

A HATÁRON TÚLI LMB+-MAGYAROK MEGKÜZDÉSE A KETTŐS KISEBBSÉGI HELYZETTEL



PONGRÁCZ Emese
ELTE PPK, Szociálpszichológia Tanszék
Pszichológiai Doktori Iskola
pongrazc.emese@ppk.elte.hu

KENDE Anna
ELTE PPK, Szociálpszichológia Tanszék
kende.anna@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A határon túli magyar kisebbségek gyakran élnek társadalmi és gazdasági egyenlőtlenségek között, és olyan közösségekben, ahol dominálnak a tradicionális értékek. A kisebbségi magyar pártok jellemzően konzervatív politikát folytatnak, míg a progresszív pártok gyakran figyelmen kívül hagyják a magyar kisebbség jogi és társadalmi helyzetének javítását. Az LMBTQ-közösségek ezekben az országokban szintén jelentős jogi és társadalmi hátrányokkal küzdenek. Meyer (2003) kisebbségi stresszről felállított modellje szerint az LMBTQ-személyek fokozott társadalmi stressznek vannak kitéve, ami mentális problémákhoz vezethet. Az interszekcionális megközelítés rávilágít az elnyomás különböző formáinak együttes hatására. Jelen kutatás egy eddig kevésbé vizsgált, kettős kisebbségi helyzetben élő csoport tapasztalataira fókuszál.

Módszer: A kutatás kvalitatív módszertannal készült. Tizenkét, határon túli LMB+-emberrel készítettünk félig strukturált interjút, amelyek közül tizenegyet elemeztünk tematikus analízissel.

Eredmények: Két témát alkottunk meg az elemzés során: (1) Kisebbségi stressz; (2) Megküzdés és védőfaktorok. Ezek értelmezéséhez a kisebbségi stressz elmélete jó keretet nyújtott.

Következtetések: A határon túli LMB+-emberek életében megjelenik az interszekcionális kisebbségi stressz, amelyhez különféle megküzdési stratégiákat alkalmaznak. A negatívan észlelt csoporttagság hatásai egyértelműen kirajzolódnak. Az eredmények gyakorlati használhatóságát, valamint a kutatás erősségeit és korlátait is ismertetjük.

Kulcsszavak: kisebbségi stressz, határon túli magyarok, LMBTQ, interszekcionalitás

KISEBBSÉGI LÉT ÉS STRUKTURÁLIS EGYENLŐTLENSÉGEK

A határon túli kisebbségi magyar területek az első világháborút lezáró versailles-i békerendszer következtében alakultak ki (Ablonczy, 2017). Napjainkban Romániában körülbelül 1,1 millió, Szlovákiában 450 ezer, Szerbiában 184 ezer, Kárpátalján pedig 150 ezer magyar él (Román Központi Statisztikai Hivatal, 2023; Szerbia Köztársasági Statisztikai Hivatala, 2022; Szlovák Köztársaság Statisztikai Hivatala, 2023; Ukrajna Állami Statisztikai Bizottsága, 2001). Korábbi vizsgálatok adataiból kiderül, hogy ezekben a történelmi régiókban a határon túli magyarok gazdasági és szociális pozíciói általában rosszabbak a többségi etnikum tagjaiéhoz képest (Csata et al., 2021; Kiss, 2012), illetve ezekből a régiókból folyamatos az elvándorlás is (Bačík et al., 2014; Tátrai et al., 2018).

Mind a leszbikus, meleg, biszexuális, queer és más nem heteroszexuális (LMBTQ+) emberek, mind a határon túli magyarok strukturális egyenlőtlenségben élnek az említett országokban, ami jelentős pszichológiai stressz forrása is. A határon túli közösségekre jellemző tradicionális értékek megnehezíthetik az LMBTQ+-emberek helyzetét. Az érintett országokra jellemző az ellenséges politikai környezet (Baksa, 2023; Bugár, 2023; Ilga, 2024). Sem Szlovákiában, sem Romániában, sem Szerbiában, sem Ukrajnában nincs lehetővé téve az azonos neműek házassága, Szerbia kivételével pedig a bejegyzett élettársi kapcsolat sem lehetséges, ahogy a magyarországi politikai helyzet is kifejezetten ellenséges, a törvények pedig egyre jobban korlátozzák az LMBTQ+-közösség jogait.

A 2022 őszén Pozsonyban történt, két LMBTQ-fiatal halálával végződő homofób indíttatású merénylet (Siposhegyi, 2022) komoly társadalmi és pszichés következményekkel járhatott a szlovákiai LMBTQ-közösségre nézve. Az ilyen típusú, célzott gyűlöletcselekmények kollektív traumaként értelmezhetők, mivel nemcsak a közvetlen érintetteket, hanem az adott közösség tagjait is érzelmileg és egzisztenciálisan megrendítik. A közösségi szinten megélt veszélyérzet tehát közvetlenül is hozzájárulhat az LMBTQ-személyek mentális egészségének romlásához, miközben tovább erősíti marginalizált társadalmi pozíciójukat (Cvetkovich, 2003).

Az említett országokban jellemző, hogy a kisebbségi magyar politikai pártok konzervatív, jobboldali politikát folytatnak (Szlovákiában az MKP/Szövetség, Szerbiában a VMSZ, Romániában az RMDSZ), sokszor erős kötődéssel a 2010–2026 közti magyar kormányhoz és a Fidesz–KDNP kormánypártokhoz (Tokár, 2018; Vig, 2024). A progresszív pártok programjából gyakran hiányzik a kisebbségi magyarok egyenlő jogi és társadalmi helyzetének elősegítése, vagy ha vannak erről szóló programpontok, az ezek érvényesítésére való politikai akarat gyenge, s a magyarok reprezentációja a listáikon szintén alacsony (Progresszív Szlovákia, 2023).

A határon túli magyarok identitása összetett, hiszen egyszerre kötődnek a helyi közösséghez, a magyar nemzethez és az adott ország kultúrájához is (Fekete & Gereben, 2010). Bár a kutatások túlnyomó többsége szociológiai-politológiai, s a pszichológiai megközelítés hiányzik, a felsoroltak alapján feltételezhető a *kisebbségi stressz* (Meyer, 2003) megélése.

A határon túli magyar közösségek klasszikusan tradicionális értékek mentén működő közösségek (Gereben, 1999). Erre

egy lehetséges magyarázat, hogy ezekben a régiókban folyamatosan a magyarok arányának csökkenése, ez pedig hozzájárulhat a helyi magyarság jövőbeli sorsa miatti aggodáshoz, amelyet *kollektív angst*ként definiálhatunk. A *kollektív angst* a csoport egészére vonatkozó egzisztenciális szorongás, vagyis az attól való félelem, hogy a csoport a jövőben akár megszűnhet létezni (Wohl & Branscombe, 2008). A *kollektív angst* kiválthat mind konstruktív, mind destruktív válaszokat a csoporton belül.

Kisebbségi stressz és megküzdés

A kisebbségi stressz modelljének elméletét először az LMB-egyének mentális egészségével kapcsolatos kutatásokkal összefüggésben fogalmazták meg (Meyer, 2003). Meyer úgy vélte, hogy az LMB-egyénekre nehezedő nagyobb társadalmi stressz – például a homonegativitás és a diszkrimináció – miatt nagyobb a kockázata a mentális problémáknak, beleértve a depressziós tüneteket, az öngyilkossági gondolatokat és a kábítószerezéssel való visszaélést (Baams et al., 2015). Az LMBTQ+-személyek folyamatosan ki vannak téve a cisz-heteronormatív és cisz-heteroszexista nyomásnak (Jackson, 2006), azaz annak az alapértelmezett társadalmi elvárásrendszernek, amely szerint mindenki ciszgender (vagyis a születési nemével azonosuló) és heteroszexuális, ez az elvárás pedig láthatatlanná teszi vagy éppenséggel problematikus minősíti az ettől eltérő identitásokat.

Az LMBTQ+-egyének számára rendkívül stresszes és jelentős élmény lehet az előbújás (*coming out*), amely a személy nemi identitásának vagy szexuális orientációjának nyilvános felvállalását jelenti mások előtt (Cass, 1979). Az ilyen nyilvánosságra hozatal következményeként létrejövő láthatóság

előnyökkel és hátrányokkal is járhat: akár védelmet is nyújthat a kisebbségi stresszszemben, ugyanakkor további stresszforrásokat is előidézhet (Rosati et al., 2020).

Meyer disztális és proximális stresszorokat különböztet meg a kisebbségstressz-modell elméletében. Disztális stresszor a rendszerszintű diszkrimináció, a homonegativitás – azaz azon negatív attitűdök és hiedelmek összessége, amelyek a nem heteroszexuális emberekkel szemben társadalmilag elterjedtek –, a láthatatlanság és a marginalizáció, valamint a fizikai bántalmazás, a diszkriminatív beszéd. A proximális stresszorok az egyén saját megéléséből fakadnak, a disztális stresszorokra adott válaszként. Proximális stresszor például az internalizált homonegativitás (Meyer & Dean, 1998), ami azt a belsővé tett negatív értékítéletet jelenti, amelyet az egyén a saját szexuális orientációjával kapcsolatban él meg, például büntudat, szégyen vagy önutálat formájában. Proximális stressz még a szégyenérzet, valamint a hipervigilancia, vagyis a fokozott éberség (Meyer, 2003), ami arra az állapotra utal, amikor a személy tartósan feszült figyelemmel követi a környezetét, attól tartva, hogy hátrányos megkülönböztetés vagy támadás éri az identitása miatt (Meyer, 2003). A kétféle stresszor egymással kölcsönhatásban áll: a társadalmi elutasításból származó disztális stressz hosszú távon belsővé válhat, és krónikus pszichológiai megterhelést okozhat. Ez a mechanizmus jól szemlélteti, miként válik a külső strukturális elnyomás az egyén belső realitásává (Meyer, 2003).

Tajfel (1979) társas identitásról alkotott elmélete szerint az emberek önértékelésének fontos forrása a csoporttagságból származó identitás, ám ha ez a csoporttagság a társadalom által stigmatizált vagy negatívan értékelt, az identitásfenyegetettséget idézhet elő. Feltételezhető, hogy ez a fenyegetettség

a határon túli LMB⁺¹-magyarok között is jelen van. Az ebből fakadó pszichés feszültség kezelésére az egyének különféle megküzdési módokat alkalmaznak. „Megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztenek aktuális személyes forrásait” (Lazarus, 1966, p. 76). Az egyén pszichológiai ellenálló képessége, az identitás pozitív megélése, valamint a támogató közösségekhez való kapcsolódás csökkenthetik a kisebbségi stressz negatív hatásait (Meyer, 2003). E védőfaktorok segítik az egyént abban, hogy a kirekesztő környezettel szemben is megőrizze mentális jóllétét. Az LMBTQ⁺-közösségekhez tartozás, az affirmatív társas környezet, valamint az érzelmi támogatás jelentős szerepet játszanak az adaptív megküzdésben és a pszichés reziliencia kialakulásában (Meyer, 2015). Elképzelhető, hogy az LMBT-csoporttagsághoz kapcsolódó kisebbségi stresszt megélő személyek olyan támogatást keresnek, amely specifikusan az LMBTQ⁺-kérdésekre vonatkozik. Ezek a támogatási igények jelentősen különböznek attól, hogy általános támogatást keressenek a családtagoktól és a kortársaktól, akik többnyire heteroszexuálisak, és akiknek nincsenek következetes és rendszeres tapasztalataik a homofóbiával vagy heteroszexizmussal kapcsolatban (Toomey et al., 2018).

A negatívan megélt csoporttagság egyik pszichológiai következménye lehet a sztereotípiafenyegetettség, vagyis az attól való szorongás, hogy a többségi társadalom

előítéletes hiedelmeinek megfelelő módon értékeli a személyt (Steele & Aronson, 1995). Ez a szorongás teljesítménycsökkenéshez vezethet, ám az egyének különböző módokon igyekeznek a sztereotípiáknak való megfelelés nyomásával megküzdni. Egy lehetséges válaszreakció, hogy a személy nem saját énjére, hanem csoport-hovatartozására vezeti vissza az őt érő negatív visszajelzéseket, ezáltal megvédve önértékelését (Crocker & Major, 1989).

Adaptív stratégia lehet az énmegerősítés, amely során az egyén olyan, számára fontos értékeket helyez előtérbe, amelyek megerősítik pozitív önképét. Cohen és Garcia (2008) például arra jutottak, hogy azok a fekete diákok, akik önmegerősítő gyakorlatokat végeztek, tanulmányi eredményeikben is jobban teljesítettek félévkor azokhoz képest, akik nem vettek részt ilyen megerősítésben. Egy másik hatékony megküzdési mód, ha az egyén egy olyan csoportazonosságát hangsúlyozza, amelyet pozitív társadalmi képzetársítások öveznek az adott helyzetben (Rydell et al., 2009). Emellett az is csökkentheti a sztereotípiafenyegetés erejét, ha az érintett olyan példaképpel találkozik, aki az adott csoport tagjaként sikeresen cáfolja meg a sztereotípiákat. Illetve a fenyegetést hordozó helyzet kihívásként való értelmezése – ahelyett, hogy fenyegetésként élje meg – szintén kedvezőbb teljesítményt eredményezhet (Alter et al., 2010).

A kisebbségi stressz modelljének alkalmazhatósága az elmúlt két évtizedben jelentősen kibővült, és egyre több kisebbségi csoport vizsgálatában nyert relevanciát.

1 A szakirodalmi bevezetőben tárgyalt fogalmak és tanulmányok többsége a teljes LMBTQ⁺-közösségre vonatkozik (ahol nem, ott annak megfelelően írtuk a betűszót), a mi kutatásunk viszont csak LMB⁺ (leszbikus, meleg, biszexuális, pánszexuális) embereket vizsgál, ennek mentén használjuk a betűszókat.

A modellt mára nemcsak a szexuális orientáció, hanem a nemi identitás mentén is alkalmazzák, például transznemű és nem bináris személyek mentális egészségének kutatásában. Több szerző felhívta rá a figyelmet, hogy a modell túlságosan egyéni szintű megközelítésben értelmezi a stresszfolyamatokat, miközben háttérbe szorítja a strukturális és rendszerszintű változások szükségességét. E kritikák nyomán újabb modellek igyekeznek beépíteni a társadalmi és közösségi szintű ellenállási stratégiákat is, hangsúlyozva az LMBTQ+-személyek kollektív megküzdési formáit (Testa et al., 2015).

Interszekcionalitás

Az *interszekcionalitás* fogalma az elnyomás rendszerei közötti kölcsönhatásra utal (Crenshaw, 1989). Az interszekcionalitás szemlélete szerint az egyenlőtlenségek a különböző társadalmi helyzetek, hatalmi viszonyok és tapasztalatok metszéspontjainak eredményei (Gopaldas, 2013). A kutatók zöme csupán a nemzeti identitás kérdését vizsgálja, kivételként említhető Németh és Ravasz (2010) szociológiai tanulmánya, amely a határon túli magyar romákat vizsgálta. A határon túli LMBTQ+-magyarokat vizsgáló tanulmányt egyet sem találtunk. A kutatások szerint a több marginalizált identitással rendelkezők nagyobb mértékű diszkriminációval szembesülnek, mint az egyetlen marginalizált identitással rendelkezők, és így nagyobb negatív hatást is tapasztalnak (Calabrese et al., 2014).

Míg ezt a „kettős diszkriminációt” széles körben vizsgálták a további marginalizált identitással rendelkező nők esetében is (Berdahl és Moore, 2006), a nemzeti kisebbségi identitások interaktív hatásai, a diszkrimináció és a pszichológiai kimenetel közötti

kapcsolat terén hiányos a szakirodalom, annak ellenére, hogy bizonyítékok vannak arra, hogy az etnikai és nemi/szexuális kisebbségként egyaránt azonosított személyek gyakrabban tapasztalnak diszkriminációt, mint azok, akik egyetlen marginalizált identitással rendelkeznek (Shangani et al., 2020; Whitfield et al., 2014).

Az interszekcionális perspektíva hasznos lehet annak vizsgálatában, hogy a többféle társadalmi identitás (pl. nem, etnikai hovatartozás, bevándorló háttér, vallás, társadalmi osztály), jelen esetben a kisebbségi magyarság és az LMBTQ-identitás hogyan hat egymásra, befolyásolva az életminőséget és az egyén lehetőségeit, kilátásait.

A kutatás célja, hogy feltárja, hogy életük során milyen speciális kihívásokkal néznek szembe a határon túli magyar LMBTQ+-személyek, valamint hogy miként küzdenek meg a kettős kisebbségi helyzettel, és ez hogyan érinti társas identitásuk különböző aspektusait, illetve milyen kapcsolatban áll ez a helyzet az identitásukkal. Kérdésünk, hogy miként jelenik meg a kisebbségi stressz a határon túli LMBTQ+-magyarok élettörténetében. Milyen megküzdési stratégiákat alkalmaznak? Milyen tapasztalataik vannak ebben a speciális, kettős kisebbségi helyzetben?

A kutatási kérdés megválaszolására exploratív kutatást terveztünk, mivel az előzetes szakirodalmi tájékozódás során egy olyan kutatást sem találtunk, amely kifejezetten ezzel a kettős kisebbségben élő társadalmi csoporttal foglalkozna, vagy amely kutatás alapján egyértelmű hipotézist fogalmazhattunk volna meg az identitás és a megküzdés szempontjából legfontosabb pszichológiai folyamatokra vonatkozóan, ezért a kutatásnak célja, hogy elősegítse a terület tudományos diskurzusba való

beemelését és annak alaposabb megértését, hogy az interszekcionális identitás a határon túli magyar LMBTQ+-közösség életében hogyan alakítja az élettörténetet.

MÓDSZER

A kvalitatív kutatási megközelítés hagyományainak megfelelően a vizsgálat a központi jelenség megértésére és a kutatási kérdések megválaszolására vállalkozik. A téma feltáratlansága, az erre a kettős kisebbségre vonatkozó korábbi kutatási eredmények hiánya miatt – figyelembe véve a határon túli LMBTQ+-magyarok specifikus jellemzőit – a vizsgálat nem lehet hipotézisvezérelt. A kettős kisebbségi helyzettel való megküzdés erősen az élettörténetbe, kapcsolatokba ágyazott kérdés, ami szintén indokolja egy olyan megközelítés alkalmazását, amely lehetővé teszi az egyedi sajátosságok alaposabb megértését. A vizsgálatot elsősorban nem előzetes kutatási eredmények és hipotézisek vezérlik, hanem a választott episztemológiai keret, kutatási paradigma határozza meg a módszertant és az adatgyűjtési és -elemzési módszereket.

Jelen kutatásban az adatok narratív interjúkból származnak, amelyek elemzése tematikus analízis (Braun & Clarke, 2006) segítségével történt. Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Kutatásetikai Bizottsága által kiállított engedély száma: 352/2023.

Beválasztási kritérium volt, hogy a résztvevő valamelyik (romániai, szerbiai, szlovákiai, ukrainai) kisebbségi magyar közösségben született legyen, és önmagát LMBTQ-emberként azonosítsa. Az interjúk során kiemelt figyelmet fordítottunk a bizalmi és elfogadó légkör megteremtésére.

Tizenkét interjút készítettünk el, majd 11 interjút elemeztünk (az interjúkat az első szerző készítette). Egy résztvevő esetében önsértő viselkedés állt fenn, ami kizáró tényezőt jelentett a kutatásban való részvételhez. Az interjúkra személyes vagy online formában került sor 2023. augusztus és december között. A kutatás végül egészséges, felnőtt, (szlovákiai, romániai, szerbiai) határon túli populáció tagjai körében készült, önmagát magyarnak és LMB-személynek valló mintán (*1. táblázat*). A résztvevők rövid élettörténeti leírását az *1. melléklet* tartalmazza. Az interjúkat olyan környezetben tartottuk, amely lehetővé tette a zavartalan és nyugodt beszélgetést (csendes helyszín, megszakításmentes időkeret). Az interjúk kezdetén az interjúztató (az első szerző) röviden bemutatkozott, elmagyarázta a kutatás célját, és hangsúlyozta, hogy a részvétel önkéntes, bármikor megszakítható, valamint hogy minden elhangzott információ bizalmasan lesz kezelve. A bizalom építését segítette az empatikus, ítélezésmentes hozzáállás, valamint az aktív figyelem és visszajelzés az interjú során (pl. bátorító gesztusok, értő hallgatás). Az interjúk során igyekeztünk a résztvevők saját tempójához igazodni, és teret hagyni az érzelmi megnyilvánulásoknak is. A zárás során lehetőséget adtunk a reflexióra.

Az interjúk elkészítését követően Birtalan (2023) javaslatai alapján rövid jegyzeteket készítettünk, ebben leírva a számunkra relevánsnak tűnő többletinformációkat, valamint saját viszonyulásunkat, ezzel segítve az önreflexió folyamatát. Az interjúk hanganyagát szöveggé alakítottuk az Alrite és a Transkriptor szoftverek segítségével, majd kézi javítással jeleztük a szövegben a hosszabb szüneteket és a résztvevők

érzelmi megnyilvánulásait. Ezt követően kezdtük el az adatok feldolgozását tematikus analízissel (Braun & Clarke, 2006).

Az interjú elején arra kértük a résztvevőket, hogy meséljék el az életük történetét mint határon túli LMB+ magyar személyek. Ez az interjú első része, a főnarratíva. Ebben a szakaszban nem verbális eszközökkel, figyelemmel, buzdító tekintettel, azaz az elbeszélés együttérző, néma követésével segítettük a résztvevőket. A második, narratív utánakérdező szakaszban elbeszélést generáló kérdéseket tettünk fel. Ennek a célja, hogy bizonyos életrészekről hosszabb és részletesebb elbeszéléseket nyerjünk, mint amilyeneket a főnarratívában kapnánk, és amelyek a kutatás szempontjából relevánsak. Eldöntendő kérdéseket ebben a szakaszban sem használtunk. Az interjú harmadik szakaszában tettünk fel olyan kérdéseket, amelyek az élettörténet egyes, még nem világos elemeire vonatkoztak (Elekes, 2018).

A kutatásban szociális konstruktivista episztemológiai pozíciót használunk. Ez az episztemológiai pozíció a „mit” és „hogyan” kérdéseire fókuszál, és azt vallja, hogy a kutatott jelenségek megértése csakis a kutatási folyamat sajátos körülményeire vonatkoztatva lehetséges. Ebből az álláspontból következik a folyamatos, szisztematikus reflexió, emiatt az interjúk felvétele alatt folyamatos reflexiós naplót készítettünk (Rácz et al., 2023). Az intersekciónális kisebbségi stressz és az azzal való megküzdés már kutatott témák, így a kutatásban megjelentek előre meghatározott szempontok mint a kisebbségi stressz egyes elemei (Meyer, 2003), azonban a határon túli LMBTQ-magyarokat érő intersekciónális kisebbségi stressz és az azzal

való megküzdés eddig nem kutatott irány, így az elemzés elméleti orientációja kevertnek tekinthető: mind a deduktív, mind az induktív elemzésre támaszkodik.

Braun és Clarke (2006) hat fázist azonosított a tematikus elemzés folyamatában. Az első fázisban, az adatokkal való megismerkedés során, az átiratok újraolvasása közben feljegyzéseket készítettünk a potenciálisan érdekes részletekről, általános benyomást szerezve. A második fázis során kezdődött meg a kódok generálása. A kódolást a Rácz és munkatársai (2023) által javasolt háromszlopos szövegelemzési technikával végeztük, az interjúkat a kutatási kérdés alapján jelentésegységekre bontva, majd elkészítettük ezek rövid tartalmi kivonatát, és ez alapján határoztuk meg a kódokat. A kódolást az első szerző végezte, azonban a kódolási folyamat során az első és második szerző közösen áttekintették a kódokat és a kialakított tématerképet. Az egyeztetés során sor került néhány kód átnevezésére és összevonására, valamint az altémák finomhangolására is. Bár alapvető nézeteltérés nem merült fel, az együtt gondolkodás hozzájárult a tematizálás koherenciájához és a kódok pontosabb elhatárolásához. A harmadik fázisban, miután teljesen kódoltuk az adathalmazt, a kódokat potenciális témákba és altémákba rendeztük. A negyedik fázisban a témák ellenőrzése és pontosítása történt, az addigi potenciális témák belső homogenitásának és külső heterogenitásának vizsgálatával, majd ezek alapján finomítottuk azokat. Létrejött a tématerkép, amely segít az adatkészleten kialakult témák érvényességének ellenőrzésében. Az ötödik fázis a témák definiálására szolgált, amikor meghatároztuk, hogy a kialakult témák között milyen kapcsolatok fedezhetők fel. A hatodik fázisban került sor az eredmények leírására,

amit alább részletezünk. Ez a háromszlopos megközelítés – jelentésegységek kijelölése, tartalmi kivonat készítése, majd kódolás – elősegítette a résztvevői narratívák értelmezését, és lehetővé tette, hogy az elemzés ne elszigetelt kulcsszavakra, hanem kontextusba ágyazott tapasztalatokra épüljön. Ez különösen hasznosnak bizonyult a visszatérő élmények, az interszekcionális stressz és a megküzdés egyéni mintázatainak azonosításában.

A tématerkép (2. melléklet), amelyet a kódolás után készítettünk, nagyban hozzájárult ahhoz, hogy teljesebb képet kaphassunk a kutatás által vizsgált kérdésekről. Bár minden élettörténet egyedi, a kutatás célja, hogy bemutassa, hogy a közös élethelyzet – a kettős kisebbségi identitás – milyen jól azonosítható közös tapasztalatokat eredményez, amelyek konkrét megjelenése vagy megélése egyedi vonásokat is hordoz. Az eseteket kontextusba helyezve értelmeztük.

1. táblázat. A résztvevők demográfiai adatai

Sorszám	Nem	Életkor	Születési ország	Jelenlegi lakhely	Identitás
1	Férfi	25–30	Szlovákia	Szlovákia	Meleg
2	Nő	20–25	Szlovákia	Magyarország	Pánszexuális
3	Nő	25–30	Szlovákia	Szlovákia	Leszbikus
4	Férfi	35–40	Románia	Románia	Meleg
5	Nő	25–30	Szlovákia	Magyarország	Pánszexuális
6	Férfi	25–30	Szlovákia	Szlovákia	Meleg
7	Férfi	30–35	Szerbia	Magyarország	Biszexuális
8	Férfi	25–30	Szlovákia	Nyugat-Európa	Meleg
9	Férfi	30–35	Szlovákia	Szlovákia	Meleg
10	Nő	20–25	Szlovákia	Szlovákia	Pánszexuális
11	Nő	35–40	Románia	Nyugat-Európa	Leszbikus

EREDMÉNYEK ÉS MEGVITATÁS

Két témát alkottunk meg az elemzés során a kutatási kérdéshez kapcsolódóan. A kisebbségi stressz elemeinek azonosítása deduktív módon zajlott Meyer (2003) elmélete szerint, a megküzdés és a védőfaktorok kódolása induktív módon. A reflexív tematikus analízis során azonosított témák és altémák mind a 11 interjúban megjelentek, különböző hangsúllyal és formában.

A két főtéma a *Kisebbségi stressz és a Megküzdés és védőfaktorok* (1. ábra). A kisebbségi stressz témán belül két altémát azonosítottunk: *disztális stresszorok és proximális stresszorok*. A disztális stresszorok Meyer (2003) kisebbségistressz-modelljében a rendszerszintű diszkriminációt, a homonegativitást, a láthatatlanságot és a marginalizációt, valamint a fizikai bántalmazást, a diszkriminatív beszédet jelentik. Elemzésünkben megkülönböztettük a közvetett (jogi, intézményi szintű) és a

közvetlen disztális stresszorokat (interperszonális, például családi vagy nyelvi konfliktusok), az alapján, hogy a résztvevők tapasztalatai strukturálisan vagy személyes interakciókon keresztül jelentek-e meg. Proximális stresszor *például az internalizált homonegativitás, a hipervigilancia vagy a szégyen* (Meyer, 2003). A disztális stresszorok altémáját tehát további két altémára bontottuk, amelyeket az alábbiakban részletezünk. Ezek összefüggének egymással, mégis egészen más szempontból jelenik meg a kisebbségi stressz az egyes altémákban. Az egyes témák és altémák megjelenését az alábbiakban az interjúkból vett idézetekkel szemléltetjük.

Az interjúkból azonosítottuk a bevezetőben már tárgyalt közvetett disztális stresszorokat. Több interjúalany kiemelte a jogi egyenlőtlenséget, például, hogy nem fogadhatnak örökbe gyermeket, hogy meleg férfiként nem adhatnak vért Szlovákiában, valamint azt, hogy országukban nem vehetnek fel kölcsönt azonos nemű párként. Az interjúkból kiemelkedtek a magyarországi diszkriminatív törvények mint stresszorok, azoknál a résztvevőknél is, akik nem Magyarországon élnek, ami a magyar nemzeti közösséghez való érzelmi és kulturális kötődéssel, valamint jövőbeli migrációs lehetőségek latolgatásával magyarázható.

5. résztvevő: „Egy-kétszer, amikor olyan törvényeket hoznak, akkor már olyan szintre jutottunk, hogy csak így lefekszenek egymás mellé az ágyba, megöleljük egymást és sírunk. Például az örökbefogadásnál, merthogy mi az elejétől tudtuk, hogy nagyon szeretnénk közös gyereket, és hogy mindenképpen örökbe fogadni szeretnénk egy kislányt, és hogy nem tudjuk, hogy ez a jövőben hogy lesz lehetséges. Nem tudom, fáj.”

A nyelvi nehézségek témája kifejezetten domináns volt, ezeket mind közvetett disztális (kisebbségi hivatali nyelvhasználat nem lehetséges, elégedetlenség a többségi nyelvoktatással), mind közvetlen disztális (nehézség többségi nyelvhasználat kapcsán mindennapi helyzetekben) stresszorként kódoltuk. Közvetlen disztális stresszorként az elemzés során kiemelkedett a családi negatív reakció az előbújárásra. Teljes elfogadásban és megértésben egy résztvevő sem részesült családjáról, azonban jelentősen eltérő történetekről számoltak be. Vannak, akiknek szülei bár kíváncsiak, és próbálják elfogadni gyermeküket, nem teljesen értik identitásukat és kapcsolatukat, esetleg évekre volt szükségük az elfogadó attitűd kialakításához, vagy amiatt éreztek frusztrációt, hogy gyermekük melegsége miatt nem lesz unokájuk. Voltak, akik kifejezetten negatív reakcióról számoltak be, ők erős verbális bántásokat kaptak családjuk részéről, konverziós terápiába akarták küldeni őket.

1. résztvevő: „Konkrétan falhoz lettem állítva. Elmondtam, és akkor kaptam ezeket a nagyon bántó, nagyon csúnya szavakat. Ez egy ilyen 2-3 órás nagyon intenzív beszélgetés volt. Hát leginkább ők mondták, én hallgattam és sirtam, tehát már olyan szinten voltam, hogy nagyon, tehát majdnem elájultam, tehát nagyon emlékszek, ki kellett mennem a konyhába, egy cukros kanalat megenni mert nagyon rossz, hogy itt éltem ezt meg.”

Sok interjúban visszatérő tartalomként voltak jelen a magyar nyelvhasználatra kapott inzultusok a többségi nemzet tagjainak részéről.

11. résztvevő: „És akkor ugye ez abban nyilvánult meg, hogy megszólítottak, hogy magyarul beszélünk. És hogy Romániában élünk, és akkor ezen változtatni kell. Tehát, hogy ezt így nem lehet.”

A proximális stresszorok az alábbi formákban jelentek meg az interjúkban. Jellemző, hogy szülővárosukban/falujukban nem élték meg LMB+-identitásukat (vagy még nem is fedezték fel azt), hanem az országon belüli egyetemvárosba költözés, a Magyarországra költözés, a rövid vagy hosszú távú Nyugat/Észak-Európába költözés segítette elő a szexuális orientáció felismerését, megélését és elfogadását, valamint több, nyugatra költözött résztvevő is beszámolt róla, hogy kisebbségi magyarsága is ott vált fontossá.

10. résztvevő: „*És ja igazából Észak-Európában találtam meg a külhoni magyarságomat és a szexualitásomat is, ami mindkettő eléggé meglepő. Mikor hazajöttem, akkor tudatosodott bennem. Azelőtt teljesen bezártam.*”

A résztvevők beszámolnak róla, hogy Pozsonyban, Kolozsváron, Budapesten és Nyugat-Európában is jelentősen elfogadóbbnak és nyitottnak érzik a légkört, ami hozzásegítette őket ehhez a folyamathoz. Négy interjúban volt hangsúlyos, hogy életük bizonyos pontján jelentős tehernek érezték szexuális orientációjukat.

4. résztvevő: „*Hát legelőször azért, hogy mi a f***ért kell, hogy meleg legyek, vagy bármi más is. Tehát, hogy azért ez így... Szoktam beszélgetni melegekkel, hogy ha van a piros gomb, amit megnyomhatnának, hogy akkor legyen minden normális, hogy visszajön, és megnyomná-e, mert én nem hezitáltam volna, hogy megnyomjam, és akkor minden heteronormatív és egyszerűbb.*”

Voltak, akiknél kifejezetten hangsúlyos volt az interszekcionális kisebbségi stressz megfogalmazása. Az egyik résztvevő attól félt,

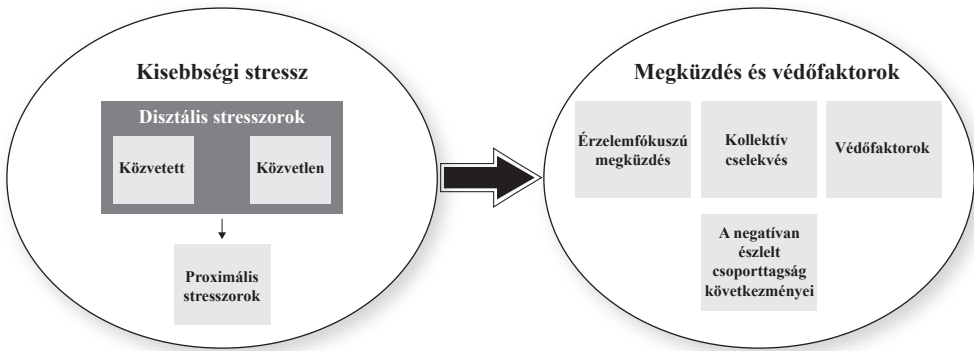
hogy ha valaki többségi nyelven verbálisan inzultálja őt a szexuális orientációja miatt, például amikor partnerével kézen fogva sétál, nem tudná magát megvédeni a nyelvi nehézségek miatt.

3. résztvevő: „*Ha valakinek nem tetszik, tulajdonképpen ugye, hogy két nő együtt van, és nyilvánvaló, hogy miért vannak együtt. Hogyha csak verbális támadás is érne minket, konkrétan én nem tudnám magunkat megvédeni, és ez a legfélelmetesebb.*”

A proximális stressz az egyik résztvevő esetében úgy jelent meg, hogy Magyarországra költözése után hátrányok érték nyelvjárása miatt, amit emiatt megtanult elrejtteni. Valamint többen számoltak be arról, hogy olyan környéken, ahol tudható, hogy gyakoriak a magyarokkal szembeni inzultusok, inkább nem szólaltak meg magyarul.

7. résztvevő: „*Ugye én is többször jártam Szabadkán, és akkor így amikor utcán mentünk, akkor így ez a jó megvan, hogy ha nem szólalsz meg magyarul meg ilyesmi. De ez inkább nem is Szabadkára, hanem inkább ilyen negyedekre vagy kerületekre vonatkozott inkább, amik talán úgymond egy kicsit veszélyesebbek, mint a többi.*”

A Megküzdés és védőfaktorok téma altémái a Negatíván észlelt csoporttagság következményei, a Kollektív cselekvés, Érzelemfókuszú megküzdés és a Védőfaktorok (1. ábra). A főtéma és az egyes altémák egyaránt megjelentek az összes interjúban, ezek módját és intenzitását az alábbiakban részletezem. Védőfaktoroként a viszonylag állandó, stabil kódokat soroltuk, míg megküzdésnek a rugalmas és stresszorfüggő tényezőket.



1. ábra. Témák és altémák

A negatívan észlelt csoporttagság következményei

A kódolt altémák a *sztereotípiafenyegetés*, az *egyéni önértékelés megóvása*, a *disszociáció és dezidentifikáció*, a *társas kreativitás*. Ezek valamilyen formában szintén megjelentek minden résztvevő esetében, azonban ezek hangsúlyosságában nagy volt a variancia. A *sztereotípiafenyegetés* a határon túli magyarság kapcsán jelent meg, a csoporttal erősen azonosuló interjúalanyoknál.

2. résztvevő: „És például amikor angolra jártam is, akkor, akkor is egy ilyen szorongással töltött el sokszor, angol külön-órán előfordulhat azért néha, hogy mondjuk szlovákra kellett lefordítani az angol szavakat, és nekem ez sokkal nehezebb volt, mint mondjuk a többieknek. És akkor volt mindig egy ilyen kisebbségérzetem meg félelmem.”

A tartalmat említők a sztereotípiával összefüggő feladatot kihívásként értelmezték, mindketten úgy látják, tanulni és növekedni tudtak a helyzet által.

A *dezidentifikáció* kapcsán – ami a pszichológiai távolságtartást jelenti a csoporttól (Schmitt & Branscombe, 1999) – gyakori mintázat volt, hogy több résztvevő az interjú elején kijelentette, hogy bár észlel társadalmi problémákat, őt személyesen nem érte diszkrimináció.

3. résztvevő: „Személy szerint egyébként nekem nem volt negatív tapasztalatom, azzal egyik rész egyik oldalról sem, tehát hogy abból a szempontból sem volt rossz tapasztalatom, mint határon túli magyar, illetve úgy mint LMBTQ-tag.”

Az interjú további részében azonban olyan helyzetekről számoltak be, amelyekben megakarták támadni őket melegségük miatt, illetve szülei évekig nem értették identitásukat, nem mertek megszólalni bizonyos környékeken magyarul, rájuk szóltak, amikor magyarul beszéltek. Kiemelendő, hogy bár általánosan tudjuk, a dezidentifikáció leginkább a csoportjukkal gyengén azonosuló személyekre jellemző (Tajfel & Turner, 1979), a kutatásban egy olyan résztvevőnél is hangsúlyos volt a jelenség, aki mindkét csoportjával erősen azonosul.

A dezidentifikáció kapcsán visszatérő jelenség, hogy a résztvevők csoportjaikkal való azonosulásában fordított kapcsolat figyelhető meg az egyének megélésében: egy időben a határon túli magyar identitás volt fontos, majd, ahogy az elhalványult, lett hangsúlyos az LMB+-identitás. A dezidentifikáció olyan formában is megjelent egy jelenleg is kisebbségi magyar közegben élő résztvevőnél, hogy míg melegségét nyíltan megéli, magyarságától tart pszichológiai távolságot.

9. résztvevő: *„Én szlovák nemzetiséget írtam be a népszámláláson. Én nem érzem magamat annyira magyarnak, hogy abban az értelemben, én fel lettem nevelve mint magyar, magyar iskolába jártam meg ilyenek, de én nem, én ezt nem érzem magamat echt magyarnak. [...] én nem érzem magamat igazából se magyarnak, se szlováknak, én valahol a kettő között vagyok, és még akkor meleg is vagyok rá. Tehát egy kisebbség a kisebbségben.”*

Ugyanakkor továbbra is él a társas kreativitás (Tajfel & Turner, 1979) eszközével, a magyarok kedvesség, nyitottság dimenzióval való felértékelése által:

9. résztvevő: *„Teljesen más, teljesen. A szlovák olyan, mint egy... bocsánat, de mint egy rohadt dió, egyszerűen rá van száradva a kérge is, nem jutsz be. Miközben a magyar meg... meg sokkal nyitottabb, egyszerűen kellemesebb jön, a haveri szinten helyenként már tud beszélni, nyitottabban sokkalta kellemesen itt a szlovákoknál rajta van nagyon én nem tudom.”*

A társas kreativitás hasonló módon volt jelen egy másik résztvevő esetében is.

Több résztvevő esetén megfigyelhető volt a disszociáció, azaz a hátrányos helyzetű csoport fizikai elhagyása, illetve a csoporttagság elrejtése – utóbbi összefügg az előzőekben

tárgyalt proximális kisebbségi stresszel. A 11 résztvevő közül 5 nem él már kisebbségi magyarként, mivel Magyarországra vagy Nyugat-Európába költöztek. Voltak, akik beszámoltak róla, hogy teljes mértékben kisebbségi magyarságuk miatt költöztek el.

2. résztvevő: *„Hát szerintem magának annak, hogy elköltöztem, az így 100%-ban kábé a magyarságom miatt volt.”*

Ez összefüggést mutat a nyelvi nehézségekkel is.

2. résztvevő: *„Mert nagyon hamar eldöntöttem, hogy mivel annyira nem vagyok jó szlovákból, egyszerűen képtelen vagyok nyelveket tanulni. Inkább átjöttem, átjönnek Magyarországra, és igazából a szakgimnáziumot már itt kezdem el.”*

Más a jogi egyenlőtlenségek miatt költözött el, mivel nem tudtak párként kölcsönt felvenni.

11. résztvevő: *„A költözésnek leginkább olyan vonzata volt, hogy kiszámoltuk, hogy milyen lehetőségek vannak otthon, hogy lakást vegyünk, és ez tudtuk, hogy nagyon nehéz lesz, jogilag is. Merthogy mi ketten nem tudunk lakást venni, tehát otthon csak az tud lakást venni, akinek elég pénze van, hogy egyedül, vagy elég nagy a fizetése, hogy egyedül tudjon felvenni kölcsönt rá, vagy pedig házasoknak, tehát hogy más opció nincsen.”*

Volt, aki pedig arról számolt be, hogy bár a költözésénél nem volt fő szempont a kisebbségi helyzet, több év nyugat-európai élet után nem költözne vissza.

8. résztvevő: *„De már nincs bennem az az akarat, ami eleinte volt, hogy vissza fogok menni Szlovákiába, és ott szeretnék dolgozni például az egyik minisztériumban. Hát például a mostani barátom semmi pénzért nem akarna Szlovákián lakni.”*

Kollektív cselekvés

A kollektív cselekvés leginkább a csoportjaikkal erősen azonosuló résztvevőkre volt jellemző, azoknál volt kimondottan hangsúlyos, akiknél a csoporttal való azonosulás mellett jelen volt a változásba vetett hit is. A helyi LMBT+-érintettségű politikai döntések kapcsán senki nem volt reménytelen, viszont voltak, akik az emberek, különösen a fiatalok mentalitásában látják a reményt:

6. résztvevő: „[A]z LGBT-közösséggel pedig nem az állami szinten van fejlődés szerintem, hanem így az embereknek a mentalitásában van fejlődés talán, hogy így ugye cserélődik a populáció, és a fiatalabbak már progresszívabb nézeteket vallanak, úgyhogy – legtöbb esetben – úgyhogy így cserélődik talán a mentalitás.”

A kollektív cselekvés interjúkban azonosított formái a tüntetés, a civil aktivizmus, az „élő könyvként” végzett önkéntes munka, a politikai pártban végzett munka, a szakpolitikai pályaválasztás, a határon túli magyaroknak szóló rendezvények szervezése, a hivatáson keresztüli, valamint mások oktatásán, tájékoztatásán keresztüli cselekvés, illetve az LMBTQ-téma kutatása. Volt, aki arról számolt be, hogy bár szívesen tenne többet társadalmi szinten, úgy érzi, nincs ereje hozzá, vagy már elfáradt. A kollektív cselekvést mint témát azért soroltuk a *Megküzdés és védőfaktorok* témába, mivel az elemzés során azonosítottuk, hogy a résztvevők kollektív cselekvésük által érzik reménytelinek magukat. Voltak, akik konkrétan beszámoltak róla, hogy nehéz időszakaikon a társadalmi munka valamely formája segítette őket túl.

Érzelemlétfókuszú megküzdés

A résztvevők érzelmlétfókuszú megküzdése magában foglalja a kortársak felé fordulást, a (nem elfogadó) szülőktől való érzelmi eltávolodást, a konfliktuskerülést, a szülők nehéz megélése felé érzett empátiát, a társas támogatás keresését, az irodalmat és a filmeket, valamint többször megjelent a terápia, a jóga és az alkohol is.

Volt olyan résztvevő, aki arról számolt be, hogy előbújása előtt alkoholt fogyasztott felkészülésképpen: „Szóval nagymamának pár feles után erőt vettem magamon, és kinyögtem, hogy miért is jöttem beszélgetni.” (3. résztvevő). Másikuk pedig identitásából fakadó nehéz helyzetekkel küzdött meg alkohol segítségével:

9. résztvevő: „Így visszatekintve tényleg k*rrva sokat ittam. Bocs a szóért, én akkor erős piákat, és volt egy időszakom, amikor... vagy volt egy jó pár évem, és ha így visszagondolok abban az időszakban. Abszintot ittam, az volt az én partypiam meg minden. Erős az abszint nagyon, úgyhogy tényleg a fekete földig ki tudja ütni az embert, és valahol ez volt a lényeg, úgyhogy így visszanezve rá, úgy tükrözte kvázi azt a helyzetet szerintem, hogy mennyire nem tudtam feldolgozni, és ez volt valamilyen mentsváram, amibe menekültem.”

Ez összhangban áll azzal, hogy a szexuális kisebbséghez tartozók körében végzett keresztmetszeti kutatások nagy része is azt jelzi, hogy a kisebbségi stressz megtapasztalása fokozott alkoholfogyasztással járhat együtt (Livingston et al., 2016).

Az irodalom és a filmek mind LMBTQ-identitás, mind magyarság szempontjából fontosnak tűnnek. Több résztvevő számolt be arról, hogy identitása elfogadásában nagy

segítséget jelentett számára, amikor nem heteroszexuális szereplőkkel találkoztak, illetve a jelenlegi életükben is sokat segít számukra:

2. résztvevő: *„Akár külföldi, mondjuk sorozatokban, vagy könyvekben így látni hasonló embereket, mint te, szerintem sokat segít, vagy akár már azt, hogy olyan embereket látni, akik önmaguk nem biztosak az identitásukban, és például nekem az egyik kedvenc sorozatomban van egy aszexuális karakter, aki szintén egy ilyen nagyon kis bohókás.”*

1. résztvevő: *„Kifejezetten keresem, tehát kifejezetten LMBTQ-kategóriát benyomom a Netflixbe, és akkor szerintem már az összeset megnéztem, ami ezzel kapcsolatos sorozat vagy bármi, mert egyrészt kikapcsol, másrészt pedig jó látni, hogy van ilyen.”*

Gyakran megjelent az interjúkban a társas támogatás keresése is. Azok, akik úgy érzik, megértő, elfogadó közösségeket és barátokat találtak, pozitívabb szubjektív jóllétről számoltak be. Ebből a szempontból fontosnak tűnik mind az LMBTQ, mind a magyar közösségek szerepe. Azonban volt, aki arról számolt be, hiába talált elfogadó (heteroszexuális) barátokat, információhiány miatt nem tudtak neki olyan támogatást nyújtani, amire szüksége lett volna:

9. résztvevő: *„Nagyon jó volt, hogy melletttem voltak, és nagyon támogatóak voltak, de sok dologban nem tudtak egyszerűen olyan választ adni, vagy olyan információt, ami nekem... ami épp releváns lett volna arra a helyzetre.”*

Több résztvevő utalt arra, hogy a közösségük konzervatív világnézete és a saját szexuális identitásuk között feszültséget éreznek.

10. résztvevő: *„Benne vagyok egy közösségben, amit szeretek és ami a*

gyökereimhez köt, meg ott mindenki magyar, de közben néhány nézetük, értékrendjük miatt azt érzem, hogy nem vagyok ott igazán otthon.”

Ez a kettősség több résztvevő beszámolója szerint hozzájárult valamely csoport fizikai vagy pszichológiai elhagyásához.

Bár a résztvevők beszámolója alapján számos konstruktív megküzdési mód azonosítható (pl. társas támogatás keresése, kollektív cselekvés, terápia), több esetben megjelennek maladaptív megküzdési stratégiák is, például az identitás elrejtése, az alkoholfogyasztás, a konfliktuskerülés vagy a családtól való érzelmi eltávolodás. Ezek rövid távon csökkenthetik ugyan a stresszt, azonban hosszabb távon akadályozhatják az identitás integrálását, az önelfogadást és a pszichológiai jóllétet (Lazarus & Folkman, 1984).

Védőfaktorok

A kisebbségi stresszel szembeni védőfaktoroként a családi támogatás, a párkapcsolat, a reményteli attitűd, a keresztény hit és/vagy templomba járás, a Budapesttel való kapcsolat, a kompetenciaérzés, valamint a többségi nyelv kiváló ismerete rajzolódott ki.

A hit és a templomba járás megjelent védőfaktoroként is, de stresszorként is az interjúkban. Védőfaktor, mert segít az egyénnek önmagán túlmutató értelmet látni az életben, a templomok nyugodtságot közvetítenek, ugyanakkor stresszor az egyes egyházak LMBTQ-emberek felé tanúsított elutasítása. A 6. résztvevő esetében ez kifejezetten hangsúlyos volt:

„Én még mindig nagyon hívő voltam és harmadikban tanultuk a bűnöket, és a melegség köztük van. És amikor tanultuk, emlékszem arra a hittanórára még a mai napig is, hogy olyan volt, mintha kihúzták

volna alólam a talajt. Nekem volt ez a... Nem tudom, ez az ideológiám a kereszténységről... nem nagyon merültem bele, csak abból, amit láttam, és tökéletesen összeegyeztethető volt bennem, addig az identitásom és a kereszténység, semmi gondom nem volt vele. Aztán jött ez, és ez úgy éreztem, hogy itt a kettő totál összetöri, és nem tudom, ha válaszütt előtt lettem volna, pedig nem kell, már tudom, még a mai napig hívó vagyok, de ez akkor nagyon nehéz volt nekem.”

A 11. résztvevő esetében a templomba járás kizárólag mint védőfaktor jelent meg:

„Hát amikor egyedül akartam lenni, akkor kerestem egy üres templomot, és akkor oda behúzódtam, és ott, hát úgy elbeszélgettem magammal, magamban. [nevet] Ez tudott segíteni.”

Bár – ahogy korábban említettük – teljes családi elfogadásban és megértésben egy résztvevő sem részesült, sokat jelentenek a család részéről a támogató gesztusok és a kíváncsi, elfogadásra törekvő attitűd. Az is jelentős védőfaktornak bizonyul, amikor a család nagy része nem elfogadó, de van egy nyitott közeli rokon.

5. résztvevő: „Anyukámékkal tényleg mindent meg tudunk beszélni. Nem fér a fejükbe, nem tudják elfogadni, de mivel szeretnek engem, elfogadják.” Vagy például a 8. résztvevő esetében: „mindig is szerették a párjaimat, a családom, anyum minden karácsonykor ajándékokat csinál, szülinapjukon tortát süt nekik”.

Budapest, nagyváros révén, egyrészt mint az inkognitó lehetősége jelent meg, másrészt mint az ismerkedés, a randizás fő színtere azoknál is, akik nem költöztek Magyarországra, illetve volt, akinél a kiváló szlovák nyelvtudás ellenére is hangsúlyos volt Budapest szerepe. Másrészt Budapest

a nagyobb meleg szcéna, több LMBTQ-esemény miatt volt fontos:

9. résztvevő: „Abban az időben még jobban tudtam magyarul. Nyilván mert magyar iskolákba jártam, szlovákkal még jobban barátkoztam és nem volt annyira tökéletes. És könnyebb volt inkognitóban maradnom, ha kilépek Szlovákiából, még, hogyha mondjuk fölmentem volna Pozsonyba, akkor még talán. De a meleg szcéna is Budapesten sokkalta nagyobb. Szerintem a mai napig is, mint egyáltalán Pozsonyban van, úgyhogy kézenfekvő volt Budapestre járni.”

Jellemző volt az is, hogy a résztvevők Budapestet szabadabbnak és biztonságosabbnak érezték a határon túli városokhoz képest.

Ahogy említettük, a többségi nyelv jelentős nehézséget okozott a résztvevők többségénél. Azok, akik kiválóan beszélnek a többségi nyelvet, ez védőfaktorként jelent meg, ők inkább otthon érzik magukat szülőországukban, ki tudnak állni magukért vagy másokért a többségi nyelven.

A reménytelen attitűddel mint védőfaktoral rendelkező résztvevők, tehát akik látnak pozitív változási lehetőséget mind szűkebb és tágabb környezetükben, inkább végeznek kollektív cselekvést, érzik magukat kompetensnek abban, hogy kiálljanak magukért vagy másokért, illetve otthonosan érzik magukat ott, ahol élnek. Fontos kiemelni, hogy a reménytelen attitűd az interjúkban szorososan összefüggött a társas támogatás mértékével és minőségével.

Jelentős magyar közösségek közül kiemelkedik a Diákhálózat, Gimes és a Gombaszögi Nyári Tábor:

3. résztvevő: „A Diákhálózat nagyon sokat hozzáadott az életemhez, mert tényleg olyan emberekkel voltam körülvéve,

akiknek ugyanaz volt a céljuk. Ugyanazért voltak ott, hogy akartuk azt, hogy megmaradjunk, ugye mint magyarok. És igazából csak színesítettük egymás életét, attól függetlenül, hogy az egyikünk ilyen volt, a másik amolyan. Ööö. Érzelmileg és és pszichikailag adtunk nagyon sokat a másinak a jelenlétünkkel ebben a csoporton belül. És szerintem nagyon-nagyon sokat segít.”

KONKLÚZIÓ

A kutatás feltárja, hogy a határon túli LMB+-magyarok életében az *interszekcionális kisebbségi stressz* jelentős tényező, amely a kettős marginalizáció, vagyis az etnikai és a szexuális kisebbségi lét metszéspontján alakul ki. Az eredmények egyértelműen rámutattak, hogy Meyer (2003) kisebbségi-stressz-modellje jól alkalmazható ebben a speciális kontextusban is. Ezek következtében a proximális stresszorok, például az internalizált homonegativitás és a rejtőzködés, szintén jelentős terhet rónak az érintettekre.

Az interjúkból azonosítottuk, hogy a nyelvi diszkrimináció – különösen a magyar nyelvhasználat stigmatizálása – és az LMBTQ-identitás miatti diszkrimináció sokszor egymást erősítő élményként jelennek meg. Ez az interszekcionális tapasztalás például abban a félelemben testesül meg, hogy egy azonos nemű kapcsolat miatt érkező verbális támadásra nem tudnak vagy nem mernek reagálni a többségi nyelv tökéletes ismeretének hiányában, a többségi nyelvben való hibázástól való félelem miatt. A résztvevők körülbelül fele elhagyta születési országát (Magyarországra vagy Nyugat-Európába ment), míg másik fele továbbra is kisebbségi magyar közösségben él.

Feltételezhető, hogy a migráció és a helyben maradás eltérő tapasztalatokat eredményezett az identitásmegélés és megküzdés szempontjából. Ugyanakkor egy fontos közös mintázatot is azonosítottunk: a résztvevők mindegyike valamilyen formában elmozdult a kettős csoporttagság nyílt vállalásától – akár azáltal, hogy az LMB+ vagy magyar identitását rejtve tartotta, akár asszimiláció, dezidentifikáció vagy fizikai költözés útján. Mindez arra utal, hogy az etnikai és a szexuális kisebbségi identitás metszéspontjában való létezés jelentős feszültséggel jár, és a résztvevők gyakran valamilyen mobilitási stratégiához nyúlnak ennek kezelésére.

A reflexiós folyamat végigkísérte a kutatást. Az interjúkat befolyásolhatta, hogy voltak interjúalanyok, akiket távolról ismert az interjúkat készítő szerző, míg mások teljesen idegenek voltak. Ez az ismeretség a beszélgetések során oldottabb interakciókat tett lehetővé, de egyúttal új kihívásokat is felvetett. A bizalom könnyebben alakult ki, ugyanakkor különösen ügyelni kellett arra, hogy az interjúk során ne tekintsünk adottnak semmilyen korábbi ismeretet a résztvevőről. Tudatosan a résztvevői elbeszélésre hagyatkoztunk, és kerültük az ismerősként való értelmezés kísértését.

A kódolásnál is szükség volt az önreflexióra, például az elemzés során visszatérő mintázatként jelent meg az az élmény, hogy a résztvevők egy része nem érezte magát teljesen otthon sem a többségi társadalomban, sem a magyar közösségben. Ez a fajta „két világ közöttiség” – amelyet az egyik résztvevő úgy fogalmazott meg, hogy „nem érzem magam igazán magyarnak, de szlováknak sem, és akkor még meleg is vagyok” – az interjú készítője számára is mélyen ismerős érzés volt. Közös csoporttagság révén az interjú készítője is tapasztalta a „félúton

levés” élményét. E személyes érintettség segítette az értelmezés finomhangolását és árnyaltabb értelmezését. Ugyanakkor az elemzés során kifejezetten törekedtünk az objektivitásra.

A kutatás limitációja a minta homogenitása abból a szempontból, hogy az összes interjúalany felsőfokú végzettséggel rendelkezik, vagy jelenleg egyetemista. Ez egyrészt amiatt is limitáció, mert a határon túli kisebbségi magyar régiókban a felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya az országos átlagtól is elmarad (Csata et al., 2021; Kiss, 2015), másrészt több résztvevő arról számolt be, hogy az egyetem hozott jelentős változást az életükbe az identitásukat tekintve is. Ott nyílt ki számukra a világ, tapasztalták meg az elfogadást. Lehetséges jövőbeli kutatási irány az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkezők vizsgálata, akik nyilvánvalóan egy még nehezebben elérhető populációt jelentenek. Ugyanakkor éppen a minta homogenitása teszi lehetővé azt, hogy ezen szűk minta élményvilágát mélyebben feltárjuk.

A kvalitatív kutatás egyik gyenge pontja szintén ezzel függ össze: a minta homogenitása és a kis elemszám miatt nem tudunk kiterjedt következtetéseket levonni és az eredményeket egy nagyobb populációra vonatkozóan általánosítani, inkább egy kis csoport élményvilágára szűkül az ismeretanyag. Azonban ez jól megalapozhatja a későbbi kvantitatív kutatásokat. A kutatás további korlátja, hogy egészséges mintán készült, hiszen a kisebbségi stressz mentális zavarok kialakulásához is hozzájárulhat (Meyer, 2003), így ez a kutatás a mentális zavarok, a súlyos szerhasználat területét nem érinti. A kutatás további hátránya, hogy kizárólag LMB+-emberekkel foglalkozott, transznemű, interszex személy nincs a mintában.

A kutatás további limitációja, hogy a résztvevő határon túli magyarok egy része jelenleg is kisebbségi magyar közösségekben él, míg vannak, akik Magyarországon, mások Nyugat-Európában élnek. Ezáltal a résztvevők egy részének esetében a feltárt tapasztalatok a jelen helyzetre vonatkoznak, míg másoknál visszatekintésként jelennek meg. A mintában túlnyomó többségben szlovákiai magyar résztvevők szerepeltek, ami tovább szűkíti az eredmények általánosíthatóságát. Bár a kutatás nem törekedett reprezentativitásra, a szlovákiai kontextusban erőteljesebben jelenlévő társadalmi, politikai és nyelvi sajátosságok markánsabban formálhatták a résztvevők élményeit. Így az elemzett tapasztalatok leginkább ebben a regionális valóságban értelmezhetők, mintsem az összes határon túli LMBTQ+ magyar közösség helyzetét tükrözve.

Összességében a kutatás rámutat, hogy az interszekcionális kisebbségi stressz vizsgálata a határon túli LMB+-magyarok körében nemcsak tudományosan releváns, de társadalmi és pszichológiai szempontból is kiemelten fontos. A cikknek szociológiai, szakpolitikai implikációi is lehetnek, hiszen az eredményekből kiindulva fontos lenne a többszörös kisebbségben élő határon túli magyarok érdekérvényesítési és reprezentációs lehetőségeit növelni.

Fontos lenne azok élményvilágát is feltárni, akik alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkeznek, vidéken élnek, vagy nem tartoznak támogató közösségekhez. Klinikai mintákon is érdemes lenne vizsgálni a kérdést, hiszen ezáltal mélyebb megértést nyerhetnénk arról, hogyan válik a társadalmi elutasítás és marginalizáció pszichés betegségek rizikótényezőjévé. A jövőbeli kutatásoknak továbbá érdemes lenne transznemű és interszex emberek élményeit is feltárni.

Továbbá a jövőben érdemes lenne más interszekcionális kisebbségek körében is feltárni a tapasztalatokat – például fogyatékkal élő LMB+-embereknél, roma származású menekültekkel, Magyarországon élő LMB+-bevándorlókkal.

A kutatás eredményei több szinten is hozzájárulhatnak a határon túli LMBTQ+-személyek támogatásához. Gyakorlati szempontból javasolt olyan közösségi terek létrehozása, amelyek egyszerre nyújtanak biztonságos

teret az identitásintegrációhoz és támogatják a kulturális kötődés fenntartását. Fontos lenne a mentálhigiénés szakemberek képzése olyan interszekcionális szemléletre, amely figyelembe veszi az etnikai és a szexuális identitás metszéspontjait. Emellett civil szervezetek számára is hasznosíthatók lehetnek az eredmények olyan érzékenyítő programok kidolgozásában, amelyek a konzervatív közösségeken belüli elfogadást segítik elő.

SUMMARY

COPING WITH DOUBLE MINORITY STATUS OF ETHNIC HUNGARIAN LGB+ NATIONAL MINORITIES

Background and Aims: In Slovakia, Serbia, Romania and Ukraine, ethnic Hungarians live in systemic inequality compared to the majority ethnic group and within communities that tend to endorse traditionalist values. Hungarian minority political parties typically also pursue conservative, right-wing policies, while progressive parties often fail to include the promotion of equal legal and social status for minority Hungarians in their programs. Furthermore, the LGBTQ+ community also faces numerous legal and social inequalities in these countries. According to Meyer's (2003) minority stress model, LGBTQ+ individuals experience higher levels of stress, which contributes to mental health issues and substance use. Our intersectional approach highlights the interaction between these different systems of oppression. We found no research specifically addressing this or similar intersectionally marginalized group living in a double minority. This study aims to address this research gap.

Methods: The research was conducted using qualitative methodology. Semi-structured interviews were conducted with twelve LGB+ individuals from the ethnic Hungarian minority population and eleven interviews were analyzed using thematic analysis.

Results: We constructed two themes during the analysis: (1) Minority Stress, (2) Coping Mechanisms and Protective Factors. Meyer's (2003) minority stress theory provided a useful framework for interpreting these findings.

Discussion: Intersectional minority stress is indeed present in the lives of LGB+ Hungarians from national minority communities. All participants engage in selected coping strategies and highlight the general consequences of negatively perceived group membership. In addition to evaluating the results, the study discusses the strengths and limitations of the research, as well as the applicability of the findings.

Keywords: Hungarian minority, LGBT, intersectionality, minority stress

IRODALOM

- Ablonczy, B. (2017). Rettenetes év. *Rubicon*, 28(309–310), 4–14.
- Alter, A. L., Aronson, J., Darley, J. M., Rodriguez, C., & Ruble, D. N. (2010). Rising to the threat: Reducing stereotype threat by reframing the threat as a challenge. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.09.014>
- Baams, L., Grossman, A. H., & Russell, S. T. (2015). Minority stress and mechanisms of risk for depression and suicidal ideation among lesbian, gay, and bisexual youth. *Developmental Psychology*, 51(5), 688–696. <https://doi.org/10.1037/a0038994>
- Bačík, V., Bleha, B., Vaňo, B., Jurčová, D. & Mészáros, J., Pilinská, V., Šprocha, B., Ďurček, P. & Kusendová, D. (2014). *Demografický Atlas Slovenskej republiky*. Geografika.
- Baksa, T. (2023. 03. 29.). *Szlovákia szerint a saját belügye, hogy mennyire homofób*. <https://humenonline.hu/szlovakia-szerint-a-sajat-belugye-hogy-mennyire-homofob/>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bugár, A. (2023.10.13.). *A homofób gyilkosság után is támadások célkeresztjében az LMB-TQ-közösség*. <https://uj szo.com/kozelet/a-homofob-gyilkosság-utan-is-tamadasok-celkeresztjeben-az-lmbtq-kozosseg>
- Berdahl, J. L., & Moore, C. (2006). Workplace harassment: Double jeopardy for minority women. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 426–436. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.2.426>
- Birtalan L. (2023). A Tematikus Analízis (TA) bemutatása és példakutatása: Az egészség fogalmának megértése speciális fogyasztási környezetben. In Rácz, J., Karsai, Sz. & Tóth, V. (Eds.), *Kvalitatív pszichológia kézikönyv* (pp. 177–196). Eötvös Kiadó. <https://doi.org/10.21862/KvalPszK/2023/5930>
- Calabrese, S. K., Meyer, I. H., Overstreet, N. M., Haile, R., & Hansen, N. B. (2014). Exploring Discrimination and Mental Health Disparities Faced By Black Sexual Minority Women Using a Minority Stress Framework. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 287–304. <https://doi.org/10.1177/0361684314560730>
- Cass, V. C. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. *Journal of Homosexuality*, 4(3), 219–235. https://doi.org/10.1300/J082v04n03_01
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic Analysis. In Smith, J. A. (Ed.). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (pp. 222–248). SAGE Publications.
- Cohen, G. L., & Garcia, J. (2008). Identity, belonging, and achievement: A model, interventions, implications. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 365–369. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00607.x>
- Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics*. University of Chicago Legal Forum.
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608–630. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.608>

- Csata, Zs. (2017). Munkaerőpiaci egyenlőtlenségek Romániában, etnikai metszetben. *Erdélyi Társadalom*, 15(1), 81–103. <https://doi.org/10.17177/77171.191>
- Csata, Zs., Schwatz, Gy., Péti, M., & Borbély, T. (2021). A Kárpát-medencei magyarok életminőségének összehasonlító elemzése. *Kisebbségi Szemle*, 2, 59–85.
- Cvetkovich, A. (2003). *An archive of feelings: Trauma, sexuality, and lesbian public cultures*. Duke University Press.
- Daly, K. J. (2007). *Qualitative methods for family studies and human development*. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452224800>
- Elekes, Gy. (2018). A narratív életútinterjú módszere a társadalomtudományok kvalitatív kutatásaiban. *Szociálpedagógia*, 11, 42–51.
- Hershberger, S. L., & D’Augelli, A. R. (1995). The impact of victimization on the mental health and suicidality of lesbian, gay, and bisexual youths. *Developmental Psychology*, 31(1), 65–74. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.1.65>
- Fekete, A. & Gereben, F. (2010). Adalékok a térbeli és állampolgári azonosságtudathoz. In Rosta G., & Tomka, M. (Eds.), *Mit értékelnek a magyarok?* (pp. 273–296). OCIPE Magyarország – Faludi Ferenc Akadémia.
- Gereben, F. (1999). *Identitás, kultúra, kisebbség*. Osiris.
- Gopaldas, A. (2013). Intersectionality 101. *Journal of Public Policy & Marketing*, 32(S), 90–94. <https://doi.org/10.1509/jppm.12.044>
- ILGA Europe. (2024). *Annual review of the human rights situation of lesbian, gay, bisexual, trans and intersex people in Europe and Central Asia*. <https://www.ilga-europe.org/report/annual-review-2024/>
- Jackson, S. (2006). Gender, sexuality and heterosexuality: The complexity (and limits) of heteronormativity. *Feminist Theory*, 7(1), 105–121. <https://doi.org/10.1177/1464700106061462>
- Kiss, T. (2012). Demográfiai körkép – A kisebbségi magyar közösségek demográfiai helyzete a Kárpát-medencében. *Educatio*, 21(1), 24–48.
- Kovács, T. (2016). Magyarok nemzeti identitása kisebbségben. *Kisebbségkutatás*, 25.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw Hill.
- Livingston, N. A., Christianson, N., & Cochran, B. N. (2016). Minority stress, psychological distress, and alcohol misuse among sexual minority young adults: A resiliency-based conditional process analysis. *Addictive Behaviors*, 63, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.07.011>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129, 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, I. H., & Dean, L. (1998). Internalized homophobia, intimacy, and sexual behavior among gay and bisexual men. In Herek, G., M. (Ed.). *Stigma and sexual orientation: Understanding prejudice against lesbians, gay men, and bisexuals* (pp. 160–186). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452243818.n8>
- Mezei, I., & Hardi, T. (2003). A szlovák közigazgatás és területfejlesztés aszimmetriái. *Tér és Társadalom*, 17(4), 127–155. <https://doi.org/10.17649/TET.17.4.920>

- Németh, Sz., & Ravasz, Á. (2010). A kisebbségbe rejtett kisebbség: Magyar romák Szlovákiában. *Kisebbségkutatás*, 21.
- Papp, Z. A. (Ed.) (2017). *Változó kisebbség. Kárpát-medencei magyar fiatalok. A GeneZYs 2015 kutatás eredményei*. Mathias Corvinus Collegium – Tihanyi Alapítvány – MTA Kisebbségkutató Intézet.
- Progresszív Szlovákia (2023). *Választási program 2023*. <https://progresivne.sk/program/>
- Rác, J., Karsai, Sz., & Tóth, V. (2023). *Kvalitatív pszichológia kézikönyv*. Eötvös Kiadó. <https://doi.org/10.21862/KvalPszK/2023/5930>
- Rydell, R. J., McConnell, A. R., & Beilock, S. L. (2009). Multiple social identities and stereotype threat: Imbalance, accessibility, and working memory. *Journal of Personality & Social Psychology*, 96, 949–966. <https://doi.org/10.1037/a0014846>
- Rivas-Koehl, M., Rivas-Koehl, D., & McNeil Smith, S. (2023). The temporal intersectional minority stress model: Reimagining minority stress theory. *Journal of Family Theory & Review*, 15(4), 706–726. <https://doi.org/10.1111/jftr.12529>
- Román Központi Statisztikai Hivatal. (2023). *A 2021-es népszámlálás végleges eredményei*. <https://www.recensamantromania.ro>
- Rosati, F., Pistella, J., Nappa, M. R., & Baiocco, R. (2020). The coming-out process in family, social, and religious contexts among young, middle, and older Italian LGBTQ+ adults. *Frontiers in Psychology*, 11, 617217. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617217>
- Rosenthal, G. (2006). The narrated life story: On the interrelation between experience, memory and narration. In *Narrative, Memory & Knowledge: Representations, Aesthetics, Contexts*. University of Huddersfield, Huddersfield.
- Siposhegyi, Gy. (2022. 10. 14.). *A szlovák LMBTQ közösség szerint a kormány homofóbiája vezetett a szerdai lövöldözéshez*. Euronews. <https://hu.euronews.com/2022/10/14/a-szlovak-lmbtq-kozosseg-szerint-a-kormany-homofobiaja-vezetett-a-szerdai-lovoldozeshez>
- Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 797–811. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.797>
- Shangani, S., Gamarel, K. E., Ogunbajo A., Cai, J., & Operario, D. (2020). Intersectional minority stress disparities among sexual minority adults in the USA: the role of race/ethnicity and socioeconomic status, *Culture, Health & Sexuality*, 22(4), 398–412. <https://doi.org/10.1080/13691058.2019.1604994>
- Szlovák Köztársaság Statisztikai Hivatala (2023). *A 2021-es népszámlálás végleges eredményei*. <https://www.scitanie.sk>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Tátrai, P., Molnár, J., Molnár, D. I., Kovály, K., Eröss, A., Ferenc, V., & Rákóczi, K. (2018). A migrációs folyamatok hatása a kárpátaljai magyarok számának alakulására. *Metszetek*, 7(1), 5–29. <https://doi.org/10.18392/metsz/2018/1/1>

- Testa, R. J., Habarth, J., Peta, J., Balsam, K., & Bockting, W. (2015). Development of the Gender Minority Stress and Resilience Measure. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 65–77. <https://doi.org/10.1037/sgd0000081>
- Tokár, G. (2017). A szlovákiai magyar politikai mozgástér változásai. *Kisebbségi Szemle*, 2(4), 69–89.
- Toomey, R. B., Ryan, C., Diaz, R. M., & Russell, S. T. (2018). Coping With Sexual Orientation-Related Minority Stress. *Journal of Homosexuality*, 65(4), 484–500. <https://doi.org/10.1080/00918369.2017.1321888>
- Szügyi, É. (2017). Vajdaság regionális gazdasága. *Vajdaság gazdasági és társadalmi jellemzői*. (pp. 97–131). Vajdasági Magyar Doktoranduszok és Kutatók Szervezete.
- Ukrán Állami Statisztikai Hivatal. (2002). *A 2001-es általános népszámlálás eredményei*. <http://www.ukrcensus.gov.ua/eng/>
- Vig, E. (2024. 06. 13.). Kelemen Hunor szerint az RMDSZ jobboldali konzervatív párt neoliberais gazdaságpolitikával. *Telex*. <https://transtelex.ro/kozelet/2024/06/13/kelemen-hunor-interju-szabad-europa-osszegzes>
- Whitfield, D. L., Walls, E. N., Langenderfer-Magruder, L. & Clark, B. (2014). Queer Is the New Black? Not So Much: Racial Disparities in Anti-LGBTQ Discrimination. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 26(4), 426–440, <https://doi.org/10.1080/10538720.2014.955556>
- Wohl, M. J. A., & Branscombe, N. R. (2008). Collective angst: How threats to the future vitality of the ingroup shape intergroup emotion. *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, 171–181. <https://doi.org/10.1037/11771-016>

MELLÉKLETEK

1. melléklet. A résztvevők rövid élettörténeti leírása

1. résztvevő

25–30 éves meleg férfi, magyar régióban él Szlovákiában, de Magyarországon dolgozik. Budapesti éve alatt fogalmazódott meg szexuális identitása. A határon túli magyarság és az LMBTQ-identitás dinamikusan váltja egymást az életében, munkahelyén nem out, de fontos számára a magyar nyelvű párkapcsolat.

2. résztvevő

Fiatal pánszexuális nő, Szlovákiából költözött el magyarsága miatt. Jelenleg Magyarországon egyetemista. Külföldi éve segítettek abban, hogy megnyíljon és elfogadja identitását. Tapasztalatai szerint a magyarországi ügyintézés során is megkérdőjelezi magyarságát.

3. résztvevő

Szlovákiában élő leszbikus nő, aki csak magyar iskolákba járt, és Budapesten is élt. Nem beszél jól szlovákul, ezért félelmet él meg, ha verbális támadás éri párkapcsolata miatt. Úgy érzi, identitása jól látható, és főleg magyar közegben mozog. A politikai kérdésektől próbálja magát távol tartani.

4. résztvevő

Egy 35 év körüli meleg férfi Székelyföldről, aki jelenleg is Romániában él. Melegségét sokáig nem élhette meg, LMBTQ-közösséghez nem tartozik. A családjával nem beszél az identitásáról, de elfogadó barátai vannak. Bár jól beszél románul, nyelvhasználatát frusztráció kíséri. Nyugatra költözést is fontolgat.

5. résztvevő

Pánszexuális nő, magyar faluból származik, Szlovákiából, jelenleg Budapesten él. Szlovákul gyengén beszél, párjával házasságot kötöttek a Pride-on. Apja konzervatív, kapcsolatát sokáig titkolnia kellett. Úgy érzi, szétszakitottság jellemzi identitását, de magyar egyetemi közege támogató.

6. résztvevő

Meleg férfi, Szlovákiában él, több nyugat-európai országban is tanult. Vallással háttérrel rendelkezik, az egyetem és külföldi tapasztalatok segítettek az elfogadásban. Baráti köre vegyes, és főleg Magyarországon randizik. A szlovákiai politikai helyzetet romlónak érzi.

7. résztvevő

30–35 éves biszexuális férfi, Szerbiában nőtt fel, jelenleg Magyarországon él. Aktivistaként és kutatóként is LMBTQ-témákkal foglalkozik. Magyar identitása erős, de politikai és nyelvi feszültségeket is megélt. Bizonytalan, visszaköltözne-e, de kapcsolódni szeretne származási közösségéhez.

8. résztvevő

Szlovákiában született, Nyugat-Európában élő meleg férfi. Egyetemét szlovákul végezte, de nyelvi nehézségekkel küzdött. A coming out gyors, de vegyes fogadtatású volt. Ma elfogadó közegben él, nem tervezi a visszaköltözést, de aktívan kapcsolatban maradt a szlovákiai civil szférával.

9. résztvevő

30–35 éves szlovákiai meleg férfi. Bár magyar iskolába járt, a szlovák nemzeti-séghez sorolja magát. Anyja nem fogadta el melegségét, verbálisan bántalmazta is. Magyarul beszél otthon, de főként szlovák környezetben mozog. Barátságosabbnak tartja a magyarokat, és költözést tervez.

10. résztvevő

20–25 éves pánszexuális nő, Szlovákiában él, szlovák iskolába járt. Külföldi tanulmányai során tudatosult benne LMBTQ- és határon

túli magyar identitása is. Aktívan dolgozik magyar közösségekben, bár úgy tapasztalta, ezek nem mindig nyitottak a queerség iránt.

11. résztvevő

Egy 40 év körüli leszbikus nő, aki egy erdélyi kisvárosból származik, jelenleg feleségével él Nyugat-Európában. A nagyvárosi egyetem idején szembesült a román nacionalizmussal, miközben LMBTQ-identitása is itt vált láthatóvá. Bár elfogadó környezetben él, hiányolja a magyar kultúrát, közösséget.

2. melléklet. A tématerkép kódjai

Altéma	Kód
Közvetlen disztális stresszor	Verbális inzultusok melegekről Inzultusok magyar nyelvhasználat miatt Negatív családi reakció coming outra Párkapcsolati elutasítás biszexualitás miatt Munkahelyi homofóbia Iskolai bullying melegség miatt „Hallják a beszédén, hogy szlovákiai” Inzultusok magyaros kiejtés miatt Hittanórán bűnök: közte a melegség Nyelvi nehézségek Átnevelő terápiába akarták küldeni Eltávolodás baráttól coming out után Szülői támogatás hiánya Anyai reakció coming outra: nem lesz unokája Fenyegetések magyar nyelvhasználat miatt Magyarországi egyetem: miért nem megy haza Leszbikus lány kirúgása kollégiumból Pap ki akarta üzni belőle a melegséget Online gyűlöletbeszéd

Altéma	Kód
Közvetett disztális stresszor	Dominánsan többségi nemzeti jelképek Kisebbségi magyarság stigmája Heteronormatív közélet LMBTQ+-reprezentáció hiánya Örökbefogadás nem lehetséges Szlovákiában vért adni melegeként nem lehet Politika összemosza pedofiliával a melegséget Kölcsön nem felvehető azonos nemű párként Pozsonyi kettős gyilkosság Kisebbségi párt egy másik kisebbséget támad Kisebbségi magyarság aránya csökken Házasság utáni hagyaték kérdése
Proximális stresszor	Félelem a kitagadástól Coming out előtti szorongás Internalizált homonegativitás Első csók után abnormalitás érzése Szétszakadás Reménytelenség Önmaga felé harag hazája elhagyása miatt Negatív jövőkép Nem szólal meg magyarul az utcán Távolságtartás a többségi nemzettől Félelem gátolja a kollektív cselekvést Közösségimédia-aktivizmus
Kollektív cselekvés	Panelbeszélgetésen részt vevő Élő könyv Szakpolitikai munka Tüntetés Hivatás által küzdelem a diszkrimináció ellen LMBTQ+ civil aktivizmus Szlovákiai párttagság Ha valakit bántanak, kiáll érte Próbálkozás szülői attitűd megváltoztatására
A negatívan észlelt csoporttagság következményei	Dezidentifikáció Disszociáció Társas kreativitás Egyéni önértékelés megóvása Sztereotípiafenyegetés
Érzelemfókuszú megküzdés	Kortársak felé fordulás Konfliktuskerülés Alkohol Terápia Társas támogatás keresése Érzelmi eltávolodás szülőktől Gombaszögi Nyári Tábor Empátia szülők nehéz megélése felé LMBTQ-irodalom, -filmek

Altéma	Kód
Védőfaktorok	Támogató baráti társaság Kompetenciaérvzés Támogató testvér Budapesthez való kapcsolat Szlovák nyelv kiváló ismerete Határon túli magyar diákközösség Diákhálózat Egyetemen LMBTQ-szemponból kinyílik a világ Többségi nyelv kiváló ismerete LMBTQ civil szervezetek