

AZ ÖNÉRTÉKELÉS FEJLESZTÉSE SERDÜLŐKORBAN

DEVELOPMENT OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENCE

CSÓKA ANGELIKA – SIMON NÓRA¹ – GYULAI ANIKÓ

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar

Összefoglalás: Az önbecsülés a serdülők fejlődésének kritikus aspektusa, amely szorosan összefügg egészségmagatartásukkal. A magas önértékelésű serdülők nagyobb valószínűséggel mutatnak olyan viselkedésformákat, amelyek a pozitív egészségmagatartást erősítik, míg az alacsony önértékelésűek nagyobb valószínűséggel mutatnak olyan viselkedésformákat, melyek negatívan hatnak az egészségükre. A serdülők pozitív önértékelésének és egészségmagatartásának előmozdításához elengedhetetlen a pozitív önbeszéd és megerősítés ösztönzése, a szociális és érzelmi támogatás lehetőségének biztosítása, valamint az egészséges testkép és önfogadás elősegítése. Mindezekre hatással lehet az általunk kifejlesztett kortárs oktatási egészségfejlesztő program. A pozitív önértékelés előmozdításával segíthetünk a serdülőknek egészséges szokások, viselkedésformák kialakításában, amelyek aztán egész életükön át hasznukra válnak.

Kulcsszavak: *serdülőkor, önértékelés, egészségmagatartás, kortárs oktatás*

Summary: Self-esteem is a critical aspect of adolescents' development and it is closely linked to their health behaviour. Adolescents with high self-esteem are more likely to exhibit behaviours that reinforce positive health behaviours, while those with low self-esteem are more likely to exhibit behaviours that negatively impact their health. Promoting positive self-esteem and health behaviours in adolescents requires encouraging positive self-talk and reinforcement, providing opportunities for social and emotional support, and promoting healthy body image and self-acceptance, which may be influenced by our peer education health promotion programme. By promoting positive self-esteem, we can help adolescents develop healthy habits and behaviours that will benefit them throughout their lives.

Keywords: *adolescence, self-esteem, health behaviour, contemporary education*

BEVEZETÉS

A serdülőkorúak egészségfejlesztése kiemelt jelentőséggel bír napjainkban, a gyermekkorban rögzült egészségmagatartási formák hatással vannak a későbbi, felnőttkori egészségi állapotra és életmódra is. Az egészségtudományi képzések jelenlegi hallgatói a jövő egészségvédelmének a letéteményesei, és számos bizonyíték van

¹ Levelező szerző: Simon Nóra, Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar, 3515 Miskolc-Egyetemváros, e-mail: nora.simon@uni-miskolc.hu

arra, hogy a kortárs oktatóktól jövő információkat a serdülőkorúak szívesen fogadják, ami növelheti az egészségfejlesztés hatékonyságát.

A Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar Selye János Szakkollégiumában működő kutatócsoport kereteiben kortárs oktatói egészségfejlesztési program létrehozását tervezzük, melynek célja, hogy egy hatékonyságméréssel alátámasztott, használható kortársoktatási modellprogramot hozzunk létre. A tervezett kortársoktatási és egészségfejlesztési modellprogram címe: *Útravaló*, melynek célcsoportja a középiskolában tanuló serdülők csoportja. A program tervezett tematikája három, egymásra épülő téma köré szerveződik, ezek: az önismeret, a társas kapcsolatok, valamint a motiváló életcélok. Az oktatási programban szakirodalmi alapokra épített, korszerű, tréningelemeket tartalmazó foglalkozástervek, valamint a hatékonyság mérésére alkalmas tesztek kidolgozását tervezzük.

Az *Útravaló* kortársoktatási és egészségfejlesztési modellprogram első témaköre a tanulók reális önismeretének, önbecsülésének a fejlesztésére irányul, jelen tanulmány célja az ehhez kapcsolódó szakirodalom bemutatása, feltárása, mely elősegíti a tervezett program megalapozását.

Az identitás alakulása

Az identitás egy olyan mentális konstrukció, amely alatt a társas valósággal való kölcsönhatás nyomán kialakuló, tudatos énelményt értjük, és személyiségünk szilárd alapjának tekintjük [1]. Magának a szónak a jelentése **azonosságtudat, önazonosság**.

Erikson az identitást a kora gyermekkortól folyamatosan fejlődő személyiség építő elemének tartja, amely a serdülőkorban, az „identitás kialakulása szemben a szerepdiffúzióval” pszichoszociális krízisidőszak alatt válik jelentőssé és tudossá. A serdülőkor alatt a korábbi fejlődési szakaszok konfliktusai újraélednek, a korábbi azonosságok és folytonosságok megkérdőjeleződnek. „A gyermekkori azonosulások immár nem elégségesek, így szükségessé válik a korábbi identifikációk (szerepszerű azonosulások) és introjekciók (külső tapasztalatok bevetítései) újraértékelése és magasabb szintű integrálása az énidentitásba” [2]. E folyamatok végeredménye lesz az identitás, az integrált én érzése. A serdülőkori krízis megoldása ad a felnőtt élet számára olyan stabil horgonypontokat, amelyek képessé teszik a személyt arra, hogy kész legyen az élet jövőbeli kihívásaival szembenézni. Az identitásformálódásra hivatkozhatunk úgy, mint egy folyamatos egyensúlykeresési folyamatra az „én” és mások határai között, amely egyre kidolgozottabb és differenciáltabb identitásérzéshez vezet [3]. Az identitás krízise ezért természetesen újra és újra felmerülhet (pl. „életközépi krízis”), hiszen a világ körülöttünk folyamatosan változik, és ez arra késztet bennünket, hogy folyamatosan újradefiniáljuk magunkat.

Az önértékelés és az önbecsülés fogalmának meghatározása

Az önértékelés az „én” sémájának kognitív összetevője, ugyanakkor olyan attitűdbeli komponens is, amely meghatározza, hogy a személy milyen mértékben hajlamos pozitívan értékelni magát, valamint elutasítani a negatív tulajdonságait [4]. A magyar nyelvű szakirodalom az önértékelés és önbecsülés terminusokat megegyezően

használja, a nemzetközi szakirodalomban viszont a két fogalom eltér egymástól. A nemzetközi szakirodalomban túlnyomóan a „self-esteem” meghatározással találkozunk. A self-esteem jelentése inkább a pozitív felhangú végeredményre utal, ezért ragadja meg helyesebben a magyar „önbecsülés” kifejezés. Ezzel szemben a szintén gyakran használt „self-evolution” magára az értékelő minősítésnek a folyamatára vonatkozó meghatározás, amely erőteljesebben felel meg a magyar „önértékelés” szónak. Baumeister szerint, az önbecsülés a személy énértékelésének pozitivitását fejezi ki, „azaz az önbecsülés a reflektív tudat értékelő aspektusa: az önismeret alapján hozott értékítélet” [5].

Az önértékelést különböző életkorokban különböző tényezők formálják, például gyermek- és serdülőkorban kiemelkedőek a testi jellemzők vagy a mások általi elfogadottság, ezzel szemben viszont felnőttkorban inkább a személyes erények és az erkölcsösség komponensei jelentősek és meghatározók. Ami minden esetben és életszakaszban alakítja az önértékelésünket, az az egyes énésszetevők közötti viszony. Az énésszetevők egyike az ún. „ideális self”, amilyenné a személy szeretne válni. Emellett párhuzamosan létezik az „aktuális self”, amilyen a személy valójában, illetve az „elvárt self”, amilyenek mások szeretnék látni az egyént [4, 5].

Az önbecsülés a serdülőkori fejlődés egyik alapvető aspektusa, amely számos egészséges magatartással kapcsolatos viselkedést befolyásol. A serdülőkor kritikus időszak az egyének számára identitásuk kialakulásukban, és az önismeret döntő szerepet játszik e folyamatban [6]. Az egyén az önértékelés folyamata során információt gyűjt magáról és a tapasztaltak alapján dönt arról, hogy mire tartja magát.

A pozitív önértékelést számos hatás determinálja, beleértve a protektív családi környezetet [7], a támogató kortárs kapcsolatokat és a társadalmi elfogadást, valamint jelentősen befolyásolja a tanulmányi eredmény és siker érzésének elérése is [8, 9]. Azok a serdülők, akiknek támogató családjuk, pozitív kortárskapcsolatai és tanulmányi sikereik vannak, nagyobb valószínűséggel rendelkeznek magas önbecsüléssel. Ezzel szemben azok, akik elutasítást, zaklatást vagy tanulmányi kudarcot tapasztalnak, nagyobb valószínűséggel rendelkeznek alacsony önértékeléssel. Mindezekon kívül a közösségi média és a társadalmi nyomás negatívan befolyásolhatja az önbecsülést az irreális szépségstandardok követendő mintává tételével, valamint az összehasonlítás és a versengés negatív szokásainak támogatásával [10].

Önértékelés és egészségmagatartás kapcsolata

Az egészségmagatartás mindazon viselkedésformák, cselekvések és szokások összessége, amelyek hatással vannak az egészségünk alakulására [11]. Az egészségmagatartás egyik típusa a preventív, azaz megelőző egészségmagatartás, mint például az egészséges táplálkozás vagy a testmozgás; a másik pedig a kockázati, vagyis az egészséget veszélyeztető magatartás, mint például a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás [12]. Az egészségmagatartás, beleértve a fizikai aktivitást, a táplálkozást és a szerhasználatot is, igen fontos a kamaszkorban, mert hosszú távú egészségügyi következményei lehetnek. Ezért a serdülők önbecsülése és az egészség-

magatartás közötti kapcsolat megértése elengedhetetlen az egészséget befolyásoló pozitív viselkedésformák létrehozásához.

Számos kutatás azt mutatja, hogy az önértékelés szoros kapcsolatban áll olyan kockázatos egészségmagatartási formákkal, mint például a dohányzás, alkoholfogyasztás [12, 13]. Vannak viszont olyan kutatások is, amik nem találtak összefüggést az önértékelés és egészségmagatartás között [11]. Ezt az állítást támasztják alá azok a tanulmányok, amelyek nem találtak összefüggést az önértékelés alacsony vagy magas szintje és a dohányzás között [14, 15].

Magas önbecsüléssel rendelkező serdülők nagyobb valószínűséggel folytatnak olyan viselkedésformákat, amelyek elősegítik a pozitív egészségmagatartást, mint például a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás és a mentális egészség védelme. E mellett kevésbé valószínű, hogy olyan kockázatos magatartást tanúsítsanak, mint a dohányzás, az ivás és a drogfogyasztás. Másrészt az alacsony önbecsülés olyan negatív viselkedésformákkal járhat, mint a kábítószer-használat, egészségtelen táplálkozási szokások és a fizikai aktivitás hiánya, illetve nagyobb valószínűséggel lesznek negatív egészségügyi következmények, például elhízás, depresszió és szorongás [13].

Külön jogszabályban foglaltak szerint az iskola-egészségügyi ellátásról szóló 26/1997. (IX. 3.) NM rendelet alapján védőnőként az egyéni és közösségi egészségfejlesztési egészségvédelmi programok tervezése, szervezése és megvalósításban való részvétel is a védőnői kompetenciák közé tartozik [16].

Kortársoktatás hatása

A kortársoktatás módszere az egészségfejlesztési programok vonatkozásában nemzetközi szinten közismert, hatékonysága számottevő, különböző pszichológiai és szociológiai elméletekkel alátámasztható. Ráadásul nemcsak a célcsoport, hanem a kortársoktató számára is előnyös, mert közben tudása, szociális attitűdje és személyisége is fejlődésen megy keresztül [17].

A kortársoktatás mint pedagógiai módszer az egészségfejlesztés területén a 20. század második felében vált relevánssá. A '70-es évektől kezdődően – ahogy az egészségmagatartás és így az egészségmegőrzéssel kapcsolatos egyéni felelősség egyre hangsúlyosabbá vált –, növekedett a kortárs egészségfejlesztési programok száma. Amíg az első kezdeményezések többségében a kockázati magatartások – mint a dohányzás és a szerhasználat – kezelésére koncentráltak, addig az utóbbi néhány évtizedben a szexuális neveléssel kapcsolatos programokra is képeztek kortársoktatókat, akik hasonló korúak körében végzik felvilágosító, megelőző munkájukat. Magyarországon a legszélesebb körben publikált kortársoktató program a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának TANTUdSZ programja. Eredményeik szerint az egészségfejlesztés területén megvalósított kortársoktatói programjaik különböző mértékben ugyan, de minden korcsoportban hatékonyak bizonyultak. Egyértelmű pozitív irányú változás állt be a tudás, de több esetben az attitűd, a különféle készségek és egészségmagatartás tekintetében is [18, 19, 20].

MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A serdülők önbecsülésének és egészségmagatartásának előmozdítása érdekében elengedhetetlen a pozitív önértékelés ösztönzése. A serdülőket meg kell tanítani felismerni és megkérdőjelezni a negatív belső hangokat, és azt pozitív megerősítésekkel helyettesíteni. A szociális és érzelmi támogatás lehetőségeinek biztosítása szintén kulcsfontosságú a pozitív önértékelés előmozdításához. A serdülőket arra kell ösztönözni, hogy egészséges kapcsolatokat alakítsanak ki, és kérjenek támogatást megbízható felnőttektől. Az egészséges testkép és önellfogadás elősegítése szintén elengedhetetlen. A serdülőket meg kell tanítani arra, hogy értékeljék testüket, és inkább az erősségeikre összpontosítsanak, mint a hibáikra.

IRODALOMJEGYZÉK

- [1] Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton, New York, ISBN:0393311449.
- [2] Rivnyák A. – Láng A. – Péley B. – Nagy G. – Nagy E. – Bóna A. et al. (2020). Az identitásfejlődés felmérése serdülőkorban kérdőív magyar adaptációja (AIDA-Hungary) serdülők nem klinikai mintáján. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75 (2), pp. 247–269.
- [3] Kroger, J. (2004). *Identity in Adolescence. The Balance between Self and Other*. Routledge, London, ISBN: 9780203346860.
- [4] Csibi S. – Csibi M. (2013). Az önértékelés és a megküzdés szerepe a serdülők egészségvédő magatartásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 14 (3), pp. 281–295, <https://doi.org/10.1556/Mental.14.2013.3.5>.
- [5] V Komlói A. – Rózsa S. – S Nagy Z. – Sági A. – Köteles F – Jónás E. et al. (2017). A vonásönbecsülés/-önértékelés kérdőíves mérésének lehetőségei. *Alkalmazott pszichológia*, 17 (2), pp. 73–108.
- [6] Tringer L. (2019). Az identitás. *Vigilia*, 84. évf., 4. sz., április, pp. 293–294.
- [7] Kőrössy J. (1997). Az énkép és összefüggése az iskolai teljesítménnyel. In: Mészáros A. (szerk.). *Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága*. ELTE Ötös Kiadó, Budapest, pp 67–85.
- [8] Harmatiné Olajos T. (2011). Szülők, óvodások, szorongások – az iskolakezdés lelki terhei. In: Chrappán M. (szerk.). *Az iskolakezdés pedagógiai kihívásai*. Magyar Óvodapedagógiai Egyesület, Debrecen, pp. 6–7.
- [9] Mező F. (szerk.) (2010). *Tehetségkutatás - határon innen és túl...* Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület, Debrecen, pp. 86–93.
- [10] André C. – Lelord F. (2013). *Önbecsülés*. Park, Budapest.

- [11] Lobanov-Budai É. (2012). A szülői nevelési stílus és az önértékelés kapcsolata a serdülők egészség-magatartásának tükrében. *Acta Sana „Mens sana in corpore sano” Az egészségügyi és a szociális ellátás elmélete és gyakorlata. A Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar Tudományos Lapja*, VII (2), pp. 42–43.
- [12] Pikó B. (2002). *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- [13] Mcgee, R. – Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23 (5), pp. 569–582, <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0344>.
- [14] Koval, J. J. – Pederson, L. L. (1999). Stress-Coping and Other Psychosocial Risk Factors: A Model for Smoking in Grade 6 Students. *Addictive Behaviors*, 24, pp. 207–218.
- [15] Baumeister, R. F. – Campbell, J. D. – Kreuger, J. L. – Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), pp. 1–44.
- [16] 26/1997. (IX. 3.) NM rendelet az iskola-egészségügyi ellátásról 3. számú melléklete A nevelési-oktatási intézmény védőnője által önállóan ellátandó feladatok. Letöltve: 2023. 06. 21. Elérés: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99700026.nm>.
- [17] Lehotsky Á. – Falus A. – Lukács Á. – Füzi A. R. – Gradvohl E. – Mészárosné D. S. et al. (2018). Kortárs egészségfejlesztési programok közvetlen hatása alsó tagozatos gyermekek kézhigiénés tudására és megfelelő kézmosási technikájára. *Orvosi Hetilap*, 159, 12, pp. 485–490. <https://doi.org/10.1556/650.2018.31031>
- [18] Feith, H. J. – Melicher, D. – Falus A. (2015). TANTUdSZ program. Utószó helyett a TANTUdSZ programról. In: Falus András, Melicher Dóra (szerk.). *Sokszínű egészségtudatosság, Értsd, csináld, szeresd!* SpringMed, Budapest, pp. 293–297. ISBN: 978 615 5166 58 7.
- [19] Feith H. J. – Melicher D. – Máthé G. – Gradvohl E. – Füzi R. – Falus A. et al. (2016). Tapasztalatok és motiváltság: magyar középiskolások véleménye az egészségvédő programokról. *Orvosi Hetilap*, 157, 2, pp. 65–69. <https://doi.org/10.1556/650.2015.30338>
- [20] Feith H. J. – Mészárosné D. S. – Lukács J. Á. – Falus A. (2020). Hatékonyság és reflexió – a kortársoktatás pedagógiai módszere az egészségfejlesztés területén. *Magyar Tudomány*, 181, 1, pp. 79–89. <https://doi.org/10.1556/2065.181.2020.1.8>