

Y.Z.

A NIT IFJÚSÁGSZAKMAI FOLYÓIRATA

A LEGMAGÁNYOSABB GENERÁCIÓ?

Kiss-Kozma Georgina

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

Pervai Lilla

HÁTRÁNYBÓL ELŐNY - TERÜLETI EXAPTÍV REZILIENCIA AZ EU KELETI HATÁRAI MENTÉN

Kiss Bence Álmos



NEMZETI
IFJÚSÁGI
TANÁCS



V. évfolyam 1. szám
2025/ 1. szám

FELELŐS KIADÓ:

Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség
Kovács Péter

FELELŐS KIADÓ SZÉKHELYE:

6726 Szeged, Fő fasor 11. I/6

FŐSZERKESZTŐ:

Kollár Dávid

SZERKESZTŐK:

Déri András
Heidl Sára
Gyorgyovich Miklós
Gyorgyovichné Koltay Elvira
Molnár Dániel
Pintér Kitti
Sövegjártó Virág

SZERKESZTŐSÉGI TITKÁR:

Kolozsvári Krisztina

KORREKTÚRA:

Gyorgyovichné Koltay Elvira
Pintér Kitti

TANÁCSADÓ TESTÜLET:

Bauer Béla
Pillók Péter
Székely Levente
Vajda Árpád

SZERZŐK:

Kiss Bence Álmos
Kiss-Kozma Georgina
László Tamás
Pervai Lilla

DESIGN, TÖRDELÉS:

Szánthó Boglárka

A folyóiratban felhasznált fotók
az elements.envato.com
oldalról származnak.

Minden jog fenntartva.

ISSN 2786-3069



NEMZETI
IFJÚSÁGI
TANÁCS

Szakmai együttműködő partnerünk
a folyóirat megvalósításában a:



DOKSZ
doktoranduszok
országos
szövetsége



Kedves Olvasó!

Napjaink társadalomtudományi diskurzusában egyre központibb helyet foglal el a generációs adaptációs képesség és mentális jóllét kérdése. A COVID-19 pandémia, a gazdasági instabilitás és a geopolitikai változások olyan komplex kihívásrendszert teremtettek, amely új elméleti megközelítéseket és empirikus vizsgálatokat igényel.

Jelen tematikus lapszámunk ezt a területet járja körül négy különböző aspektusból, amelyek együttesen árnyalt képet festenek a magyar fiatalok jelenkori helyzetéről, illetve aktuális és potenciális megküzdési mechanizmusairól.

László Tamás tanulmánya a Libikóka- és Babzsák-generáció pandémiás tapasztalatait vizsgálja kvalitatív módszerekkel. Az életútinterjúkra épülő kutatás nem csupán a nehézségeket dokumentálja, hanem azt is feltárja, hogy a reziliencia sikere döntően függ a társas támogatástól és a szolidaritás gyakorlataitól. Az eredmények megerősítik: a válságkezelés hatékonysága nem kizárólag egyéni kompetencia, hanem kollektív folyamat.

Kiss-Kozma Georgina összehasonlító elemzése azt vizsgálja, hogy mennyire jellemző a magányosság a 15-39 éves magyarországi korosztályra. A reprezentatív mintán végzett kutatás eredményei szerint, bár a magyar népesség fiatalabb korosztályainak többsége nem küzd a magányossággal, az érintettek társadalmi szinten mégis szignifikáns aránya fontos társadalompolitikai kérdéseket

vetethet fel. A tanulmány hangsúlyozza a társas támogatási rendszerek kulcsfontosságú szerepét a mentális egészség megőrzésében.

Pervai Lilla egyetemistákkal végzett empirikus vizsgálata a megküzdési rugalmasság és az élettellel való elégedettség kapcsolatát elemzi. A kutatás azt mutatja, hogy a változó helyzetekhez való alkalmazkodás képessége – szemben az egydimenziós megküzdési stratégiákkal – szignifikánsan hatékonyabb a stressz kezelésében és a pszichológiai jóllét fenntartásában.

Kiss Bence Álmos kritikai áttekintése a Territorial Exaptive Resilience projekt eredményeit mutatja be, amely az EU keleti határ régióinak fejlesztési potenciálját vizsgálja. A recenzió részletesen ismerteti az exaptív reziliencia fogalmát, amely szerint a strukturális hátrányok bizonyos feltételek mellett fejlődési lehetőségekké alakíthatók át. A négy tanulmány együttesen arra mutat rá, hogy a kortárs válságkezelési stratégiák sokkal komplexebbek és árnyaltabbak, mint ahogy azt a hagyományos megközelítések sugallják. A rugalmasság, a közösségi beágyazottság és az exaptív kapacitások fejlesztése kulcsfontosságú tényezők a társadalmi integráció és jóllét szempontjából.

Jó olvasást kívánok!

Kollár Dávid
főszerkesztő

TARTALOMJEGYZÉK

01

A FIATAL FELNŐTT NEMZEDÉKEK MEGKÜZDÉSI TAPASZTALATAI
A JÁRVÁNYHELYZET IDEJÉN EGY KVALITATÍV KUTATÁS TÜKRÉBEN

László Tamás 5

02

A LEGMAGÁNYOSABB GENERÁCIÓ?

Kiss-Kozma Georgina 24

03

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

Pervai Lilla 38

04

HÁTRÁNYBÓL ELŐNY - TERÜLETI EXAPTÍV REZILIENCIA
AZ EU KELETI HATÁRAI MENTÉN

Kiss Bence Álmos 54

A FIATAL FELNŐTT NEMZEDÉKEK MEGKÜZDÉSI TAPASZTALATAI A JÁRVÁNYHELYZET IDEJÉN EGY KVALITATÍV KUTATÁS TÜKRÉBEN²

– László Tamás¹ –

Absztrakt

A tanulmány a fiatal felnőtt generációk koronavírus-járvánnyal kapcsolatos tapasztalatait és megküzdési stratégiáit vizsgálja, különös tekintettel a mentális jóllétet befolyásoló tényezőkre, valamint a reziliencia és a szolidaritás szerepére. A kutatás összesen tizennégy, félig strukturált témaorientált életútinterjúra épül, amelyek a 21–38 éves korosztályhoz tartozó, eltérő társadalmi és gazdasági helyzetű fiatalok narratíváit teszik hozzáférhetővé. Az eredmények alapján a fiatal felnőttek számára a járványhelyzet fő kihívásai közé tartozott az egészségügyi bizonytalanság, a társas kapcsolatok beszűkülése, a gazdasági instabilitás és a személyes szabadság korlátozása. A megküzdési stratégiák közé sorolható a strukturált időmenedzsment, a támogató közösségi kapcsolatok és az egyéni rugalmasság. A kutatás rámutat arra, hogy a járványhelyzet nemcsak nehézségeket eredményezett, hanem hosszú távú önreflexiós folyamatokat is generált, melyek eredménye – legalábbis a beszámolók szerint – az értékrendek és életmódok egymással is összefüggő átalakulása (adott esetben megszilárdulása). Az eredmények megerősítik azt az értelmezést, miszerint a reziliencia válsághelyzetben sokkal inkább egyfajta másodlagos, „kényszermegoldásként” fogható fel (az egyszerű rezisztencia jelentette „spontán” válságállósághoz képest), valamint hogy sikeressége részben azon áll vagy bukik, hogy kizárólag egyéni problémamegoldásként vagy társias módon, a szolidaritás gyakorlataival együtt valósítják-e meg.

Kulcsszavak: generáció, koronavírus-járvány, reziliencia, megküzdés, szolidaritás

Bevezetés

A koronavírus-járvány társadalmi hatásai

A Magyarországot a 2020-as esztendőben elérő pandémia társadalomtudományi jelentőségét elsősorban nem a válság kiindulópontjaként szolgáló egészségügyi komponens adja. A veszélyre adott ad hoc és intézményes válaszok – mint tág értelemben vett kulturális reakciók – ugyanis olyan mértékű és kiterjedésű változásokat eredményeztek a társadalmak életmódjában, amelyek hatásait nem hagyhatjuk figyelmen kívül. Nem elvitatva a fertőzés és a megbetegedések, a halálesetek súlyát, azt mondhatjuk, hogy a koronavírus-járvány a szociológia és társtudományai eszközrendszerével leginkább mint *járványhelyzet* vizsgálható (László, 2022a).

Ennek lényege úgy foglалható össze, hogy az emberek cselekvései az adott időszakban a megszokottól eltérő társadalmi, gazdasági, kulturális feltételek között konstituálódtak, ami együtt járt a megváltozott helyzet különböző értelmezéseivel és az életmódok kisebb-nagyobb mértékű, hol időszakos, hol tartósabb átalakulásával is. Ez a folyamat az emberi közösségeket, a társadalom különféle csoportjait más-más módon érintette, és abban is eltérések mutatkoztak, hogy mennyire viselte meg a járványhelyzet időszaka az embereket. A tapasztalatok sokszínűségét nagyban befolyásolta az erőforrásokkal való ellátottság szintje, a kiinduló élethelyzetek sajátosságai, de az életútban bekövetkező „természetes”, a koronavírusról független változások is.

¹ Doktorandusz, ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem; szenior kutató, Századvég Közéleti Tudásközpont Alapítvány. Elérhetőség: laszlo.tamas.attila@gmail.com

² A tanulmány elkészítéséhez forrásként felhasznált, *A koronavírus-járvány az egyéni élettörténetekben és a közösségi emlékezetben* című kvalitatív interjúkutatás a Kulturális és Innovációs Minisztérium EKÖP-24 kódszámú Egyetemi Kiválósági Ösztöndíj Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

A kutatók figyelme, a tudományos érdeklődés hamar olyan csoportok felé fordult, amelyek valamilyen szempontból speciálisnak tekinthetők, akiket fokozottan érintettek a változások vagy éppen kiszolgáltatottak, veszélyeztetettek voltak. A teljesség igénye nélkül, ilyenek voltak az egészségügyi és szociális területen dolgozók (Spányik et al., 2022, 2023), a közoktatási rendszer működtetésében részt vevő diákok és tanárok (Hermann és Molnár, 2022; Holb et al., 2022; Lannert, 2022), az idős szülőket támogató középkorosztály és főleg annak női tagjai (Bartal et al., 2022a; Kövesdi et al., 2022a), a bevételi forrásaik bizonytalanná válását megélők (Boza et al., 2022; Köllő, 2022), de a lakáshonok szűkös tereibe szoruló nagyvárosi emberek széles rétege is (Csizmady és Kőszeghy, 2023).

A koronavírus-járvány társadalmi hatásaival foglalkozó tudományos és szakpolitikai megközelítések közkedvelt elméleti keretként szolgált a válságokkal való megküzdést, a rugalmasság fontosságát hangsúlyozó *rezilienciakutatósi* irányzat (László, 2022b). Mivel az események hordereje egyértelművé tette, hogy egy igen kiterjedt, komplex és potenciálisan elhúzódó krízisről beszélhetünk, a fő cél sok esetben már nem annyira az érintettek azonosítása volt, csakhamar olyasféle kérdésfeltevések kerültek előtérbe, amelyek hallgatólagos kiindulópontként elfogadták a válságban való érintettséget, és a normalitás, egy régi vagy új egyensúlyi állapot megtalálását (Békés, 2002; Székely, 2015), az erre vonatkozó lehetőségeket és jó gyakorlatokat kutatták. Hogyan tud egy egyén, egy közösség, egy társadalom rugalmas módon alkalmazkodni a változásokhoz – mitől függ, hogy valaki reziliensnek bizonyul-e egy adott válságszituációban, jelesül a kialakult járványhelyzetben?

A kezdeti időszakra vonatkozó magyarországi kutatások rámutattak arra, hogy a választott és sikeres megküzdési stratégiák szempontjából érdemes az *érintettség* mértéke szerint definiálni két csoportot. Akikre kisebb alkalmazkodási kényszer nehezedett, azok részéről gyakran elegendőnek bizonyult a felfogást, a változásokhoz való viszonyulást „finomhangolni”, például derűsen és optimistán hozzáállni a mindennapokhoz (kiegészítve ezt a személyes kapcsolatok lehetőségeihez mérten történő ápolásával). Mások számára azonban az volt a sikeres stratégia, hogyha kreatívan alakítottak ki újfajta rutinokat és életmódot, ahelyett, hogy csak sodródtak vagy különféle maladaptív eszközökhöz folyamodtak volna (Kollár és László, 2023). Nem elhanyagolható az sem, hogy a járványhelyzetben egyaránt mutatkozott fokozott igény és készség a segítség, általában véve a szolidaritásra épülő társas-társadalmi gyakorlatok irányában (Bartal et al., 2022b). Ezek bizonyos mértékig és ideig tudták ugyan tompítani a koronavírus-járvány időszaka alatt bekövetkező változások negatív hatásait, azonban viszonylag hamar mutatkoztak a pszichés kifáradás és az erőforrások kimerülésének jelei (Kövesdi et al., 2022b). Mindezek ellenére 2021-ben, a koronavírus lecsengő szakaszában már a felnőttkorú magyarországi népesség több mint harmada – saját megítélése szerint – túl volt a nehézségeken (reziliensnek bizonyult), és körülbelül ugyanennyien nyilatkoztak úgy, hogy nem is érintette őket kedvezőtlenül a krízis (rezisztensnek bizonyultak). Ebben az időszakban mintegy 17 százalék volt azok aránya, akiket aktívan érintettek a megpróbáltatások (aktuálisan „rugalmatlanok” voltak), további 13 százaléknál válaszadót pedig annak ellenére is megviseltek a változások, hogy a mindennapok szintjén nem tapasztaltak érdemi átalakulást (őket „riadtaknak” is nevezhetjük) (László és Gyorgyovich, 2024).³

³ A szóban forgó elnevezések a különféle fogalmakon keresztül a válságszituációban kialakuló eltérő érintettségi és/vagy választípusokat igyekeznek elkülöníteni. Ezt a szándékot tükrözi a kurrens kutatási irányok közül a Kollár Dávid és Kollár József (2020) által kidolgozott adaptív és exaptív típusú reziliencia fogalompárja, a két jelenségkör megkülönböztetése is. A megközelítés nagy hangsúlyt fektet az erőforrások felhasználásának, alkalmazásának módjára. Míg az adaptív reziliencia az eredeti funkciónak megfelelő, jellemzően kisebb „költséggel” járó alkalmazást jelent, addig az exaptív reziliencia nagyobb kreativitást igényel, tekintve, hogy az eredeti funkciótól eltérő módon hasznosul az adott erőforrás. Meglátásom szerint ez a fogalmi keret az egyes (elemi) cselekvések szintjén használható leginkább, annak megértését segítve, hogy az adott megküzdési „stratégia” (pontosabban fogalmazva inkább „lépés”) megvalósítása a konkrét esetben – a rendszer és annak erőforrásai szempontjából – milyen módon zajlott le (tehát precízebbnek tűnik, ha nem például egy személy tipikus megküzdési stratégiájaként, hanem egy konkrét esemény elemzése során alkalmazzuk az értelmezési keretet). Ez a gondolatmenet elvezethet a reziliencia fogalma magyar nyelvű fordításaiban is megjelenő kettősséghez, melyek egyikében (rugalmas ellenállóképesség) az identitás megőrzésének, biztonságának cselekvésorientált alapértéke áll, míg a másik esetben (rugalmas alkalmazkodóképesség) fokozottabban jelenik meg a kreatív változtatás és önmeghaladás implicit imperatívusza (László, 2022b). Míg az adaptív módon reziliens események/cselekvések előbbi, addig az exaptív típusúak inkább utóbbit fejezik ki.



A járványhelyzet hatásai generációs megközelítésben

A koronavírus-járvány társadalmi hatásaival foglalkozó kutatások nem csak a reziliencia fogalma felől értelmezték, értelmezik a látott jelenségeket. Egy másik népszerű megközelítés a *generációs* szemléletet (Mannheim, 1969; McCrindle, 2014) alkalmazza – nem meglepő módon, hiszen hamar világossá vált, hogy hiába az idősebb korosztályok képviselői azok, akik egészségügyi szempontból a leginkább veszélyeztetettek, mégis a fiatalok viselik látványosan rosszabbul a változásokat (László et al., 2024). Az ugyan még nemigen eldönthető, hogy hosszabb távon az elmúlt évek tapasztalatai növelik-e rezilienciájukat (mint egyfajta képességet), de számos kutatás foglalkozott például az iskolai lemaradás (Hermann és Molnár, 2022; Holb et al., 2022; Lannert, 2022), a gyenge szociális készségek (Domokos, 2021; Engler és Pári, 2021; Székely, 2021), vagy éppen az élet fontos eseményeiből, fordulópontjaiból való kimaradás problémakörével (Böcskei et al., 2023). Egyes kutatók felvetették annak lehetőségét is, hogy a fiatalkori szocializáció intenzív időszakában, gyermekkorban és/vagy

az ifjúsági életszakaszban megtapasztalt krízishelyzet egy külön generáció körvonalait is megrajzolja (Szabó, 2020; Székely, 2021).

Egy 2020-ban készített magyarországi kutatás igyekezett elkészíteni az együtt élő nemzedékek társadalomspecifikus „térképét” (Bauer et al., 2022). Ez alapján az akkori felnőttkorú népességen belül összesen nyolc generáció körvonalazható, amelyek egymástól viszonylag jól azonosítható módon elkülöníthetők sajátos tapasztalataik és viszonyulásaik fényében. A két, viszonylag új belépő a Libikóka- (1985 és 1994 között születettek) és a Babzsák-generáció (1995 és 2002 között születettek). Az adatfelvételre a 2020-as év őszi hónapjaiban került sor. A kutatási eredmények alapján már ekkor érzékelhető volt, hogy más, idősebb nemzedékek tagjaihoz képest ők voltak azok, akik számára szignifikáns mértékben meghatározóbb *generációs élményként* tűnt fel – saját válaszaik alapján – a koronavírus-járvány. A jelen tanulmányban bemutatott empirikus vizsgálat segítségével az ő tapasztalataikat, történeteiket igyekszünk kicsit közelebbről megérteni.

Az életútinterjú kutatás módszertanáról

A társadalmi reziliencia és szolidaritás összefüggéseit a koronavírus-járvány jelentette esetre összpontosítva doktori kutatási program keretében kezdtem vizsgálni 2021-ben. Empirikus forrásként – eredetileg – kérdőíves felméréseket és fókuszcsoportos interjúkat használtam (ELKH KRTK KI, 2022; Századvég, 2021), idővel azonban világossá vált, hogy a járványhelyzethez való alkalmazkodás folyamatainak megértésében megkerülhetetlen egy olyasfajta kvalitatív módszertan alkalmazása, ahol az életutakkal való összefüggésben érthetők meg az adott időszak változásai, azok percepciói, valamint a koronavírus-járványhoz kapcsolódó egyéni és kollektív történetek. Ezen belátásokra építve, 2023 novembere és 2025 januárja között összesen harminc, félig strukturált témaorientált *életútinterjút* készítettem el, a beszélgetéseket diktafonra rögzítve. Minden beszélgetésről automatizált leiratkészítő szoftver (Alrite) segítségével teljes szöveges változat készült, ezek kézi ellenőrzése és javítása folyamatban van, a végleges szó szerinti átiratok részlegesen rendelkezésre állnak.

A teljes szövegtörzs alapjául szolgáló felvételek összesen több mint 53 órnyi hanganyagot tesznek ki. Ezek részletes feldolgozása és bemutatása meghaladja a tanulmány kereteit, így a kvalitatív szövegelemzéshez kiválasztottam azt a tizennégy interjúalanyt, aki születési évszáma alapján az úgynevezett Libikóka- vagy Babzsák-generáció tagja. A rekrutálás során *elméletvezérelt mintavételt* alkalmaztam (Corbin és Strauss, 2015), törekedtem a minta sokszínűségének biztosítására, a különféle élethelyzetben lévők, a járványhelyzettel kapcsolatban eltérő tapasztalatokkal rendelkezők társadalmi csoportjainak megszólaltatására. Az elemzett, tizennégy fős mintában fele-fele arányban találhatók nők és férfiak, négyen budapesti lakosok, négyen a főváros Pest vármegyei agglomerációjában, hárman-hárman pedig kelet-, illetve nyugat-magyarországi településeken élnek. Életkorukat tekintve – az interjú elkészítésekor – 21 és 38 év között szóródtak, az interjúalanyok fele még nem töltötte be a 30. életévét.⁴

Az interjúk szöveges átiratait a MAXQDA kvalitatív szövegelemző szoftver segítségével dolgoztam fel, a *megalapozott* elmélet módszertani szempontjait



figyelembe véve (Corbin és Strauss, 2015). Ennek szellemében az egyes szövegrészeket – előre meg nem határozott – kódokkal láttam el, melyek struktúráját és elnevezéseit az elemzési folyamat során fokozatosan tisztáztam, finomítottam. Az interjúszövegek azon részére összpontosítottam, ahol kifejezetten a járványhelyzet került előtérbe. Az itt található megnyilatkozásokat kiindulásként két – felsőszintű – kódkategória szerint csoportosítottam: egyrészt a nehézségekre, másrészt a megküzdéssel kapcsolatos szempontokra való tekintettel. Már a folyamat kezdetén bevezettem egy további, „semleges” felsőszintű kategóriát; néhány fontosabb háttérinformációt ugyanis lényegesnek tűnt rögzíteni, hogy érthetővé váljanak azok a sajátos élethelyzetek, ahonnan az interjúalanyok megfogalmazták a járványhelyzettel kapcsolatos tapasztalataikat és véleményeiket. A fontosabb összefüggéseket és megállapításokat memók formájában rögzítettem.

⁴Részletesebben lásd a függelékben (1. táblázat).

Részben ezek, részben pedig a kódolási folyamat végén kialakított kódfa, tematikus-fogalmi elrendezés adja a következőkben bemutatott eredmények vázát, hangsúlyait. A kvalitatív szövegelemzés során röviden kitérek minden lényegesebbnek tűnő, feltárt szempontra, ugyanakkor részletesebben csak azokat a mentális jóléthez tartozó tényezőket bontom ki, amelyek szorosabban kapcsolódnak a folyóirat tematikus számához. Az elemző megállapításokat az interjúkból vett – kézi ellenőrzésen átesett – néhány részlet, szó szerinti idézet szerepeltetésével illusztrálom.

Jelen kvalitatív szövegelemzés célja egyrészt, hogy *jobban megértjük a fiatal felnőttek generációinak járványhelyzettel kapcsolatos tapasztalatait és gondolkodásmódját, különös tekintettel az őket ért nehézségek és az azokkal összefüggő megküzdési folyamatok sajátosságaira*. Másrészt – közelebbről – annak feltárása, hogy különösen *a mentális jólét szempontjából milyen megpróbáltatásokkal kellett szembenézniük a koronavírus-járvány idején, és milyen tényezők segítették őket ezek kezelésében, egy (újfajta) egyensúlyi állapot kialakításában*.⁵

A kvalitatív szövegelemzés eredményei – A járványhelyzet elhelyezése az életutak elbeszélésében

A megkérdezett huszon-harmincéves fiatalok igen széles palettát fedtek le „kiinduló” *élethelyzeteiket*, azon életszakaszaikat tekintve, amikor a koronavírus-járvány beköszöntött az életükbe. Társas környezetüket szemügyre véve, volt olyan közöttük, aki bérleményben élt – egyes időszakokban lakótársakkal, később egyedül⁶ –, mások pedig éppen a családalapítás útjára léptek (a járványhelyzet egybeesett jegyességi időszakkal, esküvőszervezéssel, várandóssággal és gyermek születésével is).

⁵A szövegelemzést bemutató fejezetben jellemzően nem lépek túl az interjúalanyok által elbeszélte nehézségek és megküzdési folyamatok döntően leíró jellegű közlésén. Az interjúkat kiegészítő rövid kérdőív alapján többletinformációk állnak rendelkezésre az egyes válaszadókról, ez alapján pedig lehetővé válik sajátos tapasztalataik – töredékes – visszavezetése a reziliencia elméleti szempontból többféleképpen is megalapozott fogalomváltozataira, illetve az azokkal érintkező egyéb fogalmakra (rezisztens, reziliens, rugalmatlan, riadt). A járványhelyzet nehézségeinek és azok leküzdésének tapasztalatait tárgyaló részt követően, a záró fejezetben térek vissza az absztraktabb jellegű következtetések megfogalmazásához.

⁶Egy harmincas éveiben járó, családostól interjúalany számára természetes reakciónak tűnt, hogy negatívan reagáltak a járványhelyzetre (például befelé fordultak, tehetetlenségbe süppedtek) azok a fiatalok, akik kisebb lakásban, egyedül, párkapcsolat nélkül töltötték mindennapjaikat az adott időszakban (az ő helyzetük különösen nehéznek tűnik utólag). „Nem hibásnak tartom azt, hanem nagyon sajnálom azt, aki meg... mondjuk, tényleg egy olyan élethelyzetbe' élte meg, mondjuk, voltak ilyen ismerőseink, aki mondjuk, egyedül egy lakásba', egyedülálló, mondjuk, fiatal ráadásul, mert mondjuk, most pont párkapcsolat előtt-után, és, és nincs, mit-, egy harminc négyzetméter, vagy húsz, és akkor bezárva. Szóval nem gondolom, hogy ők rosszul reagáltak, de hogy, hogy, hogy őket nagyon sajnáltam [Nevet.], az biztos, hogy ott mit kezd magával... egyedül, vagy az nehezebb... Szerintem az, az, aki így befordult, vagy nem tudott ezzel mit kezdeni, az egy negatív reakció, de nem gondolom, hogy hibás lenne az, aki így reagált... tök érthető.” (Libikóka-generáció, nő, fővárosi agglomeráció, reziliens, RI: 99, „hála”).

Nemcsak a kiinduló élethelyzet és az életút „szokásos” fordulópontjai azok, amelyek lényeges információval szolgálhatnak számunkra annak megértése során, hogy a járványhelyzet tapasztalatait miért adott módon értelmezték a fiatal felnőtt generációk tagjai. A nehézségek és a megküzdés dichotóm kategóriáiba ugyancsak nem illeszthető be néhány visszatérő szempont, amire az interjúalanyok kitértek történetük elmesélése közben. Egyesek a médiához és a hírekhez való viszonyt emelték ki: volt, aki a járványhelyzet idején fokozódó médiafogyasztásról számolt be, de olyan is akadt, aki ekkoriban kifejezetten igyekezett távolságot tartani a hírektől.⁷ A *veszélyérzetet* és az óvintézkedésekkel kapcsolatos percepciókat, illetve magatartásokat nagyban befolyásolhatták azok az – interjúk során semleges módon – említett tényezők is, amelyek mintegy körülményként voltak jelen az interjúalanyok életében. Ezek lenyomatainak tekinthetjük azokat a félmondatokat, amelyek arról szóltak, hogy nem történt súlyos kimenetelű megbetegedés a megkérdezettek közvetlen környezetében, vagy hogy éppenséggel a koronavírussal nem összefüggésbe hozható halálesetek nyomták rá bélyegüket a mindennapokra. A védőoltásokkal kapcsolatos bizonytalanságokat, halomásból szerzett információkat, a társas környezetben keringő eltérő és ellentmondásos vélekedéseket is visszatérően említették. Mindezek fényében nem meglepő, hogy míg egyesek arról számoltak be, hogy nem voltak extrém reakciók a környezetükben, más interjúalanyok a felelőtlen magatartás vagy éppen a túlzott félelmek és preventív gyakorlatok példáival találkoztak – másoknál, vagy éppen saját maguknál (utólagosan értékelve a járványhelyzetben tanúsított magatartást).⁸ Ezen a ponton kell még megemlíteni, hogy több fiatal külön kérdés nélkül emelte ki, hogy ő maga nem élt a vakcinák nyújtotta lehetőséggel (volt, aki hangsúlyozta, hogy nem eredendő oltásellenességből adódóan).⁹

Az említett nehézségek főbb dimenzióiról röviden

Az interjúalanyok által említett különféle nehézségeket, zavaró szempontokat, negatívan értékelt jelenségeket lefedő kódokat összesen öt kategória mentén sikerült csoportosítani. Ezek egyike magához *a vírus*hoz, illetve *az egészségügyi dimenzió*hoz köthető dolgokat fejez ki. Halálozási statisztikák, egészségügyi óvintézkedések, a közvetlen hozzátartozók, szeretteik védelme és az övelük kapcsolatos aggodalmak, a megfertőződéssel kapcsolatos tapasztalatok, a járulékos egészségügyi megterheltség, az oltásokkal összefüggésbe hozható bizonytalanságok és félelmek, valamint a koronavírus utólagos, hosszabb távú vagy éppen áttételes – vélt vagy valós – hatásai tartoztak ide.

Megkülönböztethetjük *az intézkedésekkel kapcsolatos említéseket, a politikai jellegű dimenziót*. A megnyilatkozások egy része az állami autoritás túlzott mértékét és a személyes szabadság korlátozását problematizálta.¹⁰ Más esetekben a politikai döntések konkrét tartalma, azok megfeleltetése került a középpontba, egyes kritikák pedig az intézkedések kommunikálásának hiányosságait, az érthetőség és az átláthatóság szempontjait emelték ki. A nehézségekkel kapcsolatos szempontok, kódok külön alcsoportjait alkották a válságkezelés gazdaságpolitikai elemeivel, az egészség-, oktatás- vagy éppen a sportügyi területtel kapcsolatos megjegyzések, de megjelentek általános munkaügyi tényezők is (amelyek többnyire a munkavégzés során betartandó szabályokkal foglalkoztak). Nemcsak a „nagypolitika”, de az intézményi, szervezeti politikák tekintetében is tapasztaltak nehézségeket az interjúalanyok.

Az anyagi, fizikai, tárgyi szempontok, a gazdasági dimenzió külön kategóriát alkot az említett nehézségek sorában. Ez egyes esetekben a szűkebben-tágabban értett lakóhellyel kapcsolatos konkrétumokat jelentett (például a terek és funkciók otthoni környezetben történő összemósódását), másoknál kifejezetten pénzügyi természetű problémákat (anyagi bizonytalanság, jövedelemforrás elvesztése stb.). Az egyéni szintű megpróbáltatások mellett megjelentek makroszinten értelmezhető szempontok is (infláció, hosszabb távon is kiszámíthatatlanná váló gazdasági helyzet).

A koronavírus-járvány során megtapasztalt nehézségek között sokan említettek olyan tényezőket is, amelyek a közösségi, társadalmi dimenzióhoz sorolhatók. A tágabb értelemben kulturális vonatkozásúnak tekinthető szempontokat gyarapítják a szezonálisan változó lehetőségek és igényszintek, vagy éppen a halálhoz mint olyanhoz való viszonyulás társadalmi keretei. Az interjúalanyok visszatérően kitértek a beszűkülő (akként érzékelt) terek és tevékenységi körök jelenségére, a virtualitás árnyoldalaira. Sokan számoltak be a környezetükben tapasztalt igen eltérő nézetekről és magatartásokról, explicit konfliktusokról – vagy éppen áttételesen, valamely közeli személyen keresztül átélt nehézségekről. A társas támogatás nyújtásával, az erőforrások kimerülésével kapcsolatos narratíva az interjúk során is felmerült. Visszatérően zavaró körülményként említettek a bizalomhiánnyal, a rossz közérzettel, közhangulattal kapcsolatos társadalmi tapasztalatokat, szociálpszichológiai vonatkozású jelenségeket. Hosszabb távon is aggodalomra adnak okot – több interjúalany véleménye szerint – a fokozódó individualizációs tendenciák, az atomizálódás és az elidegenedés.

A mentális tényezők, pszichológiai jellegű, vonatkozású nehézségek említése, az ezekre vonatkozó kódok külön dimenzióban kaptak helyet az elemzés során – ezekre a következő alfejezetben térek ki részletesebben.

A mentális megterheléssel kapcsolatos tényezőkről részletesebben

A koronavírus-járvány során tapasztalt nehézségek pszichológiai jellegű aspektusait, a mentális jóllétet kedvezőtlenül befolyásoló tényezőket az interjúalanyok válaszai alapján a következő témák, fogalmi alcsoportok segítségével ragadhatjuk meg:

- személyiségbeli és habituális tényezők, vérmérséklet;
- mentális állapotok, hangulatok, beállítódások;
- kényelmetlenségek (változások, kényszerű konatív alkalmazkodás);
- maladaptív megküzdési stratégiák;
- ágenciavesztettség tapasztalata vagy percepciója;
- stresszorok és válságok halmozódása, erőforrások kimerülése;
- környezet és külső ingerek által kiváltott hatások;
- időhöz való viszonyulás, a történések taktusa.

A járványhelyzet – a beszámolók alapján – főként azoknak okozott (mentális) megpróbáltatásokat, akik életkorukból adódóan az *aktívabb életmódot folytatók* körébe sorolhatók, akik eredendően extrovertáltabb személyiségvonásokkal bírnak, de explicit módon megjelent a szabadságszeretet (mint érték) kontradikcionális viszonya a külső korlátozásokhoz, valamint a testi érintkezéseken (például öleléseken) keresztül megélt „szeretetnyelv” kényszerű (ön)korlátozása is.

A járványhelyzetben megélt, felerősödött, illetve *megtapasztalt érzelmi és mentális állapotok* között említett tényezőket tovább bonthatjuk jellemzően tartósabb és inkább eseti, szituatív jellegű (és/vagy akként említett) elemekre. Előbbiek közé sorolhatjuk a mentális betegséget, a pánikrohamot és a klausztrofóbiát (ezeket elsősorban mint korábban is megtapasztalt jelenségek felerősödését említették). Utóbbiak között találjuk az (általános) mentális megterhelést (annak fokozott voltát, például kisgyermekes szülőként), a depressziót, lehangoltságot, a frusztrációt, idegességet, a szorongást, vagy éppen a – jövőképpel összefüggő – motivációvesztettséget.

⁷ Reprezentatív mintán végzett felmérések szerint a fiatalokra inkább előbbi, a megnövekedett figyelem és közéleti érdeklődés, aktivitás volt jellemző a koronavírus-járvány időszakában (Szabó és Oross, 2021).

⁸ Az egyik interjúalany szerint a járványhelyzet okozta beszűküléssel szemben védelmet jelentett ugyan, hogy lazábban kezelte az előírásokat, ugyanakkor ezt utólag kritikusan szemléli, mivel a szolidaritás egyfajta hiánya jelent meg magatartásában.

⁹ Sok fiatal felnőtt fenntartásokkal kezelte az oltásokat, ehhez kapcsolódóan pedig problematizálta a kapcsolódó hivatalos kommunikációt; az egyik interjúalany azonban tovább ment, megkülönböztette az oltásellenességet és a vírustagadást (utóbbit inkább összeesküvés-elméletnek tartva).

¹⁰ A koronavírus-járvány miatti intézkedések, lezárások, korlátozások, az országhatárok lezárása kicsit azt idézte meg, amit a fiatalabb generáció csak a generációközi transzfereken keresztül ismerhet, egy korlátozott világ/időszak képét, tapasztalatát jelentette.

Már a *cselekvéssel szorosabban összefüggő mentális tényezők* sorát gyarapítják azok a nehézségek, amelyek sok esetben valamilyen korlátozó intézkedéshez és/vagy a mindennapok megváltozásához is kötődnek. Ide sorolhatjuk a maszkviselés kényelmetlenségét, a sporttevékenységek megritkulását, a túlzott (vagy annak tartott) online jelenlétet, a lakóhely kényszerű megváltozását (és az amiatti csalódottságot, negatív érzéseket), illetőleg a megnövekedett munkaterhelést (ez utóbbit kifejezetten egészségügyi területen említették).

Az interjúalanyok nem igazán tértek ki *maladaptív megküzdési stratégiákra*, habár erre – az utólagosan nem megfelelőnek ítélt reakciók formájában – külön rákérdeztem a beszélgetések során. Szinte egyetlen példaként azt a megjegyzést említhetjük, ahol a fokozott alkohol-fogyasztás merült fel (esti online baráti beszélgetések kísérőjelenségként).

Annál inkább visszatérő volt az *ágenciavesztettség* ernyőfogalma alá besorolható mentális aspektusok szóba hozatala. Bizonytalanság (általános érzésként vagy éppen konkrétan, az alkalmazandó óvintézkedések megfelelő mértékét illetően), kiszolgáltatottság, sebezhetőség, társadalmi kockázatok, tehetetlenség, félelem egy újabb járványhelyzettől, tartós bizonytalanság, kiszámíthatatlanság – ilyen kódok, e körbe tartozó interjúrészletek segítségével írható le a mentális nehézségek ezen vonulata.

Fölmerült továbbá, hogy a különféle negatív mentális állapotok nemcsak önmagukban, különálló módon fejtek ki kedvezőtlen hatást, de rendszerbe szerveződve is. Volt, aki számára az egyéni vonatkozású *stresszorok halmozódása* jelentett problémát, más viszont a makroszintű, társadalmi szinten tapasztalható válságok meg sokasodását, egymásra következését említette nehézségként. Mindkettő egyfajta lelki, pszichés elfáradáshoz, kimerültséghez vezethet.

A környezet és a *külső ingerek által kiváltott hatásoknak* három csoportját sikerült azonosítani. Ilyenek voltak a természeti-környezeti jellegű ingerforrások (például a szezonálisan változó közérzet, hangulat), az egészségügyi jellegű ingerforrások, félelmek (a sok halálesetről szóló hír, a halálesetek testközelségből való megtapasztalása és az azokkal kapcsolatos utólagos feldolgozási folyamat, az ismerősök megbetegedésével összefüggő

tapasztalatok, fokozódó aggodalmak stb.), valamint a médiával és általában véve a közvetített információval kapcsolatos irritációk (információs túlterhelés, a média-hírek esetében megfigyelhető kettősség és polarizáció, félelem az oltások kötelezővé válásától és az esetleges mellékhatásoktól stb.).

Végül, de nem utolsó sorban fontos témacsoportot jelentettek az *időhöz való viszonyulás* megváltozásával, a történések taktusával kapcsolatos észrevételek. Sok fiatal tapasztalt a járványhelyzet időszakában egyfajta eseménytelenséget. Korábban tervezett programok maradtak el vagy kellett azokat elhalasztani, kimaradtak az élet egyes, fontosnak tartott fordulópontjai, jeles eseményei. Többek életében jellemzővé vált a nagy mértékű lelassulás, a monotonitás, az unalom és a türelmetlenség – adott esetben a csapongás ezek között, esetenként pedig kifejezetten a düh (a járvány megtörténte, illetve elhúzódása okán). Egyes interjúalanyok egyenesen úgy fogalmaztak, hogy maga az időérzékelés változott meg, nemcsak egyéni, de kollektív értelemben is. Ezt az elveszett, az elvesztegetett, a kiesett idő képeivel igyekeztek leírni. A járványhelyzet kezdete ezzel szemben egyeseknél egyfajta sokkhatásként jelentkezett – pontos dátumok mint fordulópontok rögzültek az emlékezetben.

A megküzdést segítő tényezők főbb kategóriáiról röviden

Ahogy a „negatívumok” oldala, a nehézségek esetében is kódkategóriák segítségével vettük szemügyre az interjúk során elhangzott válaszok sokféleségét, úgy a „pozitív” szempontokat is hasonló módon tehetjük átláthatóbbá. A létrehozott négy dimenzió közül elsőként itt is a *vírussal, az egészségügyi szempontokkal* kapcsolatos dolgokat emelhetjük ki. Ezek között a legmarkánsabb vonulat az óvintézkedésekkel, preventív eszközökkel (maszkhasználat, izoláció, karantén, szociális távolságtartás, higiéniai és egyéb szabályozások) volt kapcsolatos. Az egyéni hozzáállás milyenségéről és annak változásáról is többen szót ejtettek (például megjelent az egészségügyi prevenció mint sportolási motiváció megerősödése). A járványhelyzettel való megbirkózást az egészségügyi helyzet, illetve állapot pozitív változásai mikroszinten és társadalmi szinten is segítették, segíthették (utóbbi esetében gyakran említett példa volt az oltások megjelenése és a csökkenő esetszámok).

A megküzdési oldalon is körvonalazódott egy *„materiálisabb” jellegű dimenzió, ami fizikai tényezőket, gazdasági és kulturális szempontokat* fogott át. A lakóhely, lakókörnyezet, fizikai terek kapcsán volt, aki a fővárosi környezet előnyeit emelte ki (több lehetőség, kisebb távolságok), más viszont a vidéki lakóhely pozitívumait hangsúlyozta (kiemelendő a kert fontossága).¹¹ Az életkörülményeket, életminőséget, komfortérzetet javító tényezők között jelentek meg az életmód időbeosztásában kialakított újfajta „kiegyensúlyozottságok”, a kisállatok, házi kedvencek jótékony jelenléte, valamint a technológiai jellegű innovációk (online megoldásokkal összefüggő lehetőségtér bővülése, digitális átállás, a rugalmas foglalkoztatás kultúrájának erősödése). Hagyományosabb értelemben „materiális” szempontoknak tekinthetjük azokat a háztartási és pénzügyi döntéseket, amelyek szintén pozitív hatással voltak a koronavírus-járvánnyal való megküzdési folyamatra (például alaposabban

megtervezett, ritkább bevásárlások, az úgynevezett több lábbon állás, vagy különféle proaktív egyéni vállalkozói döntések, a tevékenységi kör részleges módosításai). Többen kiemelték a megküzdés sikerességét alapvetően meghatározó tényezőként a bevételi források stabilizálását, de sokan részletezték az otthoni és/vagy hibrid munkavégzésre történő átállás folyamatát, történeteit is.¹² Megjelent ezzel ellentétes tapasztalat is; volt olyan megkérdezett, aki egyedülként járt be az irodába, annak érdekében, hogy képes legyen fenntartani a munka és a magánélet hagyományos szétválasztását, a mindennapi rutin megszokott kereteit.

A pozitív oldal két további, *a megküzdési folyamatokat segítő egyéni és társas-társadalmi dimenzióját*, kódkategóriáját részletesebben is áttekintjük a következő alfejezetekben.



¹¹ Város és vidék kettőssége kapcsán megemlíthetjük továbbá, hogy az egyik megkérdezett véleménye szerint a városi embert a járványhelyzet érintette inkább (korlátozások és hasonló), viszont vidéki környezetben kiszolgáltatottabbak voltak az emberek az információ bizonytalanságával, a médiahírek kavalkádjával szemben (összeesküvés-elméletek és hasonló).

¹² Az alkalmazkodási folyamatban volt, akinek az jelentett fordulópontot, amikor a korlátozások már kevésbé érintették és tudott legalább pótlólagosan online dolgozni, internetes aktivitásokkal kezelni a kedvezőtlen pénzügyi helyzetet.

A megküzdés egyéni összetevői (rezisztencia és reziliencia)

A koronavírus-járvány során megtapasztalt nehézségek leküzdésében segítő tényezők között azonosíthattunk olyanokat, amelyek az egyéni ellenállás (egyszerű válságállóság, rezisztencia és/vagy rugalmas alkalmazkodás, reziliencia¹³) tárgykörében beszélhetők el leginkább.¹⁴ Ezeknek mintegy altémáit alkotják a következő kód-kategóriák:

- sajátos élethelyzet, illetve személyiség előnyei vagy hasznosítása;
- szezonális hatások, külső körülmények kihasználása;
- hozzáállás, felfogás, hitrendszer;
- jövőorientáltság, tervezés, előzetes felkészülés;
- válságállóság, stressztűrő képesség, krízismenedzsment;
- tapasztalatszerzés, tanulás, tehermentesítő távolságtartás;
- rugalmas ellenállás;¹⁵
- újfajta aktivitások, kreativitás, cselekvés, változtatás;
- időhöz való viszony, időfelhasználás változása;
- értékrendbeli és életmódbeli változások.

A megváltozott körülményekhez történő alkalmazkodást az elmondások alapján nagyban tudta segíteni, hogyha valakinek eleve nem okozott gondot az egyedül-, illetve otthonlét, hogyha nem hajlamos az unatkozásra, az *autonóm személyiségjegyek* és feladatvégzés kedvező hatással bírtak. Voltak, akik inkább az életszakasz vagy élethelyzet szerencsés aspektusait emelték ki.

Ilyenként jelent meg, hogy már az egyetemi évek végén járt az interjúalany, így nem maradt ki lényeges dolgokból, de az a megállapítás is, miszerint egy – másik – interjúalany bizonyos értelemben szerencsésnek mondható, hogy már nem éltek a nagyszülei, mert így nem kellett átélnie (neki és a családnak) a koronavírus-sal járó extrém aggodalmakat és nehézségeket. A fiatal életkorral összefüggő csekélyebb veszélyeztetettséget is többen említették.¹⁶

A *szezonális hatások* nemcsak a nehézségek vonatkozásában játszottak szerepet, de segítőleg is hathattak, például a kedvezőbb nyári közérzet, vagy a jó időjárás miatt bővülő szabadtéri lehetőségek vonatkozásában.

Az egyik legjelentősebb vonulatnak bizonyult az interjúk során a *hozzáállással kapcsolatos tényezők* említése. Egyfelől a tárgyilagosság, másfelől pedig különféle szellemi-lelki erőforrások igénybevétele. Előbbihez sorolhatjuk például a megváltozott helyzet és a kényelmetlenségek elfogadását, a higgadtságot, az objektív feladatorientáltságot és a realista hozzáállást (többek között az emberi szenvedés vonatkozásában).¹⁷ Utóbbihoz tartozik inkább a hit, a spiritualitás, az alternatív gyógyászati szempontok, a pozitív életszemlélet és jövőkép, valamint a humor és az ironikus hozzáállás alkalmazása.

A jövőorientáltságot, a *pozitív jövőképet* és tervezést külön is érdemes kiemelni. Voltak olyan interjúalanyok, akik hangsúlyozták a higgadt, nyugodt előzetes felkészülést és annak fontosságát (például a covid-osztályon való helytállásra vagy éppen a lezárások utáni időszakra, az „újrainításra”).

Egy másfajta hozzáállást körvonalaztak azok a történetek, amelyek a *válsághelyzetekhez való pozitív viszonyulással* voltak kapcsolatosak. Idővel enyhülő félelmekről, a krízissituáció izgalmáról, fokozódó aktivitásról és tettvágyról, a változások által előidézett újdonságokról, dinamikákról szóltak az e körbe tartozó beszámolók.

Meg kell említeni a kevés, ám lényeges beszámolót, ami a tapasztalatok halmozódásával, a *tanulási folyamatokkal* és egyfajta „bölcs”, tehermentesítő távolságtartással volt kapcsolatos. Volt, akiknek idővel megváltozott az oltáshoz való viszonyulása, más egészségügyi területen szerzett hasznos munkahelyi tapasztalatokat, és volt, aki tudatosan igyekezett kordában tartani a hozzá eljutó média hírek, információk mennyiségét.

A reziliencia fogalmát nemcsak *rugalmas alkalmazkodásként*, de rugalmas ellenállóképességként is szokás magyarra fordítani. Utóbbi körbe sorolhatók azok a szempontok és történetek, amelyek a nehézségeket okozó korlátozások kijátszásáról szóltak, egyfajta lázadásként a rendszer ellen. Fontos gócpont volt e tekintetben a maszkviselés terén tanúsított magatartás.

Az *újfajta aktivitások*, a kreativitás, a cselekvés, az aktív változtatás mintázatai sok interjúalanynál jelent meg, különféle formákban. Ilyen volt az új készségek és képességek elsajátítása, az új hobbik, szabadidős tevékenységek gyakorlása, konkrétabban pedig a sütés-főzés, házilag elkészített élelmiszerek és dolgok, a túrázás-kirándulás-természetjárás hármasa, illetőleg a sportolás-testmozgás-edzés kategóriája.

A fiatal felnőtt interjúalanyok nemcsak a „kizökkent idő” jelenségét említették mint negatívumot – kitértek az *időhöz való viszony pozitív átalakulására* is. A járványhelyzet többeknek lehetőséget adott a koncentráltabb időfelhasználásra. Több mindenre jutott idő, utol tudták érni magukat, az otthoni és ház körüli teendőket illetően is. Egyesek megtanulták jobban, autonóm módon beosztani az idejüket, illetőleg nagyobb szabadság nyílt a tevékenységek rendjének rugalmas kialakításában.

Lényeges szempontokat említettek a megkérdezettek a nagyobb horderejű, megtapasztalt *értékrendbeli és életmódbeli változások* vonatkozásában. Ezek egyik csoportját az egzisztenciális jellegű tényezők jelentik: felértékelődött az emberi élet és az egészség, kialakult egyfajta haláltudat (amit korábban mintha kizsorítottunk volna a kultúránkból – vö.: Elias, 2000)¹⁸, még inkább felértékelődött a (személyes) szabadság.

¹³Az elméleti jellegű megközelítésekben – mint láthattuk – többféle változata is megjelenik a különféle érintettségű és/vagy választípusok egymástól való elkülönítésének. Ezek a kvalitatív interjúrészek alapján nehezen beazonosíthatók, éppen ezért a rezisztenciát nagyjából kifejező jelenségeket, „történettörvédeket” – köznapibb kifejezéssel – az „egyszerű válságállóság” szókapcsolattal igyekeztem kifejezőbbé tenni, míg az interjúkban nemigen néven nevezett reziliencia (jelen) fogalomhasználatát a „rugalmas alkalmazkodás” változásokat/változtatásokat előtérbe helyező magyar megfelelőjével is próbáltam árnyalni.

¹⁴A koronavírus-járvány kikényszerítette az alkalmazkodást, megtanította adaptálódni az embereket, de milyen áron, teszi fel a kérdést egy interjúalany. „Hát, alkalmazkodni, alkalmazkodni, biztosan sok embert megtanított a koronavírus-járvány időszakaj. Más kérdés, milyen áron. Milyen áron? Hát, új helyzet... online oktatás... egyszerűen az, hogy, az, hogy más-, máshogyan éli az ember ugye, a mindennapjait, meg a, meg a megszokott helyeken máshogy viselkedik... [Nevet.] Ez a két lépés távolságot tartós dolog is... Nem tudom, mint a dedóba', kicsit.” (Babzsák-generáció, férfi, fővárosi agglomeráció, reziliens, RI: 96, „szenvedély”). Ez, a költői kérdésszerű megállapítás összefüggésbe hozható azon – kvantitatív – kutatási eredményekkel, amelyek megmutatják, hogy voltaképpen sokkal jobb helyzetben vannak azok, akik a válságokat rezisztens módon vészelik át, azokhoz képest, akik a reziliencia útján kénytelenek járni (vö.: Hannos és László, kézirat; László és Gyorgyovich, 2024).

¹⁵Ebben az esetben lényeges, hogy a reziliencia nem elsősorban alkalmazkodásként, hanem ellenállásként, vagy legalábbis az ellenállás lehetőségeinek kereséseként jelenik meg.

¹⁶Felmerült továbbá a vidékiek és a városiak percepcióinak kettőssége. Az egyik interjúalanynál hangsúlyos volt az is, hogy az idősebbek sokkal inkább aggódtak, nemcsak a fokozott veszélyeztetettség, de a médiabefolyásolásnak való nagyobb kitettség okán is.

¹⁷Nem teljesen reflektált módon, de az egyik interjúalany arról számolt be, hogy a változások higgadt kezelése nála azt is jelentette, hogy bezárkózott, elzárkózott a külvilágtól, próbálta magában, egyéni módon feldolgozni a lehetőségek beszűkülését. E tekintetben tehát nemcsak a szolidaritás, a társas megoldások keresése, hanem az izoláció is egyfajta megoldási stratégiaként tűnik fel. Ez összhangban van azzal a – korábbi – kutatási eredménnyel, miszerint sok, segítőkapcsolati szempontból inaktív egyén tulajdonképpen sikeres megküzdési utat választott (Bartal et al., 2022b).

¹⁸A halál kezelése, feldolgozása – ahogyan az egyes interjúbeszámolók is mutatják – nincs benne a kultúránkban, így amikor a járványhelyzet szembesítette a társadalmat ezzel, az olyan ösztönreakciókat váltott ki, amelyek strukturálisan hasonlatosnak tűnnek a népirtás lélektanához, előhozva egyfajta resentment-érzületet. „Én egy picit arra tudok gondolni, hogy ebben a mai világban mi úgy nem nagyon találkozunk a halállal, nekünk nincs szükség az ösztöneinkre. Mi úgy, úgy elvagyunk, nem? Ha valaki meghal, azt se nagyon nézzük meg, meg semmi. Ott valaki eltemeti, ott, majd viszünk valami virágot, a holttestet se látjuk. Tehát, hogy úgy, úgy már nincs úgy benne szerintem ez a valóságunkban. És azt gondolom, hogy most jött egy ilyen pánik, ilyen tömegpánik, hogy úristen, akkor mind meghalunk. És akkor most így egyszerre találkozott azzal sok ember, hogy... hogy mind meghalunk, és hogy ennek egyszer vége lesz, és lehet, hogy most lesz vége. És szerintem ez így, így felhozott ilyen... ilyen létvő ösztönöket, és hát, mindenki a saját maga képességei szerint próbálta magát, meg a, a szeretteit védeni... Hát, nyilván nem vagyunk egyformák, nyilván máshogyan látjuk a dolgokat. De az például nagyon szépen kijött, hogy mennyire... nincs benne szerintem a társadalomba' a tolerancia, vagy a, vagy az, hogy, hogy el tudjuk fogadni azt, hogy a másoknak egy másik élete van, egy másik véleménye van, és őö, és ez az áldozatkérés, vagy, vagy nem is áldozatkérés, hanem ez a bűnös-, bűnöskeresés, meg, meg másik hibáztatása, ez például nagyon durván feljött. Én egyébként esküszöm, láttam valami... valami hasonlóságot mondjuk aközött, hogy, hogy ha mondjuk, most ki-, ki-, kikiáltottuk volna a cigányokat bűnösnek, hogy ők terjesztik, akkor szerintem itt most tömegesen gyilkoltuk volna a cigányokat. Érted? Tehát, hogy, hogy valahogy ez a tömeghipnózis [Nevet.] hatás, vagy nem-. Érted, hogy mire gondolsz? Ezt se tudom elmondani, de vala-, valahogy azt éreztem, hogy itt, itt olyan indulatok jöttek föl, hogy valami hihetetlen. És ugye, ami a zsidókkal történt annak idején, attól is olyan távol érezzük magunkat, hogy hát, mi sose, mi sose. De, de szerintem a covid most így picibe' megmutatta, hogy igazából olyan tömegeket lehet megmozdítani, olyan egyszerű szlogenekkel, hogy, hogy hihetetlen, és, és hogy szerintem ezt így látnia kell az embernek, hogy te is ugyanúgy beállnál, meg egy harmadik is ugyanúgy beállna, hogyha olyan lenne a korszellem, hogyha olyan lenne a környezet, hogyha olyan, olyan, úgy lenne felépítve egy, egy, egy kommunikáció.” (Libikóka-generáció, nő, Kelet-Magyarország, reziliens, RI: 102, „multiple”).

Az egészségtudatosság több aspektusa is nagyobb hangsúlyt kapott a koronavírus megjelenése óta: egészséges életmód, természetközelség, tudatosság, önmagunkra való odafigyelés, aktívabb életmód (a bezártsággal kapcsolatos tapasztalatok miatt is).¹⁹ Nem utolsósorban pedig a szociális szempontokat említhetjük: az interjúalanyok szerint megtanultak jobban értékelni a társas kapcsolatokat, a közös tevékenységeket, de a járványhelyzet jótékonyan hatott az empátia és az énhatárok tiszteletben tartásának tekintetében is (habár más szöveghelyeken ezzel ellentétes tapasztalatok is megjelentek).²⁰

A megküzdés társas-társadalmi összetevői (szolidaritás)

Az interjúk során rögzített beszámolók alapján megerősítést nyert, hogy az egyéni reziliencia – legalábbis a koronavírus-járvány esetében – szétválaszthatatlan a társas-társadalmi szolidaritás mintázataitól; ezért ezekre is részletesebben kitérünk.²¹ Ezt a dimenziót olyan kódcsoportok mentén írhatjuk le, mint:

- találkozások dinamikájának változásai, alkalmazkodás;
- otthoni interakciók, közös tér és társas cselekvések;
- kapcsolattartás, közös tevékenységek, kommunikáció;
- referenciacsoportok, példák, minták;
- társas támogatások;
- (tágabb körű) társadalmi szolidaritás.

Sok fiatal, fiatal felnőtt számára a járványhelyzet elsősorban a korlátozásokon keresztül vált meg tapasztalhatóvá. Ennek megfelelően a megküzdésben is fontos szerepet játszottak a kapcsolódó szempontok – például a korábbi tapasztalatok hasznosítása (volt kollégiumi diákként nem volt ismeretlen az időszakosan ritka találkozás a családtagokkal).

Olyan interjúalany is volt, aki – eleinte – örült annak, hogy mentesül a kötelező vagy elvárt találkozásoktól. A legtöbбекnek mégis a *korlátozó intézkedések fokozatos enyhülése* volt az, amihez a rezilienciatapasztalatok²² köthetők (például az esküvő megrendezhetővé válása). Van, akit intézményi aktorok is segítettek a rugalmas alkalmazkodásban (például támogató munkahelyi környezetet biztosítottak vagy lehetőséget nyújtottak mentálhigiénés segítség igénybevételére) – másokat pedig a rugalmas ellenállásban (például a szabályok kijátszásában).²³ Volt olyan megkérdezett is, akit a koronavírus-járvány tapasztalatai nagyban motiváltak arra, hogy közéleti-politikai pályára lépjen, aktivitást fejtsen ki e téren.²⁴

Különösen jelentős vonulatot képeztek a beszámolókbán *az otthoni társas dinamikái*, ezek jótékony szerepe. Ez jelenthette a lakó-, illetve bérlőtársakat, a közvetlen szomszédokat is, de még többen számoltak be a párkapcsolati és családi viszonyok megerősödéséről, megtartó erejéről (társasjátékozást, szűk körben végzett közös programokat vagy éppen meghittebb, szorosabb módon megélt szülésre való felkészülést említve).

Társas vonatkozásban többen fokozott *erőfeszítéseket tettek a személyesség megtartására*, amennyire ez lehetséges volt az adott körülmények között (például közösségi terek helyett magánlakásokon való találkozás révén). Ilyenek hiányában jellemző volt az alternatív megoldások előnyben részesítése (volt, aki idegenkedve az online kapcsolattartástól, inkább a kissé „ódivatúbb” telefonálást preferálta).

Egyes fiatalok külön kiemelték annak jelentőségét, hogy ebben a szokatlan helyzetben sokat számított az, ha volt az embernek kiforrott társasága, akikkel kölcsönösen tettek erőfeszítéseket – például akár a közös tervezgetéseket, az elmaradt események későbbi pótlását illetően.²⁵

A társas környezet hatása *a mintaadás* és a kiszámíthatóság tekintetében is lényeges. Erről tanúskodnak azok a megjegyzések, amelyek a megküzdés sikerességében fontos szerepet tulajdonítottak annak, hogy az interjúalany környezetében nem voltak szélsőséges és/vagy pánikreakciók, hogy kiegyensúlyozottság uralkodott, vagy legalábbis megjelentek pozitív, megoldásközpontú példák a koronavírus-járványhoz való hozzáállást illetően. Egyesek barátaikkal közösen egymást is ösztönözték arra, hogy fokozottan figyeljenek oda az egészséges életmódra.

A segítségnyújtás mint a megküzdést segítő tényező – mind a kapott, mind az adott segítségek – explicit módon is megjelent az interjúszövegekben.

Emellett *a szolidaritásnak* nagyobb ívű, (makro)társadalmi példáit is többen említették mint a járványhelyzethez való alkalmazkodást segítő, pozitív tényezőt. A kinyilvánított percepciók szerint a koronavírus-járvány időszakában tapasztalható volt a tolerancia és az elfogadás is (nemcsak az eltérően viselkedőkkel szemben, de az egyik interjúalany például a társasház idősebb lakóinak félelmeire való tekintettel a lift helyett rendszeresen inkább a lépcsőt használta). Emellett megjelent az empátia, a spontán és a szervezett segítségnyújtás példáin keresztül (az emberek megtanultak jobban odafigyelni egymásra, megfigyelhető volt az egészségügyi és a szociális szféra társadalmi megbecsültsége, presztízse).

Habár sok tekintetben kritikával illették a politikai döntéshozatali mechanizmusokat, voltak olyan fiatalok is, akik a kormányzati intézkedéseket végső soron gyorsnak és hatékonyak tartották. Emellett megemlítették a sportesemények jelentette közösségi élmény fokozott jelentőségét abban az időszakban, amikor a korlátozások már enyhültek. Végül pedig annak jelentőségét, ahogy az egész járványhelyzet időszakának tapasztalatait utólag, kommunikációs folyamatok révén igyekszünk elhelyezni a közös emlékezetben.



¹⁹ Az alkalmazkodási és tanulási folyamat egyik eredménye, hogy felértékelődött a mindennapi tevékenységek és a mozgás szabadsága, valamint a társakhoz, a közösséghez való viszony. „Hogy mit tanított... Hát, hogy hálás vagyok, hogy nincsenek korlátozások a hétköznapiakba”. [Nevet.] ((...)) Hát, hogy mennyire fontos a kimozdulás, a környezet, közösség. Tehát, hogy így ezek még inkább jelentőségteljesebbek lettek.” (Libikóka-generáció, nő, Kelet-Magyarország, reziliens, RI: 113, „nyitottság”).

²⁰ Az egyik interjúban például felfedezhető egy afféle ambivalens viszonyulás: az értékrendi szempontból felértékelődő társasság mellett az életmód gyakorlatában inkább fokozódó elidegenedés érhető tetten. Annak ellenére, hogy tanulásként a közösség és a szabadság fontossága fogalmazódott meg, a mindennapi életmód szintjén a biztonság választása és ezzel együtt az izoláció és az elidegenedés érzése erősödött az interjúalanyban.

²¹ A reziliencia szolidaritás nélkül dehumanizáló is lehet. Ezt láthatjuk kifejeződni abban, hogy az egyik megkérdezett tartós társadalmi változásként értelmezi, hogy az alkalmazkodás sok szempontból a hatékonyság növekedését jelentette, ám megvan ennek a típusú rezilienciának az árnyoldalai, az elszemélytelenedés (ez dehumanizáló, hiszen a társas interakciótól lesz ember az ember).

²² Ebben az esetben: a megszokott életmódból való kizökkenés időszaka utáni, normál állapotba való (vissza)térés élménye.

²³ A reziliencia kétféle magyar fordításáról, azok rejtett konnotációiról bővebben lásd: László, 2022b.

²⁴ A szóban forgó interjúalany esetében a változásokhoz való alkalmazkodás három szakaszban öltött testet: óvatosság – kiábrándulás – lázadás. Végül pedig politikai aktivitásban csúcsosodott ki, ami egyúttal a rezilienciának mint rugalmas ellenállásnak a példája is.

²⁵ Az elmaradt események bepótlása mint megküzdési stratégia bizonyos esetekben ráadásként egy közös jövőkép megalkotásába ágyazva történik, egy olyan jövőkép létrehozását előrevetítve, ami nem engedi az időt kifolyni az emberek keze közül, nem hagyja, hogy az elvesztegetetté váljon. „Szerintem így a barátokkal nagyon az, hogy... így terveztünk. Az nagyon sokat segített, hogy majd, ha vége lesz, akkor mit fogunk csinálni. És ez szerintem mindenkinek egy ilyen motivációt adott, hogy akkor így összeírtuk magunknak, hogy akkor mit terveztünk, és hogy mit kell bepótolnunk, és hogy az így motivált arra, hogy na, ez tök jó, akkor nem elvesztegetett idő lesz ez, meg nem veszik el ez-, nem vesznek el ezek az élmények, csak később csináljuk meg. [Nevet.] Úgyhogy a, az, az szerintem nagyon sokat segített, hogy így előre terveztünk valamennyire így, útközben is, hogy majd mit fogunk csinálni. [Nevet.]” (Babzsák-generáció, nő, fővárosi agglomeráció, reziliens, RI: 123, „kalandos”).

Összegzés és következtetések

A tanulmány a fiatal felnőtt nemzedékek (konkrétan az úgynevezett Libikóka- és Babzsák-generáció) koronavírus-járvánnyal kapcsolatos tapasztalatainak és megküzdési mechanizmusainak kvalitatív elemzésére épült. A kutatás célja kettős volt: egyfelől az érintettek által megélt nehézségek feltárása, másfelől pedig annak vizsgálata, hogy milyen egyéni és közösségi tényezők járultak hozzá a megküzdés sikerességéhez. A szövegkorpusz elemzése során különös figyelmet szenteltünk a mentális jóllét (és a szolidaritás) társadalomtudományi szempontjainak.

A megkérdezett fiatal vagy középkorú felnőttek széles skálán mozgó élethelyzetekből, elbeszélői pozíciókból közelítették meg a járványhelyzetet. A kvalitatív szövegelemzés alapján a megélt nehézségek több dimenzió mentén strukturálhatók. Kiemelendők egyrészt az egészségügyi aspektusok, különösen a betegségtől való félelem és a preventív intézkedések mentális hatásai vonatkozásában. Másrészt az anyagi és munkaerőpiaci bizonytalanság, valamint az otthoni életfeltételek radikális átalakulása is meghatározó volt. Jelentősnek bizonyult továbbá az elmagányosodás jelensége, a szociális kapcsolatok beszűkülése, a hétköznapi rutinok felborulása.

A megküzdési stratégiák vizsgálata azt mutatta, hogy a sikeres alkalmazkodás kulcsa – jellemzően – az egyéni rugalmasság és a közösségi támogatás kombinációja volt. A mentális jóllétet befolyásoló legfontosabb tényezők közé sorolhatók olyan egyéni megküzdési mechanizmusok, mint a pozitív gondolkodás, a rugalmasság és a strukturált időbeosztás. Emellett a családi és baráti kötelek megerősödése is lényeges védőfaktorként jelent meg.

A reziliencia fogalmához kapcsolódóan az elemzés rámutatott arra, hogy az érintettek – az utólagos beszámolók alapján – jellemzően képesek voltak valamilyen adaptív stratégiát kialakítani.²⁶ A reziliens személyek gyakran kreatív megoldásokhoz folyamodtak, például új tanulási és munkamódszereket vezettek be, illetve nagyobb figyelmet fordítottak a testi és mentális egészség megőrzésére. Az eredmények többek között azt az eredetileg kvantitatív adatforrásokon alapuló következtetést (Hannos és László, kézirat; László és Gyorgyovich, 2024) is megerősítették, hogy a reziliencia válsághelyzetben sokkal inkább egyfajta másodlagos, „kényszermegoldásként” fogható fel – szemben az egyszerű rezisztencia jelentette „spontán” válságállósággal.²⁷ A kutatás emellett alátámasztotta, hogy a szolidaritás meghatározó szerepet játszott a megküzdés során, hiszen a társas kapcsolatok fennmaradása és a kölcsönös segítség fontos pszichológiai támaszt jelentett a bizonytalan időszakban.

Az életútinterjúk arra is rávilágítottak, hogy a járványhelyzet nem pusztán nehézségeket hozott, de hosszú távú szemléletbeli és értékrendbeli változásokat is előidézett – legalábbis az interjúalanyok utólagos percepciói alapján. A fiatal felnőttek egy része tudatosabbá vált saját jövőjének tervezésében, nagyobb hangsúly került az önreflexióra és az előremutató életmódbeli gyakorlatokra. Kapcsolódó jövőbeni kutatási irányként körvonalazódik annak vizsgálata, hogy az említett változások mennyiben tekinthetők valósnak, illetve hogyha azok, mennyire képesek egyúttal tartósak maradni, hatással lehetnek-e például a fiatal generációk munkaerőpiaci sikerességére, illetve társadalmi integrációjára a járvány utáni időszakban.

²⁶ Ebben az esetben nem alkalmazom az adaptív és exaptív reziliencia megkülönböztetését (vö.: Kollár és Kollár, 2020), az adaptációt – a fogalom alapjelentése nyomán – a sikeresnek bizonyult alkalmazkodási folyamatokra értem.

²⁷ Az elemzésnek nem volt ugyan kifejezett célja, hogy a reziliencia fogalmával kapcsolatos (új) megállapításokra jusson, a kapcsolódó elméleti keretek használatától mégsem tekinthettünk el a kutatási eredmények értelmezése során. Éppen ezért érdemes lehet röviden tisztázni, hogy az elméleti háttér, a korábbi kvantitatív kutatások, valamint a kvalitatív életútinterjúk háromszögében hogyan is látszanak egymáshoz viszonyulni a különféle fogalmak, pontosabban miként tűnnek termékeny módon összekapcsolhatónak – a jelen tanulmányban bemutatott elemzés fényében – a némiképp eltérő háttérű fogalmak. Az adott válságban való érintettség és/vagy az arra adott reakciók alapján az egyének – megkülönböztetésen alapuló válaszaik mentén – különféle (elemzési) kategóriákba sorolhatók (például: rezisztens [~ egyszerű válságállóság], reziliens [~ rugalmas alkalmazkodás / rugalmasság / adaptáció], rugalmatlan, riadt) (Hannos és László, kézirat; László és Gyorgyovich, 2024). Az elemi megküzdési lépések (események) – Kollár és Kollár (2020) megközelítését alapul véve – az erőforrások eredeti funkciói és felhasználásuk tényleges módja alapján a reziliens cselekvések adaptív és exaptív típusaiban ölthetnek testet. A reziliencia fogalmában rejlő, a magyar nyelvű megfelelők által is tükrözött feszültségteli kettősség pedig leginkább kvalitatív jellegű források alapján szárazható szét, amennyiben egyes interjúrészleteknek köszönhetően láthatóvá válik, hogy az adott cselekvő szempontjából az adott megküzdés (megküzdési történet) mint rugalmas ellenállás vagy mint rugalmas alkalmazkodás (vö.: László, 2022b), értelmeződik-e inkább.

Függelék

1. táblázat: Az elemzett interjúk bemutatása

Generáció	Nem	Lakóhely	Kulcsfogalom (az eddigi életút jellemzésére)	Érintettség (reziliens / rugalmatlan / rezisztens / riadt) ²⁸	Rezilienciaélmény-index ²⁹ (minimum: 20, maximum: 140, elemzett minta átlaga: 110)
Libikóka-generáció (születési év: 1985–1994)	férfi	Budapest	motiváltság	reziliens	103
		Budapest	csapongó	reziliens	114
		Kelet-Magyarország	rugalmasság	rezisztens ³⁰	114
		Nyugat-Magyarország	hajó a tengeren	reziliens	101
	nő	Kelet-Magyarország	nyitottság	reziliens	113
		Kelet-Magyarország	multiple	reziliens	102
		fővárosi agglomeráció	hála	reziliens	99

Az interjúk során a résztvevők a kérdőív kitöltése mellett a beszélgetés során megemlíthettek további témákat, amelyek a kutatás keretein kívül esnek, de amelyek a járványhelyzethez kapcsolódhatnak. Ezeket a témákat a következő táblázatban mutatjuk be.

Az interjúk során a résztvevők a kérdőív kitöltése mellett a beszélgetés során megemlíthettek további témákat, amelyek a kutatás keretein kívül esnek, de amelyek a járványhelyzethez kapcsolódhatnak. Ezeket a témákat a következő táblázatban mutatjuk be.

²⁸ Az interjút követően egy rövid kiegészítő kérdőívet is kitöltöttek a kérdezettek. Ezek között kapott helyet három olyan kérdés, ami alapján – önbevallásra támaszkodva – kategóriákba sorolhatók az egyes válaszadók aszerint, hogy milyen módon érintette őket a járványhelyzet (lásd a bevezető fejezetben). (Bővebben: Hannos és László, kézirat; László és Gyorgyovich, 2024).

²⁹ Az index összesen húsz kérdésre épül, a hétfokú skála segítségével kapott válaszokat egyenlő súllyal vettem figyelembe. A kérdés szövege: „Mennyire érzi igaznak vagy sem önmagára a következőket? Kérem, válaszoljon egy hétfokú skála segítségével, ahol az 1-es jelentése, hogy egyáltalán nem, a 7-es jelentése pedig, hogy teljes mértékben!”, az egyes állítások a következők: „Ura vagyok az életemnek, rajtam múlik, hogyan alakul.”; „A megpróbáltatások ellenére is töretlenül haladok a céljaim felé.”; „Ha szükséges, elfogadom, hogy vannak korlátok és újratervezek.”; „Képes vagyok arra, hogy nemet mondjak mások kéréseire.”; „Előbb vagy utóbb, de rendszerint elérem, amit akarok.”; „Vállalom a felelősséget a döntéseim rossz következményeiért is.”; „Képes vagyok nyitni mások felé, megosztani érzéseimet, gondolataimat.”; „Tudom, hogy ha nehézségeim adódnak, számíthatok mások segítségére.”; „Jelen tudok lenni, figyelmemet az »itt és most«-ra összpontosítom.”; „Őszinte vagyok magammal, a számomra fontos elvekhez tartom magam.”; „Előretekintek, és közben építek korábban szerzett tapasztalataimra.”; „Váratlan helyzeteket is meg tudok oldani, feltalálom magam.”; „Képes vagyok összetett problémákat elemezni és megoldásokat kidolgozni.”; „Látom a dolgok humoros oldalát, tudom könnyedén venni a helyzeteket.”; „Hiszek benne, hogy a jövőben kedvező irányban változhatnak a dolgok.”; „Bízom magamban és képességeimben, amik átsegítenek az akadályokon.”; „Helyén tudom kezelni az élet és a mindennapok okozta nyomást.”; „Bele tudok helyezkedni mások nézőpontjába, hogy feloldjunk egy helyzetet.”; „El tudom fogadni a veszteséget, és ha valamin nem lehet változtatni.”; „Amikor cselekszem, figyelembe veszem erősségeimet és gyengeségeimet is.” (Gyorgyovich és László, 2024).

³⁰ Az interjúalany esetében az általánoshoz képest éppen egy fordított élethelyzetet, illetve interpretációt láthatunk: mivel egy parkban laktak, ezért számukra nem annyira a biztonság körül forgott minden (mint sokak esetében) – ahogy az interjúalany mondja; a legszabadabb időszak volt ez, a gyerekei számára (is). Ilyen értelemben ez a fajta rezisztencia-történet összhangban van az érintettség – megkérdezésen alapuló – típusával, kategóriájával is. „A koronavírusnál mázlink volt. Azzal, hogy [településnév]-n lakunk... Mert ez egy négyhektáros park, ahol mi lakunk. Zárt. Tehát a koronavírus alatt ez zárva volt, csak mi laktunk ott. [Nevet.] Úgyhogy az én két gyerekemnek a legszabadabb időszaka volt. Úgyhogy meg kell mondanom, hogy én nagyon élveztem a koronavírus miatti lezárást [Nevet.]... Mert... mert csak miénk volt a park. Nem voltak vendégek, nem volt senki, kiengedhettem a fiamat ötévesen, hogy rohángáljon négy hektáron. [Nevet.]” (Libikóka-generáció, férfi, Kelet-Magyarország, rezisztens, RI: 114, „rugalmasság”).

1. táblázat folytatása

Generáció	Nem	Lakóhely	Kulcsfogalom (az eddigi életút jellemzésére)	Érintettség (reziliens / rugalmatlan / rezisztens / riadt) ²⁸	Rezilienciaélmény-index ²⁹ (minimum: 20, maximum: 140, elemzett minta átlaga: 110)
Babzsák-generáció (születési év: 1995–2002)	férfi	fővárosi agglomeráció	szenvedély	reziliens	96
		Budapest	fejlődés	rezisztens	126
		Nyugat-Magyarország	tenyér (Isten a tenyerén hordozza)	reziliens	108
	nő	fővárosi agglomeráció	zavaros	reziliens	108
		Budapest	boldog	reziliens	129
		fővárosi agglomeráció	kalandos	reziliens	123
		Nyugat-Magyarország	kusza	reziliens	107

Forrás: László, 2025 – saját szerkesztés

Szerzői biográfia

László Tamás egyetemi tanulmányait a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen, kommunikáció- és médiatudomány, valamint szociológia szakon végezte. PhD-hallgatóként az ELTE TáTK Szociológia Doktori Iskola Interdiszcipli-
náris Társadalomkutatások Programjának keretei között a társadalmi reziliencia és a szolidaritás összefüggéseit vizsgálja. A Századvég Közéleti Tudásközpont Alapítvány szenior kutatójaként számos kutatásban vett részt, így az elmúlt években többek között a történelmi emlékezet, a médiahasználat, a vallásosság és a kollektív identitások témakörével foglalkozott.

Irodalomjegyzék

Bartal, A. M., Lukács, J. Á. & László, T. (2022. 08. 11.a). Mi történt a segítő kapcsolatokkal a pandémia alatt és után? KRTK BLOG. Forrás: <https://www.portfolio.hu/krtk/20220811/mi-tortent-a-segito-kapcsolatokkal-a-pandemia-alatt-es-utan-560601#>
Letöltés dátuma: 2025. 05. 09.

Bartal, A. M., Lukács, J. Á. & László, T. (2022b). A COVID-19-járvány hatása a közösségi rezilienciára. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 68–98). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.

Bauer, B., Gondi-Bokányi, Z., László, T. & Sövegjártó, V. (2022). „Lövészároktól babzsákfotelig”. A magyarországi generációk sajátosságai. In Pillók P., Stefkovics Á. és Hortay O., Századvég Riport 2021. Társadalom, gazdaság és politika napjainkban (pp. 369–386). Budapest: Századvég Kiadó.

Békés, V. (2002). A reziliencia-jelenség, avagy az ökológizálódó tudományok tanulságai egy ökológizált episztemológia számára. In Forrai G. és Margitay T., „Tudomány és történet” – Tanulmánykötet Fehér Márta tiszteletére (pp. 215–228). Budapest: Typotex.

Boza, I., Kónya, I. & Krekó, J. (2022). Állásvesztés és állásváltás. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadal-
mi-gazdasági hatásairól (pp.178–194). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.

Böcskei, B., Fekete M., Nagy, Á. & Szabó, A. (2023). „Az iskolában ennél jobb átlagom még soha nem volt: egyfolytában ötöst kaptam”. Az online oktatás a magyar fiatalok percepciói alapján – egy empirikus társadalomtudományi alapkutatás első eredményei. Új Pedagógiai Szemle, 73(1–2), 31–48.

Corbin, J. & Strauss, A. (2015). A kvalitatív kutatás alapjai. A Grounded Theory elemzési módszer technikája és eljárásai. Pszichológia és Társadalom. Budapest: L’Harmattan, Semmelweis Egyetem EKK MHI, SAGE Publications.

Csizmady, A. & Kőszeghy, L. (2023). A Covid-19-járvány hatása a lakáshasználati szokásokra és a lakásmobilitásra. In Csurgó B. és Kovách I., A Covid-19 járvány társadalmi hatásai (pp. 98–120). Budapest: Társadalomtudományi Kutatóközpont.

Domokos, T. (2021). A fiatalok demográfiai helyzete és jövőképe. In Székely L., Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmány-
kötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről (pp. 59–86). Budapest: Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft.

Elias, N. (2000). A haldoklók magányossága. Helikon Huszonegy. Budapest: Helikon Kiadó.

ELKH Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet (2022). A közösségi reziliencia vizsgálata a COVID-19-járvány idején. Adatbázis. Kézirat. Budapest.

Engler, Á. és Pári, A. (2021). Párkapcsolat és családalapítás. In Székely L., Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről (pp. 87–114). Budapest: Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft.

Gyorgyovich, M. & László, T. (2024). Resilience Experience Index – Development of a new sociological tool to measure resilience. In 16th Conference of the European Sociological Association – Tension, Trust and Transformation (pp. 747). Paris: European Sociological Association.

Hannos, G. & László, T. (nincs évszám). A járványhelyzet mint esemény és elbeszélés. A reziliencia és alternatívái az elbeszéléstörédek időszociológiai-narratív értelmezési keretében. Kézirat.

Hermann, Z. & Molnár, Gy. (2022). A koronavírus-járvány okozta rendkívüli oktatási helyzet hatása a tanulói teljesítményekre. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 130–136). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.

Holb, É., Khayouti, S., Kisfalusi, D., Messing, V., Varga, K. & Varga, J. (2022). Atávolléti oktatás időtartama, az iskolák, pedagógusok és diákok felkészültsé-
ge, tanulási elmaradás pedagógusok véleménye szerint. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 108–129). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.

Kollár, D. & Kollár, J. (2020). The Art of Shipwrecking. The Information Society and the Rise of Exaptive Resilience. Dialogue and Universalism, 30(1), 67–84. DOI: <https://doi.org/10.5840/du20203015>

Kollár, D. & László, T. (2023). A reziliencia Magyarországon. Megküzdés az életút és a járványhelyzet nehézségeivel. In Stefkovics Á. és dr. Pillók P., Századvég Riport 2022 (pp. 129–150). Budapest: Századvég Kiadó.

Köllő, J. (2022). Munkaerőpiaci következmények. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 154–177). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.

Kövesdi, A., Hadházi, É. & Törő, K. (2022a). Egyéni pszichés változók vizsgálata a covid-19-járvány idején. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 54–69). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.

Kövesdi, A., Bartal, A. M., Lukács, J. Á. & László, T. (2022b). Az egyéni és a közösségi reziliencia összefüggései. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 99–103). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.

Lannert, J. (2022). A pandémia miatti iskolabezárások és a digitális oktatás hatása a tanulók felkészültségére a közoktatásban és a felsőoktatásban. In Kolosi T., Szelényi I. és Tóth I. Gy., Társadalmi Riport 2022 (pp. 307–323). Budapest: TÁRKI. DOI: <https://doi.org/10.61501/TRIP.2022.16>

László, T. (2022a). Reziliencia, rezilienciaélmény, rezilienciaszabályozók – Észrevételek a reziliencia fogalmának társadalomtudományi használata és a jelenség mérhetősége kapcsán. In Dezső T. és Pócza I., BLA Doktori Ösztöndíjprogram Tanulmánykötet 2021/2022. BLA Tudástár (pp. 184–196). Budapest: Batthyány Lajos Alapítvány.

László, T. (2022b). Közelítések a reziliencia fogalmához és méréséhez a narrativitás kontextusában. Replika, (127), 149–164. DOI: <https://doi.org/10.32564/127.7>

László, T. (2025). A koronavírus-járvány az egyéni élettörténetekben és a közösségi emlékezetben. Kvalitatív interjúk nyersanyagai és a kapcsolódó dokumentáció. Kézirat.

László, T. & Gyorgyovich, M. (2024). Sebzettség és reziliencia. A sebzettség individuális és kollektív dimenzióiról a járványhelyzet kontextusában, különös tekintettel a vallásosság szociokulturális jelentőségére. In Máté-Tóth A., A konvivencia kihívásai. A vallási sokféleségről Kelet-Közép-Európában (pp. 39–72). Budapest: L’Harmattan Kiadó.

László, T., Kolozsvári, K. & Pillók, P. (2024). Válságpercepció és rezilienciaélmény a koronavírus-járvány kezdeti és lecsengő szakaszában. Szociológiai Szemle, 34(2), 140–164. DOI: <https://doi.org/10.51624/SzocSzemle.12228>

Mannheim, K. (1969). A nemzedéki probléma. In Huszár T. és Sükösd M., Ifjúságszociológia. (pp. 31–67). Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.

McCrindle, M. (2014). The ABC of XYZ. Understanding the Global Generations. Bella Vista, NSW: McCrindle Research Pty Ltd.

Spányik, A., Simon, D., Rigó, A., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Zs. (2022). Subjective COVID-19-related work factors predict stress, burnout, and depression among healthcare workers during the COVID-19 pandemic but not objective factors. PLoS ONE, 17(8). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270156>

Spányik, A., Simon, D., Rigó, A., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Zs. (2023). Emotional exhaustion and traumatic stress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: Longitudinal changes and protective factors. PLoS ONE, 18(12). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291650>

Szabó, A. (2020). A V, mint Vírus-generáció születése? PTIblog. Forrás: <https://politikatudomany.tk.hu/blog/2020/03/a-v-mint-virus-generacio-szuletese> Letöltés dátuma: 2025. 05. 09.

Szabó, A. & Oross, D. (2021). Változó világ – állandó értékek. Az ifjúság politikai érdeklődésének és politikai értékrendjének változása. In Székely L., Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről. (pp. 211–236). Budapest: Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft.

Századvég Konzorcium (2021). Reziliencia az egyének, a közösségek és a társadalom szintjén. Adatfeldolgozás; kvantitatív és kvalitatív közvélemény-kutatási eredmények elemzése. Kézirat. Budapest.

Székely, I. (2015). Reziliencia: a rendszerelmélettől a társadalomtudományokig. Replika, 24(5), 7–23.

Székely, L. (2021). A járvány nemzedéke – magyar ifjúság a koronavírus-járvány idején. In Uő., Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről (pp. 9–32). Budapest: Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft.



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 halálok 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, amelynek köszönhetően alapjaitól kell újraépítenünk 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 visszatérve 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 korszellemet, s mindezeket a nagyhatású társadalmi- és technológiai változásokat okozó trendet permakrízisként 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 a magyarországi fiatalokkal az év szavát. A kutatásban összesen ezer, reprezentatív mintavétellel kiválasztott 15 és 29 év közötti fiatalt 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 halálok az európai fiatalok körében, amely rámutat a mentális egészség hiányának súlyos következményeire (United Nations Children’s Fund, 2024). A fiatalok mentális egészségi állapotát tükröző felmérésekre 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 munkakörülményeik javítása; a fiatalok mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáféréseinek elősegítése; a fiatalok mentális egészségi állapotával 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 csupáncsak 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 országrangsorban 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 elhúzódó ifjúsági életszakasz

A mai fiatalokra, - akik közé általában az 1995 és 2009 között születetetteket 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 „behuzalozottságát”. A kommunikációjuk jelentős eltérést mutat a korábbi generációkéhoz 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 adaptálódjanak 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 ülhettek 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-huszoneveit 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 elemezve 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, posztmaterális 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 önállósodás 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 évre vonatkozó legfontosabb öt témában, mind a 2024-es évre vonatkozó várakozásokban szerepelt a fiatalok mentális egészségének témakör (Kiss-Kozma – Székely, 2024).



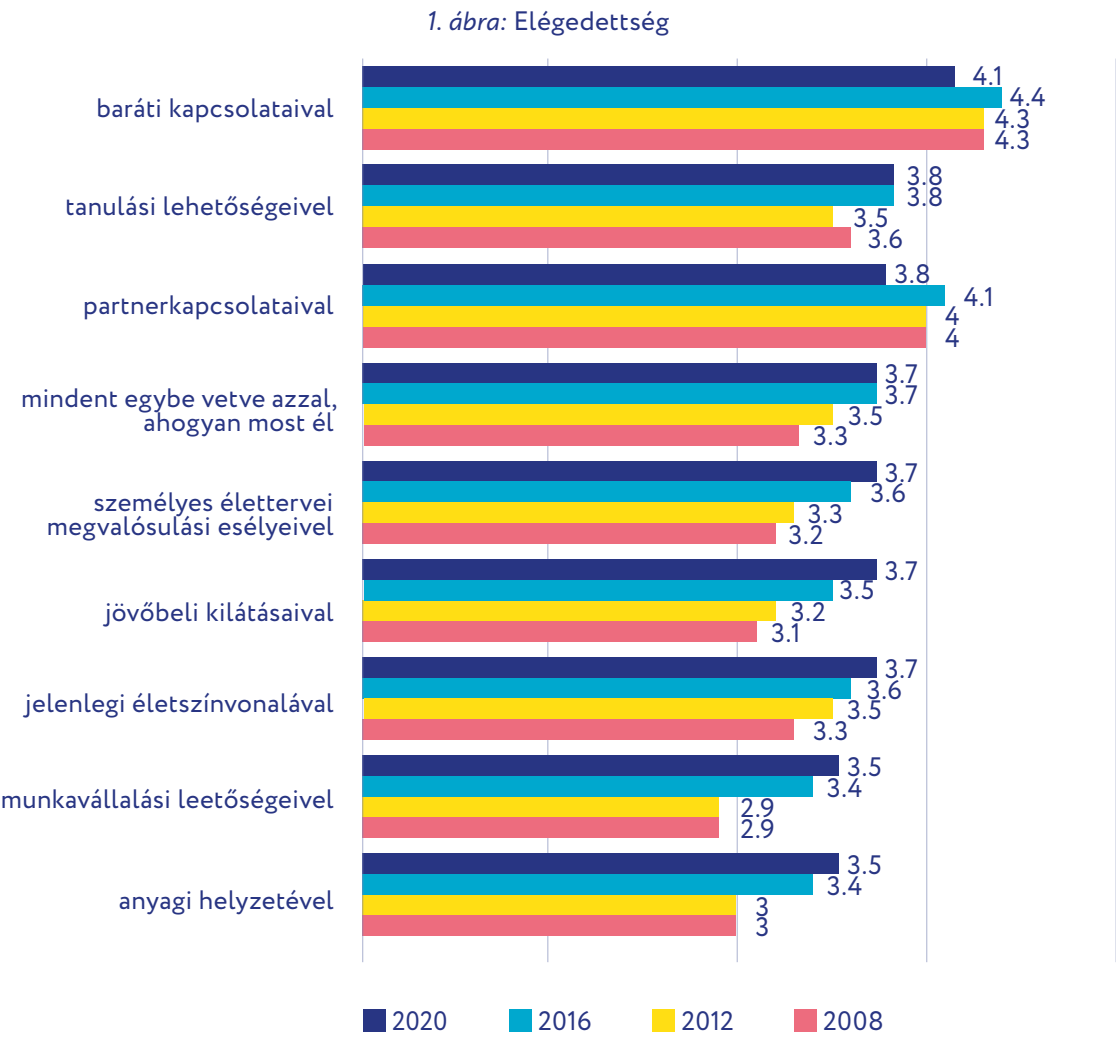
A nagymintás ifjúságkutatás-sorozat legutolsó, 2020 őszi elvégzett adatfelvételének eredményeiből következtethetünk mind a fiatalok biztonságérzetére, mind a közösségek életükben betöltött szerepére is. A kérdőívben arra a kérdésre kellett válaszolniuk, hogy összességében mennyire érzik magukat biztonságban. 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 körülményeiket (19 százalék). Míg az utóbbit egyértelműen negatívan befolyásolta (90 százalék), addig a családjukkal való kapcsolataikra (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 azokból 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 kapcsolatok, 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)

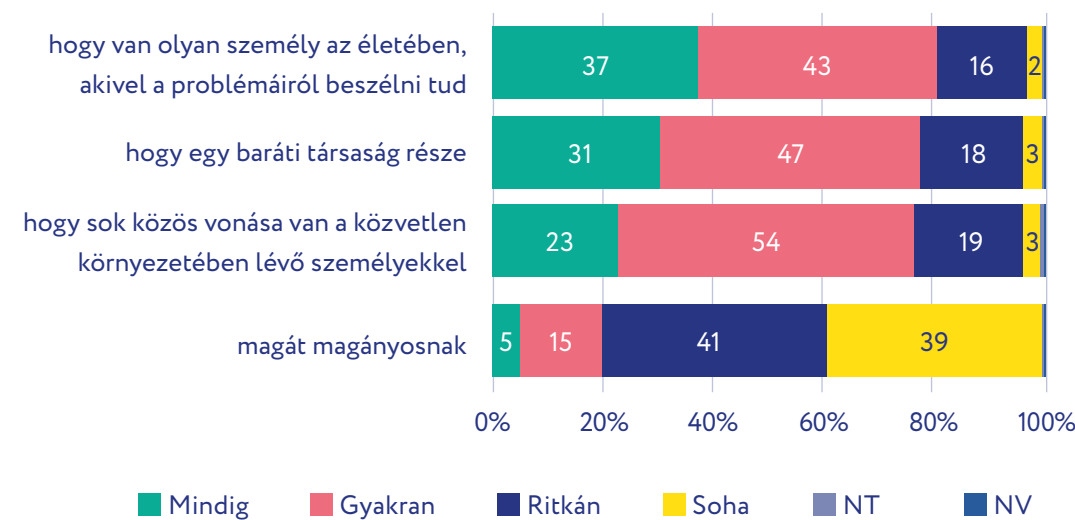
⁵ Például a koronavírus-járvány úgy hatott a fiatalok politikai érdeklődésének növekedésére, hogy a fiatalok a helyzetből fakadóan többet találkoztak közéleti és politikai kérdésekkel a családon belül, illetve a barátaikkal történő kommunikáció során. A fiatalok összességében is érdeklődőbbek lettek, 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 érzelmi 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 érzik 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 érezte 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 érzik 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 érzik 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 érzik 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 érzik úgy, hogy van olyan személy az életében, akivel a problémáiról tud beszélni, 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 bő hatoda (17 százalék) soha, vagy csak ritkán érzik 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 érzik 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 érzik magát magányosnak (átlag: 80 százalék).

Összefoglalva a magyarországi 15–39 év közötti fiatalok nyolctizede mondta azt, hogy ritkán vagy soha nem érzik magát magányosnak. Arra azonban fel kell hívni a figyelmet, hogy a fiatalok tizenöt százaléka gyakran, míg öt százaléka mindig magányosnak érzik 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.

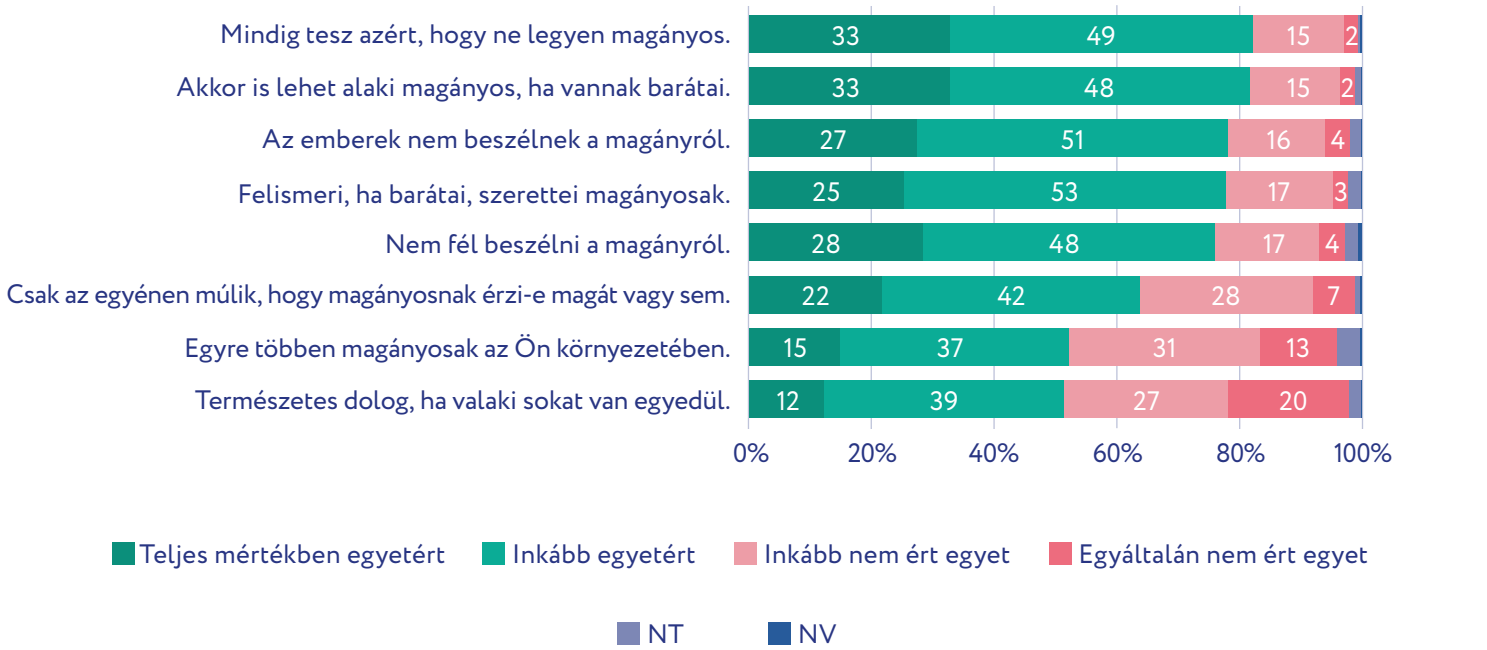
A kutatásban kitértünk a magányosság társadalmi percepciójának kérdésére is, ugyanis a kedvezőtlen mentális állapotról gyakran negatív kulturális kép él a társadalomban, amely a kérdés társadalmi tabusításához vezethet. Ugyanakkor az utóbbi években, főként a fiatalok lelki, mentális állapotáról szóló 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 nöhetett, vagyis a fiatalok természetesebbnek 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



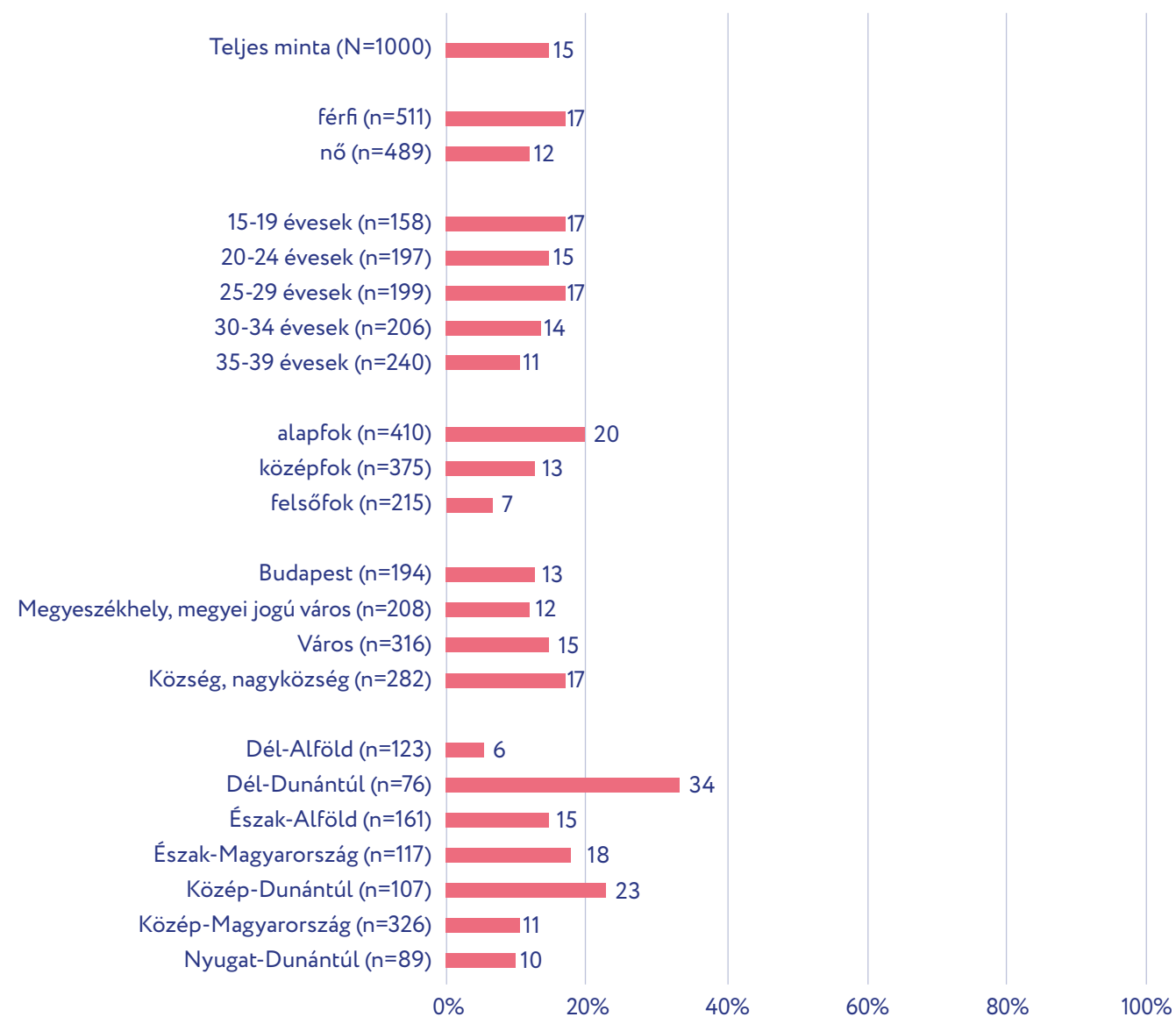
Forrás: Magyar Ifjúságkutató Intézet, 2023
(Kérem, mondja meg, ön inkább egyetért vagy inkább nem ért egyet a következő állításokkal?)
(N2023=1000; átlagok)



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-testi 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 a-diovizuális 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



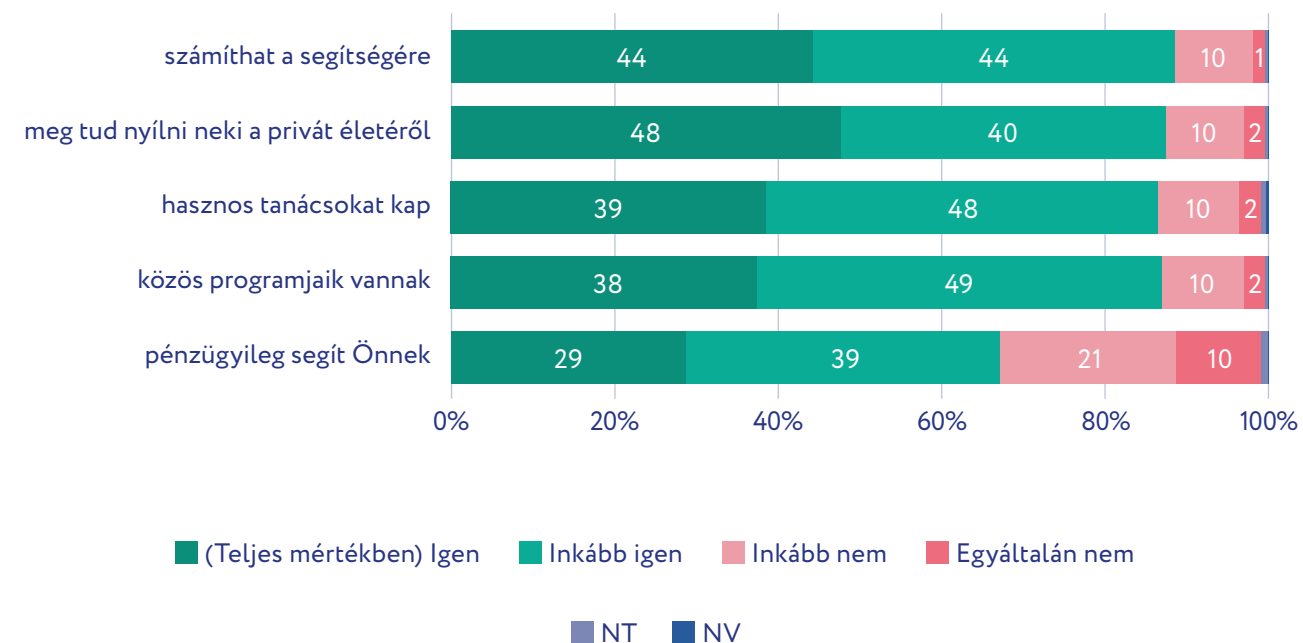
Forrás: Magyar Ifjúságkutató Intézet, 2023
(Mit tesz Ön, ha magányosnak érzi magát? Semmit)
(N2023=1000; átlagok)

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 megöllehetnek, 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 válságsorozata az ifjúság elmagányosodásának kérdésére is még inkább ráirányítják a figyelmet. Az elmúlt évek válságai, valamint az olyan társadalmi trendek, mint például a korosztályi behazalozottság 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 megkérdezett 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 azal is, hogy míg a megkérdezett 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.

• Prieara, 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 érzelmezőzpontú 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 jólléthez, 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 mtsai., 2014).

A készülődő felnőttkor szakaszában sokan nem érzik még magukat igazán felnőttnek, de már kamasznak sem, s ez a köztes állapot érzése depressziót és szorongást válthat ki, különösen azokból, akik úgy gondolják, hogy sokkal „felnőttebbnek” kellene érezniük magukat, mint amilyenek valójában (Arnett és mtsai., 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 barátaiktól. 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 felnőttek 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 különíti 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 köteleződjenek 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 korosztályra (Nelson, Luster, 2015; Arnett és mtsai., 2014). A tudományos életben egyes szociológusok szerint a házasságkötés és a szülővé válás magasabb átlagéletkora azt jelzi, hogy „felnőni 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 mtsai., 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” kifejezést is a készülődő felnőttkorban tapasztalt nehézségekre használják, amikor a fiatalok megpróbálják megtalálni helyüket a felnőttek 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 mtsai., 2008; idézi Rogowska és mtsai., 2020), ennek ellenére nem sok kutatás középpontjába kerülnek az egyetemi hallgatók (Brooks és mtsai., 2020; idézi Rogowska és mtsai., 2020). Rogowska és mtsai. (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 értéket mutatott mintájukban.

¹viselkedéselemző, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar pszichológia mesterszakos hallgatója, társadalom- és szervezetpszichológia 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 értékeli (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 életpaszlatokkal 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 kimutatott. 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 idősök 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 érzelempözpontú 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 érzelempözpontú 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, Távolítás-elfogadás, Konfrontálódás, Tervszerű problémamegoldás-Önkontroll, és Visszahúzó-dás-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 vágyálmokkal 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 távolítás, amit olyan kognitív erőfeszítésként írhatjuk le, melynek során a személy eltávolítja magát a stresszt keltő helyzettől és megpróbálja csökkenteni a szituáció jelentőségét. Az ötödik faktorba a konfrontálódásra utaló tételek kerültek, kiegészülve a mentegetőzéssel 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 faktorba 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 visszahúzó-dás, 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 távolítást, 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).

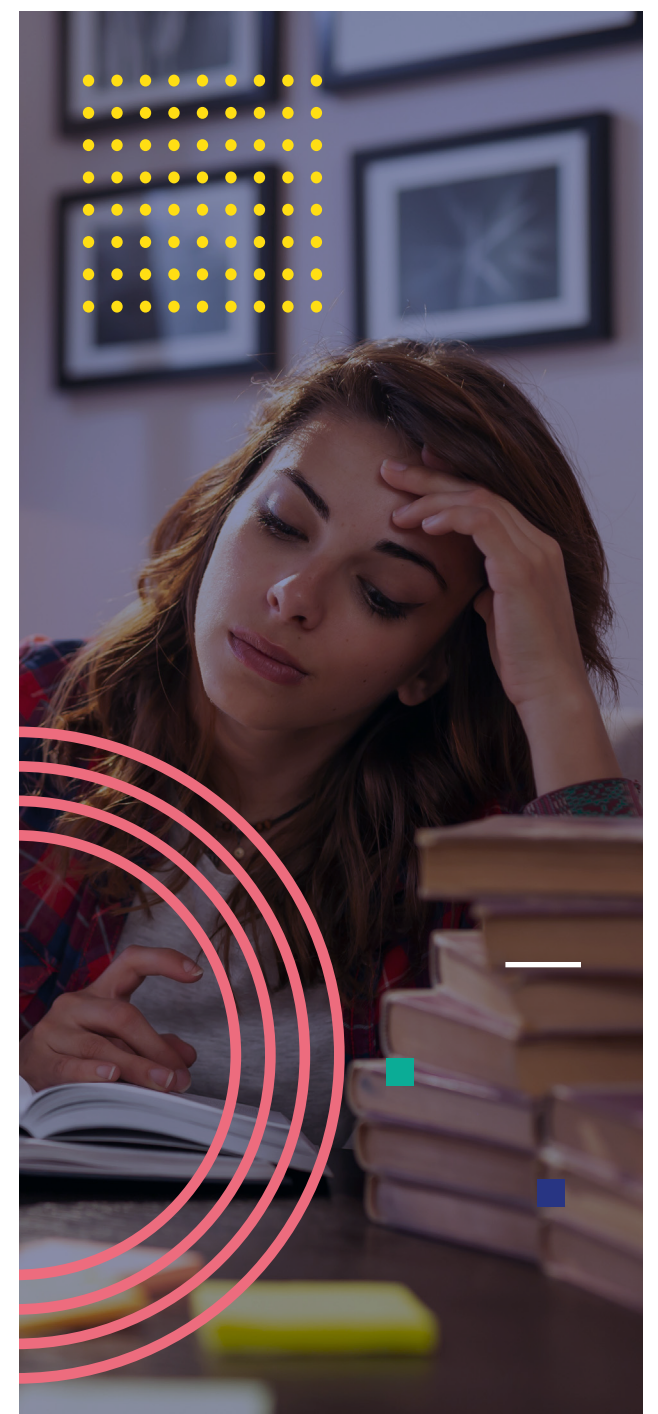
Megküzdési rugalmasság

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 önkezdemenyező, 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 ellensúlyozza 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 problémaközpontú megküzdést a munkavégzés során és olyan helyzetekben részesítjük előnyben, amelyekben cselekvésünk hatással lehet a problémára. Ezzel szemben az érzelempözpontú 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 stresszel.
 - A megküzdési rugalmasság a diákok és a munkavállalók pszichológiai egészségének erős előrejelzője, amely negatívan korrelál a szorongással, a depresszióval és a stresszel (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 érzelmeközpontú 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 érzelmeközpontú 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 kérdésre 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 stresszel 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.

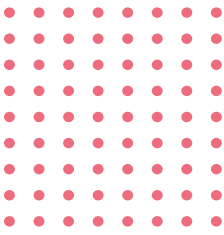
A minta 70 százaléka nő és 30 százaléka férfi. A kitöltők közel 44 százaléka fővárosi lakos. A résztvevők 89,7 százaléka nappali, 9,4 százaléka levelező munkarendben tanul. A többség alapképzésben (82%), míg kisebb arányban mesterképzésben (15,4%) és felsőoktatási szakképzésben (2,6%) tanul. A kitöltők mindössze 0,9 százaléka házas 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...

AI-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

- **Élettel 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 Visszahúzóadás-Kontrollvesztés-Segítségkérés
⁹A reliabilitás (Cronbach-alfa érték) azt méri, hogy egy adott skála vagy kérdőív mennyire megbízhatóan és konzisztensen méri a vizsgált konstruktumot. Az általánosan 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

2. táblázat: Az Élettel való Elégedettség Skála és az Észlelt Stressz Kérdőív reliabilitása az eredeti, a hazai és a saját tanulmányban

Mérőeszköz	Eredeti tanulmány	Hazai tanulmány	Saját tanulmány
Élettel való Elégedettség Skála	$\alpha = 0,87^{13}$	$\alpha = 0,84^{14}$	$\alpha = 0,892$
Észlelt Stressz Kérdőív	$\alpha = 0,60^{15}$	$\alpha = 0,79^{16}$	$\alpha = 0,767$

Forrás: Saját szerkesztés

Eredmények

Az adatfeldolgozáshoz a JASP statisztikai programot használtam. Az adattisztítás során a szélső értékeket az outlier labeling rule¹⁷ 2,2-es szorzó alapján (Hoaglin és Iglewicz, 1987) ellenőriztem, azonban a minta nem tartalmazott azonosítható outliereket. Az alábbiakban részletesen bemutatom az egyes hipotézisek tesztelését és az elért eredményeket, amelyek hozzájárulnak a megküzdési rugalmasság és stratégiák hatásának mélyebb megértéséhez.

1. A megküzdési rugalmasság és az élettel való elégedettség kapcsolata

Első hipotézisem szerint a megküzdési rugalmasság pozitív együttjárást mutat az élettel való elégedettséggel a magyar egyetemisták körében. Ennek ellenőrzésére a Megküzdési Rugalmasság Skála (CFS) és az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS) összpontszámai közötti összefüggést vizsgáltam Pearson-féle korrelációval, mivel a Z-tesztek alapján egyiknél sem sérült a normalitás feltétele. Az eredmények szignifikáns, közepes erősségű pozitív kapcsolatot mutattak a két változó között ($r=0,350$, $p<0,001$), így az eredmények alátámasztották ezen hipotézisem.

2. A megküzdési rugalmasság és az érzékelt stressz kapcsolata

A második hipotézis azt feltételezte, hogy a megküzdési rugalmasság negatív együttjárást mutat az érzékelt stressz szintjével. A Megküzdési Rugalmasság Skála (CFS) és az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) összpontszámai között Pearson-féle korrelációval vizsgáltam az összefüggést. Az eredmények közepes erősségű, negatív korrelációt mutattak a két változó között ($r=-0,330$, $p<0,001$), amely megerősítette a korábbi hipotézist.

3. A problémaközpontú megküzdés vizsgálata

A problémaközpontú megküzdés és az élettel való elégedettség kapcsolatát vizsgáló hipotézis teszteléséhez a Konfliktusmegoldó Kérdőív (WCQ) megfelelő faktorait használtam volna, azonban a konfrontálódás faktor Cronbach-alfa értéke nem érte el a megbízhatósági küszöbértéket. Mivel a hatodik faktorban az Önkontroll és a Tervszerű problémamegoldás tételei keveredtek, ezt sem vontam be az elemzésbe, így a hipotézisemet nem tudtam tesztelni.

4. Az érzelmközpontú megküzdés hatása az élettel való elégedettségre

A negyedik hipotézisem szerint az érzelmközpontú megküzdés negatív kapcsolatban áll az élettel való elégedettséggel. Az összefüggés vizsgálatához a Konfliktusmegoldó Kérdőív (WCQ) második és negyedik faktorának összpontszámai és az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS) összpontszáma közötti összefüggést vizsgáltam. Mivel a normalitás feltétele nem teljesült, Spearman-féle korrelációt alkalmaztam. Az elemzés alapján szignifikáns, közepes erősségű negatív kapcsolatot találtam ($r=-0,339$, $p<0,001$), amely alátámasztotta a hipotézist.

A hipotézisek tesztelését követően kutatási kérdéseimre az alábbi válaszokat találtam:

A kutatás egyik fontos kérdése az volt, hogy a megküzdési rugalmasság vagy a megküzdési stratégia mutat-e erősebb kapcsolatot az élettel való elégedettséggel. A problémaközpontú megküzdés vizsgálatának megbízhatósági korlátai miatt azonban erre a kérdésre nem tudtam választ adni.

A kutatás másik fontos kérdése, hogy a megküzdési stratégia vagy a megküzdési rugalmasság mutat-e erősebb kapcsolatot az érzékelt stresszel. Ehhez a Konfliktusmegoldó Kérdőív (WCQ) második és negyedik faktor összpontszáma és az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) összpontszáma közötti összefüggést vizsgáltam meg, majd a kapott eredményt hasonlítottam össze a második hipotézisem vizsgálatánál kapott eredménnyel. Az érzelmi fókuszú megküzdés és az érzékelt stressz között kismértékű pozitív összefüggést találtam ($r=0,272$, $p=0,003$), míg a megküzdési rugalmasság és az érzékelt stressz kapcsolata közepes, negatív korrelációt mutatott ($r=-0,330$, $p<0,001$). A varianciaarányok elemzése alapján a megküzdési rugalmasság erősebb hatást gyakorol az érzékelt stresszre, mint az érzelmi fókuszú megküzdés.

Korlátok

Kutatásom eredményeit több tényező is befolyásolhatta. Az egyik legfőbb korlát a viszonylag kis elemszámú minta, amely csökkentheti az eredmények általánosíthatóságát. Emellett a nemi eloszlás sem volt kiegyensúlyozott a mintában, mivel a résztvevők 70 százaléka nő volt, ami torzíthatta az összefüggéseket. Noha egyes kutatásokban (Lester és mtsai., 1994; Cheng és mtsai., 2014) nem találtak jelentős eltérést a nemek között, más vizsgálatok szerint (Tamres és mtsai., 2002; Lam és McBride-Chang, 2007) a nők nagyobb megküzdési rugalmassággal rendelkezhetnek.

Az online kérdőíves adatfelvétel előnye, hogy gyorsan és széles körben lehet elérni a résztvevőket, hátránya viszont az önbevallásos válaszadás, amely torzíthatja az eredményeket, különösen a társas kíváncsiság hatása miatt. Az anonimitás részben csökkentheti ezt a problémát, de a kitöltés körülményei továbbra is ismeretlenek maradnak.

¹³ Diener és mtsai., 1895

¹⁴ Martos és mtsai., 2014

¹⁵ Cohen és Williamson, 1988

¹⁶ Stauder és Konkoly Thege, 2006

¹⁷ Az outlier (szélső érték) olyan adatpont, amely jelentősen eltér a mintában szereplő többi értéktől, és torzíthatja a statisztikai elemzést. Az outlier labeling rule egy módszer a szélső értékek azonosítására, amely a kvartilisek közötti távolságot (interkvartilis tartomány, IQR) használja.

További korlátot jelent, hogy a kutatás kizárólag változók közötti együttjárást vizsgált, ok-okozati összefüggéseket nem tárt fel. A jövőben érdemes lehet kísérleti vagy longitudinális módszerekkel mélyebb vizsgálatokat végezni. Emellett a Konfliktusmegoldó Kérdőív magyar változata eltér az eredeti angol nyelvű verzió felépítésétől, ami megnehezítheti az eredmények nemzetközi összehasonlítását.

Következtetések

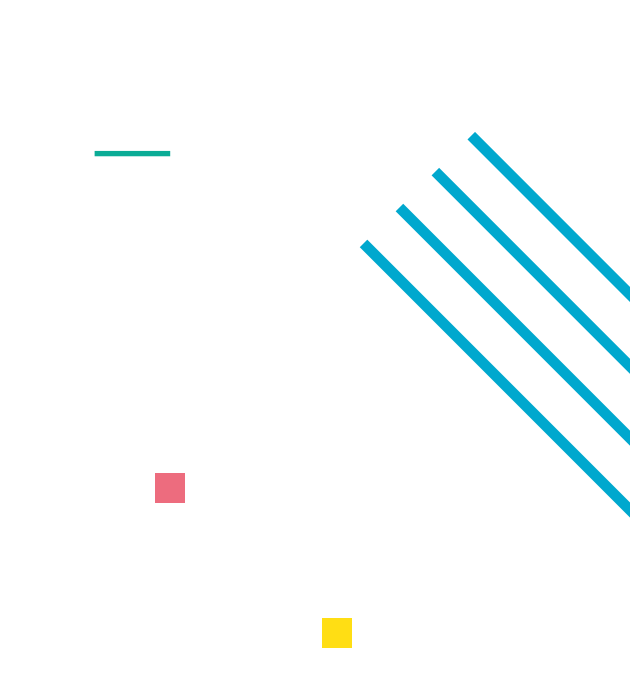
A jelen kutatásban a megküzdési rugalmasság és a megküzdési stratégiák összefüggéseit vizsgáltam az étellel való elégedettséggel és az érzékelt stresszel magyar egyetemisták körében. Az egyetemi évek és a készülődő felnőttkor (emerging adulthood) időszaka számos új kihívással jár, amelyek növelhetik a stresszt, ezért különösen fontos annak vizsgálata, hogy milyen megküzdési mechanizmusok segíthetik a hallgatókat ebben az életszakaszban.

Eredményeim alátámasztották, hogy a magyar egyetemisták körében a megküzdési rugalmasság pozitívan korrelál az étellel való elégedettséggel és negatívan az érzékelt stresszel, amely összhangban áll a korábbi kutatásokkal (Kato, 2012; K.S. Ng és mtsai., 2014). Azok az egyetemisták, akik rugalmasabban kezelik a stresszt, elégedettebbek életükkel és kevesebb stresszt tapasztalnak. De felmerül a kérdés: a rugalmasság csökkenti a stresszt, vagy a magas stressz gátolja a rugalmas megküzdést? Jelen kutatás ugyan csak együttjárást vizsgált, a jövőbeni kutatásoknak érdemes lenne ezt az oksági viszonyt mélyebben vizsgálni.

A problémaközpontú megküzdés és az étellel való elégedtség kapcsolata nem volt tesztelhető a kérdőív egyes faktorainak alacsony megbízhatósága miatt, emiatt nem tudtam választ adni arra a kutatási kérdésre sem, hogy a megküzdési rugalmasság vagy a problémaközpontú stratégia mutat-e erősebb összefüggést az étellel való elégedettséggel.

Az érzelmközpontú megküzdés negatív együttjárást mutatott az étellel való elégedettséggel, ami megerősíti a szakirodalomban korábban megállapított összefüggéseket (Tolan és mtsai., 2002; Pritchard és mtsai., 2007; Cabras és Mondo, 2018). Ez arra utal, hogy bár az érzelmi fókuszú megküzdés rövid távon segíthet, hosszabb távon alacsonyabb életelégedettséggel járhat. Fontos ugyanakkor figyelembe venni, hogy bizonyos helyzetekben – például gyász esetén – ez a stratégia kifejezetten adaptív lehet.

A kutatás eredményei arra is rámutatnak, hogy a stresszszkezelés hatékonyságában nem csupán a választott stratégia típusa, hanem annak rugalmassága is meghatározó. A rugalmas megküzdés lehetővé teszi az egyének számára, hogy az adott helyzethez leginkább illeszkedő stratégiát válasszák. Ez különösen fontos lehet egyetemisták számára, akik tanulmányi és személyes kihívásokkal küzdenek, és hosszú távon hozzájárulhat mentális jóllétükhöz és sikerességükhöz. A rugalmas megküzdés tehát nem pusztán egy technika, hanem egyfajta meta-kompetencia¹⁸, amely segíthet az optimális stratégia kiválasztásában változó körülmények között.



¹⁸ A meta-kompetencia egy olyan magasabb szintű készség, amely lehetővé teszi más kompetenciák alkalmazásának és fejlesztésének irányítását és optimalizálását.

Mellékletek
I. Melléklet: A Konfliktusmegoldó Kérdőív faktoronkénti reliabilitása az eredeti, a hazai és a saját tanulmányban

Skálák	Eredeti tanulmány ¹⁹	Hazai tanulmány ²⁰	Saját tanulmány
Pozitív átértékelés	α = 0,69	α = 0,81	α = 0,635
Menekülés-elkerülés	α = 0,69	α = 0,79	α = 0,726
Szociális támaszkeresés	α = 0,73	α = 0,69	α = 0,595
Távoltítás	α = 0,67	α = 0,76	α = 0,706
Konfrontálódás	α = 0,53	α = 0,62	α = 0,459
Tervszerű problémamegoldás	α = 0,65	-	-
Visszahúzódas-Kontrollvesztés-Segítségkérés	-	α = 0,70	α = 0,389
Önkontroll	α = 0,06	-	-
Felelősségvállalás	α = 0,73	-	-
Tervszerű problémamegoldás-Önkontroll	-	α = 0,79	α = 0,621

Forrás: Saját szerkesztés

¹⁹ Folkman és Lazarus, 1988
²⁰ Rózsa, S., Purebl, G., Susánszky, É., Kő, N., Szádóczy, E., Réthelyi, J., Danis, I., Skrabski, Á., & Kopp, M. (2008)

Irodalomjegyzék

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55,469–480.

Arnett, J. J. (2006a). The case for emerging adulthood in Europe: A response to Brunner. *Journal of Youth Studies*, 9,111–123.

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.

Arnett JJ. (2014) Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties, 2nd edn. New York: Oxford University Press.

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. doi:10.1016/s2215-0366(14)00080-7

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of personality and social psychology*, 63(6), 989.

Baldwin, J. M., & Poulton, E. B. (1902). Plasticity. In J. M. Baldwin (Ed.), *Dictionary of Philosophy and Psychology* (Vol. 2, pp. 302–303). New York, NY: Smith.

Bencze, N. (2022). A Megküzdési Rugalmasság Skála magyar nyelvre történő adaptálása, valamint annak összefüggése a rezilienciával és belátással. Személyiségpszichológia Műhelymunka, Pázmány Péter Katolikus Egyetem

Boone, J. L., Christensen, J. F. (1998): Stress and disease. In Feldman, M. D., Christensen, J. F. (eds.): *Behavioural Medicine in Primary Care. A Practical Guide*. Appleton and Lange, Stamford, 265276.

Bowman, G. D., & Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 294.

Bredács, A., & Takács, K. (2020). A stresszel való megküzdőképesség fejlesztése az iskolában a reziliencia és a pszichológiai immunitás eszközeivel. *Iskolakultúra*, 30(3), 62-84.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first- year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education*, 75, 643- 654.

Cantor, N., & Fleeson, W. (1994). Social intelligence and intelligent goal pursuit: A cognitive slice of motivation. *Integrative views of motivation, cognition, and emotion*, 125-179.

Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582.

Chiu, C. Y., Hong, Y. Y., Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). Discriminative facility in social competence: Conditional versus dispositional encoding and monitoring-blunting of information. *Social Cognition*, 13(1), 49-70.

Coccia, C., & Darling, C. A. (2014). Having the time of their life: College student stress, dating and Satisfaction With Life. *Stress and Health*, 32(1), 28–35.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.

Cohen, S., Williamson, G. M. (1988) Perceived stress in a probability sample of the United States. In Spacapan, S., Oskamp, S. (eds.): *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, 3167.

Compas, B. E., Forsythe, C. J., & Wagner, B. M. (1988). Consistency and variability in causal attributions and coping with stress. *Cognitive therapy and research*, 12, 305-320.

Diener, E. (2000): Subjective well being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55: 34–43.

Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437.

Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, H., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24.

Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2007). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 35(3). Retrieved from <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/58672>

Echee, S. A., & Eze, J. E. (2018). Assessing Stressful Life Events in a Nigerian Context: Adaptation of Holmes and Rahe Stress Scale. *Journal of Psychology and Sociological Studies*, 2(1). Retrieved from <https://journals.aphriapub.com/index.php/JPSS/article/view/60>

Essau, C. (2008). Depressive, anxiety and stress symptoms among young people from three European countries. In *Quality of life-: Different perspectives*. Impuls Publisher.

Folkman, S., & Lazarus, R. (1980): An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21: 219—239.

Folkman, S., Lazarus, R. (1988): *Manual for the Ways of Coping questionnaire* [Research Edition]. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.

Healey, J. A., & Picard, R. W. (2005). Detecting stress during real-world driving tasks using physiological sensors. *IEEE Transactions on intelligent transportation systems*, 6(2), 156-166.

Hoaglin, D. C., and Iglewicz, B. (1987), Fine tuning some resistant rules for outlier labeling. *Journal of American Statistical Association*, 82, 1147-1149.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*.

Iacovou, M. (2002). Regional differences in the transition to adulthood. *Annals of the American Academy of Political Social Science*, 580, 40–69.

Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 262.

Kato, T. (2020). Examination of the Coping Flexibility Hypothesis Using the Coping Flexibility Scale- Revised. *Frontiers in Psychology*, 11(561731), 1-13.

Karner, O., Kiss, M., Oroszné Dr. Perger, M., Füleki, B., Franczia, N., Török, L., Csikai, E., & Sebő, T. (2021). Magyarországi Felsőoktatásban tanuló Hallgatók Mentális Jóllétének felmérése.

Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 20(1).

Kohn, P. M., Hay, B. D., & Legere, J. J. (1994). Hassles, coping styles, and negative well being. *Personality and Individual Differences*, 17(2), 169-179.

Kollár, D., & Pillók, P. (2022). A magyarországi fiatalok harmadik legégetőbb problémája: céltalanság. In P. Pillók & L. Székely (Eds.), *Kíváncj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe* (pp. 55–72). Mathias Corvinus Collegium.

Kopp, M., Réthelyi, J. (2004) Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality the Central- Eastern European health paradox. *Brain Research Bulletin*, 62: 351367.

Központi Statisztikai Hivatal. (2023). Oktatási adatok, 2023/2024 (előzetes adatok). <https://www.ksh.hu/s/kiadvanyok/oktatasi-adatok-20232024-el-ozetes-adatok/index.html>

Lam, C.B. & McBride-Chang, C.A. (2007). Resilience in Young Adulthood: The Moderating Influences of Gender-related Personality Traits and Coping Flexibility. *Sex Roles*, 56, 159– 172.

Lazarus, R. S. (1966): *Psychological Stress and the Coping Process* (p. 19). McGraw-Hill, New York.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping (p. 141). Springer publishing company.

Lengyel Gy. – Janky B. (2003): A szubjektív jólét társadalmi feltételei. Esély, 1: 3–25.

Lester, N., Smart, L., & Baum, A. (1994). Measuring coping flexibility. Psychology & Health, 9(6), 409–424.

Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Itzés, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometria jellemzői= Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H). Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15(3), 289-303.

Mischel, W., & Shoda, Y. (2000). A cognitive–affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), Motivational science: Social and personality perspectives (pp. 150–176). Philadelphia, PA: Psychology Press.

Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stressors of international students in the United States. International Journal of Stress Management, 10(2), 137–157.

Murinkó Livia (2006): A szubjektív életminőség mértéke és társadalmi meghatározottsága hat európai országban. In: Utasi Ágnes (szerk.): A szubjektív életminőség forrásai: biztonság és kapcsolatok. Budapest, MTA Politikai Tudományok Intézete, 277-309.

Murinkó L. (2007): Életkor és szubjektív életminőség. In Utasi Á. (szerk.): Az életminőség feltételei. Budapest: MTA Politikatudományok Intézete, 47–67.

Nelson LJ, Luster SS. "Adulthood" by whose definition? The complexity of emerging adults' conceptions of adulthood. In: Arnett JJ, ed. Oxford handbook of emerging adulthood. New York: Oxford University Press (2015).

Ng, H. K., Cheung, R. Y. H., & Tam, K. P. (2014). Unraveling the link between narcissism and psychological health: New evidence from coping flexibility. Personality and Individual Differences, 70, 7-10.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1967). Psychometric theory. New York: McGraw-Hill.

O'Donnell, K., Badrick, E., Kumari, M., & Steptoe, A. (2008). Psychological coping styles and cortisol over the day in healthy older adults. Psychoneuroendocrinology, 33(5), 601-611.

Oakland, S., & Ostell, A. (1996). Measuring coping: A review and critique. Human Relations, 49(2), 133-155.

Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. Community College Journal of Research and Practice, 31(9), 703–712.

Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. Journal of American college health, 56(1), 15-22.

Pryor, J. H., Hurtado, S., DeAngelo, L., Palucki, L., Blake, L., & Tran, S. (2010). The American Freshman: National Norms.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Tarcher/Putnam.

Rogowska, A., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, General Health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. Psychology Research and Behavior Management, Volume 13, 797–811.

Rózsa, S., Purebl, G., Susánszky, É., Kő, N., Szádóczky, E., Réthelyi, J., Danis, I., Skrabski, Á., & Kopp, M. (2008). A megküzdés dimenziói: A konfliktusmegoldó kérdőív hazai adaptációja =Dimensions of coping: Hungarian adaptation of the Ways of Coping Questionnaire. Mentálhigiéné És Pszichoszomatika, 9(3), 217–241.

Shoda, Y., Mischel, W., & Wright, J. C. (1993). The role of situational demands and cognitive competencies in behavior organization and personality coherence. Journal of Personality and Social Psychology, 65(5), 1023.

Sneeding, T. M., & Phillips, K. R. (2002). Cross-national differences in employment and economic sufficiency. Annals of the American Academy of Political Social Science, 580, 103–133.

Spéder Zs. – Kapitány B. (2002): A magyar lakosság elégedettségének meghatározó tényezői nemzetközi összehasonlításban. In Kolosi T. – Tóth I. Gy. – Vukovich Gy. (szerk.): Társadalmi riport 2002. Budapest: TÁRKI, 162–172.

Stauder, A., & Konkolý Thege, B. (2006). Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 7(3), 203-216.

Suldo, S., & Huebner, S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? School Psychology Quarterly, 19(2), 93–105.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. Personality and Social Psychology Review, 6(1), 2–30.

Tolan, P. H., Gorman–Smith, D., Henry, D., Chung, K. S., & Hunt, M. (2002). The relation of patterns of coping of inner–city youth to psychopathology symptoms. Journal of Research on Adolescence, 12(4), 423-449.

Turner, V. 1967 The forest of symbols: Aspects of Ndembu ritual. Ithaca, London: Cornell University Press.

Ursin, H., Eriksen, H. R. (2004) The cognitive activation theory of stress. Psychoneuroendocrinology, 29(5), 567-592. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)

Zeidner, M., & Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping.

Zimbardo, Philip G.; Johnson Robert L. és Mccann, Vivian (2018). Pszichológia mindenkinek 4. - Zavarok - Terápiák - Stressz – Stratégiák. Libri Kiadó, Budapest.

HÁTRÁNYBÓL ELŐNY - TERÜLETI EXAPTÍV REZILIENCIA AZ EU KELETI HATÁRAI MENTÉN

— Kiss Bence Álmos¹ —

Az Európai Unió (EU) keleti határrégiói sajátos történelmi múltjukból, társadalmi és gazdasági mintázatukból és heterogén kulturális jegyeikből is fakadóan specifikus térségek. Periférikus fekvésűek és elmaradottabbak az unió nyugati területeinél, ám ennek ellenére kulcsszerepet játszanak az EU kohéziós céljainak megvalósításában. Az ESPON 2030 keretprogram egyik recens, Kollár Dávid, Miskolczi Bernadett, Kollár József, továbbá Grzegorz Masik, Gintaras Martinaitis és Julian Reid (2024) által jegyzett kutatása, a Territorial Exaptive Resilience (TERRA-RES) projekt éppen ezeknek a különleges, Janus-arcú régióknak² a fejlesztési pályáit vizsgálta. A kutatás fókuszában az exaptív reziliencia fogalma áll, amelyet *Kollár Dávid és Kollár József* vezettek be *társadalmi-gazdasági összefüggésben a 2020-as Art of Shipwrecking* című tanulmányukban.

Az exaptáció eredeti kontextusában azt jelenti, amikor egy élőlény egy meglévő tulajdonságát az eredeti funkciójától eltérő, új célra használja fel. Ezt a gondolatot alkalmazva a területi exaptív reziliencia egy régió azon képességét jelenti, hogy a meglévő erőforrásait és képességeit váratlan változások idején új funkciókban, új módon hasznosítsa. Ha úgy tetszik, nem csupán alkalmazkodásról van szó, hanem egyféle kreatív újrhasznosításról. Míg a klasszikus adaptív megközelítés a normál állapotba való visszapat-tanást célozza, az exaptív reziliencia a továbbpattanást hangsúlyozza, vagyis a válságok sodrásából előnyt kovácsoló, előretekintő, proaktív megújulást.

Ez a megközelítés különösen releváns az EU keleti határrégióiban, például Finnország, a balti államok, Lengyelország, Szlovákia, Magyarország és Románia keleti peremén, amelyek egyszerre néznek szembe az unión

belüli és külső kihívásokkal. Ennek tekinthetők többek között tartós gazdasági lemaradás, elöregedés és elvándorlás, miközben az utóbbi évek válságai, mint a COVID-19 pandémia, az ukrajnai háború és az energiaválság, valamint a migrációs nyomás aránytalanul erősen érintették ezeket a térségeket. Ugyanakkor e határmenti régiók számos egyedi potenciállal is bírnak; földrajzi-stratégiai elhelyezkedésük igen kedvező, gazdag kulturális örökséggel rendelkeznek, és a határon átnyúló kapcsolatok, együttműködési lehetőségek is jelentős előnyt nyújthatnak számukra.

A kutatócsoport által bevezetett területiális exaptív reziliencia épp arra világít rá, miként aknázhatók ki ezek a rejtett erőforrások a minél hatékonyabb felzárkózás és a megújulás érdekében; hogyan lehet a keleti határvidékeket segíteni abban, hogy ne csupán elszenvedői legyenek a változásoknak, hanem innovatív módon formálói is, saját javukat és az EU kohéziós céljait egyaránt szolgálva.

A keleti határrégió paradoxon

A vizsgált uniós keleti határrégiók többsége a fentebb már említett strukturális hátrányokkal küzd. A kutatás egyik legérdekesebb felismerése azonban az, hogy mind ezen hátrányok ellenére számos keleti határmenti régió meglepően rugalmasnak bizonyult a krízisek idején. Ahelyett, hogy pusztán a stabilitás megőrzésére törekedtek volna, kreatív erőforrás-átcsoportosításokkal reagáltak a válságokra, és új lehetőségeket teremtettek maguknak. Ezzel szemben a gazdaságilag fejlettebb központi régiók jellemzően inkább védekező, stabilitásmegőrző stratégiát követtek – vagyis igyekeztek fenntartani a válság előtti állapotukat –, ahelyett, hogy mélyreható, innovatív

átalakulásba kezdtek volna. Ezt a jelenséget a szerzők a „keleti határrégiók paradoxonának” nevezik, utalva a közgazdaságtanban ismert „Szingapúr-paradoxonra”, amely azt a felismerést foglalja magában, hogy egy kicsi, nyitott és sérülékeny gazdaság (mint Szingapúr) is képes kiemelkedő fejlődésre és rezilienciára megfelelő diverzifikációs és humántőke-beruházások révén. A keleti határrégiós paradoxon koncepciója részben Miskolczi Bernadett (2020) értelmezésére épül, aki a Szingapúr-paradoxont a finn gazdaság esetében alkalmazta, és arra mutatott rá, hogy a munkaerő reallokációja és az intézményi adaptáció³ kulcsszerepet játszhat egy periférikus ország rezilienciájának megerősítésében, ezzel lényegében előrevetítve az exaptív reziliencia gondolatát. Hasonlóképpen a keleti határ mentén több ország – például Lengyelország, Észtország, Litvánia, Finnország vagy Románia – az elmúlt években sikeresen fejlődött és eredményesen kezelte a válságokat, részben annak köszönhetően, hogy strukturális gyengeségeiket innovációval és stratégiai alkalmazkodással voltak képesek ellensúlyozni.

Területi Exaptív Reziliencia Index (TERI)

A kutatás további nívuma egy átfogó mutató; a Területiális Exaptív Reziliencia Index (TERI) kidolgozása volt, amelynek célja, hogy számszerűsítse, mennyire rugalmasan és hogyan képesek a régiók alkalmazkodni különféle sokkhatásokhoz.

A mutató két fő dimenziót egyesít: (1) a gazdasági szerkezet átrendezési képességét (reallokáció), vagyis, hogy egy régió mennyire tudja átcsoportosítani a munkaerőt és a termelést különböző ágazatok között egy válság során; és (2) a rezisztencia, azaz, hogy mekkora mértékben képes elkerülni egy sokk azonnali gazdasági visszaesését (például milyen mértékű foglalkoztatáscsökkenés következik be).

A kutatók négy időszakra – a 2008-as pénzügyi válságra, a 2010-es évek gazdasági fellendülésére, a 2020-as COVID-válságra és a 2022 utáni ukrajnai háborús helyzetre

– számították ki a TERI értékeket, NUTS3 szintű adatok alapján. Ennek nyomán minden vizsgált régiót három csoportba soroltak: ellenálló (rezisztens), exaptív reziliens vagy nem reziliens kategóriába, aszerint, hogy a válsághelyzeteket inkább stabilitásmegőrzéssel, kreatív átalakulással vagy jelentős károkkal vészelte át.

Az eredmények alapján az EU keleti peremén szembe-tűnően nagyszámú régió tartozik az exaptív reziliens csoportba, szemben a nyugati és középső térségek túlsúlyosan rezisztens profiljával, így látható, hogy a perifériák egy része hajlamosabb válság idején „profilváltással” alkalmazkodni, nem csak kivárni a visszarendeződést. A kvantitatív elemzés azt is vizsgálta, hogy mi a magyarázata annak, hogy egyes régiók exaptív rezilienciát mutatnak. Az eredmények szerint a jó intézményi minőség és a magas humántőke/innovációs kapacitás jelentősen növeli az exaptív alkalmazkodás esélyét, csakúgy, mint a gazdasági diverzifikáció és a helyi jólét bizonyos mutatói. Érdekes eredmény, hogy a hagyományos gazdasági ágazatok (pl. a mezőgazdaság vagy ipar) nem feltétlenül csak hátráltatói a fejlődésnek – megfelelő szakpolitikával ezek az ágazatok is új pályák kiindulópontjai lehetnek, ha sikerül egyfajta funkcióváltás ezeken a területeken. Az EU kohéziós támogatások szerepének vizsgálata során a vizsgálat feltárta, hogy az uniós források kifejezetten erősítik a rezilienciát a határrégiókban, főleg, ha azok a határon átnyúló együttműködések is támogatják. Mindez arra utal, hogy a politikai beavatkozások hatékonyabbak, ha illeszkednek a régiók sajátos adottságaihoz és hálózataikhoz.

Tanulságok a periférián

A statisztikai elemzést öt kiválasztott határrégió mélyreható esettanulmánya egészítette ki: Romániában Máramaros megye, Finnországban Lapföld régió, Magyarországon Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye, Lengyelországban a warmiai-mazúriai Olsztyn régió és Litvániában Vilnius megye. Ezek a példák különböző helyzetű, ám mind keleti határvidéki térségek, amelyek eseteiből közvetlenül is megfigyelhetők az exaptív reziliencia mechanizmusai.

¹Közgazdász, etnográfus, a Budapesti Corvinus Egyetem Nemzetközi Kapcsolatok és Politikatudományi Doktori Iskolájának PhD-hallgatója

²Az Európai Unió keleti határrégiói kettős arcot mutatnak: egyszerre hordozzák a strukturális hátrányok (gazdasági elmaradottság, demográfiai zsugorodás, intézményi gyengeségek) örökségét, ugyanakkor a válságok idején gyakran bizonyítják kreatív alkalmazkodóképességüket és innovatív megújulási potenciáljukat.

³A munkaerő áramlása rugalmasan alkalmazkodik a gazdasági és társadalmi változásokhoz, tehát a munkavállalók képesek egyes ágazatok, szektorok vagy tevékenységek között vándorolni, hogy új, fejlődő iparágakban vagy szolgáltatási területeken helyezkedjenek el. A finn példa szerint ez nemcsak egyéni szintű alkalmazkodást, hanem intézményi támogatást is feltételez: a képzési rendszerek, szociálpolitikai eszközök és gazdaságfejlesztési programok együtt teremtik meg azt a környezetet, amelyben a munkaerő hatékonyan és viszonylag gyorsan át tud állni új gazdasági tevékenységekre.

A kutatás esettanulmányi halmaza öt határvidéki régió reziliencia stratégiáit mutatja be különböző kihívásokkal szemben. Máramarosban a bányászat összeomlása után fitoremediációs technológiával⁴ tisztítják a szennyezett talajokat, a biomasszát energetikai célokra hasznosítva, ami példázza a körkörös gazdasági átállást.⁵ Lapföld az extrém északi éghajlati adottságokat előnyként használja: autóipari és űripari tesztközpontokat telepített, fejlesztette a bioökonómiát⁶ és a turizmust, így periférikus helyzetből versenyképes gazdasági ágazatokat hozott létre. Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében az ukrainai háború menekültjeinek fogadásakor a helyi civil szervezetek, egyházak gyors reagálása bizonyította a társadalmi tőke jelentőségét. Az északkelet-lengyelországi Olsztyn régió a Kalinyingráddal való kereskedelem befagyása után alternatív fejlesztési irányokat keres az agrárium modernizációjával és fenntartható átalakításával. Vilnius megye esete a főváros és vidék kettősségét, valamint az orosz-belarusz fenyegetettségre adott sikeres intézményi válaszokat mutatja, ahol a kormányzati, regionális hatóságok és civil partnerek együttműködése növelte az alkalmazkodóképességet.

Az esettanulmányok összességében megerősítették a statisztikai elemzés fő tanulságait, rávilágítva, hogy az exaptív reziliencia három pillére a gyakorlatban: (1) a helyi szereplők és hálózatok mozgósítása, (2) a támogató intézményi keretek megléte, és (3) a készségekbe és kapacitásokba történő beruházás (pl. oktatás, infrastruktúra). Ahol e három tényező együtt van, ott a válságokból való „előre kilendülés” esélye jelentősen magasabb. Máramaros és Szabolcs-Szatmár-Bereg példájában láthatjuk a közösségi szerepvállalás erejét; Lapföld és Olsztyn rámutatott a hagyományos gazdaság újragondolása és a rugalmas tervezés fontosságára; Vilnius pedig az intézményi összefogás jelentőségét hangsúlyozta.

Ezek a tanulságok nemcsak tudományosan érdekesek, hanem gyakorlati szempontból is útmutatást adnak arra, hogyan érdemes támogatni ezeket a régiókat.

⁴Természetbarát technológia, a szennyezett környezet megtisztítására növények által.

⁵ Olyan gazdasági modellre való áttérés, amely a hulladék minimalizálására, az erőforrások újrahasznlátára és a termékek életciklusának meghosszabbítására törekszik

⁶ A megújuló biológiai erőforrásokra (pl. növényekre, állatokra, mikroorganizmusokra) épülő gazdasági modell, amely fenntartható módon állít elő élelmiszert, energiát, ipari nyersanyagokat és termékeket.

⁷ Latin kifejezés, jelentése: „a fény keletről jön”. Eredete az antik világmképre vezethető vissza, amely szerint a tudás és civilizáció bölcsője a Kelet volt.

⁸ A változást kiváltó okra adott válasz, ok és okozat összefüggő viszonyrendszere.

Ex oriente lux?

A kutatás eredményei több tágabb elméleti és gyakorlati párhuzamot is felvetnek. Egyfelől jól illeszkednek a modern regionális gazdaságtan és gazdaságföldrajz szemléletébe, amely szerint a fejlődési pályák nem determinisztikus jellegűek: a kazualitás⁸, a kreativitás és a helyi sajátosságok nagyban befolyásolják, hogy melyik térség képes kilépni a perifériás csapdahelyzetből. Másik oldalról viszont felidéznek néhány klasszikus, akár szociológiai és etnográfiai megfigyelést is. Gondoljunk a frontier (határvidéki) magatartásra: a történelem során a határterületeken élő közösségek gyakran voltak kénytelenek rendkívüli leleményességet és önállóságot tanúsítani a túléléshez. Az etnográfiai és szociológiai irodalomban ismert, hogy az elszigetelt, szűkös erőforrásokkal rendelkező településeken az emberek megtanultak improvizálni – meglévő eszközeiket új funkcióban használni, kreatív módon kijavítani vagy helyettesíteni dolgokat, hiszen nem számíthattak külső segítségre. A szociológiai értelmezéshez kapcsolódik a történelemhez és az ún. „frontier thesis” vagy határvidék-elmélethez, amelyet Frederick Jackson Turner amerikai történész dolgozott ki. Turner elmélete szerint például az amerikai nemzeti karakter és társadalom fejlődését alapvetően befolyásolta a folyamatosan nyugat felé mozgó határvidék tapasztalata. Ez a határvidék nem csupán földrajzi fogalom volt, hanem egy sajátos életforma és mentalitás kialakulásának helyszíne is, melyet egyaránt jellemzett pragmatizmus, alkalmazkodóképesség és innováció. Ez a határmenti túlélési kultúra párhuzamba állítható az exaptív reziliencia logikájával. A keleti határrégiók lakói évszázadok óta a nagy birodalmak peremén éltek (Ottomán Birodalom, Szovjetunió stb.), ami kialakított egy bizonyos rugalmassági attitűdöt. Ennek elemei a szívósság, a találékonyság, a kockázatvállalásra való hajlam, valamint az erős közösségi kötelékek. Így az EU keleti határvidékei sajátos innovációs és improvizációs képességekkel rendelkeznek, mivel folyamatosan külső sokkokhoz és változó geopolitikai körülményekhez kell igazodniuk.

A mostani kutatás kortárs adatokkal és fogalmakkal igazolja ennek a frontier szellemnek a létét és fontosságát: a határvidék nem csak hátrány, hanem akár erőforrás is lehet, ha lakói a nehézségeket innovációval konvertálják előnyvé.

Érdemes kitérni az alkalmazkodás (adaptáció), exaptibilitás és innováció viszonyára is. A kutatás bevezette az exaptibilitás fogalmát, amely alatt egy régió azon belső potenciálját értjük, hogy a jövőben mennyire képes lehet új funkciót találni meglévő erőforrásainak. Lényegében az exaptibilitás a fundamentum, amiből az exaptív reziliencia innovációi kinőhetnek – vagyis a régió “készenléti” képessége a kreatív megújulásra. Fontos különbséget tenni az adaptabilitás és az exaptibilitás között. Adaptabilitás alatt azt a képességet értjük, hogy egy régió fokozatos, lépésről-lépésre történő változtatásokkal alkalmazkodik a kihívásokhoz, megőrizve alapvető struktúráját. Ilyen például, amikor egy régió javítja az intézményei hatékonyságát, bővíti gazdasága diverzifikációját, fejleszti munkaerejének szaktudását – mindezt előrelátó módon, még a válságok előtt, egyfajta proaktív felkészülésként a várható kihívásokra. Ezzel szemben exaptibilitás alatt azt értjük, hogy a régió proaktívan megteremti azokat a feltételeket és rugalmas kereteket, amelyek közt egy váratlan krízis esetén újjátani tud.



Ez magában foglalja a lappangó erőforrások feltérképezését, a kísérletező kedv és nyitottság ösztönzését, valamint a rugalmas intézmények és politikák kialakítását. Egy adaptív régió tehát stabil alapokkal rendelkezik a kisebb megrázkódtatások kivédésére, míg egy exaptábilis régió képes lehet a meglepő helyzetekben is gyorsan új irányt venni.

Az innováció sokszor éppen ezen a kettősségen keresztül valósul meg. A tartós fejlődéshez mindkét képességre szükség van: az adaptabilitás biztosítja a stabilitást és a folyamatos fejlődést a meglévő kereteken belül, míg az exaptibilitás ad teret a radikálisabb ugrásoknak, új ötletek kipróbálásának. Ha csak adaptálódunk, akkor lehet, hogy megóvjuk magunkat a károktól, de lemaradhatunk a nagy áttörésekről; ha viszont van exaptív potenciál, akkor egy válság katalizátorként valódi ugrásokat eredményezhet a régió fejlődésében.

Nem véletlen, hogy a szakirodalomban másutt is felbukkannak hasonló megközelítések. Nassim Nicholas Taleb (2012) ismert antifragilitás elmélete például azt mondja ki, hogy bizonyos rendszerek nem csak ellenállnak a káosznak, hanem kifejezetten profitálnak belőle, tulajdonképpen a kihívások megerősítik őket.

A keleti határrégiók exaptív rezilienciája tulajdonképpen pontosan eszerint viselkedik: a válságok által megrendített periféria nem összeomlik, hanem új utakat tör magának. Fontos azonban hozzátenni, hogy ez egyáltalán nem automatikus folyamat, és sajnos nem is minden régió esetében figyelhető meg. Sok határ menti térség továbbra is küzd a strukturális csapdahelyzetből való kitöréssel – az exaptív reziliencia inkább a lehetőség, a potenciál, ami bizonyos feltételek esetén realizálódik. A kutatás rámutatott, hogy ilyen feltételek többek között a magas társadalmi tőke, a jól működő informális hálózatok, a rugalmas intézményi környezet, valamint a külső (pl. uniós) források hatékony bevonása. Ha ezek együtt realizálódnak, akkor egy hátrányos térség is képessé válhat a megújulásra. Ha viszont ezek a feltételek hiányoznak, az exaptív lehetőségek kihasználatlanok maradhatnak.

Hozzánk közelebb áll a TERRA RES projekt egyik kiemelt esettanulmányi területe, Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye, amely földrajzi helyzetéből és társadalmi-gazdasági adottságaiból fakadóan jól példázza, hogyan működhet az ún. exaptív reziliencia a gyakorlatban. A régió az Európai Unió keleti határán, Ukrajna és Románia szomszédságában fekszik, és bár számos strukturális kihívással küzd (elvándorlás, alacsony jövedelmi szint és az infrastrukturális elmaradottság), erőteljes helyi közösségi hálókkal és aktív civil szervezeti jelenléttel is rendelkezik.

A kutatás alapján látható, hogy a vármegye kifejezetten jól teljesít a társadalmi és közösségi alkalmazkodóképesség terén. A 2022-es ukrajnai háború kitörését követően a térség példás gyorsasággal és hatékonysággal mozgósította meglévő erőforrásait: több mint 150 civil szervezet és mintegy 4000 önkéntes vett részt a menekültek segítésében. Kiemelendő, hogy a korábban főként szociális ellátásra fókuszáló infrastruktúra és intézményi hálózat – például családsegítő központok, közösségi házak – rövid időn belül képes volt átalakulni humanitárius segítségnyújtás céljaira. Ez a fajta funkcióváltó alkalmazás jól példázza az exaptáció fogalmát: a meglévő struktúrák új funkciók ellátására történő adaptálhatóságát. Intézményi szempontból is kedvező képet mutatott a vármegye: a helyi önkormányzatok, civil szervezetek és állami intézmények közötti

együttműködés gyorsan kialakult, ami nagyrészt a már korábban kiépült bizalmi viszonyoknak és informális kapcsolathálózatoknak volt köszönhető.

A gazdasági exaptáció terén ugyanakkor már kevésbé kedvező a helyzet. A megye gazdasági szerkezete viszonylag kevésbé diverzifikált, és hiányoznak azok a vállalkozási vagy ipari kapacitások, amelyek válsághelyzetben gyorsan képesek lennének új funkciók ellátására, például a zöld gazdaság vagy a digitális szolgáltatások területén. Ez a gyengeség hosszabb távon gátolhatja a régió adaptációs potenciálját. Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye esetében az intézményi kapacitáshiány, az infrastruktúra elmaradottsága és a gazdasági kiszolgáltatottság továbbra is súlyos kihívásokat jelentenek, a kutatás azonban rávilágít, hogy a reziliencia nem feltétlenül ott a legerősebb, ahol a legtöbb forrás áll rendelkezésre, hanem ahol a közösség képes újraértelmezni és átstrukturálni saját meglévő erőforrásait, alkalmazkodni és ezzel új fejlődési pályát nyitni.

Nem csupán az asztalfóknak...

A kutatás kritikusan, de építő módon járul hozzá ahhoz, hogy az EU keleti perifériáinak fejlesztését új szemlélettel közelítsék meg a döntéshozók, építve annak eredményeire. A reziliencia hagyományos értelmezését – miszerint a régióknak krízis után mielőbb vissza kell térniük a normális állapotukba – érdemes kiegészíteni az exaptív reziliencia perspektívájával, főleg a periférikus, sérülékeny térségek esetében, ugyanis ezek a régiók sokszor nem is tudnának egyszerűen „visszapattanni”, mert a válság előtti állapotuk sem volt megfelelő; így számukra a krízis egyben kényszerű lehetőség a változásra. A kutatásból látható, hogy a keleti határvidékeken a válságok gyakran strukturális töréspontokat hoznak létre – de a példák azt mutatják, hogy megfelelő feltételekkel ezek a törések új fejlődési irányok nyitányai lehetnek. A reziliencia tehát nem passzív ellenállást jelent csupán, hanem aktív újraalkotást is: „nem csak túlélni a vihart, hanem a szelet vitorlába fogva új utakat bejárni” – így is összegezhetnénk a kutatás üzenetét.

A szakpolitikai ajánlások így két vonalon mozognak: egyrészt általános fejlesztéspolitikai elvek, másrészt konkrét intézkedési javaslatok formájában. Átfogó elvként hangsúlyozza a tanulmány a helyi adottságokra

szabott, helyben gyökerező fejlesztések fontosságát. A 2027 utáni EU kohéziós politikának érdemes még inkább eltérnie az uniformizált, felülről vezérelt programoktól, és differenciált, alulról építkező keretrendszerrel kialakítani; több rugalmasságot kell biztosítani a finanszírozásban és programozásban. A regionális hatóságok kapjanak mozgásteret kísérleti projektekre, innovatív ötletek kipróbálására, akár a fő sodortól eltérő megoldásokra is. Rugalmasság és gyorsaság a két kulcstényező, hiszen az exaptív lehetőségek gyakran ablakok, amelyek igen gyorsan nyílnak és záródnak. Az EU-s források lehívásának és felhasználásának rendszerét úgy kell alakítani, hogy az időben reagálhasson a váratlan helyzetekre is.

Erre jó példa volt a REACT-EU kezdeményezés a COVID után⁹, vagy éppen most az Ukrajna megsegítésére átcsoportosított alapok – ezeket az elemeket be kell építeni a jövőbeli kohéziós politikába is, nem ad hoc elemként, hanem a rendszer részeként.

Konkrét szakpolitikai irányok között a kutatás kiemelt célként kezeli a határon átnyúló együttműködések megerősítését.

A keleti határrégiók fejlesztése nem képzelhető a szomszédokkal való – akár EU-n kívüliekkel is – kapcsolat nélkül. Az Interreg programok és az Eastern Partnership kezdeményezések már eddig is támogatták az ilyen együttműködések¹⁰, de ezek támogatási körét bővíteni kell, különösen a civil és üzleti kapcsolatok szintjén. Ha a geopolitikai helyzet engedi, az intézményesített határmenti partnerségek (például euro-régiók, határmenti közös fejlesztési ügynökségek) sokat tehetnek azért, hogy a válságokra közösen készüljenek fel a szomszédos régiók, megosztva erőforrásaikat és tapasztalataikat. Amennyiben a határ zárva van (mint az Oroszországgal és Belarusszal határos térségek esetén jelenleg), akkor pedig alternatív piacokat és együttműködő partnereket kell keresni, melyben az EU segíthet például partner-

ségi programokkal, testvérvárosi programokkal (pl. egy litván térség nyugat-európai régiókkal köt fejlesztési szövetséget a kieső keleti piac pótlására).

Szintén kulcsfontosságú a helyi közösségek participációja, részvételének megerősítése, ugyanis a kutatásból látható, hogy a társadalmi tőke az egyik, ha nem a legértékesebb erőforrás ezekben a térségekben, melyet azonban a döntéshozók gyakran figyelmen kívül hagynak, tekintettel annak nehezen mérhető és irányítható jellegére. Mégis, a jövőben olyan programokra van szükség, amelyek célja a közösségépítés, a bizalom erősítése, a hálózatépítés.

Például támogathatók a helyi szintű civil projektek, közösségi vállalkozások, tudásmegosztó hálózatok; mentorálási programok indulhatnak a fiatal helyi vezetők és innovátorok számára; sőt, akár anyagi ösztönzők révén is elismerhető a lakosság részvétele a fejlesztési kezdeményezésekben. Ahogy a kutatók is javasolják; a helyi közösségek felhatalmazása és bevonása legyen a reziliencia-építés fókuszában. Ennek gyakorlati eszköze lehet például egy „Resilience Lab”¹¹ hálózat a határrégiókban, ahol önkormányzatok, civilek, vállalkozások közösen kísérletezhetnek új megoldásokkal, tapasztalatot cserélhetnek.

⁹ A REACT-EU (Recovery Assistance for Cohesion and the Territories of Europe) az Európai Unió válságkezelő kezdeményezése volt a COVID-19 járvány utáni gazdasági és társadalmi helyreállítás támogatására, melynek célja a kohéziós politika keretében a munkahelymegőrzés, az egészségügyi rendszerek megerősítése és a zöld, digitális átalás elősegítése volt.

¹⁰ Az Interreg programok főként az Európai Unió területi együttműködését segítik elő, különös tekintettel a határon átnyúló régiók fejlesztésére, míg az Eastern Partnership programok az EU keleti szomszédaival, például Ukrajnával, Moldovával vagy Grúziával való politikai és gazdasági együttműködést ösztönzik a stabilitás, a konvergencia és a partnerség erősítésének céljából.

Fontos megemlíteni a további kutatási irányokat is. Az exaptív reziliencia egy viszonylag új szemlélet, és a TERRA-RES projekt elsősorban feltáró jelleggel vizsgálta azt, további kutatások segíthetnek finomítani a fogalmat és mérési eszközeit. Érdeemes lehet mélyebben elemezni, hogy az informális hálózatok és a társadalmi innovációk pontosan hogyan járulnak hozzá a gazdasági-társadalmi mutatók javulásához – magyarul hogyan fordítható le a közösségi mozgósítás gazdasági növekedésre vagy jólétre. Szintén nyitott kérdés, hogy az exaptív reziliencia hosszú távon fenntartható-e; vajon ezek a régiók, miután áttörtek egy válság nyomán, képesek-e konszolidálni a sikereiket, esetleg létezik-e egy ciklus, melyben a nyugodtabb időszakokban az adaptív stabilizálásra, a krízisek idején pedig az exaptív ugrásokra helyeződik a hangsúly. Ezen dinamika megértése segítene a finomhangolt politikatervezésben is. További hasznos kutatási irány lehet még, hogy más térségtípusokban miként működik az exaptív reziliencia; a városi peremkerületek és agglomerációk vagy a leszakadó, egykori iparvárosok is profitálhatnak-e hasonló logika alapján a válságokból, illetve érdemes lehet bevonni egy jövőbeli vizsgálatba az EU déli vagy nyugati határrégióit, vagy például a brit-ír határtérséget a Brexit után. Az ilyen összehasonlító elemzések tovább árnyalhatják és validálhatják a koncepciót.

E rövid összefoglalás alapján tisztán látható, hogy a Territorial Exaptive Resilience kutatás egy olyan új nézőpontot ad a regionális fejlesztéspolitikának, amely a hátrányokat részben előnnyé alakítható adottságokként értékeli. Konstruktív kritikája abban áll, hogy felhívja a figyelmet: a perifériák esetében a hagyományos eszközök (infrastruktúra-fejlesztés, tökevonzás stb.) önmagukban nem elégségesek, ha nem társul hozzájuk a helyi kreativitás és kezdeményezőkézség erősítése. A keleti határrégiók példája azt üzeni az egész EU számára, hogy lehetséges kitörni a leszakadás spiráljából – de ehhez kettős szemléletváltásra van szükség. Egyrészt a régiók vezetőinek és közösségeinek kell hinniük abban, hogy nem csak elszenvedői, hanem alakítói is lehetnek a sorsuknak, másrészt az uniós és nemzeti szakpolitikáknak kell megteremteniük ennek kereteit.

A jövő kohéziós politikájának egyik kulcstétele lehet az exaptív reziliencia támogatása: olyan beavatkozások ösztönzése, amelyek bátorítják a kísérletezést, hálózátépítést és a meglévő erőforrások rugalmas és újszerű alkalmazását. Ha ezt sikerül megvalósítani, Európa keleti határvidékei nemcsak felzárkózhatnak, de akár egyféle innovatív mintarégiókká is válhatnak a 21. század számos kihívásának hatékony kezelésében.

¹¹ Egy olyan együttműködésen alapuló program, ahol különböző szereplők – például önkormányzatok, civil szervezetek és vállalkozások – közösen dolgoznak a helyi alkalmazkodóképesség növelésén, gyakorlati megoldásokat tesztelve és tapasztalatokat megosztva.

Irodalomjegyzék

Kollár, D., & Kollár, J. (2020). Art of Shipwrecking. Dialogue and Universalism. 30 (1):67-84. <https://doi.org/10.5840/du20203015>

Kollár, D., Miskolczi, B., Masik, G., Martinaitis, G., Reid, J., & Kollár, J. (2024). Territorial Exaptive Resilience along EU Eastern Borders – Final Report. Luxembourg: ESPON

Miskolczi, B. (2020). Intézményi bizalom és gazdasági ellenállóképesség - Finnország esete. Budapest: PPKE BTK.

Taleb, N., N. (2012). Things that gain from disorder. New York City: Random House & Penguin.



NEMZETI
IFJÚSÁGI
TANÁCS

A JÖVŐD(ET)
KÉPVISELJÜK

#képvisel
#összeköt
#közösségetalkot



KIK VAGYUNK?

Hazánk ifjúságának szócsöve vagyunk nem csak itthon, de Európában is. Számos érdek-képviselői fórum és tanács tagjaként képviseljük a fiatalok érdekeit az adott szervezet asztalánál ülve, így többek között jelen vagyunk a Nemzeti Tehetségügyi Koordinációs Fórumban és a Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanácsban is.

Ifjúsági szervezetként kiemelt stratégiai partnerségi kapcsolatot ápolunk a Kulturális és Innovációs Minisztériummal, a Területfejlesztési Minisztériummal és a Tempus Közalapítvánnyal biztosítva ezáltal a szilárd és hatékony érdek-képviselést.

MIÉRT VAGYUNK?

• **hogyan edukáljunk!**
Tréningek segítségével a fiatalok problémamegoldó és kommunikációs készségeit, az érvelési technikájukat. Növeljük közéleti aktivitásukat.

• **hogyan támogassunk!**
A fiatalokat mentorprogramok és vezetői készségeket fejlesztő programok által. Tagszervezeteinket a szolgáltatási portfóliónk segítségével közel 15 területen.

• **hogyan képviseljük!**
A mindennapi problémákat, az azokra adott megoldási javaslatokat, az ifjúság és a velük foglalkozó civil szervezetek érveit és érdekeit a döntéshozók előtt.

• **hogyan összehozzunk!**
Rendezvényeink, önkéntes- és mentorprogramjaink által közösségeket kovacsolunk össze.

• **hogyan ösztönözzünk!**
Ösztönözzük az ifjúság és a civil szektor vállalkozási kedvét, támogassuk az innovatív ötleteiket.

PROJEKTJEINK



ÉPÍTSD FEL!

A települési szinten működő diák- és ifjúsági önkormányzatok számára találkozási pontot generál, képzéseket és szervezetfejlesztést biztosít, pályázati lehetőségeket és szakmai támogatást nyújt.



KÖZÉLETI MENTORPROGRAM

A tehetséges fiatalok közéleti aktivitását fokozza, a társadalmi felelősségvállalást erősíti a felnövő generációk körében.



LÉPJ FEL!

Célja, hogy egy hazai turné alkalmával országos szinten felmérje és összegezze a fiatalok problémáit, majd azokra megoldási javaslatokat dolgozzon ki.



SZÓLJ BELE!

Az Ifjúsági Párbeszéd projekt megvalósítása. A hazai fiatalok becsatornázása EU-s szinten az őket érintő ügyek és kérdések kapcsán.



PRIME

DIÁKÉRDEKKÉPVISELET
NEM KÖZÉPISKOLÁS FOKON.



DIYO



KÖZÖSSÉGKÉPZŐ



SZABADEGYETEM



Y.Z. SZAKMAI FOLYÓIRAT



DIGITÁLIS VALÓSÁGOK

• **PRIME:** A „Promoting and Improving Existing Methods of Youth Participation” (röviden: PRIME) projekt célkitűzése az iskolai keretek közötti és önkormányzati ifjúsági részvételi formák értékalapú fejlesztése a Kárpát-medencében (Magyarország, Szlovákia, Románia), a mai fiatalokkal foglalkozó szakemberek (pedagógusok, ifjúsági referensek) leginkább indokolt problémáira reagálva.

• **DIYO:** A „Promoting dialogue between European youth organisations for inclusive democratic participation in Europe” (röviden: DIYO) projekt célkitűzése, hogy a fiatalok aktív demokratikus állampolgárságra nevelését a tradicionális értékek integrálásával újragondoljuk, hogy az (ismételten) felkerüljön az értékalapú ifjúsági munka napirendjére. Ezzel támogatva az ifjúsági szervezetek és képzők / ifjúságsegítők munkáját, Európa-szerte egyre több gyermek és fiatal számára (18-29 évesek) életképes választási lehetőséget adva az érdemi, tradicionális értékek mentén szerveződő szerepvállalásra az európai közéletben.

• **Közösségképző:** Az ifjúsági szektor utánpótlásképzését biztosítja, a 35 év alatti szakemberek és önkéntesek vezetőképzése.

• **Szabadegyetem:** Célja a fiatalok megszólítása, edukálása egy több napos, szórakoztató nyári program keretei között.

• **Y.Z. szakmai folyóirat:** A folyóirat célja, hogy közérthető módon rendszeresen biztosítson szakmai tartalmakat érdekes és fontos témákban.

• **Ifjúságsszakmai konferenciák:** Igyekszünk minden évben az ifjúságsszakmához kapcsolódóan olyan konferenciákat rendezni az érdeklődők számára, melyek aktuálisan kapcsolódnak az ifjúságot érintő problémákhoz, valamint lehetőséget biztosítanak a fiataloknak a fejlődésben és a jó gyakorlatok elsajátításában. Ilyen konferenciánk például a Digitális Valóságok, a Roma Ifjúsági Konferencia, valamint az Ifjúsági Munka Konferencia.

Az YZ Folyóirat kiadását az Erasmus+ támogatta a PRIME projekt keretében.

A projekt címe és azonosítója:

„Promoting and Improving Existing Methods of Youth Participation”

2022-1-HU01-KA220-YOU-000089532

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PRIME

DIÁKÉRDEKKÉPVISELET
NEM KÖZÉPISKOLÁS FOKON.

SZÁMADATOK

106

tagszervezet

7

fős elnökség

közel

100

EZER

megszólított fiatal

több, mint

15

projekt évente

5

munkacsoport

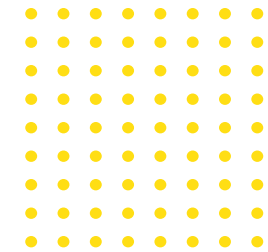
Web: ifjusagitanacs.hu

Facebook: https://www.facebook.com/HungarianNYC

Instagram: https://www.instagram.com/ifjusagitanacs/

E-mail: titkar@ifjusagitanacs.hu

A jövő(de)t képviseljük!



PRIME
DIÁKÉRDEKKÉPVISELET
NEM KÖZÉPISKOLÁS FOKON.



SZÓLJ BELE!
IFJÚSÁGI PÁRBESZÉD



LÉPJ FEL!
KÖZÖSSÉGI FÓRUM



**NIT KÖZÉLETI
MENTORPROGRAM**



ÉPÍTSD FEL!
DIÁKSZERVEZET-FEJLESZTÉS



**NIT
SZABADEGYETEM**



**NIT
KÖZÖSSÉGKÉPZŐ**



DIGITÁLIS VALÓSÁGOK
ISMERD A JÖVŐD!



TALK WITH NIT
KÖZÉLETRŐL KÁVÉ KÖZBEN

Y.Z.

**A NIT IFJÚSÁGSZAKMAI
FOLYÓIRATA**



**NEMZETI
IFJÚSÁGI
TANÁCS**

yzfolyoirat.hu
ifjusagitanacs.hu
facebook.com/HungarianNYC
instagram.com/ifjusagitanacs/
youtube.com/@nemzetiifjusagitanacs2142