

Štefkovič Patasi Ágnes

Amikor a düh befelé fordul: a serdülők belső küzdelmei és az önsértés pszichológiája

Az önértékelés az egyik legösszetettebb pszichológiai konstrukció: nem pusztán tulajdonság, hanem egy dinamikus, folyamatosan változó belső folyamat, amely meghatározza, hogy mennyire tartjuk magunkat szerethetőnek, kompetensnek és értékesnek. Klinikai értelemben az önértékelés fejlődését már csecsemőkortól kezdve formálják a kötődési tapasztalatok, a gondozói visszajelzések és a társas környezet minősége. A későbbiekben ezek a mintázatok adják azt a belső modellt, amely meghatározza, hogyan látjuk önmagunkat és hogyan viszonyulunk a világhoz.

Az önértékelés alakulása gyermek- és serdülőkorban

Az önértékelés alapjai már a korai években kialakulnak: a következetes, érzelmileg ráhangolódó gondozói jelenlét adja azt az első élményt, hogy a gyermek „érdemes a figyelemre”, „értékes” és biztonságban van. A kisgyermekkor éveiben ehhez társul az autonómia és a kompetencia megtapasztalása: ha a gyermek szabadon próbálkozhat, hibázhat, de mégis megkapja az elfogadó visszajelzést, kialakul az a belső élmény, hogy „képes vagyok hatni a világra”.

Iskoláskorban a kortársak, a pedagógusok és a teljesítménymérés válnak központi tényezővé. A szociális összehasonlítás egyre erőteljesebb, ami természetes fejlődési folyamat, ám túlzott külső kritika, magas elvárások vagy sorozatos kudarc esetén könnyen alacsony önértékeléshez vezethet.

A serdülőkor azonban az önértékelés szempontjából különösen érzékeny időszak. A limbikus rendszer érzelmszabályozásért felelős területei ekkor túlaktiválódnak, miközben a prefrontális kéreg – a kontrollért és reflektív gondolkodásért felelős agyterület – még éretlen. Ez az egyensúlytalanság az idegrendszerben azt eredményezi, hogy a kamaszok önértékelése **labilis, érzelmileg túlfűtött és erősen külső visszajelzésekhez kötött**. A testképváltozások, a kortársközösség visszajelzései, az online összehasonlítás, a teljesítménykényszer és a családi elvárások mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a fiatal kritikussá tekintse saját magát. A klinikai gyakorlatban ezt úgy látjuk, hogy a serdülők gyakran szélsőséges megfogalmazásokkal élnek: „semmit sem érek”, „minden rosszul sikerül”, „mindenki jobb nálam”.

A stabil önértékelésnek több alappillére van: a kompetenciaélmény, a szerethetőség átélése, az autonómia, valamint a realisztikus, reflektív énkép. Ezek bármelyikének sérülése növeli az érzelmi labilitást és a pszichés sérülékenységet – többek között az önbántás kockázatát.

Agresszió – miért van mindannyiunkban?

A pedagógusok gyakran tapasztalják, hogy a gyerekek és serdülők ingerlékenyebbek, impulzívabbak, mint korábban. Bár ez a jelenség sokszor generációs változásnak tűnik, a pszichológiai és neurobiológiai kutatások szerint az ok sokkal mélyebb: az agresszió velünk született, biológiai késztetés, az emberi idegrendszer alapfunkciója.

Sokan gondolják tévesen, hogy az agresszió „rossz” vagy „helytelen” viselkedés, pedig eredeti funkciója a túlélés volt: önvédelem, területvédelem, rangsor kialakítása és a saját biztonság megőrzése. Az amygdala – az agy fenyegetésészlelésért felelős központja – ugyanúgy aktiválódik ma is, mint évezredekkel ezelőtt: ha a gyermek igazságtalanságot él meg, sérül vagy frusztrálódik, a harcolj–menekülj rendszer bekapcsol, és agresszió formájában energia szabadul fel.

A modern pszichológia különbséget tesz destruktív agresszió és adaptív agresszió között. Az adaptív agresszió az a belső erő, amely lehetővé teszi a határkijelölést, a nemet mondást, a saját szükségletek képviselését. Enélkül nem alakul ki stabil önértékelés vagy autonóm identitás. Ha azonban a gyermek azt tanulja meg, hogy a düh „tilos”, „szégyellnivaló” vagy büntetés jár érte, akkor az agresszió befelé fordulhat – önkritika, önhibáztatás, végső esetben önagresszió formájában.

Különösen serdülőkorban figyelhető meg, hogy a limbikus túlaktiváció miatt a fiatalok sokkal intenzívebben élik át a frusztrációt, miközben az érzelmszabályozási képességük még fejletlen. A mai környezet – információs túlterhelés, állandó online összehasonlítás, magas társadalmi és iskolai elvárások – tovább fokozza ezt a teherbírási szakadékokat.



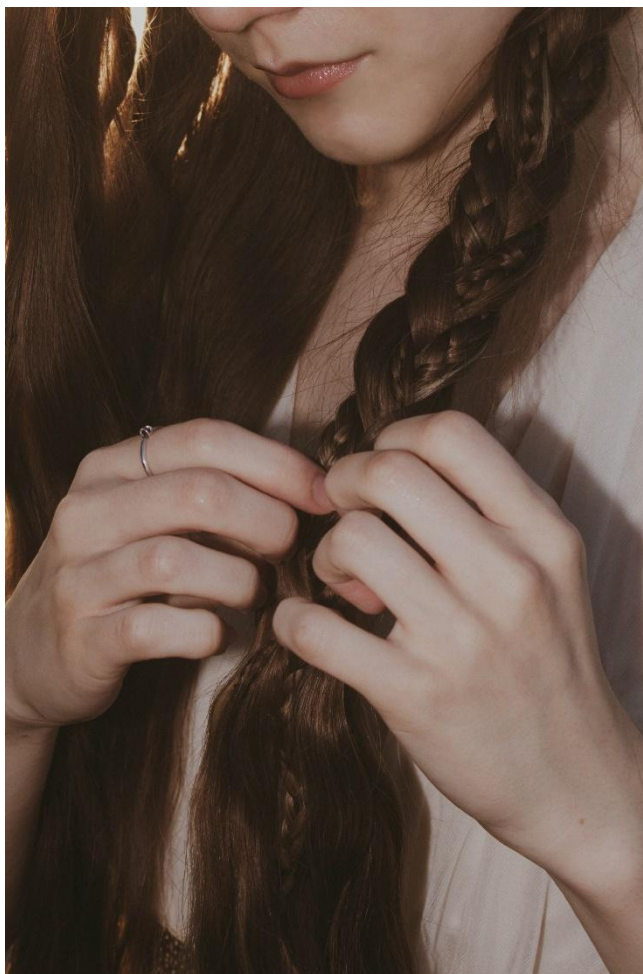
Forrás: Nagy Fanni archívuma

Az önagresszió és az önértékelés kapcsolata

Az önagresszió a saját magunk ellen irányuló düh, amely megjelenhet gondolati szinten (önhibáztatás, kíméletlen önkritika), érzelmi szinten (bűntudat, szégyen) és viselkedéses formában is, például önsértésben. A serdülők esetében a nem öngyilkossági célú önsértés (NSSI) jelenti ennek leggyakoribb megnyilvánulását – ez olyan viselkedés, amely nem a halálvágy kifejezése, hanem az érzelmi feszültségcsökkentés maladaptív eszköze.

A legújabb kutatások (Li et al., 2024) kimutatták, hogy az alacsony önértékelés → depresszió → NSSI láncolat időben is követhető, és egy öngerjesztő folyamatot hoz létre: az önsértés

később tovább rontja az önértékelést. A negatív automatikus gondolatok („nem vagyok elég jó”, „minden az én hibám”) erősítik a belső feszültséget, és csökkentik a fiatal érzelmi rugalmasságát.



Forrás: Nagy Fanni archívuma

Az önsértés gyakorisága és kockázati tényezői

A nemzetközi vizsgálatok szerint a serdülők 18–23%-a élt már át önsértést az élete során. Ez azt jelenti, hogy egy átlagos iskolai osztályban jó eséllyel több érintett diák is jelen van – még ha titkolja is ezt a viselkedést. Az önsértés mögött több tényező kombinációja állhat: érzelemszabályozási nehézségek: a fiatal nem tudja máshogyan csökkenteni a feszültségét; társas bántalmazás: a bullying az egyik legerősebb előrejelzője az önsértésnek; családi érzelmi elérhetetlenség: a kritikus vagy közömbös szülői reakciók rontják az önértékelést; traumatikus tapasztalatok: szakítás, baráti konfliktus, családi krízis.

Ahogy a család, úgy a pedagógusi közösség is kulcsfigura a korai felismerésben: az indokolatlan hosszú ujjú ruházat, a megmagyarázhatatlan vágások, a hirtelen teljesítményromlás, az izoláció, a visszahúzódás vagy a szélsőséges önkritika mind intő jelek lehetnek. A pedagógus azonban nem pszichológus és nem is terapeuta, de védőfaktor lehet egy sebezhető fiatal életében. Ha egy pedagógusnak sikerül az érzelmi biztonság megteremtése, az érzelmek validizálása, az önértékelés támogatása, már sokat tett a megelőzés érdekében.



Forrás: Nagy Fanni archívuma

Szakember bevonása

A pedagógus szerepe a jelzés, nem a diagnózis. Ha felmerül az önsértés gyanúja, elengedhetetlen a pszichológusi vagy pszichiátriai vizsgálat. A serdülőkor érzelmileg viharos időszak, ahol az önértékelés sérülékeny, az agresszió természetes, az önagresszió pedig gyakran egy kétségbeesett próbálkozás a fájdalom szabályozására. A pedagógus szerepe ebben a rendszerben felbecsülhetetlen: kapcsolódást, biztonságot, stabilitást nyújthat, és olyan teret, ahol a fiatal nincs egyedül a belső küzdelmeivel. A segítség első lépése sokszor nem egy megoldás, hanem egy mondat: „Itt vagyok, és számíthatsz rám.”

Felhasznált irodalom:

Li, H., Zhang, Z., & Wang, M. (2024). *Reciprocal longitudinal associations between self-esteem, depression, and non-suicidal self-injury among adolescents*. Journal of Adolescence, XX, 1–11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38813433/>