

BALÁZS ALEXANDRA

A KERESZTYÉN IFJÚSÁGI KÖZÖSSÉG SZEREPE

Kapcsolatok és a világ megismerése okoseszközökkel és azon túl

A képességek fejlesztését napjainkban a technikai fejlődés kísérésével valósítjuk meg. Ennek kapcsán az okostelefonok világa jelentősen meghatározza életünket, ám rajtunk, s különösen a pedagógusokon is múlik az, hogy a fiatalok számára mindez értékes kapcsolódást jelentsen. A 13–18 éves korosztály életét számos lelki vívódás határozza meg, melyekben az okostelefonok „mintha-világa” gyors és látványos segítséget kínál, ám bizonyos, hogy sokkal fontosabb inkább elmélyülni a világ megismerésében, kellő időt adva és ráhangolódással jelen lenni a társas kapcsolatokban. Jelen tanulmány problémaforrásokat összegez, valamint támaszként a keresztyén közösségek világára irányítja a figyelmet.

Kulcsszavak: serdülőkori lelki nehézségek, okostelefonok hatása, társas készségek, keresztyén közösség

A keresztyén ifjúsági közösség szerepe – Kapcsolatok és a világ megismerése okoseszközökkel és azon túl (The role of Christian youth communities: relationships and learning about the world – with smart devices and beyond). Nowadays, we develop our skills in line with technological advances. In this regard, the world of smartphones has a significant impact on our lives, but it is up to us, and especially teachers, to ensure that this represents a valuable connection for young people. The lives of 13- to 18-year-olds are marked by numerous spiritual struggles, in which the „as if” world of smartphones offers quick and spectacular help, but it is certain that it is much more important to delve deeper into understanding the world, giving sufficient time and being present in social relationships with the right attitude. This study summarizes the sources of the problem and draws attention to the world of Christian communities as a source of support.

Keywords: adolescent spiritual difficulties, impact of smartphones, social skills, Christian community

*„Kérünk titeket, testvéreink, intsétek a tétlenkedőket,
biztassátok a bátortalanokat,
karoljátok fel az erőtlenekeket, legyetek türelmesek mindenkihez.
Vigyázzatok, hogy senki se fizessen a rosszért rosszal,
hanem törekedjete mindenkor a jóra egymás és mindenki iránt.
Mindenkor örüljete, szüntelenül imádkozzátok, mindenért hálát adjátok,
mert ez Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra.
A Lelket ne oltsátok ki, a prófétálást ne vessétek meg,
de mindent vizsgáljátok meg:
a jót tartsátok meg, a gonosz minden fajtájától tartózkodjatok!”
(1Thessz 5,14–22)*

Korunk egyik meghatározó és nélkülözhetetlen eszköze az okostelefon, amely mindig ott van nálunk, rajta keresztül mindent el tudunk érni. Mondhatni egész életünk megtalálható és felfedezhető ebben az eszközben, elkezdve a bankszámlánk adatain és belépésén keresztül, a levelezéseinken át egészen a DAP-alkalmazásig, amelyen további adataink is megtalálhatóak. Egyes alkalmazások előtt órákat is el tudunk tölteni, legyen szó akár a Facebook, az Instagram, a Snapchat, a YouTube, a TikTok és még más felületekről. Miért veszélyes ez számunkra és fiataljainkra? Mivel ez az eszköz túl nagy hangsúlyt kap a kezünkben, sőt, a fiatalok szinte nem is tudnak nélküli megenni. A digitális eszközöknek sokféle előnye lehet a képességfejlesztés vonatkozásában is: segítséget jelenthet többek között a világ megismerésében, az érdeklődés mentén további információk gyűjtésében, a hasonló érdeklődésű társakkal való kapcsolódásban, ám rengeteg káros hatását is fontos szem előtt tartanunk.

Mielőtt ezt részletesebben kifejteném, szeretném leszögezni, hogy ebben a tanulmányban elsősorban a serdülő korosztályt szeretném előtérbe helyezni, kiemelten a 13–18 éves korosztályt. Ez a korosztály már születésétől úgy él ebben a világban, hogy számára mindennaposak a digitális eszközök, különösen az okostelefon használata, így közvetlenül érintik annak hatásai, így negatív következményei is. Személyes tapasztalataim kapcsolódnak ifjúsági közösségeken keresztül a korosztályhoz, ezért vonatkozó főbb szakirodalmak gondolatainak feldolgozása által arra keresem a választ írásomban, hogy a digitális eszközök világa hogyan befolyásolta a serdülők közösségeinek életét és a világ megismerésének módját, s hogyan segíthetjük kedvezőbben a közösségeik formálódását, ezáltal személyes képességek kibontakoztatását.

Fontos leszögezni, hogy e tanulmányban nem az okostelefon használatát szeretném ellenezni, hanem felhívni az olvasók figyelmét arra, mennyire fontos fiatal gyermekeinknek vagy pedagógusként diákjainknak megmutatni, hogyan lehetnek ennek az eszköznek bölcs és tudatos használói. Illetve, hogy egy keresztyén ifjúsági közösség miben tud segítségére lenni ebben egy serdülőnek, hiszen élő, személyes kapcsolódási lehetőséget nyújt, ami lényegesen teljesebb a gépi világnál, egyúttal közvetlen visszajelzéseivel, érzelmetli reakcióival és újabb átgondolásra serkentő viszonyulásaival

lényegesen gazdagabb fejlesztő hatással kísér. Szeretném kifejezni, hogy a közösség milyen szerepet játszik az ő életükben és miért fontos, elengedhetetlen része az életüknek. A keresztyén élet és a Krisztusban való identitás megtalálása olyan ajtókat nyithatnak a fiatalok életében, amelyek által Isten kegyelméből tudatos, életvidám, magabiztos és bölcs felnőttekké válhatnak.

Veszélyek

Az okostelefonokhoz való viszonyulás természetesen nem serdülőkorban kezdődik el, de ekkor csúcsosodik ki igazán: a hozzá való fokozottabb kapcsolódás jelentősebben is beszűkítheti a személy életét, s megmutatkozhatnak az eszköz megvonásának kedvezőtlen tünetei. Ha ilyen szorosan kötődnek a fiatalok a tárgyi eszközhöz, az már nem segíti feltétlenül biztonságélményüket, a függőség károsan hat testükre, értelmükre és érzelmeikre. A fiataloknál megfigyelhetjük, hogy mennyi különböző mentális zavar jelenhet meg körükben: többek között anorexia, bulímia, elhízás, depresszió, különböző szorongások, üldözési mánia, önbizalom hiánya, folyamatos készenlét, társas készségek hiánya, teljesítmény- és identitászavar. A képernyő formálja őket, a szülők pedig nem tudják – vagy csak nagyon nehezen – nyomon követni, hogy gyermekük milyen oldalakon böngészik, milyen felbukkanó hirdetéseket lát és milyen alkalmazásokat használ.

A telefon tulajdonképpen bezárja a fiatalt, mivel folyamatosan újabbnál újabb ingereket kap. Gary Chapman ekképpen foglalja össze: „Minden elektronikus képernyővel rendelkező eszköz élenkítőszerként hat: megnöveli a kortizol, a stresszhormon szintjét. Minél vonzóbb és izgalmasabb a látvány, annál több termelődik a hormonból. A kortizol felkészít minket arra, hogy reagáljunk a vészhelyzetre: ez a »harcolj vagy menekülj« hormon. Gyermeünk azonban nem barlanglakó, akinek ragadozók elől kell menekülnie. Ő csak ül, és a képernyőre mered, tehát újra és újra megjelenik az ellentmondás a magas aktivációs szint és a tétlenség között. A gyerek útra kész, de nincs hová mennie.”¹ Ez pedig a fiatalt összezavarja és a folyamatos készenlét miatt folyamatos stresszhatás éri, amely további nem kedvező hatásokat is elindít.

Énfejlődés és identitás: A túlzott okostelefon-használat közvetlenül hozzájárul ahhoz, hogy a világ ne reálisnak látszódjon, így egy ideális világ képe formálódik. A serdülők 13–18 éves fejlődési szakaszban kiemelten keresik önmagukat, saját identitásukat. Feszegetik a határaikat és a beérkező információk között szelektálják, mivel szeretnének azonosulni, példaképeket keresnek, akikre hasonlíthatnak. Az okostelefon használatával rengeteg példához, adatmennyiséghez és információhoz jutnak, melyek lehetnek pozitívak, ám negatívak is. Fiatalokat – 13–18 éves korosztályt – megfigyelve megerősíthető, hogy többségében a közösségi platformok formálják őket. Instagrammon, Facebookon, TikTokon és a többi platformon azt

¹ Chapman, Gary – Pellicane, Arlene: *Képernyőfüggő gyerekek. 5 nélkülözhetetlen kapcsolati készség, amelyre a digitális nemzedéknek szüksége van*, Budapest, Harmat Kiadó, 2023, 25–26.

láthatjuk, hogy mindenki egy tökéletes képet törekszik alkotni, mutatni önmagáról, azonban ez nem a valóság, hanem egy ideál. Mások ilyen megmutatkozását látva pedig úgy érezhető, hogy mindenkinek ehhez kell igazodni, ennek kell megfelelni. Folyamatosan egy elváráslistát készítenek, és hatása alatt vannak, amely egyfajta teljesítménykényszerhez és az önbizalom rombolásához vezet. Egy fiatal azon van, hogy minél szebb és modernebb képet tegyen ki, minél divatosabb ruhát hordjon, mindig legyen kisminkelve, menjen el külföldre nyaralni, legyen háziállata, barátja vagy barátnője, legújabb és legjobb telefonja, vagy éppen neki legyen a legnagyobb gamer szetapja. Mindezeket önmaga szükséges részeként élheti meg, s amennyiben nem tudja teljesíteni, önbizalomhiánya alakulhat ki, illetve a teljesítmény kényszerszerűen még erősebb és görcsösebb lesz. Egy szorongó fiatallal fogjuk szembe találni magunkat, aki bár nem mondja, de küzd az életéért.

A lelki nehézségekhez hozzájárulnak a test változásai is. Amellett, hogy a hormonális változások igen meghatározóak az időszakban, fontos, hogy a fiatal tudja: bár változik a teste, ám még ezután is változni fog a testalkata. A telefonozás során pedig a mozgásuk, aktivitásuk csökken, hiszen a fiatal sokszor ágyban vagy kanapéban fekve nyomkodja a képernyőt, s akár személyes, közvetlen ölelésre, vagy bármilyen mozgásra sem kerül sor. Nagyon egészségtelen ez az életmód, hiszen nagy szüksége és igénye lenne a szervezetnek arra, hogy mozogjon, a világhoz ezáltal is annak valóságában kapcsolódjon.

Társas és kognitív készségek: Mivel fiataljaink nagyrészt a telefon segítségével kommunikálnak, így a társas kapcsolatokhoz szükséges készségek sem alakulnak megfelelően. Ennek pedig az a következménye, hogy egy személyes összefüggés vagy találkozás során nem tudnak egymással beszélgetni. „A virtuális viszonyok bizonyos adhatnak társaságot, ugyanakkor nem helyettesíthetik a valós kapcsolatokat. Amikor erre sor kerül, azt kockáztatjuk, hogy megfosztjuk a személyt (különösen ha még fejlődő korban van) az együttélés néhány alapvető jellemzőjének kialakításától, mint amilyen a gyöngédség és az empátia. Ezáltal színre lépnek az érzéketlenség, illetve a saját érzések terén is megnyilvánuló tisztánlátás képtelenségének esetei. [... pedig] arra vagyunk berendezkedve, hogy a másik emberségét a szemtől szemben megvalósuló kapcsolatokban ismerjük el, és ezt a képességet a társadalmi viszonyok konkrétságában gyakoroljuk. Ebből következik, hogy a hozzánk hasonlókkal való kapcsolatok elégtelen tapasztalata, különösen is a fejlődő években, szükségszerűen kárára van a másik ember létébe való belehelyezkedés képességének”², ami pedig a közvetlen kapcsolatba lépést nehezíti. A legelső csoportnál, amelynek vezetője voltam, pontosan ezzel a problémával találkoztam: ez az ifjúsági csoport a mai napig működik, ám eleinte voltak mindezzel nehézségeik. A csoportban lévő fiatalokkal én, mint vezető nagyon jól tudtam kommunikálni, ám amikor egy páros feladatra került sor, egymással már nem tudtak közvetlen kapcsolatba lépni. Így olyan eszközöket

² Cucci, Giovanni: Az internetes kapcsolatok – Mindig kapcsolódva vagy mindig egyedül? *Embertárs*, 2016/3. [Link](#) (Letöltés: 2025. augusztus 30.)

alkalmaztam kezdetben, amelyek külső segítséget nyújthatnak számukra a kommunikációban: megadtam nekik kérdéseket, amelyekre emoji-szimbólummal volt szükséges kifejezni magukat, vagy képeket hoztam, amelyek megszólíthatták egyéni gondolataikat, s ezeket így már könnyebben oszthatták meg. Mára már sikerült, hogy a csoportban ne csak a Bibliaóra keretén belül beszélgessenek, hanem előtte és utána is, illetve találkozzanak egymással személyesen. Ezek a közvetlen, kötetlenebb emberi kapcsolódások sokkal értékesebb tapasztalásokkal társulhatnak, s mind társas helyzetekben, mind általuk az egyéni személyiségformálódás során kapaszkodót és a fejlődés lehetőségét jelentik.

„A technológiák megváltoztatták a személyes és közösségi életünk érzékelését. A társas kapcsolatok egészsége azon múlik, hogy időszakosan együtt vagyunk, majd külön utakon járunk, azután újra találkozunk – az internet azonban felborította ezt a természetes egyensúlyt. [...] Gondoljunk csak a gyülekezeti mintára, amely nemzedékeken át működött: a közösség időről időre összegyűlik, tagjai együtt énekelnek, imádkoznak, hallgatják Isten Igéjét, majd a hétköznapiakban külön-külön is végzik a maguk lelki munkáját. Később ismét találkoznak valamilyen szolgálat, misszió vagy ünnep alkalmával. De ugyanezt éltük meg az iskolában, munkahelyen, családban. Volt időnk gondolkodni, feldolgozni a történeteket, rendezni a gondolatainkat és az érzelmeinket. Az együttlét mindig hordoz feszültséget, ezért a regenerálódás nélkülözhetetlen. Ha viszont ez az egyensúly felborul, a közösség épp attól a váltakozó tapasztalattól fosztódik meg, amely mélyítené az empatikus kapcsolódást.”³

A társas kapcsolódások összefonódnak a gondolatok megosztásával, így a kognitív készségek fejlődéséhez szintén hozzájárulhatnak. Mindezt az okostelefon használatával kiegészítheti, hiszen sokkal több információhoz juttat, mint amit a közvetlen közelünkben el tudnánk érni, s ezzel a tudást gyarapítja, az érdeklődést gazdagítja. Mégis, mindez ugyancsak hordoz veszélyeket, hiszen az eszköz használata el is veszi a személy közvetlen munkáját a feldolgozással, az agy a rengeteg információ mellett nem tud mélyebben átgondolni, még koncentrálni sem feltétlenül hosszabban egy irányban. „Ha a figyelmünket állandóan elterelik, ha nem tudunk egy dologra összpontosítani, nemcsak a gondolataink válnak sekélyessé – hiszen a mély gondolkodás ellehetetlenül –, hanem a lelki-érzelmi képességeink is sérülnek. Így veszítjük el az összetett érzelmeket, amelyekhez idő és figyelem szükséges, és csúszunk vissza az ösztönös reakciókhoz: a haraghoz, a félelemhez, a harciassághoz. [...] a világ] gyors és felszínes információt vár, nem pedig csendes és kitartó elmélkedést.”⁴ Mivel az okostelefon jobbnál jobb és újabb ingereket közvetít, elsodorja a figyelmet, s ezáltal a tanulásban vagy a művészetben, a sportban és más területen előfordulhat, hogy kevésbé fog tudni úgy teljesíteni, ahogyan egyébként kellene vagy tudna. A telefon

³ Weberné Zsikai Mária: A közösség, amelyet elrabol a képernyő, *Reformátusok Lapja*, LXIX. évf., 2025/34. [Link](#) (Letöltés: 2025. augusztus 30.)

⁴ Uo.

használata során további gondot jelent, hogy mindent készen elérhetővé tesz, így nem kell érte személyes átgondolást tenni, összefüggéseket feldolgozni, akár logikai ellentmondásokkal megküzdeni. Mindez hozzájárul ahhoz is, hogy a készen elérhető dolgokat a fiatalok sem tanulják meg értékelni. Amennyiben gondolkodó felnőtteket szeretnénk látni a felnövekvő generációkban, akkor mindezt fontos szem előtt tartanunk, és segíteni az eszközök tudatos használatát, értékes időtöltésekhez való hozzájárulását támogatni.⁵

Sajnos nagyon sok veszélye van az okostelefonhoz való túlzott kötődésnek.⁶ Rengeteg negatívát hoz magával, amellyel egy fiatalnak meg kell küzdenie azon felül is, ami valójában ebben az életszakaszban a feladata lenne.

A keresztyén közösség szerepe

Bizonyos, hogy a személyiségfejlődés útján a 13–18 éves életszakaszt lelki vívódások kísérik: Ki vagyok én? Mi történik a testemmel? Hol van a helyem? Miért nem értenek meg? Ilyenkor egy fiatalnak nem arra van szüksége, hogy még a környezete is kiemelje, amivel éppen küzd, a belső megterhelődéseire kemény válaszokat kapjon. A serdülő korosztálynak (is) tapasztalataim szerint a legjobban az elfogadásra van szükségük. Teljesíteni is jobban fog tudni, ha lélekben töltekezhet, ha valakinek elmondhatja a problémáját, ha érezheti, hogy valaki elfogadja őt olyannak, amilyen most, az összes kétségével együtt. Fontos, hogy valaki megkérdezze, hogy van, és hallgassa meg a válaszát. Ilyenkor a legjobb és legfontosabb a beszélgetés. A csoportomban rengeteg fiatal van, aki nehezen nyílik meg, látható, hogy fél elmondani mindazt, ami benne van. Mert fél attól, hogy társai, vagy én vezetőként hogyan fogok reagálni. A legjobb, ha keresztyén közösséghez tartozhat, hiszen itt alapvetően jelen kell lennie a feltétel nélküli szeretetnek. Tisztában vagyok vele, hogy ez nem egyszerű, hiszen folyamatosan lázadnak, de ezáltal tudjuk mi is a szeretetet és az elfogadást gyakorolni, amelyet Jézus is kért: „Az az én parancsolatom, hogy úgy szeressétek egymást, ahogyan én szeretlek titeket.” (Jn 15,12)

A keresztyén ifjúsági közösségben egy fiatal megtanulhat a telefon nélkül is jól szórakozni, rádöbbenhet arra, hogy nincs egyedül: Isten mindig vele van, ő segít a küzdelmeiben, és megújítja ifjúságát. Vannak társai is, akik imádkoznak érte és szeretik. „Egy olyan közösség, ahová mindig hazatérhetek, és biztonságban érezhetem magam” – mondta az egyik ifjem. A keresztyén közösség valóban ilyen erővel bír, ugyanis itt elfogadják, befogadják és számontartják. Egy csoportban fontos az egymásért való imádkozás, a Szentírás tanulmányozása és a szeretet. A fiataloknak azért fontos mindezeket a keresztyén értékeket átadni és megtanítani, mert ők a jövő. Ők a jövő!

⁵ Kardaras, Nicholas: *Digitális Téboly, Mentális egészség és közösségi média, avagy mit tehetünk az ép elménkért*, Budapest, Jaffa Kiadó, 2022.

⁶ A téma kapcsán készült videó: *Rálátás – A mobilozás hatásai a fiatalok életében*, Magyarországi Református Egyház, [Link](#) (Letöltés: 2025. augusztus 30.)

Egyszer egy anyukát kérdeztem meg, hogy miért nem jön a fiatal lánya az ifjúsági alkalmakra. Az édesanya azzal indokolta, hogy nem fogja gyermekét erőltetni – így viszont a telefonját nyomkodva nem tudja megtanulni a társas készségeket, nem tud Istennel sem úgy kapcsolatot teremteni, mint egy közösségben, ahol egymást is tanítják és számontartják. Illetve a közösségben való imádságnak nagy és összetartó ereje van! Isten azért teremtett bennünket társas lénynek, hogy kapcsolódhassunk hozzá és embertársainkhoz, mindezt pedig a szeretetben. „Nem jó az embernek egyedül lennie” – ahogyan Istenünk is mondta teremtésünkkor (1Móz 2,18), a hitünket közösségben is meg kell élnünk.⁷ Ha a gyülekezet nem fordít időt és energiát a fiatalokra, akkor nem lesznek fiataljaink. Kellenek a fiatalok a gyülekezetekbe, kell a habitusuk és a sok kérdésük⁸, hiszen egy test vagyunk Krisztusban, és nem mondhatja egyik a másiknak, hogy nincs szükségem rád.

Identitás Krisztusban: A Krisztusban való identitás azt jelenti, hogy mindennek a mércéje Krisztus lesz. Mindent hozzá mérek és alakítok. Mennyivel könnyebb lenne egy fiatal élete, ha identitását Krisztusban találhatná meg igazán. Itt felfedezheti, hogy Isten úgy szeret, ahogy vagyok. Neki nem kell megfelelnem, és azokra a lányokra vagy fiúkra hasonlítanom, akik a TikTokon, az Instagrammon, a Facebookon és a YouTube-on vannak. Hanem elindulhat egy felfedezőúton, ahol megtalálhatja élete célját, amelyre Isten teremtette és alkotta. Elmerülhet Isten igéjében, amely által a gondolkodásmódja és a tudásvágya is gyarapodhat. Az imádságban pedig békességre és megnyugvásra találhat.

Amikor elhívott Isten erre a szolgálatra, még nem tudtam, mi vár rám, de örülök, hogy fiatalokkal foglalkozhatok. Minden alkalom öröm számomra, mert láthatom, ahogyan átadják Istennek az életüket, formálódnak, küzdenek és megbékélnek. A fiatalokat szeretettel és odafigyeléssel lehet az okostelefon rabságából kicsalogatni, próbáljuk megérteni őket és beszélgetni velük. Ha mi nem hallgatjuk meg őket, és nem mutatjuk meg nekik Isten, akkor ki fogja?

⁷ Griffin, Em: *Amikor összegyűlünk..., Mitől lesz jó egy csoport?* Budapest, Harmat Kiadó, 2024.

⁸ Siba Balázs – Szabóné László Lilla – Pángyánszky Ágnes: *Együtt a hit útján, Gyülekezetpedagógiai kézikönyv*, Budapest, Kálvin Kiadó, 2019.

Irodalomjegyzék

- Chapman, Gary – Pellicane, Arlene: *Képernyőfüggő gyerekek. 5 nélkülözhetetlen kapcsolati készség, amelyre a digitális nemzedéknek szüksége van*, Budapest, Harmat Kiadó, 2023.
- Cucci, Giovanni: Az internetes kapcsolatok – Mindig kapcsolódva vagy mindig egyedül? *Embertárs*, 2016/3. [Link](#)
- Kardaras, Nicholas: *Digitális Téboly, Mentális egészség és közösségi média, avagy mit tehetünk az ép elménkért*, Budapest, Jaffa Kiadó, 2022.
- Griffin, Em: *Amikor összegyűlünk..., Mitől lesz jó egy csoport?* Budapest, Harmat Kiadó, 2024.
- Siba Balázs – Szabóné László Lilla – Pángyánszky Agnes: *Együtt a hit útján, Gyülekezetpedagógiai kézikönyv*, Budapest, Kálvin Kiadó, 2019.
- Rálátás – *A mobilozás hatásai a fiatalok életében*, Magyarországi Református Egyház, [Link](#)
- Weberné Zsikai Mária: A közösség, amelyet elrabol a képernyő, *Reformátusok Lapja*, LXIX. évf., 2025/34. [Link](#)

A tanulmány szerzője:

Balázs Alexandra református hittanoktató és református közösségsszervező alapképzési szakos hallgató

Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar

balazs.alexandra.13@gmail.com