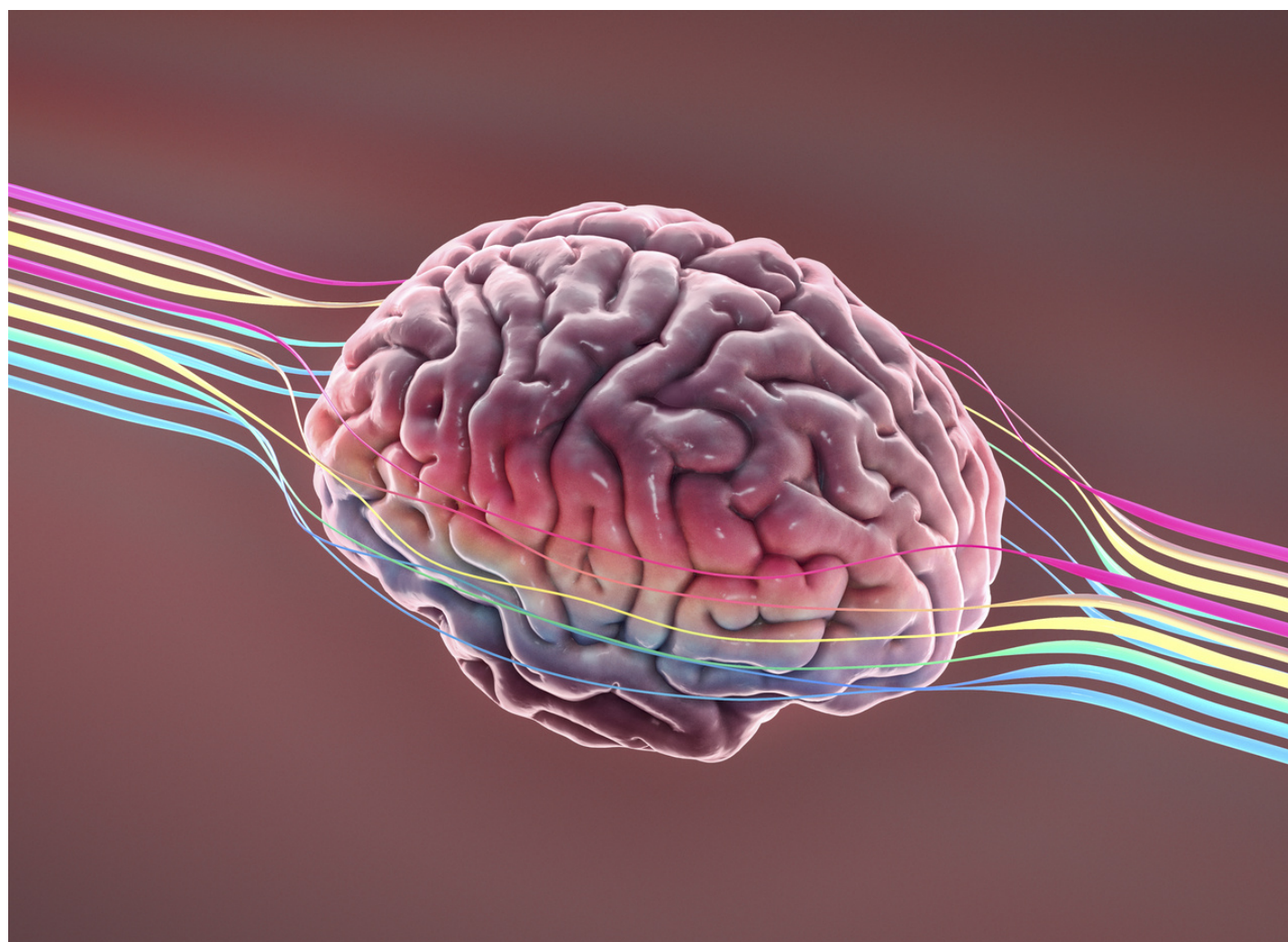


Dívány

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

AZ INSTAGRAM 5 LEGJOBB MAGYAR PSZICHOLOGIAI TÉMÁJÚ OLDALA





2022. JANUÁR 23.

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 tálalt 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.

QP | Quality Placement

LIVE Aréna készletek

ÉLŐ KASZKADŐRSHOW A GYEREKSZOBÁBAN!

A KÉSZLETEK KÜLÖN KAPHATÓK.

MEGNÉZEM

HIRDETÉS

A szempontrendszer

Hogy az újoncként erre a területre tévedők figyelmére legérdemesebb [pszichológiai \(//divany.hu/eletem/pszichologus-tevhitek/?utm_source=cikklink\)](https://divany.hu/eletem/pszichologus-tevhitek/?utm_source=cikklink) 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 szubjektivitást.



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, alapból 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](https://www.instagram.com/almasi.kitti/?hl=hu) (<https://www.instagram.com/almasi.kitti/?hl=hu>), se [Pál Feri](https://www.instagram.com/palferi.hu/?hl=hu) (<https://www.instagram.com/palferi.hu/?hl=hu>), se [Knapek Éva](https://www.instagram.com/knapekeva/?hl=hu) (<https://www.instagram.com/knapekeva/?hl=hu>).

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 szeretnénk volna mérni.

A harmadik kategória vizsgálatánál azonban kiderült, nem lehet olyan egyszerűen sorrendet felállítani: egyrészt ez a legszubbjektívebb kategória, másrészt világossá vált számunkra, hogy

két irányzatba sorolhatóak a pszichológiai témájú Insta-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](https://www.instagram.com/pszichodiak/?hl=hu) oldalt, amelyen mindkét irányzat nagyjából egyenlően volt jelen, illetve a [@nyitott.akademia](https://www.instagram.com/nyitott.akademia/?hl=hu) 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 érhetnek 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](https://www.instagram.com/lelekkert/?hl=hu)

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 tippet, 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



lelekkert
20.6K followers

[View more on Instagram](#)

4. Pszichoforyou, @pszichoforyou (<https://www.instagram.com/pszichoforyou/?hl=hu>)

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

The link to this photo or video may be broken, or the post may have been removed.

[Visit Instagram](#)

3. Nyitott Akadémia, [@nyitott.akademia](https://www.instagram.com/nyitott.akademia/?hl=hu) (<https://www.instagram.com/nyitott.akademia/?hl=hu>)

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



nyitott.akademia

32.5K followers

*"Többségünk úgy nevelke
kapcsolataiban a győzte
szereposztást kellett elfog
kivívnia a másik fél kárár
legtöbben úgy is gondolják
nekem van igazam, vagy ne
párterápiákban csodálkoznak
amikor életükben először
pszichológus – képes egysze
kettőjük igazságát. Addig úgy
ezek kizárják egymást.
legfontosabb: nem győzele
nyereségről van szó. Győzr
felett lehet. Nyerni viszoni*

F. VÁRKONYI ZSUZSA: TANU

[View more on Instagram](#)

1,087 likes

[www.instagram.co](http://www.instagram.com)

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 bóknak 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



mylevegoprojekt
131K followers

[View more on Instagram](#)

9,209 likes

melylevegoprojekt

🔍 A negging (a neg igéből származik, jelentése "negatív visszacsatolás") egyfajta érzelmi esztétikát követ, csökkentése, a férfi vonzerejének növelése és a szexuális hódítás elérése érdekében. lista háttereken. Ennél

🔔 A negging a bókákat finom sértésekkel kombinálja. Célja, hogy ezáltal a nőket sebezzen gyakorlatorientált megjelenését. Szülőtől, főnöktől, munkatárstól, baráttól, házastárstól vagy más jelentős személytől. jteteti, sok olyan témát

👉 A negging kifejezés eredetileg Erik Von Markovikhoz köthető, aki azt állította, hogy nem valaki újra csábítóivá változtatja. Von Markovik a negginget ártalmatlannak, megnyerőnek és szóval, hanem az élet egyéb ne legyen sértő, hanem romantikus érdektelenséget jelentsen a nő vonzalmának előidézéről, a

✗ Az érzelmi manipuláció vagy a „negging” eleinte olyan finom lehet, hogy nem is vesztünk olyasmit, amit bárcsak ne tett volna. Néha mindannyian megbántjuk azokat, akiket forrásunk, és megpróbáljuk nem megismételni. De az érzelmi bántalmazás nem véletlen. általában nem kísérli meg megváltoztatni a viselkedését.

• **Tematika:** ismeretterjesztő + gyakorlatias

• **Végpontszám:** 3 + 1 + 1 = 5

• **Esztétika:** 4/5



pszichodiak
19.2K followers

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](https://www.instagram.com/mindart.pszichologia/?hl=hu) (<https://www.instagram.com/mindart.pszichologia/?hl=hu>)) 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.



mindart.pszichologia
7,438 followers

[View more on Instagram](#)

mindart.pszichologia

A mostani időjárás szerintünk mindenképp kedvez annak, hogy kicsit befelé figyelj végezzünk, amelyek valamilyen módon színt visznek a novemberi felhők egyhangú szí

gites-slagerkonyvek/?utm_so

szeválogatott listával!



z egyénfüggő, de az, hogy melyekony hatásokat szedtük össze n az önmagunkra szánt figyelem é

Mentes Anyu szakácskönyvek

Kipróbált, ötletes receptek életmódváltók

részére. Mentes Anyu szakácskönyve 1-2-3 csomag most ingyenes házhozszállítással...

HIRDETÉS

Neked ajánlott



FEMINA

4,575 MILLIÁRD FORINT VOLT A TÉT: KÉT NYERTES IS VOLT AZ ÖTÖSLOTTÓN



Csevegj a közeli lányokkal

Hirdetés home.mydates.me

Megnyitás



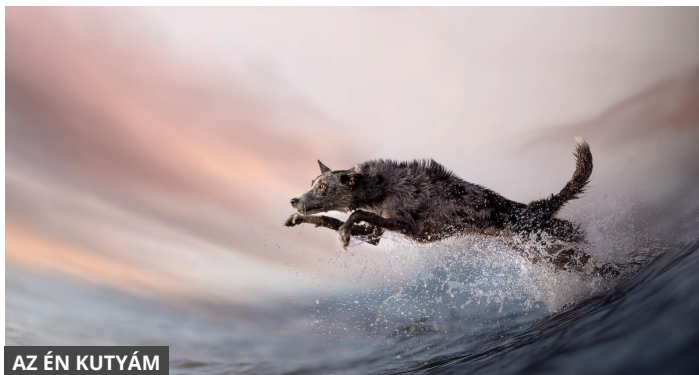
PORT.HU

A 83 ÉVES AL PACINO 8 LEGROSSZABB FILMJE



TÁMOGATOTT TARTALOM

SEGÍT ELLAZULNI ÉS INGYEN VAN, MI AZ?



AZ ÉN KUTYÁM

LÉLEGZETÁLLÍTÓ PILLANATOK: EZEK LETTEK 2022
LEGSZEBB KUTYÁS FOTÓI



WE LOVE BUDAPEST

AZ EGYHÁZ, A FEGYHÁZ, A KARIKATURISTA ÉS A
CSÁSZÁRNÉ – SÉTÁLJUNK EGYET VÁCON!

Impresszum
Médiaajánlat
Adatvédelem
Süti szabályzat
Süti beállítások
Copyright
Márkabiztonság
RSS

Dívány

A világ innen több.

© 2011-2023 Dívány
Design: Csabai Kristóf