

MOTIVÁLÓ ÉLETCÉLOK JELENTŐSÉGE SERDÜLŐKORBAN

THE IMPORTANCE OF MOTIVATING LIFE GOALS IN ADOLESCENCE

NAGY BIANKA BOGLÁRKA – SIMON NÓRA¹ – GYULAI ANIKÓ

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar

Összefoglalás: A motiváltság egyfajta plusz energiaként, „emberi üzemanyagként” hat az emberekre, mely nagyon fontos a célok eléréséhez, az élet értelmébe vetett hit fenntartásához. Serdülőkorban a „drive” szerepe kiemelt jelentőségű, gyakran gondolkodnak el azon a fiatalok, hogy van-e az életüknek vagy tetteiknek értelme, mi az életük célja. Előfordul a belső motiváció hiánya, gyakran a külső motiváló ingerek által éreznek késztetést arra, hogy feladataikat elvégezzék. A belső motiváció hiánya serdülőkorban kedvezőtlenül befolyásolhatja a lelki egészséget. A jó életcélok olyan motiváló tényezők, melyek irányítják a személy magatartását, ezáltal azt is befolyásolják, hogy milyen élményekben, tapasztalatokban lehet része. A jó célok választása serdülőkorban tehát esélyt jelenthet a jó életre. Szakirodalmi áttekintésünkben a motiváló életcélok szerepét vizsgáljuk a serdülők életében, egy kortárs oktatási program megalapozása céljából.

Kulcsszavak: *motiváció, serdülőkor, jövőkép, kortárs oktatás*

Summary: Motivation can be defined as a plus energy or as a ‘human fuel’ to our body, which is important in order to achieve goals and to maintain the importance of life. In adolescence children often think about if there is a meaning behind what they are doing, what is the goal that they want to achieve in life. Because of lack of inner motivation extrinsic motivation would rise and they would only do certain things to achieve their goals. If children have lack of inner motivation it can easily affect their mental health. If there are good things to live for it will motivate the children and affects their behaviour and the way they experience different things in life. Choosing good goals in life in a young adulthood is a good chance to live a better life later. In our literature review we are going to examine the motivational life goals in teenagers life which is the foundation of the contemporary education we are working on.

Keywords: *motivation, adolescence, vision, contemporary education*

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

BEVEZETÉS

*„Nem harcolhatunk valami ellen. Annak semmi értelme.
Valamiért kell harcolni.”*

Wass Albert

A motiváció, egy gyűjtőfogalom, amely a cselekvésre, viselkedésre ösztönző tényezőket foglalja magában. „Cselekvéseink alapvető indítékai a késztetések, melyeket valamely szükséglet jelentkezése hoz létre. Ezeket a késztetéseket, melyek a szükségleteket csillapító viselkedésre irányulnak, nevezzük motivációnak.” [1]

A motiváció mindannyiunk életében jelen van és előfordulhat, hogy az a bizonyos hajtóerő vagy idegen nyelven a „driving-force” lankad, megszűnik. Motiválatlannokká válunk, nincsenek céljaink vagy nem tudunk a feladatok végére érni, elfáradunk. A motiváció hiánya minden életkorban előfordulhat, így tinédzserkorban is. Ryan és Deci (2000) munkájukban megkülönböztettek belső „intrinzik” és külső „extrinzik” motivációt [2]. Az extrinzik motiváció mögött anyagi, tárgyilagos értékek állnak, vagyis külső behatások által érik el, hogy egy adott feladat, vagy munka el legyen végezve. Ezzel ellentétben az intrinzik motiváció belülről fakad, az egyént érdekli a feladat, lelkesen dolgozik rajta és nincs külső késztetés, önmagáért dolgozik egy adott tevékenységen és nem azért, hogy elkerülje a büntetést, hanem azért, hogy kíváncsiságának eleget tegyen.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization – WHO) az egészséget a következőképpen definiálja: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya.”. A jóllét és a jólét két teljesen különböző fogalommal bír, ezek nem összekeverendők, hiszen a jólét inkább pénzügyi és anyagi jelentéssel rendelkezik, míg a jóllétet az egészséggel kapcsoljuk össze. Deci és Ryan (2001) szerint a mentális jóllét többféleképpen is beteljesülhet, lehet: hedonikus, eudaimonikus [3]. Bár eltérőek lehetnek a felsorolt jóllétek, mégis valahol összekapcsolódnak, mert a pozitív oldalhoz csatlakozik mind a három jóllétforma. Fontos azt is megemlíteni, hogy ezek nem zárják ki egymást, a személyes tapasztalatok útján kapcsolódnak egyé. Azonban a lelki egészség néha negatív irányt is vehet, ekkor érezhetőek a lehangoltság, vagy a depresszió tünetei. Ilyen például a szorongás, álmatlanság, motiválatlanság, melyek ronthatják az életvezetést és az életminőséget is.

Tanulmányunk a Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar Selye János Szakollégiumában működő kutatócsoport munkájához kapcsolódik, melynek keretein belül kortárs oktatói egészségfejlesztési program létrehozását tervezzük. Az *Útra-
való* kortársoktatási egészségfejlesztési modellprogram egyik témaköre a tanulók motiváló életcéljainak körüljárása, jelen írásunk célja, az ehhez kapcsolódó szakirodalom bemutatása, feltárása, mely elősegíti a tervezett program megalapozását.

Az élet értelme

Az élet értelmét először V. E. Frankl fogalmazta meg, miután túlélte a koncentrációs táborokat. Ideggyógyászként végzett Bécsben, és főbb kutatási területei az öngyilkosság és a depresszió volt. „Értelmet találhatunk egy biztató mosolyban, egy napfelkelésben vagy egy szelet kenyérben.” – írja Frankl [4]. Az élet értelmessége pszichológiai megközelítésben többdimenziós fogalom. Belső szerkezete három összetevőből áll: a kognitív (az élet jelentőségének tudatosítása), az érzelmi (az élet értelmességét kísérő érzelmek) és a motivációs (az életcélok elérésére irányuló belső mozgatóerők). Reker és Wong szerint: „Az élet értelme tehát egyfajta képesség, hogy létünkben felismerjük a rendet és összefüggéseket a dolgok között, kövessük és megvalósítsuk céljainkat, s megéljük életünk beteljesültségét ezáltal.” [5] Az életfolyamatok állandóan változnak, a közeli családtagokkal tudni kell igazodni egymás szükségleteihez és a családi életciklusokhoz, változásokhoz egyaránt. Azonban figyelembe kell venni a saját igényeket is, az egyéni szükségletek hierarchiáját bemutató szükségletpiramis 1946-ban készült el Abraham Maslow munkássága által, aki először öt-, majd hétlépcsősé változtatta piramismodelljét. Maslow eredeti ötlépcsős modellje szerint elkülöníthetők: a fiziológias szükségletek, biztonság, szociális szükségletek, elismerés és az önmegvalósítás [6]. Az egyéni ciklusváltozás beleágyazódik a család életébe is, egyfajta 'közös magként' élük át a kríziseket, szituációkat. Életciklus-változások alatt minden egyén életében más motivációk, célok kerülnek előtérbe. Fiatal felnőtteknél például bekerülni az egyetemre, később családot alapítani, karriert építeni.

Serdülőkorúak mentális problémáinak jellemzése

Brunswick és Merzel (1988) fejlődéslelektani vizsgálataik során megállapították, hogy bármilyen életkorral összevetve a serdülőkor a legdrámaibb időszak minden ember életében [7]. A különböző egészséggel kapcsolatos rizikómagatartások, mint például a dohányzás vagy az alkoholfogyasztás még a kipróbálás szintjén annyira nem veszélyesek, viszont a különböző pszichoaktív szerek tesztelése már egyszeri használatától is komoly károkat tud okozni. A különféle rizikómagatartások gyakran együtt járnak, ha valaki dohányzik, akkor nagy eséllyel fogyaszt alkoholt is rendszerességgel. Reitz és társai (2005) szerint, aki fiatalon elkezd bármilyen fajta élvezeti szerhasználatot, az nagy valószínűséggel fogja felnőttkorban is folytatni azokat [8]. Az életcélok fontos szerepet töltenek be a serdülők optimális lelki fejlődésében [9]. A reális életcélokkal rendelkező, életüket értelmesként megélő serdülők jóval kevesebb lelki problémáról, és jóval pozitívabb mentális jóllétről számolnak be [10]. Vagyis, ha megfordítjuk, akkor a jó lelki közérzettel rendelkező egyéneket a személyiségük fejlődésével összekapcsolódó szilárd, motiváló életcélok és ezeknek való elköteleződés jellemzi. Világszerte három korcsoportot figyeltek meg, amelyekben a leggyakoribb az öngyilkossági kísérletek aránya, ez a fiatal felnőttek, felnőttek és az idős korúak. Erikson fejlődéselmélete szerint is ugyanez a három korcsoport éli át a leginkább a krízishelyzeteket [11]. Serdülőkorban is előfordul a szuicid hajlam és sajnos öngyilkosság is, az adott krízishelyzeteket átélő serdülőkorúak legtöbbször

több figyelmet szeretnének kapni. Vörös szerint: „A szuicid kísérletet elkövetők, olyan sajátos populációt jelentenek, melyet markáns pszichopatológiai tünetek (ki-fejezett szorongás, depresszió, impulzivitás) önértékelési problémák és ineffektív problémamegoldás jellemeznek.” [12]

A serdülők jövőképét befolyásoló környezet

A megfelelő szociális támogatás kulcseleme a gyermek mentális egészségének, illetve a személyes céljai elérésében is nagy szerepe van. Brunstein és társai (1996) megvizsgálták, hogy a szülő-gyermek kapcsolat, a megfelelő támogatás a szülők részéről hatással van a gyermek személyes céljai elérésére, illetve az élettel való elégedettségére [13]. Természetesen a megfelelő szülő-gyermek viszonyon felül a serdülő más, tágabb környezetben is éli a mindennapjait, melynek egy jelentős részét az iskolában tölti. Jámbori vizsgálta a serdülőkorúak motiváltságát, jövőképét befolyásoló iskolai környezeti tényezők szerepét. Megállapította, hogy számottevő különbség van a fiúk és a lányok között: a lányok motiváltabbak, több pozitív attitűdjük van az iskolával kapcsolatban, míg a fiúk lehangoltabbak és kevésbé motiváltak. A jövőjükbe tekintve is hangsúlyozottan eltérő gondolataik vannak: a lányoknak konkrétabb elképzeléseik vannak a jövőjükkel kapcsolatban, mind az oktatásban való részvétel, mind a családalapítás szemszögéből, a fiúk esetében pedig inkább a birtokolt tárgyak és a boldogságuk kerül előtérbe [14].

Tehát a szűkebb és tágabb családi milió, valamint az iskolai környezeti tényezők és impulzusok jelentős hatással vannak a serdülők mentális egészségére és az életcéljaik kialakítására.

A serdülők jövőképének vizsgálata

A kutatómunka tervezése során fontos lépés a megfelelő mérési eszköz kiválasztása. Nurmi (1994) szerint a három egymást követő elem figyelhető meg a jövőorientációban: értékelés, motiváció és a tervezés [15]. A személyes célok kitűzése nemcsak motivációs erővel rendelkezik, hanem visszahat az önértékelésre. Nurmi és munkatársai (1992, 1995) által összeállított Jövőorientáció Kérdőívben a válaszadóknak fel kell sorolni és meg kell határozni vágyaikat és azt, hogy hány éves korukban szeretnék, ha bekövetkezne [16, 17]. Ezen felül ötfokú skálán kell értékelniük a vágyaik fontosságát és azt is, hogy mennyi az esélye annak, hogy bekövetkezik vágyuk. Ezt követően tartalomelemzés szükséges, melyhez a Jámbori (2007) által adaptált magyar nyelvű kategóriarendszer alkalmazását tervezzük [18].

MEGBESZÉLÉS, KÖVETKEZTETÉSEK

Jelen irodalmi áttekintés célja az volt, hogy röviden bemutassuk a motiváló életcélok szerepét a serdülők életében. A serdülőkor a legtöbb krízishelyzettel, szituációval rendelkező életciklus. Sajátos odafigyelésre és igénylésre van szükségük a serdülőknek, akár otthon a szülőktől egy közeli kapcsolatból, vagy az iskolákban tanító tanáraiktól, iskolavédőnőjüktől. Egészségkárosító tevékenységeikre figyelmet kell

fordítani, ha ezt nem teszik, fiatal felnőttként is ugyanolyan életstílust fog választani, amelyben tinédzserként is élt. Ösztönözni kell arra a fiatalokat, hogyha káros szenvedéllyel is élnek, akkor próbálják kiegyensúlyozni sportolással vagy egészséges étkezéssel. Nemcsak a testi egészség, de a lelki egészség is elengedhetetlen a teljes élethez. Serdülőként érzelmileg labilissá válhatnak, döntésképtelenek, emiatt könnyen elfordulhatnak a barátaiktól, családtagjaiktól és depressziós tünetegyüttesek jelenhetnek meg náluk. Ezek a tünetek (szorongás, depresszió, alvászavar) könnyen átvehetik az uralmat a serdülők fölött és szuicid hajlamuk is fokozottabbá válik. A motiváció hiánya értelmetlenné teheti életüket, ami miatt gondolkodhatnak akár az öngyilkosságon is.

Célunk éppen ezért egy kortársoktató egészségfejlesztési program kidolgozása és megvalósítása, mellyel kedvező irányba befolyásolható a tanulók mentális egészsége. A célok kijelölése és a motiváció megléte egész életünkben jelen kell, hogy legyen, mert enélkül sokszor érezhetjük értelmetlennek cselekedeteinket. Az értelmes életbe vetett hit kulcsfontosságú a teljes élethez.

IRODALOMJEGYZÉK

- [1] Derdák M. Motiváció, Pécsi Tudományegyetem, Elektronikus fogalomtár a képességek fejlődése és fejlesztése témakörhöz. https://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/23/motivci_derdk_mercedes.html [letöltés ideje: 2023. 07. 02.]
- [2] Ryan, R. M. – Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25 (1), pp. 54–67, <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.
- [3] Ryan, R. M. – Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 141–166, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- [4] Frankl V. E. (2022). *Az élet értelméről*. Libri, Budapest.
- [5] Reker, G. T. – Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In: Birren, J. E. – Bengtson, V. L. (eds.). *Emergent theories of aging*. Springer Publishing Company. (pp. 214–246.)
- [6] Ligeti Gy.: Élet a Maslow-piramison túl. *Mindennapi Pszichológia*. <https://mip-szi.hu/cikk/190224-elet-maslow-piramison-tul> [letöltés ideje: 2023. 06. 25.]
- [7] Brunswick, A. F. – Merzel, C. R. (1988). Health through three life stages: A longitudinal study of urban black adolescents. *Social Science & Medicine*, 27, pp. 1207–1213
- [8] Reitz, E. – Dekovic, M. – Meijer, A. M. (2005). The structure and stability of externalizing and internalizing problem behaviour during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, pp. 577–588. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8947-z>

- [9] Damon W. – Menon J. – Bronk K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7, pp. 119–128. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2
- [10] Shek, D. T. (1998). Adolescent positive mental health and psychological symptoms. A longitudinal study in Chinese context. *Psychol. Int. J. Psychol. Orient.*, 41, pp. 217–225.
- [11] Meskó N.: A gyermekek megismerésének lehetőségei és új módszerei 3.2. A pszichoszociális fejlődés elmélete. https://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorb-germekekmegism/3_a_fejlds-es_szemllet.html [letöltés ideje: 2023. 06. 24.]
- [12] Vörös V. (2010). *Az öngyilkos viselkedés komplex stressz-diatézis szemlélete*. Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Általános Orvostudományi Kar, Pécsi Tudományegyetem.
- [13] Brunstein, J. C., Gollwitzer, P. M. (1996). Effects of failure on subsequent performance. The importance of self-defining goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, pp. 395–407. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.395>
- [14] Jámbori Sz. (2003). Az iskolai környezet szerepe a serdülők jövő-orientációjának a kialakulásában, Szegedi Tudományegyetem, Pszichológiai Tanszék. *Magyar Pedagógia*, 103.évf., 4.szám, pp. 481–497.
- [15] Nurmi, J-E. (1994). The development of future-orientation in a life-span context. In: Zaleski, Z (ed.): *Psychology of future-orientation*. Scientific Society of the Catholic University of Lublin, Lublin, pp. 63–74.
- [16] Nurmi, J-E. – Poole, M. E. – Seginer, R. (1992). Future Hopes and Feares Questionnaire. Department of Psychology, University of Helsinki.
- [17] Nurmi, J-E. – Poole, M. E. – Seginer, R. (1995). Track and Transitions-A comparison of adolescent future-oriented goals, explorations, and commitments in Australia, Israel and Finland. *International Journal of Psychology*. 30, 3, pp. 355–375, <https://doi.org/10.1080/00207599508246575>.
- [18] Jámbori Sz. (2007). *Hogyan tervezik a serdülők a jövőjüket?* SZEK Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.