

nyiben ebben a funkciójában megbukik – például a nem elég szeretetteljes vagy egyenesen elutasító szülő a gyermekben tartós hiányérzetet és sebezhetőséget vált ki, melynek hatására a gyermeknél széles körben maladaptív megküzdési módok alakulhatnak ki akár a humorral vagy a nevetéssel kapcsolatban is.

De akkor hogyan használjuk a humort a mindennapokban? A humor a hétköznapi életben remekül alkalmazható ún. jégtörőként – a bizalomerősítést szolgálhatja, pozitív visszajelzést és elfogadást kommunikálhatunk vele, mivel az együtt nevetés kölcsönös ragaszkodást fejez ki. A humor segíthet a krízis-szituációk megoldásában, már csak amiatt is, mert megváltoztatja az agyi kémiát, segít csökkenteni a félelem-, düh- és stressz-érzetet, melyek negatívan hathatnak a testre, ezért életminőség-javító hatást fejthet ki (használatos például a hosszan tartó krónikus betegségek kezelésében – jussanak eszünkbe a Piros Orr kórházi bohócai a gyermekosztályokon).

Előfordulhat viszont, hogy a humor alkalmazása nem előnyös a kapcsolatainkban. Mondjuk akkor, ha rossz az időzítés, vagy ha tiszteletlennek tűnik és bántja a másikat, esetleg azt kommunikálja a másik számára, hogy nem vesszük őt komolyan. Túl gyakran használta pedig még is unalmassá teheti.

Sok módja lehet a „biztonságos” humor-használatnak. Sokat segít, ha játékosak tudunk lenni. Kérdezzük meg magunktól, hogyan lehet egy kényelmetlen helyzetet, mondjuk, teljesen abszurdá fokozni! Ez néha támogathat abban, hogy átdolgozzuk a történeteket egy kevésbé aggasztó perspektívából. Mindenestre bátorítsuk magunkat és környezetünket humor-produkcióra és a humor észrevételére a mindennapi helyzetekben – ezzel biztosan nem nyúlunk mellé.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Besser, A. et al. Adult Attachment and Distress: The Mediating Role of Humor Styles. *Individual Differences Research*. ISSN 1541-745X, 2012/ 10, 153-164.
- Dozois, David J. A. et al. Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor. *Cognitive Therapy and Research*. ISSN 0147-5916, 2009/33, 585-596.
- Hartl, P. – Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha, Portál 2004.
- Ruch, W. – Proyer, R. T. The Fear of Being Laughed at: Individual and group differences in Gelotophobia. *Humor: International Journal of Humor Research* 2008/21, 47-67.

CSALA ALEXANDRA EMMA

A KORTÁRS- KAPCSOLATOK ÉS A BARÁTI KAPCSOLATOK HATÁSAI

Tartozni valahová. Mindenkiiben ott rejtőzik ez a szükséglet, hogy beleolvadjunk a környezetünkbe vagy elfogadják az identitásunkat. Társas lénynek születtünk, és a csoportba való tartozás az egyik létfenntartó elemünk, amely meghatározza a személyiségünket, érzelmeinket és éleztelmeletünket egyaránt.

A kortárskapcsolatok, főleg a serdülőkorban, elengedhetetlen és pótolhatatlan részét képezik az életünknek. Az osztálytársak, illetve kortársak teret adnak a véleményünk, érzelmeink, viselkedésünk és gondolataink kifejtésére. Az osztálytársi viszony egy olyan felület alakít ki az egyén számára, ahol lehetősége nyílik önmaga kipróbálásának és az énkép fejlesztésére. Hatalmas erővel bír az osztálytársak befolyása, ami által a szülői vélemény vagy befolyás fontossága alább helyeződik ebben az időszakban. Több tényező is közrejátszik ebben: a lojalitás, intimitás, egymással való megértés és az elfogadás, ami biztonságérzetet kelt. Ezek fontos részei az egyén egészséges szocializációjának, hiszen segítségükkel alakulhat ki az egészséges lelki fejlődés, a felnőttkorra való felkészülés.

A baráti kapcsolatok fogalma más befolyással van a serdülőkorban. A baráti kapcsolatnál két ember közeli, in-

timebb kapcsolatáról beszélünk, ahol bensőségebb kommunikációt részesítünk előnyben, továbbá fontos az egyének egyenértékűsége. Serdülőkorban a kortársal kialakított baráti kapcsolat nagy súllyal bír és fontos szükségleteket elégít ki: bizalmasan közölni valamit, elmondani másnak a problémáinkat, egymás támaszainak lenni, ami által megértésre találunk. Ezek a kapcsolatok – a kortárskapcsolatokhoz hasonlóan – meghatározó részei az egészséges egyén kialakulásának, csak más szempontból segítik elő az egyén személyiségfejlődését.

De mi van, ha valakit nem fogadnak be? Mi történik, amikor az egyén nem passzol be a kortársai közé, akár egy kirakós darabja? Ha nincs legalább egy jó barát, aki érzelmileg támogatja ilyenkor? Sok kutatás foglalkozott ezen kapcsolatok megfigyelésével, és két fontos összetevőt határoztak meg: az elfogadást és az elutasítást. Egyértelmű kapcsolat alakult ki az elfogadás és önzetlen viselkedés, valamint az elutasítás és agresszív viselkedés között. Azon serdülőknél, akiknél a kortársak közé való beilleszkedés nem járt sikerrel, a szociális készségek fejlődése nem olyan szinten alakult ki, mint természetes közegben.



Minden osztályközösségre jellemző az ún. klikkesedés, ahol popularitás kérdése, hogy kit hová sorolnak kortársai. Ekkor társadalmi státuszról, vagyis az egyén csoportba való rangi besorolásáról beszélünk. Ez azt jelenti, hogy a kortárscsoportban a serdülők a kedveltség alapján határozzák meg az egyén elhelyezkedését az osztályközösségben. Az a tinédzser, akivel szemben elfogadók kortársaik, együttműködő, jó szociális készségekkel bíró, hatékony az érzelmei szabályozásában és szociális szempontból érzékenyebb személy. A serdülők számára fontos, hogy a kortársaink milyen képet alkotnak rólunk, mivel ez fontos befolyással bír az énkép kialakításánál, összefügg az egyén önértékelésével, önbecsülésével.

A középiskola sok változást hoz a tinédzser életében. Fontos tudni, hogy a közkedvelt személy sok jellemzővel bír, ami negatív és pozitív háttérrel is járhat. A lányok körében az agresszívebb viselkedés figyelemfelkeltőnek, de nem kedveltnek bizonyul, a fiúk között azonban a szóbeli vagy fizikai agresszív viselkedés népszerűnek tűnik. Gyakran előfordul, hogy a közkedveltségnek örvendő személy agresszív technikákat alakít ki arra, hogy a csoportban alárendelt személyekre befolyással legyen.

Fontos megemlíteni a minőség és mennyiség kérdését a kortárs, illetve a baráti kapcsolatok esetében. Itt nemek közti különbségekre bukkanunk, ahol a lányok körében a baráti kapcsolatok nagyobb hangsúlyt nyernek az érzelem, az intimitás és a megértés tényezői miatt. A baráti kapcsolatoknak viszont két dimenziója létezik: a negatív és a pozitív. A pozitív oldala ismert, míg a negatívról tudni kell, hogy konfliktushoz, versengéshez, akár agresszív viselkedéshez is vezethet. A fiúk nagyobb hangsúlyt fektetnek a mennyiségre, mivel az elfogadás és csoportba való tartozás fogalma szignifikánsan fontosabb az ő helyzetükben. Itt viszont figyelmet kell fordítanunk arra, hogy a serdülőknél, a lányok esetében, előbb jelentkeznek a szorongásos tünetek. Az intenzívebben megélt baráti kapcsolatok negatív tényezőket is tartalmaznak: elutasítástól való félelmet, intenzívebb konfliktuskezelést, agresszív viselkedést. A fiúk csoportorientált egyének; barátságai a közösen űzött tevékenységeken alapszanak, nincs annyi érzelmi töltet a fiúk által kialakított kapcsolatokban, mint a lányoknál. A lányok esetében is fontosak a kortárskapcsolatok, és ha azokban szintén nem sikerül elhelyezkedniük vagy konfliktusos

helyzetbe kerülnek, újfent magasabb szorongásérzet mutatkozik.

A társadalmi készségek, maga a szocializáció már kisgyermekkorban elindul, és a családjaink körében kezdi el hosszú útját. Fontos, hogy sok időt szenteljünk a gyermeknevelés folyamán ennek a témának, mivel az erős érzelmi háttérrel rendelkező gyermek a kortárs- és baráti kapcsolataiban így jól teljesít majd.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- BAGWELL, L. C., SCHMIDT, E. M. 2011. *Friendship in Childhood & Adolescence*. New York: The Guilford Press, 2011, 389s. ISBN: 978 - 146 - 250 - 960 - 7.
- BUKOWSKI, W. M - HOZA, B. - BOIVIN, M. 1994. Measuring friendship quality during pre- and early adolescence: The development and psychometric properties of the friendship qualities scale. *In Journal of Social and Personal Relationships*, ISSN 1460 - 3608, 1994, vol. 11, no. 3, p. 471 - 484.
- LA GRECA, A. M. - LOPEZ, N. 1998. Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendship. *In Journal of Abnormal Child Psychology*. ISSN 1573 - 2835 1988, vol. 26, no. 2, p. 83 - 94.
- MACEK, P. 1999. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. 208s. ISBN 80 - 7178 - 348 - X.
- VAJDA, ZS. - KÓSA, É. 2005. *Neveléskéletan*. Budapest: Osiris. 2005. p. 564. ISBN 963 - 389 - 728 - 9.