós szerepként értelmezhető. A résztvevői reflexiók egyszerre világítottak rá a szülői lét kihívásaira és örömeire, illetve arra, hogy nem csupán anyaként vannak aggodalmak a szülői léttel kapcsolatban, hanem apaként is. Az apák ugyanúgy küzdenek azzal, hogy hogyan legyenek jó szülők, jó apák.

Akciók bemutatása, elemzése

A RAK módszertanának része, hogy a kutatás során felmerült problémákra akciókat dolgoztunk ki és valósítottunk meg, szorosan kapcsolódva a képessé tevés logikájához. A kérdőíves és a fókuszcsoportos kutatások szülői kutatócsoporttal történő elemzése alapján rajzolódott ki, mely témák kapcsán szükséges akciókat szervezni. Ezek

között előadások szerepeltek, amelyek a szülőket érintő kérdésekre válaszoltak, valamint programok, amelyek a szülők feltöltődését segítették. Három akciót tudunk lebonyolítani február és április között.

Az eredmények megosztásának formáját a szülői kutatócsoporttal közösen alakítottuk ki, akik egyhangúan támogatták a zárt óvodai Facebook-csoportban való rövid bejegyzések közzétételét. A kutatás aktuális lépéseinek és eredményeinek megosztása növelte a közösség motivációját, biztosítva az információáramlást a közösség és a kutatócsoport között.

A szülők belső feszültségeinek oldására mesekört és mozgásmeditációs jógaórát szerveztünk, amely testi-lelki feltöltődést kínált. Mind a kérdőíves, mind a fókuszcsoportos beszélgetések kapcsán felmerült az igény a feltöltődést jelentő foglalkozásokra. Az óvoda igazgatónője jógaoktató. Segített a program megvalósításában, és egy meseterápiával foglalkozó szakemberrel együtt tartották az alkalmat 2025. február 15-én délután. A beszélgetés kapcsán a résztvevők párhuzamot vontak saját nehézségeik és a mese szereplőinek küzdelmei között, ezáltal egy lépést téve a problémáik megértése felé. A mesekört egy jógaóra és meditáció zárta. Testi-lelki megújulást nyújtott számukra.

A gyermekek érkezése óta a szülők körében felmerült párkapcsolati nehézségek megértésére 2025. március 7-én pszichológusok vezetésével szerveztünk beszélgetést az óvodában. Az igény a párkapcsolati nehézségek feldolgozására a fókuszcsoportos alkalmakon merült fel. A beszélgetés során szó esett a párkapcsolati krízisek értelmezéséről, kiemelve, hogy a gyermek érkezése egy normatív élethelyzeti válság, amelyhez alkalmazkodni szükséges. A résztvevők egyetértettek abban, hogy a kommunikáció – különösen az asszertív „én közlés” – kulcsfontosságú a párkapcsolatokban, ám a gyermekek mellett erre egyre kevesebb idő jut. A Covid utáni otthoni munkavégzés új kihívásokat hozott, mert a párok hosszabb ideig voltak együtt anélkül, hogy a megszokott közelség-távolság váltakozása megtörtént volna. A résztvevők számára megnyugtató volt felismerni, hogy számos, a társadalom által „szokatlanoknak” tartott párkapcsolati forma is lehet működőképes, és nem szabad bezárkózni merev hiedelmekbe. A beszélgetés segített tisztázni a párkapcsolati dinamikákat, erősítette a megértést és a hatékony kommunikáció jelentőségét.

2025. március 24-én az óvoda szociális segítőjével tartottunk beszélgetést a szeretetnyelvekről és az érzelmi intelligencia fejlesztéséről, reagálva a szülők körében tapasztalt nehézségekre a gyermekek konfliktuskezelésében. A téma tágabb kibontása iránti igény a fókuszcsoportos beszélgetések alkalmával merült fel. Anyukák, apukák és egy óvodapedagógus osztotta meg tapasztalatait. Kiemeltük az érzelmek felismerésének és kezelésének fontosságát, valamint a kommunikáció és az önszabályozás szerepét. Megbeszéltük a gyerekek stresszkezelési lehetőségeit, mint a rajzolás vagy meseolvasás, és hangsúlyoztuk a gyermekek az óvodai akklimatizációs idejének jelentőségét. Feltártuk a Covid alatt született gyermekek beszédfejlődési és szorongási nehézségeit, amelyek a képernyőidő növekedésével is összefügghetnek. A szülők visszajelzései alapján a gyakorlati tanácsok és játékok megoldások nagy segítséget nyújtottak, új ötleteket adtak számukra. Az óvodapedagógus számára pedig értékes betekintést jelentettek a szülők személyes megéletei.

A kutatás hatására, amely felismerést eredményezett,

hogy a szülők mentális egészségére fontos nagyobb hangsúlyt fektetni a helyi református közösségben szülői klub indult 2025 januárjától, ahol a szülők megvitathatják nehézségeiket és segítséget kaphatnak, támogatásra találhatnak. A térségben működő Családokért Alapítvány 2025 márciusától Szülő Café klubot hirdetett, ami korábban nem volt elérhető a településen. A református óvoda példaként szolgál más intézmények számára, bemutatva, hogy a közösség ereje hogyan segítheti az intézmény működését és a gyermekek feszültségmentes nevelkedését.

Összességében elmondható, hogy az akciók eredményeként a közösség nyitottabbá vált, és enyhültek az óvoda és szülők közötti kommunikációs nehézségek. A tanév végére a szülők jobban megismerték egymást, és hasonló problémák révén kevésbé érezték magukat elszigeteltnek. Az óvodában bővült a segítségkérés és élménymegosztás tere a kutatás hatására.

A szocioökológiai modellt igazolva az egyén szintjéről kiindulva a közösségi szintig haladva sikerült pozitívan alakítani az egészséget befolyásoló környezeti tényezőket. A kutatásunkhoz választott módszertant is visszaigazolja a szocioökológiai modell. A részvételi akciókutatást tekintetben az érintettek válnak aktív szereplőkké, tudást és készségeket sajátítanak el, ezáltal képessé válnak (empowerment) saját helyzetük jobbítására és döntések meghozatalára. Az így közösen létrehozott változások támogatják az érintettek lelki kiegyensúlyozottságát, azaz támogatják a mentális egészségüket.

Összegzés

A kutatás eredményei egyértelműen megmutatták, hogy a szülők mentális egészségére egyszerre számos társadalmi és környezeti tényező hat. Az elmúlt évek kihívásai, elsősorban a Covid-19 járvány miatti elszigeteltség és a bizonytalan mindennapok, a társadalmi elvárások szorítása, valamint a munka és a család összeegyeztetése kényszere mind-mind fokozott terhet róttak a családokra. Figyelmet érdemel a távmunka kettős hatása: miközben közelebb hozhatja egymáshoz a családtagokat, újfajta, eddig ismeretlen párkapcsolati feszültségeket is szülhet, ahogy az együttlét természetes dinamikája felborul.

A kapcsolati dinamika megváltozása ugyanazt a negatív hatást gyakorolja a szülő-gyermek kapcsolatra is. A járvány miatti elzártság, ami mások társaságától és családi kapcsolatoktól (például rokonoktól, nagyszülőktől, unokatestvérektől) való elszigeteltséggel járt, hátrányosan befolyásolhatta a gyermekek fejlődését is. Mindezek a tényezők szorosan összefonódnak az atipikus fejlődésű gyermekek számának növekedésével is, amelyhez nem pusztán a korszerűbb diagnosztikai eljárások, hanem a folyamatosan változó életkörülmények, a növekvő szülői terhek és a társadalmi stigmatizáció is hozzájárulnak. A kutatás különösen érzékenyen mutatott rá arra, hogyan jelenik meg a szülők szorongása és a gyermekeket érintő kötődési nehézségek – különösen a járvány idején született generációnál.

A részvételi akciókutatás módszertana azért bizonyult előremutatónak, mert lehetővé tette, hogy a kutatási folyamat folyamatosan, közösségen belüli párbeszéd révén, a közösség igényeihez rugalmasan igazodva formálódjon. A szülők aktív bevonása és a közösen átélt tapasztalatok nemcsak a problémák pontosabb felismerését támogatták, hanem motivációt is adtak ahhoz, hogy elinduljon egy valódi együttműködés és kölcsönös tanulás. Különösen

értékes volt, hogy a tapasztalatcserék, a beszélgetések és az elméleti modellek – mint a gyermeki kötődés, a szeretetnyelvek és az „eléj jó anya” koncepciója – mind hozzájárultak a szülői kompetenciák, a megküzdési stratégiák és a gyermekek érzelmi biztonságának erősödéséhez.

Az intervenció módszereket – legyen szó beszélgetésről, relaxációról vagy kommunikációfejlesztésről – nemcsak problémakezelésre használtuk, hanem közös térként, ahol a résztvevők meg tapasztalhatták a közösségi támogatást és tapasztalattmegosztást. Ez csökkentette a szülők elszigeteltségét, erősítette az óvoda és család kapcsolatát, és új közösségi modellt nyitott a mentális egészség és gyermeknevelési kihívások közös kezelésére.

A kutatás során megfigyelhető volt, hogy az óvodapedagógusok és a szülők közötti kapcsolat az elmúlt években jelentős átalakuláson ment keresztül. A kutatásunk helyszínénél szolgáló óvodában dolgozó pedagógusok egyre gyakrabban vállalnak szerepet a szülők mentális és érzelmi támogatásában is, ami túlmutat a hagyományos nevelési feladatokon. Ez a folyamat extra terheket ró a pedagógusokra mind időben, mind érzelmileg, ugyanakkor elengedhetetlennek bizonyul a gyermekek fejlődési problémáinak feltárásában és megértésében. A határok megtalálása a szakmai kompetenciák és a szülői támogatás között komoly kihívást jelent, ugyanakkor a nyitott és együttműködő szülők esetében a pedagógusok aktív segítése kulcsfontosságú. Az eredmények megerősítik, hogy a kölcsönös bizalomra és törődésre épülő kapcsolat nemcsak a pedagógusok munkáját könnyíti meg, hanem elősegítheti a gyermekek sikeresebb nevelését is.

A kutatási tapasztalataink felhasználhatóak más intézményekben is: a szülők és gyermekek társadalmi és mentális támogatása nemcsak egyéni, hanem közösségi felelősség – amelyhez a részvételi akciókutatásban megvalósuló együttműködés kiváló alapot biztosít.

Felhasznált irodalom

- Bodorkós Barbara 2010 *Társadalmi részvétel a fenn tartható vidékfejlesztésben: A részvételi akciókutatás lehetőségei*. Doktori értekezés. Szent István Egyetem, Környezettudományi Doktori Iskola, Gödöllő.
- Bohács Krisztina 2013 *A „Módosíthatóság-modell” klinikai alkalmazásai: A Feuerstein-féle közvetített tanulási tapasztalat és az FLE-BASIC program*. Doktori értekezés tézisei. Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola. <https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/2336/> [letöltve: 2024.08.06.]
- Csizmadia Péter 2017 Az egészség ökoszociális elmélete. *Egészségfejlesztés*, 58(3), 26–30. <https://real.mtak.hu/199859/1/10607-Cikksovege-47018-1-10-20230330.pdf> letöltve: [2025.10.10.]
- Czibere Ibolya 2020 A szegényellátások „meginzásáról” a vidéki terekben. *socio.hu*, 10. 2:95–211. <http://www.socio.hu/index.php/so/article/view/808> [letöltve: 2024.11.06.]
- Drjenovszky Zsófia – Sztárayné Kézdy Éva 2022a Kisgyermekes édesanyák visszatérése a munkába. In Karlovitz János Tibor szerk. *Az ember és gazdagsága egészséges és biztonságos környezetben*. International Research Institute, Komarno. 101–107.

- Drjenovszky Zsófia – Sztárayné Kézdy Éva 2022b Kisgyermekes szülők a munkaerőpiacon: otthonlévő apák – dolgozó anyák (2. rész). *Kisgyermekük mellől visszatérő anyák tapasztalatai. Új Munkaügyi Szemle*, 3. 1:57–66.
- Drjenovszky Zsófia – Sztárayné Kézdy Éva 2024 Gyermekükkel otthon maradó apák: a családi dinamika és a szülő-gyermek kapcsolat alakulása. *Educatio*, 33. 4:451–463. <https://doi.org/10.1556/2063.33.2024.4.4>
- Gosztonyi Márton 2018 Egy részvételi akciókutatás folyamata, megvalósítása és eredményei egy hátrányos helyzetű faluban. *Kövász*, 22. 1–4:31–52. https://epa.oszk.hu/00700/00721/00029/pdf/EPA00721_kovasz_2018_01-04_031-052.pdf [letöltve: 2024.08.12.]
- Herczeg Viktória 2024 Óvodai és iskolai szociális segítő tevékenység gyakorlati tapasztalatai csoportos és közösségi szinten. *Esély*, 35. 1:49–63. <https://doi.org/10.48007/esely.2024.1.3> [letöltve: 2024.04.13.]
- Kieling, Renata – Rohde, Luis A. 2012 ADHD in children and adults: Diagnosis and prognosis. *Behavioral neuroscience of attention deficit hyperactivity disorder and its treatment*, 2012. 9:1–16. <https://www.researchgate.net/publication/51057686> [letöltve: 2024.09.09.]
- Kósa Karolina – Bíró Éva 2018 A mentális állapot populációs szintű vizsgálatának koncepciói és eszközei. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 19. 2:103–139. <https://akjournals.com/view/journals/0406/19/2/article-p103.xml> [letöltve: 2025. 01.17.]
- Lajos Veronika 2018 Mi az a részvételi akciókutatás (RAK)? Kik azok a részvételi akciókutatók? Ötféle élmény és értelmezés (szerkesztett interjú). *Kövász*, 22. 1–4:53–83. <http://kovasz.uni-corvinus.hu/2018/rak.pdf> [letöltve: 2025. 02.20.]
- Lichtmesz Magdolna 2022 Cikkismertetés: A fenyegetettség és a lezárások pszichológiai hatása a Covid–19-világjárvány idején. *Egészségfejlesztés*, 63. 1:89–91.
- Lingineni Ravi K. – Biswas, Swati – Ahmad, Naveed – Jackson, Bradford E – Bae, Sejong – Singh, Karan 2012 Factors associated with attention deficit/hyperactivity disorder among US children: Results from a national survey. *BMC Pediatrics*, 12. 1:50. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-12-50> [letöltve: 2024. 09.11.]
- Makay Zsuzsanna – Kapitány Balázs – Ökrös Ferenc 2024 Családtámogatás, női munkavállalás. In Monostori Judit – Öri Péter szerk. *Demográfiai portré 2024*, KSH Népeségstudományi Kutatóintézet, Budapest. 77–95.
- Makay Zsuzsanna – Spéder Zsolt 2018 Apaság: A férfiak gyermekvállalása és családi szerepei. In Monostori Judit – Öri Péter – Spéder Zsolt szerk. *Demográfiai portré 2018*. KSH Népeségstudományi Kutatóintézet, Budapest. 65–82.
- Málovics György – Juhász Judit – Mihók Barbara – Szentistványi István – Nagy Mihály 2016 Részvételi akciókutatás (RAK) – egy alternatív társadalomkutatási megközelítés a működőképes tudásért és társadalmi változásokért. In Sütő Erika szerk. *Sodrásban: képzések, kutatások (1975–2015)*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged. 185–197. http://acta.bibl.u-szeged.hu/62475/1/sodrasban_185-197.pdf [letöltve: 2024.04.19.]
- Málovics György 2024 Az egyetemi közösségi szerepvállalási jelleggel bíró kezdeményezések hatásai hazai kontextusban: Egy, az egyetemi közösségi szerepvállalásban akadémiai szemlélettel részt vevő szereplők körében végzett empirikus kutatás tapasztalatai. *socio.hu*, 14. 4:47–74. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2024.4.47> [letöltve: 2024.04.19.]
- Miklósi Mónika PhD – Máté Orsolya – Balázs Tünde 2000. A figyelemhiányos /hiperaktivitászavar (ADHD) fejlődépszichopatológiai szemmel. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 22. 3:112–120. <https://mppt.hu/magazin/pdf/vol22issue3/v22i3p112.pdf> [Letöltés:2024.03.10]
- Messing Vera 2020 A COVID-19 járvány és az oktatás. In Kovács Éva – Takács Judit szerk. *Látjuk-e, mi jön? A koronavírus-járvány hatása a magyar társadalomra és társadalomkutatásra*. *socio.hu*, 10. 2:155–156. <https://socio.hu/index.php/so/article/view/808> [letöltve: 2025.03.14.]
- Orosz Adrienn 2024 Kisgyermekes szülők apasággal kapcsolatos attitűdjei egy interjú kutatás eredményei alapján. In Drjenovszky Zsófia – Sztárayné Kézdy Éva – Török Emőke szerk. *Kutatás, képzés, közösség*. L'Harmattan Kiadó, Budapest. 165–179.
- Spéder Zsolt 2023 A quarter century of change in family and gender-role attitudes in Hungary. *Comparative Population Studies*, 48. 741–770. <https://doi.org/10.12765/CPoS-2023-29> [Letöltés:2024.05.12]
- Szczuka Borbála – Nagy Beáta – Tóbiás Ilona – Gulya Fruzsina 2018 A szülők munkavállalásának hatása gyermekeik jóllétére. *socio.hu*, 8. 4:70–96. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2018.4.70> [letöltve: 2024.11.04.]
- Szentistványi István – Málovics György – Mihók Barbara 2012 Velük-értük: részvételi akciókutatás egy roma tanoda kialakításáért. *Módszertani Közlemények*, 52. 3:40–50. [letöltve: 2025.04.04.]

Egyéb:

- Dr. Bohács Krisztina 2022 A rettegett ADHD – Interjú Dr. Bohács Krisztina intelligenciakutatóval. *Kölöknét*. 2022.10.17. <https://www.koloknet.hu/szulo-es-gyerekneveles/a-rettegett-adhd-interju-dr-bohacs-krisztina-intelligenciakutatoval> [letöltve: 2024.08.06.]
- Czétényi Rita 2015 *Európai cél a mentális egészségkárosodások csökkentése*. Semmelweis Hírek. <https://semmelweis.hu/hirek/2015/09/28/europai-cel-a-mentalis-egeszsegkarosodasok-csokkentese/> [letöltve: 2025.02.04.]
- Dr. Máté Gábor – Máté Dániel 2022 *Normális vagy*. Open Books.
- Központi Statisztikai Hivatal [KSH] é.n. 23.1.1.6. Sajátos nevelési igényű gyermekek, tanulók száma fogyatékoság-típus szerint. https://www.ksh.hu/stadat_files/okt/hu/okt0006.html [letöltve: 2025.03.16.]