

A LEGMAGÁNYOSABB GENERÁCIÓ?

— Kiss-Kozma Georgina¹ —

Absztrakt

2019-ben egyes becslések szerint Európa szerte több mint 14 millió 15 és 29 év közötti fiatal küzdött mentális problémákkal, és a Covid19-világjárvány a fiatalok mentális egészségén csak tovább rontott. Az OECD által összeállított „Health at a Glance: Europe című jelentésből kiderült, hogy az európai fiatalok fele számolt be arról, hogy nem kapott megfelelő segítséget a mentális problémái leküzdéséhez (OECD/European Union, 2022). Az UNICEF jelentése szerint a közúti balesetek után az öngyilkosság a második vezető halálók az európai fiatalok körében. A fiatalok mentális egészsége évről évre egyre hangsúlyosabb témává válik hazánkban is, ami nem meglepő annak tükrében, hogy a magyarországi fiatalok egyötöde magányosnak tekinthető, továbbá az elmagányosodás és a közösségek hiánya mellett a bizonytalanságból fakadó frusztrációval is meg kell küzdeniük (Kiss-Kozma – Székely, 2023). A fiatalok magányosságáról szóló kérdés a Covid19-világjárvány idején még inkább a közéleti diskurzusok középpontjába került, s e két trend eredményeképpen a fiatalok társadalomban elfoglalt helye és szerepe egyre komolyabb pozícióra tart igényt a diszkurzív térben. Jelen tanulmány egyik központi kérdése, hogy a magyarországi fiatalok elmagányosodása, valamint mentális egészsége vajon mennyire illeszkedik a nemzetközi trendekbe?

Kulcsszavak: magyarországi fiatalok, mentális egészség, magányosság, társas támasz

Bevezetés

Vajon az egymást erősítő társadalmi változások – legyen szó a technológiai újítások, a globalizáció, vagy a polikrízis hatásairól – miatt valóban korszakhatárhoz értünk? A társadalmak olyan új kihívásokkal szembesülnek, amelyek köszönhetően alapjaitól kell újraépíteniük mindazt, amit eddig a társadalom működéséről, alapvető szabályairól gondoltunk? Kezdve a család intézményének, a tudásszerzés módozatainak, az életszakaszok határainak újradefiniálásától a világhatalmi-, a gazdasági-, valamint a geopolitikai szabályok új alapokra tételétől egészen a jövőbe vetett hitünkig. Az Európai Unió országainak nagyrésze, valamint a nyugati fejlett világ számos régiója demográfiai kihívásokkal néz szembe, az oktatás-, a média- és a politika a *‘fake news’* jelenségével küzd, a jóléti államok prosperáló időszakainak köszönhetően

a várható élettartam oly mértékben növekedett, hogy az életszakaszok határai továbbra is folyamatosan módosulnak. Mindeközben egyre több nemzetközi kutatási eredmény világít rá arra, hogy az ifjúsági életszakasz válságjeleket mutat. Az ENSZ megbízásából immáron a 12. alkalommal megjelenő *World Happiness Report* 2024-ben már demográfiai csoportokra bontva is közzétette az eredményeit, ezzel a különböző korcsoportokba tartozók boldogságszintjei összehasonlíthatóvá váltak (World Happiness Report, 2024). S mindez nem véletlen: a jelentés azzal kezdődik, hogy míg korábban sokkal inkább úgy gondoltuk – mint ahogy William Shakespeare *„Ahogy tetszik”* című művében is megjelenik –, hogy az idő haladtával egyre kevésbé elégedett és boldog az ember, a 2024-es boldogságkutatás eredményei ennél árnyaltabb és változékonyabb képet mutatnak erről:

Az adatok szerint globális szinten az 1980 után születettek körében alacsonyabb boldogságszintet látunk.

Az ifjúsági életszakaszt tovább terheli, hogy visszatekintve az elmúlt évekre, évtizedekre, azt láthatjuk, hogy az élet szinte minden területén a válság jelei mutatkoznak: a nyugati embernek a gazdasági-, demográfiai-, migrációs válságok megtapasztalása mellett az elmúlt években át kellett élnie egy világjárványt, majd a háború háttorzongató közelségével is szembe kellett néznie. A lexikográfusok szerint a nyelvünk tükrözi és képes megragadni az adott korszakemet, s mindezeket a nagyhatású társadalmi- és technológiai változásokat okozó trendet permakrizisként írják le (Collins English Dictionary, 2022). A permakrízis egy olyan állandósult, elhúzódó időszakra vonatkoztatható, melyet az instabilitás és a bizonytalanság jellemez. Az Ifjúságkutató Intézet – követve a nyelvészeket tömörítő szervezetek gyakorlatát – 2024. év elején megszavaztatta magyarországi fiatalokkal az év szavát. A kutatásban összesen ezer, reprezentatív mintavétellel kiválasztott 15 és 29 év közötti fiatal kértünk arra, hogy válassza ki egy listáról a 2023-as évet leginkább leíró kifejezést. Az eredmények szerint a magyarországi fiatalok szerint az előző év elsősorban az *„infláció”, a háború és a toxikus* szavakkal jellemezhető. Az év szavával kapcsolatban érdemes azt is megemlíteni, hogy általában azokra a szavakra asszociálunk, amelyeknek a használati gyakorisága megnövekedett, vagyis feltételezhetjük, hogy a mindennapi beszélgetések során ezen kifejezések használatának gyakorisága megnövekedett.

A polikrízis egyik fontos, a társadalom és a fiatalok szempontjából kiemelt területe a „községek válsága”, amely hosszú távon az elmagányosodás útjára terelheti a társadalmakat. Tehát egy olyan átmeneti korszakban élünk, amelyben a szürke hatyúk közül egyre többről derül ki, hogy valójában fekete (Taleb, 2007).

Nemzetközi kitekintés

A fiatalok lelki egészségének kérdése globális kihívás, ugyanis a fiatalok mentális állapotával foglalkozó nemzetközi felmérések az elmúlt években folyamatosan romló tendenciát mutatnak: 2019-ben egyes becslések szerint már több mint 14 millió 15–29 év közötti, az Európai Unió területén élő fiatal küzdött mentális problémákkal, és a Covid19-világjárvány a fiatalok mentális egészségén

csak tovább rontott Európa-szerte (OECD/European Union, 2022). Az OECD által összeállított „Health at a Glance: Europe” című jelentésből kiderült, hogy míg az európai felnőtt lakosság 23 százaléka mondta azt, hogy 2022-ben nem részesült megfelelő mentális ellátásban, addig a fiatalok fele (49 százalék) számolt be ugyanerről (OECD/European Union, 2022). Az UNICEF jelentése pedig felhívta a figyelmet arra, hogy a közúti balesetek után az öngyilkosság a második vezető halálók az európai fiatalok körében, amely rámutat a mentális egészség hiányának súlyos következményeire (United Nations Children’s Fund, 2024). A fiatalok mentális egészségi állapotát tükröző felmérések is reagálva az Eu Tanácsban már folyik a munka, az uniós tagállamok elkezdtek dolgozni azon, hogy kialakítsák álláspontjukat azzal kapcsolatban, hogy miképpen lehetne megelőzni a fiatalok körében a mentális problémák kialakulását. Ennek eredményeképpen 27 tagállam 2023. november 23-án a Tanács keretében következtetéseket fogadott el a fiatalok mentális egészségéről, s olyan intézkedéseket javasoltak, mint például az élet- és munkakörülmények javítása; a fiatalok mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáféréseinek elősegítése; a fiatalok mentális egészségével kapcsolatos kutatások ösztönzése; a megbélyegzés elleni küzdelem; a legjobb gyakorlatok megosztása az uniós tagállamok között; valamint a biztonságosabb és egészségesebb digitális tér előmozdítása, többek között a gyűlölet, az erőszak és a bántalmazás elleni küzdelem a médiában és a közösségi médiában (Kiss-Kozma – Székely, 2024).

A már fentebb idézett boldogságindex, vagyis az ENSZ megbízásából 2024-ben már 12. alkalommal megjelentetett *World Happiness Report*, amely megmutatja, hogy a világ 143 országában mennyire elégedettek az életükkel az emberek, idén először korcsoportokra bontva is tartalmazza az eredményeket. Ennek köszönhetően a különböző korcsoportokba tartozók boldogságszintjének egymáshoz mért eltéréseivel kapcsolatban néhány általános megállapítással élhetünk. Például, hogy a jelentés megállapította, hogy globális szinten alacsonyabb szintű boldogságszintet mértek az 1980 után születettek körében. Azonban fontos megjegyezni, hogy regionális szinten nagy különbségek mutatkoznak: Észak-Amerikában például 2006–2010 óta a fiatalok (15–24 évesek) boldogsága számottevő csökkenést mutat, s ennek köszönhetően ma már boldogtalanabbak, mint az idősebb társaik.

¹Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium.

Nyugat-Európában is csökkent a fiatalok szubjektív boldogságszintje, míg Közép- és Kelet-Európában emelkedett, amelynek eredményeképpen a fiatalok ma már Európa mindkét felén egyformán boldogok. Ha a hazai adatokat nézzük, Magyarországon összességében az emberek az előző évi adatokhoz viszonyítva kevésbé elégedettek, amely elsősorban az idősebb korcsoportba tartozók elégedetlenségének köszönhető, ugyanis míg hazánk a 30 év alattiak boldogságindexének listáján a 36. helyen szerepelt, addig a 60 év felettiek esetében csupán a 70. helyre sikerült felkerülnie. A visszaesés ellenére a 2006–2010-es időszakhoz képest 2021–2023-ra a magyar lakosság szubjektív boldogságszintje az egyik legnagyobb növekedést produkálta: az elmúlt évtizedek növekedését tekintve hazánk a 15. helyen áll. Ugyanakkor hazánk régiós összehasonlításban a térség többi országához képest lemaradt: az élet értékelése szerinti országangorban Románia a 32., Szerbia a 37., Szlovákia pedig a 45. helyen szerepel, miközben Magyarország csak az 56. (Helliwell et al., 2024). Hasonló trendek olvashatók ki az 1988 óta rendszeresen megjelenő, a magyarországi népesség testi és lelki egészségi állapotáról átfogó képet nyújtó Hungarostudy eredményeiből is. Az általános elégedettség mutató, valamint a boldogságmutató 2006 után romlott a 2013-as mérés szerint, ugyanakkor 2021-ben mindkét mutató meghaladta a 2006-os értéket is. Vagyis a lakosság elégedettsége és boldogsága lassan ugyan, de növekvő tendenciát mutat. A korcsoportos összehasonlításból pedig az olvasható ki, hogy az elégedettség és a boldogság egyértelműen csökken az életkor előrehaladtával (Székely et al., 2022).

A fiatalok lelki egészsége évről évre egyre hangsúlyosabb témává válik (Székely és Kiss-Kozma, 2024), amelyet mind a nemzetközi, mind a hazai trendek megerősítenek (Kiss-Kozma és Székely, 2023). A fiataloknak az elmagányosodás és a közösségek hiánya mellett azonban a bizonytalanságból fakadó frusztrációval is meg kell küzdeniük (Székely, 2023).

Változó és elhúzódozó ifjúsági életszakasz

A mai fiatalokra, - akik közé általában az 1995 és 2009 között születetteket soroljuk (Pál és Törőcsik, 2013; Juhász, 2017) - a szakirodalom számos néven hivatkozik: digitális bennszülötteként (Prensky, 2001), Z generációként, postmillenaristákként, Facebook-generációként, netgenerációként, IGenerációként, zappers-ként, instant

online korosztályként, dotcom gyerekeként (Pál és Törőcsik, 2013), valamint Homo zappiens-ként is (Veen és Vrakking, 2006). Mindezek a kifejezések immanens módon magukban rejtik ennek a korosztálynak két, ok-okozati összefüggésben lévő tulajdonságát: az ifjúság magányosságát és „behalmozottságát”. A kommunikációjuk jelentős eltérést mutat a korábbi generációkhoz képest, ugyanis ez az esetek többségében digitális eszközökön történik (Tari, 2011), továbbá társadalmi kapcsolataikat a valós és a virtuális térben egyidejűleg ápolják (McCrindle és Wolfinger, 2010). Mindennek köszönhetően általában azt feltételezik róluk, hogy személyes kapcsolataiktól elidegenedettek. Ugyanakkor számos kutatás cáfolja ezt (McCrindle és Wolfinger, 2010; Selwyn, 2009), vagyis számukra a korábbi generációkhoz hasonlóan fontos a barátokkal, ismerősökkel való személyes kapcsolat.

Az ifjúkor mindig is az állandó és nagy jelentőségű változások időszaka volt, s a fiatalok azok, akik leginkább magukban hordozzák a változás lehetőségét, továbbá a leggyorsabban reagálnak a társadalmi-, gazdasági-, vagy politikai átalakulásokra, s magukban hordozzák annak a lehetőségét, hogy az idősebbekhez képest gyorsabban adaptálódjának az új helyzetekhez. A társadalmi környezet jelentős hatást gyakorol a fiatal korosztályra, s ennek eredményeképpen az ifjúsági életszakasz folyamatos változásban van. A nyugati kultúrkörben hosszú ideig tapasztalható prosperitás következtében a fiataloknak évtizedeken keresztül lehetőségük volt jobban élni a szüleik nemzedékéhez képest: az orvostudomány folyamatos fejlődésének köszönhetően folyamatosan nőtt a születéskor várható átlagos élettartam, a társadalmi-, gazdasági-, és politikai területen tapasztalható szerencsés konstellációk eredményeképpen pedig egyre tovább ülhetek a fiatalok az iskolapadban, ezzel a társadalom alapműveltsége is folyamatosan növekedett. Mindez azt is eredményezte, hogy azokat a legfontosabb életeseményeket – mint például a legmagasabb iskolai végzettség megszerzése, a munkaerőpiacra történő belépés, elköltözés a szülői házból, a házasságkötés, valamint a családalapítás – a fiatalok életük egyre későbbi időpontjában élik át, ezzel az ifjúsági életszakasz nemcsak folyamatos átalakuláson megy keresztül, hanem fokozatosan ki is tolódik. Míg korábban jól behatárolt módon a fiatalok tizen-huszonéveit ölelte fel, ma már a legfontosabb életeseményeket a legfiatalabbak harminc év alatt egyre ritkábban élik át. Mindezt felismerve az

Ifjúságkutató Intézet a 2023. év eleji empirikus kutatásában az ifjúsági életszakaszt tágabban meghatározva, az ifjúságkutatások hazai gyakorlatába illeszkedő 15 és 29 év közötti fiatalok helyett a 15 és 39 év közöttieket vizsgálta (Kiss-Kozma és Székely, 2023).

Módszertani háttér

A nagymintás ifjúságkutatás-sorozat, valamint az Ifjúságkutató Intézet 2023-as empirikus kutatásának eredményeire támaszkodva kerül sor a magyarországi fiatalok magányossággal kapcsolatos percepciójának, valamint a társas kapcsolataiknak az elemzésére. A nagymintás ifjúságkutatás az ezredfordulón indult, azóta négyévente megismételték. A kutatási hullámok során 8000 15–29 év közötti magyarországi – az utolsó három adatfelvétel során pedig további 4000 külföldi magyar – fiatalot kérdeztek meg.² Az Ifjúságkutató Intézet kutatását 2022. december és 2023. január között készítette el a 15 és 39 év közötti magyar állampolgárok személyes lekérdezésével (TAPI), országos, reprezentatív 1000 fős mintán.

A baráti társaságok és közösségek szerepe a fiatalok életében a hazai kutatások tükrében

Az elmúlt két évtizedben megtapasztalt válságokkal teli időszak a fiatalok nemzedéki önreflexiójában is tetten érhető. A nagymintás ifjúságkutatás eredményeit elemmezve 2008 óta felrajzolható a magyarországi 15 és 29 év közötti fiatalok problématerképe. Az elmúlt évtized távlatában azt tapasztalhatjuk, hogy a fiatalok által érzékelt problémák súlya és sorrendje megváltozott, ugyanis a 2008-as és 2012-es problématerkép még egészen más képet festett le a magyarországi fiatalok környezetéről. A jelen felé közelítve a konkrét problémák helyét egyre inkább átvették az illékonyabb, posztmateriális problémák: a kilátástalanság, a jövővel kapcsolatos bizonytalanság a 2008-as harmadik helyről 2020-ra az első helyre került (2008-ban még csupán a megkérdezett fiatalok egytizede számára jelentett égető problémát, 2020-ra más közel egynegyedük érzekelte kiemelt jelentőségűnek a nemzedékük szempontjából).

A céltalanság pedig egy évtized alatt az ötödik helyről a harmadik helyre kúszott fel. A 2020-as eredmények egy másik, kiemelésre érdemes változást is mutattak: a fiatal nemzedék új problémájaként artikulálódott a baráti társaságok, közösségek hiánya, amely rögtön az élre tört, ugyanis a negyedik helyet foglalta el. Jelentős változás csupán egy dimenzióban nem történt, ez pedig az anyagi biztonság kérdésköre, amely értelemszerűen összefüggésben áll azzal is, hogy jellemzően ezen életszakaszban indulnak el a fiatalok az önállóodás útján, amely folyamatban az anyagi javak kérdése kulcsszerepet kap (a származási családtól való függetlenedés, a saját egzisztencia létrehozása, a családalapítás, mind olyan életesemények, amelyekhez az anyagi forrás szükséges, de nem elégséges feltételként van jelen). Az Ifjúságkutató Intézet 2023-as kutatásának eredményei szerint a fiatalok nemzedékük legjelentősebb problémáinak továbbra is a bizonytalanságot, a kiszámíthatatlan jövőt látják. A problématerkép első részében – az anyagi problémák kivételével – jellemzően olyan problémák kerültek, amelyek alapvetően pszichoszociális jellegűek, mint a már említett bizonytalanság, kiszámíthatatlan jövő, illetve a céltalanság vagy a baráti társaságok, közösségek hiánya (Kiss-Kozma és Székely, 2023). A jövő bizonytalanságából fakadó frusztráció nemzetközi vizsgálatok szerint is növekedett, illetve a fiatalabbak között magasabb volt az elmúlt időszakban (World Economic Forum, 2023). A magyarországi ifjúság nemzedéki problématerképén a bizonytalanság, a kiszámíthatatlanság, valamint a közösségek hiánya ráirányítja a figyelmünket arra, hogy megvizsgáljuk, hogy a fiatalok megküzdési stratégiái között a társas támasz milyen szerepet tölt be.³

² Az utolsó adatfelvételre 2024-ben került sor, amelynek során a célcsoport, valamint a mintaelemszám is közel negyedévszázad után megváltozott. Jelen tanulmány még nem tartalmazza a 2024-es adatokat.

³ Az Ifjúságkutató Intézet 2023-tól minden évben kiadja az Ifjúságügyi jelentését, amely tartalmazza mindazon témákat, ügyeket, eseményeket, amelyek az elemzett évben meghatározóak voltak az ifjúság tekintetében. A 2023-as jelentésben mind a 2023-as évről való legfontosabb öt témában, mind a 2024-es évről való vonatkozó várakozásokban szerepelt a fiatalok mentális egészségének témakör (Kiss-Kozma és Székely, 2024).



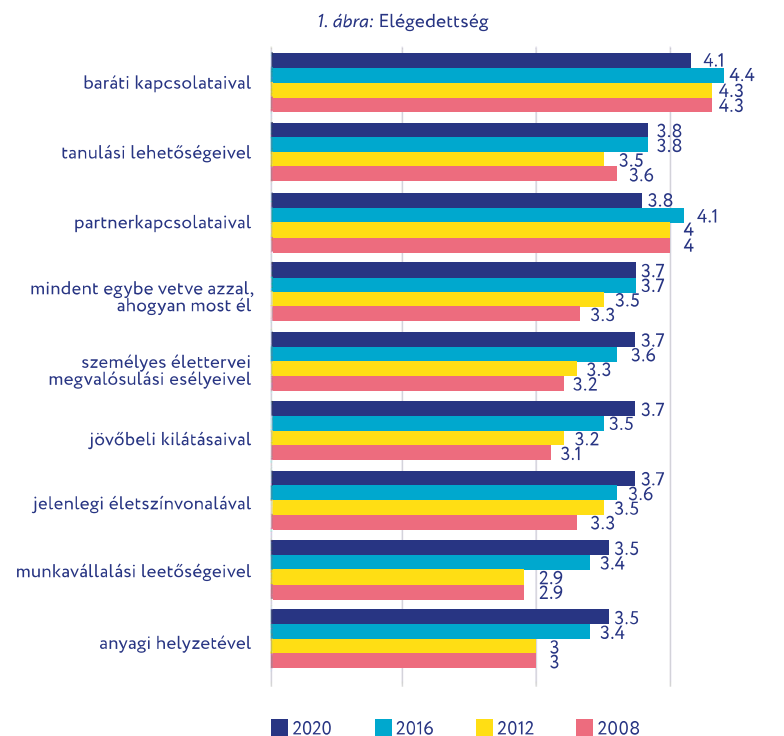
A nagymintás ifjúságkutatás-sorozat legutolsó, 2020 őszi elvégzett adatfelvételének eredményeiből következtethetünk mind a fiatalok biztonságérzetére, mind a közösségek életükben betöltött szerepére is. A kérdőívben arra a kérdésre kellett válaszolniuk, hogy összességében mennyire érzik magukat biztonságban. A válaszok egytől ötig terjedő skálán helyezkedtek el, ahol az egyes azt jelentette, hogy egyáltalán nem, míg az ötös teljes mértékben igen. Az eredmények alapján megállapíthatjuk, hogy a magyarországi 15 és 29 évesek az otthonukban (4,4), a saját településükön (4,23) és a közvetlen lakókörnyezetükben (4,22) érzik leginkább biztonságban magukat, míg a legkevésbé az Európai Unió országain kívüli országokban (3,59) és az interneten (3,68).⁴ Vagyis fizikai létükben is minél közelebb vannak a családhoz, a közvetlen személyes kapcsolataikhoz, annál nagyobb biztonságban érzik magukat. A kérdőívben azt a kérdést is feltették a fiataloknak, hogy mennyire tartanak bizonyos események bekövetkezésétől. A válaszadók ennél a kérdésnél is egy ötfokú skálán fejezhették ki véleményüket, ahol az egyes azt jelentette, hogy egyáltalán nem tartanak, míg az ötös azt, hogy nagyon tartanak. Egy következő világháborútól inkább nem tartottak a magyarországi fiatalok (2,76), azonban ez 2022-re megváltozott, ugyanis a koronavírus-jár-

ványtól való félelem helyét elsősorban az inflációtól és az orosz-ukrán háborútól való aggodalom vette át. Az Ifjúságkutató Intézet által vizsgált 18 és 21 év közötti fiatalokat ugyanis ezek a témák foglalkoztatták leginkább, megelőzve például a nyaralási- vagy a (tovább) tanulási, munkavállalási tervekről való beszélgetéseket is. A koronavírus-járványról ekkor már közel hattizedük nem is beszélgetett. Mindebből következtethetünk arra, hogy az ifjúság érzékenyen reagál a körülötte zajló eseményekre. Ezt további eredmények is alátámasztják, a koronavírus-járvány 2020 őszi a fiatalok életét több szempontból is befolyásolta: leginkább az online töltött idő mennyiségét (23 százalék) és az anyagi körülményeket (19 százalék). Míg az utóbbit egyértelműen negatívan befolyásolta (90 százalék), addig a családjukkal való kapcsolatukra (66 százalék), valamint a spiritualitáshoz, valláshoz, Istenhez való kötődésükre (59 százalék) pozitívan hatott. A 2020-as eredmények más dimenzióban is a család és a baráti közösségek fontosságát mutatják: például a magyarországi fiatalok a családjukban bíztak a leginkább, őket pedig az ismerőseik követték a bizalmi skálán. Mindezt tovább erősíti, hogy a szabadidejüket is legszívesebben a családjukkal, barátaikkal töltötték még annak ellenére is, hogy a képernyő előtt töltött idő továbbra is meghatározó a szabadidős tevékenységeik között.

⁴ Skálaátlagok, ahol minél magasabb az átlagérték, annál inkább biztonságban érzik magukat.

A családi- baráti kapcsolataik növekvő fontossága olvasható ki továbbá az eredményekből is, amely szerint, habár a fiatalok szinte az életük minden területével alapvetően elégedettek, a baráti- és partnerkapcsolatukkal való elégedettségük 2008 és 2020 közötti vizsgálati időszakban 2020-ban volt a legalacsonyabb (1. ábra).

A személyes kapcsolatokat, vagyis a család és a barátok szerepe tehát a magyarországi fiatalok életében továbbra is fontos, és habár elsősorban közvetve, de a koronavírus-járvány⁵ arra is rámutatott, hogy válság idején a személyes kapcsolatok a fiatalok életében felértékelődnek.



Forrás: Magyar Ifjúság Kutatás 2020.

(Mennyire elégedett Ön a következő dolgokkal? Kérem, hogy egy egytől ötig terjedő skála segítségével válaszoljon, ahol az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem elégedett, míg az 5-ös azt, hogy teljes mértékben elégedett) (N2008, N2012, N2016, N2020=8000; skálaátlagok)

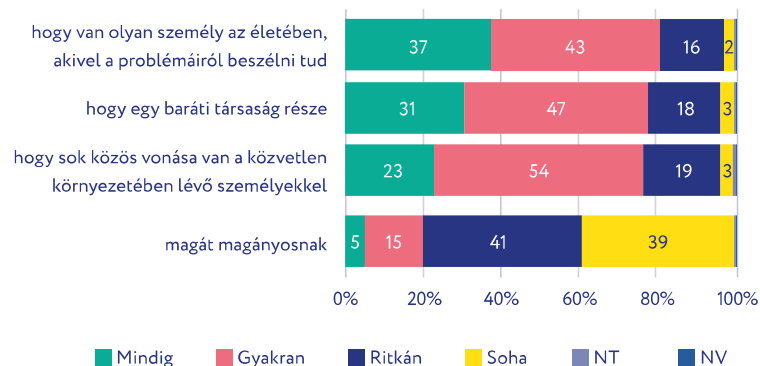
⁵ Például a koronavírus-járvány úgy hatott a fiatalok politikai érdeklődésének növekedésére, hogy a fiatalok a helyzetből fakadóan többet találkoztak közéleti és politikai kérdésekkel a családon belül, illetve a barátaikkal történő kommunikáció során. A fiatalok összességében is érdeklőbbek lettek, sűrűbb kommunikációs térbe kerültek, amelynek eredményeképpen még a politikailag kevésbé involválódó, a politikát alapvetően elutasító csoportba tartozó fiatalok átlagos politikai kommunikációja is növekedett (Hajdú et al., 2022; Szabó és Oross, 2021).

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint „az egészség a teljes testi, lelki és társadalmi jóllétet jelöli” (Constitution of the world health organization, 2024). Az életminőségünk részét képezi többek között a testi, a lelki, illetve a társas-szociális és a társadalmi egészség is. A lelki egészség komplexitását mutatja, hogy a meghatározás magába foglalja önmagunk elfogadását, a különböző nehéz helyzetekkel való sikeres megküzdést, a bizalom kérdését, valamint a tartalmas emberi kapcsolatok fenntartására való alkalmasságot is. Az Ifjúságkutató Intézet 2023-as felmérésében ezen tényezők közül a társas kapcsolatok kérdése került a vizsgálódás fókuszába.

A társas támasz az egyik legfontosabb a megküzdési mechanizmusok közül, a közösséghez való tartozás érzésének ezért kiemelt szerepe van a fiatalok lelki és fizikai egészségének megőrzésében. A társas támogatás nem véletlenül helyezkedik el a Maslow-féle szükséglet-hierarchia harmadik szintjén. Ahogy a 2. ábra is mutatja, a magyarországi 15 és 39 év közötti fiatalok közel nyolctizede érezte úgy, hogy van baráti társasága (78 százalék),

amelynek tagjaival érzelmileg is tud azonosulni, továbbá sok közös vonása van a közvetlen környezetében lévő személyekkel (77 százalék). Ennek köszönhetően tízből nyolc fiatal (81 százalék) számára adott a lehetőség, hogy a problémáiról valakivel beszéljen, s mindez olyan háttérrel biztosít számukra, hogy ritkán vagy soha nem érzik magukat magányosnak (80 százalék). Nemek szerinti nagy eltérésekről e tekintetben nem beszélhetünk, ugyanakkor az megállapítható, hogy a nők valamivel magányosabbnak érezték magukat, mint a férfiak (6–4 százalék), emellett míg a nők több mint egyharmada (36 százalék) mondta azt, hogy soha nem érzi magát magányosnak, addig a férfiak valamivel nagyobb arányban érezték ugyanígy (42 százalék). Ugyanakkor jelentős regionális eltérések mutatkoztak a magyar fiatalok magányosság érzésében. A legmagányosabbnak a dél-dunántúli és nyugat-dunántúli fiatalok mutatkoztak: a nyugat-dunántúli fiatalok 41 százaléka és a dél-dunántúli fiatalok 38 százaléka érezték magát mindig vagy gyakran magányosnak, míg a legkevésbé a dél-alföldi (8 százalék), észak-magyarországi (14 százalék) és az észak-alföldi társai (17 százalék) érezték ugyanígy.

2. ábra: Társas kérdések megítélése



Forrás: Magyar Ifjúságkutató Intézet, 2023
(Milyen gyakran érzi Ön, ...?)
(N2023=1000; átlagok)

A társas támasz esetében a legnagyobb különbség az iskolai végzettség szerint jelent meg, ugyanis míg az alapfokú végzettségűek egynegyede (26 százalék) soha, vagy csak ritkán érzi azt, hogy sok közös vonása van a közvetlen környezetében lévő személyekkel, addig a magasán kvalifikált társai, vagyis a felsőfokú végzettségűek csupán 18 százaléka mondta ugyanezt. Az alacsony végzettségűek egynegyede (24 százalék) soha, vagy csak ritkán érzi azt, hogy egy baráti társaság része lenne, a legmagasabb végzettségűek csupán egyötöde (20 százalék) tekinthető baráti társaság nélkülinek. Az alapfokú végzettségűek 23 százaléka soha, vagy csak ritkán érzi úgy, hogy van olyan személy az életében, akivel a problémáiról tud beszélgetni, addig a magas iskolai végzettséggel rendelkezők csupán 12 százaléka számára jelent kihívást ilyen típusú közeli kapcsolódást kialakítani. A nemek között túl nagy különbség egy dimenziótól eltekintve e tekintetben sem jelenik meg: míg a nők többtizede (17 százalék) soha, vagy csak ritkán érzi azt, hogy van olyan személy, akihez a problémájával fordulhat, addig a férfiak több mint egyötöde (20 százalék) állította azt, hogy nem, vagy csak ritkán tud beszélgetni valakivel a problémáiról. Korosztályi különbségeket tekintve pedig megerősítést nyer az a korábbi kutatások eredményei által már alátámasztott megállapítás, amely szerint a társas kapcsolatok a kamaszkorban a legfontosabbak. A 15 és 19 év közöttiek minden vizsgált szempontból az átlag felett szerepeltek: 84 százalékuk érzi úgy (gyakran vagy mindig), hogy van olyan személy az életében, akivel a problémáiról beszélgetni tud (átlag: 80 százalék). Ennek a korosztálynak 88 százaléka része valamilyen baráti társaságnak (átlag: 78 százalék), 80 százaléka közös vonásokat is felfedez a közvetlen környezetében lévőekkel (átlag: 77 százalék), valamint 82 százaléka soha, vagy csak ritkán érzi magát magányosnak (átlag: 80 százalék).

Összefoglalva a magyarországi 15–39 év közötti fiatalok nyolctizede mondta azt, hogy ritkán vagy soha nem érzi magát magányosnak. Arra azonban fel kell hívni a figyelmet, hogy a fiatalok tizenöt százaléka gyakran, míg öt százaléka mindig magányosnak érzi magát. Ez azért is fontos, hiszen számos kutatás megerősítette, hogy azok a személyek, akik gyakran vagy hosszabb ideig magányosak, nagyobb eséllyel válnak sebezhetővé, mint azok, akik „csupán” időszakosan nem elégedettek a másokhoz való kapcsolódásukkal. A krónikussá váló magány pedig már lelki, fizikai, sőt, bizonyos esetekben

orvosi következményekkel jár. Vagyis a fiatalok és fiatal felnőttek egyötöde a magányosság huzamosabb vagy gyakori érzésével veszélyeztetett, sérülékeny és kiszolgáltatott helyzetben van.

A kutatásban kitértünk a magányosság társadalmi percepciójának kérdésére is, ugyanis a kedvezőtlen mentális állapotról gyakran negatív kulturális kép él a társadalomban, amely a kérdés társadalmi tabusításához vezethet. Ugyanakkor az utóbbi években, főként a fiatalok lelki, mentális állapotáról szóló folyamatos diskurzusnak köszönhetően némi előrelépés érezhető. Mindazonáltal a stigmatizálástól való félelem még mindig a magányosság érzésének titkolását eredményezheti. Mindez a 23 európai uniós tagállam által 2023. november 23-án elfogadott megállapítások és javasolt intézkedések között is megjelenik a megbélyegzés elleni küzdelemre való felhívásban (Kiss-Kozma – Székely, 2024).

A magányosság társadalmi percepciójával kapcsolatban elgondolkodtató eredmény, hogy habár vizsgálatba bevontak háromnegyede (76 százalék) állította azt, hogy nem fél beszélni a magányról, ugyanilyen arányban (78 százalék) azzal az állítással is teljesen vagy inkább egyetértettek, hogy az emberek nem beszélnek a magányról. Ebből két, későbbiek során vizsgálatra érdemes lehetséges következtetést vonhatunk le: egyrészt a társadalom nyitottsága a kérdés felé a fiatalabb korosztály körében dinamikusabban nőhetett, vagyis a fiatalok természetesebben érezhetik azt, hogy beszéljenek bizonyos lelki nehézségekről, kihívásokról. Másrészt az eredményt magyarázhatja az is, hogy az emberek nem szívesen gondolják magukról azt, hogy bizonyos, társadalmi jelentőségű kérdéseket pont ők tabusítanak.

A válaszokból továbbá arra is következtethetünk, hogy a környezetük állapotára a magyar fiatalok alapvetően figyelnek: minden második megkérdezett (52 százalék) gondolta úgy, hogy egyre többen magányosak a környezetében, s 78 százalékuk szerint felismeri, ha barátai vagy szerettei magányosak. Ugyanakkor a társadalom vagy egyén felelősségvállalásával kapcsolatban inkább az utóbbira tették a voksukat, ugyanis közel kétharmaduk (64 százalék) szerint az egyének múlik, hogy magányos-e vagy sem.

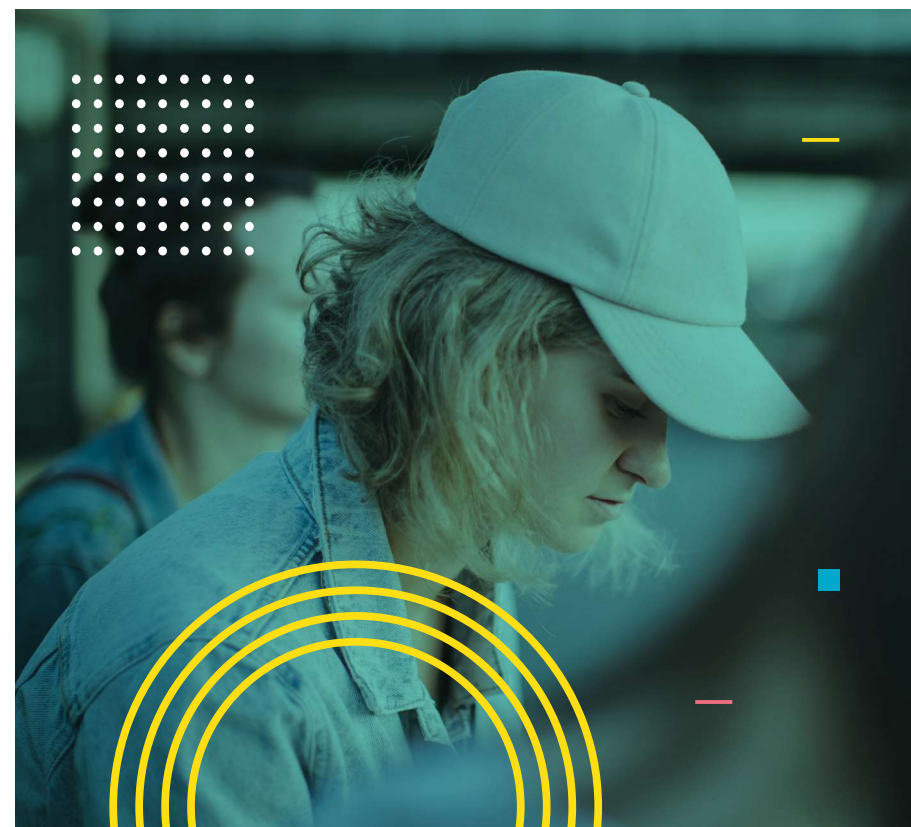
A fiatalok többsége (82 százalék) teljes mértékben vagy inkább egyetértett azzal, hogy akkor is lehet valaki magányos, ha vannak barátai, viszont abban már megoszlottak a vélemények, hogy vajon mennyire természetes az, ha valaki sokat van egyedül (51 százalék szerint természetes, 47 százalék szerint inkább nem természetes) (3. ábra).

3. ábra: Állításokkal való egyetértés



Forrás: Magyar Ifjúságkutató Intézet, 2023

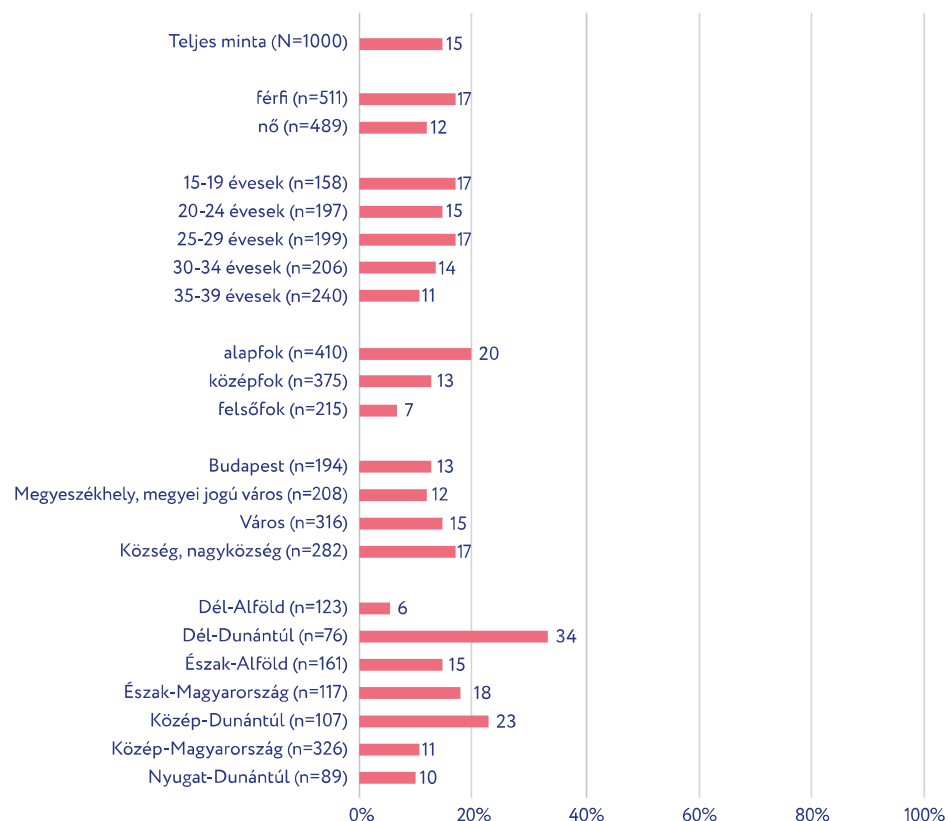
(Kérem, mondja meg, ön inkább egyetért vagy inkább nem ért egyet a következő állításokkal?)
(N2023=1000; átlagok)



Abban az esetben, ha a fiatalok kezében nincs megfelelő eszköz arra, hogy a magányosság érzése ne maradjon tartós az életükben, akkor ez az állapot kórossá is válhat. A megküzdési stratégiák egyik legfontosabb típusa a társas támogatás, amely egészségvédő tényező, meglétével a patológikus lelki-teszt következmények megelőzhetők. A felmérés adataiból kiderül, hogy a vizsgált fiatalok túlnyomó többsége (82 százalék) tesz azért, hogy ne legyen magányos. A legtöbben a családjukkal vannak (31 százalék) vagy pedig a kortársaikhoz fordulnak (26 százalék). A társas támaszt az olyan aktív megküzdési stratégiák követik a gyakorisági sorrendben, mint például a sportolás (20 százalék), valamint a kirándulás és túrázás (20 százalék). A hagyományos megküzdési stratégiák mellett azonban a digitális technológia nyújtotta lehetőségek is megjelennek, a magyarországi 15–39 év közöttiek közel egyötöde a magány elűzéséhez a digitális

eszközöket hívja segítségül, ugyanis 19 százalék audiovizuális tartalmat fogyaszt (tévét, videót néz, zenét hallgat), ugyanilyen arányban fordulnak a számítógép, a telefon, illetve a közösségi média használatához, 17 százalék pedig felveszi a kapcsolatot egy ismerőssel a közösségi médián keresztül. Az életkor függvényében változik a különböző kapcsolatok fontossága is: minél fiatalabb valaki, annál fontosabbak számára a baráti kapcsolatai, míg a kor előrehaladtával ismét inkább a családtagok felé fordulnak a magány leküzdése érdekében. A magányossággal kapcsolatos passzív attitűd inkább a férfiakat, az alapfokú végzettségűeket, a községben, nagyközségben élőket, valamint a dél-dunántúli és a közép-dunántúli fiatalokat jellemzi. Ők azok, akik legkevésbé tesznek a magányosság érzése ellen. (lásd. 4. ábra).

4. ábra: Magány esetén semmit sem tesz



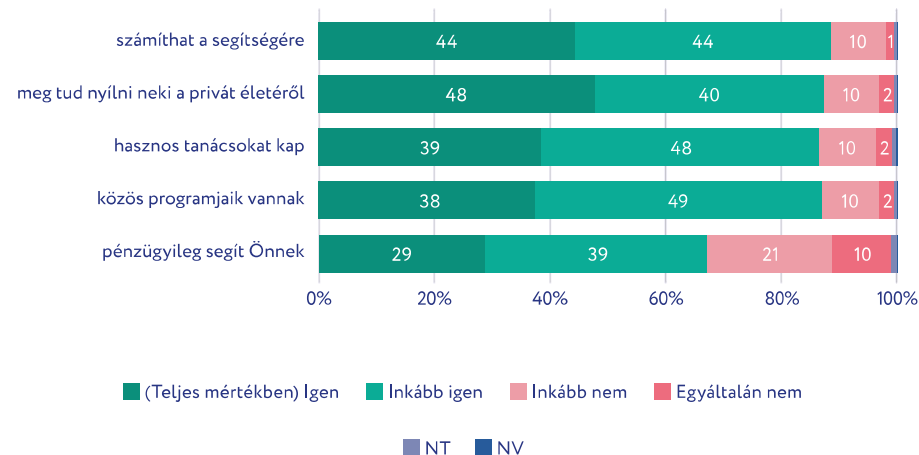
Forrás: Magyar Ifjúságkutató Intézet, 2023
(Mit tesz Ön, ha magányosnak érzi magát? Semmit)
(N2023=1000; átlagok)

A társas támasz kiemelkedő szerepe más dimenzió mentén is megmutatkozik, hiszen minden második fiatal úgy érezte, hogy mind a családjára, mind pedig a barátaira is számíthat (51 százalék), egyharmaduk (32 százalék) inkább a családjára, egyhatodik (15 százalék) pedig inkább a barátokra támaszkodik.

A kapcsolatok minőségét számos tényező befolyásolja, 10-ből 9 fiatal azonban akkor érez közel magához valakit, ha számíthat a segítségére, ha meg tud nyílni előtte, ha

hasznos tanácsot kap, és végül, de nem utolsó sorban, ha minőségi időt tud eltölteni vele, vagyis, ha vannak közös programjaik. A legkevésbé fontos szempont az anyagi segítség, csupán a megkérdezettek héttizede érez közel magához valakit akkor, ha az pénzügyileg segít neki (lásd 5. ábra).

5. ábra: Közel érez magához valakit, ha...



Forrás: Magyar Ifjúságkutató Intézet, 2023
(Ön olyankor érez magához közel valakit, ha ... ?)
(N2023=1000; átlagok)

A magyarországi fiatalok környezetében átlagban négy olyan személy van, akikkel közös programokat tudnak szervezni, közel három olyan ember, akiket megölelhetnek, akik lelkiileg támogatják, ha szükségük van rá, akik hasznos tanácsokkal látják el, vagy segítenek a feladataik elvégzésében. Továbbá átlagban két olyan személyt tudnának megnevezni, akik pénzügyileg is segítenék őket, ha megszorulnának.

Összefoglalás és következtetések

Mind a nemzetközi, mind a hazai adatok azt mutatják, hogy az ifjúsági életszakasz egyrésztől kitolódik, másrésztől át is alakul. Számos mély társadalmi változás hat az ifjúsági életszakaszra, ezek közül a globalizáció hatása, a digitális kultúra felemelkedése és térnyerése, valamint az elmúlt évtized válságosorozata az ifjúság elmagányosodásának kérdésére is még inkább ráirányítják a figyelmet. Az elmúlt évek válságai, valamint az olyan társadalmi trendek, mint például a korosztályi behuzalozottság a fiatalok életén mind közvetlenül, mind közvetve nyomot hagyott.

Mind a nagymintás ifjúságkutatás, mind pedig az Ifjúságkutató Intézet kutatási eredményei azt mutatják, hogy a fiatalok életében a család és a baráti kapcsolatok meghatározó jelentőséggel bírnak. A fiatalok nemzedéki önreflexiója is megerősíti ezt, ugyanis 2020-ban a fiatal nemzedék új problémájaként artikulálódott a baráti társaságok, közösségek hiánya, amely rögtön a negyedik helyet foglalta el a sorban. Az adatok a szocializáció elsődleges színterének, a családnak a kiemelt szerepéről is árulkodnak: a magyarországi fiatalok a családjukban bíztak a leginkább, őket pedig az ismerőseik követték a bizalmi skálán, s a szabadidejüket is legszívesebben a családjukkal, barátaikkal töltötték.



A magyarországi fiatalok és fiatal felnőttek (15–39 évesek) elmagányosodását fókuszba helyező empirikus kutatás eredményei ki is jelölik a következő, lehetséges kutatási irányvonalakat. Fontos lenne megvizsgálni, hogy a regionális különbségek mögött milyen okok húzódnak, vagyis mi a magyarázata annak, hogy míg tízből nyolc megkerdezett ritkán vagy szinte soha nem érzi magányosnak magát, addig a nyugat-dunántúli fiatalok 41 százaléka, a dél-dunántúli fiatalok 38 százaléka érezte magát mindig vagy gyakran magányosnak. Ez összefüggésben állhat azazal is, hogy míg a megkerdezett fiatalok nyolctizede tesz azért, hogy ne legyen magányos, addig a dél-dunántúli fiatalok egyharmada nem tesz semmit a magány elűzése érdekében. Szintén fontos lenne mélyebben megismerni a fiatalok magányossággal kapcsolatos percepcióit, s feloldani azt az elsőre ellentmondásosnak tűnő eredményt, hogy habár a fiatalok háromnegyede mondta azt, hogy nem fél a magányról beszélni, ugyanilyen arányban gondolják azt is, hogy az emberek általánosságban véve nem beszélnek a magányról. Mindezen kérdések tisztázása közelebb vihetnének ahhoz, hogy megértsük, hogy milyen mértékben van jelen a fiatalok életében a magányosság, mit gondolnak a környezetükről, illetve mennyire tekintik nyitottnak a magányosság kérdésének tekintetében a társadalmat, amelyben élnek.

Irodalomjegyzék

- Collins English Dictionary, 2022: <https://blog.collinsdictionary.com/language-lovers/a-year-of-permacrisis/> (Letöltve: 2024.09.01.)
- Constitution of the World Health Organization (n.d.). <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1> (Letöltve: 2024.09.01.)
- Hajdú A. – Székely L. – Kiss-Kozma (2022): Stabilitás a járvány árnyékában. In: Gallai, S. (szerk.): Szélmolnárok viharos éve: Magyar Politika, 2021. Budapest, Magyarország: MCC Press, 139-160.
- Juhász, Cs. (2017): Z generációs hallgatók felsőoktatási motivációjának vizsgálata. Közép-Európai Közlemények 10(2), 131–41. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/vikekkek/article/view/12434/12293> (Letöltve: 2024.09.01.)
- Kiss-Kozma, G. – Székely, L. (2023): Ifjúság+: Öt kérdésben a magyarországi 15-39 évesekről. Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium.
- Kiss-Kozma, G. – Székely, L. (szerk.) (2024): Ifjúság'23 - Jelentés az ifjúságügyről. Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium.
- McCrindle, M. – Wolfinger, E. (2010): Az XYZ ábécéje. A nemzedékek meghatározása. (Keszeg, A. ford.) Korunk. 21(11), 13–18.
- OECD és Európai Unió (2023): Health at a Glance. Europe, State of Health in the EU Cycle. OECD Publishing.
- Oross, D. – Szabó, A. (2021): Változó világ – állandó értékek: Az ifjúság politikai érdeklődésének és politikai értékrendjének változása. In: Székely, Levente (szerk.) Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején: Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről. Budapest, Magyarország: Enigma 2001, 185-209.
- Pál, E. – Törőcsik, M. (2013): Irodalmi áttekintés a Z generációról. Pécsi Tudományegyetem: Pécs
- Prensky, M. (2001): Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. On the Horizon. 9(5), 1–6.
- Prievara, T. – Lénárd, A. – Katona, N. (2020): Digitális pedagógia a közoktatásban. Eszterházy Károly Egyetem. ISBN 978-615-6257-00-0
- Lloyd's Register Foundation (2023). Safety perceptions index – Understanding the impact of risk around the world. <https://www.visionofhumanity.org/wp-content/uploads/2023/02/SPI-2023-2.pdf> (Letöltve: 2024.09.01.)
- Selwyn, N. (2009): The digital native – myth and reality. Aslib Proceedings. 61/4. 364–379. DOI:10.1108/00012530910973776.
- Székely, L. (2023): Young People in the Age of Uncertainty. In: Pillók, P. – Székely, L. (szerk.) Hard Times Create Strong Youth: The Impact of the Era of Crisis on Future Generations. Budapest: Nemzeti Ifjúsági Tanács, 63–78.
- Székely, L. – Kiss-Kozma, G. (2024): HOT5 – Legfontosabbak a 2023-as évben. In: Kiss-Kozma, G. – Székely, L. (szerk.) Ifjúság'23 - Jelentés az ifjúságügyről. Budapest: Ifjúságkutató Intézet, Mathias Corvinus Collegium, 4–9.
- Helliwell, J. F. – Layard – R., Sachs, J. D. – De Neve, J.-E. – Aknin, L. B. – Wang, S. (szerk.). (2024): World Happiness Report 2024. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. doi.org/10.18724/whr-kk3m-b586
- Székely, A. – Kovács, K. T. – Székely, B. A. (2022): A vallásosság és a lelki egészség összefüggéseinek alakulása a Hungarostudy kutatások tükrében. In: Engler, Á. – Purebl, Gy. – Susánszky, É. – Székely, A. (szerk.) Magyar Lelkiállapot 2021. Család- egészség - közösség: Hungarostudy 2021 tanulmányok. Budapest: Kopp Mária Intézet a Családokért KINCS, 375-395.
- Taleb, N. N. (2007): The black swan: the impact of the highly improbable. Random House: New York.
- Tari, A. (2011): Z generáció: klinikai pszichológiai jelenségek és társadalom-lélektani szempontok az információs korban. Tericum Kiadó: Budapest
- United Nations Children's Fund (2024): Child and adolescent mental health: The State of Children in the European Union 2024. Policy Brief 2
- Veen, W. – Vrakking, B. (2006): Homo Zappiens: Growing up in a digital age. Continuum: London
- World Happiness Report, 2023: <https://worldhappiness.report/ed/2024/> (Letöltve: 2024.09.01.)

A MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK ÉS A MEGKÜZDÉSI RUGALMASSÁG ÖSSZEFÜGGÉSEI AZ ÉRZÉKELT STRESSZEL ÉS AZ ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉGGEL MAGYAR EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

— Pervai Lilla¹ —

Absztrakt

Kutatásomban a megküzdési stratégiák és a megküzdési rugalmasság kapcsolatát vizsgáltam az élettel való elégedettséggel és az érzékelt stresszel magyar egyetemisták körében. A készülődő felnőttkor kihívásai, mint az új helyzetek és megnövekedett felelősségek, gyakran fokozzák a stresszt. A megküzdési stratégiák segíthetnek a stressz mérséklésében, míg a megküzdési rugalmasság hozzájárulhat a negatív pszichológiai hatások elkerüléséhez és az élettel való elégedettség növeléséhez. Vizsgálatomhoz több kérdőívet és azon belül skálát – Konfliktusmegoldó Kérdőívet, a Megküzdési Rugalmasság Skálát, az Élettel való Elégedettség Skálát és az Észlelt Stressz Kérdőívet – használtam, melynek eredményeképp megerősítést nyert, hogy a magyar egyetemisták körében a megküzdési rugalmasság pozitívan korrelál az élettel való elégedettséggel, míg ezzel szemben negatívan az érzékelt stresszel. Az érzelmezőpontú megküzdés és az élettel való elégedettség között szintén negatív kapcsolat mutatkozott. Elemzésem szerint a megküzdési rugalmasság erősebb összefüggést mutat az érzékelt stresszel, mint az érzelmi fókuszú megküzdés. Az adaptív megküzdési stratégiák és alternatív megküzdési stratégiák alkalmazása tehát egy fontos képesség, mely hozzájárul a jóllétéhez, csökkentve az érzékelt stressz szintjét és növelve az élettel való elégedettséget, így jelentős tényező a pszichológiai kutatásokban.

Kulcsszavak: megküzdési rugalmasság, megküzdési stratégiák, élettel való elégedettség, érzékelt stressz, készülődő felnőttkor

Szakirodalmi áttekintés

Napjainkban a stressz az élet szinte minden területén jelen van, és az enyhébb, de krónikus stressz is fontos szerepet játszik a testi és a lelki zavarok kialakulásában (Boone és Christensen 1998; Kopp és Réthelyi 2004; Stauder és Konkoly Thege, 2006). A készülődő felnőttkor² sajátos kihívásai és ontológiai sajátosságai közé tartozik az instabilitás és a liminális, átmeneti élethelyzet (Turner, 1967; Kollár és Pillók, 2022), mivel ekkor gondolkodnak el igazán azon, hogy kik szeretnének lenni, és milyen életet szeretnének élni. Ebben az időszakban történnek leggyakrabban változások a párkapcsolatok és a munka területén, amely a stressz szintjének növekedését eredményezheti (Arnett és mtai., 2014).

A készülődő felnőttkor szakaszában sokan nem érzik még magukat igazán felnőttnek, de már kamasznak sem, s ez a közties állapot érzése depressziót és szorongást válthat ki, különösen azokból, akik úgy gondolják, hogy sokkal „felnöttebbnek” kellene érezniük magukat, mint amilyenek valójában (Arnett és mtai., 2014). Emellett ebben az életszakaszban sokan döntenek a továbbtanulás mellett, Magyarországon 2023-ban 310 ezer hallgató vett részt felsőoktatási képzésen, ebből 215 ezer fő tanul nappali képzésen (KSH, 2023), melynek jelentős része fiatal felnőtt. Az egyetemisták élethelyzetét számos specifikus stresszor jellemzi. A felsőoktatásba való belépés ugyanis jelentős változásokkal jár: a hallgatóknak alkalmazkodniuk kell a megváltozott

tanulmányi elvárásokhoz és felelősségvállaláshoz, meg kell birkóznuk a megnövekedett önállósággal, valamint a szorgalmi időszakok kognitív terhelésével és a vizsgaidőszakok intenzív pszichés nyomásával. Mindezek mellett hatékony stratégiákat kell keresniük a tananyagok megtanulásához és az időbeosztás megtervezéséhez, miközben új társas kapcsolatrendszerbe kell beilleszkedniük, sokszor messze a családjuktól, régi barátaitól. Mindez magasabb stressz szintet okozhat ebben az amúgy sem egyszerű időszakban, amellyel néhányan könnyebben, néhányan nehezebben küzdenek meg. Ez hatással lehet mind a jóllétükre, mind a tanulmányi eredményeikre. Kutatásomban arra voltam kíváncsi, hogy a megküzdési stratégiák és a megküzdési rugalmasság kapcsolatban állnak-e a fiatal felnöttek élettel való elégedettségével és érzékelt stressz szintjével. Emellett arra is kíváncsi voltam, hogy van-e hatékonyabb megküzdési stratégia, vagy a rugalmasság az, ami célravezetőbb.

Készülődő felnőttkor, egyetemisták

Sok főiskolai és egyetemi hallgató a készülődő felnőttkor (emerging adulthood) elnevezésű fejlődési szakaszában van, amelynek során csökkent a gyermek- és serdülőkori szülői függőségük, azonban még nem vállalják a felnőttkor tartós felelősségét (Arnett, 2000; Coccia és Darling, 2014). Arnett (2000) javasolta először a készülődő felnőttkor kifejezést a késő tizenéves kortól a 20-as évek közepéig tartó korszakra, nagyjából 18-25 éves korig. Elmélete szerint a készülődő felnőttkort öt jellemző különbözteti el: ez az időszak a felfedezés, a bizonytalanság, az énközpontúság, a köztesség és a lehetőségek korszaka. Ez az öt jellemző nem univerzális, de ebben az időszakban fordulnak elő a leggyakrabban (Arnett, 2007). Elméletében a felfedezés arra utal, hogy a fiatalok identitáskeresése nem zárult le a serdülőkorban, hanem ebben az időszakban döntenek el, hogy milyen identitás mellett köteleződjének el. Ez sokszor megmutatkozik a munkahelyek, illetve a párkapcsolatok gyakori váltásában, ami az életük több területén instabilitáshoz vezethet. Ebben az időszakban jellemző az énközpontúság, hiszen kisebb felelősséggel tartoznak mások felé, mint a korábbi, vagy későbbi életszakaszokban. Míg serdülőkorban a szülők elvárásainak felelnek meg, később szülőként felelősek saját gyermekeikért, valamint hosszabb távon terveznek, és munkájukban is nagyobb felelősséget vállalnak. A köztesség érzése is ebből fakad, hiszen már nem érzik magukat serdülőnek az új felelősségeik és szabadságuk

miatt, de még nem is érzik olyan felnőttnek magukat, amelynek sokan gondolják, hogy meg kellene felelniük. Ezek a nehézségek ellenére mégis az optimizmus jellemző erre a korszákra (Nelson, Luster, 2015; Arnett és mtai., 2014). A tudományos életben egyes szociológusok szerint a házasságkötés és a szülővé válás magasabb átlagéletkora azt jelzi, hogy „felnöni nehezebb”, mint a múltban (Arnett, 2007). Később Arnett már 29 éves korig használta a készülődő felnőttkor fogalmát a magasabb jövedelmű országokban (Arnett, 2014; Arnett és mtai., 2014), valamint több kutatás szerint is a legtöbben 30 éves korukra a felnőttkori szerepeikbe illeszkednek (Iacovou, 2002; Sneeding és Phillips, 2002; Arnett, 2006a; Arnett, 2007). Az amerikai populáris médiában használt „quarterlife crisis” kifejezés is a készülődő felnőttkorban tapasztalt nehézségekre használják, amikor a fiatalok megpróbálják megtalálni helyüket a felnöttek világában (Robbins és Wilner, 2001). A felsőoktatásban lévő hallgatók a készülődő felnőttkorral járó stresszen túl is sok stressznek vannak kitéve (Misra, Cris és Burant, 2003), ami hatással lehet a tanulmányaikra is. A pszichológiai stressz emellett jelentős egészségügyi problémát jelent (Essau és mtai., 2008; idézi Rogowska és mtai., 2020), ennek ellenére nem sok kutatás középpontjába kerülnek az egyetemi hallgatók (Brooks és mtai., 2020; idézi Rogowska és mtai., 2020). Rogowska és mtai. (2020) tanulmányukban a lengyel hallgatók körében vizsgálták a szorongást az érzékelt stressz, az általános egészségi állapot és az élettel való elégedettség tekintetében a COVID-19 járvány kitörése idején. Azt találták, hogy a lengyel hallgatók többsége magas szintű szorongást (65 százalékuknak enyhe vagy súlyos generalizált szorongásos zavar) és magas szintű érzékelt stresszt (56 százalékuknak magas vagy rendkívül magas értékeket) mutat, amelyre a járványhelyzet hatással lehetett. Hipotézisükkel ellentétben az élettel való elégedettség átlagos értékét mutatott mintájukban.

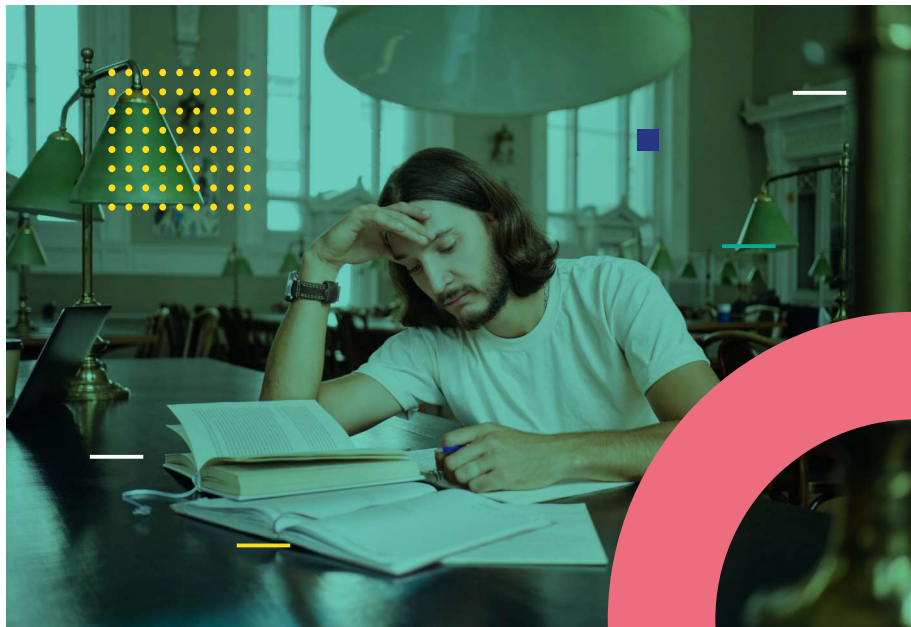
¹viselkedéselemző, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar pszichológia mesterszakos hallgatója, társadalom- és szervezetszociológia specializációval. e-mail: pervai.lilla@gmail.com

²Arnett szerint a készülődő felnőttkor nem csak a serdülőkor és a felnőttkor közötti átmeneti időszak, hanem egy önálló életszakasz, amely főleg a fejlett, nyugati társadalmakban jellemző.

Érzékelt stressz

Lazarus (1966) meghatározása szerint a stressz annak az érzékelése, hogy a külső szituáció meghaladja az egyén észlelt megküzdési képességeit. Számos tudományos vizsgálat igazolja, hogy nemcsak az akut, súlyos stressz, hanem az enyhébb, de krónikus stressz is fontos szerepet játszik a testi és a lelki zavarok kialakulásában (Boone és Christensen 1998; Kopp és Réthelyi 2004; Stauder és Konkoly Thege, 2006). A stressz mérését többféleképpen közelítik meg a kutatásokban, egyes vizsgálatokban a fiziológiai reakciókat mérik (Healey és Picard, 2005), más kutatásokban pedig a stresszes életesemények számát (Holmes és Rahe, 1967; Echee és Eze, 2018). Míg ezek a mérések a stresszt inkább objektíven közelítik meg, addig az érzékelt stressz az emberek szubjektív élményét foglalja magába. Az érzékelt stressz mérése azért is fontos, mert az egyéni tulajdonságok is befolyásolják, hogy a stresszorokra³ mekkora mértékű distresszel⁴ reagálunk, egy kis bosszúságra is van, aki hevesen reagál, míg más krízishelyzetben is higgadt marad. (Zimbardo és mtsai., 2018; idézi Bredács és Takács, 2020).

A krónikus stressz egészségkárosító hatása egy összetett folyamatként értelmezhető. Ebben nemcsak a megfigyelhető stresszforrások, hanem a stresszhelyzetek megélése, feldolgozása, a megküzdési képesség, a pszichoszociális környezet és a személyiségjellemzők is fontos szerepet kapnak. (Lazarus 1966; Ursin és Eriksen 2004; Stauder és Konkoly Thege, 2006). Korábbi tanulmányok szerint az egyetemisták 75-80 százaléka közepesen stresszes, 10-12 százaléka pedig súlyosan stresszes (Pierceall és Keim, 2007; Pryor és mtsai., 2010; Coccia és Darling, 2014). A hallgatókat érintő stressz kategorizálható a tanulmányi, a pénzügyi, az idővel vagy a párkapcsolattal kapcsolatos és az önmaguk által okozott stressz kategóriákba (Dusselier és mtsai., 2005; Coccia és Darling, 2014). Egy, a COVID-19 járvány kitörése után két évvel végzett felmérés szerint a magyar egyetemisták jelentős része komolyabb lelki problémákkal küzd. Sokan közülük öngyilkossági gondolatokkal küzdenek, felük valamilyen megterhelőbb élethelyzeti krízist is átélt az elmúlt időszakban. A járványhelyzet is egyértelműen hozzájárulhatott ezekhez az eredményekhez.



³Olyan külső vagy belső inger vagy esemény, amely stresszreakciót vált ki az egyénből.

⁴A stressz negatív formája, amikor a megterhelés meghaladja az egyén megküzdési képességeit, és pszichés vagy fizikai nehézségekhez vezet.

Mindemellett sok esetben akár önkárosító, hosszú távon kontraproduktív módon próbálják kezelni nehézségeiket, a leggyakrabban a közösségi média használatával, illetve evéssel próbálják enyhíteni szorongásukat. Többen fordulnak még alkalmanként ezen felül alkoholhoz, online játékhoz, illetve dohányzáshoz is, hogy enyhítsék szorongásukat vagy más kellemetlen érzésüket. Ezek a megküzdési módok pedig sok esetben súlyosbítják a már meglévő pszichés problémáikat (Karner és mtsai., 2021).

Élettel való elégedettség

Az élettel való elégedettséget az egyik legelterjedtebb megközelítés szerint a személy általános életminőségének kognitív értékeléseként határozzák meg, amelyet a személy a saját kritériumai alapján értékel (Diener és mtsai., 1985; Martos és mtsai., 2014). Vagyis, míg egyeseknek lehet, hogy a karrier egy fontos tényező az értékelés során, más a szabadidő eltöltése vagy a társas kapcsolatok minősége alapján értékeli az elégedettségét. A pozitív élettel való elégedettség fokozza az egyén ellenálló képességét, és védőfaktorként szolgál a diákok egészségét és jóllétét befolyásoló kedvezőtlen élethelyzetekkel szemben (Suldo és Huebner, 2004; Coccia és Darling, 2014). Coccia és Darling (2014) tanulmányában az életkor pozitív kapcsolatot mutatott a stressz szintjével, és negatív az élettel való elégedettséggel. Ezt azzal magyarázták, hogy ahogy a diákok idősebbé válnak, úgy nőnek a felelősségeik mind a tanulmányi, mind a magánéletükben, ami a stressz szintjének növekedését eredményezi (Coccia és Darling 2014). A pozitív életminőség (quality of life) egyik leggyakrabban mért dimenziója az élettel való elégedettség. Ennek vizsgálata során a megkérdezett a saját kritériumai szerint kognitív alapon értékeli az általános életminőségét, ezért is tekintik az élettel való elégedettséget a szubjektív jóllét⁵ egyik meghatározó elemének (Diener, 2000). Az életkor és az élettel való elégedettség kapcsolatáról ellentmondásos eredmények vannak a nemzetközi szakirodalomban, de a magyar kutatások kicsit egységesebb képet mutatnak. Murinkó (2007) az élet egyes részterületeivel (jövedelmi helyzet, családi élet, egészség, munka) való elégedettséget vizsgálta életkori különbségekben,

tanulmányában az életkor és a boldogság között közvetlen (direkt) és közvetett (indirekt) kapcsolatot is kimutatót. Eredményei szerint az életkor előrehaladtával az eltérő életkori korcsoportokban mért elégedettség az életkörülmények változásától és a különböző életesemények hatásától függetlenül csökken. Lengyel és Janky (2003) eredményei szerint is a fiatalabbak átlagosan nagyobb arányban érzik magukat elégedettnek. Korábbi tanulmányokban szintén azt találták, hogy az elégedettség a fiatalokhoz viszonyítva alacsonyabb a középkorúak körében, az idősek viszont a középkorúakhoz képest boldogabbak (Spéder és Kapitány, 2002; Murinkó 2006), vagyis ezekben a tanulmányokban U alakú kapcsolatot mutattak ki a két változó között⁶.

Megküzdési stratégia

Megküzdési stratégiáknak azokat a viselkedéses vagy kognitív erőfeszítéseket nevezzük, amelyek segítségével az egyén képes megbirkózni a stresszt keltő életeseményekkel (Lazarus és Folkman, 1984). Más megfogalmazás szerint a megküzdési stratégiák olyan tudatos alkalmazkodási válaszok, amelyeket az egyének következetesen alkalmaznak a stresszes események széles körében (Kohn és mtsai., 1994). Kohn és munkatársai (1994) három megküzdési stratégiát különböztetett meg: a problémaközpontú megküzdést, amely a fenyegető vagy káros külső helyzet orvoslására irányul; az érzelmközpontú megküzdést, amely magában foglalja az ilyen helyzetre adott érzelmi reakció levezetését, kezelését vagy enyhítését; és az elkerülésközpontú megküzdést, amely magában foglalja a fenyegető vagy káros helyzetektől való mentális vagy akár fizikai eltávolodásra irányuló kísérleteket. A probléma- és érzelmközpontú megküzdés összefügg a stresszhez való pozitív alkalmazkodással, míg az elkerülésközpontú megküzdés mind a stresszhez való pozitív, mind a negatív alkalmazkodással. Más kutatók (Bowman és Stern, 1995; Oakland és Ostell, 1996; Dunkley és mtsai., 2000) erős pozitív összefüggést találtak a gondok száma és az elkerülő megküzdés között. Egy másik kutatásban pedig az érzékelt stressz negatív kapcsolatban állt a probléma- és az elkerülés-központú megküzdéssel egyetemisták körében (Kausar, 2010).

⁵Az egyén saját életével kapcsolatos általános érzelmi állapota.

⁶Az U alakú kapcsolat egy olyan összefüggés, amelyben két változó között kezdetben negatív, majd egy bizonyos pont után pozitív irányú kapcsolat van, így az adatok egy „U” alakot formálnak a grafikonon.

A korábbi empirikus eredményekkel ellentétben (Aspinwall és Taylor 1992; O'Donnell és mtsai., 2008) Cabras és Mondo (2018) vizsgálata pedig azt mutatta, hogy az elkerülő stratégiákat alkalmazó diákok nagyobb étellel való elégedettséget tapasztalnak. Ugyanakkor a megküzdési stratégiák minden típusáról megállapították, hogy mérséklék a stresszes élmények negatív hatásait (Dwyer és Cummings, 2007). A 70-es évektől számos megküzdési kérdőívet készítettek, melyek közül a Folkman és Lazarus (1980, 1988) által kifejlesztett Konfliktusmegoldó Kérdőív (Ways of Coping Questionnaire) a legnépszerűbb (Rózsa és mtsai., 2008). Ezt a kérdőívet adaptálta magyar nyelvre Rózsa és mtsai. (2008), amelyben 7 faktoros⁷ struktúra bontakozott ki: Pozitív átértékelés, Menekülés-elkerülés, Szociális támaszkeresés, Távoltítás-elfogadás, Konfrontálódás, Tervszerű problémamegoldás-Önkontroll, és Visszahúzóds-Kontrollvesztés-Segítségkérés szakembertől.

Az első faktor a pozitív átértékelés, amely során a stresszt keltő helyzetet a személy pozitív jelentéssel ruházza fel, szem előtt tartva saját személyiségének fejlődését. A második faktor a menekülés-elkerülés dimenzió, amely olyan „bárcsak” kezdetű vágyalmokkal és viselkedéssel jellemezhető, melynek során az egyén megpróbál megszabadulni a problémától. A harmadik faktor a szociális támaszkeresés, amelyet olyan erőfeszítésnek tekinthetjük, amikor a személy problémáinak megoldása érdekében igyekszik segítséget kérni barátaitól, ismerőseitől vagy szakembertől. A segítségnyújtás lehet bármilyen kézzelfogható dolog, de lehet érzelmi támasz vagy egyszerűen segítő információ. A negyedik faktor a távoltítás, amit olyan kognitív erőfeszítésként írhatjuk le, melynek során a személy eltávolítja magát a stresszt keltő helyzettől és megpróbálja csökkenteni a szituáció jelentőségét. Az ötödik faktorból a konfrontálódásra utaló tételek kerültek, kiegészülve a mentegőzéssel és a korábbi tapasztalatok jelentőségének hangsúlyozásával. A konfrontatív megküzdés olyan agresszív, ellenségeskedő és kockázatvállaló erőfeszítésekkel jellemezhető, amely során a személy többnyire a stresszt keltő helyzetet próbálja megszüntetni vagy átalakítani. A hatodik faktorból olyan tételek kerültek,

amelyek az eredeti skála elrendezést tekintve a Tervszerű problémamegoldás és az Önkontroll skálákba tartoznak. A tervszerű problémamegoldást úgy jellemezhetjük, amely olyan szándékos problémafókuszú erőfeszítéseket tartalmaz (pl. problémaelemzés), amely a stresszt okozó helyzet megváltoztatását célozza. Az önkontrollt, mint megküzdési módot az egyén olyan erőfeszítései alkotják, amelyek segítségével megpróbálja érzelmeit és tetteit szabályozni. A hazai mintán végzett faktorelemzés utolsó dimenzióját olyan tételek alkotják, amelyek különböző skálákból állnak össze (pl. Szociális támaszkeresés, Menekülés-elkerülés és Pozitív átértékelés). A dimenzióba tartozó tételek a visszahúzóds, a kontrollvesztés és a professzionális segítség olyan konfigurációját mutatják, amely leginkább a betegséggel való megküzdés fogalomrendszerében értelmezhető (Rózsa és mtsai., 2008).

A tervszerű problémamegoldást és a konfrontatív megküzdést Folkman és Lazarus (1988) olyan erőfeszítésként írják le, amely a helyzet megváltoztatására irányul, így ezt a két megküzdési stratégiát problémafókuszú megküzdésnek nevezték. A távoltítást, az önkontrollt, a felelősségvállalást és a menekülés-elkerülést ezzel szemben a kognitív és érzelmi erőfeszítések kísérik, így ezeket a stratégiákat érzelmi-fókuszú megküzdésnek nevezték. A maradék két skálát (Szociális támaszkeresés és Pozitív átértékelés) nem lehet egyértelműen besorolni sem probléma, sem az érzelmi-fókuszú megküzdéshez, mivel erősen helyzetfüggőek, ezért inkább egy kevert megküzdési típusba sorolhatók (Rózsa és mtsai., 2008).

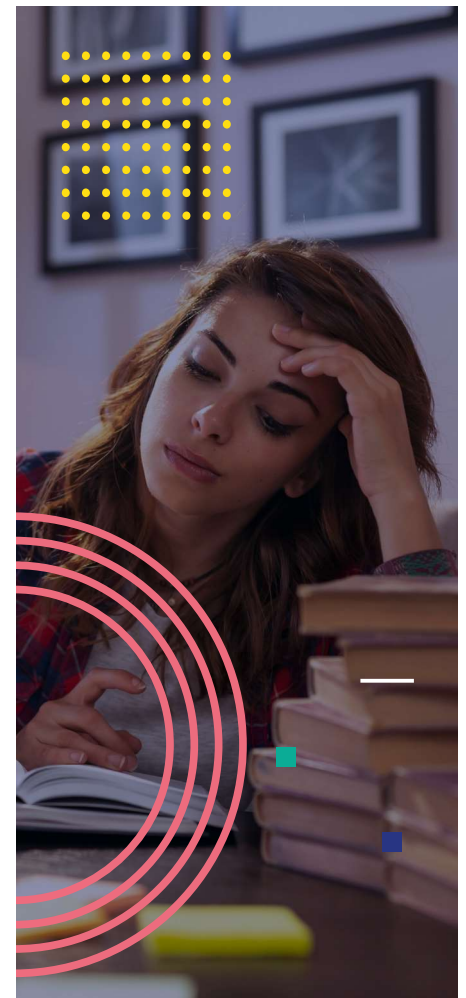
Megküzdési rugalmasság

A megküzdési rugalmasság az a képesség, hogy az egyén különböző megküzdési stratégiákat képes rugalmasan alkalmazni különféle helyzetekben (Cantor és Fleeson, 1994; Mischel és Shoda, 2000; Cheng és mtsai., 2014). A rugalmasság a megküzdés kontextusában elősegíti a stresszes változásokhoz való pszichológiai alkalmazkodást. A vitális plaszticitás elmélet (Baldwin és Poulton, 1902) szerint az egyének önkzedeményező, önszervező rendszerek, amelyek dinamikusan reagálnak a változó

kontextusokra, és a környezet inkább másodlagos és kiváltó szerepet játszik, azaz az emberek nem passzívan reagálnak a környezeti változásokra. Ezért a megküzdési rugalmasság az egyéneken belül, különösen kognitív és viselkedésszereikben jelenik meg, hogy ellen-súlyozza a rögzültséget és alapot biztosítson az alkalmazkodóképességhez. A megküzdési rugalmasság tehát az egyént olyan aktív válaszokkal ruházza fel, amelyek szükségesek ahhoz, hogy hatékonyan tudjon reagálni a változó környezetre (Cheng és mtsai., 2014). Korábbi tanulmányok dokumentálták a személyen belüli mérsékelt konzisztenciát az azonos típusú stresszorokra adott válaszoknál, de alacsony személyen belüli konzisztenciát mutattak ki a különböző típusú stresszorok között (Folkman és mtsai., 1986; Compas és mtsai., 1988). Ezek az eredmények alátámasztják, hogy a megküzdési válaszok nem statikusak, és az egyének a stresszes esemény kibontakozásával hajlamosak megváltoztatni stratégiáikat (Cheng és mtsai., 2014). A rugalmas kognitív értékelés alapjául szolgáló mechanizmus egy „ha ... akkor” értékelési mintázatot foglal magában (Shoda és mtsai., 1993; Chiu és mtsai., 1995): ha a stresszhelyzet kontrollálható, akkor az ember megpróbálja közvetlenül megváltoztatni a problémát vagy a külső eseményt. Ha a stresszhelyzet nem kontrollálható, akkor az ember megpróbálja megváltoztatni saját gondolatait, érzéseit vagy mindkettőt. A dinamikus kognitív értékelés és a helyzetnek való megfelelés a stratégia alkalmazásában tehát kulcsfontosságú összetevői a megküzdési rugalmasságnak (Cheng és mtsai., 2014). A probléma-központú megküzdést a munkavégzés során és olyan helyzetekben részesítjük előnyben, amelyekben cselekvésünk hatással lehet a problémára. Ezzel szemben az érzelempontú megküzdést jellemzően olyan szituációkban használjuk, ahol a helyzet nem változtatható meg, például betegség esetén (Folkman és Lazarus, 1980). Kato (2012) a megküzdési rugalmasságot úgy definiálja, mint a hatástalan megküzdési stratégia megszüntetésének, valamint egy alternatív megküzdési stratégia kidolgozásának és alkalmazásának képessége. Ezt a definíciót használta a Megküzdési Rugalmasság Skála (CFS – Coping Flexibility Scale) megalkotásakor.

A kutatás módszertana

Jelen kutatás célja a megküzdési rugalmasság és a megküzdési stratégiák kapcsolatának vizsgálata az étellel való elégedettséggel és az érzékelt stresszel magyar



egyetemisták körében. Az egyetemi évek alatt a hallgatók jelentős kihívásokkal szembesülnek, amelyek fokozhatják a stresszt és befolyásolhatják a mentális jóllétet. A megküzdési rugalmasság lehetőséget nyújt az egyéneknek arra, hogy alkalmazkodjanak a változó helyzetekhez és hatékonyabb stratégiákat alkalmazzanak a stressz kezelésére. Korábbi vizsgálatok azt mutatták, hogy a megküzdési rugalmasság és a megküzdési stratégiák szerepe kulcsfontosságú lehet az egyéni jóllét fenntartásában, azonban ezek viszonya nem teljesen egyértelmű.

⁷Az adatelemzés során faktoranalízis segítségével hét egymástól elkülönülő témakör rajzolódott ki a kérdések között, amelyek a hasonló típusú megküzdési módokat csoportosítják.

A kutatás során az alábbi hipotézisek vizsgálatára került sor:

1. A megküzdési rugalmasság pozitív kapcsolatban áll az étellel való elégedettséggel.
 - Korábbi kutatások szerint az alkalmazkodóképesség segíti az egyéneket abban, hogy alternatív célokat találjanak és rugalmasan kezeljék az akadályokat, ezáltal hozzájárulva a magasabb étellel való elégedettséghez.
 2. A megküzdési rugalmasság negatív kapcsolatban áll az érzékelt stresszsel.
 - A megküzdési rugalmasság a diákok és a munkavállalók pszichológiai egészségének erős előrelélője, amely negatívan korrelál a szorongással, a depresszióval és a stresszsel (Kato, 2012; K.S. Ng és mtsai., 2014), feltételezésem szerint hasonlóan alakul majd az egyetemisták körében is.
 3. A problémaközpontú megküzdés pozitív kapcsolatban áll az étellel való elégedettséggel.
 - A problémaközpontú és az elkerülő megküzdési stratégiák számos pozitív eredményt jeleznek előre, beleértve a magasabb étellel való elégedettséget (Zeidner és Saklofske, 1996; Cabras és Mondo, 2018), ezért hasonló eredményt feltételezek a magyar egyetemisták körében is.
 4. Az érzeléközpontú megküzdés negatív kapcsolatban áll az étellel való elégedettséggel.
 - Kutatások (Cabras és Mondo, 2018; Tolan és mtsai., 2002; Pritchard és mtsai., 2007) arra utalnak, hogy az érzeléközpontú megküzdés gyakran összefügg az alacsonyabb étellel való elégedettséggel, mivel kevésbé hatékony a stresszkezelésben, ezt vizsgálom meg én is az egyetemisták körében.
- Hipotézisem mellett két kutatási kérdés is választ keresek:
1. Melyik mutat erősebb kapcsolatot az étellel való elégedettséggel a magyar egyetemisták körében: a megküzdési stratégia vagy a megküzdési rugalmasság?
 2. Melyik mutat erősebb kapcsolatot az érzékelt stresszsel a magyar egyetemisták körében: a megküzdési stratégia vagy a megküzdési rugalmasság?

A kutatás résztvevői

A kutatásban olyan 18. életévüket betöltött egyetemisták vettek részt, akik az adatfelvétel idején felsőoktatási tanulmányokat folytattak. A mintavétel nem valószínűségi, kényelmi mintavétel volt, amelyet ismerősök körében és online kérdőívmeosztó csoportokban végeztem. Az adatfelvétel a 2023-as őszi félév szorgalmi időszakában zajlott.

A kérdőívet 132 fő töltötte ki, adattisztítást követően azonban 117 fő eredményeit vettem figyelembe. A résztvevők átlagéletkora 23 év, a legfiatalabb kitöltő 19, a legidősebb 29 éves volt.

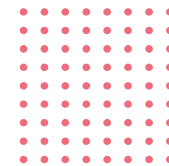
A minta 70 százaléka nő és 30 százaléka férfi. A kitöltők közel 44 százaléka fővárosi lakos. A résztvevők 89,7 százaléka nappali, 9,4 százaléka levelező munkarendben tanul. A többség alapképzésben (82%), míg kisebb arányban mesterképzésben (15,4%) és felsőoktatási szakképzésben (2,6%) tanul. A kitöltők mindössze 0,9 százaléka házasságban és 5,1 százalékuk élet társai kapcsolatban él, ami az alacsony átlagéletkorral magyarázható.

Mérőeszközök

A kutatás során egy online kérdőívet alkalmaztam, amelyet Google Forms segítségével állítottam össze. A kérdőív első oldalán a beleegyező nyilatkozat szerepelt, ezt követte a demográfiai adatokra vonatkozó kérdések (pl. nem, életkor, lakhely, tanulmányok). A vizsgálati változók mérésére az alábbi kérdőíveket és skálákat használtam:

- **Konfliktusmegoldó Kérdőív** (Ways of Coping Questionnaire; Folkman és Lazarus, 1988; Rózsa és mtsai., 2008 fordítása), amely a megküzdési stratégiákat méri hét faktor⁸ alapján. Az általam vizsgált faktorok reliabilitása⁹ jelen tanulmányban a következők: konfrontálódás $\alpha = 0,459$; menekülés- elkerülés $\alpha = 0,726$; távolítás $\alpha = 0,706$ (lásd 1. táblázat). A konfrontálódás faktor Cronbach-alfa értéke kisebb, mint 0,6, ezért nem megbízható, ezért a problémafókuszú megküzdés vizsgálatához ezt a faktort nem vontam be (Nunnally és Bernstein, 1967).

- **Megküzdési Rugalmasság Skála** (Coping Flexibility Scale, CFS; Kato, 2020, magyar adaptáció: Bencze, 2022), amely három faktor¹⁰ mentén vizsgálja a rugalmasságot. A kitöltők egy négyfokozatú Likert-skálán értékelték az állításokat, melynek végpontjai az 1 – nem jellemző rám és 4 – nagyon jellemző rám. A faktorok reliabilitása az eredeti és hazai tanulmányokban megfelelőnek bizonyult, és jelen kutatásban is hasonló megbízhatósági értékeket mutattak (Lsd. 2. táblázat).



1. táblázat: Közel érez magához valakit, ha...

Al-faktorok	Eredeti tanulmány ¹¹	Hazai tanulmány ¹²	Saját tanulmány
Elhagyás	$\alpha = 0,87$	$\alpha = 0,832$	$\alpha = 0,690$
Újra-megküzdés	$\alpha = 0,92$	$\alpha = 0,702$	$\alpha = 0,724$
Meta-megküzdés	$\alpha = 0,86$	$\alpha = 0,675$	$\alpha = 0,709$

Forrás: Saját szerkesztés

- **Étellel való Elégedettség Skála** (Satisfaction with Life Scale, SWLS; Diener és mtsai., 1985; Martos és mtsai., 2014 fordítása), amely az egyén szubjektív életelégedettségét méri. Öt állítást tartalmaz, amelyeket kitöltők egy 7 fokú Likert-skálán értékelnek (1 – Egyáltalán nem értek egyet, 7 – Teljes mértékben egyetértek). A skála megbízhatósága korábbi vizsgálatok alapján stabil (Cronbach-alfa $\geq 0,7$; Vassar, 2008), magyar mintán is magas ($\alpha = 0,84$ vagy ennél nagyobb; Martos és mtsai., 2014). Jelen tanulmányban a reliabilitás megfelelőnek bizonyult ($\alpha = 0,892$).

- **Észlelt Stressz Kérdőív** (Perceived Stress Scale, PSS; Cohen és mtsai., 1983; Stauder és Konkoly Thege, 2006), amely során a résztvevőknek egy ötfokú Likert-skálán (1 – soha, 5 – nagyon gyakran) kellett értékelniük azt, hogy milyen gyakran jellemezték őket az állítások az elmúlt egy hónap során. A magyar vizsgálatokban a reliabilitás $\alpha = 0,79$, a jelen kutatásban szintén megfelelőnek bizonyult ($\alpha = 0,767$).

⁸Pozitív átértékelés, Menekülés-elkerülés, Szociális támaszkeresés, Távolítás-elfogadás, Konfrontálódás, Tervszerű problémamegoldás-Önkontroll, és Visszahúzódnak-Kontrollvesztés-Segítségkérés

⁹A reliabilitás (Cronbach-alfa érték) azt méri, hogy egy adott skála vagy kérdőív mennyire megbízható és konzisztensen méri a vizsgált konstruktmot. Az általános elfogadott határérték szerint a 0,7 feletti Cronbach-alfa érték jó belső konzisztenciát jelez, míg a 0,6 alatti érték alacsony megbízhatóságra utal.

¹⁰az elhagyás, az újra-megküzdés és a meta-megküzdés

¹¹Kato, 2020

¹²Bencze, 2022