

FOMO

FOMO– Megosztod, és uralkodsz (2019)

Ez a segédanyag a Filmterápiás Filmklub keretében megvalósuló feldolgozó beszélgetések szakmai előkészítését szolgálja. Célja, hogy segítse a szakembereket abban, hogy a film által felvetett témák mentén érzékenyítő, pszichoedukatív és önreflektív beszélgetéseket tudjanak kezdeményezni serdülő és kibontakozó felnőtt korosztályú tanulókkal. Az interaktív foglalkozások középpontjában a FOMO– Megosztod, és uralkodsz (2019) című film áll, amely lehetőséget teremt a fiatalok számára, hogy saját tapasztalataikra építve gondolkodjanak el a barátságok és más kortárskapcsolatok jelentőségéről. A résztvevők reflektálhatnak arra, miként befolyásolják őket a kortársaik által közvetített normák és elvárások, valamint közösen vizsgálhatjuk meg a kortársbántalmazás jelenségét. A beszélgetések során arra is figyelmet fordítunk, milyen szerepet játszik a közösségi média ezeknek a folyamatoknak a katalizálásában. A film feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok saját élethelyzetükhöz kapcsolódva gondolkodjanak a társas lét serdülő- és kibontakozó felnőttkorban megjelenő specifikumairól, a beilleszkedés és önazonosság közötti egyensúlyról. A reflexiók során a digitális korszak kihívásai is megjelenhetnek, amelyek napjainkban különösen alakítják a fiatalok közösségi tapasztalatait. A cél tehát az, hogy a diákok a filmélmény hatására meg tudják fogalmazni a saját érzelmeiket és gondolataikat a témával kapcsolatban, tudatosabban rálássanak az emberi kapcsolatokban rejlő erőforrásokra és nehézségekre, valamint fejlesszék önreflexiójukat és érzelmi kompetenciáikat. A feldolgozó beszélgetések egyaránt nyújtanak lehetőséget az önismeret gazdagítására, a társas készségek fejlesztésére, valamint a kortárs csoporton belüli érzékenyítésre.

A segédanyag tematikus bontásban kínál szempontokat és kérdéseket a beszélgetésekhez, de fontos szem előtt tartani, hogy a témák természetükből fakadóan gyakran átfedik egymást, határaik nem mindig élesek. A feldolgozás során ezért nem szükséges mereven ragaszkodni a megadott struktúrához – a beszélgetés ívét érdemes a csoport igényeihez, dinamizmusához és a felmerülő tartalmakhoz igazítani, hogy a diákok számára valóban hiteles és személyes élményt jelenthessen. A témák feldolgozását változatos segédeszközök és feladatok is gazdagíthatják, amelyek segítik a résztvevők bevonódását és a közös gondolkodást. A beszélgetések lebonyolításánál érdemes figyelni arra, hogy a személyes megosztások ne váljanak túlzottan intim irányúvá, hiszen a csoporthelyzetben ez könnyen szorongást kelthet. A

facilitátor feladata, hogy támogassa a résztvevőket saját tapasztalataik megfogalmazásában, de ne terelje túlzottan személyes irányba a beszélgetést. Hasznos lehet például általános kérdésekkel, metaforákkal vagy mindennapi példákkal segíteni az önreflexiót, amelyek biztonságos teret teremtenek az érzések kifejezéséhez, ugyanakkor elkerülik a túlzott kitérülködés kockázatát. Ugyanakkor mindig legyen nyitott tér arra, hogy aki szeretné, megoszthassa saját gondolatait vagy élményeit. Hasznos, ha a beszélgetésben hangsúlyosan jelen van az empátia, a különböző nézőpontok elfogadása, és az, hogy nincs egyetlen helyes válasz.

1. Ráhangolódás – Az első benyomások és érzelmi rezonancia

A filmélményhez kapcsolódó első benyomások és érzelmi megélések megosztása a feldolgozó beszélgetések elején segíthet abban, hogy a résztvevők elinduljanak az önreflexió útján, és biztonságos keretek között kezdjenek el gondolkodni saját belső folyamataikról. Ez a szakasz elősegíti az érzelmi tudatosság fejlődését, amely a serdülőkori és fiatal felnőttkori önismeret egyik kulcseleme. Amikor a fiatalok reflektálnak arra, hogyan hatott rájuk a film, gyakorolják a saját érzelmi reakcióik felismerését és verbalizálását, ami hosszú távon segíti őket abban, hogy tudatosabban kezeljék érzéseiket és kommunikálják azokat mások felé. A ráhangolódást segítő kérdések nem igényelnek mély, vagy személyes önfeltárást, mégis lehetőséget kínálnak arra, hogy a fiatalok kifejezzék élményeiket és benyomásaikat. Az esetleges szorongás csökkentése érdekében, érdemes már a feldolgozás korai szakaszában kiemelni, hogy minden egyéni megélés érvényes és értékes. Az érzelmek és asszociációk megosztása közösségi élményt is teremt, hiszen a csoporttagok felismerhetik, hogy másokban is hasonló érzések vagy gondolatok születtek, ami erősíti a kapcsolódást és a biztonságérzetet. Mindezek segítenek abban, hogy a feldolgozó beszélgetés nyitott, őszinte és biztonságos légkörben induljon, és megalapozzák a további, mélyebb témákhoz vezető közös munkát.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Milyen érzéseket hagyott benned a film?*
- *Mely jelenetek voltak rád a legnagyobb hatással?*
- *Ha egy szóval kellene jellemezned a film hangulatát vagy üzenetét, mi lenne az?*

2. A filmélmény feldolgozása

A filmélmény feldolgozása olyan biztonságos teret teremt, ahol a résztvevők egy fiktív történeten keresztül reflektálhatnak azokra a kérdésekre, amelyek saját életükben is meghatározóak lehetnek. A feldolgozás ezen szakasza közvetett megközelítést kínál: a fiatalok a karakterek szemszögéből vizsgálhatják meg a magány, a valahova tartozás, az elfogadás vagy éppen az önelfogadás dilemmáit, miközben elkerülik a túlzott személyes kitettséget. Ez az indirekt forma különösen fontos ebben az életkorban, hiszen a fiatalok, különösen a serdülők érzelmi világa intenzív, ugyanakkor gyakran nehézséget okoz számukra az érzéseik, problémáik vagy szorongásaik pontos megfogalmazása és kifejezése. Sokkal könnyebben reflektálnak egy fiktív szereplő döntéseire, dilemmáira és élethelyzetére, hiszen ebben a közvetett formában kisebb a személyes kitettség, nem saját sebezhetőségükről kell nyíltan beszélniük. A film ily módon projektív felületként szolgál, lehetővé válik, hogy a fiatalok saját tapasztalataikat, bizonytalanságaikat és belső konfliktusaikat vetítsék bele a látottakba. A karakterek elemzése és a cselekményhez kapcsolódó kérdések segítenek abban, hogy a fiatalok felismerjék a kirekesztettség, a magány, a valahova tartozás, a kapcsolódás iránti vágyakozás és az önelfogadás dilemmáit, anélkül, hogy közvetlenül saját érzéseikről kellene beszélniük. Ez indirekt módon lehetőséget teremt az önreflexióra, miközben fenntartja a biztonságos távolságot a személyes kitárulkozástól. A filmhez kapcsolt személyes asszociációk lehetőséget nyújtanak arra, hogy a résztvevők megvizsgálják saját élethelyzeteiket, tapasztalataikat, és finoman átlépjenek a film cselekményétől a saját valóságuk felé vezető hídon. A csoportban zajló beszélgetés ráadásul modellhelyzetként működik: segít gyakorolni a véleményformálást, a másik nézőpontjának meghallgatását, valamint a saját gondolatok biztonságos keretek közötti kifejezését.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mit gondolsz, a film mennyire hitelesen mutatja be a mai fiatalok világát? Felismertél benne olyan helyzeteket vagy jelenségeket, amelyek a saját környezetben is előfordulnak?*
- *A „Falka” tagjai markáns szereplők a filmben. Te hogyan látod őket, mi jellemzi a személyiségüket és a csoportdinamikájukat? Szerinted a te iskoládban is népszerűek lennének? Te hogyan reagálnál, ha az osztálytársaid hasonló dolgokat művelnének? Megpróbálnál csatlakozni hozzájuk, szembeszállnál velük, vagy inkább kívül maradnál?*

- A fiúk a filmben egyre merészebb és sokszor veszélyes dolgokat vállaltak be. Te hol húztad volna meg a határt? Szerinted mi motiválta őket ebben – például a figyelem, az elismerés, a kíváncsiság, az unalom vagy a rivalizálás? Mit gondolsz, milyen tényezők, állíthatták volna meg őket, mielőtt túl messzire mennek? Hol volt az a pont, ahol azt gondoltad, ez már túl sok?
- Hogyan hatott rád a filmben az, ahogyan a srácok mindent online akartak dokumentálni és megosztani? Mit gondolsz, hogyan sodródhatnak a tartalomgyártók az ártalmatlan csínyek világából a súlyos, akár másoknak fájdalmat vagy kárt okozó akciókig? Szerinted hogyan változtatja meg a döntéseinket az, ha közben arra gondolunk: „ebből jó tartalom lesz”? Volt-e már olyan élményed, hogy valamit csak a közösségi médiára való posztolás kedvéért tettél meg?
- A filmben többször is láthatjuk, hogy Gergő bizonytalan, és nem mindig ért egyet a barátai döntéseivel vagy akcióival. Mégis rendre a csoporttal tart. Szerinted miért van ez így? Mit gondolsz, milyen érzések, félelmek vagy vágyak állhatnak a háttérben – például a kirekesztéstől való félelem, a barátok elismerésének igénye, vagy az, hogy ő maga is keresi a helyét és identitását?
- A filmben láthatjuk, hogy Gergő bizonyos helyzetekben ki tudott állni magáért, például amikor a tériszonya miatt nemet mondott egy kihívásra. Ugyanakkor a legkritikusabb pillanatban – Lilla eszméletlen állapotának kihasználásakor, az aktus felvételénél és annak közzétételénél – nem mondott nemet, és sodródott a többiekkel. Mit gondolsz, miért tudott határt húzni egy viszonylag ártalmatlan helyzetben, és miért nem tette ugyanezt akkor, amikor valaki más testi-lelki integritása volt veszélyben? Szerinted mennyire játszott szerepet ebben az, hogy Lillát tárgyként kezelték, nem pedig érző emberként? Hogyan értékeled azt, hogy a filmben Gergő egyszerre jelenik meg bizonytalan, befolyásolható fiatalnak és felelős szereplőnek, aki döntéseivel súlyos következményekhez járul hozzá?
- A Lillával történtek után több szereplő is eltérően reagált. Te melyik reakcióval tudtál a leginkább azonosulni, és miért? Mit gondolsz, miért fordul elő gyakran, hogy a társak vagy a közösség az áldozat viselkedését kezdi vizsgálni, ahelyett hogy az elkövetők felelősségét firtatná? Milyen üzenetet közvetít a társadalom, ha nem az elkövetőket vonja felelősségre, hanem az áldozatot kéri számon? Mi volna a felelős, helyes reakció egy ilyen helyzetben – akár kortársként, akár felnőttként?

- *Mennyire sértő vagy káros, ha valakit – például itt a lányokat – a tudtuk és beleegyezésük nélkül filmeznek le, akár szórakozás, akár tartalomgyártás céljából? Hogyan érezheti magát az, akiről engedély nélkül készült felvétel kerül nyilvánosságra? Ki a felelős, ha egy ilyen felvétel kikerül az internetre – az, aki készítette, aki közzétette, vagy az is, aki továbbosztotta?*
- *Hogyan látod a felbújtók szerepét, akik bár közvetlenül nem tették meg a bántó cselekedetet, mégis ösztönözték vagy biztatták a többieket? És mi a helyzet azokkal, akik megosztották a videót – vajon ők is részesei a bántalmazásnak, vagy 'csak' erősítették annak hatását azzal, hogy szélesebb közönség elé vitték? Vajon a felelősség nemcsak az elkövetőké, hanem azoké is, akik hagyják, támogatják vagy terjesztik a bántást?*
- *A filmben bepillantást nyerünk Gergő családi hátterébe, és láthatjuk, hogy feszült a kapcsolata a szüleivel. Szerinted meddig vonhatók felelősségre a szülők a fiúk viselkedéséért? Felmenti-e Gergőt a tettei alól az, hogy problémás a családi közege, vagy mindenkinek magának kell vállalnia a döntései következményeit?*
- *Mit gondolsz, miért eredtek a fiúk Lilla nyomába? Mi mozgatta őket leginkább: a bűntudat, a harag, nyomást akartak gyakorolni rá, vagy őszintén segíteni akartak rajta? Vajon elvárható-e Lillától, hogy megbocsásson vagy továbblépjen a történetek után? Lehet-e egyáltalán 'továbblépni' egy ilyen traumatikus élmény után, és kinek van joga ezt elvárni tőle?*
- *A történetet főként az elkövetők szemszögéből követhetjük, és viszonylag keveset kapunk az áldozat, Lilla perspektívájából. Milyen érzéseket és gondolatokat keltett benned ez a nézőpont? Szerinted mi változott volna, ha a film az áldozat szemszögéből mutatja be az eseményeket? Mennyire befolyásolja az értelmezésedet az, hogy az elkövetők belső világát is láthattuk?*
- *A film vége nyitott marad, nem kapunk egyértelmű lezárást. Te hogyan fűznéd tovább az eseményeket? Mit gondolsz, mi történhetett a szereplőkkel a film után? Milyen következmények várhatók számukra – és szerinted mi volna a legigazságosabb vagy legtanulságosabb kimenetel?"*

3. A barátságok serdülő- és kibontakozó felnőttkori specifikumai

A serdülőkorban a kortárskapcsolatok kiemelkedő pszichoszociális jelentőséggel bírnak, hiszen ezek a kapcsolatok szolgálnak a szociális és érzelmi fejlődés fő színtereként (Cole & Cole, 2006). A fiatalok egyre több időt töltenek társaikkal, és mindennapjaik meghatározó színterévé válnak az egyenrangú, önkéntesen választott kapcsolatok, mint a barátságok. A barátságok minőségileg eltérnek a gyermekkorban tapasztalt kapcsolatoktól, hiszen sokkal inkább jellemzi őket a kölcsönösség, az intimitás, a bizalom (Youniss, & Haynie, 1992). A baráti kapcsolatok fontos társas támogatást jelentenek: a kortársak bizalma, elfogadása megkönnyíti a serdülők számára az új élethelyzetekkel és kihívásokkal való megküzdést, és hozzájárulhat a mentális jóllét fenntartásához (Luijten, van de Bongardt, & Nieboer, 2023). A serdülőkor fejlődési feladatai közé tartozik az autonóm „én” kialakítása és a koherens értékrend megszilárdítása, melyek kialakításához a kortársak adják a legfontosabb visszajelző és viszonyítási pontot (Bora, & Vaida, 2023). Ebben a folyamatban a kortárscsoportokhoz való orientáció az érzelmi leválást is támogatja a szülőkről (Cole & Cole, 2006). Serdülőkorban a tinédzserek elsősorban életkorban hasonló, kezdetben azonos nemű csoportokban mozognak, és jellemzően a csoportnormákhoz való alkalmazkodásra törekednek (Shah, Szwedo, & Allen, 2024). A fiatalok nagyban hasonlítanak barátaikra, akiktől modellértékű viselkedést és értékrendet sajátítanak el. Idővel a baráti kapcsolatok intimebbé, bensőségebbé válnak: a serdülőkor végére a fiú-lány kapcsolatok is gyakoribbá válnak, és a csoporton belüli hierarchia helyét sokszor kölcsönös bizalomra épülő kötődések veszik át (Shah, Szwedo, & Allen, 2024).

A barátságok nem statikus kapcsolatok, hanem dinamikusan változnak az élet különböző szakaszaiban, mindig az adott fejlődési feladatokhoz igazodva (Hartup, & Stevens, 1999). A kibontakozó felnőttkor tele van változásokkal és bizonytalansággal, hiszen a fiatalok jellemzően egyszerre több életfeladattal is meg kell küzdjenek, amelyek próbára teszik a fiatalok kapcsolatrendszerét (Kirwan, O’Suilleabháin, Burns, Ogoro, Allen, & Creaven, 2023). Ebben az életszakaszban a személyes kapcsolatok intenzíven átalakulnak: folyamatban van a szülőkről való anyagi és érzelmi leválás, ezzel párhuzamosan kiemelt szerepet kapnak a romantikus partnerkapcsolatok, meghatározóak a szoros baráti kötelékek (Wood, Crapnell, Lau, Bennett, Lotstein, Ferris, & Kuo, 2017). Az életkori átmenetek (pl. egyetem kezdete, költözés, első munkahely) rendszerint átformálják a baráti hálókat (Pătrașcu, & Vaida, 2025). Sok fiatalnak ilyenkor új baráti hálót kell építenie, hiszen a régi kötődéseket távollét miatt nehéz fenntartania (Khullar, Kirmayer, & Dirks, 2021). A legtöbben ekkor új közösségi keretekben (főiskola, egyetem, munkahely) bővítik társas hálójukat, új társaságok alakulnak ki, amelyek a

felnőtt élet prioritásaihoz igazodnak. Bár a barátok száma gyakran csökken, a mélyebb, intimebb közeli baráti kapcsolatok minősége nagyobb jelentőséget kap, és erősebben hat a pszichés jóllétre (Pătrașcu, & Vaida, 2025).

A barátságok és kortárskapcsolatok vizsgálata tehát kiemelt jelentőségű, mert ezek a kapcsolatok alapvetően formálják a fiatalok identitását, önértékelését és társas kompetenciáit és pszichés jóllétét. Az ilyen témák feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy a fiatalok tudatosabban lássák, hogyan befolyásolják őket a közösségeik, milyen értékeket, szokásokat és mintázatokat vesznek át, illetve hogyan hat mindez a mindennapi döntéseikre és önképükre. A különböző kapcsolatminőségek megkülönböztetése segíti a fiatalokat abban, hogy tudatosabban lássák saját kapcsolati hálójuk értékét és működését. A barátságban megjelenő szükségletek, elvárások, határok és nehézségek témájának feldolgozása előmozdítja a kapcsolati tudatosságot, hozzájárul a szociális készségek erősödéséhez, valamint segít reális elvárásokat kialakítani a társas viszonyokban. A fiatalok felismerhetik, milyen tényezők teszik fenntarthatóvá a kapcsolatokat, és hogyan lehet kezelni az élethelyzetekből fakadó változásokat. A beszélgetések rávilágíthatnak arra, hogy a barátságok dinamikusan változnak az életkor előrehaladtával: az elvárások, a közösen eltöltött idő mennyisége és a kapcsolatok minősége mind átalakul. A fiatalok számára hasznos tudatosítani, hogy a barátság fenntartása sokszor erőfeszítést, rugalmasságot és nyitott kommunikációt igényel. A közösségi média témájának bevonása a fiatalok mindennapi tapasztalataira épít. Az online tér egyaránt kínál lehetőségeket és veszélyeket: egyszerűsíti a kapcsolattartást, ugyanakkor fokozhatja a felszínességet és a félreértések kockázatát. A digitális kapcsolatok tudatos értékelése hozzájárul ahhoz, hogy a fiatalok stratégiákat alakítsanak ki a tartalmas, hiteles barátságok megőrzésére az online és offline terekben egyaránt. Összességében a feldolgozó beszélgetés célja, hogy a fiatalok jobban megértsék saját kapcsolati igényeiket, tudatosabban alakítsák társas hálójukat, és erősítsék azokat a készségeket, amelyek hosszú távon is hozzájárulnak a kiegyensúlyozott, támogató baráti kapcsolatokhoz.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Milyen közösségekhez tartozol? Melyek ezek közül a legfontosabbak számodra jelenleg, és miért? Mit gondolsz hogyan hatnak rád ezek a közösségek: milyen érzést adnak, amikor közöttük vagy, és mennyiben befolyásolják azt, ahogyan magadról és a világról gondolkodsz? Volt-e olyan élményed, hogy egy közösséghez való tartozás segített nehéz helyzetben, vagy éppen olyan, amikor egy közösség elvárásai nyomást gyakoroltak rád?**

- **Szerinted könnyű vagy inkább nehéz barátokat szerezni a te korosztályodban?** Mi az, ami megkönnyítheti a barátkozást, és mi az, ami megnehezítheti? Milyen tulajdonságok segítenek abban, hogy valaki könnyebben tudjon kapcsolódni másokhoz? Mi kell ahhoz, hogy ne csak felszínes ismeretségeket, hanem igazán tartalmas, mély baráti kapcsolatokat tudjunk kialakítani és hosszú távon fenntartani?
- **Mitől lesz valaki jó barát?** Mit gondolsz, van-e különbség a haverság és a barátság között? Hogyan írnád le a kettő közötti eltérést a saját tapasztalataid alapján? Véleményed szerint mi tesz egy barátságot igazán bizalmassá? Sorolj fel olyan jellemzőket, amelyeket fontosnak tartasz egy barátban? Milyen elvárásaid vannak egy baráttal szemben?
- **Volt-e olyan változás az életedben, ami próbára tette a barátságaidat?** Hogyan hatott ez a változás a kapcsolatokra: közelebb hozott benneteket egymáshoz, vagy inkább eltávolított? Hogyan kezelted a felmerülő nehézségeket – próbáltál többet kommunikálni, kompromisszumokat kötni, vagy inkább hagytad, hogy a kapcsolat átalakuljon? Milyen felismeréseid voltak arról, hogy mi tart meg hosszú távon egy barátságot, és mi az, ami könnyen megingathatja?
- **Hogyan alakulnak át a barátságok az idő előrehaladtával?** Miben különböznek szerinted a gyerekkori, serdülőkori és felnőttkori barátságok egymástól? Gondolj például arra, hogy mennyi időt töltünk együtt, milyen programokat szervezünk, mennyire számítanak az egyéni jellemzők, az egymással szembeni elvárások vagy a kölcsönös támogatás. Szerinted mi változtatja meg leginkább a barátságokat – az élethelyzet, az érettség, a felelősségek vagy valami más?
- **Hogyan tartjátok a kapcsolatot a barátaiddal?** Milyen lehetőségek segítik fenntartani a már meglévő barátságokat, és mi segített új barátokat szerezni felnőttként? Tapasztaltad-e, hogy másképp barátkozol most, mint pár évvel korábban?
- **Hogyan alakítja át a közösségi média a kortárskapcsolatokat?** Miben könnyíti meg a barátkozást, és miben nehezítheti meg azt? Érezted-e már, hogy egy kapcsolatot másképp működik online, mint a való életben? Szerinted milyen hatással lehet a közösségi média a barátságok tartósságára és mélységére?

4. Kortársnyomás és FOMO

A kortársnyomás (peer pressure) olyan pszichoszociális jelenség, amely során az egyén a vele egykorú csoport tagjainak – nyílt elvárások vagy rejtett jelzések útján közvetített – normáihoz, értékeihez, viselkedéséhez igazodik, abból a célból, hogy elnyerje a csoport elfogadását, elismerését vagy elkerülje a kirekesztést (Lou, 2023). Fontos kiemelni, hogy a kortársnyomás kettős természetű: ugyan gyakran negatív hatásai révén kerül előtérbe, de lehet pozitív is (Chen, & Deng, 2022). A kortársnyomás a fiatalok körében egészen tág értelemben értelmezhető: nemcsak a nyílt kényszerítést, hanem általános társas konformitást és a csoporthoz tartozás vágyát is jelenti (Álvarez-Turrado, Falla, & Romera, 2025). A fiatalok gyakran belső késztetést éreznek a csoportnormákhoz való igazodásra, gyakran másolják barátaik viselkedését, annak érdekében, hogy beilleszkedjenek és társas megerősítést nyerjenek. A serdülők önértékelése és identitása nagymértékben a kortársak visszajelzésein keresztülformálódik, ezért a társas elfogadás, jóváhagyás és elismerés kiemelt jelentőségű (Allen, Costello, Stern, & Bailey, 2025). Mindemellett persze a kortársnyomás explicit formában, vagyis utasítások, felszólítások és finomabb jelzések, mint bíráló pillantások, pletykák révén egyaránt, valamint ma már online eszközökön keresztül is érvényesül (Lou, 2023).

A közösségi média folyamatos online jelenléte új dimenziókat ad: a tizenévesek folyamatosan összehasonlítják magukat idealizált fényképekkel és posztokkal, és a „lájkokért” való versengés is társas nyomást jelent (Yelishala, 2022). A közösségi média és az internet radikálisan átalakította a kortársak közötti interakciót. A fiatalok zöme folyamatosan jelen van online, ismerőseik életének nagy része nyilvános, ami állandó jelzőrendszert működtet az összehasonlításra. A like-ok és kommentek számokban kifejezett elismerést adnak, ami felerősíti a megfelelési vágyat. Ehhez szorosan kapcsolódik a FOMO (fear of missing out) jelensége, vagyis a társas élményekből, eseményekből vagy lehetőségekből való kimaradás félelme, amely különösen a serdülő- és fiatal felnőttkorban gyakori jelenség (de Bruijn, 2021). A FOMO lényegében nem más, mint a kortársnyomás internalizált formája: a fiatal önmagát is nyomás alatt érzi, hogy jelen legyen, részt vegyen, és megfeleljen a társas normáknak. A fiatal már akkor is szorong, ha senki nem kéri számon, egyszerűen a kimaradást élheti meg státuszvesztésként.

A kortársnyomás és a FOMO jelensége tehát a serdülők és a fiatal felnőttek társas életének meghatározó dimenziói. A témakör feldolgozása lehetőséget teremt arra, hogy a fiatalok tudatosabban reflektáljanak saját viselkedésük mozgatórugóira, belső szükségleteikre és a külső elvárások hatásaira. Az önvizsgálat elősegíti annak felismerését, hogy mennyiben

döntenek valóban önállóan, és mikor igazodnak inkább a kortársak nyomásához vagy az online környezet által közvetített normákhoz. Ez támogatja az önismeret és az önreflexió fejlődését, valamint hozzájárul az önértékelés és az éntudatos határhúzás képességeinek kialakításához. A FOMO-val kapcsolatos gondolatok megvitatása segít a fiataloknak megérteni a közösségi média által közvetített társas normák és összehasonlítások hatásait. Ez előmozdítja az online tudatosságot: hogyan kezelhetik egészségesen az állandó összehasonlítást, miként találhatnak egyensúlyt a közösségi élmények keresése és az önazonosság megőrzése között. Összességében az ilyen témák feldolgozása a fiatalok kapcsolati tudatosságát, önbizalmát és autonómiáját erősíti. Lehetővé teszi, hogy megtapasztalják: a társas kapcsolatokban nem csupán az alkalmazkodás, hanem a saját szükségletek képviselete és a belső értékekhez való hűség is a hosszú távú jólét és egészséges identitás kialakításának feltétele.

Beszélgetésindító kérdések:

- ***Mit gondolsz, miért lehet erősebb a serdülőkben az elismerés iránti vágy és a csoporthoz való alkalmazkodás, mint más életszakaszokban? Miért olyan fontos ebben a korban, hogy a kortársak elfogadjanak, hogy hasonlóan öltözz, beszélj vagy viselkedj, mint ők?***
- ***Emlékszel olyan helyzetre, amikor valamit azért tettél meg, mert nem akartál kilógni a többiek közül, pedig az nem tükrözte igazán a saját értékeidet vagy meggyőződéseidet? Hogyan élted meg ezt az élményt – örömmel, mert közéjük tartozhattál, vagy inkább feszülten, mert nem teljesen értetted el egyet vele? Milyen hatással van az önképedre és az önbizalmadra, ha a baráti köröd elvárásaihoz vagy normáihoz igazítod a viselkedésed még akkor is, ha nem értesz velük teljesen egyet?***
- ***Volt már olyan élményed, amikor nehézséget okozott nemet mondani valamire, mert attól féltél, hogy kilógsz a csoportból, vagy elveszíted a többiek elfogadását? Szerinted miért lehet nehéz nemet mondani, vagy másoktól eltérően gondolkodni és viselkedni? Mit gondolsz, milyen belső érzések, vágyak és milyen külső tényezők, elvárások befolyásolják ezt?***
- ***Volt-e olyan alkalom, amikor sikerült kiállnod magadért, még akkor is, ha ezzel szembe kellett menned a csoporttal? Szerinted miért fontos, hogy a kortárskapcsolatokban tudjunk határokat húzni, és jelezni, hogy meddig tart a komfortzónánk? Mi történhet***

akkor, ha a barátok nem fogadják el az énhatáraidat – hogyan lehet kezelni egy ilyen helyzetet, és mit árul el ez a kapcsolat valódi minőségéről?

- **Milyen tényezők segíthetnek abban, hogy egy fiatal ellen tudjon állni a csoport nyomásának?** Milyen készségek (például önbizalom, asszertív kommunikáció, határozottság), vagy milyen támogató tényezők (például egy biztonságot adó barát, egy elfogadó közösség, a család támogatása) adhatnak erőt egy ilyen helyzetben? Miért jó, ha valaki képes önálló döntéseket hozni ahelyett, hogy mindig mások elvárásaihoz alkalmazkodna? Hogyan hat ez az önbecsülésre, a felelősségvállalásra és az identitás kialakulására?
- **Szerinted mik az előnyei annak, ha valaki igazodik a kortársaihoz, és mik lehetnek a hátrányai?** Hogyan lehet megtalálni az egyensúlyt aközött, hogy valaki önmaga maradjon, de közben a csoporthoz is tartozzon? Hol húzódik számodra a határ a kompromisszum és az önfeladás között?
- **Mennyire jellemző rád a FOMO?** Volt-e már olyan élményed, amikor nyomást éreztél arra, hogy elmenj valahova, részt vegyél egy programban vagy csatlakozz egy közös tevékenységhez csak azért, mert féltél, hogy kimaradsz valamiből, amit a többiek átélnek? Volt-e olyan, hogy emiatt vállaltál be olyasmit, amihez valójában nem volt kedved, vagy amivel nem teljesen értettél egyet?
- **Milyen szerepet játszik a közösségi média a FOMO alakulásában?** Mit érzel akkor, amikor a közösségi médiában azt látod, hogy mások szórakoznak, programokon vesznek részt, miközben te nem vagy ott: inkább kíváncsivá, motiválttá tesz, hogy legközelebb csatlakozz, vagy inkább szomorúságot, féltékenységet, kirekesztettséget vált ki belőled? Előfordul, hogy online összehasonlítod magad a kortársaiddal – például azt, ki mennyire népszerű vagy mennyire „izgalmas” életet él? Hogyan befolyásolja mindez az önértékelésedet és azt, ahogyan magadról gondolkodsz?
- **Milyen érzések táplálják a FOMO-t, és mi segíthet annak kivédésében, ellensúlyozásában?** Mi segíthet egyensúlyt teremteni aközött, hogy részt vegyél a közösségi élményekben, de közben önazonos maradj és a saját szükségleteidre is figyelj? Hogyan lehet egészséges egyensúlyt találni aközben, hogy jelen vagy online, de közben nem érzed állandóan, hogy lemaradsz valamiről?

5. Kortársbántalmazás és morális kioltás

A kortársbántalmazás ismétlődő, agresszív viselkedés, amely alapvetően egyenlőtlen erőviszonyokra épül, ahol az elkövető – fizikai, szociális vagy információs erőforrásai révén – hatalmi fölényt (státuszt, dominanciát és kontrollt) szerez áldozatával szemben, aki ennek következtében fizikai, pszichológiai vagy társas kárt szenved el (Tight, 2023). Ez magában foglalhat fizikai vagy verbális bántalmazást, szexuális erőszakot, szociális bántalmazást (pl.: sértett társadalmi státuszának aláásása, kirekesztés), illetve online zaklatást is (Li, Wang, Martin-Moratinos, Bella-Fernández, & Blasco-Fontecilla, 2024). A zaklatás gyakran megfigyelés útján elsajátított minta: családban vagy a tágabb közösségben tapasztalt agresszív minták hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a fiatal a konfliktuskezelés és státuszszerezés eszközeként tekintsen az agresszióra (Powell, & Ladd, 2010). A bántalmazás sokszor nem egyéni, hanem csoportszinten szerveződik. Csoporthelyzetekben, különösen anonim online környezetben, az egyének könnyebben leválnak saját morális iránytűjükről, és átveszik a csoport által elfogadott normákat (Álvarez-Turrado, Falla, & Romera, 2025). A „nézők” szerepe kulcsfontosságú: a csoport hallgatólágos támogatása vagy passzivitása legitimálja a zaklató viselkedést (Maunder, & Crafter, 2018). Ha a kortárscsoport normái agresszív viselkedést támogatnak, a konformitás iránti erős igény miatt sokan nem mernek kiállni az áldozat mellett, vagy akár csatlakoznak is a bántalmazókhoz, nehogy maguk is célponttá váljanak. Ezek a csoporthelyzetek gyakran aktiválják a morális kioltás mechanizmusait, amely olyan kognitív stratégiák összessége, melyek révén az egyén képes igazolni és legitimálni saját normaszegő vagy agresszív viselkedését, így elkerülve a bűntudatot és a szégyent (Álvarez-Turrado, Falla, & Romera, 2025). Ide tartozik például a felelősség minimalizálása, a következmények torzítása, a dehumanizáció vagy a kognitív átstrukturálás. A serdülőkorban és az ifjú felnőttkorban a kortársbántalmazás minden formában, igen nagy arányban jelen van (Tight, 2023). A kortársbántalmazás serdülő- és fiatal felnőttkorban különösen káros, mert olyan életfázisban éri a fiatalokat, amikor identitásuk és társas kompetenciáik kialakulóban vannak. A zaklatás pszichológiai hatásai messze túlmutatnak az aktuális élményen, hiszen hosszú távon befolyásolják a mentális egészséget, a társas kapcsolati mintázatokat és a felnőttkori alkalmazkodóképességet (Moore, Norman, Suetani, Thomas, Sly, & Scott, 2017). A prevenció, az időbeni felismerés és a hatékony intervenció ezért elengedhetetlen, nemcsak az áldozatok, hanem a bántalmazók és a tágabb kortársközösség szempontjából is.

A bántalmazás témakörének feldolgozása lehetőséget teremt arra, hogy a fiatalok tudatosabban reflektáljanak a romboló kapcsolati dinamikákra, a hatalmi egyenlőtlenségekre

és a közösségi normák szerepére. A bántalmazás formáinak és következményeinek áttekintése hozzájárul ahhoz, hogy a fiatalok felismerjék a jelenség sokrétűségét, és rávilágít arra, miért fontos minden formát komolyan venni, függetlenül annak látszólagos „súlyától”. Nem cél a bántalmazó fél démonizálása, ugyanakkor a felmentése sem; ehelyett a pszichológiai, családi és társadalmi tényezők feltárására helyeződik a hangsúly, amelyek hozzájárulhatnak a bántalmazó magatartás kialakulásához és fenntartásához. A bántalmazás mögött húzódó családi dinamikák, közösségi normák, társadalmi attitűdök és kulturális mintázatok feltárása segíti a fiatalokat abban, hogy ne csak áldozat- és elkövetői szerepekben gondolkodjanak, hanem komplexebb társas folyamatként értsék meg a jelenséget. Ez fejleszti a kritikai gondolkodást és azokat a készségeket, amelyek révén képesek lehetnek megelőzni vagy csökkenteni a bántalmazás előfordulását saját közösségeikben. A fiatalok számára különösen fontos felismerni, hogy a zaklatás nem pusztán egyéni agresszió, hanem sok esetben csoportszinten szerveződő jelenség, amelynek fennmaradásában a szemtanúk passzivitása is lényeges tényező. A közösségi légkör és a társas normák tudatosítása elősegíti, hogy a fiatalok felismerjék saját felelősségüket a bántalmazás megállításában, és megtapasztalják, milyen jelentős hatása lehet akár egyetlen támogató kiállásnak az áldozat mellett. A beszélgetések fontos terepet adnak annak is, hogy a fiatalok megértsék az áldozatok pszichológiai élményeit és hosszabb távú következményeit, valamint hogy tudatosítsák: a szemtanúk és a közösség reakciója döntő jelentőségű a bántalmazás fennmaradása vagy megszűnése szempontjából. Mindez fejleszti a másokra való érzékenységet, az empátiás válaszkészséget és a társas felelősségvállalás képességét. Végül a cyberbullying témájának bevonása különösen aktuális, mert a fiatalok online térben való jelenléte intenzív. Az erről szóló közös gondolkodás növeli a digitális tudatosságot, rámutat az online zaklatás sajátosságaira, és segíthet olyan stratégiák kidolgozásában, amelyekkel a fiatalok megvédhetik önmagukat és társaikat a digitális zaklatással szemben.

Beszélgetésindító kérdések:

- **Milyen formáit ismerjük a bántalmazásnak?** Szerinted ugyanannyira komolyan veszik az emberek ezeket a különböző formákat? Tapasztaltad-e, hogy egyes bántalmazási formákat 'viccnek' próbálnak beállítani, miközben valójában mélyen megsebzik a másikat? Mit gondolsz, miért fontos, hogy minden formát komolyan vegyünk, és milyen következményei lehetnek annak, ha a társak vagy a felnőttek félvállról kezelik ezeket?
- Sokszor bevett gyakorlat, hogy a kortárscsoportok tagjai viccelődnek egymással, 'húzzák' egymást. **Szerinted hol húzódik a határ a heccelés, játékos ugratás és a valódi**

bántalmazás között? Volt-e olyan élményed, amikor te vagy valaki más a csoportban rosszul élte meg a heccelést? Hogyan lehet felismerni, hogy egy helyzet már átlépte a határt? Mit gondolsz, milyen felelőssége van a csoportnak abban, hogy a viccelődés ne forduljon át bántalmazássá?

- **Szerinted miért van az, hogy a serdülők sokszor hajlamosabbak egymást megszegényíteni, kiközösíteni vagy bántani, mint a felnőttek?** Hogyan hat a bullyingra a kortársnyomás – például amikor valaki azért vesz részt a bántásban, mert nem akar kilógni a csoportból?
- **Volt-e már, hogy láttad, hogy valakit rendszeresen bántottak a közösségedben vagy az online térben?** Milyen érzéseket keltett ez benned? Érezted-e valaha úgy, hogy inkább csendben maradsz, vagy elfordítod a fejed, mert tartottál attól, hogy ha közbelépsz, te is célkereszbe kerülhetsz? Miért lehet ilyen nehéz kiállni valaki mellett, akit bántalmaznak? Mit jelenthet a bántalmazott számára, ha akár csak egy ember mellé áll, és miért lehet ez döntő jelentőségű egy ilyen helyzetben?
- **Mit gondolsz, milyen szerepe van a szemtanúknak, abban, hogy a bullying folytatódik vagy éppen megszűnik?** Milyen közösségi légkör ad teret a bántalmazásnak? Milyen normák, jellemzők (pl.: a versengő, hierarchikus szemlélet, vagy az empátia hiánya) teszik könnyebbé, hogy a bullying megjelenjen és fennmaradjon? Hogyan tudja egy közösség befolyásolni azt, hogy a bántalmazásnak vége legyen?
- **Mit gondolsz, milyen kulturális vagy társadalmi tényezők erősíthetik vagy éppen gyengíthetik a bántalmazás előfordulását?** (pl.: a média üzenetei, a társadalmi egyenlőtlenségek, a nemi szerepekkel kapcsolatos elvárások) Milyennek látod a társadalom attitűdjét a bántalmazók és az áldozatok felé: inkább mentegetik az előbbieket, vagy komolyan veszik az utóbbiak helyzetét?
- **Hogyan válhat valakiből bántalmazó?** Hogyan fordulhat elő, hogy valaki egyszerre áldozat is és elkövető is? Milyen tényezők (pl.: bizonytalanság, alacsony önértékelés, empátiahiány, feldolgozatlan feszültségek, családi, társas környezet hatásai) vezethetnek bántalmazó magatartáshoz? Hogyan befolyásolhatja ez a saját életútját, önképét, későbbi kapcsolatait és társas megítélését? Lehetséges-e, hogy a bántalmazó szerep rövid távon hatalmat vagy elismerést ad, de hosszú távon inkább elszigetelődéshez, megbélyegzéshez vagy belső ürességhez vezet?

- **Milyen érzéseket élhet át az, aki bántalmazás áldozatává válik?** Hogyan befolyásolhatja mindez az áldozat mindennapjait? Hogyan változtathatja meg egy ilyen élmény azt, ahogyan valaki saját magára, másokra és a világra tekint? Mit gondolsz, milyen hosszabb távú következményei lehetnek a bántalmazásnak az áldozatok életére nézve, akár felnőttkorban is (pl. szorongásos zavarok, önértékelési problémák, kapcsolati nehézségek)?
- **Mit gondolsz, miért fordul elő gyakran, hogy a bántalmazás áldozatai inkább hallgatnak, és nem beszélnek a velük történeteikről?** Szerinted miért lehet nehéz segítséget kérni ilyen helyzetben? Mi segíthet abban, hogy az áldozatok nagyobb bizalommal forduljanak valakihez? Miért fontos, hogy a környezet érzékenyen reagáljon, és komolyan vegye a bántalmazásról szóló jelzéseket?
- **Milyen sajátos jellemzői vannak a cyberbullyingnak az áldozatok életére a személyes bántalmazáshoz képest?** Miben más az, ha valakit az online térben ér támadás? (pl.: a zaklatás éjjel-nappal jelen lehet, nagyobb közönség előtt zajlik, és sokszor nyomot hagy üzenetek, fotók, kommentek formájában) Miért lehet az, hogy az emberek bátrabban zaklatnak az online térben, mint személyesen? (pl.: névtelenség, nincsenek azonnali következmények, kevésbé látják az áldozat közvetlen reakcióját) Szerinted hogyan változtatja meg mindez a bántalmazás dinamikáját, és miért lehet különösen nehéz az áldozatoknak megvédeni magukat a digitális zaklatással szemben?

6. Záró kör

A zárókör segíti az élmények integrálását, és lezárja az érzelmileg megterhelő feldolgozást. Fontos a tanulók lelki biztonsága és az utánpótlás szempontjából is. Az előzőekben érintett témák érzelmileg is megmozgathatják a résztvevőket, különösen, ha valamelyik kérdés vagy filmes jelenet személyesen is érinti őket. Ezért különösen fontos időt és teret adni annak, hogy a diákok reflektálhassanak arra, mit éltek át, és mit visznek magukkal a közös munkából. A cél, hogy a diákok megfogalmazzák saját tanulságaikat, kapcsolódjanak saját érzéseikhez, és így érzelmileg is „lezárják” az alkalmat. A zárás egyfajta átvezetés a hétköznapi működésbe: támogatja a pszichés integrációt, megelőzheti az érzelmi nyitottságból fakadó bizonytalanságot, és megerősítheti a biztonságérzetet. Ezen kívül praktikus lehet utalni a további támogatási lehetőségekre is (pl. iskolapszichológus, bizalmi tanár, elérhetőségek),

hogy azok is tudjanak hova fordulni, akikben a film hatására személyes kérdések, elakadások mozdultak meg.

Beszélgetésindító kérdések:

- *Mi volt számodra a legemlékezetesebb gondolat, amit hallottál?*
- *Milyen érzésekkel távozol innen ma?*
- *Mit viszel magaddal ebből a beszélgetésből?*

7. Felhasznált irodalom

Allen, J. P., Costello, M. A., Stern, J. A., & Bailey, N. (2025). Beyond delinquency and drug use: Links of peer pressure to long-term adolescent psychosocial development. *Development and psychopathology*, 37(4), 1930-1940.

Álvarez-Turrado, B., Falla, D., & Romera, E. M. (2025). Peer pressure and cyberaggression in adolescents: The mediating effect of moral disengagement strategies. *Youth & Society*, 57(5), 762-778.

Bora, A., & Vaida, S. (2023). Social-emotional Development in Adolescents and Friendship. A Theoretical Review. *Educatia* 21, (24), 58-63.

Chen, Z., & Deng, Y. (2022). The influence of peer pressure on college students and the countermeasures. In *2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)* (pp. 593-596). Atlantis Press.

Cole, M., Cole, S., R. (2006) *Fejlődéslélektan*. Budapest: Osiris Kiadó

de Bruijn, M. P. M. (2021). *Social media and the fear of missing out among adolescents: The role of peer pressure* (Master's thesis).

Hartup, W. W., & Stevens, N. (1999). Friendships and adaptation across the life span. *Current directions in psychological science*, 8(3), 76-79.

Khullar, T. H., Kirmayer, M. H., & Dirks, M. A. (2021). Relationship dissolution in the friendships of emerging adults: How, when, and why?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(11), 3243-3264.

- Li, C., Wang, P., Martin-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2024). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. *European child & adolescent psychiatry*, 33(9), 2895-2909.
- Lou, W. (2023). Research on the influence of peer pressure on adolescents. In *Proceedings of the International Conference on Social Psychology and Humanity Studies*. DOI (Vol. 10, pp. 2753-7048).
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2023). Adolescents' friendship quality and over-time development of well-being: The explanatory role of self-esteem. *Journal of adolescence*, 95(5), 1057-1069.
- Maunder, R. E., & Crafter, S. (2018). School bullying from a sociocultural perspective. *Aggression and violent behavior*, 38, 13-20.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 7(1), 60.
- Oldeman, M. G., Cillessen, A. H., & van den Berg, Y. H. (2025). Friendships in emerging adulthood: The role of parental and friendship attachment representations and intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(4), 514-529.
- Pătrașcu, S. G., & Vaida, S. (2025). Friendship and Wellbeing in Emergent Adults. A Systematic Review.
- Powell, M. D., & Ladd, L. D. (2010). Bullying: A review of the literature and implications for family therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 38(3), 189-206.
- Shah, E. N., Szwedo, D. E., & Allen, J. P. (2024). Adolescent close friendships, self-perceived social acceptance, and peer-rated likeability as predictors of wellbeing in young adulthood. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1435727.
- Tight, M. (2023). Bullying in higher education: an endemic problem?. *Tertiary Education and Management*, 29(2), 123-137.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2017). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Handbook of life course health development*, 123-143.

Yelishala, A. (2022). The impact of social media on peer pressure in adolescents. *Youth Medical Journal*.

Youniss, J., & Haynie, D. L. (1992). Friendship in adolescence. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 13(1), 59-66.