

RECENZÍÓK

Szerző:

Devosa Iván
Szegedi Tudományegyetem,
Természettudományi és
Informatikai Kar, Informatikai
Intézet, Számítástudomány
Alapjai Tanszék, Szeged

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.23904](https://doi.org/10.58701/mej.23904)

Beküldve: 2026. 07. 08.

Elfogadva: 2026. 07. 21.

Megjelentetve: 2026. 09. 07.

2026. 4. évfolyam 3. szám

Copyright © 2026 Devosa Iván.

Kiadó: Magyar

Népegészségügy Megújításáért

Egyesület. Ez egy nyílt

hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-

4.0 licenstszerződés alapján.

Cikkismertetés: A negatív társas kapcsolatok mint a felgyorsult öregedés, a gyulladás és a multimorbiditás újonnan azonosított kockázati tényezői

*Article review: Negative social ties as emerging risk
factors for accelerated aging, inflammation, and
multimorbidity*

Kulcsszavak: negatív társas kapcsolatok; társas hálózat; gyorsult
öregedés; multimorbiditás; lelki terhelés

Keywords: *negative social ties; social networks; accelerated aging;
multimorbidity; psychosocial stress*

Ajánlás

A tanulmány elsősorban népegészségügyi, szociológiai, pszichológiai és egészségpolitikai szempontból fontos, hazánkban is jól ismert problémákat vizsgál: kiválóan használható mindazon szakemberek számára, akik az egészségi egyenlőtlenségek, a társas környezet, a stressz és az öregedés kapcsolatát vizsgálják. Oktatási célra is különösen alkalmas, mert világosan mutatja be, hogy a káros társas környezet nem pusztán lelki teher, hanem testi szinten is kimutatható következményekkel járhat.

A cikkismertető a *Negative social ties as emerging risk factors for accelerated aging, inflammation, and multimorbidity* című közleményt mutatja be.

ELŐZMÉNYEK

Az egészséget és az öregedést vizsgáló kutatások sokáig főként a támogató emberi kapcsolatokra figyeltek: arra, hogy a család, a barátok vagy más közeli személyek miként védenek a betegségektől és a lelki megterheléstől. Sokkal kevesebb figyelem jutott azonban a kapcsolatok árnyoldalára, vagyis azokra a személyekre, akik rendszeresen gondot okoznak, feszültséget keltenek, és megnehezítik a mindennapi életet. A tanulmány ezeket a személyeket vizsgálja, és azt kérdezi, hogy az ilyen negatív kapcsolatok összefüggnek-e a gyorsabb biológiai öregedéssel és a rosszabb egészségi állapottal.

A szerzők abból indulnak ki, hogy a tartós lelki megterhelés nemcsak közérzeti vagy pszichés probléma, hanem a szervezet működésére is hat. Ha valaki újra és újra olyan kapcsolatnak van kitéve, amely feszültséget, konfliktust vagy állandó alkalmazkodási kényszert okoz, az hosszabb távon felgyorsíthatja az öregedés testi folyamatait. A cikk ezért azt vizsgálja, hogy a közeli társas hálózatban jelen lévő negatív kapcsolatok milyen mértékben kapcsolódnak a gyorsult öregedéshez, a gyulladásos állapotokhoz és a több krónikus betegség egyidejű fennállásához (multimorbiditáshoz).

MÓDSZER

A vizsgálat az Indiana államban végzett *Person-to-Person Study* adataira épült. Ez egy felnőtt lakosságot lefedő, valószínűségi mintavétellel készült felmérés volt, amelyben a résztvevőktől nemcsak kérdőíves adatokat gyűjtöttek, hanem nyálmintát is vettek. A biológiai öregedést két korszerű mutatóval becsülték: az egyik az életkorhoz viszonyított biológiai „időelőnyt” vagy „időhátrányt” mutatja, a másik pedig azt, hogy milyen gyors ütemben zajlik az öregedés. A biológiai elemzéshez 2345 fő adatait használták fel, és egy későbbi utánekövetésben 1271 fő önértékelt egészségi adatai is rendelkezésre álltak.

A társas kapcsolatokat részletes, személyes hálózati kérdéssorral térképezték fel. A résztvevők megnevezték azokat a személyeket, akikkel az elmúlt fél évben fontos kapcsolatban álltak, majd értékelték ezeknek a kapcsolatoknak a jellegét. Negatív kapcsolatnak azokat tekintették, akik gyakran zaklatták, akadályozták vagy megnehezítették a válaszadó életét; az alkalmi bosszúságot azonban nem sorolták ide. A kutatók ezután azt elemezték, hogy a negatív kapcsolatok száma, típusa és hálózati helyzete miként függ össze az öregedési mutatókkal és más egészségi jellemzőkkel.

EREDMÉNYEK

A negatív kapcsolatok nem számítottak ritkaságnak. A teljes mintában a résztvevők 28,8%-a számolt be legalább egy olyan személyről, aki rendszeresen gondot okozott számára, és körülbelül minden tizedik résztvevőnek két vagy több ilyen kapcsolata is volt. A társas hálózatok átlagos mérete 5,1 fő volt, és a hálózati tagok átlagosan 8,1%-át tekintették ilyen „életet nehezítő” személynek. A vizsgálat azt is jelezte, hogy a negatív kapcsolatok gyakoribbak voltak a nők, a naponta dohányzók, a rosszabb egészségi állapotú személyek, valamint a több kedvezőtlen gyermekkori élményt átélt résztvevők körében.

A biológiai öregedés szempontjából a legfontosabb eredmény az volt, hogy minden egyes további negatív kapcsolat együtt járt a gyorsabb öregedéssel. A szerzők becslése szerint egy további ilyen kapcsolat mintegy 1,5%-kal gyorsabb öregedési ütemmel járt együtt, és körülbelül 9–10 hónappal idősebb biológiai életkort jelzett az azonos naptári életkorú társakhoz képest. Ha valakinek egyáltalán volt ilyen kapcsolata, az átlagosan 2,6%-kal gyorsabb öregedési ütemmel és nagyjából 15 hónapnyi többlet biológiai korral társult. Ezek a hatások önmagukban nem jelentősek, de tartós fennállásuk esetén összeadódnak.

A kapcsolat típusa sem volt mindegy. A legerősebb összefüggés a rokon körből származó negatív kapcsolatoknál mutatkozott: ezek kapcsolódtak a legkövetkezte-

sebben a gyorsabb öregedéshez. A nem rokonok közül származó negatív kapcsolatok szintén kedvezőtlennek bizonyultak, főként annál a mutatónál, amely jobban jelzi a hosszabb távú egészségi kockázatot. Ezzel szemben a házastársi vagy partnerkapcsolati negatívumok itt nem mutattak egyértelmű, szignifikáns kapcsolatot az öregedési mutatókkal. A szerzők ezt azzal magyarázzák, hogy az ilyen kapcsolatokban a feszültség és a támogatás gyakran együtt van jelen.

A negatív kapcsolatok nemcsak az öregedési mutatókkal, hanem más egészségi kimenetekkel is összefüggtek. A legerősebb kapcsolat a lelki állapottal jelent meg: minden további negatív kapcsolat együtt járt a depressziós tünetek és a szorongás erősebb jelenlétével, valamint a rosszabb önértékelt lelki egészséggel. Emellett kedvezőtlenebb általános és testi egészségi állapot, nagyobb testtömegindex, kedvezőtlenebb derék-csípő arány, több krónikus betegség és nagyobb gyulladásos terhelés is kapcsolódott ezekhez a kapcsolatokhoz. Figyelemre méltó, hogy a testmagassággal nem mutatkozott összefüggés, ami azt erősíti, hogy nem pusztán mérési torzításról van szó.

A hálózati elemzés azt is jelezte, hogy ezek a negatív személyek többnyire gyengébb kötésű, kevésbé központi helyzetű és szűkebb szerepkörű kapcsolatok voltak. A negatív rokon kapcsolatok azonban sajátos helyzetet mutattak: bár nem tartoztak a legerősebb kapcsolatok közé, mégis nehezebben voltak elkerülhetők, mert a

családi kötelékek tartósak és sokszor kikerülhetetlenek. Ez segíthet megérteni, miért éppen ezek kapcsolódtak a legerősebben a gyorsult öregedéshez.

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány legfőbb üzenete az, hogy a társas kapcsolatok „sötét oldala” sem mellékes jelenség, hanem mérhető egészségi jelentőséggel bír. Nemcsak az számít, van-e mellettünk támogató ember, hanem az is, hogy vannak-e olyan személyek a közvetlen környezetünkben, akik tartósan feszültséget keltenek, gondot okoznak vagy érzelmileg terhelnek. A szerzők szerint ezek a kapcsolatok krónikus stresszforrásként működhetnek, és hosszabb távon hozzájárulhatnak az öregedés gyorsulásához, a gyulladás fokozódásához és a többes megbetegedés kialakulásához.

A cikk erőssége, hogy nagy, lakossági mintán, korszerű biológiai mutatókkal és részletes társas hálózati adatokkal dolgozik.

Emellett több olyan ellenőrzést is elvégeztek, amelyek gyengítik az egyszerű magyarázatokat: figyelembe vették például a korábbi betegségeket, a dohányzást, a gyermekkori ártalmas élményeket, a foglalkozási különbségeket és azt is, hogy a rossz egészség később is összefüggött a korábban mért negatív kapcsolatokkal. Ugyanakkor a szerzők maguk is hangsúlyozzák, hogy a vizsgálat alapvetően keresztmetszeti, így önmagában nem bizonyít ok-okozati kapcsolatot. A negatív kapcsolatok megítélése ráadásul önbeszámolón alapult, és a vizsgálat a negatív kapcsolatnak csak egyetlen típusát mérte.

HIVATKOZÁSOK

Lee, B., Ciciurkaite, G., Peng, S., Mitchell, C., & Perry, B. L. (2026). Negative social ties as emerging risk factors for accelerated aging, inflammation, and multimorbidity. *PNAS*, 123(8), e2515331123.
<https://doi.org/10.1073/pnas.2515331123>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván

Szegedi Tudományegyetem (SZTE), Természettudományi és Informatikai Kar, Informatikai Intézet, Számítástudomány Alapjai Tanszék, Szeged
University of Szeged (SZTE), Faculty of Science and Informatics Institute of Informatics, Department of Foundations of Computer Science, Szeged
<https://orcid.org/0000-0002-2194-2107>
ivan@devosa.hu