

---

## 90-es évek, mint a rendszerváltás utáni mélypont: Változott-e a rendszerváltás után a stresszkezelési gondokkal, szorongással, depresszióval és egyéb mentális betegségekkel küszködő fiatalok aránya?

---

IN MEMORIAM FARAGÓ ANTAL  
E tanulmányt édesapám emlékének ajánlom

Koromnál fogva a legkorábbi emlékeim a 80-as évekhez kötődnek. Gyerekfejjel éltem meg a régi rendszert és szintén gyerekfejjel éltem meg a rendszerváltást. Emlékezetemben a 80-as évek kapcsán egy olyan világkép él, amely – habár elmaradottabb, de – egyszerűbb és őszintébb volt. Emlékszem arra, hogy a boltokban nem volt minden termékből többtucat márka, továbbá arra is emlékszem, hogy a közértekben a pénztár mögött mi magunk öröhlöttük a kávé. Mindezek mellett az is bennem él, hogy a közutakon Wartburgok, Zastavák, Ladák, Polskik és persze Trabantok gurultak. Tudom, nem volt, csak egy-két tévécsatorna, és napközben sok esetben nem is volt adás, s tudom, a mesék egy része szovjet-orosz/csehszlovák/lengyel stb. volt. Emlékszem, gyakran összejöttünk mi, a társasház gyerekei, vagy épp fiataljai. Nem volt tőlünk 300 km-re ismeretségünk (hacsak nem rokoni ágon), de ismertünk mindenkit, aki a mi házukban lakott. De ez a világ a múlt homályába veszett...

Az 1990-es évek nagy változást hoztak. Egy előadáson hallottam, hogy egy olyan sokk esetén, mint a rendszerváltás, 6 hónap, mire rend lesz a politikában, 6 év, mire helyre áll a gazdaság és 60 év, mire az emberek fejében is minden a helyére kerül. 2021-et írunk, azaz ezen 60 év felénél járunk, de azt már az első pár évben láttuk (bár akkor még jó magam nem fogtam fel ennek jelentőségét), hogy milyen jelentős változások kezdődtek meg.

Az 1990-es években megnyitottuk határainkat közigazgatásilag, és ami a leglényegesebb, szellemileg is. Az addig tapasztalt filozófiánkat és életünket lecseréltük és elkezdtünk folyamatosan nyugatiasodni. A 90-es évek első felében még kvázi olyan gyerekek születtek, akik a bőrükön érezhették a szovjet hagyományok egy részét, azonban az amerikanizálódás fokozatosan erősödött: az első McDonald's, a számítógépek fejlődése, majd 1995-ben megjelentek az első mobiltelefonok. Nagyjából erre az időpontra teszem, amikor hazánk végleg elindult a nyugati világ felé közeledés útján. Nem mellesleg a szociológusok is úgy vélekednek, hogy az 1995 után születettek már a Z generáció tagjai. Míg a korábban születetteknek még bele kellett tanulnia a telefonok világába, addig a Z generáció tagjai már magától értetődően kezelik a digitális eszközöket.

A világ berendezkedésének változása minden területet érintett. Nem voltak kivételek ez alól a pszichés folyamatok sem, s ennek tükrében sokat változott az emberek önmagukhoz és a másik emberhez fűződő viszonya.

A tanulmányban a rendszerváltás évei és a 2000 között születettekkel foglalkozom. E korosztály adatainak megfelelő mélységű elemzése kapcsán kiderül, hogy az Y, és a Z generációs fiatalok mennyire stresszesek, mennyire tudják a stresszorokat megfelelően kezelni, milyen praktikákat alkalmaznak erre, illetve mik a leggyakoribb mentális betegségek. A tanulmány végső soron arra a kérdésre keresi a választ, hogy a modernizáció, ami a rendszerváltás után jött el, okozhatott-e változást a fiatalok stresszkezelésében.

(*A stressz természete*) Alapvetően a stresszt negatív fogalomként ismerjük, azonban ez nem feltétlen igaz. A stressz sokkal bonyolultabb fogalom, mint azt első pillantásra tűnik.

A stressz, mint a mindennapokban fontos szerepet betöltő tényező, számos kutatás témáját adja. Habár a világ más országaiban már foglalkoztak a stresszel, az első magyarországi kutatások még a 20. század második felében valósultak meg. Többek között olyan releváns kérdésekkel foglalkoztak, minthogy milyen hatása van a stressznek a gazdasági életre, azaz miképp hat az emberek anyagi helyzetére. A kutatócsoport arra a következtetésre jutott, hogy a stressz annyira elhatalmasodott, hogy az általa keletkezett gazdasági kár mintegy 7-9 milliárd forintra, azaz nagyjából 3000 milliárd forintra tehető.

A lelki stabilitásunk az érzékelt stressz alapján az alábbi állapotokat hozhatja létre:

- *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 koncentrációképesség
- *distressz*  
egyes társadalmi folyamatok az egyénre nézve túl nagy stresszt okoznak, amelyek egyértelműen negatívan befolyásolják közérzetét (bekövetkezhet munkahely elvesztése, haláleset stb. miatt). (Faragó, 2015)

Ezen csoportosítás mentén tán könnyebben megfogható az egyén, aki az elemzés célpontja, és ugyanígy könnyebben elemezhetővé válik az a generáció, amelyik jelen kutatás fő elemzési csoportját adja.

(*Stressz a modern és a digitális világban*) Világunk modernizálódik, folyamatosan fejlődik, vagy legalábbis halad előre. Az utóbbi fél évszázadban felgyorsultak az események, s a mindennapi életünk alapjaiban változott meg évtizedről évtizedre. Előbb a televízió elterjedése, majd a rendszerváltás után a határok nyitása forgatta fel a mindennapokat, végezetül a mobiltelefonok elterjedése, az Y2K és az internet térnyerése fejtette ki hatását.

A stresszel kapcsolatos kutatások, a lelki jóllétre irányuló felmérések már a rendszerváltás előtt is napvilágot láttak. Az egyre kedveltebb kutatási téma kapcsán kijelenthető, hogy sok felmérés szerint már az 1989-es eseményeket megelőzően is érezni lehetett bizonyos tekintetben, hogy a lakosság mentalitása változóban van. Ezen felmérésekből kiderült, hogy a megkérdezettek egyre nagyobb része érzi úgy, hogy céltalan az élete. 1978-ban 9%, 1990-ben 14%, míg 1994-ben 17% vallotta azt, hogy gyakran üresnek, kilátástalannak érzi az életét. Sokak nem tudnak magukban hinni, kétségbe vonják képességeiket, amely a mindennapok kezelésében is erősen megmutatkozott. 1978-ban még

a válaszadók 69%-a tervezett előre, míg a rendszerváltás után közvetlenül változott ez az arány, 1990-ben az emberek többsége nem tervez, egyik napról a másikra él, folyamatosan improvizálva vagy sodródva. A tapasztalatok azt mondják, hogy ezen fenti vonások kedvezőtlenül hatnak a személyiségre, az énképre, vagyis valószínűsíthető, hogy a lakosság körében már a rendszerváltás előtt megindult egy olyan folyamat, miszerint egyre többek küszködtek erősebb stresszel, esetleg szorongással.

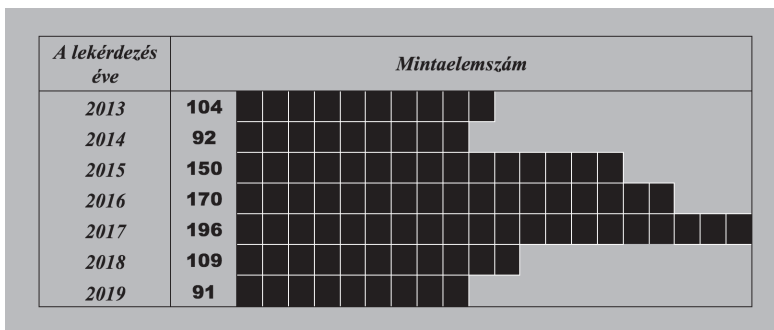
A rendszerváltás után a napjainkban is a technológiai vívmányok korszakát éljük. A globális változások keretében minden ember kialakította saját digitális lábnyomát. Napjainkban a családi élet összeomlóban van, hiszen sajnos nagyon sok szülő számára fontosabb egy Facebook-poszt vagy egy kedvelés, semmint a gyermekkel foglalkozni. A vizsgálatok kimutatták, hogy a posztolást önmagunk miatt érezzük fontosnak, hogy érezzük, tartozunk valahová, és kvázi a posztolók függésszerűen várják a pozitív visszacsatolást. Sajnos ez igen elgondolkodtató, hogy ennyi családban nem érzik az egyének, hogy tartoznak valahová. Olybá tűnik, hogy akik kényszeresen like-olnak és posztolnak, azoknak nem túl egészséges az énképük, és feltehetően igen természetellenes az élethez való hozzáállásuk és az értékrendjük. Más kérdés, hogy a posztolgatások miatt magára hagyott gyerekek énképe is sérül és talán épp ez lesz a későbbi szorongás magja – a figyelem-, a törődéshiány. Természetesen a döntés mindenki számára adott: használja vagy kilép a közösségi média hálójából. Ha utóbbi mellett dönt, feltehetően több valóságos élménye lesz, semmint, ha életét a közösségi oldalakon élné.

A tudatos szülő, amikor gyermekét neveli, tisztában van azzal, hogy viselkedésével mintát ad gyermekének. Nem kivétel ez alól a digitális eszközök kezelése sem. Mindezek tükrében az énkép egészséges fejlődésének érdekében célszerű gátat szabni a kontroll nélküli okostelefonozásnak, azonban a tapasztalat azt mutatja, ez sokak számára komoly kihívás. Aki nem tudja meglépni az okostelefonozás normalizását, bizony beleneveli a gyermekébe a szorongást. A tinik kellemetlenül, szorongva érzik magukat, ha nincs a kezük ügyében a telefon, frusztráltak, ha nem böngészhetnek a posztok között, egyszerűen elvesztik az irányítást. Mindez tehát azt jelenti, hogy a digitális világ egyfajta többgenerációs szorongást eredményez, amelynek közvetítő csatornája maga az okostelefon/tablet, a közösségi oldalak és az egyéb applikációk.

*(A kutatás módszertana)* Ahhoz, hogy a célkitűzésben megfogalmazott kérdéseket megfelelő mélységben meg tudjam válaszolni, igen átfogó kutatási tervre van szükség. Ennek keretein belül az empirikus adatok egyaránt tartalmaznak kvantitatív és kvalitatív technikákat. Stresszkezeléssel és a felsőoktatással, mint kutatási területtel jó ideje foglalkozom, így a megfigyeléseken felül számos kvantitatív kutatás adatbázisa is rendelkezésemre áll a téma kifejtésénél.

2012 óta évente végzek kérdőíves felméréseket, amelyben jellemzően a felsőoktatás aktuális problémáival foglalkozom. Ezen évek során általában minden alkalommal felmérem a fiatalok stresszorait, azok hatásait az egyénre, valamint arra is figyelmet fordítok, milyen módszerekkel kezelik a stresszt. Évente mintegy 100-200 hallgatót kérdezek meg saját meglátásairól és életviteléről.

**1. táblázat: A lekérdezettek számának megoszlása a lekérdezés éve szerint**



*Forrás: Saját szerkesztés*

A nyolc év során nagyjából 1000 hallgatót kérdeztem meg a felsőoktatásban tanúsított viselkedéséről, habitusáról, azonban az elemzés bázisa az a 716 fő, amelyet 2015 és 2019 között kérdeztem le.

**1. ábra: Az elemzés lényegi részét adó kérdőíves felmérésben résztvevő hallgatók születési éve**



*Forrás: Saját szerkesztés*

A kérdőíves felmérésben olyan egyetemi hallgatók válaszai szerepelnek, akik fővárosi elitegyetemeken tanulnak. Az 5 tanév során a BCE, a BME, az ELTE, a PPKE és a SOTE hallgatóit kérdeztem meg, valamint ezen egyetemisták egy részével beszélgettem mélyebben is a felsőoktatás sajátosságairól.

A kvalitatív technikák közül az interjúk és a megfigyelések is nagy szerephez jutnak. Az évek folyamán a diákok között mozogtam, így óhatatlanul is sok esetben beszélgetésbe elegyedtem velük, megismertem mélyebben az egyéni életpályájukat, valamint a témához kapcsolódóan a stresszhez fűződő viszonyukat. Az évek folyamán több tucat ilyen mélyebb és emellett mintegy 100 felszínesebb beszélgetést (interjút) folytattam le. A beszélgetésekre mindig nyitott voltam, mint ahogy a megfigyeléseket is nap, mint nap végeztem. A folyamatosságnak köszönhetően a dokumentált esetek száma néhol eléri a több ezret, ami tehát már az egyetemista réteg összlétszámához képest is igen jelentős szám.

A 2015–2019-es adatokra alapozva előzetesen úgy gondoltam, hogy a fiatalok egy része igen erős stresszhatást él meg. Úgy feltételeztem, ez összefüggésben lehet azzal, hogy a fiatalok a rendszerváltás után mennyivel születtek, valamint azzal, mennyire fogékonyak a modern technológiai vívmányokra.

Hipotéziseim a következők:

1) A megkérdezett születési éve befolyásolja a stressz szintjét: alapvetően minél több idő telik el a rendszerváltás és a megkérdezett születése között, annál magasabb a stressz szintje.

2) A digitális technológiára való fogékonyság befolyásolja a stressz-szintet: a szélsőségesen kevés és a szélsőségesen sok eszközzel rendelkező fiatalok magasabb stresszt kénytelenek megélni.

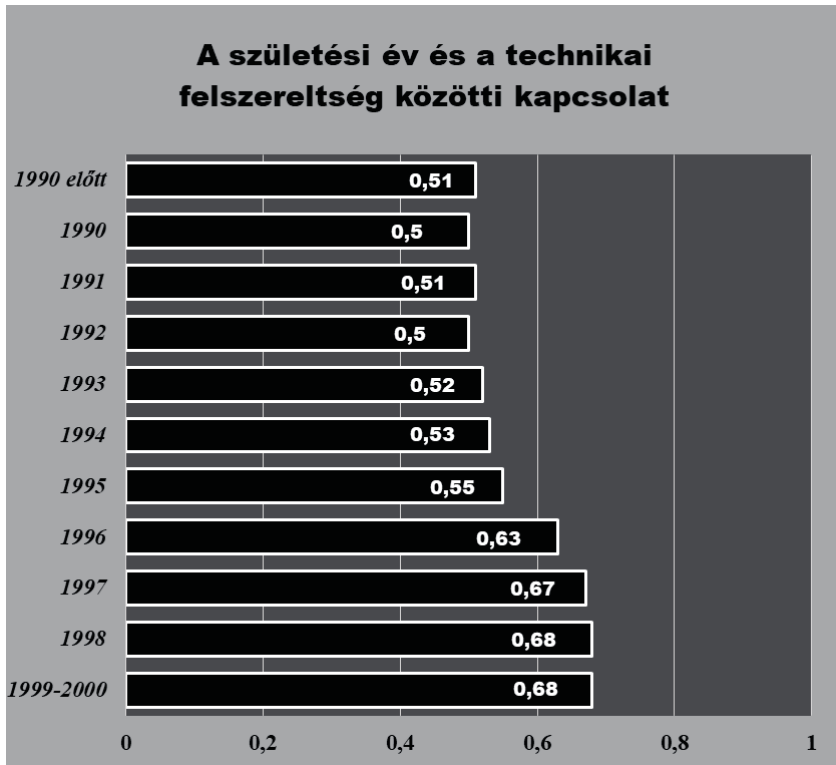
Hogy mi a hipotézisem alapja? Egyrészt korábbi személyes tapasztalatom, hogy a két tényező összefügg, másrészt, előzetes elgondolásom nem egyedi elgondolás, vannak olyanok, akik hasonló következtetésre jutottak.

*„Féltékenységet, szorongást, kisebbségrendűségi érzést közösségi média használata nélkül is megélhetünk, és meg is élünk, mióta világ a világ. Ez a tér valamiben mégis más, mint az offline valóság, olyan különleges felület, amely felerősítheti bennünk ezeket az érzéseket.”* (Römer, 2019, p40)

*(A modernizáció (a rendszerváltás; a nyugati nyitás) hatása a fiatalok stressz-szintjére)*

A mintába olyan fiatalok kerültek, akik a rendszerváltás és az ezredforduló között születtek. Ez egy meghatározó időszak volt az országnak, részint azért, mert alapvető változásokon ment át a társadalom. E változások az élet minden területét érintették, és évek múltával egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy a lakosság egy része „konzervatív” (a gyorsuló világ változásait nehezebben követővé) vált, míg mások „modernizálódtak”. A modernizáció egyik, ha nem a legjelentősebb mozzanata a modern technológiai vívmányokhoz való hozzáállás. Mára már magától értetődőek egyes fogalmak, amelyek az ezredfordulón még ismeretlenek voltak. Minthogy a felsőoktatás elemzését célzó kutatás a 2010-es években zajlott, a modernizáció mérését is ennek megfelelően alakítottam ki. Megkérdeztem a fiatalokat arról, hogy milyen hardverekkel és szoftverekkel rendelkeznek. A felmérésben szereplő eszközök a legáltalánosabban ismert és használt applikációk és kütyük voltak. Abból a feltételezésből indultam ki, hogy a modern mentalitású emberek sokkal nyitottabbak ezekre az eszközökre. A lekérdezett adatok kapcsán az gyorsan megmutatkozott, hogy lényegében minden egyetemista rendelkezik okostelefonnal és Facebook-profillal. Am ami ezen felül van, az már némileg megosztja a hallgatókat és talán épp ez lehet a megfelelő kiindulópont arra, hogy kiderüljön minden megkérdezettől, hogy „modernista”-e avagy „konzervatív”.

2. ábra: A megkérdezett hallgatók eszközhasználata



\* Az ábrán szereplő szám arányszám:  

$$\frac{\text{A hallgató által használt hardverek és szoftverek száma}}{\text{Lekérdezett hardverek és szoftverek száma}}$$

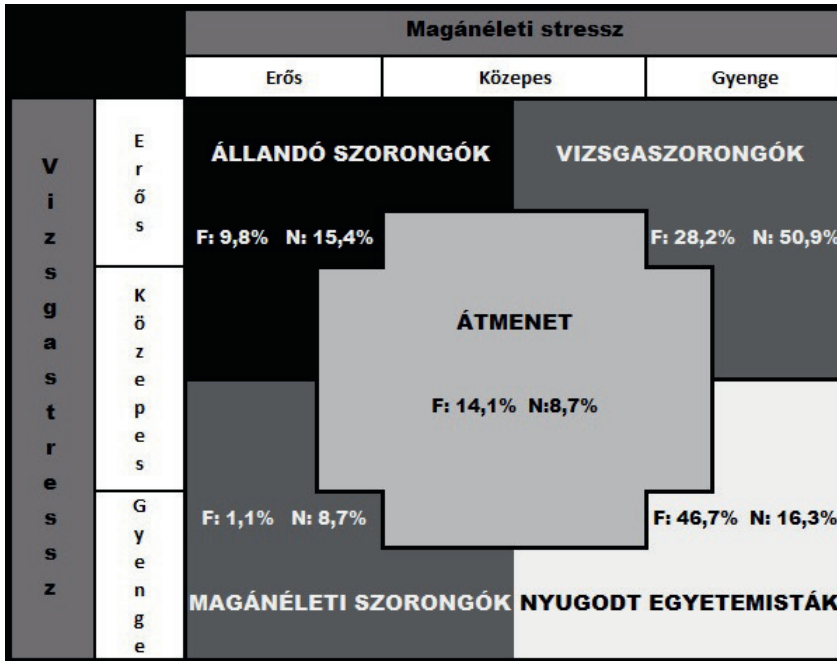
*Forrás: Saját szerkesztés*

Alapvetően a 90-es években született egyetemisták igen sok modern eszközt használnak a mindennapjaik során. Természetesen minden évben születnek a technológiai vívmányokra fogékonyabbak és olyanok is, akik ódzkodnak tőle, de egy átlagolással mégis szembesülhetünk egyfajta trenddel. A kutatásban résztvevő fiatalok adatai alapján kijelenthető, hogy a fiatalabbak mind egyre fogékonyabbak lettek a digitális eszközökre. Releváns változás az 1995 és az 1997 között született fiatalok között van, amelyet a szociológusok épp az Y, és a Z generáció közötti átmeneti éveknek tartanak.

A születés éve, mint a modern digitalizáció egyik pillére olykor sokat elárul a fiatalokról. A gondolkodásmód sokszor az életkor függvényében változik, mint ahogy a jellem egyéb argumentumai is. A kérdés azonban az, hogy a rendszerváltás utáni első évtizedben születettek körében a születési évnek, azaz a kornak van-e ráhatása a stresszre.

A stresszt, mint jellemzőt leginkább a stresszorok ismeretében tudjuk értelmezni és elemezni. A kutatásban megkülönböztettem a karrierrel összefüggő stresszt és a magánéleti stresszt. Az előbbi kategória kapcsán a vizsgadrukkot mértem fel, míg a magánéletben inkább az önmegvalósítási, önértékelési kérdéseket lehet elemezni.

3. ábra: A megkérdezettek stresszorai – 2017-es adat



*Forrás: Saját szerkesztés*

Az elemzések arra egyértelműen rámutattak, hogy a vizsgadrukk számottevően gyakoribb, mint a magánéleti problémák. Az adatok szerint a lányok sokkal nehezebben kezelik a stresszes helyzeteket, mint a fiúk, éppen ezért sokkal gyakrabban szoronganak. Az eltérés olyannyira releváns, hogy talán célszerű lehet a későbbi elemzések vonatkozásában a nemek közötti különbségekre külön is kitérni.

A rendszerváltozáshoz fűződő kapcsolatot első ízben a születési évvel való összevetéssel lehet prezentálni. Ezt segíti elő a következő ábra.

4. ábra: A születési év és a szorongás erőssége közötti kapcsolat



Forrás: Saját szerkesztés

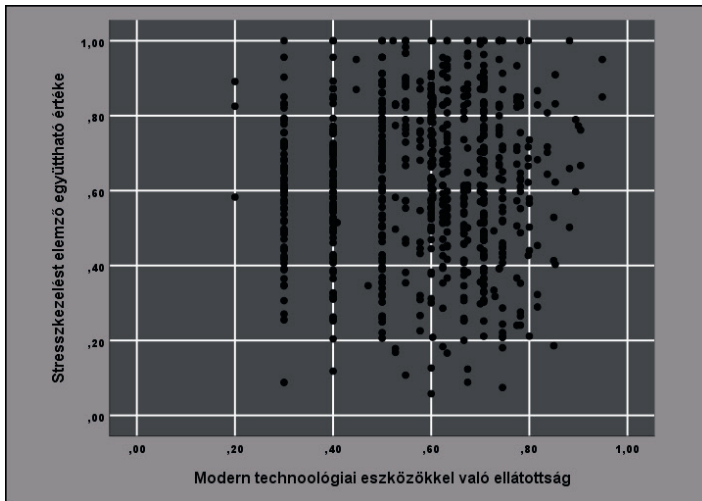
Ahhoz, hogy a kapcsolatot megfelelően szemléltetni tudjam, a szorongást, mint mutatót egy számba kellett sűrítenem. A 0 és 1 közötti értéket felvevő mutató minél nagyobb, annál jobb stresszkezelésről beszélünk, míg, ha ez a szám közelíti a 0-t, akkor a szorongás erősödése valószínűsíthető.

A 4. ábra alapján levonható az a következtetés, hogy a születési év és a stressz szintje között nem áll fenn releváns kapcsolat. Habár az 1992-ben született egyetemisták stresszkezelése több problémát eredményez, az egy évvel korábban, vagy az egy évvel később született hallgatók valamivel nyugodtabb habitussal rendelkeznek. Az adatok között így tehát csak kisebb volatilitás áll fenn. Úgy néz ki, hogy az évek között fennálló eltérés nem szisztematikus, hanem csak a véletlennek köszönhetően alakulnak így.

A fiatalok modernizációját mérő másik mutató a megkérdezettek által birtokolt hardverek és szoftverek száma. Vajon ezen változónak van hatása a szorongásra? A kérdés megválaszolásához tekintsük meg a következő ábrát!



### 5. ábra: A technikai vívmányok birtoklása és a szorongás közötti összefüggés



*Forrás: Saját szerkesztés*

A szórási diagram egyértelműen megmutatja, hogy a két tényező között semmilyen kapcsolat nem áll fenn. A megkérdezettek válasza alapján létrejött adatpontok annyira rendszeretlenül helyezkednek el az  $1 \times 1$ -es ábrán, hogy más következtetést nem lehet levonni, csak azt, hogy a technológiai vívmányokkal való rendelkezés semmilyen hatással nincs a fiatalok szorongási szintjére.

*(A stresszkezelés gyakran alkalmazott módszerei)* Ahogy az jól látható, az egyetemisták egy része kifejezetten stresszes, azaz gyakran ki van téve olyan külső hatásoknak, amik feszgetik az idegrendszerüket. Meg kell jegyezni, hogy mindenkit érnek stresszhatások, sőt, egy csoportban sok esetben azonos ingerek érik az individuumokat, azonban vannak, akik könnyebben, vannak, akik nehezebben birkóznak meg ezekkel a stresszorokkal. Mindazonáltal a stressz jelenléte kikényszeríti a válaszreakciót, azaz a kezelést. Mindenki kezeli valahogy a stresszt, még azok is, akik nem csinálnak semmit, más kérdés, kinek az esetben hatékonyabb ez a stresszkezelési metodika, kinél kevésbé. Alapvetően a stresszkezelési eljárásokat két nagy csoportba tudjuk sorolni, amelyet a következő táblázat szemléltet.

*2. táblázat: A stresszkezelés két fő típusa*

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

*Forrás: Kardos, 2009*

A táblázat ugyan elkülöníti egymástól a háritó és a megküzdő mechanizmusokat, azonban azt fontos tudnunk, hogy minden ember alkalmazza mind a két módszert. A háritó mechanizmussal maga a stresszor sosem válik kezeltté, azonban mégis vannak olyan szituációk, amikor ezek a praktikusabb módszerek.

A stresszkezelésnél mindenkinek egyfajta „stresszkezelési mixet” kell tehát kialakítania, amiben van háritó és megküzdő taktika is. Nem célszerű a háritást előtérbe helyezni, hiszen ezek csak egy illúziót tartanak fenn. Attól, mert letagadjuk a történeteket, vagy próbálunk róla nem tudomást venni, még nem válik meg nem történté. Háritó mechanizmus az elfojtás is, amikor a tudattalanba szeretnénk áthelyezni az átélt kellemetlen élményt, azaz nem beszélünk róla senkinek, próbálunk nem gondolni rá, nem „agyalni” rajta. Ez szintén csak egy ideig-óráig fenntartható állapot, mint természetesen az is, ha háritunk. A háritás során olyan tényezőknek próbálunk jelentőséget tulajdonítani, aminek valójában semmi köze a történetekhez, így a gyakorlati életben sokak másokat okolnak akár saját, akár megint csak más ember hibáért. (Faragó, 2015)

A rövidebb időszakot felölelő „jogos” háritási szakasz után el kell érkeznie a megküzdésnek. A megküzdő eljárások akkor tekinthetők megküzdésnek, ha egyrészt mindig a probléma forrásának kiiktatását célozzák, másrészt pedig mindig a legoptimálisabb megoldást választja az egyén és mindezt addig folytatja, amíg nem lát napvilágot egy jobb megoldási alternatíva.

A felmérés adatai arra engednek következtetni, hogy a fiataloknál, habár együtt alkalmazzák a háritó és a megküzdő technikákat, nagyobb hangsúlyt kapnak azok a háritó mechanizmusok, amivel lényegében csak maguk előtt tolják a problémákat. A tanulmányban csak azokat a stresszkezelési mechanizmusokat ismertetem részletesebben, amelyeket alapvetően markánsnak tartok annyira, hogy a jövőre vetítve releváns lehet. Az elfojtás, tagadás, háritás ugyan jellemző a fiatalokra, azonban ezen elveknek a gyakorlati megoldásokra, az életre is van egyfajta kivetülése.

A háritó mechanizmusok közül az egyetemistákra leginkább a *zenehallgatás* és a nagymértékű *alkoholfogyasztás* jellemző. Ha az előbb ismertetetett két tényező egyszerre fellelhető, az kifejezetten optimális a fiatalok számára. Ezek pedig a szórakozóhelyek és a házibulik helyszíne. A kutatások rámutattak arra, hogy a hallgatók 87%-a jár bulizni és nagyjából 15-20% azok aránya, akik minden héten elmennek szórakozni. Az interjúk alanyai beszámoltak róla, hogy számukra a bulizás egyet jelent az alkoholfogyasztással. A válaszadók hozzávetőlegesen 80%-a rendszeresen iszik alkoholt, míg 25%-uk a bulik során legalább négyszer annyi alkoholt fogyaszt, mint ami egészségesnek tekinthető. A nagymértékű alkoholfogyasztás feloldja a gátlásokat és a fiataloknak stresszkezelés gyanánt pont erre van szükségük, függetlenül attól, hogy tudják, ez csak egy pár órási „örömt” ad. És ugye a komoly probléma itt kezdődik, ha a fiatal elég gyakran nyúl az alkoholhoz. A túlzott mértékű alkoholfogyasztás részegséghez vezet, amikor a reflexek tompulnak, és nem utolsósorban előfordulhat, hogy az érintett nem emlékszik a történetekre.

Korábbi kimutatások arra az eredményre jutottak, hogy az 1990-es évek első felében született fiatalok 60%-a már 15-16 éves korában megtapasztalta a részegséget. (Elekes, 2007) A felsőoktatás elemzését szolgáló adatfelvétel során megerősítést nyert ez az állítás. A 2007-ben publikált kutatásban a rendszerváltást követő első évek gyermekei vettek részt, míg az én tanulmányomban azok az egyetemi hallgatók, akik a 90-es években születtek. Eszerint nem csak a rendszerváltás utáni első évben születettek keresik az alkohol társaságát, hanem bizony a 90-es években születettek 10-15%-a úgy általában. Kiderült továbbá az is, hogy az egyetemre járnak olyan hallgatók, akik havonta vagy még gyakrabban részegednek le. Mindez persze a stresszkezelésüket nem szolgálja.

A 90-es években születettek körében (és minden más korosztályában szintűgy) népszerű stresszkezelési módszer a zenehallgatás is. A zenehallgatás persze nem olyan romboló, mint az alkohol, de valójában a zene maga szintén egy háritó mechanizmus. Veszélye abban rejlik, hogy a legtöbbször ez a leggyakoribb és az elsődleges stresszkezelési módszere, így persze csak nő bennük az elfojtott, kezeletlen feszültség.

A 90-es években született fiatalok új szintre emelték a szuiciditást. A modern társadalomban a szuicid hajlammal és a *szuicid gondolatokkal* kapcsolatos témák kifejezetten tabutémának számítanak, de összességében mégis egyfajta módszere a stresszkezelésnek. Alapvetően a szuiciditás az érintettek életének önkézüleg történő kioltását jelenti. Az öngyilkosság szociológiájában Emilé Durkheim az etalon, akinek fő munkája, „Az öngyilkosság” egy teljes művön keresztül elemzi az öngyilkossági arányszámokra ható tényezőket. Művéből nagyjából azt a következtetést lehet leszűrni, hogy az ember nem viseli jól a változásokat. Berendezkedett egy életre, igazodott a külső körülményekhez és így sokszor szorongást okoz a körülményekben bekövetkezett változás. A rendszerváltás mindenképp egy ilyen, jelentős változás volt. Habár a kutatás alanyai akkor még nem éltek, hatásuk alól mégsem vonhatták és vonhatják ki magukat. A magyarországi statisztikák szerint szerencsére nagyon kevesen jutnak el addig, hogy ehhez a magoldáshoz folyamodjanak.

A 2000-es évek a szuiciditás felfogásában jelentős változást hoztak: 20 évvel ezelőthöz képest a szuiciditás szó értelmezése megváltozott. Mára már a szuicid hajlamú fiatal nem az öngyilkosságot fontolgatja magában, hanem sokkal inkább „csak” egy önbántalmazást. A kutatási tapasztalatok azt mutatják, hogy a mély lelki válságban lévő fiatalok úgy vélik, nem tudják elviselni a lelki fájdalmat, így inkább fizikai fájdalmat okoznak maguknak. Vagdossák/falcolják magukat; s miközben folyik a sebből a vér, úgy érzik, mintha megnyugodnának. Ez egy rövid időszakos tartó folyamat, ami azt jelenti, hogy a vagdosás nem egyszeri, hanem ismételt tevékenységgé válik. A legáltalánosabban vagdosott testtáj a csukló környéke és az alkar, de nem ritka a lábon ejtett seb, sőt, most már egyesek a derekukon vágják meg magukat. A vagdosás ténye után persze jön a szégyenkezés, a sebtakargatása, hosszabttávon pedig a szociális kapcsolatok meglazulása. Minthogy ez a „szokás” a 2000-es években, a kamaszok között terjedt el, feltételezhető, hogy a 80-as évek végén és rendszerváltás után, a 90-es években született fiatalok vagdosták először nagy számban magukat. Korábban (amikor a 90-es években születettek voltak kamaszok) a vagdosás kifejezetten a 15-18 éves lányokra volt jellemző, azonban köszönhetően a digitalizált és modernizált világnak, mára már kitolódott a korhatár. Így ugyan még mindig a 15-18 évesek a legveszélyeztetettebbek, de már a 12-13 évesekre is jellemző a penge használata és még a kora huszonévesekben (22-23 évesek) is megvan a hajlam arra, hogy megvágják a kezüket. A 2017–2019-es adatfelvételen alapuló kutatás eredményei szerint a szuicid gondolatokkal, hajlammal rendelkező egyetemisták aránya valahol 3-5% között lehet. Hogy ők milyen formában élnek ki szuicid hajlamaikat, vagy egyáltalán van-e ennek bármilyen cselekvésben megtestesült jele, azt nem tudni. Csupán néhány lány csuklóján lehet látni, hogy ott bizony vágások nyoma látható, vagy esetleg az abból visszamaradó heg (az önmagukat vagdosók mintegy 90-95%-a lány).

A modern világban viszonylag gyakran alkalmazott háritó mechanizmus a dohányzás is, valamint vannak olyanok, akik a szorongásaikat agresszióval, dühös szavakkal, káromkodással vezetnek le. Természetesen ezen stresszkezelési mechanizmusok csak felületi kezelést adnak, csakúgy, mint a gyógyszerek (nyugtatók). A fiatalabb generációra egyre jellemzőbb, hogy szorongásaikat nyugtatók bevitelével próbálják elfojtani. Terelő mechanizmus a videojátékokba való menekülés, amelytől már csak egy lépés az okostelefonozás. A modern technológiai vívmányok (okostelefon, laptop, tablet) egy

csábító világgal várják mindazokat, akik a valóságban átélt kudarcaik elől próbálnak menekülni. Természetesen az online térben fellelhető információk sokszor segítenek a problémafelismerésben, de azok, akik tartósan az okostelefonozásba temetkeznek, nem kezelik, csupán elfojtják a stresszorokat.

*(A leggyakoribb mentális betegségek)* A háritó mechanizmusok túlzott alkalmazása olykor olyan tartós állapotokat eredményez, amely egyértelműen rontja az egyén életminőségét. Vannak ismertebb és kevésbé ismert mentális betegségek is. Ez persze nem azt jelenti, hogy az ismert betegségek egyszeriben sokakra jellemzőek lennének, vagy hogy ritka az, amiről sose hallottak az emberek. Némi összefüggés persze lehet az ismertség és a gyakoriság között, de az egyikből nem következik függvényszerűen a másik. Mindenesetre a felmérések eredményei szerint a válaszadók mintegy 5-10%-a küszködik valamilyen stresszkezeléshez kapcsolódó mentális betegséggel.

A minősített distressz akár értelmezhető szorongásként is. Olykor szinte mindenkivel előfordul, hogy szorongásos időszakot él meg, ez az élet velejárója. Akik számára ez az alap lelkiállapot, azoknak mindenképpen szembe kell nézni a ténnyel, hogy állapotuk akár súlyos mentális betegségeket is eredményezhetnek. A szorongás igazából előszobája a minősített mentális betegségeknek, így mindenképp célszerű komolyan venni a szorongásos zavarokkal küzdő emberek lelki világát. A szorongás legnagyobb része generalizált szorongás, ami azt jelenti, hogy az egyén egy korábbi esemény stresszhatásait képtelen elengedni és a szorongás kihat a döntéseire is. Habár a nőkre jellemzőbb ez az állapot, nemtől és születési évtől függetlenül találunk fiatalokat ebben a betegségben szenvedni. A 2015–2019 között lekérdezett fiatalok mintegy 5%-ára jellemző az erős szorongás (félelem, idegesség). A szorongók között a nők felül vannak reprezentálva, hiszen közülük nagyjából minden tizedik szorong, míg a fiúknál ez az arány 2-3%. A szorongás egyik lehetséges forrása régi, talán gyerekkori trauma, amely mind a mai napig kísérti az érintetteket. A jelenben, ha hasonló helyzetekkel találkozunk, leperog előtűk az eredeti trauma, és ez teljesen leblokkolja őket. Ekkor poszttraumás stresszről beszélünk.

Minden tudományterületnek megvannak az abszolút legismertebb fogalmai, s nincs ez másképp a pszichológiával és a pszichiátriával sem. Ha valaki lelki betegségekben szenved, akkor divatos azt mondani, hogy az illető „depis”. Valóban; a mindennapokban a leggyakrabban használt lelki állapotot leíró állapot a depresszió, azonban véleményem szerint sok esetben az emberek nincsenek tisztában a fogalom jelentésével. Sokak nem tudják, mikor lehet valakit valójában depressziósnak tekinteni, vagy éppen melyek azok az esetek, amelyek csak átmeneti, rosszabb időszakot jelentenek. A depressziós fiatalok jellemzően étvágytalanok (vagy épp falánkok), alvászavarral rendelkeznek, hangulatlanságuk van, és sokaknál megfigyelhető az önértékelés romlása is (önbizalomhiány), vagyis az, hogy nem tartják szerethetőnek magukat. A depressziót a lakosság mintegy 15%-a legalább egyszer átéli (Smith et al., 2005), azonban a gyógyulást visszaveti az a tipikus depressziós érvelés, miszerint nem mondják el az őket bántó dolgokat a barátaiknak, meg senkinek, mert nem akarnak másik terhére lenni. A kutatás adatai szerint igen magas a szorongó fiatalok aránya. Az egyetemekre járó fiatalok mintegy 2%-ára jellemző a depresszió és csak úgy, mint a szorongás esetében, a lányok itt is felül vannak reprezentálva, hiszen körükben a depressziósok aránya 3% körül mozog.

A depresszió jellege szerint lehet unipoláris vagy bipoláris. Az unipoláris depresszió egysíkú, nincsenek benne nagyobb változások, ellenben a bipoláris depresszióval, ahol kifejezetten hullámzó az érintett fiatal hangulata. A bipoláris szót használják a depresszió jelzőjeként, a bipoláris zavarban depressziós és mániás tünetek is lehetnek.

(A szakirodalom bipoláris affektív személyiségzavart is ismer.) A mániás epizódban a fiatalok energikusak, lendületesek, tehát teljesen ellentétesen viselkednek, mint egy unipoláris depresszióval küszködő, azonban van az a pillanat, amikor az aktivitás átcsap dühöngésbe, impulzív személyiségbe és ez sok esetben akár súlyos kontrollvesztéshez is vezethet. (Smith et al., 2005) A mániásnak nincs realitásérzékelése, viselkedését gyors tünetváltás jellemzi. Ugyan a kutatásban részt vett hallgatók között nagyon alacsony a bipoláris depresszióban/személyiségzavarban küzdők száma, a depresszió stigma miatt nehéz pontos számot mondani, noha a valóságban, szakember bevonásával „könnyű” elválasztani egymástól az uni-, és a bipoláris betegeket.

Vannak olyan zavarok, amelyek koncentráltan a fiatal felnőtteket veszélyeztetik. A pánikrohamok és a pánikbetegség ilyen. A felnőtt lakosság mintegy 40%-a átél ilyen rohamokat, ami mindenképpen egy jelentős arány. A tünetek mindenesetre egyediek: alapvetően nyugodt lelki állapotról beszélhetünk, egészen addig, amíg be nem következik az az esemény, ami a pánikrohamot katalizálja. A pánikroham nagyjából egy 20-30 perces időintervallumot ölel fel, ám a lefolyása igen ijesztő is tud lenni. A rohamot megelőzően az érintettek úgy érzik, valami rossz fog közeledni és elfogja őket egy bizonytalanságérzet. Ez a tudat felpörgeti a pulzusukat és kiveri őket a víz. A reszketés mellett ilyenkor jellemző a légszomj, a hányinger és az ájulás érzete. (Smith et al., 2005) A pánikbetegekkel folytatott beszélgetések során kiderült, hogy olykor izomfeszülésbe is átcsaphat a szituáció és a pánikbeteg úgy érzi, „menekülni szeretne a semmibe”. A beszélgetőpartnerek közül az érintettek és a környezetük is úgy nyilatkozott, hogy a pánik során úgy érzik, majd megőrülnek és a halál közelségét érzik. Pánikbetegségről akkor beszélünk, ha a pánikrohamok rendszeressé válnak. Az utóbbi 5 évben lekérdezettek válasza alapján elmondhatjuk, hogy bizony a pánikbetegség kifejezetten gyakori betegség, hiszen a fiúk 1%-át, míg a lányok 3-4%-át érinti.

A szorongásnak, mint mentális problémának tehát vannak jelei, a gyakorlati életből vett következményei. A „megjárom, hogy jól vagyok” stratégiát elég sokan követik. Az egyedül lévő fiatal gyakran sírásban fakad ki és depresszív hangulat hatalmasodik el rajta. Ez a lelki állapot gyakran kihát az étrendre is. Ezek a „nervosák”. Biztosra veszem, hogy ez a megnevezés a legtöbbeknek nem mond semmit, azonban azt is valószínűsítem, hogy a konkrét zavar már sokaknak ismerős lesz, legalább megnevezés szintjén. A nervosa (’idegi’) jelzővel ellátott – s összefoglaló néven a szorongásos zavarok körébe tartozik – az anorexia, a bulimia, az ortorexia, a bigorexia és a fatorexia. Ezek közül a gyakoribb a bulimia és az anorexia.

Habár az anorexia a kutatás eredményei szerint nem tartozik a „legdivatosabb” szorongásos zavarok közé, fontosnak tartom megemlíteni, ugyanis a tapasztalataim szerint ez az érintettek számára sokkal kevésbé felvállalható probléma, mint mondjuk a depresszió. Egy depresszióban szenvedő számára jellemzően nem okoz gondot akkora elmondani környezetének, hogy vannak gondjai, azonban azok, akik anorexiások, egyrészt talán nem is tudnak róla, hogy azok, másrészt, ha tudnak is, nem szívesen beszélnek róla. Az anorexia nervosa, közismert nevén csak anorexia, egy évészavarként van definiálva, azonban ennél mindenképp több. Amiket anorexiásokkal való beszélgetés során tapasztaltam, azt megerősíti a szakirodalom. Mára már felismerik, hogy az anorexia valójában pszichés alapokon nyugszik. Sok esetben a kiinduló pont az, hogy a családból vagy a baráti közösségből durvább stílusban javasolják azt az egyénnek, hogy kezdjen el fogyókúrázni. Mindez tehát sokszor azt jelenti, hogy az anorexia valahol egy kontrollálatlanná vált fogyókúra-szerű mechanizmus (persze nem valós fogyókúra, csak a célok hasonlóak). A tapasztalatok sok esetben arra engednek következtetni, hogy a fiatal

kap egy olyan megjegyzést, vagy szakítanak vele oly módon, amit nem tud érzelmileg kezelni és emiatt egyértelműen romlik az önbecsülése. Úgy vettem észre, hogy az anorexia kialakulásához „kell” a stressz elfojtása és az a torzult énkép, amit a kellemetlen megjegyzés vagy a szakítás okoz. Az anorexiában szenvedők túlnyomó többsége tinédzser vagy húszas éveiben járó nő. Mikor mondható valakiről, hogy anorexiás? Attól függ, hogyan definiáljuk a betegséget. Ha a pszichés hátteret is már annak tekintjük, akkor bizony a gyakorlat erre egyértelmű választ ad. A megfigyeléseim alapján az alábbi jelek árulkodók lehetnek:

- habár a BMI-je normális és a testalkata is kifogástalan, az egyén azt gondolja magáról, hogy kövér,
- rendszeresen kalóriát számlál (Smith et al., 2005) és igyekszik azt szigorúan be is tartani,
- rendszeresen méredezkedik és tized kilóra figyeli, mit mond a mérleg,
- először csak bizonyos tápanyagokat von meg magától, majd a megvont ételek sora egyre bővül,
- képes és hajlamos ellenni minimális étellel egész nap,
- nem hajlandó mások előtt enni, s azt mondja, majd később megeszi, vagy a szobájában megeszi az ételt.

Ha a fenti tünetcsoportok többségét tapasztaljuk valakin, gyanakodjunk, hogy valamilyen kezdődő nervosában (leginkább anorexiában) szenved. Ezek hosszabb távú fennmaradása komolyabb egészségügyi következményekkel jár. A szakirodalom egy jelentős részével összhangban sok ember onnan kezdve tekint valakit anorexiásnak, ha a hosszú távú következmények megfigyelhetők:

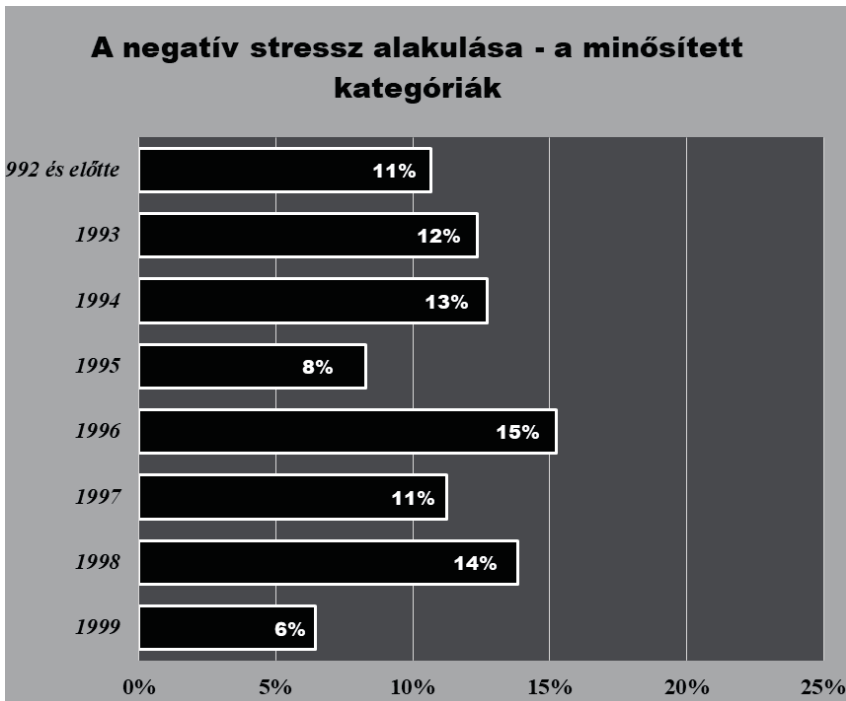
- jelentős súlyvesztés (egyes esetekben ez akár 30-40% is lehet),
- a nőknél a menstruáció kimaradása, esetleg megszűnése (Smith et al., 2005)
- fáradékonyág, betegeskedés, erőtlenység érzése,
- minden egyes falat után érzett büntudat.

Az anorexia kezelése két jól elkülönülő szakaszra osztható. Az első szakaszban az étkezést és az étvágyat kell normalizálni, ami a legtöbb esetben pár hónap alatt megvalósítható. A második fázisban a nervosát kialakító érzelmi problémákat kell kezelni és valójában ez az, ami leginkább időigényes. (Smith et al., 2005) Ahhoz, hogy az anorexiából tökéletesen gyógyuljon valaki, nagyjából két évre van szükség. Becslésem szerint a depressziós fiatal nők legalább negyede hajlamos az anorexiára és egy részük legalább időszakosan beleesik az anorexia nervosa csapdájába. A kezelésben a legnagyobb problémát a betegség elismerésének – és így az együttműködés – hiánya okozza a páciens részéről.

A bulimia, hasonlóan az anorexiához, a fiatal nők betegsége. Ennek ismeretében a rendszerváltás után született nők kifejezetten veszélyeztetve vannak ettől a betegségtől. A bulimia az étkezésben egyfajta ördögi kört jelent. Az első fázist a falási rohamok jelentik, amit egyfajta büntudat követ. Sokaknak büntudatuk van azért is, mert esznek, amiatt meg főképp, hogy faltak és messze több ételt fogyasztottak el, mint optimális. Épp ez a büntudat az, ami arra készteti őket, hogy hánytassák magukat, ami lényegében a bulimia fő mozzanata. (Smith et al., 2005)

*(Minősített szorongásos állapotok a mai egyetemisták körében)* Ahogyan az látható is, a szorongásos zavarok tárháza igen széles és ezek között vannak olyanok is, amelyek igen sok embert érintenek. A modern egyetemisták csoportja szintén egy elég gyakran érintett réteg. A kutatásaim során minden évben találkoztam olyan fiatalokkal, akiknek komolyan pszichés problémájuk van.

6. ábra: A minősített szorongásos állapotban lévők aránya



Forrás: Saját szerkesztés

Ha a mentális betegségekben szenvedőket születési éveik szerint kategorizáljuk, akkor feltűnik, hogy igen nagy az eltérés az egyes évek között. Úgy tűnik, hogy a modernizáció első hulláma igen érzékenyen érintette a generációt, ugyanis az 1996–1998 között született fiatalok mintegy 14%-a rendelkezik komolyan szorongással. A Z generációt hivatalosan 1995 után számítják, azaz az első hároméves időszak éppen az 1996–1998 közötti időszakot jelenti. Megjegyzendő, hogy Magyarországon az első mobiltelefonok 1994–1995 körül kerültek piacra, vagyis ezen három év egyben a készülékek térnyerésének első fázisa.

(Kitekintés a 2000-es évekre: mi várható a közeljövőben?) A kutatási tevékenység gerincét adó felmérésben a 90-es években született egyetemistákat mértem fel. Mindazonáltal kutatói kíváncsiságom itt nem zárul le, kíváncsi vagyok arra is, hogy a feltörekvő generációval mi a helyzet. A felsőoktatásban tanulók utánpótlását a középiskolások, hosszabb távon pedig a most általános iskola felső tagozatába járók jelentik, azaz a tizenévesek. A tizenévesek már az ezredforduló és az Y2K után születtek. A mostani kamaszok megfigyelésével némileg előre tudjuk jelezni, hogy vajon miképp fog változni a mindenkor fiatal felnőtt stresszhez való általános hozzáállása.

A mostani kamaszok már a 90-es években születettektől habitusukat tekintve annyira eltérők, hogy akár már külön generációként is definiáljuk őket. Ugyan a teenager generáció közvetlenül nem képezte a kutatásaim körét, azonban kvalitatív technikák által

kialakult bennem egy kép. Úgy vélem, hogy a szorongás és a mentális zavarok köre átolódott a huszonévesek körére, vagyis inkább a 90-es években születetteknek okoz gondot a minősített állapotok (depresszió, pánikbetegség, anorexia stb.) kezelése. Ez persze nem azt jelenti, hogy a 2000-es években születettek körében nincsenek stresszkezelési gondokkal küszködőbb, csak annyit, hogy látszólag alacsonyabb a mentális betegségekkel rendelkezők aránya. Persze ennek alátámasztása egy másik kutatás témáját adhatja...

A beszélgetések során kiderült, hogy azokat, akik nem követik a mainstream (menő, trendi, divatos, stb.) szokásokat és mások, mint a legtöbbször, a kamaszok kíméletlenül kirekesztik, sőt... Nem egy és nem két tizenévesel beszéltem arról, hogy bizony őt a kortársai nemcsak kiközösítik, mert nem divatos, hanem még gúnyolják, csúfolják is őt és kortársai lelkileg bántalmazzák. Ez persze elindít egy önutálatba torkolló folyamatot, aminek az alapja az, hogy énképe súlyosan torzul. Pont ez a torzult énkép csap át nagyon gyakran rossz mentális állapotba: a teenager lányok egy része gyakran vagdossa magát, míg mások anorexiába, bulimiába zuhannak. Természetesen ezek az esetek nem szerepelnek a statisztikákban, ugyanis rejtettek, mert az érintett magába fojtja a gondjait. Mindebből természetesen következik, hogy pontos adatok nem állnak rendelkezésre, azonban becsléseim szerint nagyjából a teenagerek mintegy 5%-a tartozhat ebbe a körbe (e tekintetben is felül lehetnek reprezentálva a lányok, ám tapasztalataim szerint már nem annyira szélsőséges az eltérés, mint a 90-es években születettek körében).

Tetszik, avagy sem, de a mostani fiatalok már nem igazán bíznak a szüleikben. Az őket foglalkoztató lelki problémákat csak eseti jelleggel osztják meg, aminek az az egyik oka, hogy gyakorta a depresszív állapot kialakulásának épp a család az oka. Nem ritka az sem, hogy a fiatalok arról beszélnek, hogy úgy érzik, senki nem érti meg őket, beleértve a családjukat sem, sőt, talán leginkább ők nem állnak a tinik mellé. Ez persze a digitális világban élő kamaszok köré egy újabb falat épít; s így a szülő és a gyerek egymástól teljesen eltávolodik. Egy internetes portálon a szorongás, illetve a depresszió szót beírva a keresőbe, mintegy 20-30 friss, egy hetesnél nem régebbi kérdést találunk és ezek mintegy felét tinédzserek írják ki. Nem mondhatom el senkinek, elmondom hát mindenkinek.

Habár a mentális állóképességük talán minimálisan jobb, mint a 90-es években születetteké, a teenagerekkel való beszélgetés alapján semmi pozitív jövőképem nincs a jövő generációt illetően. Digitális eszközökkel való ellátottságuk több mint kielégítő, de szociális életük egészségtelen. Ezen évtized szülőttei már szélsőségesen kezelik a pszichológust/pszichiátert is: egy részük már ideje korán el szeretne menni és kvázi a szakembertől várja a kiutat, mások pedig inkább az online világban diagnosztizálják magukat és rettegnek a szakemberektől. Mindezek tekintetében nagyon sok olyan tinivel találkozhatunk, akik önmagukat depressziósnak, szociális fóbiával rendelkezőnek, pánikbetegnek stb. tartja magát. Véleményem szerint a digitális világ abban nagy segítséget nyújt, hogy teret kapnak ezek a fiatalok a gondolataik leírására. Természetesen az online térben aktívak a tizenévesek és a huszonévesek is, és a megfigyeléses kutatásokra alapozva úgy vélem, hogy a huszonévesek körében mintegy 10-20%-kal magasabb lehet a mentális betegségekben szenvedők aránya.

*(Következtetések)* A társadalmi jóllét egyik alappillére, hogy mennyire érezzük jól magunkat a bőrünkben, mennyire nyomasztanak minket lelki problémák. A rendszerváltás kétségkívül nagy sokkot jelentett, aminek mind a mai napig érezhetjük hatását. Azok, akik nem sokkal a rendszerváltás után vállaltak gyereket, akaratlanul is átadhattak egy szemléletmódot, egy stresszhez való hozzáállást. Mindazonáltal felmerült a kérdés, hogy a rendszerváltás okozta sokk tetten érhető-e a 90-es években születettek feszültségének szintjében?



A kutatás rámutatott arra, hogy a fiatalok egy jelentős része igen stresszes. Kinél a magánéleti stressz, kinél a vizsgadrukk a meghatározó, mégis összességében nagyon sokan szenvednek a szorongás okozta problémáktól.

### 3. táblázat: A stresszkezelés hatékonysága, születési évek szerint csoportosítva

<i>Megnevezés</i>	<i>Születési év</i>							
	<i>1992 és előtte</i>	<i>1993</i>	<i>1994</i>	<i>1995</i>	<i>1996</i>	<i>1997</i>	<i>1998</i>	<i>1999 és utána</i>
<i>Harmonikus állapot</i>	9%	9%	14%	16%	16%	15%	11%	3%
<i>Kisebb stresszt érez</i>	18%	39%	31%	28%	25%	28%	19%	13%
<i>Mérsékelten feszült</i>	32%	35%	36%	33%	32%	32%	35%	57%
<i>Nagyon feszült, szorongó</i>	41%	17%	19%	23%	27%	25%	35%	27%

*Forrás: Saját szerkesztés*

A kvantitatív technikák alkalmazása egyértelműen nem támasztja alá a modernizáció és a szorongás közötti kapcsolatot, habár vannak arra utaló jelek, hogy a két tényező között fennállhat némi korreláció. A 2015 és 2019 között elvégzett kutatás adatai szerint a rendszerváltás környékén született fiatalok igen jelentős része szorong, azonban ez számottevően csökkent a később születettek körében. A modernizáció következő jelentős fejezete a mobiltelefonok megjelenése volt. Ezen változás hatására ismét megnőtt az erős stresszben élők aránya. Mindebből arra lehet következtetni, hogy Durkheim öngyilkosságról írt dogmái mind a mai napig érvényesülnek. Az emberek nehezen kezelik a változásokat, legyen az pozitív, avagy épp negatív (ennek mélyebb okfejtéséről: Durkheim, Emilé: Az öngyilkosság). Úgy néz ki, a modernizációs hullámok kedvezőtlenül hatottak a stresszkezelésre. Mélypontot hozott a változások első hulláma, azaz maga a rendszerváltás, és hasonlóképp romlott a fiatalok énképe a modernizáció második hullámában, amikor megjelentek az első mobilkészülékek.

Az előzőek ismeretében ugyan egyértelműen nem fogadhatók el a felvázolt hipotézisek, azok elvetése sem feltétlenül állja meg a helyét. A hipotéziseket részlegesen elfogadom, ugyanis a rendszerváltás után bekövetkező modernizációs folyamat rontotta az évtized során világra jövő, jelenleg egyetemeken tanuló fiatalok stresszkezelési képességeit.

A jövőre vonatkozó várakozások értékelésénél be kell látni, hogy a 2000-es években születettek közel olyan arányban szoronganak, mint a huszonévesek. A fiatalok tán még rutinszerűbben használják a digitális eszközöket, s ez akár meghatározó is lehet a későbbiek folyamán, ugyanis egyes mentális betegségek kialakulása inkább a teenager évek végére, huszonéves korszak elejére tehető.

A jövőre vonatkozó kilátásokat nagyban befolyásolja a jelenleg is tomboló világjárvány. A koronavírus következtében a fiatalok életvitele alapvetően megváltozott. Akik eddig közösségben mozogtak, most kénytelenek bezárkózva élni mindennapjaikat és kommunikációjuk is igen szegényessé vált. Minthogy kiderült a kutatásból, hogy a fiatal generáció nem viseli jól a változásokat, úgy tűnik, a közeljövőben meg fog ugrani a minősített szorongásos állapotban lévők száma és aránya. Az általam reálisnak tartott jövőkép szerint több lesz a depressziós, a szociális fóbiás, a kevert szorongásos depresszióban szenvedő, az anorexiás és minden egyéb mentális betegségben szenvedő. A szorongás növekedése a járványhelyzet egyfajta rejtett következménye, így hát nagyon fontos lenne figyelni a fiatal generáció lelki állapotára, mert hogy a világ milyen irányt vesz, jórészt ezen fiatalokon múlik.

Ha a rendszerváltás okozta sokk 60 évig megmarad a fejekben, akkor bizony a mindenkori fiatal generáció lelki állapota még legalább 30 évig romlani fog. Jelenleg a rendszerváltás óta tartó lejtő közepén vagyunk, így feltehető, hogy 2050-re érhetjük el az abszolút mélypontot.

## JELENTŐSEBB FORRÁSOK

- Elekes Zsuzsanna (2007): Serdülőkorú fiatalok alkoholfogyasztása, in Demeterovics Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi (szerk.): *Iskolai egészségpszichológia*. L'Harmattan, Budapest, 216–242. o.
- Faragó Péter: A stressz és a mentális zavarok szerepe a devianciák korszakában: Az egyetemisták stresszel kapcsolatos attitűdjeiről. In: *Valóság*, 2015/7, 38–57. o.
- Kardos Márta (2009): *Stressz és megküzdés az elsős egyetemisták életében*. TDK dolgozat (Budapesti Corvinus Egyetem, Magatartástudományi és Kommunikációelméleti Intézet)
- Römer Glória: Kontextus nélkül. In: *Pszichológia*, 2019/3. szám, 40–41. o.
- Smith, Edward E. – Nolen-Hoeksema, Susan – Fredrickson, Barbara L. – Loftus, Geoffrey R: *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2005.