

Név:	
Osztály/Évfolyam:	



Egységesített, kompetenciaközpontú írásbeli
érettségi vizsga/érettségi és diplomavizsga

2023. május 8.

Magyar



Útmutató a feladatok megoldásához

Tisztelt Vizsgázó!

Az írásbeli vizsgán három témacsomagot talál két-két feladattal. Válasszon ki egyet a három csomagból, és dolgozza ki a témához kapcsolódó két feladatot.

Témacsomagok	Feladatok
1. Irodalom – művészet – kultúra	Janikovszky Éva: Most mit bámulsz? értelmezés (405–495 szó) 1 melléklet (novella)
	Kell-e még ápolnunk a hagyományokat? beszéd (315–385 szó) 2 melléklet (cikk)
2. Segítségnyújtás	A segítségnyújtás elmulasztása elemzés (360–440 szó) 1 melléklet (cikk)
	Segítőkészség beszéd (360–440 szó) 1 melléklet (cikk)
3. Hasznos időtöltés	Kikapcsolódás vagy függőség? értekező fogalmazás (405–495 szó) 2 melléklet (cikk)
	Fontos-e, hogy aktívan töltsük a szabadidőnket? olvasói levél (315–385 szó) 1 melléklet (cikk)

A két feladat megoldásához összesen 300 perc áll rendelkezésére.

A két feladatot egymástól függetlenül lehet elvégezni.

Olyan kék vagy fekete tollat használjon, amit nem lehet kiradírozni!

Csak az önnek kiosztott lapokat használja! Az értékelésbe minden beleszámít, amit a lapra írt és nem húzott át. Ha valamit csak jegyzetel, húzza át!

Írja rá a nevét mindegyik lapra! Számozza meg a lapokat folytatólágon! Írja fel a választott téma számát! Írja fel az adott feladat címét!

Ha számítógépen dolgozik, a szöveg írása előtt készítsen egy fejléctet, melyben az ön neve és az oldalszám szerepel.

Segédeszközként használhat nyomtatott, illetve amennyiben számítógépen dolgozik, elektronikus szótárt. Semmilyen (nyomtatott, illetve interneten található) enciklopédia vagy elektronikus információforrás használata nem megengedett.

A feladatokat tartalmazó füzetet és az ön által használt összes lapot le kell adnia.

Munkáját a következő kritériumok alapján fogják értékelni:

- tartalom
- szövegszerkezet
- stílus és kifejezésmód
- normatív nyelvhelyesség

Sok sikert!

1. téma: Irodalom – művészet – kultúra

1. feladat

Janikovszky Éva: *Most mit bámulsz?*

Írjon egy értelmezést!

Olvassa el Janikovszky Éva 2001-ben megjelent *Most mit bámulsz?* című novelláját (1. melléklet)!

Írja meg **értelmezését** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Adja vissza** a novella tartalmát!
- **Elemesse**, milyennek látja a novella főszereplője a körülötte lévő embereket és a saját helyzetét!
- **Fejtse ki**, hogyan gyakorol társadalomkritikát az író!

Írjon 405–495 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

1. feladat/ 1. melléklet

Janikovszky Éva: *Most mit bámulsz?* (2001)

Mindenkinek – no jó, majdnem mindenkinek – van valami gyengéje. Előfordul, hogy saját maga észre sem veszi, ám szerencsére itt a társadalmi kontroll: mások előbb-utóbb rádöbbennek.

Idős koromra úgy véltem, hogy ismerem már rossz szokásaimat – melyek felsorolásától helyhiány miatt eltekintek –, ám akadt egy, amellyel most kellett szembesülnöm. Mégpedig azzal, hogy én bámulom az embereket.

5

Azt persze mindig tudtam, hogy érdekelnek. Mármost az emberek. Hát gyanakodhattam volna éppen, hogy ez nem normális.

Így aztán nyugodtan nézegettem jártomban-keltemben azt, aki szembejött.

Volt köztük olyan, aki vizionozta pillantásomat – leginkább a kisbabák és az öregek –, de a többség rá se rántott.

10

Érdeklődésem nem zavarta sem a walkmant hallgató fiatalokat, sem a hátukon nehéz táskával baktató, kavicsot rugdosó iskolás gyerekeket, sem a nagy szatyrokkal komótosan sétáló kukázókat, s legkevésbé a jól öltözött határozott léptekkel siető fiatalokat, akik egy kezükben mobillal, a másikban diplomata táskával igyekeznek kocsijuk felé, s közben – noha nincs harmadik kezük! – már messziről kikapcsolják a riasztót.

15

Hát megnéztem őket meg a többieket is, s mind ez ideig nem zavart ez senkit.

Ám az idén tavasszal úgy látszik, elfogyott embertársaim türelme.

Egy kórházi folyosón ültem egymagamban, valami papírra vártam. Kiolvastam már az újságot, az összes tájékoztatót, felíratot, plakátot. Ekkor a folyosó végén megjelent egy csinos, fiatal takarítónő, gyors, szakavatott mozdulatokkal mosta a követ. Hát őt néztem. Amikor mellém ért a felmosó partvissal, gonddal a pad alá húztam a lábam. Ő pedig, anélkül, hogy felnézett volna a nedves kőről, ezt mormogta: – Most mit bámulsz? Gyűlölöm, ha bámulnak!

20

Lábával nagyot taszított a vödörön, kifröccsent a víz. Rosszkedve lehetett. Igyekeztem elfelejteni. Nyáron újabb jelzés érkezett. Összetalálkoztam az utcán azzal a hajléktalan asszonnyal, aki többnyire a mi házunk előtt tanyázik társaival. Eszembe jutott, hogy úgyis szándékomban áll elvinni néhány ruhát egy gyűjtőhelyre, hát miért ne adhatnám neki? Ezért aztán alaposabban végigmértem, hogy ráillik-e az én méretem. Észrevette pillantásomat, rám förmedt: – Most mit bámulsz? – és nagyot köpött felém, de nem talált el.

30

Mégis a Máltai Szeretetszolgálat mellett döntöttem.

Aztán: sportosan öltözött maffiózó kerülget az utcánkban egy vadonatúj autót. Mikor mellé érek, éppen a műszerfalat tanulmányozza. Szúrósan rám néz: – Most mit bámulsz, mama? Ne mondd má', hogy a tiéd!

Nyakigláb kamasz gördeszkázik a járdán. Egyenesen nekem tart. Elugrok. – Most mit bámulsz? – nyerít rám. – Félsz, hogy nem tudok fékezni?

35

Ugyanez autóval. Terepjáró, szinte derékszögben ráhajt a járdára. Rémülten lapulok. – Most mit bámulsz? – kérdi a kikászálódó izomember. – Parkolni csak nekem is kell valahol!

A napsütötte utcán valami a fejemre zúdul. Odakapok, a hajamban csikk, morzsa, ropi¹, papírgalacsin². Felnézek. A második emeleti erkélyen dús idomú hölgy; a hűvös idővel dacolva, melltartóban ráz egy koszos pokrócot. – Most mit bámulsz? – süvít le rám. – Te nem szoktál takarítani?

40

Részeg ember nyom egy kaputelefont. Hiába. Rázza a kaput, majd hatalmasat rúg az ólomüvegbe. Csörömpölés, naná, hogy odanézek. – Most mit bámulsz? – kérdi fenyegetően. – Te csak törődj a magad dolgával, nyanya!

45

Milyen igaza van. Lám a többiek jönnek-mennek az utcán, rá sem hederítenek.

Nem, ígérem, nem fogok többé bámulni. Még a tévét se nézem. Azokat az aktuális beszélgetős műsorokat semmiképp. Nehogy már valaki leszóljon nekem a képernyőről, és megkérdezze: – Most mit bámulsz?

Inkább a magam dolgával törődöm. Nézem a virágaimat. Szeretik.

50

Forrás: Janikovszky Éva: De szép ez az élet! 2. kiadás. Budapest: Móra, 2001, 49–52. old.

Szómagyarázat:

¹ ropi: lisztből készült ropogós, sós pácika

² papírgalacsin: papírból összegyúrt kis gombóc

INFORMÁCIÓK:

Janikovszky Éva (Szeged, 1926–Budapest, 2003): a magyar gyermek- és ifjúsági irodalom számos díjjal kitüntetett képviselője; humoráról és mélységes emberségéről híres.

1. téma: Irodalom – művészet – kultúra

2. feladat

Kell-e még ápolnunk a hagyományokat?

Írjon egy beszédet!

Szituáció: A tartományi szónokversenyen beszédet mond a hagyományőrzésről. Felkészüléséhez felhasználja a mellékelt szövegeket. Adjon címet a beszédének!

Olvassa el Vincze Bence az *f21.hu* weboldalon 2019. április 21-én megjelent *Mi az a kereplés? – Egy kihaltnak hitt húsvéti hagyomány nyomában* című cikkét (1. melléklet), valamint Farkas Attila Márton a *magyarnemzet.hu* weboldalon 2018. március 13-án megjelent *Hagyományőrzés és fogyasztói kultúra* című cikkét (2. melléklet)!

Írja meg **beszédét** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Foglalja össze** a cikkek lényeges gondolatait a feladat címében felvetett kérdésből kiindulva!
- **Mutasson rá**, hogyan és milyen céllal élnek manapság régi hagyományok!
- **Fejtse ki**, szükséges-e a hagyományok továbbélése!

Írjon 315–385 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

2. feladat/ 1. melléklet

Mi az a kereplés? – Egy kihaltnak hitt húsvéti hagyomány nyomában

Vincze Bence

Volt, ahol kereplésnek, másutt csörgetelésnek hívták a húsvéti időszak egyik ősi hagyományát, amely mára szinte teljesen eltűnt a köztudatból. A már-már kihaltnak gondolt szokás pusztán néhány faluban maradt fent hazánkban, köztük a Vas megyei Kámban és a szomszédos településen, Alsóújlakon.

Köztudott, hogy nagycsütörtökön a harangok Rómába mennek, és egészen nagyszombatig fel sem csendül újra a hangjuk. Régen, hogy az adott település lakói mégis tisztában legyenek azzal, mennyi is az idő, a helyi fiatalok felkerekedtek, kereplőket, csörgetelőket fogtak a kezükbe, és végigszaladták velük a falu utcáit. Természetesen az órák elterjedése óta szükségtelenné vált ez a jelzőmódszer, hiszen akkor már a falusiak sem harangszóra keltek, hanem az ébresztő zajára, így Magyarország legtöbb területén körülbelül egy évszázada kikopott a húsvéti hagyományok közül a kereplés. Mára már csak hagyományőrzés okán művelik néhány településen (adatgyűjtésünk azt mutatta, hogy a határokon belül nagyobb idő- és térbeli kihagyás nélkül csak a két hegyháti faluban maradt fent).

De mi is az a kereplés, és hogyan néz ki? A múltban főként a falu fiatal ministránsai végezték el ezt a feladatot, de később, és a mai időben sem elvárt pozíció ez a kereplési „joghoz”. Általában öt és tizenöt év közötti fiatalok összeverődnek a húsvéti ünnepek előtt egy kisebb csoportba (ennek a száma is változó), beosztják egymás között az utcákat, a napokat és az időpontokat, majd ébresztik a falu népét, jelzik nekik az ebédidőt és a nap végét. Tehát nagycsütörtökön és nagypénteken három-három alkalommal, reggel hatkor, délben és este nyolckor, nagyszombaton pedig a reggeli kört futják le. Miután letudták feladataikat, leteszik a kereplőket a helyi templomba, majd újra nekierednek a falunak, hogy begyűjtsék a megérdemelt jutalmukat a lelkes szolgálatért. A régi időkben ilyenkor a fiúk tojásokat kaptak a munkáért, amit délután eladtak a helyi boltban, így a boltba is került jó házi tojás, ők pedig húsvét alkalmából egy kis zsebpénzre tehettek szert. Mivel mára ez már feketekereskedelemnek minősülne, a házak inkább egyből pénzzel jutalmazzák a fiatalokat.

Annak érdekében, hogy biztosabb képet tudjunk adni a hagyomány mai formájáról, két kámi fiatallal, Asztalos Gergellyel és Czinder Leventével beszélgettem, akik máig őrzik ezt a tradíciót. Bár ez nem teljesen igaz, hiszen Levente két évvel ezelőtt „szögre akasztotta” a kereplőt, de örömmel beszélt a fiatalkori élményeiről, amikor még idősebb testvéreinek csapatával ment. Nem volt ritka, hogy nyolcan, tízen járták így a falu utcáit. Amikor az a generáció kinőtt a kereplésből, és visszaesett a létszám, akkor is örömmel szedte össze – már „vezérükként” – a fiatal hagyományőrzőket. Gergő négy éve állt be a haranghelyettesítők közé, idén ő volt a csapat feje, ezúttal hárman alkották a kereplők csapatát. Ő már kicsit csalódottabban mesélt, hiszen az utóbbi időszakban alig voltak. Elmondása szerint nem sokan állnak mellé a dolognak, de mindketten reménykednek, hogy nem szakad meg a hagyomány továbbadása.

Az eszközök is megérnek egy bemutatást, hiszen szertartása van az előkészületeknek is. A kézi kereplőt nem is kell talán leírni, ilyen típusú zajkeltőt a legtöbben már láthattunk, viszont a csörgetelőt (alsóújlaki nyelvhasználat) vagy más néven kereplőt (kámi) már nem is olyan könnyű elképzelni. Ez egy talicskaszzerű eszköz, ami valójában a kézi változat nagyobb kivitelezése, hiszen elv szerint ugyanúgy működik, viszont ezt nem tekerik, hanem tolják. A nagy kerékbe mélyedések vannak vájva, amiken a

vékony falap pörög gurítás közben, és ez a mozdulat adja ki azt a nagyon vékony, erős hangot, amivel a harangokat igyekeznek helyettesíteni. Az öregebbek elmondása szerint mindig volt a faluban egy mester, aki tudott ilyen szerkezetet készíteni, majd ő továbbadva tudását a fiataloknak biztosította, hogy mindig legyen egy kereplőmester a településen.

Bár nem sokan ismerik ezt a hagyományt, és a tradíciót hűen őrző falvakban sem áll minden fiatal a dolog mellé, remélhetőleg nem fog eltűnni ez a nagyszerű és érdekes szokás. Úgy gondolom, Levente és Gergő is büszke arra, hogy ennyire ritkaságszámba menő dologban vehetnek részt, de azért biztos ők sem bánnák, ha hazánk több településére is visszaköltözne a kereplés.

Forrás: <http://f21.hu/vilag/mi-az-a-kerepeles-egy-kihaltnak-hitt-husveti-hagyomany-nyomaban> [2022.12.12.].

2. feladat / 2. melléklet

Hagyományörzés és fogyasztói kultúra

Farkas Attila Márton

[...] A hagyomány lényege, hogy azt az apa adja át a fiának, anyja a lányának, mester a tanítványnak. Több generáción keresztül, ahogy nekik is az apjuk, anyjuk, mestereik adta át. A hagyomány organikus¹. Amit ma hagyományörzés néven ismerünk, legyen az néptánc, fazekasság, táltoshit vagy bármi más, mesterséges újraélesztése halott dolgoknak, jobbára olvasmányok alapján. [...]

Persze léteznek még folytonosságok, magukat túlélő szokások és hiedelmek eldugott helyeken, azonban ezek sem eredeti tradíciók. Az évszázadok folyamán elvesztették valamikori jelentésüket, sőt gyakorta teljesen jelentés nélküliek. Csak a forma élte túl a tartalmat. Nem tudni már, hogy ezt vagy azt miért tesszük, de ez a

szokás, apáink és nagyapáink generációk óta ezt teszik.

Családokon belül léteznek inkább hagyományok. Például amikor a szülők vallási és politikai nézeteket adnak át a gyerekeiknek. Régi kommunista család – a fiatalabb generáció is baloldali. Régi református család – a fiatalok is reformátusok. Csak nem ezt értjük hagyományörzés alatt, hanem ősi és éppen halott voltuk miatt szépnek és romantikusnak megélt dolgok újraélesztését, pontosabban: újraalkotását.

Amivel semmi baj nem lenne, ha így tudatosulna. Szép példája ennek Kassai Lajosnak, a lovas íjászat megteremtőjének és tanítójának a jelmondata és vele gyakorlati, aki az újrakonstruálást úgy fogalmazza meg, hogy nem az ősokeket kell követni, hanem azt,

amit az ősök követtek. A probléma akkor kezdődik, ha valakik agresszív módon ragaszkodnak ahhoz, hogy az ő „hagyományuk” maga az originális hagyomány. Pedig nem a forma számít, hanem a tartalom, nem a kulcsin, hanem a belbecs, a szellemiség, a módszer. Arról nem is szólva, hogy egy ősi kulturális elemet, bár nem reménytelen, de igen nehéz rekonstruálni, mert minden változik.

Mit adhat a hagyományörzés? Elsősorban identitást és vele közösséget, ami hiánycikk az atomizálódás korában. Az újraélesztésnek nem a tudományos értelemben vett hitelesség a lényege, hanem az újraélesztés, illetve újrakonstruálás aktusa – ami az adott közösséget jó esetben összetartja. [...]

Forrás: <http://magyarnemzet.hu/velemeney-archivum/2018/03/hagyomanyorzes-es-fogyasztói-kultura> [2022. 12. 12.], rövidített változat.

Szómagyarázat:

¹ organikus: összefüggő, szerves egységet alkotó

2. téma: Segítségnyújtás

1. feladat

A segítségnyújtás elmulasztása

Írjon egy elemzést!

Olvassa el az *Ars Boni* elektronikus folyóiratban 2018. május 6-án megjelent *Ne legyünk közömbösek!?* című cikket, amelyet Dankó Gréta írt (1. melléklet)!

Írja meg **elemzését** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Foglalja össze** röviden a szöveg tartalmát!
- **Vizsgálja meg**, milyen szerkezeti, nyelvi és stilisztikai eszközökkel igyekszik érthetővé tenni a szerző az olvasó számára, mikor büntethető az, aki nem segít!
- **Magyarázza meg**, mennyiben járul hozzá a kérdés-válasz formában megfogalmazott szöveg ahhoz, hogy a szerző – a folyóirat céljának megfelelően – jogi témákról érthetően tájékoztassa az átlagpolgárokat!

Írjon 360–440 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

1. feladat/ 1. melléklet

Ne legyünk közömbösek!?

Dankó Gréta

Képzeld el, hogy egy idős hölgyet elütött egy autó. Szegény ott fekszik az út szélén. Látható, hogy nincs jól, segítségre szorul. Mit tesz ilyenkor egy átlagember: segít, segítséget hív, vagy tovább sétál? Nem mindegy, hogy mit teszünk, ugyanis nemcsak egy ember élete foroghat kockán, hanem a mi életünkre is befolyással lehet. Sőt, akár bűncselekmény elkövetőjévé is válhatunk. Mit kell tenni ahhoz, hogy ne kövessünk el bűncselekményt? Miként járhatunk el helyesen? Kinek kell segítenünk, és kinek nem?

5

A segítségnyújtás elmulasztása mint a Btk.-ban szabályozott bűncselekmény

A segítségnyújtás életünk mindennapjainak szerves részét képezi. Nap mint nap döntést kell hoznunk arról, hogy átadjuk-e a helyünket a buszon egy kismamának, vagy segítünk-e egy idős embernek felvinni a lépcsőn a bevásárlószatyját. Ha ezeket nem tesszük meg, ahhoz esetleg csupán társadalmi rosszallás tapadhat, azonban bizonyos esetekben bűncselekményt követünk el, ha nem nyújtunk segítséget.

10

Hatályos Büntető Törvénykönyvünk (Btk.) büntetni rendeli a segítségnyújtás elmulasztását:

„Aki nem nyújt tőle elvárható segítséget sérült vagy olyan személynek, akinek az élete vagy testi épsége közvetlen veszélyben van, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel” büntetendő. [1]

15

E bűncselekménnyel kapcsolatban több dolgot is szükséges tisztáznunk. Egyrészt, hogy ki követheti el, másrészt, hogy ki lehet az elszenvedője, végül pedig, hogy miképpen követhető el, illetve, hogy milyen büntetésre számíthat az elkövető.

Ki lehet a bűncselekmény elkövetője?

A segítségnyújtás elmulasztását bárki elkövetheti, aki az adott helyzetben képes a segítségnyújtásra. [2] Az elkövetővé váláshoz azonban bizonyos feltételek megléte szükséges. Így az elkövetőnek olyan természetes személynek² kell lennie, aki legalább korlátozott beszámítási képességgel rendelkezik, és a 14. életévét betöltötte.

20

Magától értetődően vannak olyan helyzetek, amikor nem vagyunk képesek másnak segíteni. Így ha magunk is segítségre szorulunk, és nem segítünk, akkor nem követjük el a bűncselekményt.

25

Ki a bűncselekmény elszenvedője, azaz a passzív alanya?

Az, aki segítségre szorul. Ez a büntetőjogban olyan személyt jelent, aki sérült, vagy akinek az élete, testi épsége, egészsége közvetlen veszélyben van. [3]

Az adott helyzetben el kell tudnunk dönteni, hogy a sérült vagy a veszélyhelyzetben lévő személy segítségnyújtásra szorul-e. Ezt negatív megközelítéssel tudjuk meghatározni. Így nem szorul segítségre az, aki már meghalt, akinek sérülése a kívülálló szemlélő számára élettelenül tűnik (pl. a feje láthatóan elvált a testétől), aki visszautasítja a segítséget, vagy közreműködés nélkül is el tudja hárítani a veszélyt, illetve aki már megfelelő segítségben részesült (pl. más már ellátta, vagy kihívta mentőket). Fontos azonban megjegyezni, hogy ha a balesetet észlelő személy szakszerűbb segítséget tud nyújtani, akkor azt meg kell tennie, és nem mentesül a segítségnyújtási kötelezettség alól. [4]

30

35

Hogyan követhetjük el a bűncselekményt?

A segítségnyújtás elmulasztása a bűnös közömbösség egyik megjelenési formája. Úgy követhetjük el, ha mulasztunk, azaz, ha nem tanúsítjuk a tőlünk elvárható magatartást az adott helyzetben. A bírói gyakorlat kialakította a segítségnyújtási kötelezettség teljesítésének feltételeit, melyek a következők:

- Megállási és meggyőződési kötelezettség: a baleset vagy a veszélyhelyzetre utaló körülmény észlelése esetén a helyszínen meg kell állni és meg kell győződni arról, hogy olyan helyzet van-e, amelyben valaki megsérült, vagy az élete, testi épsége közvetlen veszélyben van.
- Felajánlási kötelezettség: fel kell ajánlani közvetlen veszély vagy sérülés esetén a segítségnyújtást.
- Elvárható segítségnyújtás: a közvetlen veszély, sérülés észlelése, valamint a felajánlott segítség el nem fogadható visszautasítása esetén is, az elkövető személyes adottságainak megfelelően, „tőle elvárhatóan” ténylegesen segítséget kell nyújtani vagy további segítséget kell kérni. [5]

Érdeemes közelebbről megvizsgálunk, hogy mit jelent a „tőle elvárhatóság”. Ez egy olyan mérce, melynek nincs állandó fogalma, minden egyedi esetben külön kell vizsgálni, hogy adott esetben kitől mi várható el. Az elvárhatóságnak azonban van egy minimális és egy maximális szintje is. Minimuma a megállási és meggyőződési, illetve felajánlási kötelezettség, illetve ha nem tud segíteni, akkor segítséget kell hívni. Az elvárhatóság felső határa azt jelenti, hogy senki sem kötelezhető olyan mértékű segítség nyújtására, amellyel saját vagy mások életét, testi épségét veszélyeztetné. Ez a kitétel egyébként nem vonatkozik bizonyos hivatást gyakorló személyekre (pl. orvosokra). [6] Egy szemléletes példával élve: ha látjuk, hogy valaki a vízben fulladozik, és nem tudunk úszni, akkor nem várható el tőlünk, hogy a vízbe beugorva segítsünk, azonban ekkor is kötelességünk segítséget hívni.

Egy bűncselekményt csakis szándékosan lehet elkövetni. Ez az jelenti, hogy az elkövető tudatának ki kell terjednie arra, hogy valaki veszélyhelyzetben van vagy sérült. A tudatának továbbá arra is ki kell terjednie, hogy fennáll a segítségnyújtási kötelezettség, és annak konkrét lehetősége az adott helyzetben.

Mire kell számítanunk, ha elkövettük a bűncselekményt?

Ahogy a Btk. fogalmaz, e vétség „két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.” A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy az elkövető nagyságrendileg egyéves szabadságvesztés-büntetésre számíthat, tekintettel arra, hogy hazánkban a középértékű büntetés elve az irányadó.

Eltérésre egyébként felfelé és lefelé is van lehetőség az elkövető személyére és az eset összes körülményeire tekintettel.

Természetesen nem minden esetben indokolt szabadságvesztés-büntetést kiszabni, ugyanis ha a bűncselekmény büntetési tételének felső határa háromévi szabadságvesztésnél nem súlyosabb, szabadságvesztés helyett elzárás, közérdekű munka, pénzbüntetés, foglalkozástól eltiltás, járművezetéstől eltiltás, kitiltás, sportrendezvények látogatásától való eltiltás vagy kiutasítás, illetve e büntetések közül több is kiszabható. [7] Magától értetődően az adott bűncselekmény viszonylatában adekvát³ szankció⁴ alkalmazására van lehetőség.

A segítségnyújtás elmulasztásának azonban vannak minősített esetei, amely megvalósulása esetén az elkövető cselekménye súlyosabban lesz büntetendő, így a büntetési tétel is nyilván maga-

sabb. Így súlyosabbnak minősül a bűncselekmény, ha a sértett meghal, és életét a segítségnyújtás megmenthette volna. E körben minden esetben vizsgálni kell, hogy fennáll-e az okozati összefüggés a mulasztás és a halál között. Még súlyosabbnak minősül, ha a veszélyhelyzetet az elkövető idézte elő, vagy a segítségnyújtásra egyébként is köteles személy. Utóbbi körbe tartoznak többek között a mentők, orvosok, betegápolók, azonban a Btk. kivonja e kategóriából a közlekedési szabályok alapján segítségnyújtásra köteles személyeket. 80

Ha tehát egy idős nénit elütött egy autó, és látjuk, hogy nincs jól, kötelezettségünk, hogy segítsünk neki, vagy legalább segítséget hívjunk számára, ugyanis ha nem tesszük meg, akkor megvalósítjuk a segítségnyújtás elmulasztásának bűncselekményét. Segítséget nyújtani egyébként nemcsak jogi, hanem erkölcsi kötelesség is a társadalom tagjai számára. Így tehát: ne legyünk közömbösek! 85

Felhasznált források:

[1] A Büntető Törvényről szóló 2012. évi törvény 166. § (1) bekezdése

[2] Blaskó Béla – Madai Sándor – Pallagi Anikó – Polt Péter – Schubauer László: Büntetőjog Különös Rész I., Budapest – Debrecen, Rejtjel Kiadó, 2015, 74. oldal

[3] A Büntető Törvényről szóló 2012. évi törvény indokolása

[4] Blaskó – Madai – Pallagi – Polt – Schubauer 73-74. oldal

[5] Kommentár a Büntető Törvényről szóló 2012. évi törvényhez

[6] Blaskó – Madai – Pallagi – Polt – Schubauer 74. oldal

[7] A Büntető Törvényről szóló 2012. évi törvény 33. § (4) bekezdése

Forrás: <http://arsboni.hu/ne-legyunk-kozombosek> [2022.12.12.].

Szómagyarázat:

¹ szabadságvesztés: börtönbüntetés

² természetes személy: egy ember (jogi szaknyelven)

³ adekvát: megfelelő, egyenlő értékű

⁴ szankció: büntetés

2. téma: Segítségnyújtás

2. feladat

Segítőkézség

Írjon egy beszédet!

Szituáció: Egy fiatalok számára szervezett konferencián a segítségnyújtás, segítőkészség a téma. Beszédével ön is felszólal a konferencián. Adjon címet a beszédének!

Olvassa el a *Magyar Nemzet* online kiadásában 2019. december 12-én megjelent *Szokásunkká válhat a jó cselekedet* című cikket, amelyet Haiman Éva írt (1. melléklet)!

Írja meg **beszédét** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Nevezze meg** azokat a gondolatokat, amelyekre ki akar térni beszédében!
- **Értelmezze** a segítőkészség fogalmát a cikk és saját ismeretei alapján példákkal alátámasztva!
- **Hívja fel** a fiatalok **figyelmét** arra, milyen hatása van a segítőkészségnek a segítőre és a társadalomra!

Írjon 360–440 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

2. feladat / 1. melléklet

Szokásunkká válhat a jó cselekedet

Sok pozitív hozadéka van a jótékonyságnak: oldja a stresszt, erősíti az immunrendszert

Haiman Éva

Advent idején megszorodnak a jótékonysági akciók, de a karácsony közeledtével nyitottabbá, érzékenyebbé is válnak az emberek arra, hogy a rászorulóknak segítsenek. A szakemberek szerint jónak lenni duplán jó, az adakozás ugyanis erősíti az immunrendszert, emellett az altruizmusnak¹ óriási szerepe van a családok, a társadalmak túlélésében. Akiknek „adakozógénjük” van, hajlamosabbak a nemeslelkűsége, de a segítőkészség tanulható, sőt a mindennapokban apró lépésekben be is gyakorolható. [...]

A legújabb hírek szerint rekord-bevétel várható az Ökumenikus Segélyszervezet és a közmédia *Jónak lenni jó!* kampányában, amelynek bevételével idén a koraszülöttmentést támogatják. E pozitív hírek kapcsán Fedor Mariann klinikai szakpszichológust faggattuk arról, vajon divat lett-e adakozni, egyáltalán, mi inspirál minket ebben.

Az érettebbek érzékenyebbek

– A karácsonyt megelőző időben jellemzően jobban odafigyelünk a rászorulókra, nyitottabbá és érzékenyebbé válunk az elesettek szenvedései iránt, különösen, hogy az év vége közeledtével magunk is számot vetünk tetteinkkel, elért eredményeinkkel. A különböző gyűjtések, felhívások is egymást

érik decemberben, így mindenki találhat olyan célt, amire szívesen áldoz, olyan módot, ahogyan a saját anyagi és egyéb lehetőségei között képes másoknak segíteni – mondja a szakember. [...]

Általában is jellemző, hogy könnyebben állunk olyan emberek mellé, akikről úgy érezzük, akár mi is lehetnénk az ő helyükben. A rendszerváltást követően, a kilencvenes évek elején ezért is voltunk érzékenyebbek a hajléktalanság mint jelenség iránt és segítettük sokkal többen a hajléktalanokat. Aztán egy idő után az emberek úgy ítélték meg, hogy ez már egy olyan méretű társadalmi probléma, amit nem az egyén szintjén, nem jótékonysággal kell megoldani. Amúgy általánosan igaz, egészíti ki, hogy az emberek többsége sokkal szívesebben áldoz pontosan meghatározott célra, például egy gyermek drága gyógyszerére, mint általában a beteg gyerekeknek, mert ott már nehezebb nyomon követni, mire is költik el az adományt.

Arra a kérdésre, hogy vajon érezhetőbben adakozóbbá váltunk-e, Fedor Mariann szerint nem lehet egyértelmű választ adni, de a gondolkodás változására valószínűsíthetően hatással van az, hogy a 2010-es évek elején a középiskolákban bevezették a kötelező közösségi szolgálatot. Ennek azért van jelentősége, mert még

fogékony életkorban érzékenyít a társadalmi felelősségvállalásra, amikor ráadásul szükség is van rá, hiszen a kutatások alapján a 17 és 30 közöttiek kevésbé nagylelkűek, mint a 30 és 60 közöttiek.

Örökölhető is, fejleszthető is

A téma szakértője arról is beszélt, hogy a szándékos segítség az állatvilágra nem jellemző, az empátia meglétére utaló jeleket is csak a főemlősöknél látni, az embernél tapasztalható segítő viselkedés azonban az adott genetikai állomány túlélését biztosította. Nagyon hosszan visszakövethető, milyen óriási jelentősége van egymás segítségének, az összetartásnak a családok, a társadalmak túlélésében.

Talán nem is gondolnánk, de az adakozóra nézve, egyéni szinten is rengeteg pozitív hozadéka van a jótékonyságnak: oldja a stresszt, erősíti az immunrendszert. Ennek fiziológiai magyarázata, hogy mások támogatása oxitocint, azaz boldogsághormont szabadít fel. De az önbecsülést is javítja, mégpedig duplán: először akkor tölt el jó érzéssel, amikor megcselekedjük, másodszor pedig amikor visszajelzést kapunk.

Néhány éve a Bonni Egyetem kutatóinak köszönhetően már az is tudható, hogy az úgynevezett COMT-gén egyik építőelemének jelenléte vagy éppen hiánya is közrejátszik az emberek adako-

zohajlamában. Azok, akiknél ennek a gének megtalálták a több dopamint – ami ugyancsak boldogsághormon – lebontó változatát, a teszt során sokkal inkább filantróp² bizonyultak, mint a másik csoport tagjai.

Ikrekkel végzett kutatások is megerősítik a gének szerepét, ugyanakkor Fedor Mariann szerint fontos a családi, társadalmi minta is. – Az adományozáshoz szükség van érzékenységre, együttérzésre, önzetlenségre, empátiára, toleranciára, ami mind fejleszthető. A testvérek között ez sokszor szinte automatikusan kialakul, kutatások szerint a többgyermekes családban felnövekvők adakozóbbak, mint az egykék – tette hozzá.

A hétköznapi hősök tere

A segítőkészség, az empátia fejlesztésére helyezi a hangsúlyt a *Hősök Tere Kezdeményezés*, amely 2013-ban egy féléves projektnek indult, de a mai napig tart. Az akkori kampány a következő szlogennel indult: „Az vagy, amit teszel.”

A korábbi televíziós újságíró, Orosz Györgyi, aki azóta is a társadalmi közöny ellen irányuló program egyik fő motorja, a kuratórium elnöke úgy fogalmaz: nem vagyunk rossz emberek, csak nem merünk cselekedni. Pesszimisták és kiégettek vagyunk, vagy csak félünk, idomulunk. Olyan rejtett mechanizmusok működnek bennünk, amelyekről nem is tudunk.

Például, hogy mindenhol, ahol sokan vagyunk, másképp viselkedünk, mint ahogyan egyébként tennénk.

– A szociálpszichológia erre a csoportnorma kifejezést használja, ami azt jelenti, hogy tudat alatt azt figyeljük, mit tesznek egy adott helyzetben a többiek. Emiatt a felelősség annyifelé oszlik meg, ahányan egy adott helyen vagyunk.

Így bár a logikus az lenne, hogy egy olyan helyen, ahol százan oda léphetnének egy emberhez, aki a földön fekszik, ott százszoros az esélye a segítségnyújtásnak, a valóságban éppen fordítva működik a dolog, és az egyén felelősségérzete ilyenkor a századrészére csökken.

A városokban ezért nagyobb a közöny, és falun ezért segítőkészebbek az emberek, mert ahol kevesebben vannak, ott kevésbé oszlik meg a felelősség, és ott az lesz a csoportnorma, hogy segítünk egymásnak – magyarázza Orosz Györgyi. Hozzáteszi: a neveltetés, a tanult minta is nagyon sokat számít.

– Az egyik tréningünkön egy idősebb hölgyet kértünk meg arra, játssza el, hogy rosszul van. Az egyik budai téren voltunk, ő a fejét a kézfejére hajtva, egy oszlopnak támasztotta, kívülről valóban úgy tűnt, segítségre szorul.

Délután négy és öt óra között lehetett, a téren özönlöttek keresztül az emberek, de senki sem

állt meg. Az iskolákból, óvodákból vitték haza a szülők a kicsiket, akik közül szinte mindegyik megbámulta a hölgyet, volt, aki jelezte is az anyukájának, apukájának, hogy szerinte valami baj van, de a szülők közül egy sem ment oda. Pedig otthon nyilván mindenki arra tanítja a gyermekét, hogy legyen jó és segítőkész, csak hogy a tettek sokkal nagyobb súllyal esnek latba a nevelésnél, mint a szavak – mutat rá.

Orosz Györgyi szerint mindazonáltal jó hír, hogy megismerve és tudatosítva saját működését, mozgatórugóit a segítőkészség tanulható, mindenki képes a változásra. Ehhez nem is kell rögtön nagy dolgokra gondolni, a *Hősök Tere Kezdeményezés* például első körben mindenkinek egy harmincnapos kihívást javasol, ami a szociálpszichológia szerint már elég hosszú idő ahhoz, hogy egy cselekedet szokássá váljon.

Olyan apró figyelmességekről van szó, mint hogy magunk elé engedünk valakit, mondjuk a sorban, rámosolygunk azokra, akikkel találkozunk, vagy segítünk elcipelni egy idős embernek a bevásárlószatyrárt stb. A *Hősök Terénél* tudományosan bizonyított megalapozottsággal hiszik, a jó példa ragadós, és az emberek szívesen csatlakoznak pozitív kezdeményezésekhez. Minél többen előzékenyek, empatikusak, segítőkészek, annál élhetőbb a társadalom. ■

Forrás: <http://magyarnemzet.hu/belfold/szokasunkka-valhat-a-jo-cselekedet-7568774> [2022. 12. 12.], rövidített változat.

Szómagyarázat:

¹ altruizmus: segítőkészség, önzetlenség, szolidaritás

² filantróp: karitatív, jótékony, nemeslelkű

3. téma: Hasznos időtöltés

1. feladat

Kikapcsolódás vagy függőség?

Írjon egy értekező fogalmazást!

Olvassa el Máthé Zsuzsa a *Képmás* magazin honlapján 2019. január 17-én megjelent *Sajnálom a gyerekeimet az elloptott idejük miatt!* című cikkét (1. melléklet), valamint az *mmonline.hu* weboldalon 2018. február 1-jén megjelent *Elképesztő, mire megy el a fiatalok fél napja* című cikket (2. melléklet)!

Írja meg **értekező fogalmazását** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Mutassa be** a mellékelt szövegek alapján, mennyire változott a szabadidő eltöltése az utóbbi generációknál!
- **Értelmezze**, milyen következményekkel jár a túlságos telefonhasználat a fiatalok körében!
- **Foglaljon állást** arról, mi az ön válasza a címben feltett kérdésre!

Írjon 405–495 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

1. feladat / 1. melléklet

Sajnálom a gyerekeimet az ellopott idejük miatt!

Aggodalommal tölt el, hogy gyerekeim mellett észrevétlenül elfuthat az élet, legalábbis mindaz, ami annak sava-borsát jelenti: a valódi, egymást formáló emberi kapcsolatok. Nézem őket és kortársaikat, ahogy kütyüjeikhez mint lélegeztetőgépekhez tapadva észrevétlenül fogságba esnek, és elnyeli őket a végtelen, ezért szerethetetlen digitális tér.

Máthé Zsuzsa

Próbálunk tenni ellene: tiltunk, megvonunk, elzárunk, korlátozunk és görcsös igyekezettel alternatívákat keresünk-kínálunk, de a helyzet nem igazán kontrollálható, kétségbeesett kapálózás minden óvintézkedés. Mert nincs menedék: mocsárként húzza be az online világ a magunkfajta szülőkorúakat is, hát még szegény digitális bennszülötteket, akik már babakoruk óta nézik elbűvölve a mobilok és laptopok kékes fényét.

Bár a gépek számunkra inkább még munkaeszközök, nem időkitöltő pótszerek, de folytonos használatukkal már rég oda a hitelenségünk, és joggal tarthatják méltánytalan „rinyának” a gyerekeink, amikor szóváltások közepette próbáljuk eltéríteni őket a mértéktelen géphasználattól. „*De hisz ti is a gép előtt ültök!*” – és való igaz, ezt az írást is a digitális térbe készülök kirepíteni, még ha segélykiáltásként vagy legalább némi megértés reményében teszem is ezt.

Cinikusan őszinte jelképe a bennem és sokakban gomolygó, kínzó

szülői tehetetlenségérzésnek az Apple logója: harapás a tudás almájából.

Ahogy ez a *Szentírásban* az édenkert elvesztésével, az ősidill szét-törésével járt, ma sem csillapítja a lelki éhséget, csak kielégíthetetlen és függőséget eredményező információéhséget szül.

Nem szükséges lélekbúvárnak lenni ahhoz, hogy tudjuk, érezzük: a túlzott online jelenlét elrabolja az időt és a figyelmet a valóság megélésétől. Eltompítja azokat a szenzorokat, amelyek a személyes kapcsolatteremtéshez nélkülözhetetlenek; az arcok finom rezdüléseiből, a testtartásból, az élő beszéd hanglejtéséből kiolvasható érzelmeket felfogni gyakorlás és jelenlét nélkül nem lehet.

A kütyüfüggés eredménye pedig – a sokszázas, sokezres ismerős között is oly gyakori – társas magány, az ebből fakadó párkapcsolati nehézségek és a lesújtó demográfiai mutatók.

Mindez pedig talán csak egy apró betűs megjegyzés lesz egy majdani történelemkönyvben, „*A XXI.*

századi globalizáció és annak társadalmi következményei” című fejezetnél – ha lesz majd egyáltalán, aki elolvas ilyesmit.

A digitális függésnél totálisabb leigázást kitalálni sem lehetne: a kezekbe adott, mindenki számára hozzáférhető, örökké elérhető és ezzel állandóan nyugtalanító lehetőség az online csatlakozásra maga a lekoptathatatlan Kísértő – ember legyen a talpán, aki ellenáll!

Az addikciós folyamatot megéljük mi, szülők is. Telefonomat és benne a világ(háló)t magammal cipelve testközlemből ismerem én is a rabul ejtettségek érzését: ha nincs velem okos(kod)ó telefonom, szinte megijeszt a hiánya, mintha nem lennének teljes értékű nélküle... De nekem legalább még jutott e-mentes gyerekkor és kamaszkor, átélhettem offline barátságokat, szerelmeket. Az élet sűrűjében megmerítkezhettem. De a gyerekeinkkel mi lesz? Várnak-e rájuk mély, baráti beszélgetések, lassan bimbózó szerelmek, vagy leszegett fejjel, égő szemmel és folyamatosan babráló ujjakkal észrevétlenül elsiklanak az életük mellett? ■

1. feladat/2. melléklet

Elképesztő, mire megy el a fiatalok fél napja

Naponta akár 11 órát is eltöltenek különféle digitális eszközökön az Y generáció, más néven millenniumi nemzedék tagjai – többek között ez derült ki a Nielsen cég az Egyesült Államokban végzett teljes körű, médiatartalom-fogyasztási szokásokat felmérő kutatásából.

A különféle tartalmak okostelefonon történő fogyasztásában kiemelkedő szerepet töltenek be a videós tartalmak, ezek népszerűsége jelentősen megugrik olyan tevékenységek, mint ingázás, taxizás, orvoslátogatás stb. során. Ez a fajta passzív fogyasztás jelentősen megnöveli a napi médiaidőt, egyben hozzájárul az elfoglaltság, hasznos időtöltés érzetéhez.

Ezzel szemben az idősebb nemzedékek inkább a nagyobb képernyőket preferálják (televízió, laptop). A felmérésből kiderül az is, hogy minél fiatalabb az adott tartalomfogyasztó, annál kisebb az általa használt készülék (tablet, okostelefon).

Az Y generáció tagjai számára a televízió csupán egy képernyő, amely sokkal több funkció betöltésére képes, mint csupán tévénézés: egyaránt használható videójátékokhoz, internetezés és zenehallgatás során.

Az amerikai háztartások közel kétharmada (60%) rendelkezik multimédia-lejátszóval, vagyis képes online tartalmak streamelésére. A készülékválasztás azonban már generációs kérdés: míg a fiatalabbak a játékkonzolt, addig az idősebb generációk kimondott streaming-eszközöket használnak a folyamatos internetes tartalomfogyasztásra. Az okosteleviszók a határmezsgyén állnak preferencia tekintetében, hiszen mind az idősebb, mind a fiatalabb korosztályok egyaránt élnek velük.

A vizsgált háztartások 5-6 százalékában mindhárom streamelésre alkalmas készüléktípus megtalálható, legalább egy okostelefonnal pedig a háztartások 87 százaléka rendelkezik. Ez utóbbi készüléktípus egy évtizede jelent meg, elterjedtsége és alkalmazása történelmi pedig csúcstól dönt.

Az Y generáció tagjai a korai elfogadók közé tartoznak, vagyis hamarabb „kattannak rá” az újabb digitális készülékekre. Jóllehet, az idősebb korosztály tagjai szintén digitáliskészülék-használók, a milleniallek¹ hamarabb és jellemzően nagyobb számban használják az újdonságokat; mivel „véleményvezérek”, viselkedési és használati mintájukat pedig idővel átveszi a többi kütyütulajdonos.

Youtube-celebek és váltogatott streaming zeneszolgáltatók

A Nielsen Y generációs felmérése rámutatott arra is, hogy a közösségi média sztárjai igazi celebritások, hírnevük, értékük a klasszikus értelemben vett filmcsillagokéval egyenlő értékű. Ez meglehetősen nagy paradigmaváltás² a korábbi generációk percepciójához³ képest.

A hirdetésblokkoló használata is másféle attitűdöt sejtet: telepítésüket nem a megjelenített tartalmak indokolják, hanem az, hogy a reklámok lelassítják a készülékeiket, ami csökkenti a fogyasztott tartalommal töltött idő élményét. Érdekes, hogy nem ritka a tudatos reklámfogyasztás, amennyiben a fogyasztók azokat viccesnek vagy érdekesnek találják. Emellett ingyenes szolgáltatásért cserébe hajlandóak elfogadni a különféle reklámokat (pl. Youtube, Spotify), ami fontos potenciál a piaci szereplők számára.

Nincs elköteleződés közösségimédia-platform és streaming-zeneszolgáltató tekintetében: alkalomtól függően egyaránt használják az Y generáció tagjai a Snapchatet és az Instagramot, ahogy gondolkodás nélkül váltogatnak akár a Spotify és egyéb zeneszolgáltató között is. Népszerűek a különféle podcastok is.

A közösségi médiát aktívan, tudatosan használják, a hagyományos szöveges üzeneten túl a vizuális üzenetküldés is mind népszerűbb – az Y generáció ezzel túllépett a hagyományos szöveges üzenetek világán.

Videó, zene, „többkütyűség”

Az Y generációra kifejezetten jellemző, hogy legalább napi 30 percet tölt videók okostelefonon történő nézegetésével, tartózkodási helytől függetlenül (akár a konditeremben, vonaton vagy éppen otthon), a „video-on-the-go” a mindennapjaik része.

Amennyiben fizetős zeneszolgáltatást vesznek igénybe, jellemzően egy előfizetés mellett több egyéb platformon is jelen vannak, csak így képesek a teljes zenei palettát lefedni. Albumok helyett mindegyiknél saját lejátszási listákat hallgatnak.

Nem ritka a multitasking sem: videós tartalmak fogyasztásával párhuzamosan egyéb tevékenységet is végeznek, akár több képernyőn.

Forrás: <http://mmonline.hu/cikk/elkepeszto-mire-megy-el-fiatalok-fel-napja> [2022.12.12.].

Szómagyarázat:

¹ millenialek: azok a fiatalok, akik az ezredforduló idején születtek

² paradigmaváltás: gondolkodásmód-váltás

³ percepció: észlelés, érzékelés

3. téma: Hasznos időtöltés

2. feladat

Fontos-e, hogy aktívan töltsük a szabadidőnket?

Írjon egy olvasói levelet!

Szituáció: A mellékelt cikk elolvasása után ön úgy érzi, hogy diákként hozzá szeretné fűzni véleményét a témához.

Olvassa el Szőnyi Lídia a *Képmás* magazin 2017. márciusi számában megjelent *Egy szabad perced sincs? És mi lesz a hobbiikkal?* című cikkét (1. melléklet)!

Írja meg **olvasói levelét** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Nevezze meg** azokat a pontokat, amelyekre reagálni szeretne!
- **Hozza összefüggésbe** a szöveg főbb gondolatait a saját tapasztalatával!
- **Tegyen javaslatokat** a szabadidő eltöltésére álláspontjának megfelelően!

Írjon 315–385 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

2. feladat / 1. melléklet

Egy szabad perced sincs? És mi lesz a hobbikkal?

Sokan csak legyintek, amikor meghallják a szabadidő vagy a hobbi kifejezést. Ők azok, akik úgy érzik, túlon túl elfoglaltak ahhoz, hogy a kedvteléseiknek hódoljanak, és olyan haszontalannak tűnő tevékenységekkel üssék el az időt, amelyeknek semmi köze a munkájukhoz, a karrierjükhöz vagy a pénzkereséshez. A „nem érek rá”, „nyakig ülök a munkában”, „meghalni sincs időm”, „egy szabad percem sincs” kifejezések mintha a nélkülözhetlenség és fontosság bizonyítékaivá váltak volna.

Szőnyi Lídia, pszichológus

Pedig a kutatások szerint a szabadidős tevékenységekre szánt energia egyáltalán nem időpocsékolás, ezért érdemes keresnünk egy olyan hobbit, ami segít a kikapcsolódásban és a felüdülésben. Ez hozzájárulhat a testi-lelki jóllét növeléséhez, a jobb életminőséghez, sőt, meglepő módon még a karrierünkben való előrelépéshez is.

Túlzsúfolt élet

2008 nyarán pszichológusok végeztek egy felmérést az *USA Today* olvasótáborának tagjai között, amelynek során több mint 2000 olvasó válaszolt az egészségi állapotával és a boldogsággal kapcsolatos kérdésekre. A vizsgálatból fény derült többek között arra is, hogy a résztvevők 69 százaléka érzi zsúfoltnak a napjait, és emiatt elsősorban a hobbijáról mond le (57%). Az elfoglaltságérzés évről évre egyre növekszik, az emberek egyre inkább túlhajszolttá válnak. Ideje tehát felrúgni az eddigi elképzeléseket, s máshol keresni a megoldást!

„Ne aggodalmaskodjatok tehát a holnap felől; mert a holnap majd aggodalmaskodik a maga dolgai felől. Elég minden napnak a maga baja” – tanítja Jézus a Hegyi beszédben.

Hiába végzünk ma dupla mennyiségű munkát, valószínűleg holnap sem fog kevesebb feladat hárulni ránk, ugyanis holnap új teendők adódnak, és az élet szép lassan elsuhan mellettünk.

Természetesen a munka és az egyéb kötelezettségek elvégzése rendkívül fontos, de igencsak veszélyessé válhat, ha az ezekből adódó „kell”-ek szorításában éljük az életünket. Még ha nagyon szeretjük is a hivatásunkat, akkor is belefáradhatunk. Érdemes ezért a munka mellett egy olyan elfoglaltságot is találni, amit mindenféle elvárás nélkül szívesen csinálunk, s amiben úgy érezzük, kiteljesedhetünk.

A hobbi lényege, hogy mindenfajta kényszertől mentesen valódi örömet okozzon számunkra, ugyanakkor nem feltétlenül kell teljes mértékben különböznie a

nap mint nap végzett munkánktól.

Van, akinek az érdeklődési köre a hivatásához kapcsolódik, így olyan hobbitevékenységet választ szívesen, ami valahogy kötődik a szakmájához, de azt a részét tapasztalhatja meg, amellyel a mindennapi munkavégzés során nincs alkalma foglalkozni. Így olyan ismereteket, készségeket sajátíthat el, amit később hasznosíthat, a közös hobbivégzés során pedig olyan kapcsolatok épülnek, amelyek segíthetnek a karrierben. Mások szívesebben választanak olyan szabadidős tevékenységet, ami teljes mértékben eltér a szakmájuktól, mivel ez segít nekik abban, hogy eltávolodjanak a napi stressztől. Akármelyik utat választjuk is, megkérdőjelezhetetlen tény, hogy a szabadidős tevékenységekre szánt idő nem vész kárba.

Tegyünk aktívan a lelki egyensúlyért!

A hobbi segít a lelki egyensúly fenntartásában. A pszichológusok szerint a szabadidős tevékenységek végzése során egyre inkább megismerjük önmagunkat, és a személyiségünk teljesen új oldala-

ira csodálkozhatunk rá. A hobbit a tevékenységben rejlő örömeért végezzük, így mindenfajta nyomasztó kényszer nélkül elmélyedhetünk benne, ami hozzásegíthet rejtett képességeink kibontakoztatásához.

A személyiség és az élethelyzet függvénye, hogy milyen tevékenység segít leginkább a kikapcsolódásban, felfrissülésben: a csendes, kreatív vagy az aktív, sportos.

Ugyanakkor egy biztos: az aktív lazítás jobban hozzásegít a szellemi és lelki kikapcsolódáshoz, mint az olyan passzív tevékenységek, mint a televíziónézés, számítógépezés vagy az egyéb kütyük előtt töltött szabad percek, órák. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy egy-egy film megnézése ne jelenthetne kellemes kikapcsolódást, de ez nem fog hozzásegíteni a mindennapok során felgyülemlett stressz levezetéséhez.

Érdeemes olyan hobbit választani, amelynek során átélhetjük a flow élményét, amikor olyannyira elmerülünk abban, amit éppen teszünk, hogy felülemelkedünk az önünkön, csak az adott feladatra koncentrálnak, az idő pedig elrepül, megáll vagy éppenséggel lelassul, s mindez energiával és örömmel tölt fel bennünket. Csík-szentmihályi Mihály, a fogalom megalkotója szerint akkor tudjuk ezt az élményt leginkább átélni,

ha világos célt tűzünk ki magunk elé, amelynek meghatározásakor figyelembe vesszük a képességeinket (a kihívás se nem túl kicsi, se nem túl nagy), s a cselekvés során folyamatos visszajelzést kapunk arról, hogy hol tartunk a célunk felé vezető úton. [...]

A hobbi hozzájárul a munkahelyi teljesítményhez. Kevin J. Eschleman és munkatársai 2014-ben végzett vizsgálata szerint a kreatív hobbivégzés pozitív kapcsolatban áll a munkahelyi eredményességgel, így különösen hasznos, ha a munkavállalóknak lehetőségük van saját kezűleg készített alkotásaikkal díszíteni az irodájukat, vagy tagok lehetnek egy művészeti stúdióban, kreatív írást tanulhatnak, esetleg elkezdnek valamilyen hangszeren játszani.

A hobbi tágítja a látóterünket, rugalmasabbá tesz, újfajta problémákkal és megoldási módokkal ismertet meg, amelyeket akár a munkánk során is kamatoztathatunk.

Hozzásegíthet, hogy találkozzunk a hozzánk hasonló érdeklődésű emberekkel, akik által akár új lehetőségek is megtalálhatnak bennünket.

Tartsuk egyensúlyban az életünket!

A hobbi strukturálja az időnket, így hozzásegít, hogy egyensúly-

ban tartsuk az életünket. Jaime L. Kurtz pszichológus szerint a szabadidős tevékenységek hozzájárulnak ahhoz, hogy betartsuk a napirendet és a kereteket.

Ha délután öt órára beírtuk a naptárba a kedvenc időtöltésünket, akkor valószínűleg hatékonyabban és gyorsabban fogjuk a munkánkat végezni, hogy odaérjünk a kitűzött programra, ami segít, hogy jól hasznosítsuk az energiánkat, és az idő ne folyjon ki a kezeink közül.

Ugyanakkor a hobbit is túlzásba lehet vinni, és előfordulhat, hogy a kedvtelés felülírja a munkahelyi kötelezettségeket vagy a családi és baráti kapcsolatok ápolását. Olykor pedig öncélúvá válhat, egy olyan eszközzé, amelynek segítségével elmenekülhetünk a valóság elől. Ha úgy érezzük, vagy a közvetlen környezetünk szerint a viselkedésünk feletti kontroll kicsúszott a kezünkől, esetleg lelkiismeret-furdalást érzünk, ingerlékennyé, feszültté, agresszívvá válunk, ha kihagyunk egy alkalmat (főként a testedzés terén), érdemes végiggondolni a háttérben meghúzódó motivációnkat, és szükség esetén szakember segítségét kérni. ■

