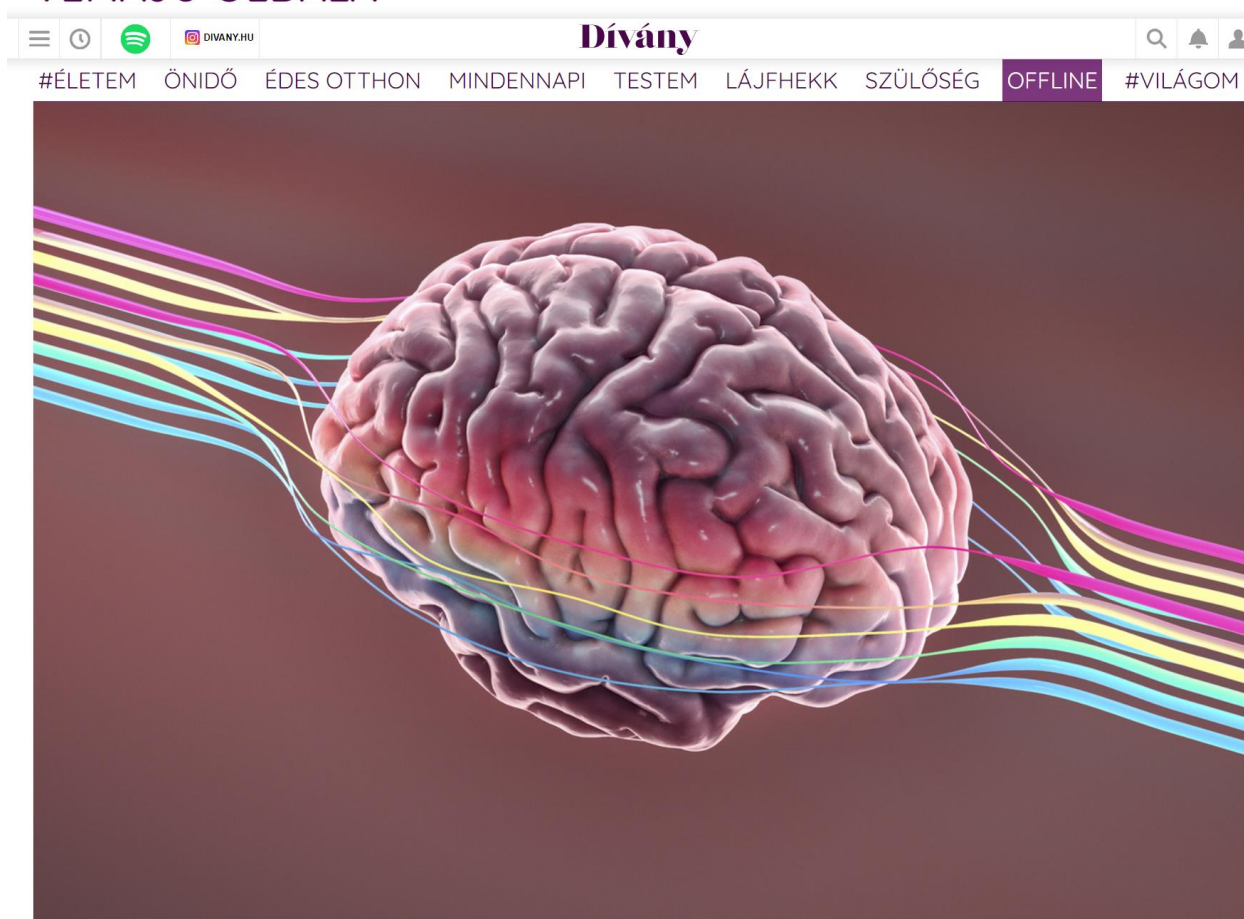


<https://divany.hu/offline/instagram-magyar-pszichologia/>

Dívány

Címtoldal / Offline / Az Instagram 5 legjobb magyar pszichológiai témájú oldala

AZ INSTAGRAM 5 LEGJOBB MAGYAR PSZICHOLÓGIAI TÉMÁJÚ OLDALA



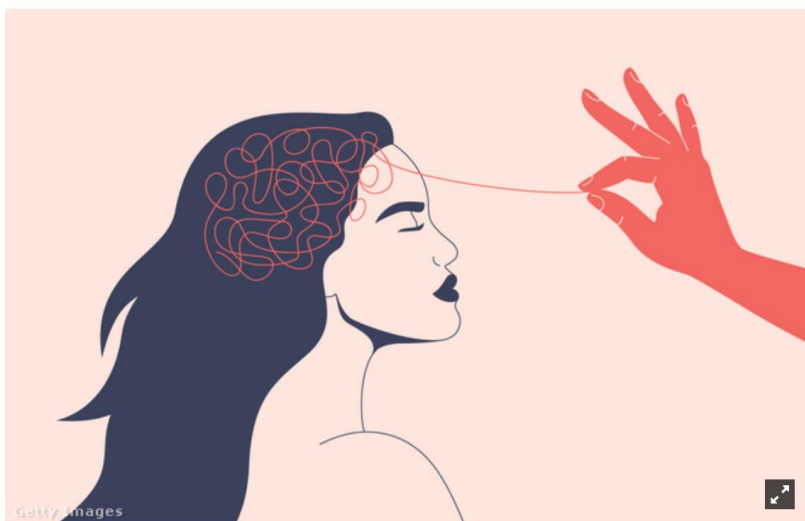


Szeretjük az Instagramot, szeretjük a pszichológiát, és így született meg az a majdnem objektív lista, amely összegyűjtötte az Instagram 5 legjobb magyar nyelvű pszichológiai témájú oldalát. Ismerkedj meg a krémek krémjével te is!

Egyre népszerűbb az önfejlesztés, az önismeret és a laikus nagyközönség számára emészthető módon tált pszichológiai ismeretterjesztés, nem csoda tehát, hogy sok pszichológiai témájú Instagram-oldal született. Azonban ebben a széles kínálatban nehéz eligazodni azoknak, akik újoncként szeretnének elmélyedni az Instagram-pszichológiában.

A szempontrendszer

Hogy az újoncként erre a területre tévedők figyelmére legérdekesebb **pszichológiai** Instagram-oldalt megtaláljuk, összeállítottunk egy szempontrendszert, amely során három (plusz egy) kategóriában szerezhettek pontszámot az oldalak. Ugyan igyekeztünk minél inkább objektív végeredményhez jutni, az 5 legjobb oldal listája végső soron mégsem tudta kikerülni a subjektivitást.



Igyekeztünk a legtöbb újonc számára hasznos és érdekes magyar pszichológiai Instagram-oldalakat kiválasztani

📸 Ponomariova_Maria / Getty Images Hungary

Mielőtt bármilyen oldal is értékelésre kerülhetett volna, alpból kizártuk azokat, amelyek egy-egy híresebb pszichológushoz tartoznak, illetve amelyek címében csak a szakember neve szerepelt. Ez azért volt fontos, mert gyakran személyes preferenciától függ, kinek melyik pszichológus személyiség számít szimpatikusnak. Így tehát a listánkon nem fog szerepelni például se **Almási Kitti**, se **Pál Feri**, se **Knapék Éva**.



HIRDETÉS

ezeket szerettétek



Ezekhez nem nyúlhatsz vendégségben akkor sem, ha azt mondták, érezd otthon magad



Ez a leggyakoribb helyszíne a megcsalásnak Magyarországon



„Nem kell olyan isten...” – Emlékszel az István, a király rockopera dalszövegeire?

HIRDETÉS

Három fő szempont

Miután így leszűkítettük a pszichológiai témájú oldalak listáját, három fő szempont alapján osztályoztuk őket. Az első kategória a bejegyzések mennyisége volt, amelyet az adott Instagram-oldalra feltöltöttek cikkünk megírásáig. A második kategória a posztolás gyakoriságát értékelte. A harmadik kategória pedig a tematikai szélességet mérte. Ezekkel a szempontokkal az egyszeri átlapozástól kialakuló érdeklődés fenntartásának három összetevőjét szerettük volna mérni.

A harmadik kategória vizsgálatánál azonban kiderült, nem lehet olyan egyszerűen sorrendet felállítani: egyrészt ez a legszubjektívebb kategória, másrészt világossá vált számunkra, hogy két irányzatba sorolhatóak a pszichológiai témájú Instagram-oldalak. Az egyik irányzatnál nagyobb hangsúlyt kap az ismeretterjesztés, a másik pedig a gyakorlatiasabb hozzáállást preferálja. Ez a különbség meghatározta, mennyire széles körű a feldolgozott témák repertoárja, azonban úgy gondoltuk, egyénfüggő, hogy ki preferálja az ismeretterjesztést, és ki a gyakorlatiasságot. Ezért a legtöbb oldal ugyanakkora pontszámot kapott, kivéve a listára is felkerült [@pszichodiak](#) oldalt, amelyen mindkét irányzat nagyjából egyenlően volt jelen, illetve a [@nyitott.akademia](#) oldalt, amelyen csak ismeretterjesztő anyagokat találtunk.

Plusz egy kategóriának a teljesen szubjektív esztétikai értékelést tettük meg. Ezt csak azoknál az oldalaknál vettük figyelembe, amelyeknek a végpontszáma megegyezett. Mivel hangsúlyosan vizuális médium az Instagram, ezért ez a plusz kategória tűnt a legkézenfekvőbbnek: a borító igenis számít.

A pontozás egyszerű volt: amelyik oldal leginkább megfelelt az adott kategóriának, az 1 pontot kapott, és egymáshoz viszonyítva kaptak az adott kategóriának egyre kevésbé megfelelő oldalak egyre magasabb pontszámot. Így tehát a legkisebb végpontszámmal rendelkező oldal kapta a „legjobb” címét. A bejegyzések száma kategóriában 1-9 pontot, a posztolás gyakorisága kategóriában 1-7 pontot, a tematikai kategóriában 1-3 pontot érthettek el az oldalak. A plusz egy, esztétikai kategóriában pedig 1-5 pontot szerezhettek.

Az 5 legjobb magyar pszichológiai témájú Instagram-oldal tehát:

5. LélekKert, [@lelekkert](#)

A LélekKert egy szemet gyönyörködtető, fiatalos, trendi pasztellpink esztétikájú oldal, amely leginkább önismereti, önfejlesztési témában posztol. Jellemzőek a rövid bejegyzések, „emlékeztetők” és a személyesebb hangvétel. Inkább hajlik a gyakorlatorientáltság felé a többi oldalhoz képest, ugyanis több poszt is tartalmaz gyakorlatias tippeket, például 7 pontos listát találhatunk arról, milyen szokások segíthetnek a szorongás kezelésében.

- **Bejegyzések száma:** 234
- **Posztolás gyakorisága:** 1-4 nap
- **Tematika:** inkább gyakorlatias
- **Végpontszám:** $5 + 3 + 2 = 10$
- **Esztétika:** 5/5

vélemény



Kálmán Szonja
Tanuld meg magad kikapcsolni: ha nem teszed, pórul jársz



Kálmán Szonja
Ez az, amit a szülők tanulhatnak a gyereküktől



Kálmán Szonja
Te kiszámoztad már, hány nap szabadság kell az iskolai szünetekre?



Fenyvesi Zsófia
Életeket tehet tönkre a mondat, ami minden ősszel elhangzik



Molnár-Zolnay Fruzsina
Ezért nem elég 24 óra egy napra, ha minden szabályt betartasz

HIRDETÉS



lelekkert
20346 followers

[View profile](#)

Szorongás kezelő szokások:

- 1 Napi meditáció
- 2 Légzőgyakorlatok
- 3 Napló írás és önreflexió
- 4 Testmozgás és idő a természetben
- 5 Egészséges határok kiszabása kapcsolatokban
- 6 Elegendő, rendszeres alvás
- 7 Rendszeres hála gyakorlat

View more on Instagram

1,287 likes

lelekkert

A hála minden negatív érzés ellenszer! 🙌 Ha szeretnél tudatosan beépíteni a hála érzetét a mindennapjaidba, de nem tudod hogyan kezdj bele, akkor próbáld ki a Szorongás kezelő hála naplót, ami pontosan erre a célra készült. Mentálold a webshopomban fizikai és digitális változatban is, a [www.lelekkert.hu](#)-n. ❤️

#Meditacio #meditacio #joga #relaxacio #mindfulness #kapcsolat #pozitivgondolatok #napigondolat #tudatosag #ismeret #napidezet #elfogadas #mik #budapest #instahub #közösség #magyar #pszichuális #hála #hála napló #kézreker #mozgás #naplót #indulj #engedj #hála napló #pszichológia #csend #tudatosélet #hála

View all comments

Add a comment...

4. Pszichoforyou, @pszichoforyou

A Pszichoforyou oldala nyugodt, elegáns, egységesen bordó esztétikájú, amely nagyobb hangsúlyt fektet a széles körű ismeretterjesztésre. Szó esik a tudatos vásárlástól kezdve az erőszakmentes kommunikáción át a transzgenerációs traumáig szinte mindenről. Olyan témákról is írnak, amelyek a populáris pszichológiában ritkábban merülnek fel, például a kötődési típusok és a szex közötti kapcsolatról.

- **Bejegyzések száma:** 484
- **Posztolás gyakorisága:** 1-4 naponta
- **Tematika:** inkább ismeretterjesztő
- **Végpontszám:** 4 + 3 + 2 = 9
- **Esztétika:** 3/5

3. Nyitott Akadémia, @nyitott.akademia

A Nyitott Akadémia oldal idézetes bejegyzései könnyen felismerhető esztétikával rendelkeznek pasztelttűrkiz szegélyükkel, viszont nem nyújtanak különösebben fantáziadús látványt. Ez az oldal főként pszichológiai témájú könyveket és előadásokat reklámoz. Rengeteg könyvrészlet megtalálható itt, ráadásul a legtöbb híresebb kortárs magyar pszichológustól, szakembertől idézve. A Nyitott Akadémia Insta-oldala nagyszerű kalauza lehet az újoncoknak, hiszen egy helyen összegyűjtve megismerkedhetnek kortárs pszichológiai szakembereink gondolataival és stílusával, ami további kutakodásra, tanulásra inspirálhat.

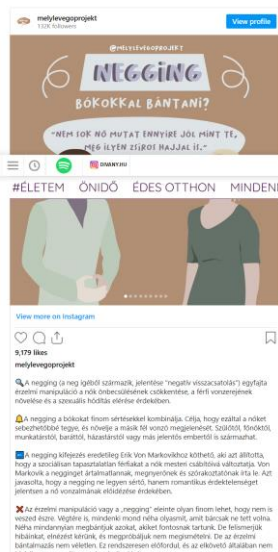
- **Bejegyzések száma:** 743
- **Posztolás gyakorisága:** nagyjából naponta
- **Tematika:** csak ismeretterjesztő
- **Végpontszám:** 1 + 2 + 3 = 6
- **Esztétika:** 2/5, emiatt csúszott le az ezüstéremről, és szorult a harmadik helyre



2. Mélylevegő Projekt, @melylevegoprojekt

A Mélylevegő Projekt oldala stílusában egységes: rendkívül kreatív, modern esztétikájú illusztrációkat használnak. Inkább ismeretterjesztő posztokat tesznek fel. Mindenről írnak az általánosabb emberi megélésektől (mint amilyen a gyász és a depresszió), a különlegesebb eseteken át (mint amilyen a skizofrénia), a mai modern ember modern problémáig (mint amilyen a „post-series depression”). Még a „negging”-ről, vagyis a bóknek álcázott sértésekről is írnak, amelyeket a modern randizás szült.

- **Bejegyzések száma:** 519
- **Posztolás gyakorisága:** nagyjából naponta
- **Tematika:** inkább ismeretterjesztő
- **Végpontszám:** 2 + 2 + 2 = 6
- **Esztétika:** 4,5/5, emiatt szerezte meg a második helyet, és nem a harmadikat



1. Pszichodiák Alapítvány, @pszichodiak

Győztesünk, a Pszichodiák Alapítvány oldala vizuálisan egységes, modern esztétikát követ, minden bejegyzést ugyanolyan stílusú, kreatív illusztráció színesít, minimalista háttereken. Ennél az oldalnál körülbelül azonos arányban fordulnak elő ismeretterjesztő és gyakorlatorientált bejegyzések, amivel egyedülálló volt a mezőnyben. Ahogyan a neve is sejteti, sok olyan témát dolgoz fel, amely diákokat érint, például tippeket ad arra, hogyan kerüljön valaki újra lendületbe a tanulás terén. De nemcsak tanulóknak szánt témákról írnak, hanem az élet egyéb területeiről is: az anorexiáról, a növényültetés lélektani hatásairól, a gyászról, a párkapcsolatokról, a proszociális viselkedésről és rengeteg másról.

- **Bejegyzések száma:** 494
- **Posztolás gyakorisága:** naponta
- **Tematika:** ismeretterjesztő + gyakorlatias
- **Végpontszám:** $3 + 1 + 1 = 5$
- **Esztétika:** 4/5



Plusz egy felfedezendő Insta-oldal

Értékelésünk végére értünk, amely a tervezettnél szubjektívebbre sikeredett. Mivel a végső 5 Insta-oldal közül a legtöbb az ismeretterjesztő irányultságú oldalak közül került ki, szeretnénk még egy, inkább gyakorlatorientált oldalt ajánlani azoknak, akiket érdekel, milyen pszichológiai feladatokat próbálhatnak ki otthon.

A Mind Art (@mindart.pszichologia) oldala egyedülálló akvarell szépség, amely igyekszik könnyen elvégezhető öngondoskodás- és önismeretfejlesztő gyakorlatokkal aktivizálni követőtáborát. Sok bejegyzést böngészhet át az arra tévedő Insta-lovas, ugyanis 194 bejegyzésük van, és viszonylag gyakran, 2-4 naponta tesznek fel új posztot. Egyik kedvenc bejegyzésünk az oldalon az énidő jótékony hatásairól számol be.



Jó böngészést és (ön)ismeretfejlesztést kívánunk kedves olvasóinknak ezzel a majdnem objektíven összeválogatott listával!

OSZD MEG MÁSOKKAL IS!

