FARAGÓ PÉTER

A stressz és a mentális zavarok korszaka:
Az egyetemisták stresszel kapcsolatos attitűdjeiről

(Bevezetés) Napjainkban a szakemberek a gazdasági világválság okozta globális hatások enyhítésére helyezik a fő hangsúlyt. 2009-től kezdve a világ legtöbb országa erős gazdasági visszaesést produkált. A nemzeti fejlettség mérésére szolgáló GDP alapján a nemzetek ugyan valamelyest újra a növekedési pályára álltak, azonban a 2008-as év őszi eseményeinek a mai napig érezhető a hatása.

A médiában, a konferenciákon nap, mint nap foglalkoznak a válság kezelésével, azonban a vitatémák jellemzően egypólusúak. A hírfolyamok rendszerint a gazdasági elemzéseket és a politikai harcokat helyezik előtérbe, méltánytalanul háttérbe szorítva ezzel a nem kevésbé fontos társadalmi folyamatok vizsgálatát.

A 2009 óta tartó mélyrepülést vagy stagnálást csak abban az esetben lehet valódi növekedési pályára állítani, ha az élet minden területén hasonló színvonalú, releváns elemzések születnek a jelenlegi állapotról és elképzelések látnak napvilágot arról, hogyan emelkedhet fel az egyik vagy másik szegmens. A fentiek ismeretében, valamint az interdiszciplináris gondolkodásmód jegyében a társadalmi trendekre is összpontosítani kell.

A felgyorsult világgal egyre kevesebben tudnak lépést tartani. Jóllehet, sokan a gazdasági versenyt nem bírják, azonban nagyon megemelkedett azok száma, akik lelkileg nem képesek helytállni a 21. században. Ebből következően egyre többen kerülnek a társadalom peremére, fizikai és/vagy mentális betegségekkel küszködve.

A stressz egyre nagyobb teret hódít a modern világban, így a devianciák, szélsőséges viselkedési formák is egyre „megszokottabbá" válnak. A sajtó ezekre az esetekre nem fordít kellő figyelmet, holott pedig a társadalomlélektan is egyike a világ fejlődését szolgáló (vagy azt megakadályozó) pilléreknek.

A problémákra más-más embercsoportok különböző válaszokat generálnak. A tanulmány két fő részre különíthető el. Az első részben a deviáns viselkedési formákat ismertetem, majd a második tartalmi egységben egy kvantitatív és egy kvalitatív kutatás eredményét mutatom be. A kutatás fő célja egy speciális embercsoport – nevezetesen az egyetemista réteg – stresszorainak beazonosítása és stresszre adott reakcióinak bemutatása. Elsősorban a magyar egyetemi és főiskolai hallgatók feszültség-levezető technikáira összpontosítok, azonban a primer adatokon alapuló felmérés végén nemzetközi kitekintést végzek és összehasonlítom a magyar és a japán helyzetet. Végső következtetésül arra a kérdésre keresem a választ, hogy van-e releváns különbség a stressz kezelésében a két ország között.

(Standard devianciák) A társadalomtudományok egyik részterülete a szociológia. A normakövetés és a szabályok megszegése e tudományterület közkedvelt témája, amelytől nem áll távol egy másik alkalmazott társadalomtudomány, nevezetesen a pszichológia sem.

Andorka (2003) a deviáns viselkedésnek „a normaszegő viselkedést" nevezte. Véleménye szerint a deviancia azon viselkedésminták összessége, amely eltér az adott közösség vagy társadalom normáitól. (Andorka 2003) Giddens (1997) hasonlóképp definiálja a jelenséget; koncepciója szerint „a devianciát úgy határozhatjuk meg, mint olyan

normáknak vagy normarendszereknek a megszegését, amelyet egy közösség vagy társadalom jelentős része elfogad" (Giddens 1997) Véleményem szerint a deviancia ekképpen történő meghatározása nem pontos, hiszen ezek alapján mindenki deviánsnak minősül, akinek bármilyen területen van olyan berögzült szokása, ami „különösnek" tekinthető. Talán sokkal szerencsésebb lenne a ***deviancia*** definícióját a következőre módosítani: ***olyan magatartásformák és viselkedésminták összessége, amely az elkövető egyén viszonylatában ön- és/vagy közveszélyesnek tekinthető.***

Az alapvető deviáns viselkedésformák körébe tartozik a mentális betegség, az öngyilkosság, az alkoholizmus, a kábítószer-fogyasztás és a bűnözés. Ezt a status quót[1] egyes kézikönyvek kiegészítik a homoszexualitással vagy a prostitúcióval. (Andorka 2003)

A deviáns viselkedésre vonatkozó elméletek szerint olyan folyamatokról és jelenségekről beszélünk, amely a társadalom részére vagy egészére káros hatással van, mégis egy bizonyos szinten kívánatos jelenség. Ez a látszólagos ellentmondás azzal oldható fel, hogy Durkheim szerint az a társadalom, amelyben egyáltalán nincs deviancia, képtelen fejlődni, ugyanis a deviáns viselkedések egy egészséges mértéke magában hordozza a változás és a fejlődés iránti vágyat. Amennyiben a mértéke meghaladja az egyensúlyi szintet, akkor elhatalmasodik a társadalmon, amely állapotot mindenképp meg kell előzni. Meg kell találni azt a szintet, amelyet a társadalom még tolerálni tud, de még nem terhes a fejlődés szempontjából. (Andorka 2003)

A deviáns viselkedésformák kialakulására különböző nézetek láttak napvilágot, azonban az egyértelműnek látszik, hogy jobbára pszichológiai tényezők, folyamatok állnak a háttérben. Egy elgondolás szerint a családi viselkedésminták azok, amelyek befolyásolják a normaszegő magatartást. Ennek tükrében a legfőbb okozó a szülő-gyerek kapcsolat. A másik népszerű elmélet a szocializációs folyamatokban látja a deviáns viselkedés gyökerét. Egyes szakemberek úgy gondolják, hogy a mentális problémáktól szenvedő egyén az egyedfejlődés során olyan stresszhelyzettel nézett szembe, amely nem megfelelően lett kezelve. Az álláspont képviselői ezt az akut stresszhelyzetet tekintik a deviancia kialakulásának fő forrásaként. (Andorka 2003)

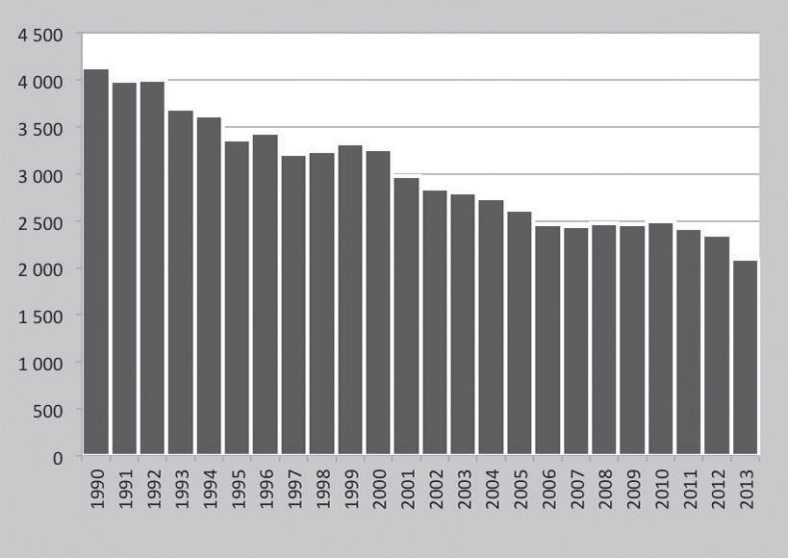
Valószínűsíthető, hogy mind a két, említett nézet rendelkezik igazságtartalommal. Feltehető, hogy talán e két nézőpont valamilyen kombinációja rejtheti a valódi igazságot a deviancia kialakulására vonatkozóan.

Az egyik leginkább szubjektív megítélés alá eső deviancia a mentális betegség, amelyet a szakemberek két nagy csoportra osztanak fel. A neurózis, mint betegség, kérdéses, hogy tekinthető-e valóban devianciának. Béres (1997) szerint rendkívül magas a depresszsiósok aránya, ugyanakkor a neurózisban szenvedők arányát is 25-50%-ra becsülték egyes felmérések. (Dalmainé Kiss 2005) Másik oldalról a pszichoszomatikus problémákkal küszködők mindenképp deviánsnak tekinthetőek. Számukat felbecsülni nagyon nehéz és csak közvetett statisztikai adatok állnak rendelkezésre. A kimutatások alapján a rendszerváltás utáni években a lakosság mintegy 1,2%-a járt pszichiátriai kezelésekre, amely 1994-re a 140 ezer főt is megközelítette. (Elekes 1999)

Az egyik legsúlyosabb deviáns viselkedési forma alighanem az öngyilkosság. Emile Durkheim francia szociológus „Az öngyilkosság" címmel egy egész könyvet írt ennek a jelenségnek az elemzéséről. Összefüggést tapasztalt az öngyilkosság és az évszakok, illetve a gazdasági folyamatok között is. Meglepőnek tűnhet első olvasásra, de arra a következtetésre jutott, hogy nemcsak a krízishelyzetekben, hanem gazdasági fellendülések során is nő az öngyilkosságra való hajlam. Véleménye szerint a társadalmunkban minden egyént korlátlan vágyak és korlátok közé szorított eszközök jellemzik. Amikor fellendül a gazdaság, akkor a vágyak eluralkodnak az egyénen, holott lehetőségei csupán bizo-

nyos mértékkel lettek jobbak. E különbözet eredményeképp fordulhat elő az, hogy valaki a gazdasági helyzetének javulása ellenére az öngyilkosság gondolatával foglalkozik. (Durkheim 1967) Az öngyilkosság gyakran az utolsó mentsvárat jelenti az egyén számára. Nem is elsősorban halálvágyat jelent, sokkal inkább az a valószínű, hogy az elkövetők és a kísérletet tévők inkább a másképp való létezés lehetetlensége miatt kísérlik meg a saját életük kioltását. (Kézdi 1994)

A statisztikai adatok arról tanúskodnak, hogy hazánkban a rendszerváltást követő első években nemzeti összehasonlítást tekintve is magas volt az öngyilkosság. (Andorka 2003)



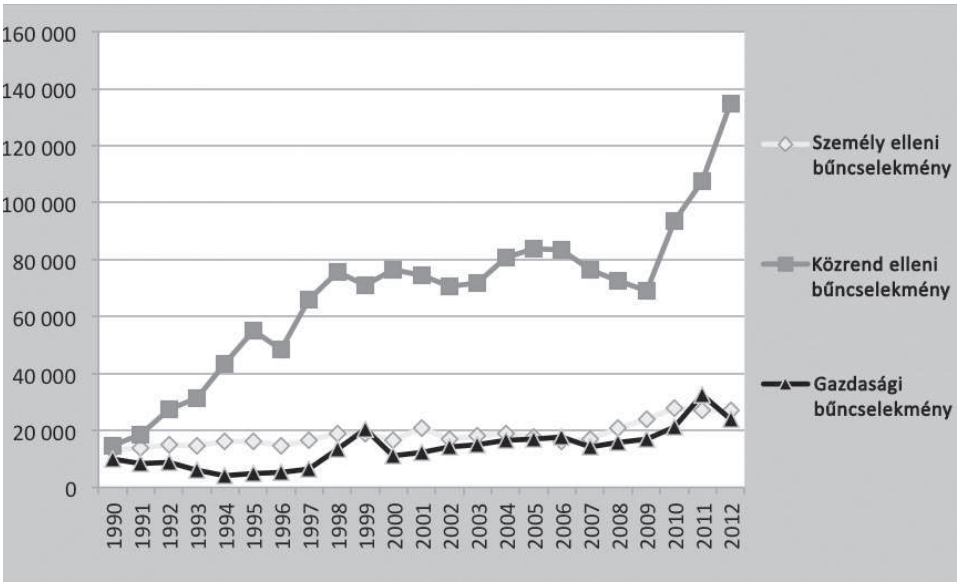
1. ábra: Az öngyilkosságok száma Magyarországon (fő) *Forrás: KSH, 2014*

A rendszerváltást követően folyamatosan csökken a regisztrált öngyilkossági esetek száma. Az 1990-es évhez viszonyítva fele annyi eset jelenik meg a statisztikákban 2013-ban, amely önmagában mindenképp kedvező, azonban nem csupán a tényleges öngyilkosságra kell összpontosítani, hanem szemügyre kell venni az öngyilkossági kísérleteket és az azon való erőteljes gondolkodást is. Ez utóbbiakat már nem mutatja a fenti idősor, holott ezek lennének a legrelevánsabb adatok a deviancia alakulására vonatkozóan.

Az alkoholizmus és a drogfogyasztás egymáshoz közel álló devián viselkedési forma. Ha elfogadjuk azt az alapvető szemléletet, miszerint az nevezhető deviánsnak, aki dependens módon viselkedik az alkohollal vagy a droggal szemben, akkor nagyságrendekkel eltér egymástól a két formát alkalmazók „tábora". (Dalmainé Kiss 2005) A rendszerváltás okozta gyökeres változások után a lakosság mintegy 0,5%-a nyilvántartott alkoholistának számított. A megközelítőleg 50 000-60 000 főt érintő problémában szenvedők döntő többsége férfi volt. A fogyasztási szokásokból nyert adatok azt mutatják, hogy a magyar lakosság a rendszerváltás éveiben két szélsőséges táborra oszlott. Az egyik végletet azok jelentették, akik soha nem ittak, míg a másik végletet a „súlyos ivók" jelentették, akik napi rendszerességgel ittak legalább 3,5 dl tiszta alkoholt. (Érzékeltetésül: ha a sör alkoholtartalmát 5%-nak, a borét 10%-nak, míg a röviditalokét 35%-nak vesszük, akkor a 3,5 dl tiszta szesz napi 7 liter – azaz 14 korsó sörnek, 3,5 liter bornak – azaz 35 kisfröccsnek – vagy 1 liter – azaz két üveg – tömény italnak felel meg.) (Elekes 1999)

A drogfogyasztás ugyan nem tekint vissza évszázados múltra, de a 60–70-es évektől folyamatosan emelkedett a mindennapi életben betöltött szerepe. 50 évvel ezelőtt még gyakorlatilag egy nagyon szűk körre volt jellemző a fogyasztása, az is rendszerint alkohollal kombinálva. A fiatalokhoz a drog a 80-as évekre jutott el. Pár év alatt megnövekedett a drogok iránti kereslet, amely persze magával vonta az egyre változatosabb kínálatot is. (Dalmainé Kiss 2005) A statisztikák arról számolnak be, hogy hazánk legviszontagságosabb éveiben a nyilvántartott drogfogyasztók mintegy 3000-3500 főt tettek ki, nevezetesen a 90-es évek közepén. A kábítószer-fogyasztók mintegy kétharmad részben férfiak voltak. (Elekes 1999)

A bűnözés, mint deviancia Durkheim szemléletmódja szerint a szükséges rossz. Úgy vélte, hogy egy társadalom nem képzelhető el bűnözés nélkül. (Dalmainé Kiss 2005) Ahogy a devianciákról szóló alapelgondolásánál, itt is az a fő kérdés, hogy sikerül-e azon a szinten tartani a bűnözési arányszámokat, amelyek még nem hátráltatják a társadalom egészét. A bűnözési formák fejlődése és a nyomozások metodikája egymást multiplikálva válik egyre fejlettebbé, azonban a lakosság számára a legfontosabb tényező minden esetben az a tudat, hogy biztonságban tudhatja magát. Ahogy a többi deviáns viselkedés esetében, itt is csak érzékeltetni lehet a probléma nagyságát. Ennek pedig legrelevánsabb forrása a nemzeti statisztikai adatokra való támaszkodás.



2. ábra: Magyarország bűnözési statisztikája 1990–2012 között *Forrás: KSH, 2014*

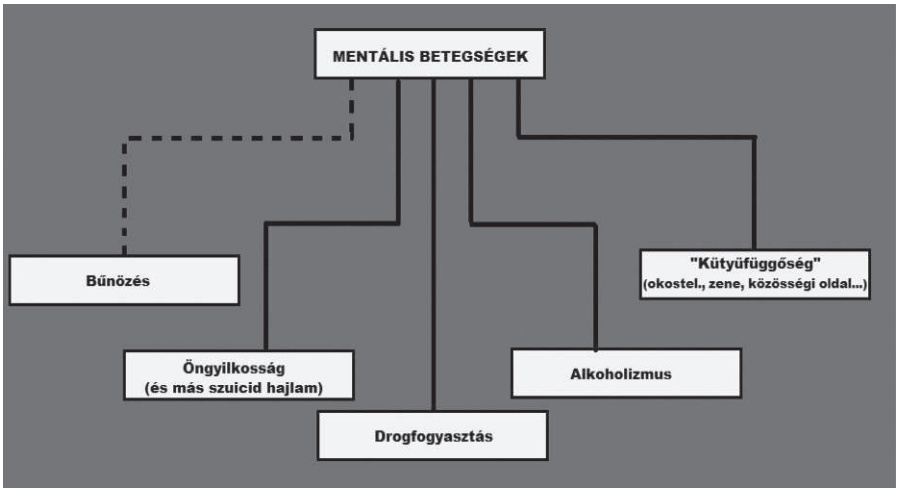
Összességében az elemzések nem adnak egyértelmű képet arról, hogyan változott a bűnözés az elmúlt negyed évszázadban. Az ábrán látható bűncselekmények ugyan azt sugallják, hogy a modern Magyarország sokkal inkább ki van téve ennek a veszélynek, mint a rendszerváltás utáni első években, azonban a bűnesetek legnagyobb hányadát a vagyon elleni esetek adják, amely erősen ciklikus mozgást mutat. (KSH, 2014) Amennyiben a számok mélyére nézünk, nagyobb rálátásunk lesz arra vonatkozóan, hogy mennyire is nagyok valójában ezek a számok. Évente megközelítőleg 20 ezer személy elleni szabály-

sértés/bűncselekmény történik az országban. Elgondolkodtató, hogy egy nap mintegy 50-60 személy testi (és/vagy lelki) épsége kerül veszélybe. Ugyanez az arányszám a vagyon elleni esetekre vetítve mintegy 800 eset naponta. Ugyan egyezményes korlát nincs arra vonatkozóan, mit tekintünk még „optimális" szintű bűnözésnek és mit már olyan mértéknek, ami gátolja a fejlődést, mindenesetre azt célszerű megjegyezni, hogy az egy napra jutó átlagos bűnesetek száma hazánkban mintegy 1100-1200 eset/nap (azaz hozzávetőlegesen minden percre jut egy bűntény).

A statisztikák egyértelműen azt mutatják, hogy a bűnözés az alsóbb társadalmi rétegekben koncentrálódik, azonban ez nem azt jelenti, hogy a magasabban kvalifikált, magasabb státusszal rendelkező rétegekbe tartozók soha nem követnek el semmilyen bűncselekményt. A fehérgalléros bűnözés egy speciális válfaja a bűncselekményeknek, amely a magas státusszal rendelkezők munkájuk során elkövetett bűncselekményeiként definiálható. Ez a típusú bűnözés nem hozható összefüggésbe a nélkülözéssel és a szegénységgel. A fehérgalléros bűnözés sokkal nagyobb kárt okoz a gazdaságnak és a társadalomnak, valamint elősegíti az adott régió lakosságának bizalomvesztését. (Sutherland 2001)

(Egy modern, unortodox[2] nézet a devianciákról) A felsorolt tényezők valóban problémát jelentenek, azonban a világ modernizálódik, és míg egyes szokások elavulttá válnak, addig más viselkedésminták virágkorukat élik. Ennek szellemében célszerű átalakítani a deviáns viselkedési formák kategorizálását is.

Koncepcióm szerint a devianciák egymással nem egyenrangúak; úgy vélem, hogy az összes viselkedési forma egyetlen okra vezethető vissza, az pedig a mentális betegség. A mentális betegség és a stresszhelyzetek okozta kezelési formákat pedig lényegében a többi felsorolt deviancia foglalja magában. Azonban meg kell jegyezni, hogy a felsorolás mára már nem állja meg a helyét, ugyanis más, általánosságban is fellelhető új formák is napvilágot láttak. A 21. század már nem képzelhető el műszaki termékek és internet nélkül. Ezek az úgynevezett „kütyük" mágnesként vonzzák magukhoz a mentálisan elkallódott fiatalokat. Így tehát a deviáns viselkedések térképét az alábbi módon vázolhatjuk fel.



3. ábra: Deviáns viselkedések a 21. században *Forrás: Saját szerkesztés*

A 21. századra az emberi természet alapjaiban megváltozott. A homo sociologicus képe mára már nem annyira érvényesül, sokkal inkább egy selfek összességéből álló társadalom képe tárul elénk. Durkheim úgy véli, hogy a deviancia egy összetartó erő visszaszorulásának eredménye. (H. Farkas 2010) Más megközelítésből ugyanez úgy definiálható, hogy az idők végtelenségében létezik egy gravitációs erőhöz hasonlító – Durkheim által is felvetett – összetartó erő, valamint egy olyan pszichológiai sugallat, amely az egyének elszigetelődését, egoizmusát (önérdekkövetését), komfort fenntartását vonja magával. E két erő egymással ellentétes hatású, ám egymáshoz viszonyított erősségük az idő függvényében váltakozik. Elképzelhető, hogy az összetartó erő visszaszorulása csak viszonylagos, sokkal inkább beszélhetünk annak az ismeretlen erőnek („sötét energia a társadalomban") a felülkerekedéséről, amelyek elősegítik a negatív folyamatok érvényre jutását. (Faragó 2014) A standard devianciákhoz képest ugyan csak egy tényezővel bővült (habár tovább lehetne bővíteni a felsorolt tényezőket), mégis jelentős az eltérés a status quo és a prezentált koncepció között. Ennek egyrészt az az oka, hogy amint fentebb is említettem, nem tekintem az egyes viselkedési formákat azonos szinten, másrészt a „kütyühasználat" széles réteget fenyegető deviáns viselkedési forma. A szakirodalmi feldolgozások jellemzően évezredforduló környékiek, amely habár akkor megállta a helyét, de mára már a felgyorsult világunkba nélkülözhetetlenné váltak a kommunikációs és számítástechnikai eszközök, amelynek dependenciát okozó hatása is van. Ha végiggondoljuk, akkor a fiatalok egy jó része akár már napjainkban helyet kaphatna a dependensek között. A kütyühasználat eltérő formáira bizonyíték a mobil eszközök és hasonlóan modern technikai felszerelések széles választéka, amelyre a későkamaszok és a huszonévesek különösképpen fogékonyak.

Egy 2014-es kutatás rámutatott arra, hogy ez a korosztály már nemcsak egyszerűen teljesen természetesnek veszi a digitális eszközök létét, hanem sokan rabjává is válnak a kibertérnek. A tömegközlekedésen utazó tinik mintegy 80%-a babrálta a mobilinternettel rendelkező készülékét, avagy a headseten keresztül zenét hallgatott, teljesen kizárva a külvilágot. (Faragó 2014) A kütyük használata és a zenehallgatás szinte teljesen azonosult egymással, így a 3. ábrán látható „kütyüfüggőség" mindenképpen tágan értelmezendő. Sajnos a fiatalok jó része nem tud meglenni zene nélkül; tulajdonképp függővé váltak, s habár a zenehallgatás egy szintig hasznos tevékenységnek minősül, azt átlépve ugyanolyan negatív hatásokat eredményez, mint a korábban említett alkohol vagy drog. A fenti, általánosan választott eseménysor egyértelműen a külvilág teljes kizárását és az egóra való koncentrálást segíti elő. Ne menjünk el szó nélkül a laptopok és a tabletek (táblagépek) mellett sem, amelyek nagyon egyszerűen betörtek a mindennapokba. Az egyetemi réteg előszeretettel chatel vagy más digitális tevékenységgel (pl.: filmnézés, zenehallgatás…) üti el az idejét az egyetemi tanóra alatt. (Faragó–Vass 2014) Mindezek ismeretében úgy gondoljuk, jogosan került a deviáns viselkedési formák közé a „kütyühasználat", továbbá az a feltétel is teljesül, hogy a társadalom nagy része „elítéli", rosszalja a számítógépek, okostelefonok és egyéb műszaki termékek, szolgáltatások iránti függést.

A 3. ábra bemutatja, hogy a mentális betegségek milyen kapcsolatban állnak a többi viselkedésformákkal. A bűnözés részben más, mint a többi taglalt viselkedésforma, ugyanis el lehet képzelni olyan élethelyzetet, amikor egyes bűntett nem a mentális betegségekre vezethető vissza. A legszegényebb rétegek megélhetési lehetősége lényegében teljesen reménytelen. Ekkor akadnak olyan esetek, amikor az életben maradásért arra kényszerül, hogy bűncselekményt kövessen el. Victor Hugo „A nyomorultak" című művében pont ennek egyik esetét írja le. Jean Valjean kenyeret lopott, mert semmi pénze nem volt és szerettei pedig éheztek. (Hugo 1966)

A teljesség kedvéért mindenképp meg kell említeni, hogy más tevékenységek is deviánsnak minősülhetnek bizonyos szempontból. A munkanélküliség, a dohányzás, a játékszenvedély, a napi többszöri kávéfogyasztás (koffeinfüggőség) csak pár azon „kandidáló" viselkedésformák közül, amelyek a jövőben akár komolyan veszélyeztethetik az egyén és akár a társadalom jövőképét is.

(A stressz kezelése és a kamaszkori devianciák) A devianciák az előzőek szellemében jórészt a mentális gyengeségek, labilitások következtében alakulnak ki. A mentális problémák egyik központi fogalma a stressz, amely nagy problémát okoz a modern társadalmakban. A kifejezés a latin „stringere" szóból eredeztethető, amely nehézséget jelent. Már az eredet is utal arra, hogy itt valami lelki akadályról lehet szó. (Hargreaves 2011) A stressz-kutatások kezdete Magyarországon a 20. század második felére tehető, amikor Selye János rámutatott arra, milyen negatív következményei lehetnek a magas stressznek. Véleménye szerint a stressz „tetszés szerinti ingerek nem fajlagos (az inger természetétől független), mégis jellegzetes tünet-együttesben megnyilvánuló hatása, amely fokozott sejtműködéssel és hormontermeléssel jár; bár a szervezet védekezését szolgálja, mégis károsodását idézheti elő az adaptációs energia fokozott elhasználása révén". (Kardos 2009, 4) Napjainkra a stressz oly mértékben elhatalmasodott, hogy egy angol kutatás szerint évente mintegy 7-9 milliárd font (megközelítőleg 3000 milliárd forint) kárt okoz. (Hargreaves 2011)

A fentiek ellenére azt nem lehet állítani, hogy a stressz minden esetben negatív folyamatnak számít. Adottak olyan formák, amelyek nem gátolják az emberi teljesítményt. A stressz foka alapján három kategóriát különböztetünk meg:

- *nyugalmi állapot*

  lényegében ez az életünkben tapasztalható alapállapot, amikor a teljesítményünkben a túl alacsony stressz nem okoz semmilyen változást
- *eustressz*

  e folyamatban az egyénben pozitív folyamatok játszódnak le, amelynek következtében növekszik a teljesítő-, és a koncentráló képesség
- *distressz*

  egyes társadalmi folyamatok az egyénre nézve túl nagy stresszt okoznak, amelyek egyértelműen negatívan befolyásolják közérzetét (bekövetkezhet munkahely elvesztése, haláleset stb. miatt) (Józan 2013)

Ugyan az emberi szervezetnek szükséges lételeme egy bizonyos mértékű stressz, azonban a test gyakran hibás válaszokat ad az ingerekre. A kitáguló pupilla, az idegrendszer ébersége, a figyelem korlátozódása, a megemelkedett vércukorszint, a szapora légzés mind olyan tünetek, amelyek jelzik, hogy az egyén stresszes állapotban van. Ezek a leírt tünetek erősen hasonlítanak a pánikroham tüneteire. A rohamszerű esetek, valamint a stressz egy minősített esete, a szorongás is számos káros hatással rendelkezik a szervezet számára. A szorongás többek között a gének okozta viselkedésbeli anomália. Egy nyugodt élet során elképzelhető, hogy nem aktiválódik a hajlam, azonban általában a késő-kamaszkor és a korafelnőttkor gyakran előhozza. Az állandósuló szorongás beleépül jellemünkbe, ezáltal teljesen rutinszerűvé válik az erős stresszes reakció. Sokszor látszólag a semmiből érkeznek ezek a problémák, azonban ha a dolgok mélyére nézünk, a legtöbb esetben megtalálhatjuk a szorongás és a stressz miértjét. (Fehér 2012)

A stresszorok[3] minden irányból körbevesznek minket, amelyre szervezetünk valamiképp reagál. A nagyfokú stressz fiziológiai és pszichológiai tünetekkel jár, amelyet mindannyian másképp kezelünk. Lényegében a stressz kezelésére két külön tevékenység áll rendelkezésre.

Folyamat megnevezése	Megküzdés	Elhárító mechanizmus
Kognitív folyamat	Események logikai sorba rendezése	Racionalizálás
Énre reflektáló folyamat	Empátia	Projekció
Figyelmi folyamatok	Koncentráció a feladatra	Tagadás
Érzelmi szabályozás	Önuralom	Elfojtás

1. táblázat: A stressz-kezeléshez kapcsolódó fogalmak kategorizálása *Forrás: Kardos, 2009*

Haan szerint az elhárító mechanizmus olyan eljárások és taktikák összessége, amelyet az én fejleszt ki, hogy könnyebben megküzdjön a szorongással. Gyakran valamilyen módon eltorzítja a valóságot, illetve tagadja azt. Minden emberre kisebb vagy nagyobb mértékben jellemző a hárítás, azonban a túlzott mértékű elhárító mechanizmus már jelentős károkat okozhat. Esetleges formái között megtalálhatjuk a hasítást, amely a szélsőséges nézetek közötti hirtelen váltást jelent. A hasítás minden esetben tagadással jár, amely alatt a konfliktusokkal vagy veszéllyel kapcsolatos érzelmi reakciók hiányát értjük. Sokszor a nyilvánvaló tényt más okokra akarjuk visszavezetni, amely szintén tagadásnak tekinthető. A projektív identifikáció egy adott tárgy impulzusokkal való felruházása, amelyet az illető saját magában elfojtott. Tipikus példája ennek az esetnek az, amikor a hibáink miatt másokat okolunk. Végezetül még említésre méltó hárítási forma az elfojtás, amely esetben az illető igyekszik az átélt élményeket a tudattalanba áthelyezni. Ebben az esetben az egyénnek többé nincs kontrollja az adott esemény felett. (Kardos 2009)

A stresszel való megküzdés definíciója nem egységes, éppen ezért egyes kutatásokban másképp közelítik meg a jelenséget. Tág értelmezésben minden stresszre adott választ megküzdésnek nevezhetünk, azonban egyes nézetek szerint szükséges a céltudatosság és az erőfeszítés is. Lazarus szerint a stresszel való megküzdés során az egyén vagy a körülményeit (problémafókuszú megoldás), vagy annak értelmezését (érzelemfókuszú megoldás) változtatja meg. Ez utóbbi abban az esetben tekinthető valódi megküzdésnek, ha az illető csak addig használ egy metodikát, amíg nem talál valami optimálisabb megoldást problémáinak kezelésére. A problémaközpontú megoldás lényege a stressz forrásának kiiktatásában rejlik, míg az emocionálisan vezérelt esetben a stressz által keltett negatív érzések csökkentése a cél. A két stratégia nem zárja ki egymást; a legtöbb ember stresszkezelése során a kettőt együtt alkalmazza. (Dávid et al. 2014)

Ahogy látható, a stresszorok, az azokkal való megküzdés és az énünk szoros kapcsolatban állnak egymással. James kutatásainak eredményei alapján négy énképet különböztetünk meg: a testi-, társas-, anyagi- és szellemi ént. Ezek az ének együttesen jellemzik az individuumot. A pszichológiai témákban kutatók elméletei szerint az énkép jobbára társas formában tudnak fejlődni. Az iskolakezdéskor jellemünk már valamilyen szinten fejlett, amely sok további folyamatot befolyásol. Ezek közül egyik az iskolai teljesítmény, ugyanis a kutatások kapcsolatot véltek felfedezni az énkép és a tanulmányi eredmények között, amely alapján a gyengébben teljesítők negatívabb, míg a jó tanulók pozitívabb énképpel rendelkeznek. (Kőrössy 1999)

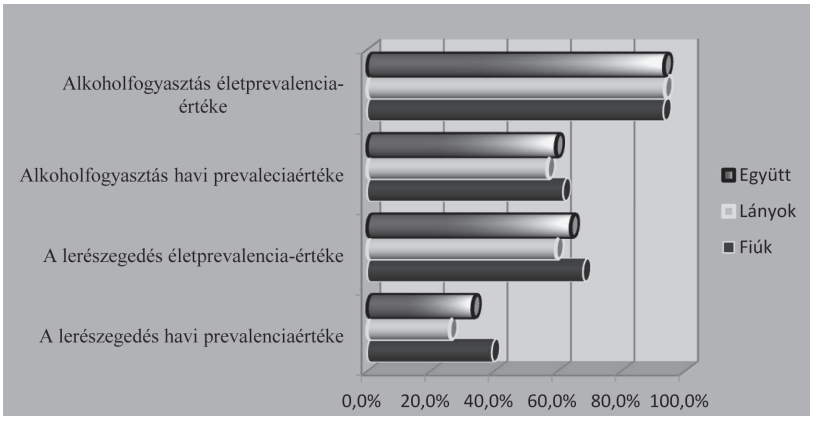
Az önértékelés továbbá jóllétünkre is hatással lehet. Serdülőkorban a fiúk önértékelése gyakran növekszik, míg a lányoké visszaesik. A lányok gyakran nem tudják magukat elfogadni, amely a későbbiek során akár súlyos problémákhoz is vezethet. (Kökönyei 2007)

Természetesen ez nem azt jelenti, hogy minden lány negatív, míg minden fiú pozitív önértékeléssel rendelkezik; vannak olyan fiúk, akiknek szintén nehézséget okoz önmaguk elfogadása, míg természetesen akadnak magabiztos lányok is. A self alulértékelésének oka a pubertáskorban többek között a szülői nevelés, az iskolai értékelések valamint a kortárs kapcsolatok folyamatai. (Kőrössy 1999) Ezek természetesen egy állandó frusztrációt okoznak a serdülőkorú fiatalban (vagy bárkiben, akiről éppen szó van) és ez a stressztűrő-képességet alaposan próbára teszi. A tűréshatár túllépése okozza lényegében a stresszes napokat, heteket, vagy az utóbbi időszak tapasztalataira alapozva sajnos éveket, évtizedeket.

A deviáns viselkedések és a stresszkezelés tehát erősen összefügg egymással. Lesarkítva lehet talán azt mondani, hogy a deviancia a stressz helytelen kezeléséből, elfojtásából, eltereléséből eredeztethető. Az évszázad első évtizedében végeztek hazánkban egy szerteágazó kutatást, amelyben a serdülőkorú és kamasz fiatalok viselkedésmintáit elemezték. E felmérés keretein belül megfigyelték a tinédzserek alkoholfogyasztási, drogfogyasztási és dohányzási szokásait.

A kamasz társadalmakban a dohányzás a felnőttség szimbólumának számít. A dohányzók nagy része úgy gondolja, hogy a cigaretta elvonja a figyelmet a feszültségről, nyugtatja őket, csökkenti az ingerlékenységet, továbbá az ismerkedést is könnyebbé teszi. (Urbán 2007) A felmérések eredménye alapján mintegy 11-13%-ra tehető a dohányzó kamaszok aránya. (Várnai et al. 2007)

A standard devianciák vonatkozásában az alkoholfogyasztás nagy problémát okoz a serdülőkorú fiatalok számára. A kutatásokban az úgynevezett prevalenciaértékekkel mérik az alkoholfogyasztásból származó károk súlyosságát.

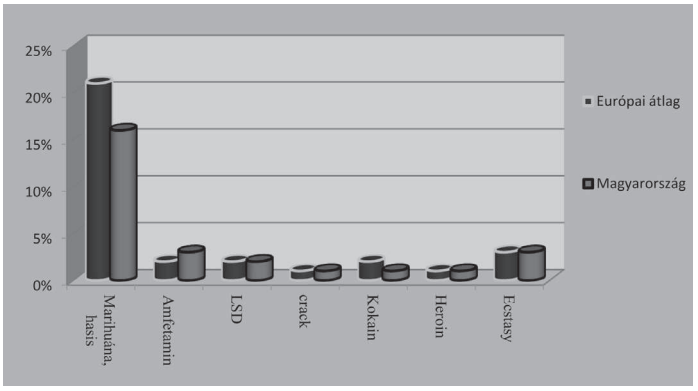


4. ábra: A serdülőkori fiúk és lányok alkoholfogyasztása *Forrás: Elekes, 2007*

A középiskolások (9–10. osztályosok) már a kamaszkor közepén nagyon erősen produkálják a deviáns viselkedés vonásait. A kutatás eredményei szerint a megkérdezett fiatalok több mint 90%-a ivott már alkoholt, illetve minden öt tinédzserből három fogyasztott alkoholt a lekérdezést megelőző egy hónapon belül. Jóllehet, ez önmagában még nem jelent feltétlen rosszat, de az már mindenképp elgondolkodtató, hogy a 15-16! évesek 60%-a volt már részeg. A fiúk és a lányok tekintetében nem találtak a kutatás szervezői lényegi különbséget, kivéve a lerészegedés havi prevalenciaértéket, ahol kiderült, hogy a fiúk majdnem 40%-a, a lányok negyede ivott a felmérést megelőző egy hónapban legalább egy alkalommal annyi alkoholt, hogy már nem tudta kontrollálni cselekedeteit. Hatványozott

problémát az jelent, hogy akadnak olyanok, akik rendszeresen isznak nagyobb mennyiségű alkoholt. A megkérdezettek közel negyede válaszolt úgy, hogy már több alkalommal is volt részeg. (Várnai et al. 2007)

Az alkoholnál talán még nagyobb életviteli problémákat okoz az illegális droghasználat. Elkeserítő tény, hogy már az iskolások esetében számottevő azok aránya, akik élnek ezekkel a szerekkel. A droghasználat határát súrolja a recept nélkül kiváltott nagyobb mennyiségű gyógyszerek beszedése. A 2003-as adatok szerint a magyarországi 16 évesek 10%-a szedett már be olyan nyugtatókat, amelyeket nem receptre írt fel nekik szakember.



5. ábra: A 16 évesek droghasználata 2003-ban *Forrás: Paksi–Demetrovics, 2007*

A nyugtatók beszedésénél sokkal súlyosabb a marihuána és más kábítószerek használata. Szerencsére Magyarországon „csak" a marihuána és a hasis népszerű. Az LSD, a crack és egyéb szerek kipróbálási aránya nem éri el az 5%-ot, ami nemzetközi kitekintésben jónak számít.

Az átfogó iskolai felmérés keretein belül arra is rávilágítottak, hogy milyen összefüggés van az egyes viselkedési formák és az iskolai teljesítmény között. A magyar kamaszok átfogó vizsgálatából leszűrhető eredmény azt mutatta be, hogy a részegedési hajlam és a napi dohányzás is pozitív irányú kapcsolatban áll az iskolai teljesítménnyel. A legjobb tanulók 4,9%-a napi rendszerességgel dohányzott, míg 12,1%-a legalább kétszer került illuminált állapotba, ezzel szemben az átlagosnál rosszabb diákok 37,7%-a szívott cigarettát, míg 49,9%-a részegedett le már több alkalommal. Az elméleti téziseket maximálisan alátámasztja a kutatás összefoglaló eredménye, amely érthető módon erős kapcsolatot állapított meg az iskolai teljesítmény és az önértékelés, az élettel való megelégedés, a depresszió és a pszichoszomatikus tünetek (fej-, hátfájás, ingerlékenység, félelemérzet, kedvetlenség, alvási zavarok, hányinger, idegesség) között. Nem meglepő módon a legrosszabb eredményt minden esetben az átlagosnál gyengébb tanulók esetében állapította meg a széleskörű felmérés. (Várnai et al. 2007)

Hogy ezek miért fontosak a ma embere és a napjaink társadalma számára, az két pontban megválaszolható kérdés.

- Lényegében azok, akik akkor kamaszkorukat vagy serdülőkorukat élték, ma egyetemisták, késő-egyetemisták, vagy pályakezdők, ezáltal egy kifejezetten fontos részét képezik a társadalomnak a jövő szempontjából.

- Az egészséges énkép pozitív, míg a rossz negatív hatással van az egyén teljesítményére a munkahelyen, illetve az iskolában (természetesen a magánéleti megnyilvánulásokra is befolyással van az énkép).

A fenti devianciák a stresszkezelés leglátványosabb hibás formáit mutatják. Az elterelésnek (elfojtásnak) és a megküzdésnek számos, a gyakorlatban megvalósuló eleme, módszere ismeretes. A fiatalok bevált stresszkezelési módszerei között megtalálható a zenehallgatás, a számítógépezés, a szakemberhez való fordulás, illetve a sportolás mellett számos más elképzelés is.

(A kutatás módszertana) A kutatásban a korábban elemzett korosztály stresszkezelési praktikáit elemzem. A kiválasztott alapsokaság vonatkozásában arra voltam kíváncsi, hogy milyen stresszkezelési eljárásokat szült a magyar nyugatiasodási trend. Az elemzés végén a nemzetközi kitekintés jegyében egy más tradíciókon alapuló ország egyetemistáinak szokásait ismertetem röviden. Ezzel lehetőség nyílik a magyar és a közhiedelem szerint erősen a hagyományokra alapozó japán adatok összehasonlítására.

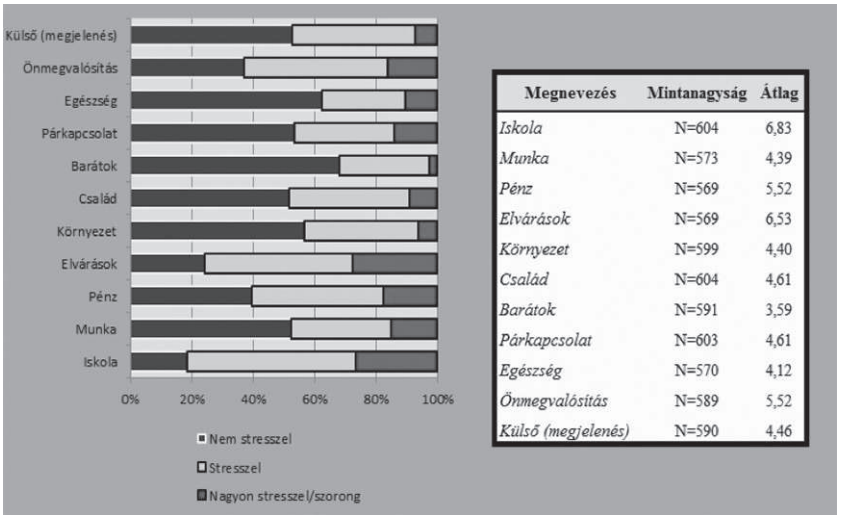
Az elemzés két külön empirikus kutatás együtteseként válik egy egésszé. A hazai adatokat egy kérdőíves felméréssel szereztem be. A budapesti egyetemeken/főiskolákon tanuló fiataloktól azt kérdeztem, hogy mennyire jelentkezik náluk a stressz, a karrierépítés és a magánélet kapcsán, és arra is kíváncsi voltam, milyen módszerrel kezelik azokat. A kérdőívet 604 fő töltötte ki. A megkérdezettek 45%-a férfi, míg 55%-a nő, amely megközelíti a teljes magyar lakosságra vonatkozó nemi arányokat. A válaszadók túlnyomó többsége a 18–28 éves korosztályt képviseli. Az adatfelvétel hibrid formában történt, amelynek legnagyobb részét a papír alapú önkitöltéses kérdőíves lekérdezés adta.

A japán egyetemistákra vonatkozó adatok felvétele nem volt megvalósítható egy kérdőíves felmérés alkalmával, éppen ezért más módszertant kellett választani. Ebben az esetben a kvantitatív módszereket elvetettem és kvalitatív kutatási formát választottam, amely jelen esetben egy mélyinterjú formájában valósult meg. Interjúalanyként olyan személyt igyekeztem felkeresni, aki közvetlen tapasztalatokkal rendelkezik a kutatás témáját is szolgáló japán egyetemisták stresszkezelési szokásait és életvitelét illetően. Az így kiválasztott alanynak hasonló kérdéseket tettem fel, mint a hazai oktatási rendszerben tanulóknak; nevezetesen hogy éri-e őket stressz, ha igen, akkor ez okoz-e gondot a hallgatók számára és hogy milyen bevált kezelési formákat ismernek és alkalmaznak.

(A kutatás eredményei – magyar fiatalok / egyetemisták) A kutatás eredményei akkor válnak értelmezhetővé, ha valamennyire képet kapunk a két rendszer sajátosságairól. Egyrészt meg kell említeni az ***emberek alapvető attitűdjeit***. A magyar sajátosság egyre inkább kiveszőfélben van, és már csak egyes termékek szintjén maradnak meg a hungarikumok (Egri bikavér, Pick szalámi stb.), de a hagyományos magyar virtust és gondolkodásmódot egyre kevésbé követi a magyar lakosság. Sokkal szembeötlőbb a nyugatiasodás, a technológiai vívmányoknak való alárendeltség. Antalóczy, Füstös és Hankiss tanulmánya is arra enged következtetni, hogy a hagyományos szórakozási formális és kulturális mezők kezdenek a múlt homályába merülni. Véleményük szerint erősen polarizált a társadalom, amely többek között a történelmi sajátosságokra is visszavezethető. A választott kulturális csatornák egyre inkább a modern lehetőségekre alapoznak, és egyre kevésbé marad meg a lakosság a nagy hagyományokkal rendelkező formákra, mint például a könyvtár, a könnyűzenei hangverseny, vagy a múzeumlátogatás. (Antalóczy et al. 2009) Habár ezen szórakozásformák egyike-másika elég drága, mégis ez nem tekinthető reális magyarázatnak a kulturális szokások formálódásában, hiszen a választott kikapcsolódások némelyike sem tekinthető a leggazdaságosabb alternatívának.

A magyar ***oktatási rendszer*** két alapvető szakaszra különül el. A közoktatás az érettségivel bezárul, és utána az OKJ-s képzések, illetve a felsőoktatás már más rutin mentén működik. Az érettségi letétele után lehetőség nyílik valamely felsőoktatási intézménybe felvételizni, ahol alapszakon tanulhat a fiatal tanulni vágyó. A BA szak 3 éven át tart, majd a képzés végén egy, a régi rendszerben a főiskolai diplomával megközelítőleg egyenértékű oklevelet kap a képzés teljesítéséről. A diplomaszerzés után továbbtanulhat az illető és részt vehet mesterképzésben (MA), amelynek a standard képzési ideje 2 év. Ezen fokozat felett a PhD-képzés helyezkedik el, amely általában 4 éves tanulást és kutatói tevékenységet jelent.

Az egyetemista lét nem különbözik más korszaktól, és ennek szellemében sok stressz is éri a fiatalokat. ***Mi okoz stresszt*** a fiataloknak? Ez persze egyénenként változik, de egy hozzávetőleges összképet lehet válaszként adni a kérdésre. A magyar egyetemistáktól megkérdeztem, hogy mennyire okoz nekik stresszes napokat az élet egyes elemeinek elviselése. A választ 1–11-es skálán adhatták meg, ahol az 1 jelentette azt, hogy teljesen nyugodtak tudnak maradni az adott élethelyzetben, míg a 11 a maximális stresszt, a szorongást jelentette.



Megnevezés	Mintanagyság	Átlag
Iskola	N=604	6,83
Munka	N=573	4,39
Pénz	N=569	5,52
Elvárások	N=569	6,53
Környezet	N=599	4,40
Család	N=604	4,61
Barátok	N=591	3,59
Párkapcsolat	N=603	4,61
Egészség	N=570	4,12
Önmegvalósítás	N=589	5,52
Külső (megjelenés)	N=590	4,46

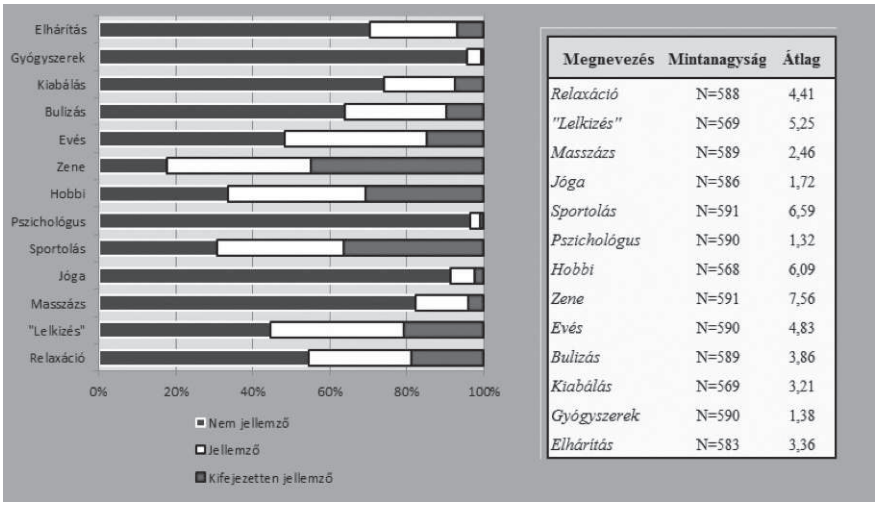
6. ábra: A magyar egyetemisták stresszorai

Jól láthatóan a magyarok számára sok minden stresszt jelent. A hallgatók számára a karrier szempontjából az iskola az elsődleges stresszor, hiszen a megkérdezettek negyede nagyon stresszel/szorong miatta. A magánéletbeli problémák közül kiemelkednek az önmegvalósítással összefüggő kérdéskörök. A negatív behatások lelki vonatkozásának kiterjedtségét az elvárások okozta frusztrált állapot bizonyítja. Az elvárások sokrétűek lehetnek, éppen ezért átmenetet képez a magánélet és a karrier között. Beszédes adat, hogy az elvárások a válaszadók negyedénél szintén szorongásokat eredményeznek, akárcsak az iskolai teljesítmény vonatkozásában. Érdemes talán még megjegyezni, hogy nemi viszonylatban a lányok más dolgoktól tartanak, mint a fiúk. A fiatal nők kifejezetten szoronganak az iskolában. A válaszok alapján elmondható, hogy a megkérdezett lányok ***fele!*** szorong az iskolai dolgok miatt. Jóllehet, a szorongás mértéke is különböző, mégis

a leblokkolás, az izzadó tenyér, a lassabb ütemű tanulás, a vizsgát megelőző éjjel történő nehéz elalvás (és más alvásgondok), az ájulás érzete és hasonló problémák egyértelműen a lányokra jellemző inkább. A másik feminin stresszor az elvárásoknak való megfelelés. Talán a társadalmi berendezkedés, a second shift első gondolata és a több fronton való helytállás tudata az, ami azt eredményezi, hogy az iskolai problémákkal párhuzamosan az elvárások nagy problémát okoznak az egyetemista lányoknak. Ezeknek így nem minden esetben tudnak megfelelni, hiszen a választ adó lányok 7-8%-a a legmagasabb stresszt jelentő 11-es számot jelölte be, amely feltehetően már erős blokkot is eredményez a tevékenységük során.

Felmerülhet az a kérdés, hogy vajon ***miért okoz feszengést*** a vizsga, az iskola és a tanulás. Erre a kérdésre alighanem csak egy szerteágazó elemzés után lehet megfelelő mélységben válaszolni, azonban az egyik faktor mindenképp az egyetemi hallgatók egy részénél mutatott könnyelmű hozzáállás. Egy 2013-as kutatás szerint a magyar felsőoktatásban tanulók jelentős hányada a tanulást az utolsó pillanatra hagyja, mit sem törődve azt megelőzően az anyaggal. Bár vannak olyan tárgyak, amelyek az utolsó pár napos tanulást igénylik, ez mégsem indokolja az ilyen arányú tanulásban tapasztalt súlypont-áthelyezést. Természetes következmény, hogy ha az anyag 90%-os megtanulása az utolsó pillanatra marad, akkor frusztrálttá válik a hallgató, kiváltképp akkor, ha ez berögzült szokás, vagy éppen párosul egy más irányból érkező stresszhatással. (Faragó–Vass 2014)

Ahogy az korábban látható volt, minden társadalomban előfordul, hogy túlcsordul a stressz és olyan méreteket ölt, hogy az ön- és közveszélyessé teheti az adott egyént. A rendszeres stressz és a szorongás egyfajta mentális betegségbe csaphat át, amely már egyértelműen a deviáns viselkedés kategóriájába tartozik.

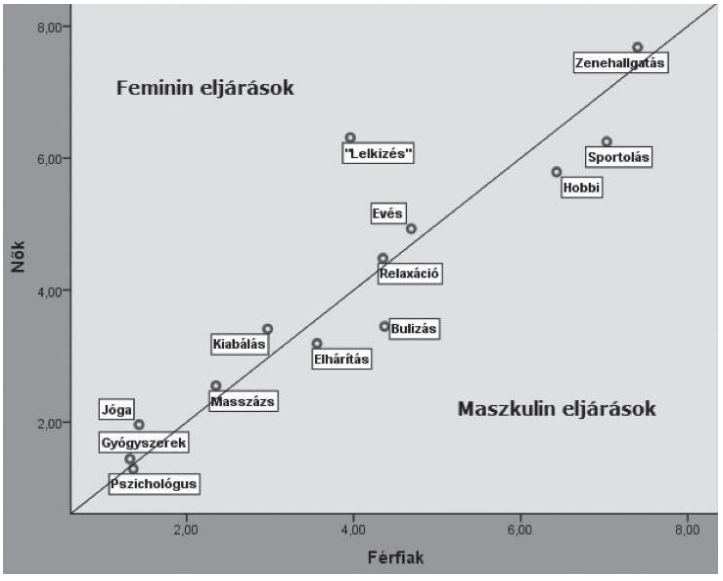


Megnevezés	Mintanagyság	Átlag
Relaxáció	N=588	4,41
"Lelkizés"	N=569	5,25
Masszázs	N=589	2,46
Jóga	N=586	1,72
Sportolás	N=591	6,59
Pszichológus	N=590	1,32
Hobbi	N=568	6,09
Zene	N=591	7,56
Evés	N=590	4,83
Bulizás	N=589	3,86
Kiabálás	N=569	3,21
Gyógyszerek	N=590	1,38
Elhárítás	N=583	3,36

7. ábra: A magyar egyetemisták stresszkezelési metodikái

A magyarok stresszorokkal szembeni attitűdje néhány kezelési eljárásra összpontosul. A ***frusztráció csökkentése*** érdekében aktív és passzív módszereket egyaránt alkalmaznak, amelyek közül a legáltalánosabb a zenehallgatás. A hallgatók mintegy felére kifejezetten jellemző ez a stresszkezelési módszer. Az aktívabb lehetőségek

közül mindenképp kiemelendő a hobbitevékenység, valamint a sportolás. A relaxáció és a jóga az általános vélemények szerint jótékonyan hat a lelki folyamatokra, akárcsak a problémák kibeszélése. A magyarokra a relaxáció és a „lelkizés" jellemző, azonban a jóga még csak egy nagyon kis kör számára nyújt valós stresszkezelési lehetőséget. Emellett az is nagyon árulkodó adat, hogy a szakember segítségét nagyon kevesen fogadják el; sokkal jobban kedvelik a fiatalok egymás között, vagy esetleg a családban kibeszélni magukból a lelki problémájukat. A negatív eljárások viszonylag kis arányban fordulnak elő. A problémák elfojtása a megkérdezettek háromnegyedére nem jellemző, és csupán a válaszadók 7%-a tekinti ezt általános módszernek a mindennapok során.



8. ábra: A magyar egyetemisták stresszkezelési eljárásai, nemi bontásban

Akadnak olyan módszerek, amelyek sokkal jellemzőbbek a férfiakra, illetve a nőkre. A fenti ábra azt szemlélteti, hogy melyek az úgynevezett feminin és melyek az úgynevezett maszkulin kezelési módszerek. A 45°-os egyenes azt jelzi, hogy milyen módszerek tekinthetőek univerzálisnak, így ebből következően az egyenestől egyre jobban távolodva egyre nagyobb nemi koncentráltságot tudunk leolvasni az ábráról. A két nem között sok esetben nem találtam lényegi különbséget, azonban mindenképp szót érdemel a lelkizés és a jóga, amely elsősorban a lányokra jellemző. A férfiakra sokkal nagyobb arányban jellemző a bulizás, a sportolás és más hobbitevékenységek stresszkezelő eljárásként való alkalmazása.

A helyes stresszlevezetés mindenképp egy komplex tevékenység. A stressztűrőképesség és az azzal szembeni védekezési mechanizmus egy részben mondható akár velünk születettnek, vagy a szocializáció során eltanultnak, mégis egy helyes életvitel segítségével pozitív (vagy éppen negatív) irányban befolyásolható. Éppen ezért a kutatás keretein belül kíváncsi voltam arra, miképp telik el egy egyetemista átlagos napja.

Megnevezés	Minta-nagyság	Átlag (perc)	Adott tevékenységre fordított idő		
			<10p/nap vagy 1 h/hét	Köztes állapot	>90p/nap vagy 7h/hét
Tévénézés (nap)	N=600	32,86	49,5%	42,8%	7,7%
Olvasás (nap)	N=601	73,63	12,5%	67,2%	20,3%
Zenehallgatás (nap)	N=601	93,65	11,3%	57,4%	31,3%
Számítógépezés(nap)	N=598	148,85	3,2%	38,9%	57,9%
Közösségioldalak(nap)	N=601	64,99	16,8%	65,2%	18,0%
Tanulás (nap)	N=567	105,43	7,2%	49,2%	43,6%
Sportolás (hét)	N=602	224,98	19,1%	70,8%	10,1%
Természetjárás (hét)	N=599	75,25	70,1%	28,1%	1,8%
Házimunka (hét)	N=599	225,71	27,9%	60,7%	11,4%
Hobbi (hét)	N=558	221,45	28,0%	59,5%	12,5%
Barátok (hét)	N=598	328,19	10,9%	62,8%	26,3%
Család (hét)	N=564	394,10	9,0%	46,5%	44,5%
Párkapcsolat (hét)	N=595	304.71	41,8%	20,0%	38,2%
Bulizás (hét)	N=598	150,73	49,0%	44,8%	6,2%

2. táblázat: A magyar egyetemisták életvitele – mint a stresszkezelés indirekt változata

Az életviteli sajátosságok esetenként igen eltérőek lehetnek. Mindazonáltal megjegyzendő, hogy a magyar egyetemisták gyakran passzívvá válnak a szabadidejük során. A számítógépezés és a zenehallgatás mind olyan tevékenység, amelyet a legtöbb fiatal napi több órában űz. Ugyan a sportolás is gyakorinak számít, mégis negatívumként fogalmazható meg az a kutatási eredmény, miszerint a megkérdezettek ötöde nem mozog hetente legalább 1 órát. Az ad hoc jellegű időmérleg-vizsgálat eredményei szerint egy átlagos fiatal napi 1,5 órát hallgat zenét, míg megközelítőleg 2,5 órát számítógépezik. Ezzel szemben a sportolás egy napra vetített átlagos időtartama alig haladja meg a fél órát. Jelentős mennyiségű időt töltenek el még a fiatalok a családjuk és párjuk társaságában. A megkérdezettek saját bevallásuk szerint összesen mintegy heti 17-18 órát töltenek családjuk, barátaik, illetve párjuk társaságában.

Mindazonáltal az életvitelben is megmutatkozó helytelen stresszkezelés gyakran konfliktusokat és devianciákat szül. A bulizás, mint mindkét nemre jellemző kikapcsolódási forma (amely mindezek ellenére mégis a férfiakra nagyobb arányban jellemző), gyakran a túlzott mértékű alkoholfogyasztással párosul. Az egyetemisták egy része nem tud megálljt parancsolni önmagának és az egy buli alkalmával elfogyasztott színtiszta alkohol mennyisége jóval meghaladja a javasolt mennyiséget. Esetenként a fiatalok 1 dl alkoholt is elfogyaszta-

nak, amely megközelítőleg 1 liter bor vagy 2 liter sör vagy 3 dl rövidital alkoholtartalmával egyenértékű. (Faragó–Vass 2014) Az alkohol bódító hatása feloldja a gátlásokat és ugyanakkor egy, a mindennapostól eltérő személyiséget hoz ki az egyénből. Ennek számos formája létezik, amelyből több esetben a meggondolatlanság is eredeztethető.

(A kutatás eredményei – japán fiatalok / egyetemisták) A tradicionális japán ***mentalitás*** a nyugati ember számára egy misztikus, idegen szokásokkal teli világot tár fel. Sokak, ámbár irigylik azt a kultúrát, amelyet keleten honosítottak meg, mégis csak távolról figyelik azt. Ugyanakkor Japán is egyre jobban modernizálódik. Sokak teljesen elfelejtették a tradicionális értékrendet és olyan jellegű szabadságban élnek, amely a Meiji restauráció bekövetkeztéig nem volt elképzelhető. Általában a házasság talán az a legáltalánosabb élethelyzet, ahol fennmaradtak a hagyományos nézetek. Ennek ellenére a társadalom egy jelentős része a mai napig legalább részben a hagyományos, a 19. század közepéig virágkorát élt gondolkodásmód szerint élnek. Az előzőek figyelembevételével meghatározható, hogy ahogy Magyarország, úgy Japán is modernizálódik, éppen emiatt a kutatási eredmények arra adhatnak választ, milyen eltérő folyamatok mennek végbe a kultúra vonatkozásában a modernizáció évtizedei során.

A japán ***oktatási rendszer*** esetenként más szisztematikát követ, mint a magyar. Az óvodai képzés a magyar rendszerhez hasonlóan 3 éves korban indul és 3 éven át tart. Ezután az általános iskolának megfelelő elemi iskola 6 évét követően egy két szakaszból álló középszintű oktatás vár a gyerekekre. Az alsó középiskola és a líceum egyaránt 3 éves képzést nyújt. Ezek elvégzése után a fiatalok felvételt nyerhetnek a felsőfokú képzésekre. Az egyetemek (大学 - *daigaku*) és a rövid képzési ciklusú egyetemek (短期大学 - *tankidaigaku*) berkein belül lehetővé teszik a felsőfokú képzést. A Magyarországon BA-képzésnek nevezett oktatást az úgynevezett *gakubu* (学部) jellegű egyetemi karokon van lehetőség folytatni, míg a posztgraduális képzés keretein belül a mesterképzéseket és a doktori képzéseket a *daigakuin* (大学院) jellegű szervezetek felügyelik. Az előzetesen várt képzési idő többnyire megegyezik a magyar rendszerben tapasztalt általános képzési idővel. Az alapképzéseken a társadalmi, a master-képzéseken a műszaki, míg a doktoriképzéseken az orvosi karokon hallgatók dominálnak. (Jun 2006)

A fiatalok jelentős többsége, aki bejut az egyetemekre (*daigaku*), sikeresen el is végzi azt, továbbá belátható határidőn belül munkába is tudnak állni, azaz kapnak állást. (Jun 2006) A fentiek kiegészítéseképpen meg kell említeni, hogy az egyetemi képzésekben nagy a nemi szegregáció, ugyanis a hagyományos értelemben vett egyetemre sokkal nagyobb arányban jelentkeznek a férfiak, míg a lányok jellemzően a kiegészítő, pár évet igénybe vevő képzéseken tanulnak. Ebből következően természetesen nagy a presztízsharc abban a vonatkozásban, hogy kik azok a szerencsések, akik felvételt nyernek. Az egyetemekre való bekerülés rendkívül nehéz Japánban, így a közvetlen előtte lévő időszak nagyon stresszes a fiatalok számára. Az ottani rutin szerint a fő ***stresszor*** a felső-középiskolás évek, valamint az egyetemre való bekerülés (persze több esetben ez kiegészül más stresszfaktorral is, mint például a felzárkóztató órák vagy a hétvégi iskola). Amint sikeresen felvételiztek, onnan már szinte egyenes út vezet a végzésig. Egyes megközelítések szerint a diákok az egyetemen pihenik ki magukat az előző évek lelki fáradalmai miatt.

Japánban ezzel szemben más a helyzet, hiszen ahogy korábban is említettem, a japán diákok számára a versengést követően a *daigaku* évei kész felüdülést jelentenek. A felkelő nap országában a hallgatók számára minden nagy stresszt okoz, kivéve talán az egyetemi tanulmányok teljesítése. Ennek tükrében az egyetemre való bekerülés nagy stresszt okoz a fiataloknak (a felső-középiskolás évek), nagy a rivalizálás a kortársak között. Japán

alapjában véve is egy versengő társadalom (kyoshou shakai). Habár sokaknak életcéljuk, hogy szakmunkát végezzenek, mégsem tehetik meg ezt szabad akaratukból, ugyanis a szülők egyetemen akarják taníttatni a gyermekeiket, hogy a későbbiek folyamán legyen választási lehetőségük. Ez persze növeli a jelentkezők számát, élesebbé teszi a versenyt, éppen ezért növeli a hallgatókban lévő stresszt is. Természetesen az sem mindegy, hogy milyen egyetemre jut be a kandidáns, hiszen az állami egyetemekhez képest az önköltséges szakok sokszoros pénzbeli terhet rónak a családok számára.

Az egyetemre való bejutás és a sikeres tanulmány nem minden esetben vonja maga után a sikeres magánéletet, ezen belül a megfelelő mélységű baráti kapcsolatok kialakulását vagy éppen a párkapcsolati sikereket. Ez nemcsak az egyetemi évek alatt jelentkezhet, hanem előtte és utána is.

Végezetül a fiatalok egy része nagyon erős szorongást él át az utolsó egyetemi évek során, illetve utána, amikor a legfőbb feladatuk a munkába állás közvetlen előfeltételeinek biztosítása. Számukra nagy jelentőséggel bír ez az életszakasz, hiszen egy jó állás kulcsfontosságú a társadalmi státusz emelkedésében / megtartásában. Összességében megállapítható, hogy a hallgatók számára talán az egyetemi élet jelenti a pihenést a nagy hajtás és stressz közepette.

Japánban is okoz gondokat a ***stressz kezelése***. A zenehallgatás a keleti régióban is előkelő helyet foglal el a lelki nehézségek feldolgozásában. A magyarországi adatokhoz hasonlóan a modernizálódás szellemében sokak a számítógépek kibervilágába menekülnek a stressz elől. A zene és a számítógépes játékok nem túl károsak a közösségre nézve, mégis akadnak olyan formák, amelyek már azt sejtetik, hogy sok frusztráció gyűlt fel a fiatalok lelkében.

A lélekben felhalmozódott szorongás gyakran robbanásszerűen tör fel a felszínre. Ennek formája már túlmutat az egyszerű mentális betegségen. A minősített cselekvési formák már gyakran a korábban ismertetett devianciák körébe tartoznak. Ahogy Magyarországon, úgy Japánban is problémát okoz a deviancia felismerése és kezelése. A fiatalok olykor nehezen élik meg a társadalmi élet okozta nehézségeket. A tanulás általában nem okoz akkora gondot nekik, mint a magyar egyetemistáknak, de a magánéletbeli problémák és a munkába állás okozta nehézségek kikényszerítik belőlük az extrém viselkedést. Egy többször előforduló eset szerint a fiatalok annyira frusztráltakká váltak, hogy ez agresszivitásba csapott át. A fiatalok ilyenkor több esetben kábítószerhez nyúlnak, ami feloldja bennük a gátlásokat. A „*kiken doraggu*”-nak nevezett drog hatására az érintett egyének autóba ültek és ámokfutásba kezdtek. Ilyenkor előfordul, hogy „szándékosan” bántani akarnak valakit. Teljesen mindegy, ki az illető, csak ki akarják élni a saját magukban felhalmozódott frusztrációt. Az autóval közlekedők körében az ámokfutás eredménye több esetben gázolás vagy ütközés, és nem ritka a halálos áldozat sem ezen esetekben. Ezzel szemben a nem-autósoknál a késelés váltja kínos valósággá a fiatalok rossz lelki állapotát.

A társas kapcsolatok és a párkapcsolati kudarcok szintén olyan okok, amelyek devianciák forrásaiként értelmezhetők. A kapcsolat megszakadását nem minden esetben tudják feldolgozni a fiatalok. Előfordul, hogy a kapcsolat megszakítását nem kezdeményező fél olyan szintű szorongást, csalódottságot érez a kudarc miatt, hogy akár erőszakos cselekvésig is hajlandó elmenni. Ennek tükrében előfordul, hogy az „egyszerű” zaklatás emberölésbe, vagy emberölési kísérletbe torkollik.

A bűnözésnek más formája is tapasztalható a szigetországban. Néha a gazdasági helyzet okozta kilátástalanság kényszeríti ki az egyénből a bűnözést, azonban sok esetben a mentális zavarra is visszavezethetőek a normaszegő magatartások. Ez utóbbira ad egy példát az az

eset, amely során egy fiatal elkövető lopással próbálta felhívni magára a figyelmet, amelyet elkövetéskor még videóra is vett. Az önképzavar ilyen szélsőséges formája és a bűnözési eset videómegosztó-portálon való közzététele is elgondolkodtató, hogy a modernizálódás nem okoz-e közvetlenül vagy közvetve nagyobb károkat a japán fiatalok életében, mint amekkora haszonnal jár a gazdaság és a társadalom egészére nézve.

Ezek az események mind a társadalmi és egyéni dolgokra vezethetőek vissza. A japán sajátosságokat figyelembe véve, habár akadnak közvetlen a tanulással összefüggő extrém cselekvések, mégis a fent kitárgyalt magánéletbeli és önmegvalósítási kudarcokat sokkal nehezebben kezelik a fiatalok. Jóllehet, Japánban más szokások érvényesülnek a kapcsolatok terén is, mégis a végeredmény tekintetében ez irreleváns.

(Következtetések) A devianciák kezelésében különbséget kell tenni az egyes formák között. Habár a standard elképzelés szerint az egyes deviáns viselkedési formák azonos rangúak, a kutatásomban egy olyan megközelítést alkalmaztam, amely a mentális betegségek dominanciáját mutatta. Feltételezésem szerint a lelki problémákra vezethetőek vissza a devianciák, így az öngyilkosság, az alkoholizmus, a droghasználat és sok esetben a bűnözés is. Hasonló véleménnyel vagyok a számítástechnikai-kommunikációs eszközök forradalmi vívmányaitól való függésről is.

A mentális betegségek erős kapcsolatot mutatnak a helytelen stresszkezeléssel. Erre kiváló példa a tanulmány második felében leírt komparatív jellegű elemzés a magyar és a japán egyetemisták stresszkezelő mechanizmusaira vonatkozóan.

Az egyetemisták viselkedése indokolttá teszi a stressz okozójának beazonosítását és annak lehetőségekhez képest minél magasabb fokú aktív kezelését. A magyar és a japán adatok arra engednek következtetni, hogy habár hasonlóképpen épül fel a két oktatási rendszer, mégis külső tényezők miatt másképp hatnak a diákok életére a stresszorok. Míg a magyarok számára nincsenek külön fő stresszpontok, addig a japánoknál jellemzően a társadalmi élet és az önmegvalósítás okoz olykor leküzdhetetlen frusztrációt. A magyar diákok nem csak a magánélet miatt stresszelnek, hanem a hallgatók egy részének a karrierépítés keretein belül az egyetemi évek is nagy szorongást jelentenek.

Mindezek mellett a modernizálódás szellemében szem előtt kell tartani, hogy az új korszakok új, eddig ismeretlen stresszorokat jelentenek és persze egy új menekülési irányt a valóság kínzó tényei elől. Éppen ezért ki kell bővíteni az eddig ismert devianciák sorát a számítógépek túlzott használatával. A közösségi oldalak, a játékok és mobil alkalmazások mind képesek a függőségi állapot kiváltására. Erre hatványozott bizonyítékot szolgáltat az a tény, hogy a 21. századi fiatalok egyre több időt töltenek a világhálón; legyen szó számítógépről vagy mobil eszközökről. A japán fiatalokra frusztráció esetén erősen jellemző a számítástechnikai eszközök világába való menekülés.

Összességében a devianciák mentén haladva lebonthatóak a tradicionális japán világba vetett illúziók. A modernizáció lassan minden országot elér, amelynek következtében egyre kevesebb azon nemzetek száma, ahol megmaradnak az évszázadok óta fennálló kulturális értékek mellett. Habár a japán értékrendben még esetenként fellelhetőek annak tradicionális elemei, a 21. századra erősen megközelítették a nyugati világ életfelfogását. Mindezek tükrében fő tanulságként megfogalmazható, hogy a stresszkezelés nehézségei nemcsak hazánkra vetíthetőek ki, hanem globális problémának tekinthetőek, amelyek egyre erősebben éreztetik hatásukat az élet minden egyes területén.

Az elhárító mechanizmusok a deviáns viselkedési formákban teljesednek ki, ugyanis a stresszor elől az alkoholba, a kábítószerbe, vagy akár az öngyilkossági kísérletekbe menekülnek azok, akik nem tudnak megbirkózni az őket ért ingerekkel.

Mindezek tükrében javasolt lenne sokkal jobban figyelni a másikra, sokkal empatikusabbaknak lenni a másik személlyel és célszerű lenne segítenünk mindazoknak, akiknek mentális problémáik vannak, hiszen a fiatalkorú mentális betegek száma egyre csak növekszik, amely igen negatív jövőképet tár elénk a gyermekeinket körülvevő világról.

(Összefoglaló megállapítások) A standard devianciák – nevezetesen a mentális betegségek, az öngyilkosság, az alkoholizmus, a kábítószer-fogyasztás és a bűnözés – nem tekinthetőek azonos fajsúlyúaknak, tekintettel arra, hogy a legtöbb deviáns viselkedés a mentális zavarokra vezethető vissza. A fent megnevezett viselkedéstípusok körét célszerű kiegészíteni, hiszen a 21. századra teljesen mindennapossá vált a számítógép-használat.

Megközelítésem szerint a kibővítés után tehát a mentális betegségek tekinthetőek a primer devianciának, míg a fennmaradó problémakörök egy másodlagos, alárendelt devianciaként értelmezhetőek.

A deviáns viselkedés magja már az egyetemista réteg stresszkezelési szokásaiban is megmutatkozik. A magyar felsőoktatásban tanuló hallgatók egy nagy része frusztrált életet él, amelyet az élet egyes területein átélt komplex stresszhatás vált ki: iskolai követelmények, az elvárások és az önmegvalósítás. Sok esetben az átgondolatlan életvitel okozza ezeknek a stresszeknek a kialakulását; így például a túlzott mértékű alkoholfogyasztás, a mozgásszegény életmód és persze az inaktivitás. A stressz helytelen kezelése pedig tovább növeli az egyetemistákban a szorongás mértékét. Ez utóbbi tényező tekintetében képet kaptunk arra vonatkozóan, hogy a fiatalok előszeretettel menekülnek a stressz elől a zene és/vagy a számítógépek világába, semmint megküzdjenek az őket ért stresszel.

A nemzetközi kitekintés eredményeképp levonható az a tanulság, miszerint a stressz elégtelen kezelése nem egy magyar, hanem egy globális probléma. A japán egyetemisták, habár közvetlen az egyetemi tanulmányok miatt nem szoronganak annyira, az egyéb területeken őket ért hatást nehezen dolgozzák fel és több esetben kábítószer-használat, ámokfutás, késelés formájában próbálják kezelni az őket ért feszültségeket.

A kutatás alapján úgy tűnik, hogy a modernizált világ természetes velejárója a stressz, annak nehéz kezelése és a deviancia, legyen szó akár európai, vagy akár ázsiai országról.

Kulcsszavak: devianciák, függőség, egyetemisták, stressz kezelés, magyar módszerek, keleti módszerek, összehasonlítás

FELHASZNÁLT FORRÁSOK

Antalóczy Tímea – Füstös László – Hankiss Elemér (2009): Jelentés a magyar kultúra állapotáról – átfogó körkép. In Banczerowski Januszné – Bárdosi Vilmosné Horányi Krisztina – Horváth Csaba – Szemenyei István – Wagner Péter (szerk.): *Stratégiai kutatások*. TINTA Könyvkiadó, Budapest, 303–320. o.

Bárány Tamás (2011): *A FELKELŐ NAP ORSZÁGA – A japán kultúra sajátosságai, avagy hogyan jeleníti meg hazánkban a keleti szemléletmódot a karate*. Szakdolgozat (Budapesti Corvinus Egyetem, Vezetés és szervezés tanszék, Budapest).

Dalmainé Kiss (2005): *Devianciaszociológia*.

Dávid Imre – Fülöp Márta – Pataky Nóra – Rudas János (2014): *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*; http://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf Letöltés ideje: 2014. 11. 13.

Durkheim, Emile (1967): *Az öngyilkosság*. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest.

Elekes Zsuzsanna (1999): *Devianciák, mentális betegségek*; http://www.tarki.hu/adatbank-h/nok/szerepvalt/elekes97.html Letöltés ideje: 2014. 12. 10.

Elekes Zsuzsanna (2007): Serdülőkorú fiatalok alkoholfogyasztása, Demeterovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi (szerk.): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan, Budapest, 216–242. o.

Faragó Péter – Vass Nóra (2014): A papírközpontú felsőoktatási rendszer anomáliái és kudarca. *Valóság*, 2014/1. szám, 23–42. o.
Fehér Gabriella (2012): *A stressz*; http://www.szorongas.hu/stressz.html Letöltés ideje, 2014. 12. 12.
Fehér Gabriella (2012): http://www.szorongas.hu/index.html Letöltés ideje, 2014. 12. 12.
H. Farkas Julianna (2010): *Kortárssegítők a mindennapokban*; http://elib.kkf.hu/okt_publ/tek_2010_34.pdf Letöltés ideje: 2014. 12. 20.
Hargreaves, Gerard (2011): *Stresszkezelés*. Scolar Kiadó, Budapest.
Hugo, Victor (1966): *A nyomorultak*. Európa Kiadó, Budapest.
Józan (2013): *A teljesítményfokozó stressz – Eustressz*; http://www.nepbetegsegek.hu/eustressz-es-distressz.html Letöltés ideje: 2014. 11. 02.
Jun, Oba (2006): A japán felsőoktatás változásai. *Educatio*, 2006/4. szám, 774–790. o.
Kardos Márta (2009): *Stressz és megküzdés az elsős egyetemisták életében*. TDK dolgozat (Budapesti Corvinus Egyetem, Magatartástudományi és Kommunikációelméleti Intézet).
Kézdi Balázs (1994): Önpusztítás és lelki egészség. In Münnich Iván – Moksony Ferenc (szerk.): *Devianciák Magyarországon*. Közélet Kiadó, Szeged, 174–185. o.
Kökönyei Gyöngyi (2007): Önértékelés, jóllét és rizikómagatartás serdülőkorban. In Demetrovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi (szerk.): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan, Budapest, 90–118. o.
Kőrössy Judit (1999): Az énkép és összefüggése az iskolai teljesítménnyel. In Mészáros Aranka (szerk.): *Az iskola szociálpszichológiai jelentésvilága*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 67–85. o.
KSH (2014): *A regisztrált bűnesetek és elkövetőik*; http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_zjb002.html Letöltés ideje: 2014. 12. 20.
KSH (2014): *Halálozások a gyakoribb halálokok szerint (1990–)*; http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_wnh001.html Letöltés ideje: 2014. 12. 11.
Paksi Borbála – Demetrovics Zsolt (2007): Illegális droghasználat a serdülőkorúak körében: elterjedtség, okok és a beavatkozás lehetőségei. In Demeterovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi (szerk.): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan, Budapest, 243–264. o.
Pikó Bettina (2007): A serdülőkori egészségmagatartás pozitív pszichológiai megközelítése. In Demetrovics Zsolt, Urbán Róbert – Kökönyei Gyöngyi (szerk.): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan, Budapest, 73–89. o.
Sutherland, Edwin H. (2001): „Fehérgalléros" bűnözés. In Rácz József (szerk.): *Devianciák*. Új Mandátum Kiadó, Budapest, 34–44. o.
Urbán Róbert (2007): A serdülőkori dohányzás pszichológiája. In Demeterovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi (szerk.): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan, Budapest, 197–215. o.
Várnai Dóra – Örkényi Ágota – Aszmann Anna – Kökönyei Gyöngyi – Balogh Ágnes (2007): A HBSc-kutatás bemutatása: az iskolai környezet és az egészség kapcsolatára vonatkozó legfrissebb eredmények. In Urbán Róbert – Kökönyei Gyöngyi (szerk.): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan, Budapest, 73–89. o.

JEGYZETEK

1 Értsd: kiindulási pont, alapelképzelés.
2 Értsd: nem hagyományos, az alapelgondolástól eltérő nézet.
3 Stresszor = stresszt okozó tényezők, ingerek.