

Matuš Lilla

A baráti kapcsolatok minősége és a reziliencia kapcsolata serdülőkorban

Az ember számos megrázkódtatáson megy keresztül élete során. Ezekkel a stresszorokkal szemben a reziliencia teszi lehetővé a funkcionális fennmaradást (Szokolszky, Komlósi, 2015). Hejazi és munkatársai azt találták, hogy a barátság befolyásolja a reziliencia mértékét (Hejazi, 2011). Serdülőkorban rengeteg nehézséggel kell megküzdeniük az egyéneknek a társas kapcsolatok terén, csakúgy, mint a beilleszkedés és a kiközösítés különböző formáival.

A reziliencia fogalma

A *reziliencia* szó latin eredetű, és arra utal, hogy az egyén képes a nehézségeket, az életben fennálló változásokat vagy akár traumatikus eseményeket túlélni és azokhoz alkalmazkodni, vagyis a hullámok ellenére is képes a felszínen maradni (Zimbardo, Johnson, McCann, 2018). Ezt a jelenséget elsősorban olyan kisgyermekes esetekben figyelték meg, akik a szélsőséges élethelyzeteket követően is kénytelenek voltak helytállni. A későbbiekben a reziliencia-kutatások kiterjedtek felnőttekre is, különösen traumatikus helyzetekkel – például szenvedéssel, halállal vagy veszteséggel – szembenező személyek esetében (Urbán, Kovács, 2016).

A reziliencia mértéke egyénenként eltérhet (Urbán, Kovács, 2016). Masten egyfajta személyiségjegyként hivatkozik rá, melynek jellemzője a belső kontroll és az empátia. A reziliencia forrásai közé személyes tényezők és személyiségjegyek is tartoznak, például az énhatékonyság, az önbecsülés és az optimizmus is. Továbbá meghatározzák biológiai tényezők is, ugyanis az agyi változások és egyéb biológiai folyamatok befolyással lehetnek a negatív érzelmek mérséklésének képességére, ennél fogva hatással bírhatnak a különféle viszontagságokkal szembeni ellenállóképességre. A környezeti tényezők közül kiemelten fontos a szociális támogatás, amely a családi és kortársi kapcsolatok formájában is megjelenhet (Herman, Stewart, Diaz, Berger, Jackson, Yuen, 2011).

A serdülőkor

A serdülőkor – vagy másneven pubertáskor – az élet első évtizede után bekövetkező fejlődési szakasz, mely temérdek biológiai változással jár. A fiatalok egyre érettebb kapcsolatokat kezdenek kialakítani kortársaikkal, továbbá elsajátítják a felnőttkorra jellemző társadalmi szerepeket (Cole, Sheila, 2003). Egyre jobban szeretnének függetlenedni a szüleiktől, és egyre nagyobb szerepet töltenek be életükben a baráti kapcsolatok.

Kihívások serdülőkorban

A serdülők gyakran küzdenek beilleszkedési nehézségekkel, amelyek akár kiközösítéshez is vezethetnek. A megfelelő szociális készségek azonban segítségükre lehetnek a fiataloknak abban, hogy elkerüljék a kirekesztés lehetőségét, mivel könnyebben tudnak interakcióba lépni kortársaikkal (Carter, Trinh, 2018). A kiközösítés hatalmas fenyegetést jelenthet a pubertások életében, mivel csökkentheti az önbecsülésüket és szorongást eredményezhet. A magány és az

izoláció a kortársaktól rendkívül fájdalmas lehet ebben az életkorban, amikor igazán fontosá válnak a kortárskapcsolatok.

A barátság és a társas támogatás szerepe

A serdülőkorban jelentősen átszerveződik a társas élet. A fiatalok számottevően több időt kezdenek tölteni barátaikkal, mint a családjuk körében. Ebben az életkorban már kevésbé kontrollálják a felnőttek, hogy mikor, mit csinálnak, mivel a szabadidős tevékenység egyre inkább a szülők jelenléte nélkül zajlik. Megnövekszik a nemek közötti interakció is. A fiatalok elsősorban a saját nemükkel egyező barátságokat alakítanak ki, majd elkezdnek érdeklődni a másik nem iránt is. A valahová tartozás érzése kiemelten fontosá válik az életükben, így a csoportokba szerveződés egyre jellemzőbbé válik (Cole, Sheila, 2003).

A barátság minősége és a reziliencia közötti kapcsolat

Ahogy a társak, úgy a társas támogatás is fontos szerepet kap a serdülők életében. Hejazi és munkatársai pozitív, szignifikáns kapcsolatot találtak a barátság minősége és a rugalmasság között (Hejazi, 2011). Van Harmelen és munkatársai kutatásuk során azt találták, hogy a baráti támogatás pozitív előrejelzője a későbbi reziliens működésnek (Van Harmelen, Kievit, Neufeld, Jones, Bullmore, 2017).

Hipotézisek

Kutatásomban a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

H1: A baráti kapcsolatok minősége és a serdülők rezilienciája között szignifikáns kapcsolat van.

H2: A baráti kapcsolatok minősége és a serdülők rezilienciája között pozitív kapcsolat van.

A hipotézisek alapját korábbi empirikus kutatások képezik, amelyek pozitív kapcsolatot találtak a barátság minősége és a reziliencia között (Hejazi, 2011; Van Harmelen et al., 2017). Továbbá Harmelen és munkatársai kutatása azt találta, hogy a barátság minőségének a változása pozitív kapcsolatban áll a reziliens működés változásaival 14-17 éves serdülőknél (Van Harmelen, Kievit, Neufeld, Jones, Bullmore, 2017).

Minta

A kutatás alapjául egy 654 elemszámú minta szolgált. A mintába mind lányok, mind fiúk szerepeltek, 11 éves kortól egészen 16 éves korosztályig. A kutatásról való tájékoztatót és a hozzájáruló nyilatkozatot eljuttattuk a szülőkhöz nyomtatott vagy online formában. Minden kitöltő egyedi jeligét kapott, amit az online formában elkészített Google forms-ba a kérdőív kitöltésekor kötelező volt megadni. A mintavétel kényelmi és hólabda módszerrel történt, mely részben interneten keresztül, részben személyesen történt általános és középiskolákban.

Változó	Elemzés	Átlag	Módusz	Medián
Kor	654	14,32	15	15

1. ábra: A mintában résztvevők száma és átlagéletkora

Forrás: A szerző

Vizsgálati eszközök, változók

A vizsgálat egy nagyobb kutatás keretében valósult meg, amely a serdülők adaptivitását és jóllétét vizsgálja. A kutatásvezető Dr. Kövesi Andrea és Dr. Rózsa Sándor. A kutatás kiindulópontja, hogy a serdülőkor egy rendkívül kritikus időszak a serdülők életében, amely során rengeteg változás éri őket. A kutatás célja, hogy megvizsgálja, a serdülők szempontjából mi az, ami hozzájárul a jóllétükhöz ebben a terhekkel és kihívásokkal teli időszakban. A kérdőívben különböző skálákat, konstrukumokat alkalmaztunk a mérőeszközök mentén, ilyenek a Szociodemográfiai kérdések, a Connor-Davidson Reziliencia skála 10 (CD-RISC-10), a Kidscreen-27, a Képességek és nehézségek kérdőív (SDQ), a CAMM, a GSES, a BFI 10, a PSS, az RFQ-Y. A vizsgálatához olyan standardizált mérőeszközöket választottam, melyekkel mérhető a serdülők rezilienciája és a barátságok minősége. A kutatás szempontjából releváns mérőeszközök a CD-RISC-10 és a Kidscreen.

CD-RISC-10

A CD-RISC-10, azaz a Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív 10 itemes változata a lelki ellenálló képesség mérésére kifejlesztett mérőeszköz. Az itemek Connor-Davidson Reziliencia Skálájának 25 itemes változatából erednek. A CD-RISC olyan dimenziókat foglal magába, melyekkel mérhető a reziliens működés. (Pl.: 6. látom a dolgok emberi oldalát). Az eredeti 25 itemes mérőeszközön a kitöltők 5 fokú Likert-skálán (0 = egyáltalán nem igaz, míg a 4 = szinte mindig igaz) értékelik az egyes tételeket. A kérdőív kitöltése során 0-100 pontot lehet elérni. Minél magasabb értéket ér el az egyén, annál magasabb rezilienciával rendelkezik. Az eredeti 25 itemes kérdőív Cronbach-alfa értéke: 0.89 (Járai, Vajda, Hargitai, Nagy, Csókási, Kiss, 2015).

A CD-RISC rövidített, 10 itemes magyar változata alkalmas betegcsoport és egészséges kontrollcsoport elkülönítésére a reziliencia értéket figyelembe véve. A kérdőív Cronbach-alfa értéke: 0.851.

A válaszok tételeiből egy közös változót készítettem. Az értékeket összeadtam s átlagoltam. Ennek a változónak REZMER az elnevezése.

Kidscreen-27

Az általam is használt Kidscreen 27 tételes változatát a hosszabb, 52 tételes változathoz vezetették le, és keresztmetszeti felmérés keretében 13 európai országban 8-18 éves fiatalok körében végezték el (Robitail, Ravens-Sieberer, Simeoni, Rajmil, Bruil, Power, 2007). A kérdőív lehetővé teszi a gyermekek egészséggel kapcsolatos életminőségének különböző aspektusainak felmérését. A következő öt dimenzió mérését biztosítja: fizikai jóllét, pszichológiai jóllét, autonómia és szülői kapcsolatok, kortárs és társas támogatás, iskolai környezet. A kérdőív cronbach-alfa eredménye magasabb, mint 0,7.

A kutatás során az egyik alkalmazott mérőeszköz a Kidscreen-27, melyen a válaszok tételeiből egy közös változót készítettem. Az értékeket összeadtam s átlagoltam. Ennek a változónak BARMIN az elnevezése.

Vizsgálati eljárás

A műhelymunkában keresztmetszeti kérdőíves vizsgálatot végeztem. Az adatok begyűjtését szaktársaimmal együttesen gyűjtöttük be. A kérdőívek kitöltése 2024.október 9. és 2024.december 7. közötti időszakot ölelte fel. A válaszok felvétele anonim módon ment végbe, mindenki egyedi jeligét kapott. A kutatás etikai engedélyszáma: BTK/476-1/2023

Eredmények

A következőkben a hipotéziseim statisztikai elemzését kívánom elvégezni, s rávilágítani arra, hogy beigazolódna-e vagy sem. Korábban már említést tettem arról, hogy Hejazi és munkatársai kutatása pozitív szignifikáns kapcsolatot találtak a barátság minősége és a reziliencia között (Hejazi, 2011), továbbá Harmelen és munkatársai pozitív kapcsolatot találtak a barátság minőségének a változása és a reziliens működés között (Van Harmelen, Kievit, Neufeld, Jones, Bullmore, 2017). A statisztikai elemzést a JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) 0.18.3-as verzióján végeztem el. Az összegyűjtött adatokat Excelben szerkesztettem, és az új változókat is ebben a programban hoztam létre (REZMER, BARMIN).

Leíró statisztikák

A kezdetben 658 főt tartalmazó adatbázis végül 654 kitöltőre redukálódott. Ennek a válaszok mentén felmerülő hiányosságok az oka. Az ő adataik kitörlésre kerültek az általam felhasznált adatbázisból. Az átlag életkor 14,32 év, a medián az 15 év, a móduszuk pedig szintén 15 év.

A kutatásban általam használt skálák megbízhatóságának eredménye:

A REZMER skála megbízhatósága ($\alpha > 0.6$). Ez megfelelő érték, mivel jóval 0,6 feletti értéket kaptam. A BARMIN skála reliabilitása is ($\alpha > 0.6$), ami szintűgy megfelel a követelményeknek.

A REZMER változó esetében az elemszám 654 és átlagosan 4.521 értéket adtak meg a kitöltők. Az átlagos szórás 1.219 volt. A minimum érték 0.000, a maximum érték 7.270 volt. A BARMIN változónál az elemszám megegyezik, ugyanúgy 654 és átlagosan 5.725 értéket adtak meg a válaszadók. Az átlagos szórás 1.098, a minimum érték 2.225, míg a maximum 7.970 volt.

Változó	Cronbach-alfa
REZMER	0.792
BARMIN	0.934

2. ábra: A kutatásban általam használt skálák megbízhatóságának eredménye
Forrás: A szerző

A hipotézis ellenőrzése

Az első hipotézisem a következő volt: *a baráti kapcsolatok minősége nem független a serdülők ellenállóképességétől*. Ennek vizsgálatához kvantitatív változók korrelációs tesztjét végeztem el. A normalitás vizsgálatához a Shapiro Wilk tesztet csináltam. Ennek eredményeként azt kaptam, hogy egyik változó sem normális eloszlású. A normalitást külön-külön és együttesen sem kaptam meg ($p < 0.05$). A normalitás hiánya miatt Spearman-korrelációt alkalmaztam, melynek eredménye szignifikáns kapcsolatot mutat ($p < 0.05$), ($\rho = 0.403$). Ennek hatásmértéke erős, mivel 0,3 feletti. A Kendall-teszt eredménye kimutatta, hogy szignifikáns kapcsolat van a két változó között ($p < 0.05$), ($\tau_b = 0.287$). Ennek hatásmértéke közepes erősségű. A kapott eredményem tekintetében tehát az első hipotézisem beigazolódott.

A második hipotézisem a következő volt: *a baráti kapcsolatok minősége és a serdülők ellenállóképessége között pozitív kapcsolat van*. A robusztus próbák eredményei pozitív előjelűek, ennélfogva pozitív kapcsolatra következtethetünk a két változó között. Így a második hipotézisemet is megtartom, beigazolódott.

Az eredmények alátámasztják azt a feltételezést, hogy a pozitív kortárskapcsolatok védőfaktorokként működhetnek serdülőkorban. Ebből kifolyólag elmondható, hogy az eredményeim összhangban vannak korábbi kutatásokkal ebben a témakörben. Ezek alapján megállapítható, hogy a baráti kapcsolatok minősége hozzájárulhat a serdülők érzelmi és pszichológiai stabilitásának fejlődéséhez.

Bár a kutatás alátámasztotta a két hipotézist, néhány korlátot is figyelembe kell venni, ilyen például az adatgyűjtés módja és a mintanagyság. A jövőbeni kutatások számára javasolt a longitudinális vizsgálatok alkalmazása, valamint szélesebb és reprezentatívabb minták bevonása. Emellett kvalitatív módszereket is érdemes bevonni a vizsgálatba, például interjúk segítségével feltárható lenne, miként élik meg a serdülők a baráti kapcsolataikat. Az életkor előrehaladtával különösen indokolt lehet az online baráti kapcsolatok szerepének vizsgálata is, és annak feltérképezése, hogy ezek miként járulnak hozzá a megküzdési folyamatokhoz.

Összegzés, kiértékelés

A kutatás célja az volt, hogy feltárjam a serdülők rezilienciája és baráti kapcsolataik minősége közötti összefüggést. A feltételezésem az volt, hogy ezek nem függetlenek egymástól, s a kutatási eredmények ezt igazolták is. Ez azt mutatja, hogy a reziliencia erősödése valóban fontos változásokat hozhat a fiatalok életébe és segítheti a jóllétüket, illetve pozitívan befolyásolhatja kapcsolataik minőségét. Ennélfogva azt gondolom, hogy a serdülők rezilienciájának fejlesztésére nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a jövőben. Érdemes lenne további kutatásokat végezni akár egyéb más pszichológiai tényezők kapcsán a baráti kapcsolatok minőségének tekintetében.

Felhasznált irodalom

Carter, R., Halawah, A., & Trinh, S. L. (2018). Peer exclusion during the pubertal transition: The role of social competence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 121–134. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0751-1>

Cole, M. C. (2003). *Sheila R.: Fejlődéslélektan* (2. kiadás). Osiris Kiadó.

Hejazi, E. (2011). The quality of friendship, friendship reciprocity and resilience. *International Journal of Behavioral Sciences*, 4(4), 319–325.

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>

Járai, R., Vajda, D., Hargitai, R., Nagy, L., Csókási, K., & Kiss, E. Cs. (2015). A Connor–Davidson reziliencia kérdőív 10 itemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(1), 129–136.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Robitail, S., Ravens-Sieberer, U., Simeoni, M. C., Rajmil, L., Bruil, J., Power, M., Duer, W., Cloetta, B., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J., & Auquier, P. (2007). Testing the structural and cross-cultural validity of the KIDSCREEN-27 quality of life questionnaire. *Quality of Life Research*, 16(8), 1335–1345. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9241-1>

Szokolszky, Á., & V. Komlósi, A. (2015). A „reziliencia-gondolkodás” felemelkedése – ökológiai és pszichológiai megközelítések. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(1), 11–26.

Urbán, N., & Kovács, L. (2016). A pszichológiai reziliencia, mint integrált alkalmazkodó rendszer = Psychological resilience, the integrated adaptation system. *Honvédervos*, 68(3–4), 43–50.

Van Harmelen, A. L., Kievit, R. A., Ioannidis, K., Neufeld, S., Jones, P. B., Bullmore, E., ... & NSPN Consortium. (2017). Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a healthy community cohort. *Psychological Medicine*, 47(13), 2312–2322. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000517>

Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & McCann, V. (2018). *Psychology: Core Concepts*. Pearson.

Internetes forrás:

KIDSCREEN. (n.d.). *KIDSCREEN-27: A kérdőív.*
<https://www.kidscreen.org/english/questionnaires/kidscreen-27/>