

Mitől boldogok a mai fiatalok?

Ifjúságkutatás interdiszciplináris megközelítésben

Prof. Dr. Pikó Bettina

SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet

Doktoranduszok Szövetsége

5. Ifjú Pszichológiai és Neveléstudományi Kutatók Országos Konferenciája

Plenáris előadás

Szeged, 2018. március 25.

A fiatalok sajátos helyzete

- Régen:

- - iuventus – ventus

- - „mini felnőtt”

- - pontos határvonal (nagykorúság)

- Ma:

- - önálló szereplő a társadalmi térben

- - adolescens társadalom (Coleman)

- - marketing: vásárló és ízlésformáló erő

- - technikai tudás felértékelődése

A serdülőkor születése

- Modernizáció
- - megváltoztak a generációk közötti kapcsolatok
- - különösen a fiatalok helyzete
- - információrobbanás, tanulás, képzési idő

- Ifjúsági moratórium (Erikson, 1968):
- - az önálló életkezdés kitolódása
- - releváns döntések elhalasztása

A serdülőkor problémássá válása

- A modern társadalomban:
- - kritikussá vált
- - pszichoszociális kihívás
- - biológiai és szociális érés elszakad egymástól
- - krízisek, traumák
- - identitáskrízis (Erikson): már nem gyermek, de még nem felnőtt

Serdülőkor mint folyamat

- Preadoleszcencia
- Adoleszcencia
- Posztadoleszcencia



Premodern fejlődés

- Időben korlátozott (vö. „érettségi”)
- Éles határ a gyermek- és serdülőkor között
- Szimbólumok, rítusok (pl. alkohol, cigaretta, szexuális tapasztalatszerzés, munka világa, felelősség)
- Természeti népek: beavatási szertartás: a felnőtt viselkedés igazolása
- - Fiúk: pl. fájdalomtűrés, ügyesség, fizikai erő, kontrollképesség, érettség

Premodern fejlődés

- Lányok: pl. a játékbabák nyilvános elégetése, háztartási ismeretek, új név, másfajta szerepfunkcióknak és viselet, öltözék, haj, stb.
- Sikeres beavatás = garantálja a felnőtt státuszt
- Lezárult szakasról, nincs visszatérés
- Tisztelet, másfajta jogok és kötelességek

Premodern Beavatás



Modern beavatás?



Modern beavatás?



Modern beavatás?



Spirituális beavatás



Szexuális beavatás



Ifjúkori problémaviselkedés szindróma (Jessor)

- Káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol, drogfogyasztás),
- Korai és kockázatos szexuális viselkedés,
- Pszichoszociális problémák és mentális zavarok (pl. agresszió, antiszociális megnyilvánulások, depresszió)
- Iskolai beilleszkedési és tanulási nehézségek

A problémaviselkedés társadalmi- kulturális háttere

- A problémaviselkedés szimbolikus formában demonstrálja a tinédzserkor átmeneti jellegét
- Cigaretta, alkohol, drog és szexuális aktivitás: rituális felnőtt státus átélése
- Beavatási rítusok helyett: pótszertartások
- Az identitásproblémák lenyomatai (internalizálás, illetve externalizálás)

A szerfogyasztás mint adaptációs stratégia

- Elégtelen szociális kompetencia: elbizonytalanodás csoporthelyzetben
- Problémaviselkedés: adaptív funkciója van, a csoportnyomás, konformitás adaptív célokat szolgál
- Ungar (2000): a problémaviselkedés a személyes és társas identitás megerősítésének stratégiája serdülőkorban

Kvalitatív, fókuszcsoportos vizsgálat (Pikó & Piczil, 2004)

- „A társadalomnak adnia kellene valamit a drogok helyett”
- „Gondtalan életet szeretnék és nem gondolni a jövőre. Minden bizonytalan, ezért hát most éljünk és szórakozzunk...”
- „CARPE DIEM”

Veszélyeztetettség

- Szociális befolyás és személyiségjegyek interakciója
- A szociális hatás: az iniciáció rizikófaktora
- A személyiségbeli hatás: a függőség rizikófaktora



Csoportviselkedés, kortárscsapda

- Kortársak szerepe: beilleszkedés
- - Autonómiaigény és intimitásigény együtt
- - Kapcsolati háló átstrukturálódik (felnőttek, kortársak)
- - Kortárscsoport
- - Csoportviselkedés
- - Azonosulás a csoporttagokkal, érzelmi megerősítés, identitás
- Egészségmagatartás (sport)
- Rizikómagatartás (drog)

Kompetencia, szociális kompetencia

- **Kompetencia:** egyéni és társas készségek hatékony felhasználása az életproblémák megoldása során
- **Szociális kompetencia:** interperszonális készségek (asszertivitás, kommunikáció, érdekérvényesítés, együttműködés)
- **Egészséges személyiségfejlődés:** szociális és egyéni kompetencia egyensúlya

Valakihez való tartozás igénye

- Need to belong
- Kollektivista (extravertált): nagy
- Individualista (introvertált): kicsi

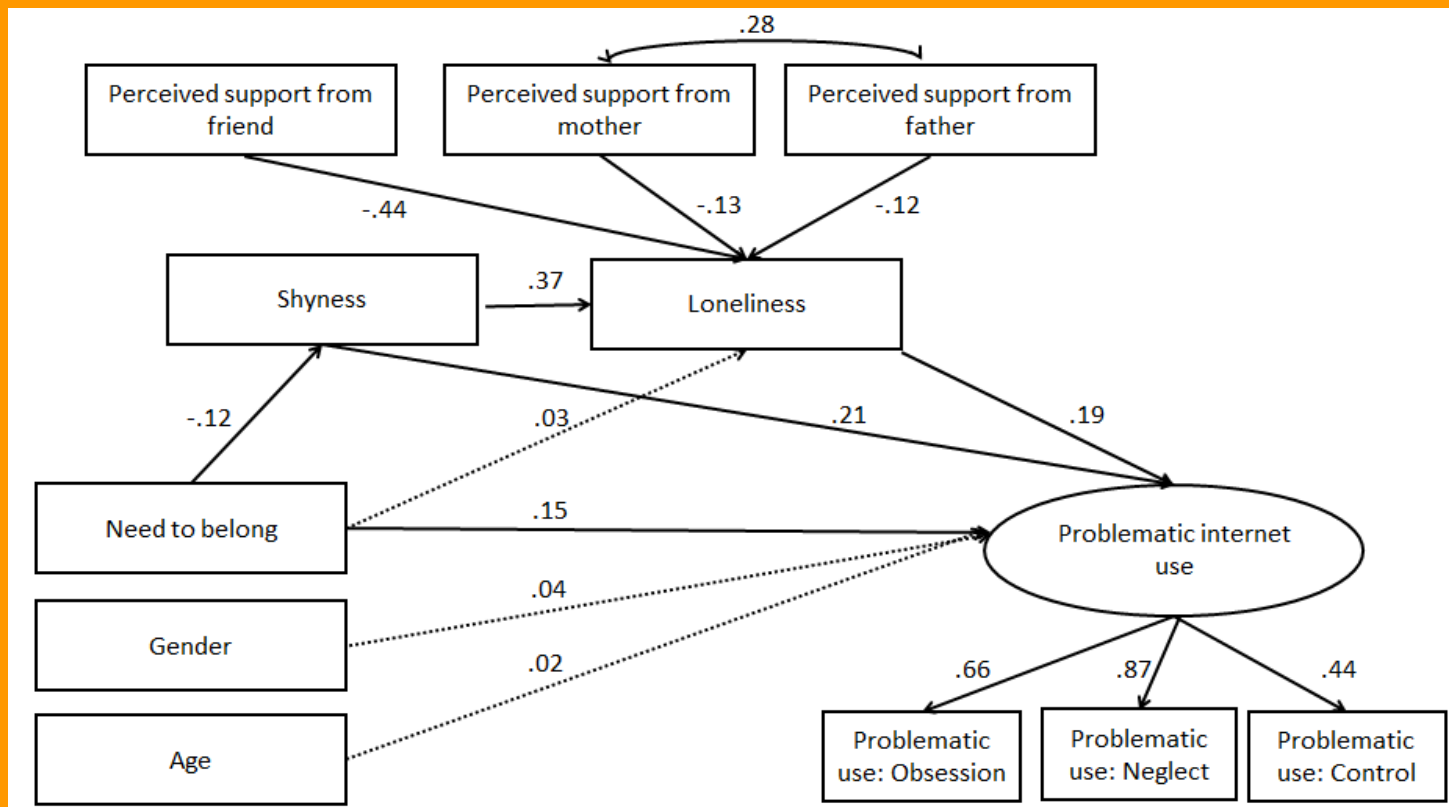


Problémás Internet használat

(Prievara és Pikó, 2016)

	PIH-skála	Obszesszió	Elhanyagolás	Kontroll-zavar
Élettel való elégedettség	-0,168***	-0,134**	-0,179***	-0,119*
Stressz	0,294***	0,198***	0,277***	0,264***
Magányosság	0,250***	0,130**	0,249***	0,243***
Vágy a kötődésre	0,145**	0,117*	0,043	0,194***
Szegénylősség	0,347***	0,255***	0,304***	0,315***

Problémás Internet használat (Prievara és Pikó, 2016)



Veszélyeztetettség a szociális kompetencia szempontjából

Jó szociális készségekkel rendelkező kollektivisták	Jó szociális készségekkel rendelkező individualisták
Elégtelen szociális készséggel rendelkező kollektivisták	Elégtelen szociális készséggel rendelkező individualisták

Személyiség

- Újdonságkeresés
- Jutalomfüggőség
- Csökkent önkontroll
- Impulzivitás



ÉN ÉS A HAVERJAIM EGY BULI UTÁN,



MEMKUTYA.COM

AMIRŐL SEMMI EMLÉKÜNK

Impulzivitás

- = gyors, tervezés nélküli reakció a várható negatív következmények előzetes számbavétele nélkül,
- ami nemcsak az érintett személyre van kihatással, hanem más emberekre is



Impulzivitás és serdülőkor

- Evolúció: gyors reagálás (túlélés)
- Megnövekszik a hajlam impulzív viselkedésre
- Sérthetlenség illúziója
- Előnyei:
 - - a serdülőkori adaptációs folyamatok
 - - megnövekedett lehetőségek
 - - új kapcsolatok
 - - az énhatárok megváltozása
 - - a függetlenedés, a *self*, az identitás fejlődése
- Hátrányai:
 - - irreális optimizmus, veszélyes döntések
 - - a törékeny és túlkompensált önbizalom
 - - narcisztikus személyiségjegyek

Döntéshozás serdülőkorban

- Érzelmi alapú döntések a racionális tényekkel szemben!
- Neuropszichiátriai oka:
 - - prefrontális kéreg,
 - - szubkortikális agyi területek (limbikus rendszer) fejlődése között fennálló időbeli eltérések
- Következmény:
 - - azonnali jutalomszerzés fölénye a késleltetett jutalomelérés alacsony toleranciájával szemben
 - - kockázatvállalás, szenzoros élménykeresés magas szintje

Jutalomhiányos tünetegyüttes (Blum)

- - A monoaminerg rendszer öröklött alulműködése miatt
- - Relatív hiány: technostressz, jutalomfüggés, unalom (kultúra!)
- - Fogyasztói társadalom: jutalomfüggőség kondicionálása (vö. „like-vadászat”)

Veszélyeztetett fiatalok

- Szociális befolyás és személyiségjegyek interakciója
- Magas rizikójú fiatalok:
 - - alacsony önbecsülés és identitásproblémák
 - - pszichikai (és biológiai) adaptációs zavarok
 - - magas fokú szociális igények
 - - szociális készség deficitek
- = Genetika, kultúra, csoportthatások, személyiség
- EGYÜTT!

Kik kevésbé veszélyeztetettek?

- Life skills (életvezetési készség)
- Adaptáció, alkalmazkodó képesség

*”Azt hiszem, ha meg akarjuk előzni a fiatalok drogfogyasztását... a hatékony prevenció abból áll, hogy azonosítjuk és megerősítjük azokat az erényeket, amelyekkel már egyébként is rendelkeznek. Az a fiatal, aki jövő-orientált, aki rendelkezik a megfelelő szociális készségekkel, aki energiát merít a sportból, nincs kitéve a drogfogyasztás kockázatának”
(Seligman, 2002)*

A pozitív pszichológia missziója



Karakter erősségek



- - életcélok
- - belső motiváció
- - belső viselkedéskontroll
- - stabil és nem törékeny önbecsülés, önbizalom és értékrend
- - optimizmus és jövőorientáltság
- - autentikus, hiteles élet
- - személyes és társas életvezetési készségek

A problémamentes serdülőkor mítosza

- ≠ problémamentes serdülő
- ≠ gyermeki státusz
- = jól alkalmazkodó serdülő



A sikeres serdülő (positive peers, Rosenberg, 2002)

- Nem konfliktusok, hanem kihívások, minőségi ugrás
- Kíváncsiság, kezdeményezőkézség, motiváltság
- Kreativitás, célorientált gondolkodás, öröm
- FLOW (áramlat: átengedni önmagunkat)
- Kompetencia
- Boldogság



Boldogságkoncepciók

- I. Örömök, élvezetek, hedonizmus
- II. Az élet értelmessége, spiritualitás



I. Hedónia

- "A fogyasztói társadalomban nem egyszerűen tárgyat veszünk, hanem életérzését és biztonságot"
- Értékrend biztonsága (Spengler: Nyugat alkonya) helyett:
- Anyagi biztonság, fontosság érzése, "pörgés", fontosság tudata, a "sorsalakítás illúziója", a belső kontroll illúziója
- „Carpe diem”
- A kényelem illúziója

Boldogság és anyagiasság

- Az objektív mutatókkal összehasonlítva a szubjektív társadalmi helyzet erőteljesebben függ össze a pszichikai állapotot jellemző indikátorral.
- Közép, illetve felső-közép osztályba tartozó fiatalok:
- - kevésbé depressziósak
- - elégedettebbek az életükkel, optimistábbak
- - saját egészségüket is jobbnak értékelik

*Társadalomkutatás 28 (2010) 1, 53–64
DOI: 10.1556/Tarskut.28.2010.1.4*

GAZDAGSÁG EGYENLŐ BOLDOGSÁG? SERDÜLŐK PSZICHIKAI EGÉSZSÉGE A TÁRSADALMI EGYENLŐTLENSÉGEK TÜKRÉBEN

PIKÓ BETTINA

Szegedi Tudományegyetem
Magatartástudományi Intézet
6722 Szeged, Szentháromság u. 5.
Tel.: 62/420-530
E-mail: pikobettina@yahoo.com

A társadalmi egyenlőtlenségek testi és pszichikai egészségre gyakorolt hatását számos kutatás igazolta a modern társadalmakban. Ez a hatás azonban az életciklus folyamán nem mutatkozik egyenlő mértékben; gyermek- és felnőttkorban jelentős az összefüggés a társadalmi helyzet és az egészségi állapot között, a serdülők és idősek körében viszont kevésbé nyilvánvaló és koherens a kapcsolat. Míg serdülőkorban, ahol az egészségi állapot szintjén ritkán igazolhatók társadalmi egyenlőtlenségek, a pszichikai állapotban, akár az objektív, de főként a szubjektív társadalmi helyzet-indikátorok hatása egyértelműen kimutatható, mint például a pszichoszomatikus tünetek, az egészség önértékelése vagy a depresszió. Jelen tanulmány célja ezért a középiskolások pszichikai egészségének felmérése a szülei által meghatározott társadalmi státusz tükrében. Kérdőíves adathozvételtünkre 2008 tavaszán került sor Szegeden, középiskolás diákok körében (N=881). A társadalmi helyzetet a következő mutatókkal mértük: szülők iskolai végzettsége és alkalmazási

Boldogság és anyagiasság

- Középiskolások körében az anyagiasság beállítottaságú fiatalok hajlamosabbak:
- - dohányozásra
- - alkohol- és drogfogyasztásra
- - hosztilitásra,
- mint a posztmateriális értékeket képviselők (lelki béke, a család, a barátság vagy a becsületesség).

Substance Use & Misuse, 40:735-742
Copyright © 2005 Taylor & Francis Inc.
ISSN: 1082-6084 (print); 1532-2491 (online)
DOI: 10.1081/IA-200030528



Adolescents' Health-Related Behaviors in the Light of Their Value Orientations

BETTINA F. PIKO

University of Szeged, Department of Psychiatry, Division of Behavioral Sciences, Szeged, Hungary

This study examines the relationship between adolescents' health behaviors and their value orientations. Data were collected among a sample of Hungarian urban high school students (n = 602, aged 14-19; 52.8% males and 47.2% females) in 2001. Factor analysis revealed fitness-oriented, health and social value oriented, and accomplishment/career oriented value factors. Health and social values were more common among girls, while accomplishment-oriented values were more common among boys. The fitness-oriented value orientation was related to physical activity and diet control, health and social value orientation showed significant association with diet control and the lack of smoking, alcohol and drug use, accomplishment oriented values were related to higher levels of substance use.

Keywords health-related behavior; value orientation; adolescence; health-compromising behaviors; health-enhancing behaviors

II. Élet értelmessége

- A tudományos-technikai fejlődés átformálta a világról alkotott gondolkodásunkat
- A lét (egyéni, emberi) végső céljára és értelmére nem tud megnyugtató választ adni
- Egzisztenciális szorongás



Boldogság és spiritualitás

- Egzisztenciális jóllét (élet értelmére vonatkozó spirituális mutató) erőteljesen összefügg:
 - - az élettél való elégedettséggel ($\beta = 0,48^{***}$),
 - - az optimizmussal ($\beta = 0,46^{***}$), és
 - - a depresszióval ($\beta = -0,45^{***}$)

Mitől boldogok a mai fiatalok? Vallás, spiritualitás és mentális jóllét összefüggései középiskolások körében

Pikó Bettina, Kovács Eszter, Kriston Pálma

WHAT MAKES YOUTH HAPPY TODAY? RELATIONSHIPS BETWEEN RELIGION, SPIRITUALITY AND MENTAL WELL-BEING AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

BEVEZETÉS – A kutatások szerint a hagyományos vallásyakorlás egyre inkább háttérbe szorul a serdülők körében, ami azonban nem jelent vallástalanságot vagy a spiritualitás teljes hiányát. A spiritualitás/valóság ma is jelentős védőfaktor. Ezért tanulmányunk célja az volt, hogy középiskolások mintán elemezzük a spiritualitás/vallásosság változóinak tükrében a fiatalok mentális jóllét-indikátorait.

MÓDSZEREK – Kérdőíves adatfelvételünk (2010) során 656 szegedi középiskolást kérdeztünk meg (életkoruk 14-21 év, átlag = 16,5 év, szórás = 1,5 év, a minta 49,1%-a lány). Függetlenként a depressziós tünetgyűtes, az élettél való elégedettség és az optimizmus, függetlenül pedig spirituális és vallásos változók szerepeltek. A leíró statisztikán túl korrelációelemzést és többváltozós lineáris regresszióelemzést (stepwise módszer) alkalmaztunk.

EREDMÉNYEK – Eredményeink szerint a mai fiatalok boldogsága elsősorban egzisztenciális jólétüktől függ: azok, akik látják életük értelmét, akiknek céljai vannak, és hisznek abban, hogy képesek életük es-

INTRODUCTION – Studies suggest that traditional religiosity is more and more neglected among adolescents, however, not implying to the lack of religiosity or spirituality. Religion/spirituality is still a significant protective factor. Therefore, the main goal of the present paper was to analyze indicators of mental well-being in a sample of high school students in light of religious/spiritual variables.

METHODS – The data collection of the questionnaire survey (2010) was going on among 656 high school students in Szeged (age range between 14-21 years, mean=16.5 years, S.D.=1.5 years of age, 49.1% of the sample was female). Depressive symptomatology, satisfaction with life and optimism were dependent variables and indicators of spirituality/religiosity were the independent ones. Beyond descriptive statistics, correlation and multiple regression analyses (stepwise method) were applied in the calculations.

RESULTS – Our results show that for today's youth happiness is primarily associated with their existential well-being: those who have goals in life, who have goals

A mentális jóllétet befolyásoló vallási és spirituális változók stepwise regresszióanalízise

	Élettel való elégedettség (SWL)	Optimizmus (LOT)	Depresszió (CDI)
β (beta)	<p>1. Egzisztenciális jóllét $\beta = 0,48$ ($p < 0,001$)</p> <p>2. Spirituális hit $\beta = 0,11$ ($p < 0,05$)</p>	<p>1. Egzisztenciális jóllét $\beta = 0,46$ ($p < 0,001$)</p>	<p>1. Egzisztenciális jóllét $\beta = -0,45$ ($p < 0,001$)</p> <p>2. Milyen gyakran imádkozik $\beta = 0,19$ ($p < 0,01$)</p> <p>3. Mennyire fontos a vallás $\beta = -0,13$ ($p < 0,05$)</p>

Az élet értelmének keresése

- Az élet értelmességébe vetett hit és az élet értelmének keresése a legerősebb prediktorai:
- - az egészséges étkezésnek (fiúk)
- - a fizikai aktivitásnak (lányok)
- Kontrollváltozók: egészségértékek és jóllétmutatók

Article



Journal of Health Psychology
2015, Vol. 20(5) 473–482
© The Author(s) 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1359105315576604
hpj.sagepub.com


A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents

László Brassai¹, Bettina F Piko² and Michael F Steger^{3,4}

Abstract
The present longitudinal study investigated the incremental contribution of meaning in life to sustaining health-promoting behaviors, after controlling for well-being and health values among East-European adolescents ($N = 456$). Time 1 responses on presence of meaning, search for meaning, well-being, and health values were used to predict levels of healthy eating and physical activity 13 months later. All independent variables significantly predicted engagement in healthy eating and physical activity. Presence of meaning and search for meaning were the most robust predictors, and the interaction of them predicted additional

Klaszterek

Vallást elutasító nem hívők csoportja (8%)	Vallásra/spiritualitásra nyitott csoport (23%)	Vallásos/spirituális csoport, „hívők” (14%)	Misztika és vallás híján boldogulók csoportja (20%)
A vallásosság egyáltalán nem fontos számukra, vallási aktivitás nem jellemző rájuk, a hittételek elfogadása alacsony szintű	A vallásosság szintje közepes. Nyitottak, néha gyakorolják is vallásukat, de nem igazán aktívak	A vallásosság szintje magas, és fontosnak is tartják a vallást és spiritualitást a mindennapi életükben,	A vallásosság szintje alacsony, vallási aktivitásuk gyakorlatilag nincs, egzisztenciális jóllétük viszont a legmagasabb
Magas alkohol és drogfogyasztás, egészségi állapotuk megítélése a legkedvezőtlenebb, életükkel elégedetlenek, magas a depresszió-pontszámuk, nem optimisták, fizikai agresszióra és a haragra való hajlam	A káros szenvedélyek gyakorisága átlagos szintű, a drogfogyasztás a legalacsonyabb, étellel való elégedettségük, optimizmusuk depresszió pontszámuk átlagos	Az alkoholfogyasztás és dohányzás a legalacsonyabb, egészségi állapotuk a legjobb, elégedettek az életükkel, optimisták, nem hajlamosak depresszióra, sem agresszióra	Dohányzás és alkoholfogyasztás magas, étellel való elégedettségük a legmagasabb, a depresszió a legritkább, optimisták, egészségük jó, „hedonisták”
A tanulmányi átlaguk a legrosszabb, nagyrészt a felső + alsó társadalmi osztályba tartoznak	Tanulmányi átlaguk átlagos, a legszélesebb középosztály tartozik ide	Legjobb tanulmányi eredmény, legtöbben az alsó társadalmi osztályból, U-alakú összefüggés	Tanulmányi eredményük jó, főként a felső és felső-közép osztályból

Köszönöm a figyelmet!