

CSAK EGY KOMMENT VOLT...VAGY MÉGSEM?

KUTATÁS ÖSSZEFOGLALÓ AZ ONLINE NEGATÍV KOMMENTEK HATÁSAIRÓL

TARTALOM

Bevezető	2
Hipotézis:	2
Módszertan	2
Módszertani megjegyzések	3
1. Nem arányos korcsoportos kitöltés.....	3
2. Nem reprezentatív, de célzott minta	3
3. Szegmentált eredmények értéke	3
A kutatás kulcsfogalmainak értelmezése.....	3
Főbb statisztikai eredmények	4
Nemek szerinti bontás eredményei	4
Szerepek szerinti elemzés	6
Korosztály szerinti elemzés.....	7
Hogyan reagálunk, ha belénk állnak?	8
Milyen kommentek érik az embereket?.....	9
A kommentek, amelyek elnémitanak.....	9
Mi marad egy komment után?	10
A mentális egyensúly forrásai az online térben.....	11
Az online bántalmazások mögötti indítékok	12
Társadalmi szintű megoldások nyomában	13
Nem csak egy komment volt	14
Mit mondanánk annak, aki most kezdi és fél a kommentektől?	15
Összegzés és következtetések	16
Felhasználási nyilatkozat.....	16

BEVEZETŐ

Az online tér ma már nemcsak szórakozás, hanem munka, önkifejezés és közösségépítés színtere is. A közösségi média platformjai lehetőséget adnak arra, hogy bárki megossza gondolatait, alkotásait vagy véleményét, mégis egyre többen számolnak be arról, hogy ez a tér nem mindig biztonságos vagy támogató. A bántó kommentek, az online zaklatás és a névtelen támadások nemcsak egyéni szinten okoznak sérelmet, hanem hosszú távon befolyásolják azt is, hogy kik és hogyan mernek megszólalni az interneten.

A digitális jelenlétet érő láthatatlan nyomás, legyen szó elbizonytalanító megjegyzésekről, személyeskedésről vagy gúnyos visszajelzésekről, sok esetben nem vitát vált ki, hanem csendet. Egy olyan csendet, amelyben posztok maradnak el, vélemények némulnak el, és alkotók veszítik el a motivációjukat. Ezzel nemcsak az egyéni szabadság, hanem a közös kulturális tér is szegényebb lesz.

Kutatásunk célja az volt, hogy feltérképezzük: milyen hatással vannak a bántó kommentek azokra, akik rendszeresen jelen vannak az online térben, és hogy ezek a hatások milyen mintázatok mentén jelentkeznek különböző nemű, korú és szerepű felhasználók körében. Arra voltunk kíváncsiak, hogy ez a jelenség mennyire általános, és milyen következményekkel jár az online önkifejezésre nézve.

HIPOTÉZIS:

A bántó, negatív vagy megalázó online kommentek jelentős pszichés hatást gyakorolnak az érintettekre, és csökkentik az önkifejezés szabadságát az online térben. Feltételezésünk szerint a rendszeresen támadott felhasználók, különösen a nők, a fiatalok és a tartalomgyártók, nagyobb arányban fognak beszámolni arról, hogy a negatív visszajelzések hatására visszafogják a posztolást, óvatosabban kommunikálnak, vagy elveszítik a motivációjukat az alkotáshoz.

Ez a hipotézis abból a társadalmi jelenségből indul ki, hogy az internetes zaklatás és kommentkultúra láthatatlan, de rendszerszintű gátat szabhat annak, hogy sokan önazonosan és szabadon jelenjenek meg a digitális nyilvánosságban. A kutatás célja e hatás mértékének feltárása és csoportonkénti vizsgálata volt.

MÓDSZERTAN

A kutatás 2025 májusában zajlott, online kérdőíves módszerrel, célja pedig az volt, hogy feltérképezze, milyen hatással van a magyar internetezőkre, különösen a tartalomgyártókra, online vállalkozókra és aktív közösségimédia-használókra a negatív, bántó kommentkultúra.

A kérdőívet 476 fő töltötte ki anonim módon, a válaszadók többsége 25–54 év közötti felnőtt volt. A kitöltők különböző online szerepkörökből érkeztek, magánszemélyek, vállalkozók és alkotók egyaránt képviseltették magukat.

A válaszok nem reprezentatívak a teljes magyar lakosságra nézve, ugyanakkor értékes mintát adnak arról, hogyan hat a negatív kommentkultúra a különféle csoportokra. Az adatok leíró statisztikával, csoportonkénti összehasonlításokkal kerültek feldolgozásra, a nyitott kérdések pedig kvalitatív elemzésre kerültek.

MÓDSZERTANI MEGJEGYZÉSEK

A kutatás célja nem az volt, hogy reprezentálja a teljes magyar lakosságot, hanem hogy betekintést nyújtson abba, milyen hatással vannak a bántó kommentek a különböző felhasználói csoportokra, akik aktívan jelen vannak a közösségi médiában.

Az alábbi szempontokat érdemes figyelembe venni az eredmények értelmezésekor:

1. Nem arányos korcsoportos kitöltés

A kérdőívet többségében 25–54 év közötti felnőttek töltötték ki, míg a 18 év alattiak és a 55 év felettiek kisebb arányban képviseltették magukat. Ez azt jelenti, hogy az összesített átlagértékek (pl. motivációcsökkenés, visszafogottság) elsősorban a középkorú, aktív internetezők tapasztalatait tükrözik.

2. Nem reprezentatív, de célzott minta

A kutatás nem tekinthető országosan reprezentatívnak nem, életkor, lakóhely vagy végzettség szerint. Ugyanakkor a kérdőív célja az volt, hogy a tartalomgyártók, online vállalkozók és aktív közösségimédia-használók nézőpontját térképezze fel, így a minta ebből a szempontból célzott és releváns.

3. Szegmentált eredmények értéke

A kutatás ereje nem a „mindenkit átlagoló” számokban, hanem a csoportok közötti különbségek vizsgálatában rejlik. A nemi, korcsoportos és szerepalapú bontások világosan kirajzolják, hogy az online zaklatás eltérően hat különböző társadalmi csoportokra, és pontosan ez a felismerés segítheti a tudatosabb társadalmi párbeszédet.

A KUTATÁS KULCSFOGALMAINAK ÉRTELMEZÉSE

Kapott már bántó kommentet: Ez az arány azt mutatja meg, hogy a válaszadók hány százaléka számolt be olyan kommentről, amit negatívnak, bántónak, megalázónak vagy gúnyosnak élt meg, akár ritkán, akár rendszeresen. Ide tartoznak az egyértelmű sértések, de a cinikus, lekezelő vagy romboló jellegű visszajelzések is.

Elvette a kedvét az alkotástól (motiváció): Ez a válasz azt méri, hogy a negatív kommenteknek volt-e érzelmi vagy viselkedésbeli következménye. Ide soroltuk azokat, akik azt nyilatkozták, hogy egy-egy bántó visszajelzés miatt napokra vagy hosszabb időre is elvesztették a motivációjukat a posztoláshoz, tartalomkészítéshez vagy munkavégzéshez.

Biztonságérzet (átlagos érték): A válaszadók 1-től 5-ig terjedő skálán értékelték, mennyire érzik magukat biztonságban az online térben a bántó kommentekkel szemben. Az alacsony

átlag (1–2) azt jelzi, hogy az adott csoport kiszolgáltatottnak, fenyegetettnek érzi magát, míg a magasabb érték (4–5) stabilabb, magabiztosabb jelenlétre utal.

Visszafogottság (átlagos érték): Szintén 1–5-ös skálán mértük, hogy mennyire érzik a válaszadók, hogy a negatív visszajelzések visszatartják őket az önkifejezéstől. A magasabb érték azt jelenti, hogy valaki rendszeresen cenzúrázza magát, ezért kevesebbet posztol vagy kerüli a konfliktusos témákat.

FŐBB STATISZTIKAI EREDMÉNYEK

- A válaszadók többsége nő volt (320 fő), de a férfiak is jelentős számban képviseltették magukat (152 fő), emellett néhányan nem kívánták megadni a nemüket.
- Életkor szerint a legnagyobb csoport a 35–44 év közötti korosztályból került ki (132 fő), amit szorosan követett a 45–54 évesek csoportja (122 fő). A válaszadók többsége tehát már nem tinédzser, hanem felnőtt, sok esetben tapasztalt internethasználó.
- A válaszadók legnagyobb része aktív magánszemélyként van jelen a közösségi médiában (nem céges szerepben), de jelentős volt a tartalomgyártók és online vállalkozók aránya is, vagyis pont azoké, akiket a verbális támadás közvetlenül érinthet és visszatart a nyilvános megjelenéstől.
- A válaszadók 77,7%-a kapott már negatív, bántó vagy megalázó kommentet. Ezen belül:
 - 38,4% „nagyon ritkán”
 - 27,7% „néha”
 - 11,6% „rendszeresen”
- A bántó kommenteknek kimutatható hatása van a motivációra: A válaszadók 44,6%-a nyilatkozta azt, hogy már előfordult vele, hogy egy komment elvette a kedvét a további alkotástól vagy munkától.
- A biztonságérzet online térben, ahol elméletileg mindenki szabadon alkothatna, alig haladta meg a közepes szintet: az 1-től 5-ig terjedő skálán a válaszadók átlagos biztonságérzete 2,9 volt.
- Az öncenzúra is valós jelenség: a válaszadók átlagosan 2,8-re értékelték, hogy a negatív kommentek visszafogják őket az önkifejezésben vagy posztolásban (szintén 1–5 skálán). Ez komoly figyelmeztetés arra, hogy a társadalmi diskurzus hogyan szűkül, miközben az egyének hangja halkul.

A kutatás egyértelműen rámutat arra, hogy a névtelen, bántó kommentek nem csupán egyéni sértéseket jelentenek, hanem társadalmi szinten visszafogják a kreativitást, az értékteremtést és a bátor megszólalást. Az emberek, különösen a nyilvánosan alkotók, nem érzik magukat biztonságban, és gyakran hallgatnak el, miközben a legnagyobb szükség lenne az ő pozitív, közösségépítő jelenlétükre.

Ezért is fontos, hogy erről a jelenségről ne csak csendben beszéljünk, hanem közösen, nyíltan és adatokkal alátámasztva.

NEMEK SZERINTI BONTÁS EREDMÉNYEI

Mutató	Nők	Férfiak
Kapott már bántó kommentet (%)	75,9%	80,9%
Elvette a kedvét az alkotástól (%)	39,4%	24,3%
Átlagos biztonságérzet (1–5)	2,8	3,4
Átlagos visszafogottság (1–5)	3,0	2,4

A kutatás eredményei világosan megmutatják, hogy a bántó kommentek nem csupán személyes kellemetlenséget okoznak, hanem rendszerszintű hatással vannak arra is, hogy kik és hogyan mernek megszólalni az online térben.

A válaszadó nők 75,9%-a számolt be arról, hogy kapott már megalázó, negatív vagy gúnyos kommentet. Ez önmagában is riasztó adat, de ami talán még súlyosabb: közel 40%-uk nyilatkozta azt, hogy ezek a támadások időszakosan elvették a kedvét a munkától vagy az alkotástól.

A férfi válaszadók körében még ennél is magasabb volt az érintettség aránya (80,9%), ugyanakkor náluk a lelki hatás, legalábbis az önbevallás alapján, enyhébb: csak 24,3%-uk érezte úgy, hogy emiatt csorbult a motivációja.

A kutatás során nemcsak azt vizsgáltuk, hogy ki kapott már bántó kommentet, hanem azt is, hogyan hatnak ezek az élmények a belső állapotokra, úgymint a biztonságérzetre és az önkifejezés szabadságára.

A nők válaszai alapján egyértelműen látszik, hogy valamivel kevésbé érzik magukat biztonságban az online térben. Az 1-től 5-ig terjedő skálán az átlagos értékük 2,76 volt. Emellett közel 3-as átlaggal értékelték azt is, hogy a negatív visszajelzések visszafogják őket, vagyis sokan érzik úgy, hogy néha inkább nem posztolnak, vagy óvatosabban fogalmaznak, csak hogy elkerüljék a támadásokat.

A férfi válaszadók ezzel szemben valamivel magabiztosabban mozognak a digitális térben. Az ő biztonságérzetük átlaga 3,44, és kevésbé érzik, hogy visszafognák magukat (átlag: 2,45). Ez nem azt jelenti, hogy őket nem érik támadások, de az adatok alapján kevésbé viselik meg őket, vagy máshogy dolgozzák fel ezeket az élményeket.

Bár a minta kis elemszáma miatt nem lehet messzemenő következtetéseket levonni, fontos megemlíteni azokat is, akik nem bináris, egyéb vagy nem meghatározott nemi identitással vettek részt a kutatásban.

Közülük minden válaszadó találkozott már bántó kommenttel, és bár a „nem bináris / egyéb” kategóriában nem jelentkezett motivációvesztés, azok közül, akik nem szerették volna megadni a nemüket, kétharmaduk számolt be arról, hogy egy-egy komment hatására visszavonult az online térből.

Ezek az adatok ugyan statisztikailag nem általánosíthatók, de jelzésértékűek lehetnek abban, hogy a kevésbé reprezentált csoportok nagy arányban érintettek, és gyakran láthatatlanul hordozzák a kommentkultúra következményeit.

Ez is azt mutatja, hogy nem pusztán az érintettség mértékében van különbség, hanem abban is, hogyan hat ránk. A bántó kommentek nem ugyanúgy nehezedenek mindenkire, és különösen a nőknél látjuk, hogy ezek tartósabb, mélyebb visszavonuláshoz vezetnek.

Ez a rész is megerősíti a kutatás egyik fő üzenetét, hogy az online tér nem egyenlő módon hat mindenkire. Vannak, akik könnyebben veszik az akadályokat, és vannak, akiknek egy-egy komment épp azt veszi el, ami a legfontosabb lenne. A bátorságot, hogy önazonosan megszólaljanak. Ez nem csupán egyéni szintű sérülés, hanem kollektív veszteség is. Minden olyan hang, ami elhallgat, egy lehetőség, egy gondolat, egy alkotás, ami nem születik meg.

SZEREPEK SZERINTI ELEMZÉS

Szerep	Kapott már bántó kommentet (%)	Motivációvesztés (%)	Biztonságérzet	Visszafogottság
Tartalomgyártók	100%	43%	2,4	2,8
Online vállalkozók	91%	61,0%	2,9	2,7
Aktív magánszemélyek	82,9%	46,3%	3,1	2,8
Passzív felhasználók	62,6%	44%	3,0	3,0

A kutatás egyik legszembetűnőbb eredménye az volt, hogy minél inkább a nyilvánosság előtt éli valaki az online jelenlétét, annál nagyobb eséllyel válik támadások célpontjává.

A tartalomgyártók, vagyis azok, akik rendszeresen posztolnak, arcot adnak a gondolataiknak, videóznak, tanítanak vagy szórakoztatnak, 100%-os arányban számoltak be bántó kommentekről. 43%-uk pedig már szembesült azzal az érzéssel, hogy emiatt elveszítette a motivációját.

Az ő esetükben visszafogottság átlagos értéke 2,8. Ez az átlag azt jelzi, hogy bár a tartalomgyártók gyakran találkoznak bántó kommentekkel, és sokszor meg is rendülnek tőlük érzelmileg, mégsem feltétlenül reagálnak azzal, hogy teljesen visszavonulnak. Inkább jellemző rájuk egyfajta kitartás, „szakmai edzettség”. Tudják, hogy ez a digitális jelenlét velejárója, és bár megviseli őket, nem némulnak el teljesen.

Az online vállalkozók, például webshop-tulajdonosok, tanácsadók vagy szolgáltatók, 91%-os érintettséggel szintén erősen ki vannak téve a negatív visszajelzéseknek. Ugyanakkor náluk még magasabb arányban jelent meg a motivációvesztés (61,0%), vagyis a hatás sokszor nem azonnali konfrontáció, hanem csendes visszahúzódás formájában jelentkezik.

A passzív felhasználók, akik jellemzően ritkábban posztolnak és inkább „nézelődnek” nem mentesülnek teljesen a bántó kommentek hatása alól. A válaszok alapján 62,6%-uk találkozott már negatív, megalázó vagy gúnyos kommenttel, ami azt mutatja, hogy a pusztán jelenlét is elegendő lehet ahhoz, hogy valaki célkeresztbe kerüljön. Ami igazán meglepő, hogy motivációvesztést a passzív felhasználók 44%-a is átélt, vagyis sokan közülük nemcsak szemlélődnek, hanem valójában kreatív szándékkal, gondolatokkal vannak jelen az online térben. Átlagos biztonságérzetük és visszafogottságuk is épp a középű, 3-as érték körül mozog, ami azt jelzi, hogy ez a csoport érzékeny, de csendes

KOROSZTÁLY SZERINTI ELEMZÉS

Korosztály	Kapott bántó kommentet (%)	Elvette a kedvét (%)	Biztonságérzet (átlag)	Visszafogottság (átlag)
18 alatt	72.7	27.3	3.12	2.5
18-24	79.6	40.8	3.18	2.85
25-34	74.0	31.2	3.11	2.68
35-44	78.0	34.1	2.97	2.86
45-54	78.7	41.0	2.76	2.93
55+	80.3	25.8	3.15	2.72

A korosztályonkénti bontás alapján jól látható, hogy a bántó kommentek szinte minden életkori csoportot elérnek, de az ezekre adott reakciók és a belső megélés eltérő mintázatokat mutat.

A legfiatalabb válaszadók, a 18 év alattiak körében a bántó kommentek előfordulása 72,7 százalék, tehát közel háromnegyedük már találkozott ilyesmivel. Mégis, közülük csak 27,3 százalék számolt be arról, hogy ez a kedvét is elvette volna az alkotástól vagy a munkától. A biztonságérzetük 3,12-es, a visszafogottságuk pedig 2,50-es átlaggal viszonylag stabilnak mondható. Úgy tűnik, hogy bár érintettek, a legfiatalabbak rugalmasabban tudják feldolgozni ezeket a helyzeteket, vagy egyszerűen kevésbé hagyják, hogy befolyásolja őket a közösségi visszajelzés.

A 18–24 éves korosztályban már magasabb a bántó kommentek előfordulása: 79,6 százalék. Ebben a csoportban a motivációvesztés is gyakoribb, 40,8 százalék érzi úgy, hogy már visszahúzódott egy-egy ilyen élmény után. A biztonságérzetük 3,18-as, a visszafogottságuk pedig 2,85-ös átlagot mutat, vagyis az érzelmi hatások már érezhetőbbek, de még mindig kiegyensúlyozottnak mondhatók.

A 25–34 évesek körében a bántó kommentek aránya 74 százalék, ami valamivel alacsonyabb, mint a fiatalabbaknál, de így is jelentős. 31,2 százalékuk számolt be arról, hogy a negatív visszajelzések elvették a kedvüket, ami arra utal, hogy bár gyakran érintettek, pszichésen némileg stabilabbak. A biztonságérzetük 3,11, a visszafogottságuk 2,68, tehát ez a korosztály viszonylag tudatos, kontrollált jelenléttel rendelkezik az online térben.

A 35–44 éves csoportban 78 százalék kapott már bántó kommentet, 34,1 százalékuk tapasztalt motivációvesztést. Az átlagos biztonságérzetük 2,97, a visszafogottság pedig 2,86, ami arra utal, hogy ez a korosztály hasonló kihívásokkal néz szembe, mint a fiatalabb felnőttek, de a válaszaik alapján inkább egyfajta óvatos jelenléttel választanak.

A 45–54 éves válaszadók esetében a bántó kommentek aránya 78,7 százalék, a motivációvesztése pedig 41 százalék, ami az egyik legmagasabb érték a vizsgált csoportok között. Ugyan a kor és a tapasztalat sokakban nagyobb érettséget feltételezne, mégis úgy tűnik, hogy ők kevésbé érzik biztonságban magukat (átlag: 2,76), és egyben nagyobb mértékben visszafogják magukat (átlag: 2,93), vagyis a támadások sok esetben tartós hatást gyakorolnak rájuk.

Az 55 év felettiek körében a bántó kommentek előfordulása a legmagasabb: 80,3 százalék. Ugyanakkor a motivációvesztés itt a legalacsonyabb, mindössze 25,8 százalék, ami arra utal, hogy ez a csoport, bár erősen érintett, pszichésen ellenállóbbnak mutatkozik. Az átlagos biztonságérzet 3,15, a visszafogottság pedig 2,72, ami kiegyensúlyozott, de nem érzéketlen megélésre utal. Valószínűleg több élettapasztalattal, kívülállóbb szemlélettel közelítik meg az online konfliktusokat, vagy kevésbé érzik személyesnek a támadásokat.

HOGYAN REAGÁLUNK, HA BELÉNK ÁLLNAK?

A provokatív hozzászólások nemcsak megrendítik az önbizalmat, hanem válaszra is késztetnek. Valaki visszaszól, más töröl, van, aki csendben tűr, de az, hogy ki mit lép, sokat elárul a digitális túlélési stratégiáinkról.

A kutatás arra is kereste a választ, hogy a bántó kommentekre milyen konkrét reakciókat adnak a felhasználók, és hogy ezek különböznek-e életkor, nem vagy online szerep szerint.

A nemek közötti különbségek különösen árulkodóak voltak. A nők jóval gyakrabban döntenek úgy, hogy törlik vagy tiltják a bántó kommentelőket, több mint felük választotta ezt a megoldást. A férfiak ezzel szemben gyakrabban reagálnak vissza nyíltan, a válaszolás aránya náluk magasabb volt.

Amikor megnéztük, hogy a felhasználók online szerepe miként befolyásolja a kommentekre adott reakciókat, még élesebb különbségek rajzolódtak ki. A tartalomgyártók, akik napi szinten találkoznak közönséggel és véleményekkel, bizonyultak a legaktívabbaknak. Szinte ugyanolyan arányban törlik a negatív kommenteket, mint ahogy válaszolnak rájuk. Ők már valószínűleg kialakították saját túlélési stratégiáikat, és tudják, mikor éri meg határt húzni, és mikor kell visszaszólni. Az online vállalkozók valamivel visszafogottabbak, de még mindig jellemző rájuk az aktív fellépés. Nagyjából minden második ilyen válaszadó töröl, és közel ennyien reagálnak is a beszélőkre.

A magánszemélyek, akik nem üzleti vagy alkotói céllal vannak jelen a közösségi médiában, inkább befelé dolgozzák fel az élményeiket. Kevesebben törölnek, és még kevesebben válaszolnak. A bántásokat valószínűleg csendes visszahúzódással próbálják kezelni. A passzív felhasználók, akik saját bevallásuk szerint ritkán posztolnak, alig-alig reagálnak a bántó kommentekre. Náluk a válaszadás és a törlés is minimális, ami érthető: ha valaki nem aktív, kisebb az esélye, hogy célkeresztbe kerül, és kevesebb indíttatása is van fellépni a kötekedőkkel szemben.

Korosztályos bontásban is érdekes minták jelentek meg. A 35–44 és a 45–54 év közötti válaszadók reagáltak a legaktívabban. Több mint felük válaszolt már bántó kommentre, és legalább ugyanennyien töröltek vagy tiltottak. Úgy tűnik, hogy ők már kellően tapasztaltak és bátrak ahhoz, hogy kiálljanak magukért. A fiatalabb, 18–24 éves korosztály sokkal kevésbé válaszolt, bár a törlés itt is viszonylag gyakori volt. Ez talán azt mutatja, hogy a fiatalabb generációk egy része már úgy nőtt fel, hogy hozzászokott az internet zajához és inkább figyelmen kívül hagyja a támadásokat, semmint konfrontálódik.

MILYEN KOMMENTEK ÉRIK AZ EMBEREKET?

A bántó kommentek nemcsak fájdalmat okoznak, de jellemző módon visszatérő formákat öltenek, és ezek a formák másként oszlanak meg különböző csoportok között. A kutatás során a kitöltők több válaszlehetőségből jelölhették, milyen típusú beszólásokkal találkoztak: a lehetőségek között szerepelt személyeskedés, gúnyolódás, külső megjegyzések, életmód kritizálása és szellemi képességek támadása.

A számok alapján a leggyakoribb forma a gúnyolódás és a cinizmus volt, különösen a 35–54 éves korosztályban. Ez a két korcsoport jelentette ki a legtöbben, hogy rendszeresen kapnak ilyen jellegű kommenteket. Náluk ezek száma kiugróan magas volt.

A személyeskedő, küllemet érintő beszólások szintén gyakoriak, főként a 25–44 évesek körében. Ugyanez a minta igaz az életmódot vagy szellemi képességeket célzó támadásokra is, amelyek gyakran rejtett vagy nyílt ítélkezéssel, degradálással jelennek meg.

Különösen figyelemre méltó, hogy az 55 év felettiek is nagy arányban számoltak be gúnyolódásról, bár ők kevésbé mutattak ki motivációvesztést, a bántás típusa nem volt enyhébb. Ez arra utal, hogy az idősebb generációkat sem kímélik, csak ők másképp dolgozzák fel.

A kommentek tartalmi jellege nemcsak az egyéni sérelem szintjén számít, hanem abban is, hogy ki milyen kritikától fél, és mi miatt cenzúrázza magát. Egy nő például nagyobb eséllyel fog visszafogni egy fotót, ha tapasztalata szerint gyakran érik külső megjegyzések. Egy alkotó ritkábban fog véleményt írni, ha fél, hogy a szellemi képességeit gúnyolják ki.

A bántó kommentek tehát nemcsak támadnak, hanem alakítják is a nyilvános önkifejezés formáit és végső soron formálják az online közösségi kultúrát.

A KOMMENTEK, AMELYEK ELNÉMÍTANAK

Nem minden negatív komment robban nyílt vitává. Van, amikor nem történik semmi látványos, csak egy ember kevesebbet posztol, elnémul, vagy egyszerűen eltűnik az online térből. A kutatás egyik legbeszédesebb tanulsága éppen ez volt. A negatív kommentek hatására sokan nem válaszolnak, nem tiltják a támadót, csupán visszavonulnak. A legnagyobb zajra gyakran a csend a válasz.

A nők körében különösen magas azok aránya, akik egy-egy bántó megjegyzés után úgy döntöttek, szünetet tartanak vagy ritkábban posztolnak. Ez nemcsak azt mutatja, hogy ők érzik magukat kevésbé biztonságban az online térben, hanem azt is, hogy más stratégiát választanak. Nem konfrontálódnak, inkább befelé dolgozzák fel az élményt.

Az életkor is sokat számít. A 45 év felettiek között magasabb azok aránya, akik a bántó kommentek hatására inkább hátrébb lépnek. Ennek oka lehet az, hogy kevésbé érzik otthonosan magukat a közösségi média szabályai között, vagy egyszerűen nem kívánják kitenni magukat annak a fajta nyers, gyakran személyeskedő véleményözönnek, ami sokszor a posztolást kíséri. Érdekes módon a fiatalabbak, különösen a 18–24 évesek körében is megfigyelhető egyfajta visszahúzódnak, náluk talán az érzelmi túltelítettség, az úgynevezett „overload” vezet a csendhez.

Az online szerepkör szintén meghatározó. A magánszemélyként jelen lévőek sokkal nagyobb arányban vonulnak vissza, ha bántó kommentet kapnak. A tartalomgyártók és az online vállalkozók ezzel szemben kitartóbbnak tűnnek. Ők gyakran tudatosan építették fel a jelenlétüket, tisztában vannak a lehetséges támadásokkal, és több eszközük is van a határhúzásra, mint például a kommentkezelés, moderálás vagy egyszerű figyelmen kívül hagyás. Náluk a visszavonulás ritkább, de nem ismeretlen.

Nem minden bántó komment egyformán hat. Van, ami lepereg, és van, ami elég ahhoz, hogy valaki elnémuljon. A kutatásból kiderült, hogy bizonyos típusú kommentek sokkal nagyobb arányban okoznak teljes visszavonulást, posztolási szünetet vagy elhallgatást, mint mások.

Az adatok szerint a gyűlöletkeltő és indokolatlan támadások vezetnek. Az ilyen típusú kommentet kapók több mint 13%-a számolt be arról, hogy utána kevesebbet posztolt vagy szünetet tartott az online jelenlétben.

Ugyanilyen hatásosnak bizonyultak a szexista és rasszista vagy más diszkriminatív megjegyzések is, ezek szintén a lista élén állnak. Ezek nemcsak sértőek, hanem mélyebb társadalmi struktúrákat is megérintenek, így gyakran nemcsak egyéni bántásként, hanem rendszerszintű elutasításként is hatnak.

A sokak által „hétköznapi” vélt gúnyolódó kommentek is meglepően erős hatással bírnak. Az ilyen megjegyzéseket kapók 12,7%-a visszavonult a közösségi jelenlétől. Ez arra utal, hogy a cinizmus, a lekezelés és a szarkazmus is éppolyan bénító lehet, mint az explicit támadás.

MI MARAD EGY KOMMENT UTÁN?

Egy támadó komment nemcsak egy mondat, hanem egy érzés is, amit az olvasóban hagy. A kutatás megmutatta, hogy a legtöbben nem közömbösen, hanem mélyen érzelmi módon

reagálnak a bántó megjegyzésekre, és ez az élmény gyakran tovább él a képernyő lekapcsolása után is.

A leggyakoribb válasz az volt, hogy a kitöltők szomorúnak vagy csalódottnak érezték magukat. Közel minden második válaszadó ezt jelölte meg elsődleges reakcióként. Ezt követte a düh, amelyet a kitöltők több mint harmada tapasztalt, jelezve, hogy a bántás nemcsak fájdalmat, hanem haragot is generál.

Sokan – 30,3%-uk – elbizonytalanodtak a támadások hatására. Ez különösen fontos adat, mert ez az érzés az, amely a jövőbeli csendhez, visszahúzódáshoz vagy öncenzúrához vezethet. Ezzel szemben csupán 12,2% jelezte azt, hogy a bántó kommentek motiválták őket a folytatásra, tehát a klasszikus „csakazértis” hozzáállás kevésbé jellemző, mint azt sokan hinnék.

Érdekes viszont, hogy közel ugyanennyien – 29,5% – mondták azt, hogy nem érintette őket különösebben a támadás. Ez részben utalhat érzelmi ellenállásra, részben pedig arra, hogy vannak, akik már hozzászoktak az online támadásokhoz.

Az adatok tehát egyértelműen megmutatják, hogy a kommentek nem tűnnek el azután, hogy elgörgetjük őket. A képernyő bezárul, de az érzés marad.

A MENTÁLIS EGYENSÚLY FORRÁSAI AZ ONLINE TÉRBEN

A közösségi média nemcsak inspirációs forrás, hanem mentális kihívások terepe is. Ezért különösen fontos kérdés volt, hogy a válaszadók mit használnak tudatosan arra, hogy megőrizzék a lelki stabilitásukat az online jelenlét során.

Az összesített adatok alapján messze a leggyakoribb válasz a humor és önirónia volt. A kitöltők több mint 60%-a jelölte meg ezt, mint olyan eszközt, amely segít neki egyensúlyban maradni. Ez az eredmény jól mutatja, hogy a nevetés, az önreflexív hozzáállás és a könnyedség az egyik legerősebb pszichológiai védőmechanizmus a sértő hozzászólások, az elvárások és az állandó digitális zaj ellen.

Bár sok szó esik manapság a social media detoxról, a számok szerint csak a válaszadók 20–25%-a választja a tudatos szünetet vagy a digitális határok kijelölését, mint megküzdési stratégiát. Ez arra utalhat, hogy bár az emberek érzik a túlterheltséget, még nem épült be igazán a rutinba a rendszeres „digitális pihenés” gyakorlata.

Egy kisebb, de nagyon érdekes válaszhalmaz is kirajzolódott. Néhányan azt írták, hogy önmaguk, a saját személyiségük, belső erejük, önismeretük segít átvészelni a nehézségeket. Ez a válasz, amit többen így is fogalmaztak meg, hogy „saját magam” azt jelenti, hogy az illetők belső stabilitásukból, önreflexióból vagy élettapasztalatból merítik az erőt, nem külső eszközökből.

Figyelemre méltó, hogy ez a válasz elsősorban a nők és a nem bináris vagy nem meghatározott nemű válaszadók körében jelent meg, a férfiak szinte egyáltalán nem említették ezt.

Külön említést érdemel, hogy néhány válaszadó szakemberhez fordulást is megjelölt, mint a mentális egyensúly megőrzésének eszközt. Bár ez az arány nem volt magas, jelenléte nagyon fontos jelzés. Az online világ hatásai valódi pszichológiai terhet jelenthetnek, amelyhez nem mindig elég a humor vagy az önvédelem. Olykor professzionális támogatásra van szükség. Ezt a lehetőséget is normalizálni kell, hiszen az online zaklatás, cinizmus és kirekesztés nem csak kommentek, hanem lelki sebek is lehetnek.

AZ ONLINE BÁNTALMAZÁSOK MÖGÖTTI INDÍTÉKOK

A nyílt kérdésre adott válaszokból kirajzolódott egy fájdalmas, de tanulságos mintázat. Az emberek többsége érti, hogy a támadások mögött személyes és társadalmi indítékok is állnak, és nem pusztán „gonoszságról” van szó.

A legtöbben – a válaszadók 18,1%-a – úgy véli, hogy az online bántalmazások hátterében frusztráció, irigység, elfojtott indulat vagy saját belső feszültség áll. Sokan megfogalmazták, hogy a bántalmazó „magából indul ki”, „saját gondjait vetíti ki másokra”, vagy egyszerűen nem tudja máshol levezetni a feszültségét.

A második leggyakoribb téma az volt, hogy a névtelenség adta hatalom és következmény-nélküliség bátorítja a bántalmazókat. A válaszadók 9,3%-a említette, hogy az arctalanság miatt sokan úgy érzik, bármit megengedhetnek maguknak, nem vállalnak felelősséget, és nincs szankció. Ez a jelenség ismerős lehet mindenkinek, aki egyszer már olvasott kommenteket egy közéleti poszt alatt.

Szintén jelentős arányban – 5,1%-ban – jelent meg a társadalmi és kulturális okok említése. A válaszok alapján sokan úgy érzik, hogy a magyar közbeszéd, neveltetés vagy a politikai kultúra eleve ellenséges és lekezelő, és ezt az emberek „hazaviszik” a netre is.

A kisebb gyakoriságú, de érdekes témák közé tartozik a figyelemvágy, provokáció (1,4%) és az önigazolás, felsőbbrendűség érzése (1,7%). Ezekben a válaszokban az a gondolat jelenik meg, hogy az elkövetők „jobbnak érzik magukat”, vagy „azzal erősítik magukat, hogy másokat lealáznak”.

Az összkép alapján egyértelmű, hogy a névtelen online bántások hátterében komplex érzelmi és társadalmi dinamika húzódik meg. Az anonimitás csak eszköz, a valódi indítékok mélyebben gyökerezhetnek.

10 legemlékezetesebb válasz:

1. Azért, mert a való életben nincs lehetőségük kiélni a frusztrációjukat, és az online tér biztonságos, következmények nélküli közegnek tűnik számukra, ahol levezethetik a feszültségüket.

2. Mert az interneten nincs következménye annak, ha valakit megbántunk, különösen névtelenül, az emberek sokszor így élik ki a saját sérelmeiket vagy komplexusaikat másokon.

3. Az emberek egy része nem tanulta meg, hogyan kell kulturáltan kommunikálni, és a névtelenség mögé bújva bátrabban mondanak ki olyan dolgokat, amelyeket élőben sosem tennének meg.
4. Mert úgy érzik, hogy az internetes felületeken bármit megtehetnek, hiszen nincs ott senki, aki szembesítené őket a szavaik hatásával, ez hamis hatalmi érzést ad nekik.
5. Az online világ lehetőséget ad arra, hogy valaki másnak mutassák magukat, mint akik valójában, sokszor pont azok bántanak, akik maguk is sok sebet hordoznak.
6. Mert így érzik magukat erősebbnek vagy felsőbbrendűnek, úgy gondolják, ha másokat megaláznak, attól ők többnek tűnnek, miközben valójában épp ez mutatja a gyengeségüket.
7. Szerintem sokszor az unalom, a közöny, vagy a figyelemvágy is hajtja az embereket, és sokan egyszerűen nem érzik át, hogy amit írnak, annak milyen súlya van a másik fél számára.
8. Mert az online térben könnyű elveszíteni az empátiát, egy profilkép vagy egy név mögött nem érzik, hogy valódi embert bántanak meg a szavaikkal.
9. Néha csak azért bántanak másokat, mert őket is bántották és ez egyfajta ördögi kör, amit sokan tudattalanul visznek tovább, generációkon vagy platformokon át.
10. Mert az internet sajnos nem nevel felelősségre és ha valaki azt látja, hogy mások is így viselkednek, akkor ő is könnyebben válik bántóvá, mert ez tűnik „normálisnak”.

TÁRSADALMI SZINTŰ MEGOLDÁSOK NYOMÁBAN

A válaszadók sokféle gondolatot fogalmaztak meg arról, mit lehetne tenni közösen, hogy az online bántalmazások és névtelen támadások visszaszoruljanak. Bár a javaslatok eltérőek voltak, hat jól körülírható témakör körvonalazódott. Ezek mutatják, mit érzékelnek az emberek gyökérokoknak, és hol lenne szükség beavatkozásra.

A legtöbben – a válaszadók 15,1%-a – az oktatás, nevelés és tudatosságnövelés fontosságát hangsúlyozták. Sokan említették, hogy már iskolás korban el kellene kezdeni az empátiára, kommunikációra és digitális etikára való nevelést, hogy a következő generáció ne az online térben tanulja meg a bántást és a bántástűrést.

A második leggyakoribb téma az empátia és a mentális egészség támogatása volt (6,7%). Ezek a válaszadók úgy látják, hogy a probléma gyökere gyakran lelki, és társadalmi szinten az önismeret, önbecsülés és érzelmi intelligencia fejlesztése lehetne a kulcs.

A válaszok kisebb, de hangsúlyos része a tech cégek és platformok felelősségét emelte ki (3,5%). Ezek az emberek úgy gondolják, hogy a Facebook, Instagram és hasonló oldalak nem tesznek eleget a bántó tartalmak visszaszorításáért, és nagyobb algoritmikus vagy moderációs szűrésre lenne szükség.

Szintén megjelent a moderálás, jogi szabályozás és szankciók szükségessége (2,9%). A válaszadók szerint, ha a névtelen bántalmazásnak lennének valódi következményei, sokan nem élnének vissza az arctalanság biztonságával. Ez a csoport a jogi eszközökkel történő beavatkozásban lát megoldást.

Végül, bár kisebb arányban, de elhangzott a digitális kultúra fejlesztésének igénye is (1,5%), vagyis a közösségi normák, társadalmi értékrend és online szokásrendszerek tudatos újragondolása.

10 emlékezetes válasz:

1. „Már az iskolákban el kellene kezdeni tanítani az online kommunikáció szabályait és az empátiát, hogy a gyerekek ne tanulják el a gyűlölködést.”
2. „Az embereknek meg kellene tanulniuk, hogy a szavaiknak súlya van, nem lehet csak úgy, következmények nélkül bárkit megalázní a neten.”
3. „Nagyobb társadalmi megbecsülést kellene adni azoknak, akik nem kiabálnak, hanem csendesesen és tisztelettel kommunikálnak.”
4. „Iskolapszichológusok nagyobb jelenléte és az online bántalmazás tudatos kezelése már gyerekkorban is segítené.”
5. „Le kellene tiltani az ilyen embereket egy hétre, hogy megtapasztalják, milyen az, amikor csend van körülöttük.”
6. „A nagy politika gyűlöletet gerjeszt, és az emberek ezt viszik tovább a saját online világukba is. A hangulat fentről mérgező.”
7. „Amíg a népszerűségért a hangos, bántó stílus jár jutalomként, nem fog változni semmi. A közösségi média erre épül.”
8. „Mindenkinek meg kellene tanulnia, hogy amit leír, az ott marad. Lehet, hogy egy komment, de valaki fejében seb lesz belőle.”
9. „Társadalmi szinten az érzelmi intelligencia fejlesztését kellene előtérbe helyezni, nem csak matekot tanítunk, embereket nevelünk.”
10. „Töröljük ki az internetet az életünkéből. Más ötletem már nincs.”

NEM CSAK EGY KOMMENT VOLT

A kutatás egyik legérzékenyebb pontja ez volt: volt-e olyan komment, ami örökre megmaradt?

A válaszadók közül többen is megosztották történetüket, és a szövegek alapján világos. Egy-egy mondat képes évekre nyomot hagyni, formálni az önképet, vagy akár eltéríteni valakit az álmaitól.

A leggyakoribb szófordulatok és motívumok a következők voltak: „szar vagy”, „nem érsz semmit”, „ronda”, „minek posztolsz”, „nem vagy elég jó”. Ezek nem csak durva kritikák, hanem identitásromboló üzenetek, gyakran személyes célokkal vagy érzékeny pontokkal kapcsolatban.

10 emlékezetes válasz:

1. „Egy gimis osztálytársam írt az osztálycsoportba, hogy ‘nem is tudtam, hogy ennyire ronda lettél’. Ez a mondat még ma is visszhangzik bennem.”
2. „Ha csupán a tartalmakra gondolok, amiket készítek, akkor az a komment maradt meg, ami azt írta: ‘ez ciki, másodvonalas YouTube-utánczat’. Akkor abbahagytam az egészet.”
3. „Szó szerint nem emlékszem, csak a környezetre. Azt írták, hogy amit csinálok, az gáz, ciki, és egyáltalán nem menő. Egy egész baráti társaság szállt rám, azóta sem osztok meg semmit.”
4. „Kaptam már jó pár beszélős kommentet, volt amelyik inkább lekezelt, volt amelyik trágár volt, de az maradt meg leginkább, amikor a testalkatomat kritizálták, és azt írták: ‘egy bálnát nem kellene kamerával mutogatni’.”
5. „Valaki azt írta, hogy ‘a hangodtól az embernek kedve lenne kiugrani az ablakon’. Nem szóltam semmit, csak soha többé nem raktam ki olyan videót, amin beszélek.”
6. „Előfordult, hogy amikor (egyébként viszonylag sikeres) posztot tettem ki, valaki azt írta: ‘lehet, hogy jó vagy, de utállak’. Azóta nem tudom eldönteni, hogy a siker szítja a gyűlöletet, vagy én.”
7. „Konkrétan nem emlékszem, mit írtak, de az volt benne, hogy egy gőgös, agyatlan r*banc vagyok, és jó dologban azt se tudom, miről beszélek. Ennél sokkal bántóbban volt megfogalmazva, el is sírtam magam.”
8. „Minek szaporodsz, ha még gondolkodni sem tudsz? Ezt a kommentet egy gyerekneveléssel kapcsolatos posztomra kaptam, ahol a nehézségekről írtam szülőknek.”
9. „A kommentre már nem emlékszem pontosan, de az érzésre igen. Ez volt az első igazán durva hozzászólás, amit kaptam. Napokig rágódtam rajta, és most, évekkel később is eszembe jut néha.”
10. „Tipikis női picsogás, kuss.”

Mit mondanánk annak, aki most kezdi és fél a kommentektől?

Amikor valaki először lép ki az online térbe alkotóként, gyakran nem az a legnagyobb kérdés, hogy mit posztoljon, hanem az: „*Mi lesz, ha valaki bántani fog?*” Ezt a félelmet szinte minden válaszadó ismerte. És sokan voltak, akik nemcsak megértették ezt az érzést, de volt is mit mondaniuk rá.

A legtöbb üzenet egyszerű és emberi: „*Ne félj. Kezdd el.*” A biztatás, a támogatás és a remény volt a legerősebb hang a válaszok között. Sokan úgy fogalmaztak, hogy igenis megéri átlépni a félelmen, mert az alkotás, a saját hang megtalálása és a közönség reakciója sokkal többet adhat, mint amennyit a cinikus beszólogatók elvehetnek.

Ugyanilyen erősen jelent meg az önazonosság témája. Többen írták: „*Maradj önmagad, ne mások határozzanak meg.*” Ezek az üzenetek arra emlékeztetnek, hogy a kommentelők hangja nem fontosabb, mint a saját belső iránytűnk. Hogy nem kell megfelelni, csak kitartani és hinni abban, hogy amit csinálunk, az érték.

Voltak, akik őszintébben, realistábban fogalmaztak. Azt írták: nem lesz mindig könnyű. Előfordul majd, hogy valaki igazságtalanul támad, vagy csak azért szól be, mert épp rossz napja van. De ettől még nem éri meg csendben maradni. Felkészülni lehet, és kell is, de a cél nem az, hogy ne hibázzunk, hanem hogy *ne hagyjuk, hogy ezek elnémissanak*.

Többen azt is tanácsolták, hogy ne maradj egyedül. Keresd meg azt a közösséget, azt a néhány embert, aki támogat, aki ért téged. Nem kell mindenkinek tetszened, elég, ha valaki megérti, amit mondani akarsz.

És bár csak kevesen írták, mégis fontos gondolat: a negatív kommentelőket nem mindig kell komolyan venni. Lehet görgetni, lehet törölni. Nem minden vélemény méltó a válaszra, és ez nem gyávaság, hanem önvédelem.

A válaszokból egyértelműen kiderül, hogy a félelem jogos, de nem kell, hogy megállítson. Az alkotás szabadsága, az önkifejezés öröme és a saját hang megtalálása sokkal többet ér, mint bármilyen névtelen komment.

ÖSSZEGZÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatásunk kezdetén azt feltételeztük, hogy a bántó, megalázó vagy támadó kommentek jelentős hatást gyakorolnak az online önkifejezésre, különösen azok körében, akik rendszeresen posztolnak, dolgoznak vagy alkotnak a közösségi médiában.

Az eredmények egyértelműen alátámasztották ezt a hipotézist, hiszen a válaszadók közel 80 százaléka számolt be arról, hogy találkozott már negatív kommenttel, és közülük sokan úgy nyilatkoztak, hogy ez csökkentette a biztonságérzetüket, visszafogta az önkifejezésüket, vagy akár a motivációjukat is elvette.

Az online jelenlét ma már nemcsak lehetőség, hanem kockázat is. Egyre több kreatív ember, alkotó és vállalkozó tapasztalja meg, hogy a közösségi médiában való megjelenésnek ára van. A bántó, romboló kommentek sokszor elhallgattatják azokat, akiknek épp most lenne a legtöbb mondanivalójuk.

A Collabri ezért kezdeményezte az online közösséget érő bántalmazásokról szóló kutatását, hogy ne csak halljuk, de értsük is, mi zajlik a felszín alatt. A cél nem statisztikai adatgyűjtés volt önmagáért, hanem egy olyan társadalmi párbeszéd elindítása, amely rávilágít, hogy a névtelen bántás valódi következményekkel jár.

A Collabri egy print-on-demand platform, ahol kreatív emberek saját márkát, üzenetet és stílust építhetnek. Nálunk a posztolás nem hobbi, hanem önkifejezés, önazonosság és a megélhetés része. Éppen ezért nap mint nap látjuk, hogyan hatnak a negatív visszajelzések a kezdőkre, alkotókra és kisvállalkozókra. Tudtuk, hogy nem lehet csak pólókról beszélni anélkül, hogy ne beszéljünk a félelmekről is, amik megelőzik az első posztot az alkotóinknál.

Ez a kutatás tehát nem a márkáról szólt, hanem azokról, akikből a márka él. Az alkotókról, a bátor hangokról, a visszahúzódtokról, és azokról, akik újrakezdenek.

Ha te is érezted már, hogy elvették a kedved egy kommenttel, akkor tudnod kell: nem vagy egyedül. És ha azt érzed, van benned valami, amit megosztanál, akkor a Collabri neked szól. Mert itt hiszünk abban, hogy a kreativitást nem elnyomni kell, hanem segíteni megszólalni.

FELHASZNÁLÁSI NYILATKOZAT

A „Csak egy komment volt... vagy mégsem?” című kutatás anyagait – ideértve az összegzéseket, idézeteket és statisztikai adatokat az Collabri készítette és szerzői jogi védelem alatt állnak. A kutatás minden eredménye **szabadon felhasználható** az alábbi feltételekkel:

- A tartalom felhasználható előadásokban, oktatási célokra, hivatkozásokhoz, tudományos munkákban, cikkekben, médiamegjelenésekben, valamint bármely nem kereskedelmi jellegű közösségi vagy szakmai kommunikációban.
- A forrás minden esetben kötelezően megjelölendő az alábbi formában:
FORRÁS: COLLABRI – „CSAK EGY KOMMENT VOLT... VAGY MÉGSEM?” KUTATÁS (2025)
- A kutatás anyagai nem értékesíthetők, nem terjeszthetők kereskedelmi céllal, és nem használhatók fel fizetős szolgáltatás vagy termék részeként.
- A szerzői jogok a kutatás teljes tartalmára vonatkozóan az ILP Shop Kft. tulajdonában maradnak.

A kutatás célja a társadalmi érzékenyítés és az edukáció támogatása. Bátorítunk mindenkit, hogy használja felelősséggel és etikusan az anyagokat.