

**XIII. Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia –
Kolozsvár, 2010. május 14–16.**

**Babeş-Bolyai Tudományegyetem
Szociológia és Szociális Munkás Kar
Szociális Munkás Szak**

**SERDÜLŐKORI VESZTESÉGEK
XI. OSZTÁLYOS TANULÓKNÁL
ERDŐVIDÉKEN**

**Dolgozatvezető tanárok:
Dr. Antal Imola – egyetemi tanár
Drd. Dégi László Csaba - tanársegéd**

Szerző: Demeter Mária
III. év

SERDÜLŐKORI VESZTESÉGEK

XI. OSZTÁLYOS TANULÓKNÁL

ERDŐVIDÉKEN

*„Aki él, az folyamatosan veszít;
és folyamatosan nyer:
az élet tovább-élésének lehetőségét.”*
Szávai Ilona

ÖSSZEFOGLALÁS

Dolgozatomban a serdülőkori veszteségek egyéni feldolgozásával, illetve feldolgozatlanásával foglalkoztam. A hangsúlyt a veszteségek megélésének módjára helyeztem. Azokra az egyéni magatartásformákra és "túlélési technikákra" irányítottam a figyelmemet, amelyek segíthetik, illetve gátolhatják a veszteségek átélését, feldolgozását.

A krízist előidéző életesemények közül két családi vonatkozású veszteséggel, a szülők válásával és a szülők elvesztésével szembesülő serdülők stressz helyzeteivel, és az ezzel való megküzdési készségeikkel foglalkoztam.

A kutatásban a felmérést a Baróti Szabó Dávid Iskolaközpont (Barót, Cv) XI. osztályos diákjairól (N=127) készítettem. Összehasonlítottam a veszteségekkel nem szembesülő serdülőket azokkal a serdülőkkel, akiknek a családjában veszteség fordult elő.

A keresztábra-elemzések alapján megállapíthatjuk, hogy a veszteséget átélt serdülők stresszel való megküzdésének eredménye kevesebbet mutat, szemben azokkal akik nem éltek át veszteségeket..

Kulcsszavak: serdülőkor, veszteségek, stressz megküzdés, dohányzás, alkoholfogyasztás, drogfogyasztás, szuicid gondolatok

A serdülőkör meghatározása és jellemzői:

Azt látom, hogy mindannyiunk számára nagy kihívás a serdülőkör. Ez az időszak a legnagyobb változások ideje, amely során a gyerek felnőtté válik (WHO,1977). Ekkor alakul ki a személyiség, az egyéni értékrend, szülőkről való leválás, egyéni érzelmi háztartás, életút választás.

Roth Mária a Fejlődéslélektan (2003) című könyvében írja, hogy a pubertás- és serdülőkornak megfelelő szakasz az identitás és elszakadás, valamint az identitászavar kialakulásának kora.

Erikson (1968) szerint ebben a korban az identitáskrizis szinte törvényszerű. Ilyenkor a serdülő élete nagymértékben kitárul, és új társas szerepeket vesz fel: baráti társaságban, az ellenkező neműekkel szemben, klubokban, szervezetekben.

Ebben az időszakban a serdülők a társas kapcsolataikat, önbizalmukat kell erősítsék. Elkezdnek egyre többet figyelni önmagukra, és egyre többször teszik fel magukban azt a kérdést: Mennyire vagyok elégedett önmagammal?

Mérei F.- Binét Á. Gyermekpszichológia (1999) című könyvében a következőket írja: *„Az önértékelés a serdülőkör kezdetén csökken, különösen a lányoknál, jelezvén a társadalmi és biológiai változásokhoz való alkalmazkodás nehézségeit. A serdülőkör későbbi részében növekszik az önbecsülés.”*

Kezdetben a gyermek önmagáról alkotott képét a mások véleménye, értékelése alapján határozza meg, majd egyre jobban kialakul az önismeret, az önkritika, az önértékelés, s mind gazdagabbá válnak a jellemző tulajdonságok. Felteszi magának a fontos kérdéseket: - Ki vagyok én?, Ismerem magamat? - és azon dolgozik, hogy ezekre megtalálja a választ. Az önismereti munkában nagy szerepük van a családnak, a kortárs és egyéb csoportoknak, valamint a médiának. Egyszóval a serdülő az identitása kialakulásán fáradozik, lázad, veszekszik, ezek mind a fejlődési krízishez tartoznak.

Ebben a korszakban az egyén kiemelkedően több fejlődési krízist él át, amelyek a fejlődésből következnek, az esetleges vagy akcidentális kríziseket viszont az életesemények befolyásolják. A serdülők számára már maga a serdülőkör is egy megterhelő állapot, ha ehhez társul még a szülők válása, elvesztése az rendkívül megnehezíti az életüket. (Koncz, 2005)

Ezekben az élethelyzetekben krízisállapot alakulhat ki, amely Bakó Tihamér (2004) szerint *„nem betegség, de megbetegíthet”*. A válság, a krízis olyan élethelyzet, amelyet az egyén a pillanatnyi eszközeivel nem tud megoldani.

A krízist előidéző életesemények

A „Stresszleltár”-ban leírt kutatások szerint (Remsberg és Saunders 2000. 62-63.) a két legsúlyosabb veszteségélményt úgy a gyerekek, mint a felnőttek számára a válás és közeli személy elvesztése okozza. A különböző veszteségtípusok feldolgozásának szakaszai hasonlóak, de figyelembe kell vennünk, hogy a feldolgozás minősége, a válaszok mélysége a belső átélés függvényében is változik. Ezért mindenfajta veszteséget komolyan kell vennünk, nem csak a szerintünk „igazi”-t. A veszteség feldolgozásának időtartama függ attól, hogy mennyire történik meg az érzelmi átélés, a veszteség elfogadása. (Benczúr-Révész, 2003)

Úgy látom, a válás és a szülők elvesztése olyan trauma lehet a serdülők életében, amely nagymértékben befolyásolja jövőjüket, ezért az alábbiakban röviden ezekről szeretnék írni.

A). Válás a családban

A válást megtapasztalt gyerekek nagyon szenvednek a stressztől és súlyos veszteségekkel is számolniuk kell. A teljes család eddig biztos otthont jelentett számukra, még akkor is ha a szülők veszekedtek. A válás gyakran nagy változásokkal jár együtt, mint például a költözködés vagy csökkenő életszínvonal, esetleg a szülők új partnerkapcsolata, vagy mostohatestvérek jöhetnek a családba. (Newman, 2004)

A család felbomlásával nagymértékben csökken a szülők általi kontroll, ezért a serdülőkorra jellemző intenzív szexuális és agresszív késztetések is gyakrabban felismerhetőek. A serdülő a szülők válása miatt aggódhat a saját házasságának kimenetele miatt, problémát jelenthet majd a saját párkapcsolataiban és ennek fenntartásában. Fantáziálhat arról is, hogy majd ha felnőtté válik nem kíván gyereket. Fontos, hogy a serdülők *„függetleníteni tudják magukat a szülők konfliktusaitól, fel kell dolgozniuk az egyik szülőnek a családi életből való eltűnésének élményét, fel kell oldani a haragot, önvádlást, el kell fogadni a válás véglegességét, el kell érniük, hogy reálisan tudják megítélni az emberi kapcsolatok lehetőségeit.”* (Benczúr-Révész, 2003)

B). Gyász a családban

A serdülőnek az egyik szülő elvesztése az új identitás kialakításban is nehézséget okozhat, ugyanis ebben az időszakban a régi rendszer már nem működik és az új még nem kristályosodott ki. Nagy türelemre van szüksége és intenzív támaszt kell nyújtani az érzelmi viharok idején. A krízisek viszont mindig lehetőséget teremtenek a változásra.

A késői serdülőkorban (15-18 évesek) a gondolkodás tovább érik, nem különböznek lényegesen a felnőttektől, ami a halállal kapcsolatos felfogásukat, elképzeléseiket illeti. A serdülőkor önmagában is nehéz időszak, ha ehhez még az egyik szülő elvesztése is társul, akkor ez már túl sok ahhoz, hogy el tudják viselni. A krízis szinte elkerülhetetlen. Meg kell őket hallgatni, és meg kell engedni, hogy érzéseiket, legyen az büntudat, düh vagy egyszerűen szomorúság, szabadon kifejezhessék. (Kübler-Ross, 1988)

Minta és módszer

Elemzésemhez a baróti (Kovászna megye) középiskolás diákok (n=127) körében 2009. év decemberében és 2010. év januárjában önkitöltéses kérdőívvel végeztem a vizsgálatom. A minta létrehozása nem véletlenszerű, ugyanis a XI. osztályos diákokra fordítottam a figyelmet. Az életkori terjedelem 16-19 év között volt, a középiskolások és a szakiskolások körében. A felmérést a Baróti Szabó Dávid Iskolaközpontban végeztem, a középiskola igazgatójának engedélyével.

Az adatok felvétele önkitöltéses kérdőívvel, és névtelenszerűen történt. Azok a diákok, akik a kérdőív kiértékeléséről visszajelzést szerettek volna kapni, valamilyen személyes jelt írtak a kérdőívre és ez utólag megtörtént. Ezt azért ajánlottam fel számukra, mert úgy gondoltam, hogy hasznukra válhat.

A kérdőívek lekérdezése osztályfőnöki órákon történt. Egy kérdőív kitöltése átlagban 30 percet vett igénybe. A kérdőív intim, személyes kérdéseket tartalmaz, ezért különösen odafigyeltem a biztonságos kezelésre és a névtelenségre.

A tanulók közül 73 fiú (57,48 %) és 54 (42,52 %) lány volt.

1. táblázat: A gyermek neme * Származási hely

A gyermek neme	Származási hely		Összesen
	város	falu	
fiú	30	43	73
lány	25	29	54
Összesen	55	72	127

A kutatásban résztvett 127 diák közül 15 (11,8%-a) lány és 25 fiú (19,7%-a) szakiskolában, 39 lány (30,7 %-a) és 48 fiú (37,8 %-a) pedig középiskolában tanul.

2. táblázat: A serdülők életkür szerinti elosztásban

A gyermek életkora	A tanulók száma	%-ban
16	8	6,3
17	106	83,5
18	11	8,7
19	2	1,6
Összesen	127	100

A kérdőíveken alapuló kutatás 127, XI. osztályos serdülő stresszel való megküzdését vizsgálja.

A vizsgálati eszközök bemutatása

A kutatáshoz használt kérdőívem alapjául Richard H. Rahe M.D. által 1998-ban készített, Dr. Kopp Mária által fordított, *Rövid kérdőív a stresszről és a megküzdésről* című kérdőívet használtam kisebb átalakításokkal.

Az adatok feldolgozását SPSS – program segítségével végeztem, a minőségi változók közötti összefüggések kimutatására a gyakoriságot és keresztábrázolást használtam.

Kutatásaim hipotézisei:

1. A korai, illetve a közelmúltban veszteséget átélt serdülők megküzdési- és stresszmérlege jelentősen kevesebbet mutat, szemben azokkal, akik nem éltek át veszteségeket.
2. A korai, illetve a közelmúltban megtapasztalt veszteségekkel szembesülő serdülők nagyobb mértékben találkoznak olyan rizikóhelyzetekkel, amelyek befolyásolhatják az alkohol és drogfogyasztásban, szemben azokkal, akik nem tapasztaltak negatív életeseményeket.
3. A korai, illetve a közelmúltban megtapasztalt veszteségekkel szembesülő serdülőknél gyakrabban jelentkeznek szorongásos és szuicid gondolatok, szemben azokkal, akik nem éltek át veszteségeket.
4. A korai, illetve a közelmúltban megtapasztalt veszteségekkel szembesülő serdülőkre nagyobb mértékben jellemző (mint problémamegoldó eszköz), hogy a vallásosságból merítnek erőt a problémájuk megoldásához, szemben azokkal, akik nem tapasztaltak veszteségeket.

Stressz-szint a vizsgált osztályokban

A kutatás bemutatását az összes vizsgált tanuló megküzdési- és stresszmérlegének a nemek szerinti elosztásával kezdem:

3. táblázat: A gyermekek neme összehasonlítva a megküzdési- és stresszmérleg eredményeivel

A gyermek neme	Megküzdési- és stresszmérleg eredménye				Összesen
	Kiváló	Jó	Elégséges	Aggodalomra okot adó	
Fiú	6	21	23	23	73
Lány	2	11	17	24	54
Összesen	8	32	40	47	127
%-os eloszlásban	6,3	25,2	31,5	37,0	100

A lányok eredményei a fiúkéhoz képest kissé eltérő képet mutatnak, mivel a lányok 44,44 %-ának a stresszmérleg eredménye aggodalomra okot adó, míg a fiúknál ez csak 31,50 %. Kiváló eredménnyel rendelkezik a lányok közül 3,07 %. A lányokkal szemben a fiúk nagyobb eredményt értek el itt is, mivel közülük 8,21 %-ának kiváló az eredménye. Ezekből az eredményekből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a megfigyelt fiúk közül többen eredményesebben küzdenek meg a stresszhelyzetekkel, mint a megfigyelt lányok többsége.

A második összehasonlításomban a stressz-megküzdési kérdőív eredményét ismertetem, osztályonként. A leggyengébb eredményeket a III. A osztályban figyelhetünk meg. Ez az osztály 15 lányból áll, textil szakon tanulnak. Származási helyük szerint: 40 % városi, 60 % vidéki. Itt a diákok nem értek el egyetlen kiváló eredményt sem és 80 %-uk aggodalomra okot adó. A legjobb eredményeket a XI. A osztályban észlelhetünk. Itt a tanulók 14,81 %-ának kiváló a megküzdési- és stresszmérleg eredménye, ami a legjobb eredmény jelelt a felsorolt hat osztály közül. A legkevesebb aggodalomra okot adó eredmény a XI. B osztályban található.

4. táblázat: Megküzdési- és stresszmérleg eredménye osztályonként

Osztály	Megküzdési- és stresszmérleg eredménye								Összesen
	Kiváló	%	Jó	%	Elégséges	%	Aggodalom-ra okot adó	%	
XI. A	4	14,81	7	25,93	9	33,33	7	5,93	27
XI.B	1	5,26	5	26,32	9	47,37	4	1,05	19
XI C	1	5,26	4	21,05	6	31,58	8	2,11	19
XI D	1	4,55	10	45,45	6	27,27	5	2,73	22
III A	-	-	1	6,67	2	13,33	12	0	15
III B	1	4,00	5	20,0	8	32,0	11	4,0	25
Összesen	8	6,30	32	25,2	40	31,50	47	7,00	127

χ^2 -próba: $p < 0,05$

A dolgozatom első feltételezése az, hogy a korai, illetve a közelmúltban veszteséget átélt serdülők megküzdési- és stresszmérlege jelentősen kevesebbet mutat, szemben azokkal, akik nem éltek át veszteségeket.

5. táblázat: Veszteséget átélt diákok, osztályonként:

Veszteség	XI. A	XI.B	XI.C	XI.D	III.A	III.B	Összesen
Szülei elváltak, különélnek	3	-	2	4	8	1	18
Édesanyja meghalt	1	-	-	-	-	-	1
Édesapja meghalt	1	-	2	1	2	1	7
Összesen	5	0	4	5	10	1	26

6. táblázat: A veszteségekkel szembesülő serdülők megküzdési- és stresszmérleg eredménye

Átélt veszteség	Megküzdési- és stresszmérleg eredménye				Gyakoriság	%
	Kiváló	Jó	Elégséges	Aggodalomra okot adó		
Szüleid elváltak-e, vagy különélnek-e tartósan?	1	1	6	10	18	14,2
Meghalt-e édesanyád?	-	-	-	1	1	0,8
Meghalt-e édesapád?	-	2	-	5	7	5,5
Összesen	1	3	6	16	26	20,5

A kapott eredmények azt bizonyítják, hogy a feltételezésem beigazolódott, ugyanis a veszteséget megtapasztalt 26 (20,47 %) tanulóból 3,8 %-a kiváló eredményt ért el a stresszkérdőív kitöltése során. A veszteséget nem tapasztalt mintában a diákok 5,61 %-ának volt ugyanilyen eredménye, azaz 1,8 %-al nagyobb. A veszteséggel szembesülő serdülőknél 11,54 % jó eredményt ért el, szemben a veszteséget nem tapasztalt serdülőkkel, akiknek 22,83 % -os jó eredményük volt, vagyis duplája.

A veszteséggel szembesülő diákok 23,07 %-a – elégséges eredményt ért el szemben a veszteséget nem tapasztalt diákokkal, akiknél ugyanezt az eredményt 26,77 %-a kapta. Itt nem mondhatjuk statisztikailag szignifikánsnak ezt a különbséget.

Az utolsó pontozásnál, vagyis az aggodalomra okot adó értékelésnél a veszteséget tapasztalt diákok, több mint fele ide sorolható, azaz 61,54 %-a, szemben a veszteséget nem tapasztalt diákokkal, akiknél jóval kisebb, 24,40 %-os az aggodalomra okot adó eredmény.

Az eredmények arra mutatnak, hogy ez a feltételezés beigazolódott.

A veszteségek jelenthetnek-e rizikóhelyzetet a serdülőknél, amelyek befolyásolhatják az alkohol és drogfogyasztásban?

A kutatásban ennek a kérdésnek a mérésére a következő három kérdést használtam: Dohányzol?, Hetente több mint kétszer fogyasztasz alkoholt?, Fogyasztasz élnkítőszert? (energiaitalokat, amfetamin származékokat, stb).

A káros szenvedélyek közül a dohányzást, a rendszeres alkoholfogyasztást, valamint az élnkítőszerek (energiaitalok, amfetamin származékok, stb.), mint leggyakoribb drogfajták fogyasztását vizsgáltam. A megkérdezett 16-19 éves fiatalok 33,1 %-a dohányzik, 7,1 %-a

fogyaszt hetente több mint kétszer alkoholt, és 29,9 %-a élénkítőszereket (energialtal, amfetamint).

7. A káros szenvedélyek gyakorisági mutatói nemenként:

%	Dohányzol?		Hetente több mint kétszer fogyasztasz alkoholt?		Fogyasztasz élénkítőszert? (energialtalok, amfetamin származékok...)	
	Igen	Nem	Igen	Nem	Igen	Nem
Fiú	32,87	67,13	9,58	90,42	30,14	69,86
Lány	33,33	66,67	3,70	96,3	29,63	70,37

χ^2 -próba: $p > 0,05$

Itt megfigyelhetjük, hogy a nemek közötti különbség nem mutat statisztikailag szignifikánsan eltérő eredményt. A dohányzás és az élénkítőszerek előfordulásában alig mutatkozik meg. Kivételt képez esetleg az alkoholfogyasztás, de elsősorban a fogyasztás alacsony gyakorisága miatt – az összefüggés mértéke kisebb ugyan, mégis kimutatható az, hogy 5,88 % a nemek közti különbség a fiúk javára.

A továbbiakban azt a feltételezést vizsgáltam, hogy van-e összefüggés a veszteséget átélt serdülők és a dohány, alkohol és élénkítőszerek fogyasztása között.

8. táblázat: Dohányzással kapcsolatos kérdések nemek szerinti elosztásban az elvált szülők gyerekeinél

Szüleid elváltak-e, vagy különélnek-e tartósan?			Dohányzol?				Összesen
			igen	%	nem	%	
igen	A gyermek neme	fiú	3	0	0	0	6
		lány	5	1,66	0	8,34	12
	Összesen		8	4,44	0	5,56	18
nem	A gyermek neme	fiú	21	1,34	6	8,66	67
		lány	13	0,95	9	9,05	42
	Összesen		34	1,19	5	8,80	109

A kapott eredmények alapján a kereszt-tábla segítségével összehasonlítottam a Szüleid elváltak-e, vagy különélnek-e tartósan?, és a Dohányzol? – kérdésekre adott válaszokat.

Összehasonlítottam a fent említett a veszteséggel szembesülő serdülők eredményeit a veszteséggel nem szembesülő eredményeivel, nemek szerinti elosztásban. A veszteséggel szembesülő fiúknál 18,66 %-al nagyobb a dohányzó serdülők száma, mint akiknél nem

rendelkeznek hasonló tapasztalatokkal. A lányoknál ez a különbség jóval kevesebb, vagyis 10,71 %.

Az rendszeres alkoholfogyasztás eredményeit vizsgálva nem vonható le statisztikailag szignifikáns különbség, ugyanis a veszteséget átélt serdülők közül mindössze egy gyerek jelölte be ezt a kérdést igen válasszal.

Az élénkítőszeres fogyasztását vizsgálva a veszteséggel szembesülő serdülők eredményeit összehasonlítva ezekkel a tapasztalatokkal nem rendelkező diákok eredményével 10,45 % a különbség, az előbbieik javára. (A veszteséggel szembesülő diákoknál 38,88 % használ élénkítőszeret és ezzel a tapasztalattal nem rendelkezőknél pedig 28,44 %.)

Ezekből az összehasonlításokból az a következtetés vonható le, hogy a veszteség mutatói és a káros szenvedélyek közötti összefüggés észlelhető, vagyis a feltételezés beigazolódott.

Szorongás, szuicid gondolatok jelelnléte a vizsgált osztályokban

A szorongásos és szuicid gondolatok vizsgálatára a kérdőívből a következő négy kérdést emeltem ki: *Volt-e mostanában szorongásod?, Előfordult-e, hogy hirtelen félelmek lettek urrá rajtad?, Érezted-e örömtelennek és boldogtalannak magad?, Volt-e időszak, amikor azt kívántad, bárcsak ne is élnél?*

A megkérdezett fiatalok 31,1 %-ának volt mostanában szorongása, 38,6 %-ánál előfordult, hogy hirtelen félelmek lettek urrá rajta, több mint fele, azaz 53,5 %-a érezte örömtelennek és boldogtalannak magát, és 41,1 %-ának volt időszak, amikor azt kívánta, hogy bárcsak ne is élne.

9. táblázat: Szorongással és szuicid gondolatokkal kapcsolatos kérdések eredményei nemek szerinti elosztásban:

%	Volt mostanában szorongása.	Hirtelen félelmek lettek urrá rajta.	Örömtelennek és boldogtalannak érzi magát.	Volt időszak amikor azt kívánta, hogy bárcsak ne is élne.
Fiú	10,24	17,32	25,98	21,25
Lány	22,83	21,26	27,56	22,83

A nemek szerinti elosztásban a szorongásnál észlelhető a legnagyobb különbség, ugyanis a lányok 12,59 %-al nagyobb arányban szorongnak a fiúkhoz képest.

A következő összehasonlításban azt vizsgáltam, hogy van-e összefüggés a testvérek jelenléte és a szuicid gondolatok felmerülése között. Az eredmények szerint a megvizsgált 127 tanulóból 27 tanulónak, azaz 21,26 %-nak nincs testvére. Ezek a testvér nélküli serdülők közül mindössze 14,81 %-ának volt szuicid gondolata. A tanulók 45,67%-ának egy testvére van és itt már nagyobb a különbség ezen a téren, ugyanis 48,28%-ánál volt időszak amikor azt kívánta, hogy bárcsak ne is élne, azaz majdnem fele.

A minta 25,98%-ának két testvére van, itt már 51,52%-ának volt szuicid gondolata, azaz a diákok több mint felének.

A megvizsgált tanulók 4,72 %-ának három testvére van és a szuicid gondolatok jelenléte ennél a csoportnál 66,67%.

A kutatott serdülők közül 4-5-6 testvér egy-egy tanulónál figyelhető meg. Ezek a tanulók mind a hárman azt állítják, hogy mindeniküknél volt olyan időszak, amikor azt kívánták, hogy bárcsak ne is élne.

A kapott eredmények szerint azt a következtetést vontam le, hogy a testvérek számának növekedésével egyidejűleg növekedett a szuicid gondolatok jelenléte is a serdülőknél. (χ^2 -próba: $p=0,016$)

Elgondolkodtam ezen az összefüggésen és arra a következtetésre jutottam, hogy azok a gyerekek, akiknek nincs testvérük valószínűleg több szülői gondoskodásban és odafigyelésben részesülnek, mint ahol több testvér van, mivel náluk megoszlik a szülői figyelem.

A következő kereszt-táblázatban a serdülők életkorát hasonlítottam össze, azzal a kérdésre adott válasszal, hogy volt-e időszak, amikor azt kívánta, hogy bárcsak ne is élne?

10. táblázat: A serdülők életkor szerinti összehasonlítása azzal a gondolattal, hogy volt-e időszak, amikor azt kívánta, hogy bárcsak ne is élne?

A gyermek életkora	Volt-e időszak, amikor azt kívántad, hogy bárcsak ne is élne?				Összesen
	igen	%	nem	%	
16	4	50	4	50	8
17	46	43,4	60	56,6	106
18	4	36,36	7	63,64	11
19	2	100	-	-	2
Összesen	56	44,1	71	55,9	127

χ^2 -próba: $p>0,05$

A kutatás során kíváncsi voltam arra is, hogy osztályok szerinti elosztásban melyik osztályban van a legtöbb szuicid gondolattal megküzdő diák.

11. táblázat: Volt-e időszak, amikor azt kívántad, hogy bárcsak ne is élnél? Kérdés összehasonlítása osztályonként

Osztály	Volt-e időszak, amikor azt kívántad, hogy bárcsak ne is élnél?				Összesen
	igen	%	nem	%	
XI. A	13	48,15	14	51,85	27
XI.B	5	26,31	14	73,69	19
XI C	8	42,10	11	57,90	19
XI D	5	22,72	17	77,28	22
III A	12	80,00	3	20,00	15
III B	13	52,00	12	48,00	25
Összesen	56	44,1	71	55,9	127

χ^2 -próba: p=0,01

Azt láthatjuk, hogy a két szakosztályban (III A, III B) mutattak az eredmények statisztikailag szignifikáns különbséget, mivel a III A osztályban a diákok (lányosztály) 80%-ánál, illetve a III B osztályban (fiú osztály) a tanulók 52%-ánál voltak szuicid gondolatok. A XI A sorban a harmadik ilyen gondolattal jelentkező osztály a XI A, ahol a diákok 48,15 %-ának voltak szuicid gondolatai.

Vallásos csoportokban való járás hatása a stressz-megküzdésre

Azt gondoltam a vallásosság védőfaktoraként szerepelhet a fiatalok életében. Ennek mérésére két kérdést használtam. Kiváltképpen a vallásos összejöveteleken (misén, istentiszteleten, stb.) vagy spirituális összejöveteleken való részvétel gyakoriságára kérdeztem rá. Ez a kérdés a vallásos közösséghez való tartozásra utal, amely úgy gondoltam a társas támogatottság és a hit miatt is erősítheti a fiatalokat a stresszel való megküzdésben.

A megkérdezett fiatalok közül, arra a kérdésre, hogy „Milyen gyakran jársz vallásos vagy spirituális összejövetelekre?”, nemek szerinti elosztásban a következő eredményeket kaptam: 12. táblázat

A gyermek neve	Milyen gyakran jársz vallásos vagy spirituális összejövetelekre?						Összesen
	ritkán	%	néha	%	gyakran	%	
Fiú	4	60,27	25	34,25	4	5,48	73
Lány	8	33,33	26	48,15	10	18,52	54
Összesen	2	48,82	51	40,16	14	11,02	127

A vallásos összejövetelekre járás gyakorisága nemek szerinti eloszlásában azt láthatjuk, hogy a lányok jóval gyakrabban látogatnak ilyen közösségeket a fiúkkal ellentétben, ugyanis a különbség 13,04 %. Ebben a táblázatban a lányoknál a legtöbb jelölést a „néha” (48,15%) válasznál láthatunk, míg a fiúknál a „ritkán” válasznál (60,27 %). A megvizsgált mintában a diákok közel fele, azaz 48,82 %-a ritkán látogat vallásos közösségeket, 40,16 %-a néha és mindössze 11,02 %-a látogat gyakran ilyen közösségeket.

Az alábbi táblázatban összehasonlítottam az elvált szülők gyerekeinél a megküzdési- és stresszmérleget azzal, hogy milyen gyakran járnak vallásos közösségekben.

13. táblázat: Vallásos közösségek látogatása az elvált szülők gyerekeinél

Szüleid elváltak-e, vagy különélnék-e tartósan?	Milyen gyakran jársz vallásos vagy spirituális összejövetelekre?			Összesen	Sign.
	Ritkán	Néha	Gyakran		
Megküzdési stresszmérleg eredménye					
Kiváló	1	0	0	1	0,386
Jó	0	1	0	1	0,423
Elégséges	1	3	2	6	0,116
Aggodalomra okot adó	5	3	2	10	0,116
Összesen	7	7	4	18	

14. táblázat: Megküzdési- és stresszmérleg eredménye az édesanyjukat elvesztő serdülőknél

Megküzdési stresszmérleg eredménye– Aggodalomra okot adó	Milyen gyakran jársz vallásos vagy spirituális összejövetelekre?			Összesen
	ritkán	néha	gyakran	
	0	1	0	1

Ennél a táblázatnál a minta alacsony gyakorisága miatt nem mutatható ki összefüggés, ugyanis a megfigyelt diákok közül csak egy diáknak halt meg az édesanyja.

15. táblázat: Megküzdési- és stresszmérleg eredménye édesapjukat elvesztő serdülőknél

Megküzdési stresszmérleg eredménye	Milyen gyakran jársz vallásos vagy spirituális összejövetelekre?			Összesen
	Ritkán	Néha	Gyakran	
Kiváló	-	-	-	-
Jó	1	1	-	2
Elégséges	-	-	-	-
Aggodalomra okot adó	3	2	-	5
Összesen	4	3	-	7

Azoknál a serdülőknél, ahol az édesapa meghalt egyetlen serdülő sem jelölte, hogy gyakran jár vallásos közösségekben.

Itt a szignifikancia szint két helyen volt mérhető - a Jó – 0,837 és az Aggodalomra okot adó – 0,769 –megküzdési stresszmérleg eredményeinél. Ezek az eredmények nem szignifikánsak, vagyis χ^2 -próba: $p > 0,05$, így a feltételezésem nem bizonyosodott be. A megvizsgált tanulók nem észlelhető hogy összefüggés lenne a vallásos összejövetelekre való járás és a stresszel való megküzdés között.

Összefoglalva: Az általam vizsgált serdülők körében egyértelmű és statisztikailag szignifikáns összefüggést találtam a veszteséget átélt serdülők és a stresszel való megküzdés eredményei között. Ugyancsak összefüggést találunk a veszteségekkel szembesülő serdülők szempontjából, olyan rizikóhelyzetekkel, amelyek a káros szenvedélyek irányában taszítják őket. A veszteség nagyobb stresszt és szorongást, illetve korlátozott megküzdési stratégiát jelent. A vallásosság nem mutatott összefüggést a veszteség-megküzdéssel.

KÖVETKEZTETÉSEK

A veszteséggel szembesülő serdülők stresszel való megküzdését vizsgáltam a káros szenvedélyek, szuicid gondolatok és a vallásosság összefüggésében. Az eredmények azt mutatják, hogy a serdülők stresszel való megküzdésében fontos szerepet játszanak a családi háttértényezők.

Úgy látom, hogy a kutatás eredményei arra hívják fel a figyelmet, hogy a serdülők számára rendkívül fontos a biztonságos családi háttér jelenléte. A szülők mellett fontosnak tartom az osztályfőnökök, iskolapszichológus és az iskola vezetői fokozottabb odafigyelését a

veszteséget átélt diákokra. Az iskolapszichológus vagy külső szakember által szervezett egyéni vagy csoportos találkozókat, ahol olyan probléma- és stressz-megküzdési stratégiákat ismertetnek, amelyeket a serdülők nehéz helyzetekben eredményesebben alkalmazhatnak.

IRODALOM

- Koncz, I., (2005). *Kamasz kapaszkodó*. Budapest: Urbis Könyvkiadó.
- Newman, F., (2004). *Gyerekek krízishelyzetben*. Budapest: Pont Kiadó.
- Roth-Szamosközi, M. (2003). *Bevezetés a fejlődéslélektanba*. Cluj Napoca: Presa Universitara Clujeana.
- Mérei, F., & Binét, Á. (1999). Indulati konfliktusok. Mérei, F., & Binét (Szerk.), *Gyermeklélektan* (old. 94-110).
- Fenwick, E. , & Smith, T. (1995). *Kamaszévek*,(old. 178-192). Budapest: Park Könyvkiadó.
- Bakó, T., (2004). *Verem mélyén*, Budapest: Psycho Art.
- Cole, M., & Cole, S.R.,(2002). Serdülőkor. In M. Cole & S. R. Cole (Szerk.), *Fejlesztéslélektan* (old. 599-661), Budapest: Osiris kiadó.
- Szávai Ilona (2003). Veszteségek nzeresége?. *Fordulópont 13. szám Veszteségek nyeresége?*, Budapest: Pont Kiadó.
- Kübler-Ross, E., (1988). In E. Kübler-Ross (Szerk.), *A halál és a hozzá vezető út* (old.297) Budapest: Godnolat Kiadó.

MELLÉKLET:

RÖVID KÉRDOÍV A STRESSZRŐL ÉS MEGKÜZDÉSÉRŐL

© 1998 Richard H. Rahe, M.D. Fordította: Dr. Kopp Mária

Ki vagyok?

Kérjük, hogy karikázd be azokat a válaszokat, amelyek Rád vonatkoznak!

Dátum: 2009. _____ hó _____ nap

Korod _____ év

Nemed: 1-Férfi 2-Nő

Aktuális osztály és szak, amelyen most tanulsz: _____

Származási helyed: Falu _____ Város _____

Hány testvéred van? Fiútestvér _____ Lánytestvér _____

Testvéreid életkora: _____

Kérlek sorold fel azokat a személyeket, akikkel jelenleg egy lakásban laksz: _____

Hogyan ítéled meg családod anyagi helyzetét?: Nagyon jó _____ Átlagos _____ Rossz _____

Karikázd be a Rád jellemző válaszokat:

Két szülővel élsz (beleértve nevelőszülőt is)?	Igen (0)	Nem(1)
Szüleid elváltak-e, vagy különéltek-e tartósan?	Igen (2)	Nem(0)
Meghalt-e édesanyád?	Igen (2)	Nem(0)
Meghalt-e édesapád?	Igen (2)	Nem(0)
Meghalt-e valamelyik nagyszülőd?	Igen (2)	Nem(0)
Előfordult-e Nálad, hogy kizártak az iskolából?	Igen (1)	Nem(0)
Elofordult-e Nálad, hogy őrizetbe vett a rendőrség?	Igen (2)	Nem(0)
Volt-e problémád alkohol- vagy kábítószerfogyasztás miatt?	Igen (3)	Nem(0)
Ért-e testi, szexuális vagy érzelmi erőszak?	I Igen (3)	Nem(0)

Összesen:1 _____

Milyen gyakran támogatnak Téged szüleid érzelmileg?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)
Milyen gyakran tartanak családi találkozót közeli rokonokkal?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)
Családod milyen gyakran jár vallásos összejövetelekre?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)
Milyen gyakran jársz vallásos vagy spirituális összejövetelekre?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)
Milyen gyakran veszekednek szüleid?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)
Jó jegyeket kapsz az iskolában?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)
Részt veszel az iskolai foglalkozásokon (ideértve a sportot is)?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)
Randevúzol?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)
Általában nagy baráti köröd van?	Ritkán(2)	Néha(1)	Gyakran(0)

Vannak-e érdekes hobbijaid (táborozás, kézművesség, zene, valaminek a gyűjtése stb.)?

Összesen 2: _____

Az 1. és 2. összege _____

Karikázd be azt a számot, amelyhez tartozó esemény megtörtént Veled az elmúlt év során!

Egészség

Betegség vagy sérülés, amely nagyon súlyos volt.....	(74)
Közepesen súlyos volt.....	(44)
A fentieknél enyhébb volt.....	(20)

Iskola

Változás történt az iskolában.....	(51)
Változás történt az iskolai körülményeiben.....	(35)
Iskolai felelősséged megváltozott.....	(41)
Továbbképzésre jártál.....	(18)
Iskolai problémáid voltak.....	(32)
Nagyobb átszervezés történt az iskolában.....	(60)
Kizártak az iskolából.....	(74)

Otthon és család

Elköltöztél.....	(40)
Életkörülményeidben jelentős változás történt.....	(42)
A családi összefüggések terén változás történt.....	(25)
Csalátagodnak egészségében vagy viselkedésében jelentős változás történt.....	(55)
Spontán vetélésed vagy abortuszod volt.....	(65)
Teherbe esetél.....	(67)

Gyermeked született.....	(66)
Barátod, társad munkába állt vagy abbahagyta a munkát.....	(46)
Változás következett be a barátoddal, társaddal való kapcsolatában.....	(50)
Gondjaid voltak rokonaiddal vagy barátod, társad rokonaival.....	(38)
Szüleid elváltak.....	(59)
Egyik vagy mindkét szülőd újránházasodott.....	(50)
Elköltöztél otthonról.....	(42)

A bekarikázott számok összege 1: _____

Otthon és család folytatása

Rokonod hozzátok költözött.....	59
Szakítottál barátoddal, társaddal.....	96
Barátod, társad meghalt.....	119
Szülőd vagy testvéred meghalt.....	101

Személyes és szociális változás

Személyes szokásaid megváltoztak.....	26
Befejeztél vagy elkezdte iskolai tanulmányaidat.....	38
Iskolát vagy osztályt változtattál.....	35

Vallási nézeteidben változás történt.....	29
Társas tevékenységeidben változás történt.....	27

Új, szoros és személyes kapcsolatod alakult ki.....	37
Eljegyzést kötöttél.....	45
Személyes kapcsolataidban problémáid voltak.....	39
Szexuális problémáid voltak.....	44
Balesetet szenvedtetél.....	48
Kisebbségi szabálysértést követtetél el.....	20
Rendőrségi kihágásban részesültél (letartóztattak).....	75
Nagyjelentőségű döntést hoztál jövődre vonatkozóan.....	51
Nagy eredményt értél el életedben.....	36
Közeli barátod meghalt.....	70

Gazdasági változások

A családod bevétele nagymértékben csökkent.....	60
A családod jövedelme nagymértékben nőtt.....	38
Személyes tulajdonod elveszett vagy károsodott.....	43
Nagyjelentőségű dolgot vásároltál.....	37
Kisebbségi jelentőségű dolgot vásároltál.....	20
Családodnak hitel (törlesztési) gondjai voltak.....	56

A bekarikázott számok összege 2: _____

1. és 2. összege: _____

TESTI TÜNETEK

Kérjük jelezd, hogy milyen egészségügyi problémáid voltak az elmúlt év során!

Légúti problémák

Voltál-e náthás?	Igen	Nem
Fájt-e a torkad, illetve volt-e torokgyulladásod?	Igen	Nem
Volt-e asztmád vagy szénanáthád?	Igen	Nem

Gyomor- és bélrendszeri problémák

Gyakran voltak-e gyomorbántalmad?	Igen	Nem
Volt-e székrekedés vagy hasmenésed?	Igen	Nem
Volt-e aranyeres panaszod?	Igen	Nem

Szív- és érrendszeri problémák

Volt-e magas vérnyomásod?	Igen	Nem
Volt-e szívritmuszavarod?	Igen	Nem
Volt-e szív táji fájdalmad?	Igen	Nem

Általános egészségi állapot

Voltál-e túlsúlyos vagy túl sovány?	Igen	Nem
Rossz volt-e az egészségi állapotod?	Igen	Nem
Kimerültnék érezted-e magad?	Igen	Nem

Mozgásszervi tünetek

Voltak-e izomfájdalmaid vagy görcseid?	Igen	Nem
Gyötört-e hát vagy derékfájdalom?	Igen	Nem
Gyakran fájt-e a fejed?	Igen	Nem

Idegrendszeri problémák

Volt-e migrénes fejfájásod?	Igen	Nem
Éreztél-e zsibbadást vagy bizsergést?	Igen	Nem
Voltak-e szédüléssel időszakaid?	Igen	Nem

Nemi- és kiválasztó szervrendszeri zavarok

Volt-e vese- vagy húgyhólyag bántalmad?	Igen	Nem
Lányok: Voltak-e menstruációs panaszaid?	Igen	Nem
Fiúk: Voltak-e merevedési panaszaid?	Igen	Nem

Bőr problémák

Gyakran viszkett a bőröd?	Igen	Nem
Volt-e allergiás bőrbetegséged?	Igen	Nem
Volt-e csalánkiütésed vagy egyéb kiütésed?	Igen	Nem

Az „igen“ válaszok összege: _____

PSZICHOLÓGIAI TÜNETEK

Kérjük jelezd, hogy mely tünetek fordultak elő Nálad az elmúlt év során!

Szorongás

Volt-e mostanában szorongásod?	Igen	Nem
Éreztél-e úgy, hogy az "idegeire mennek a dolgok"?	Igen	Nem
Elofordult-e, hogy hirtelen félelmek lettek úrrá Rajtad?	Igen	Nem
Sokszor voltak kínos gondolataid?	Igen	Nem
Könnyebben lettél-e ingerült, mint általában?	Igen	Nem
Voltak-e alvászavaraid?	Igen	Nem

Depresszió

Voltál-e tartósan szomorú vagy éreztél-e magad magányosnak?	Igen	Nem
Éreztél-e boldogtalannak vagy örömtelennak magad?	Igen	Nem
Jelentősen megváltozott-e a testsúlyod?	Igen	Nem
Volt-e már negatív szexuális élményed?	Igen	Nem
Elofordult-e, hogy életed teljesen reménytelennek éreztél?	Igen	Nem
Volt-e olyan időszakod, amikor azt kívántad, hogy bárcsak ne is élnél?	Igen	Nem

Az „igen“ válaszok összege: _____

Kérjük, jelölje választát!

Iskolai magatartás

Erősen kellett koncentrálnod? Igen Nem

Mindig úgy érezted, hogy minden feladatot tökéletesen kell megoldanod? Igen Nem

Tempó

Gyorsan beszélsz, jársz vagy vezetsz? Igen Nem

Gyakran szorít az idő? Igen Nem

Erős Benned a versenyszellem? Igen Nem

Felbosszant a lassú közlekedés? Igen Nem

Életszemlélet

Ritkán érzed magad elégedettnek és boldognak? Igen Nem

Úgy érzed, hogy az életed kicsúszott a kezedből? Igen Nem

Gyakran kockáztatsz? Igen Nem

Gyakran érezted magad tehetetlennek? Igen Nem

Magabiztosság

Nehezedre esik kiállni az igazadért? Igen Nem

Ritkán vagy képes megmondani, mit akarsz? Igen Nem

Úgy érzed, mások kihasználnak téged? Igen Nem

Szótlatlanul tűröd, hogy kinevessenek? Igen Nem

Érzelmek

Általában magadba fojtod a dühöd? Igen Nem

Ha boldogtalan vagy, ritkán mondod el másoknak? Igen Nem

Ha feldühödtél, később szégyenkezel miatta? Igen Nem

Általában elrejtetted érzelmeidet? Igen Nem

Társas kapcsolatok

Általában elkerülöd a másokkal való konfliktust? Igen Nem

Nehezedre esik szívességet kérni? Igen Nem

Halogatod a nehéz döntéseket? Igen Nem

Ritkán bocsátkozol vitába? Igen Nem

Az „igen“ válaszok összege: _____

AZ EGÉSZSÉGGEL KAPCSOLATOS SZOKÁSOK

Kérjük, karikázd be válaszaid!

Káros szenvedélyek

Dohányzol?	Igen (0)	Nem (2)
Hetente több, mint hétszer fogyasztasz alkoholt?	Igen (0)	Nem (2)
Fogyasztasz élnkítőszert (+ pl. Energiaitalokat, anfetamin származékokat, stb.)?	Igen (0)	Nem (2)
Aggódsz-e amiatt, hogy túl sok gyógyszert fogyasztasz?	Igen (0)	Nem (2)

Étrend

Szigorúan figyelsz-e arra, mit és mennyit eszel?	Igen (1)	Nem (0)
Kellemes környezetben szokotál étkezni?	Igen (1)	Nem (0)
Lassan és nyugodtan étkezel?	Igen (1)	Nem (0)

Testmozgás

Életed mozgásigényes?	Igen (1)	Nem (0)
Végzel-e rendszeresen könnyű testmozgást?	Igen (1)	Nem (0)
Végzel-e rendszeresen intenzív testmozgást?	Igen (2)	Nem (0)

Életritmus

Képes vagy-e irányítani életritmusod?	Igen (2)	Nem (0)
Úgy érzed-e, hogy van elég tartalék energiád?	Igen (1)	Nem (0)
Eleget alszol?	Igen (2)	Nem (0)

Összesen: _____

TÁRSAS TÁMOGATOTTSÁG

Kérjük, karikázd be válaszaid!

Problémáimat megtartom magamnak.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran(0))
Több olyan ember is van, akivel együtt szoktam tölteni az időmet.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Úgy érzem, hogy barátaim számára kevésbé vagyok fontos	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Vannak barátaim, akik mindig készek támogatni	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Úgy érzem, senki sincs, akinek elmondhatnám gondjaimat.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Gyakran érzem magányosnak magam.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Több (baráti) társaságnak is tagja vagyok.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)

Összesen: _____

A STRESSZRE ADOTT VÁLASZ

Kérjük, karikázd be válaszaid!

Magamat hibáztatom a problémáimért	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Mindig keresek valami jót az adott helyzetben	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Azt kívánom, bárcsak elmúlna az egész	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Megpróbálom elfelejteni az egészet	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Megtervezem, hogy mit tegyek.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Jó irányba változom vagy fejlődök	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Kritizálom vagy kioktatom magam	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Nem veszek tudomást a problémáról	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Tanácsot kérek valakitől, akit tisztelek	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Azt kívánom, bárcsak másként érezhetnék.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)

Összesen: _____

E LÉGEDETTSÉG AZ ÉLETTEL

Meg vagyok elégedve egészségi állapotommal	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Boldogtalan vagyok teljesítményemmel kapcsolatban	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Örülök, hogy ebben az iskolában járok	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Elégedetlen vagyok tanáraimmal.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Elégedett vagyok személyes kapcsolataimmal	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Családi problémák aggasztanak	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Elégedett vagyok családom anyagi helyzetével	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Elégedetlen vagyok lakásunk vagy a környezet miatt	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)

Összesen: _____

ÉLETCEL ÉS KAPCSOLATOK

Úgy érzem, életem egy nagyobb terv része	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Életemnek nincs célja és értelme	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Az életben sok minden okoz nekem nagy örömet	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Képes vagyok megbocsátani magamnak és másoknak	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Kétlem, hogy életemnek bármilyen jelentősége volna	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Az értékeim és hitem vezérelnek mindennapjaimban	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Összhangban vagyok a körülöttem lévő emberekkel	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Meg vagyok békélve helyemmel az életben	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)

Összesen: _____

