

A SZÁNDÉKOS ÖNSZABÁLYOZÁS JELENTŐSÉGE SERDÜLŐ ÉS FIATAL FELNŐTTKORBAN A TÁRSAS TÁMOGATÁS, AZ IDENTITÁSÁLLAPOTOK ÉS A REZILIENCIA TÜKRÉBEN¹



JÁMBORI Szilvia
SZTE BTK Pszichológiai Intézet
szilvia.jambori@psy.u-szeged.hu

KÖRÖSSY Judit
SZTE BTK Pszichológiai Intézet
korossy@edpsy.u-szeged.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér, célkitűzések: Az új helyzethez való alkalmazkodásban meghatározó szerepe van a személyiség rugalmasságának, a megváltozott feltételekhez való alkalmazkodás képességének. Baltes és Baltes (1990) szelekció-optimalizáció-kompenzáció (SOC) modellje kiemeli, hogy a szándékos önszabályozásnak pozitív hatása van a tanulmányi eredményekre, a mentális egészségre és a szociális kompetenciára, illetve pozitív kapcsolatban áll a fiatalok szubjektív jóllétével és egészséges fejlődésével. Vizsgálatunkban a szándékos önszabályozás folyamatát vizsgáljuk meg a reziliencia, a társas támogatás és az identitásállapotok függvényében.

Módszer: Kutatásunkban serdülők ($n = 181$) és fiatal felnőttek ($n = 274$) vettek részt, akik kitöltötték a Szelekció-Optimalizáció-Kompenzáció Kérdőívet (Freund és Baltes, 2002), a Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőívet (Papp-Zipernovszky és mtsai, 2017), a Connor–Davidson Reziliencia Skálát (Járai és mtsai, 2015) és az EOM-EIS II. Identitásállapotokat mérő skálát (Bennion és Adams, 1986).

Eredmények: Vizsgálatunk életkori különbséget azonosított a szándékos önszabályozás folyamataiban. Elsősorban a veszteségalapú szelekció esetében figyelhettünk meg szignifikáns életkori különbséget, a fiatal felnőttek javára. A szándékos önszabályozás stratégiának megjelenését elsősorban a reziliencia magas szintje támogatja, másrészt a diffúz identitás hiánya, harmadrészen pedig az észlelt baráti támogatás alacsony szintje. Ezek

¹ A kutatást az EFOP-3.6.1-16-2016-00008 azonosítójú, EU társfinanszírozású projekt támogatta.

a jellemzők együttesen kedveznek a szándékos szelekció és az optimalizáció megjelenésének.

Következtetések: A szándékos önszabályozás SOC-értékei egészen hasonló mértékben jelen vannak a serdülő- és a fiatal felnőttkorban. A szelekció, optimalizáció és kompenzáció folyamatok erősebb önszervező stratégiaként működnek a rugalmasan alkalmazkodó, az elért identitás irányába fejlődő és a kevésbé támogatóknak észlelt barátokkal rendelkezőknél.

Kulcsszavak: szelekció, optimalizáció, kompenzáció, reziliencia, társas támogatás, identitás állapotok

BEVEZETÉS

A szándékos önszabályozás magában foglalja az egyén azon képességét, hogy célokat határozzon meg saját működésére vagy a környezetére vonatkozóan, és úgy irányítsa saját szellemi és fizikai működését, hogy ezek a célok elérhetőek legyenek (Demetriou, 2000). Az önszabályozásnak magában kell foglalnia az önellenőrzést is, amely tájékoztatja a személyt a jelenlegi helyzetéről és összehasonlítja a jelenlegi állapotot és a kitűzött célt. Ezen túlmenően ennek a folyamatnak olyan önmódosítási vagy önkorrekciós készségeket is tartalmaznia kell, amelyek a jelenlegi állapottól a kiválasztott cél felé vezetik az egyént (Geldhof és mtsai, 2014). Az ilyen szabályozási folyamatok segítenek az embereknek döntéseket hozni, eltervezni olyan intézkedéseket, amelyek alkalmasak a célok elérésére, és szabályozzák a tevékenységek végrehajtását. Baltes (1997) azt állítja, hogy a sikeres fejlődés akkor valósul meg, amikor egy személy maximalizálja az életében elért kívánatos célok vagy eredmények relatív számát, és minimálisra csökkenti a nemkívánatos eredményeket, az elérhető célok gondos megválasztásával és a sikeres megoldások megtalálásával. Az, hogy az egyén eléri-e célját, vagy sem, jelentős hatással van a jövőbeni magatartására és a személyes fejlődési pályára.

A serdülőkor és a fiatal felnőttkor magában rejt az új helyzetekhez való alkalmazkodás lehetőségét, mivel általában ebben az időszakban történik egy új oktatási környezetbe való beilleszkedés és adaptáció folyamata is. Tanulmányunkban a serdülő- és fiatal felnőttkori sikeres adaptáció sikerességének a megértését céloztuk meg. Vizsgálatunk egy nagyobb vizsgálat-sorozatba illeszkedik, amelyben a tanulás, a különböző tanulási mintázatok pszichés és környezeti hátterének és kapcsolatrendszerük vizsgálatát tűztük ki célul serdülők és egyetemisták körében. Olyan tanulással szoros összefüggésben álló tényezők feltárással foglalkozunk, amelyek hosszú távon segíthetik az adaptációt, a sikeres alkalmazkodást, és hozzájárulhatnak a tanulás sikerességéhez. Ebben az alkalmazkodási folyamatban meghatározó szerepe van a szándékos önszabályozás folyamatának.

A SOC-modell

A szelekció-optimalizáció-kompenzáció (SOC) modellje Paul és Margaret Baltes nevéhez köthető és a későbbiekben Freund és munkatársai fejlesztették tovább (Freund és Baltes, 2000, 2002). Maga a modell elsősorban a sikeres idősödés leírására jött létre, de mára már több kutatás is foglalkozik a SOC-stratégiák alkalmazásával és

megjelenésével különböző életszakaszokban, mint például serdülőkorban és fiatal felnőttkorban egyaránt. Az elmélet szerint minden életkornak megvannak a maga nyereségei és veszteségei (Kaszás és Tiringer, 2010), azonban a két dimenzió közötti pozitív egyensúly megteremtése életkortól függetlenül hozzájárul a személy szubjektív jóllétéhez.

A modell három dimenziót emel ki, amely mentén vizsgálható a nyereségekkel és veszteségekkel való megküzdési stratégia. Az első a célok kiválasztása, az elérésükhöz szükséges út kidolgozása, a célok iránt való elköteleződés, a személyes szükségletek és igények meghatározása, az aktuális vagy megszerzhető erőforrások megválasztása, amelyhez a szelekció segíti hozzá az egyént. Ennek segítségével tudják meghatározni a fejlődés irányát. A második szakasz a figyelem fókuszálása, új képességek erőforrások kialakítása, a fejlődéshez szükséges eszközök megszerzése, összerendezése és finomítása, vagyis az optimalizáció. A harmadik szakasz a nem használt képességek aktiválása, a külső segítség igénybevétele, új képességek erőforrások szerzése, energia és időráfordítás növelése, vagyis a kompenzáció. A kompenzáció szakaszában az optimalizáció eszközeit teljesen figyelmen kívül hagyja az egyén (Kaszás és Tiringer 2010).

A szelekció folyamatán belül megkülönböztetik a választáson alapuló szelekciót és a veszteségen alapuló szelekciót. A veszteségen alapuló szelekció akkor lép működésbe, amikor a kiválasztott céljainkat nem tudjuk elérni, és a meglévő elképzeléseink megvalósítása érdekében erőforrásainkat átcsoportosítani szükséges, céljainkat újra kell gondolni, a fontossági sorrendet meg kell változtatni (Freund és Baltes, 2000). A vesz-

teségen alapuló szelekció jelentősége az életkor előrehaladtával egyre inkább megnő, mivel a veszteségek száma törvényszerűen kezdi meghaladni a nyereségek számát. Azonban arra is találtak bizonyítékot, hogy a veszteségen alapuló szelekció már serdülőkorban is egyfajta proaktív megküzdésként azonosítható (Freund és Baltes, 2002; Knecht és Freund, 2017; Gestsdottir és mtsai, 2009), amely segíthet a célok pontosabb meghatározásában. A fiatal felnőttkori fejlődés pedig a tervek, célok és lehetőségek sokszínűségével jellemezhető, amely akár krízist (vö. kapunyitási krízis, Lisznyai, 2010; Arnett, 2007, 2010) is okozhat a fejlődésben, így a szelekciós folyamat sikeressége a kezdődő felnőttkorban is releváns lehet. A választáson alapuló szelekció pedig arra vonatkozik, hogyan érheti el az egyén a célját veszteségek nélkül (Freund és Baltes, 2002; Gestsdottir és Lerner, 2008).

Kutatások bizonyítják, hogy a SOC-stratégiák alkalmazása jelentősen eltér különböző életkorokban (Kaszás és Tiringer, 2010; Geldhof és mtsai, 2014). Míg fiatal korban alacsonyabb a jelentőségük, addig középkorban folyamatosan nő mind a négy dimenzió alkalmazásának megjelenése. Az idősödéssel párhuzamosan a választási (elektív) szelekción kívül a többi stratégia alkalmazása ismét csökkenő tendenciát mutat (Kaszás és Tiringer, 2010). Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a SOC-stratégiák alkalmazása bármelyik életkorban pozitívan járul hozzá az általános jólléthez, mivel egyensúlyt képes teremteni a személyes kompetenciák és a környezeti elvárások között (Freund és Baltes, 2002; Geldhof és mtsai, 2014).

Továbbá nem csak a felnőttek életében jelennek meg a célirányos viselkedéssel kapcsolatosan vagy attól függetlenül

apróbb vagy jelentősebb, egzisztenciális döntési helyzetek, amelyek befolyásolják mindennapjainkat, hanem a serdülők életében is (Brassai és Pikó, 2007). Freund és Baltes (2002) szerint a serdülők esetében is már megjelenik a stratégia, hiszen vannak céljaik, amelyek eléréshez, ha megfelelő kognitív és viselkedési készségeket használnak és az erőforrásaikat jól optimalizálják, akkor nagyban tudják növelni az egyéni célok elérésének esélyeit. Amikor viszont ezek a célok vagy kísérletek megghiúsulnak akkor a fiatalok is képesek hatékonyan kompenzálni.

A SOC-stratégiák alkalmazása az élet különböző területein pozitívan befolyásolja tevékenységeinket például a specifikus célválasztás szerepét (Locke és mtai, 1981; Kaszás és Tiringner, 2010), illetve a kitűzött célért folytatott sikeres és tartós küzdelmet is (Mischel, 1996; Kaszás és Tiringner, 2010). A szelekció, optimalizáció és kompenzáció folyamatai lehetnek tudatosak és tudattalanok, illetve aktívak és passzívok is egyaránt (Freund és Baltes, 1998, 2000; Kaszás és Tiringner, 2010). De a fő szempont mindig az marad, hogy a személyes céljaink megvalósításáért addig küzdünk, amíg maximalizálni tudjuk a nyereségeinket és minimalizálni a veszteségeinket.

Gestsdottir és munkatársai (2009) fiatalok esetében vizsgálták, hogy az egyes stratégiák milyen összefüggést mutatnak bizonyos személyiségdimenziókkal. Tanulmányukban hangsúlyozzák, hogy az egészséges személyiségfejlődés során optimális esetben kedvező dinamikus folyamat zajlik az egyén és környezete között, amelynek fontos elemét képezi az önszabályozás és az egyéni célkitűzések. Azt állapították meg, hogy a SOC-stratégiák tudatos alkalmazása serdülőkorban figyelhető meg, ettől fiatalabb

korban még nem differenciálnak a skálák eredményei. A megfelelő önszabályozó viselkedés kimutathatóan pozitív hatással van a tanulmányi eredményekre, a mentális egészségre és a szociális kompetenciákra. A serdülőkorú fiatalokkal végzett longitudinális kutatás eredményei azt mutatták, hogy a SOC-stratégiák alkalmazása együtt jár a fiatalok pozitív, egészséges fejlődésével. Emellett eredményeik igazolták, hogy a SOC-stratégiák alkalmazása a serdülőkor előrehaladtával egyre tudatosabbá válik, és jelentős szerepet játszik a serdülőkori egészséges fejlődésben. Komplex vizsgálatunkban (lásd támogatás) elsősorban a tanulmányi sikeresség és az új helyzetekhez való alkalmazkodás miatt tartottuk jelentősnek a szándékos önszabályozás stratégiáinak feltárását és lehetséges különbözőségének bemutatását serdülő- és fiatal felnőttkorban.

Az identitás alakulásának folyamata serdülő- és fiatal felnőttkorban

Az *identitás* énonozosság-tudatot jelent, olyan koherens elképzelés saját magunkról, amely magában foglal többek között egy szilárd időperspektívát, azaz a múlt-jelen-jövő egységben látását (Erikson, 1968). Az eriksoni elmélet értelmében a valódi identitás állapota egyfajta világos, integrált énképet jelent, amelyben az egyén ötvözi a korábbi pszichoszociális fázisokból származó tapasztalatait, illetve ezt összhangba hozza mások róla alkotott elképzeléseivel. A serdülőkori krízis másik kimeneti lehetősége a *szerepkonfúzió*, amely bizonytalansággal, döntésképtelenséggel jellemezhető állapot (Erikson, 1968).

Az identitás fejlődésének mára legszélesebb körben elfogadott elmélete – James Marcia Identitásállapot Paradigmája

(Marcia, 1987) – is Erikson alapfeltevéseiből indul ki. Marcia azonban Eriksonnal ellentétben az identitás alakulásának négy lehetséges kimenetét képzelte el, amelyek két dimenzió mentén helyezkednek el. Az egyik dimenzió a serdülőkori krízis hiányát vagy jelenlétét foglalja magában, a másik dimenzió pedig az alternatívák, értékek és belső sz tenderdek melletti elköteleződés hiányát vagy jelenlétét jelenti. A következő négyféle identitásállapotot különbözteti meg Marcia.

(1) *Diffúz identitás*: ebben az esetben az egyén még nem köteleződött el, és nem is élt át identitáskrízist. Bizonytalan-ság, döntésképtelenség jellemzi. Kipróbál sokféle irányt, de ezek a választások nem tartósak.

(2) *Korai zárás*: ilyenkor a fiatal anélkül köteleződött el valamilyen foglalkozás és ideológia mellett, hogy átment volna az identitáskrízisen. Látszólag problémamentesen jut el a fontos döntésekig. Valójában azonban arról van szó, hogy a keresési időszak kimaradt, és a család értékeit, szabályait, vallási vagy politikai álláspontját megkérdőjelezés nélkül fogadta el. Jellemzően olyan foglalkozást választ, ami megfelel a szülők nyílt vagy burkolt elvárásának.

(3) *Moratórium*: a fiatal éppen egy identitásválságot él meg, és aktívan keresi a válaszokat azokra az életét érintő fontos kérdésekre, amelyekben bizonytalan, és amelyek mellett el akar köteleződni. Ezen szakasz megoldása lesz majd az identitás elérése.

(4) *Valódi identitás*: az identitás megtalálása, elérése. Ebben az állapotban, az egyén megoldja az identitásválságot, az ott felmerülő kérdésekre adott válaszokkal.

Számos longitudinális kutatás vizsgálta az identitás fejlődését, illetve a különböző állapotok közötti modulációt (Waterman, 1982; Kroger és Haslett, 1988; Kroger, 2006). A vizsgálatok eredményei megerősítették azt a nézetet, hogy a különböző identitásállapotoknak van egy általános előfordulási sorrendje: ideális esetben a korai zárást a moratórium, a moratóriumot pedig a valódi identitás kialakulása követi. Azonban az is bebizonyosodott (Kroger, 1995; Meeus és mtsai, 1999), hogy nincs szükségszerűen hierarchikus átmenet az úgynevezett alacsonyabb (diffúz, korai zárás) és a magasabb (moratórium, valódi identitás) állapotok között, hanem az identitás fejlődése különböző utakon mehet végbe. Ennek értelmében a serdülő a négyféle identitásállapot bármelyikében benne maradhat, továbbá nem kizárólag alacsonyabb állapotból magasabbra, de magasabból az alacsonyabb státus felé is mozoghat. A valódi identitás pedig nem szükségszerűen az identitás fejlődésének végpontja, mivel a fejlődés magában rejti annak a lehetőségét is, hogy a serdülő jó néhány átmeneti állapotban meggy keresztül, míg elér az identitáskrízis végére.

A fiatal felnőttkori identitásalakítás folyamata során a kutatások hangsúlyozzák, hogy az életkor előrehaladtával egyre inkább nő a valódi identitás és a moratórium száma, a korai zárás és a diffúz identitás mértéke ezzel szemben csökkenő tendenciát mutat (Kroger, 1995, 2006). A különböző identitásállapotokkal rendelkező személyek különbözőképpen dolgozzák fel a beérkező információkat is (Berzonsky és Ferrari, 1996). A valódi identitással rendelkező személyekre jellemzőbb a szisztematikus információfeldolgozás és tervezés. Ezzel szemben a diffúz identitású személyek eseté-

ben gyakrabban figyelhetjük meg, hogy nem tesznek különbséget a releváns és irreleváns információ között, ami megnehezítheti számukra a helyzetek pontos értelmezését és a megoldását (Berzonsky és Kuk, 2000). Az információkezeléssel kapcsolatos különbségek megjelenhetnek a szándékos önszabályozás stratégiáinak sikeres vagy sikertelen alkalmazásában is, a célok melletti elköteleződésben, a különböző célok közötti választásban és a célok súlyozásában is.

A reziliencia jelentősége és szerepe az önszabályozásban

A reziliencia a jelentős stresszhelyzetekben az egyén adaptációs képessége – súlyos trauma, fenyegetettség érzése, tragédia, családi- és kapcsolati problémák, munkahelyi vagy gazdasági nehézségek esetén (Basim és Cetin, 2011). Gordon és munkatársai szerint a *reziliencia* mint gyűjtőfogalom, az élet nehézségein átsegítő, a megújulást támogató erőforrásokat, problémakezelő eszközöket és tulajdonságokat foglalja össze (id. Albert-Lőrincz és mtsai., 2016). Masten (2001) szerint a reziliencia egyfajta lelki edzettséget feltételez, amely fontos összefüggésben van a személyiségfejlődés egyedi mintázataival (Pikó, 2004). Werner (2000) elmélete szerint a magas rugalmasságú személyek egyik meghatározó jellemzője a pozitív társadalmi orientáció, amelyet más emberek felé mutatnak; jó társadalmi készséggel rendelkeznek, szociális kontextusban gyarapodnak, és általában pozitívak a saját magukról alkotott benyomás tekintetében (Friborg és mtsai, 2005). A reziliencia tehát fontos képesség, amelynek erősödése jobb és hatékonyabb megküzdési stratégiákat, alkalmazkodási képességet jelenthet. Ezen adaptáció fejlő-

désével egyéni (iskolai, munkahelyi) teljesítménynövekedés érhető el, és nem utolsósorban a társas kapcsolatokban is jelentős támogatást tud nyújtani az egyén számára.

Az empirikus vizsgálatok szerint a reziliens egyénre jellemző az aktív megküzdés, a rugalmas válaszkészség, a tanult leleményesség, az énhatékonyság, a koherenciaérzet, az egokontroll, az érzelmi intelligencia, a diszpozicionális optimizmus, a negatív történések kognitív átértékelésének képessége, a szociális kompetencia, a társas támogatás keresése, az életcélok megléte. A kutatások más kapcsolati jellegű tényező fontosságára is rámutattak. Ilyen például a szülőkkel és más felnőttel, mentorral vagy kompetens társakkal való erős kapcsolat vagy a hatékony szocializáció. Az egyéni különbségek erősen befolyásolják a rugalmasság mértékét, mint például az intelligencia, önszabályozási készségek, pozitív beállítódás, az életcélok, és a tehetség. Az egyéni különbségeken kívül a közösségi kapcsolatok is befolyásoló tényezők, mint például a hatékony iskola, lehetőségek a személyiség értékeinek kibontakozására, biztonságos és jól szervezett lakókörnyezet. Ebben a megközelítésben az egyén pszichés-mentális jellemzői tágabb kapcsolati rendszerek kontextusába kerülnek. A rezilienciát befolyásoló tényezők tehát jelentős mértékben kontextusfüggőek (Szokolszky és Komlósi, 2015).

A SOC-stratégiák alkalmazása többek között hozzájárulhat a rugalmasabban és hatékonyabban működő személyiség kialakulásához is. A fejlődépszichológusok érdeklődésének középpontjába került, hogy milyen összetevői vannak a rezilienciának és ezek hogyan segítik elő az egyén adaptív működését. Míg a korábbi kutatások az egyén személyiségét helyezték a vizsgálá-

tok fókuszába, addig a kutatások második generációja a sikeres adaptáció folyamatára helyezik a hangsúlyt (Oláh, 2005; Ribiczey, 2008).

A társas támogatás jelentősége és szerepe az önszabályozásban

A társas támogatás a „jelentős mások” által nyújtott pszichoszociális erőforrások összességét jelenti (Kaplan és mtsai, 1977), amely serdülő- és fiatal felnőttkorban egyaránt jelentős. Az új helyzetekhez, körülményekhez való alkalmazkodás időszaka ez, amelyet a támogató környezet megkönnyíthet. Korábbi empirikus kutatások (Farley és Kim-Spoon, 2014) bebizonyították már, hogy a társas támogatásnak jelentős szerepe van az önszabályozó képesség fejlődésében. Megállapították, hogy a gyenge önszabályozó képességekkel rendelkező serdülők, sok esetben szüleikkel nem megfelelő kapcsolatot ápolnak, szignifikánsan alacsonyabb mértékű támogatást érzékelnek otthonról. Ezzel szemben a szülőkkel jó kapcsolatot ápoló serdülők jobb önszabályozó mechanizmusok kialakítására képesek.

Azt is megállapították, hogy a serdülőkori önszabályozás kialakulása összefügg a kortárs- és a baráti kapcsolatok minőségével is: azok a serdülők, akik viselkedésüket jobban képesek szabályozni, társadalmilag kompetensebb személyekké válnak, akik érzékenyebbek mások jelzéseire is. Ezek alapján úgy tűnik, hogy az önszabályozás viselkedési és érzelmi összetevői segítik a serdülőket abban, hogy magas színvonalú, gondoskodó, pozitív kortárs- és baráti kapcsolatokat alakítsanak ki. Míg a kortársakkal való rossz minőségű kapcsolatok vagy a kapcsolatok teljes hiánya az önszabályozási képes-

ségek romlásával járnak együtt (Farley és Kim-Spoon, 2014).

KUTATÁS CÉLJA, HIPOTÉZISEK

A sikeres öregedést számos hazai és nemzetközi kutatócsoport vizsgálta (Kaszás és Tiringier, 2010; Gestsdottir és mtsai, 2011; Freund és Baltes, 2002; Robinson és mtsai, 2016). A vizsgálatok eredményeként, a Baltes és munkatársai (1999) által megalkotott SOC-kérdőív segítségével ma már le lehet írni azt a folyamatot, amely a sikeres öregedéshez vezet. Kutatásunkban a Baltes-féle modellt próbáljuk adaptálni a 16–28 éves korosztályra. Arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen arányban jelennek meg a SOC-stratégiák serdülők és fiatal felnőttek körében, milyen szerepe van a társas támogatásnak és a rezilienciának a SOC-stratégiák megjelenésében. Kimutatható-e különbség az identitásállapotok alapján a korcsoportok között, illetve a különböző identitásállapotok milyen összefüggést mutatnak a SOC-stratégiákkal. Az előzetes kutatási eredményekre alapozva a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

Korcsoportok szerinti különbségek:

- Korábbi kutatási eredmények alapján (Freund és Baltes, 2002) feltételeztük, hogy a választáson alapuló szelekciót alkalmazzák legkevésbé a serdülők és a fiatal felnőttek, majd ezt követi a veszteségen alapuló stratégia, az optimalizáció és végül a kompenzáció.
- Az identitásállapotok tekintetében azt feltételeztük, hogy a moratórium és diffúz identitás állapota gyakrabban azonosítható a serdülők esetében, míg a valódi identitás állapota inkább a fiatal

feelnőtt csoportban jelenik meg hangsúlyosabban (Waterman, 1982; Marcia, 1987; Kroger, 2006)

Összefüggésekre vonatkozóan:

- Azok a fiatalok, akik a SOC-stratégiákat magasabb szinten alkalmazzák, hatékonyabbnak érzik magukat az életben, valamint rugalmasabb a személyiségük a kihívásokkal való megküzdés kapcsán (Werner, 2000; Rutter, 2000). Ennek alapján azt feltételeztük, hogy a reziliencia magas szintje együtt jár a SOC-stratégiák hatékonyabb alkalmazásával.

MÓDSZER

Minta

A vizsgálatban összesen 181 középiskolás diák ($n_{\text{férfi}} = 76$, $n_{\text{nő}} = 105$, Átlagéletkor = 17,78 év) és 274 fiatal felnőtt ($n_{\text{férfi}} = 113$, $n_{\text{nő}} = 161$, Átlagéletkor = 22,12 év) vett részt (összesen 456 fő).

Vizsgálati eszközök

A középiskolások és a fiatal felnőttek – a háttérkérdőíven (pl. nem, életkor, családi állapot, szülők iskolai végzettsége) kívül – négy kérdőívet töltöttek ki: a Szelekció-Optimalizáció-Kompenzáció (SOC) kérdőívet (Freund és Baltés, 2002; magyarul: Jámbori és Körössy, 2018), a Connor–Davidson Reziliencia Kérdőívet, a Multidimenzió-Észlelt Társas Támogatás (MSPSS) Skálát (Papp-Zipernovszky és mtsai, 2017), és az Identitás-Állapotot Mérő Objektív Kérdőív Kiterjesztett és Átdolgozott Változatát (Bennion és Adams, 1986).

A *Szelekció-Optimalizáció-Kompenzáció* (SOC) mérő kérdőívet Freund és Baltés (2002) állította össze, amelyet ennek a kutatásnak a keretében fordítottunk le magyar nyelvre. Az általunk lefordított kérdőívet egy angol szakos tanár átnézte, visszafordította angol nyelvre, majd a szükséges módosítási javaslatoknak megfelelően alakult ki a végső forma. A kérdőív 48 állításpárt tartalmaz, amelyben mind a négy stratégiát 12 állításpár vizsgálja. Minden állításpár esetében a vizsgálati személynek el kell döntenie, hogy melyik választást tudná maga számára jobban elképzelni. Az állításpárok közül az egyik mindig valamelyik SOC-stratégiát méri, a másik pedig nem SOC-viselkedést ábrázol.

A vizsgálati személynek ki kell választania a két lehetséges válasz közül, hogy melyik a rá jellemzőbb állítás, és azt meg kell azt jelölnie. A 4 alskála: választáson alapuló szelekció (ES – *elective selection*, pl.: „Mindig a legfontosabb célomra koncentrálok csak.”, „Egyszerre több tervemen dolgozom.”), veszteségen alapuló szelekció (LBS – *loss-based selection*, pl.: „Hogyha nem tudok valamit úgy csinálni, mint korábban, akkor próbálok kiválasztani azt, ami igazán fontos nekem”, „Hogyha nem tudok valamit úgy csinálni, mint korábban, akkor várok és meglátom, hogy alakul.”), optimalizáció (O – *optimization*, pl.: „Minden erőfeszítést megteszek, hogy a kitűzött célomat elérjem.”, „Inkább szeretek várni és meglátni, hogy a dolgok hogy alakulnak maguktól.”) és kompenzáció (C – *compensation*, pl.: „Amikor éppen a dolgok nem jól mennek, elfogadom mások segítségét.”, „Még nehéz helyzetekben sem terhelek másokat.”).

Az alskálákon elért magas pontszámok a skálák által mért tulajdonságok erősségére engednek következtetni. A skálák jelentése, ES: az egyénre jellemző, hogy a céljait képes

hierarchiába rendezni, világos célokat tűz ki maga elé és erőforrásait fontosság szerint összpontosítja, LBS: a veszteségekkel való szembesülést követően, a legfontosabb céljaira koncentrál, a kevésbé fontos célokat feladja és mielőtt a veszteség bekövetkezik, erőforrásait átcsoportosítja az új cél érdekében. Az O: az egyén optimalizálja az erőforrásait a céljai elérése érdekében, C: veszteségek ellensúlyozását és az attól való tartózkodást jelenti. Az optimalizáció és kompenzáció függ az erőforrások elérhetőségétől.

A reziliencia mérésére a Járai és munkatársai (2015) által validált *Connor–Davidson* 10 tételes *Reziliencia Kérdőívet* használtuk. A válaszadóknak 10 állítás (pl. „Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz.”) kapcsán kell értékelniük, hogy mennyire igazak rájuk nézve a megállapítások az elmúlt 1 hónapra vonatkozóan (0 = egyáltalán nem igaz, 4 = szinte mindig igaz).

A társas támogatást a *Multidimenziós Észlelt Társas Támogatás* (MSPSS) kérdőívvel mértük. A kérdőívet Zimet és munkatársai 1988-ban fejlesztették ki, a magyar változatát Papp-Zipernovszky, Kékesi és Jámbori (2017) készítették el. A kérdőív 10 tételből áll, egy 5 fokú Likert-skálán kell értékelni a vizsgálati személyeknek, hogy mennyire jellemzőek rájuk az állítások (1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljes mértékben jellemző). 4 állítás a család alfaktorhoz (pl. „A családomra mindig számíthatok”), 3 állítás a barátok alfaktorhoz (pl.: „Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal”), és 3 állítás a jelentős mások alfaktorhoz kapcsolódik (pl.: „Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire számíthatok”).

Az identitásállapotokat *Identitás-Állapotot Mérő Objektív Kérdőív Kiterjesztett és Átdolgozott Változatával* (EOM-EIS-II,

Bennion és Adams, 1986 (magyarul Biegelbauer, 2003; Szabó, 2003) mértük. A kérdőív külön méri az identitás két aspektusát, az ideológiai és interperszonális identitást. Jelen kutatásban csak az interperszonális identitásra vonatkozó 32 állítást használtuk fel, amely a barátsággal, randevúzással, nemi szerepekkel és szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos tételeket tartalmaz. Az állításokkal való egyetértés mértékét a kitöltő személyek egy hatfokú, Likert-skála segítségével értékelhetik, ahol az 1-es az „Egyáltalán nem értek egyet”, a 6-os pedig a „Teljes mértékben egyetértek”. A kérdőív elméleti alapja a Marcia-féle Identitásállapot Paradigma (Marcia, 1987), amelynek megfelelően a négyféle identitásállapotot külön méri. Diffúz identitás (pl. „Kialakulatlan bennem, hogy mit várok egy randevútól.”), korai zárás (pl. „Csak olyan barátokat választok, akiket a szüleim is elfogadnak.”), valódi identitás (pl. „Eddigi tapasztalataim alapján megtaláltam azt a típusú partnerkapcsolatot, amely megfelelő számomra.”), moratórium (pl. „Sokféle szabadidős tevékenységet kipróbáltam már abban a reményben, hogy találok néhányat, amelyekben igazán örömem lelem.”).

Adatfelvétel

A középiskolások esetében az adatok felvételére igazgatói és szülői engedélyt egyaránt kaptunk. A diákok egy tanítási óra alatt töltötték ki a kérdőíveket, munkájukat a pedagógusok felügyelték. A fiatal felnőttek kiválasztása online kérdőív segítségével, kényelmi mintavétellel történt. A résztvevők önkéntes alapon töltötték ki az online kérdőívet, a részvételért jutalomban nem részesültek. A fiatal felnőtteknek az online kérdőív kitöltését megelőzően, egy infor-

mált beleegyező nyilatkozatban kaptak tájékoztatást a vizsgálat céljáról és folyamatáról. A teszt kitöltését megelőzően minden résztvevőnek hozzájáruló nyilatkozatot kellett tennie. A vizsgálatot a Pszichológiai Kutatások Egyesült Etikai Bíráló Bizottsága (EPKEB) hagyta jóvá (etikai engedély száma: 2017/125).

EREDMÉNYEK

A mérőeszközök működése

Feltételezéseinknek megfelelően minden kérdőív esetében mindkét korcsoportban kirajzolódott a várt faktorstruktúra. A Kaiser–Meyer–Olkin-mutató mind-

két korcsoportban, minden vizsgált kérdőív esetében meghaladta a 0,75-ös értéket, vagyis általában a megfelelő kategóriába esett, vagy alig maradt el attól (Kaiser, 1974 idézi Ketskemény és Izsó, 1996). Az egyes skálák megbízhatósága általában ugyancsak megfelelő volt. Az identitástípusok esetében tapasztaltunk alacsonyabb értékeket, azonban a „Moratórium”, „Diffúz identitás” és „Valódi identitás” Alskálák esetében tételek (minden alskála esetében 2 tétel) kihagyásával tudtuk a megbízhatóságot növelni. A vizsgálatban használt kérdőívek leíró statisztikai adatait, megbízhatóságát és a megerősítő faktoranalízis eredményeit az 1. táblázat közli. Az egyes kérdőívek struktúrájának illeszkedésmutatóit Hu és Bentler (1999) irányelveit figyelembe véve ellenőriztük.

1. táblázat. A vizsgálatban használt kérdőívek leíró statisztikai adatai, megbízhatósága és a többfaktoros kérdőívek megerősítő faktoranalízisének mutatói

Kérdőív/Skálák	Állítások száma	Átlag	Szórás	Cronbach-alfa
SOC ($\chi^2 = 2148, p < 0,001; \chi^2/df = 2; RMSEA = 0,04; CFI = 0,90; TLI = 0,91$)				
Választáson alapuló szelekció	12	6,26	2,62	0,916
Veszteség alapú szelekció	12	7,91	2,62	0,871
Optimalizáció	12	7,65	2,59	0,893
Kompenzáció	12	7,71	2,68	0,851
EOM-EIS II. ($\chi^2 = 1974, p < 0,001; \chi^2/df = 4,3; RMSEA = 0,08; CFI = 0,89; TLI = 0,90$)				
Korai zárás	8	2,23	0,90	0,841
Moratórium	6	3,23	0,84	0,712
Diffúz identitás	6	2,96	0,92	0,733
Valódi identitás	6	4,17	0,83	0,742
MSPSS ($\chi^2 = 133, p < 0,001; \chi^2/df = 4,1; RMSEA = 0,08; CFI = 0,96; TLI = 0,95$)				
Család	4	4,08	0,93	0,887
Barátok	3	4,32	0,90	0,907
Szignifikáns mások	3	4,65	0,68	0,846
Reziliencia	10	2,80	0,61	0,824

2. táblázat. A szándékos önszabályozás stratégiáinak megjelenése a serdülők és fiatal felnőttek csoportjában

Skálák	Serdülők		Fiatal felnőttek	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Szándékos szelekció	6,17	2,41	6,31	2,74
Veszteségalapú szelekció	7,59	2,50	8,09	2,64
Kompenzáció	7,67	2,48	7,62	2,67
Optimalizáció	7,49	2,49	7,83	2,79

Korcsoportok szerinti különbségek

Mindkét életkori csoport esetén megvizsgáltuk, hogy a szándékos önszabályozás folyamatai milyen gyakorisággal fordulnak elő. Az eredményeket a 2. táblázat mutatja.

A serdülők esetében azt figyelhattuk meg, hogy leggyakrabban a kompenzációt használják, majd ezt követi a veszteségalapú szelekció és optimalizáció, míg a fiatal felnőttek esetében a veszteségalapú szelekció fordul elő leggyakrabban, ezt követi az optimalizáció és a kompenzáció stratégiái.

Kétmintás *t*-próba segítségével megvizsgáltuk még, hogy milyen szignifikáns különbségek mutathatók ki az életkori csoportok között a SOC-stratégiákban. A statisztikai elemzések eredményei szerint csak a veszteségalapú szelekció esetében tudunk szignifikáns életkori különbséget azonosítani ($t = -1,978$, $p = 0,049$, Cohen $d = 0,56$). Az eredmények azt tükrözték, hogy a fiatal felnőttek esetén szignifikánsan gyakrabban ($M_{\text{felnőtt}} = 8,09$, $SD_{\text{felnőtt}} = 2,67$) fordul elő a veszteségalapú szelekció, mint a serdülők esetében ($M_{\text{serdülő}} = 7,59$, $SD_{\text{serdülő}} = 2,50$).

A serdülők és fiatal felnőttek különbsége az identitásállapotok tekintetében azt mutatta, hogy csak a korai zárás állapota esetében tudunk szignifikáns ($t = 3,305$, $p = 0,01$, Cohen $d = 0,51$) életkori különbséget

azonosítani. Az elemzés azt mutatta, hogy a serdülők ($M_{\text{serdülő}} = 2,41$, $SD_{\text{serdülő}} = 0,94$) esetében a korai zárás identitásállapot gyakrabban figyelhető meg, mint a fiatal felnőttek ($M_{\text{felnőtt}} = 2,12$, $SD_{\text{felnőtt}} = 0,86$) körében.

Összefüggés-vizsgálatok

A SOC-stratégiák, az észlelt társas támogatás és a reziliencia korrelációit az 3. táblázat közli. Ebben az elemzésben az egész mintára vonatkozóan közlünk eredményeket, mivel külön életkori csoportokra bontva is közel hasonló együttjárásokat azonosíthattunk. Az elemzés szerint a legerősebb összefüggéseket a reziliencia és a SOC-stratégiák esetében kaptunk, ezek közül is kiemelkedik a reziliencia és az optimalizáció, illetve a kompenzáció kapcsolata. De mérsékelt szignifikáns együttjárás mutatkozott a szándékos szelekció és a reziliencia között is (Szokolszky, 2004: 283). Ezen kívül néhány gyenge, de szignifikáns együttjárást figyelhattunk meg az optimalizáció és az észlelt családi támogatás között. Összességében azt láthatjuk, hogy a reziliencia szinte mindegyik SOC-stratégiával együtt jár.

A SOC-stratégiák és az identitásállapotok korrelációvizsgálatát külön elemeztük a serdülők és a fiatal felnőttek esetében. Az

3. táblázat. A SOC-stratégiák, az észlelt társas támogatás és a reziliencia korrelációi

Skálák	Család támogatása	Barátok támogatása	Szignifikáns mások támogatása	Reziliencia
Szándékos szelekció	,165**	,014	,012	,383**
Veszteségalapú szelekció	,103*	,059	,098*	,210**
Optimalizáció	,225**	,035	,143	,506**
Kompenzáció	,205**	,158**	,155**	,396**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

4. táblázat. A SOC-stratégiák és az identitásállapotok korrelációi a serdülők esetében

Skálák	Diffúz identitás	Korai zárás	Moratórium	Valódi identitás
Szándékos szelekció	-,347**	,043	,022	,131
Veszteségalapú szelekció	-,090	,060	,022	,097
Optimalizáció	-,072	,066	,150	,198*
Kompenzáció	-,330**	,070	-,066	,165

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

5. táblázat. A SOC-stratégiák és az identitásállapotok korrelációi a fiatal felnőttek esetében

Skálák	Diffúz identitás	Korai zárás	Moratórium	Valódi identitás
Szándékos szelekció	-,109	-,086	-,168**	,061
Veszteségalapú szelekció	-,051	-,110	-,114	-,111
Optimalizáció	-,162**	,010	-,200**	,337**
Kompenzáció	-,187**	,003	-,196**	,313**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

6. táblázat a serdülők eredményeit mutatja. Esetükben legerősebb együttjárást a diffúz identitás és a kompenzáció, illetve a szándékos szelekció között kaptunk, azonban ezek a korrelációk mérsékelt erősségű negatív irányú összefüggést mutatnak (lásd 4. táblázat) (Szokolszky, 2004: 283).

A fiatal felnőttek eredményeit a 5. táblázat mutatja. Ebben az elemzésben a legerősebb együttjárást a valódi identitás és az optimalizáció és kompenzáció között kaptunk.

A reziliencia, az identitásállapotok és a társas támogatás hatása a szándékos önszabályozásra

Hierarchikus regresszióelemzést végeztünk, hogy a reziliencia, az identitásállapotok, az észlelt társas támogatás és a szándékos önszabályozás stratégiái közötti kapcsolatokat megvizsgáljuk. A *szándékos szelekció* kialakulásában a reziliencia, a diffúz identitás hiánya, a barátoktól észlelt támogatás hiánya és a családi támogatás játszanak szerepet,

19%-kal magyarázva a variáciát (lásd. 8. táblázat). Tehát minél inkább jellemző a reziliencia magasabb szintje a személyre, minél kevésbé jellemző rá a diffúz identitás és érdekes módon az észlelt baráti támogatás, emellett a családi környezetből érkező támogatással együtt magasabb szintű szándékos szelekciós folyamatokat azonosíthatunk nála, amelyek a célok kijelölésében, meghatározásában kiemelkedő jelentőségűek.

A veszteség alapú szelekció megjelenésében a reziliencia és a korai zárás játszanak szerepet, 16%-kal magyarázva a variáciát

(lásd 8. táblázat). Az összefüggés azt mutatta, hogy a reziliencia magasabb szintje, és a korai zárás hiánya járulhat hozzá leginkább a veszteség alapú szelekció alkalmazásához.

Az optimalizáció stratégia megjelenését 4 tényező határozta meg, a reziliencia, az észlelt családi támogatás, a baráti támogatás hiánya és a diffúz identitás alacsony jelenléte, 29%-kal magyarázva a variáciát (lásd 6. táblázat). Legerősebb hatása a rezilienciának igazolható, amely azt mutatja, hogy minél jobban képes a személy alkal-

6. táblázat. A szándékos önszabályozás stratégiáit befolyásoló tényezők

Változók	R	R ² - változás	b	beta	T	p
<i>Szándékos szelekció</i> $F_{(4, 422)} = 23,58; p \leq 0,01$						
Reziliencia	,397	,157	1,65	,385	8,29	,00
Diffúz identitás	,420	,176	-,386	-,134	-2,86	,04
Barátok támogatása	,408	,167	-,394	-,135	-2,69	,07
Család támogatása	,429	,184	,276	,098	2,03	,43
(Konstans)			3,30			
<i>Veszteség alapú szelekció</i> $F_{(2, 419)} = 12,63; p \leq 0,00$						
Reziliencia	,31	,14	,965	,224	4,67	,00
Korai zárás	,34	,16	-,344	-,118	-2,45	,01
(Konstans)			5,95			
<i>Optimalizáció</i> $F_{(4, 419)} = 42,38; p \leq 0,00$						
Reziliencia	,51	,26	2,09	,50	11,32	,00
Család támogatása	,52	,27	,36	,13	2,88	,00
Barátok támogatása	,53	,28	-,40	-,14	-2,96	,00
Diffúz identitás	,54	,29	-,30	-,11	-2,41	,01
(Konstans)			2,89			
<i>Kompenzáció</i> $F_{(4, 419)} = 27,61; p \leq 0,00$						
Reziliencia	,40	,16	1,57	,362	7,91	,00
Diffúz identitás	,44	,19	-,38	-,13	-2,81	,00
Moratórium	,45	,20	-,38	-,11	-2,47	,01
Család támogatása	,46	,21	,28	,10	2,18	,03
(Konstans)			4,37			

R²:- magyarázott variancia, B: nem standardizált regressziós koefficiens,

Beta: standardizált regressziós koefficiens

mazkodni a változásokhoz, annál inkább alkalmazza az optimalizáció stratégiáját. Emellett megjelent még a családi támogatás szerepe, a baráti támogatás hiánya és a diffúz identitás alacsony jelenléte szintén.

Végül a *kompenzáció* kialakulásában szintén a reziliencia szerepét figyelhettük meg, valamint a moratórium és diffúz identitásállapotok hiányát, észlelt családi támogatás mellett, 21%-kal magyarázva a variációt (lásd 6. táblázat).

A regresszióelemzés eredményeit összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a szándékos önszabályozás stratégiának megjelenését elsősorban a reziliencia magas szintje támogatja, másrészt a diffúz identitás hiánya, harmadrészen pedig az észlelt baráti támogatás alacsony szintje. Ezek a jellemzők együttesen kedveznek a szándékos szelekció és az optimalizáció megjelenésének.

MEGVITATÁS

Tanulmányunkban a serdülők és fiatal felnőttek szándékos önszabályozási folyamatait vizsgáltuk a reziliencia, az észlelt társas támogatás és az identitásállapotok függvényében. A szándékos önszabályozás serdülőkorban nagyon fontos szerepet játszik (Gestsdottir és Lerner, 2008) és hozzájárul a fiatalok pozitív fejlődéséhez, a sikeres felnőtté váláshoz. A SOC-stratégiák alkalmazásával kapcsolatban korábbi kutatási eredmények alapján (Freund és Baltes, 2002) feltételeztük, hogy a választáson alapuló szelekciót alkalmazzák legkevésbé a serdülők és a fiatal felnőttek. Vizsgálati eredményeink ezt a hipotézisünket beigazolták, mivel mindhárom további SOC-stratégiánál alacsonyabb mértékben használják a választáson alapuló stratégiát a mintában szereplő

fiatalok. Ezen stratégia alacsony alkalmazásának hátterében az állhat, hogy a serdülők és a fiatal felnőttek előtt még számtalan lehetőség áll, a célok kitűzésében válogathatnak. Ebben az életkorban inkább még felméri a lehetőségeket, céljaik még nem kialakultak, azokat gyakran és gyorsan változtatják. Ezzel ellentétben a középkorú, időskorú személyek – szembesülve azzal, hogy választási lehetőségeik már limitáltak – tudatosan alkalmazzák a választáson alapuló stratégiát, ami szubjektív jóllétükhöz is hozzájárul (Kaszás és Tiringier, 2010).

Freund és Baltes (2002) eredményei szerint a további három stratégia alkalmazási sorrendje: veszteségen alapuló stratégia, optimalizáció és kompenzáció, azaz a fiatalok leginkább a kompenzációs stratégiát alkalmazzák. A mi kutatásunkban azt tapasztaltuk, hogy mind a serdülők, mind a fiatal felnőttek esetében a veszteségen alapuló szelekció fordult elő leggyakrabban, illetve ebben a stratégiában figyelhettünk meg szignifikáns életkori különbséget is a serdülők és fiatal felnőttek között. A fiatal felnőttek gyakrabban használják a veszteségen alapuló szelekciót. Ez utalhat arra, hogy már 18 éves kor felett is megtapasztalhatják, hogy nem tudják céljaikat mindig elérni, szembesülhetnek veszteségekkel, és ilyenkor a szelekciónak különösen fontos szerepe lehet a célok fókuszálásában, mely egyfajta proaktív megküzdésként is azonosítható (Freund és Baltes, 2002).

Az összefüggés vizsgálatok lényeges kapcsolatokra világítottak rá. A szándékos önszabályozás mind a négy stratégiája közepes és erős együttjárásokat mutatott a reziliencia mértékével. A legerősebb kapcsolat az optimalizációval mutatkozott. Az eredmény bizonyítja, hogy a reziliens személyek hatékonyan képesek a figyel-

mi fókusz és az új képességek és erőforrások kialakítására, a fejlődéshez szükséges eszközök megszerzésére, összerendezésére és finomítására.

A reziliencia és a választáson alapuló szelekció közötti közepes kapcsolat azt mutatja, hogy azok a fiatalok, akik alkalmazkodásra képesek, feltehetően könnyen meghatározzák céljaikat, képesek rangsorolni azokat, a célokhoz szükséges környezeti igényeket össze tudják hangolni és el tudnak köteleződni céljaik mellett. Probléma, nehézség esetén képesek rugalmasan alkalmazkodni a változásokhoz és változtatni az eléréshez vezető út irányán. A reziliencia és a kompenzáció közötti együttjárás azt mutatja, hogy a rugalmas alkalmazkodás segítheti a fiatalokat a már meglévő eszközeik helyettesítésére, nem használt képességeik aktiválására, új képességek, erőforrások megszerzésére, az energiabefektetés és az időráfordítás növelésére, külső segítség igénybe vételére, ami a jövő tervezése, alakítása szempontjából nagyon fontos (Seginer, 2008; Jámbori, 2007).

Eltérő együttjárásokat kaptunk a SOC-stratégiák és az identitásállapotok között serdülők és fiatal felnőttek esetében. Míg a serdülőknél azt figyelhettük meg, hogy a diffúz identitás esetén találtunk közepes negatív együttjárást a szándékos szelekcióval és a kompenzációval, addig a fiatal felnőttek esetén a valódi identitásállapot mutatott közepes pozitív együttjárást az optimalizációval és kompenzációval. Ez az eredmény alátámaszthatja azt a fejlődéslélektani folyamatot, miszerint az életkor előrehaladtával egyre inkább a valódi identitásállapot jelenik meg. Ez magasabb fokú tervezési képességekkel, a személyes erőforrások, és személyes célok pontosabb ismeretével és a lehetőségek biztosabb

meghatározásával jár együtt. Serdülőkorban gyakran előfordulhat rövidebb vagy akár hosszabb időtartamban is a diffúz identitásállapot, amely a bizonytalanság, a céltalanság, a kilátástalanság érzését is magában foglalja. Ez az állapot nem kedvez a személyes célok kijelölésének, meghatározásának, ahogyan ezt statisztikai elemzéseink is bebizonyították.

Az észlelt társas támogatás kiemelkedő szerepét már több kutatás bizonyította (pl. Farley és Kim-Spoon, 2014). Kiemelték, hogy azok a serdülők, akik a szüleikkel jó kapcsolatot ápolnak, jobb önszabályozó mechanizmusok kialakítására is képesek. Azt is megállapították, hogy a jó minőségű kortárs- és baráti kapcsolatok szintén szerepet játszhatnak a szociális kompetencia alakulásában (Parker és Asher, 1993; Kasik, 2010). Vizsgálatunkban meglepő módon a baráti támogatás szerepe negatív hatásként jelent meg a szándékos szelekció és az optimalizáció megjelenésében. Eredményünk alapján feltételezhető, hogy a célok kiválasztását és az új képességekért való küzdést magyarázza a szülői támasz észlelése és a baráti támogató elfogadás észlelésének hiánya. Tehát a célkitűzéshez, illetve az ezekkel kapcsolatos készségek fejlesztéséhez nem szükséges a baráti elfogadás, de a szülői elfogadás annál inkább. Feltételezhető, hogy a baráti kapcsolatoknak nem lényeges témája/területe a célok elérése, hanem sok esetben a hasonlóan megélt céltalanság, bizonytalanság, a feladatok halogatása jellemzi őket, így döntési helyzetekben sem tudnak adekvát tanácsot adni kortársaiknak.

Kutatásunk bebizonyította, hogy a szándékos önszabályozás stratégiának megjelenését elsősorban a reziliencia magas szintje támogatja, másrészt a diffúz identitás hiánya, harmadrészen pedig az észlelt

baráti támogatás alacsonyabb szintje. Ezek a jellemzők együttesen kedveznek a szándékos szelekció és az optimalizáció megjelenésének. Eredményeink alapján arra következtethetünk, hogy a szándékos önszabályozás, a reziliencia és a társas támogatás komplex rendszert alkot. Minél jobban érzik a fiatalok a támogatás mértékét, annál könnyebben képesek céljaik kijelölésére, azok rangsorolására, a célok iránti elköteleződésre, a célok eléréshez vezető út kijelölésére, az eléréshez szükséges erőforrások meghatározására. A támogató családi háttér növeli rugalmasságukat, könnyebben tudnak alkalmazkodni a változásokhoz, egy esetlegesen felmerülő probléma esetén képesek lesznek a kijelölt célra fókuszálni. Kitartóak lesznek, hajlandóvá válnak plusz idő- és energiabefektetésre, motiválttá válnak a fejlődésre. Eredményeink alátámasztják azokat az empirikus vizsgálatokat, amelyek kirajzolták a rezili-

ens egyénre jellemző tulajdonságokat, mint pl. az aktív megküzdés, rugalmas válaszkészség, tanult leleményesség, énhatékonyság, a negatív történések kognitív átértékelésének képessége, szociális kompetencia, a társas támogatás keresése (Szokolszky és Komlósi, 2015).

Vizsgálatunk korlátai között meg kell említeni, hogy kényelmi mintavételt alkalmaztunk és elsősorban középiskolás és egyetemi hallgatók vettek részt a kutatásunkban. Ennek megfelelően eredményeink elsősorban felsőoktatásban tanuló fiatal felnőttek és gimnazisták válaszait tükrözik. A munkahelyi tapasztalatok, munkahelyi élmények biztosan szerepet játszhatnak mind az identitásalakítás folyamatában, mind a SOC-stratégiák alkalmazásában, így a jövőben terveink között szerepel a fiatal felnőttkori minta ez irányú kiterjesztése is.

SUMMARY

THE ROLE OF INTENTIONAL SELF-REGULATION AMONG ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS IN RELATION TO SOCIAL SUPPORT, IDENTITY STATUS AND RESILIENCE

Background and aims: The flexibility and adaptation process of the personality has a great role in the accommodation process in new situations. Baltes and Baltes's (1990) selection-optimization-compensation (SOC) model emphasizes that intentional self-regulation has a positive effect on academic achievement, mental health and social competence, and has a positive relationship with youngsters' subjective well-being and healthy development. The aim of our study is to examine the role of intentional self-regulation in the context of resilience, social support and identity status.

Methods: 181 adolescents and 274 young adults took part in the survey. They filled in the Selection-Optimization-Compensation Questionnaire (Freund and Baltes, 2002), the Multidimensional Perceived Social Support Scale (Papp-Zipernovszky et al., 2017), the Connor–Davidson Resilience Scale (Járai et al., 2015) and EOM EIS II Identity Status Scale (Bennion and Adams, 1986).

Results: Our results demonstrated significant age differences in the process of intentional self-regulation. Regarding loss based selection, we could observe significant age differences,

young adults showed higher level of loss- based selection. The process of intentional self-regulation could promote a higher level of resilience, lack of diffusion, and a lower level of social support from friends. These factors support elective selection and optimization. *Conclusions:* The SOC values showed similar pattern among adolescents and young adults. The selection, optimization and compensation processes work more dominantly among resilient people with achieved identity status and with less supportive friends.

Keywords: selection, optimization, compensation, resilience, social support, identity status

IRODALOM

- ALBERT-LÖRINCZ M., ALBERT-LÖRINCZ E., BARNA G., BERNÁTH K., GÁSPÁRIK I., SZABÓ B. (2016): A közösségi reziliencia és a serdülőkori dohányzás összefüggése. *Szociálpedagógia*, 2016(1–2). 5–15.
- ARNETT, J. J. (2007): Suffering, selfish, slackers? Myths and reality about emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1). 23–29.
- ARNETT, J. J. (2010): Oh, Grow Up! Generational Grumbling and the New Life Stage of Emerging Adulthood. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1). 89–92.
- BALTES, P. B. (1997): On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4). 366–380.
- BALTES, P. B., BALTES, M. M. (1990): Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In Baltes, P. B., Baltes, M. M. (eds): *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press, Cambridge. 1–34.
- BALTES, P., BALTES, M., FREUND, A., LANG, F. (1999): The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self-report. DOI: 10.13140/RG.2.1.2213.4807. (Letöltés ideje: 2019. 09. 17.)
- BASIM, N, CETIN, F. (2011): Reliability and validity studies of resilience scale for adults. *Turkish Journal of Psychiatry*, 22(2). 104–114.
- BENNION, L., ADAMS, G. R. (1986): A revision of the extended version of the objective measure of ego identity status: An identity instrument for use with late adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 1(2). 183–198.
- BERZONSKY, M. D., FERRARI, J. R. (1996): Identity orientation and decisional strategies. *Personality and Individual Differences*, 20(5). 97–606.
- BERZONSKY, M. D., KUK, L. (2000): Identity status, identity processing style, and the transition to university. *Journal of Adolescent Research*, 15(1). 81–98.
- BIEGELBAUER H. (2003): *A serdülőkori kötődés jelentősége*. Nem publikált szakdolgozat. ELTE Pszichológia szak, Budapest.
- BRASSAI L., PIKÓ B. (2007): Protektív pszichológiai jellemzők szerepe a serdülők egészséggel kapcsolatos magatartásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8(3). 211–227.

- DEMETRIOU, A. (2000): Organization and development of self-understanding and self-regulation: Toward a general theory. In Boekaerts, M., Pintrich, P. R., Zeidner, M. (eds): *Handbook of Self-Regulation*. Academic Press, San Diego. 209–255.
- ERIKSON, E. (1968): *Identity, youth and crisis*. Norton, New York.
- FARLEY J. P., KIM-SPOON J. (2014): The development of adolescent self-regulation: reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(4). 433–440.
- FREUND, A. M., BALTES, P. B. (1998): Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4). 531–543.
- FREUND, A. M., BALTES, P. B. (2000): The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In Perrig, W. J., Grob, A. (eds): *Control of human behaviour, mental processes and consciousness*. Erlbaum, Mahwah. 35–58.
- FREUND A. M., BALTES, P. B. (2002): Life-managements strategies of selection, optimization, and compensation: measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4). 642–662.
- FRIBORG, O., BARLAUG, D., MARTINUSSEN, M., ROSENVINGE, J. H., HJEMDAL, O. (2005): Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1). 29–42.
- GELDHOF, G. J., BOWERS, E. P., GESTSDÓTTIR, S., NAPOLITANO, C. M., LERNER, R. M. (2014): Self-Regulation Across Adolescence: Exploring the Structure of Selection, Optimization, and Compensation. *Journal of Research on Adolescence*, 25(2). 214–28.
- GESTSDOTTIR, S., LERNER, R. M. (2008): Positive Development in Adolescence: The Development and Role of Intentional Self-Regulation. *Human Development*, 51. 202–224.
- GESTSDOTTIR, S., LEWIN-BIZAN, S., VON EYE, A., LERNER., J. V., LERNER, R. M. (2009): The structure and function of selection, optimization, and compensation in middle adolescence: Theoretical and applied implications. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(5). 585–600.
- GESTSDOTTIR, S., URBAN, J. B., BOWERS, E. P., LERNER, J. V., LERNER, R. M. (2011): Intentional self-regulation, ecological assets, and thriving in adolescence: A developmental systems model. In Lerner, R. M., Lerner, J. V., Bowers, E. P., Lewin-Bizan, S., Gestsdottir, S., Urban, J. B. (eds): *Thriving in childhood and adolescence: The role of self-regulation processes*. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 133. Wiley, New Jersey. 61–76.
- HU, L., BENTLER, P. M. (1999): Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1). 1–55.
- JÁMBORI SZ. (2007): *Hogyan tervezik a serdülők a jövőjüket?* SZEK JGYF Kiadó, Szeged.
- JÁMBORI SZ., KÖRÖSSY J. (2018): *A SOC kérdőív magyar nyelvű fordítása*. Kézirat, Szeged

- JÁRAI R., 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.
- KAPLAN, B. H., CASSEL, J. C., GORE, S. (1977): Social support and health. *Medical Care*, 15(5), 47–58.
- KASIK L. (2010): *A szociálisérdek-érvényesítő, az érzelmi és a szociálisprobléma-megoldó képességek vizsgálata 4–18 évesek körében*. Doktori értekezés. Szegedi Tudományegyetem, Szeged.
- KASZÁS B., TIRINGER I. (2010): Szelekció, optimalizáció, kompenzáció: Baltes modellje az időskori alkalmazkodási folyamatokra. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 11(3), 191–208.
- KETSKEMÉTY L., IZSÓ, L. (1996): *Az SPSS for Windows programrendszer alapjai. Felhasználói útmutató és oktatási segédlet*. SPSS Partner Bt., Budapest.
- KNECHT, M., FREUND, A. M. (2017): The use of selection, optimization, and compensation (SOC) in goal pursuit in the daily lives of middle-aged adults. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 350–366.
- KROGER, J. (1995): The differentiation of “firm” and “developmental” foreclosure identity statuses: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Research*, 10(3), 317–337.
- KROGER, J. (2006): *Identity development: Adolescence through adulthood*. Sage Publications, London.
- KROGER, J., HASLETT, S. J. (1988): Separation-individuation and ego-identity status in late adolescence: A two-year longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 17(1), 59–79.
- LISZNYAI S. (2010): Készülődő felnőtttség. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In Lisznyai S., Puskás-Vajda Zs.: *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok*. FETA Könyvek 5. Budapest.
- LOCKE, E. A., SHAW, K. N., SAARI, L. M., LATHAM, G. P. (1981): Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125–152.
- MARCIA, J. E. (1987): The identity status approach to the study of ego identity development. In HONESS, T., YARDLEY, K. (eds): *Self and identity: Perspectives across the lifespan*. New York Press, New York. 161–171.
- MASTEN, A. S. (2001): Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- MEEUS, W., IEDEMA, J., HELSEN, M., VOLLEBERGH, W. (1999): Patterns of Adolescent Identity Development: Review of Literature and Longitudinal Analysis. *Developmental Review*, 19(4), 419–461.
- MISCHEL, W. (1996): From good intentions to willpower. In Gollwitzer, P. M., Bargh, J. A. (eds): *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. Guilford Press, New York. 197–218.
- OLÁH A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort, Budapest.

- PAPP-ZIPERNOVSZKY O., KÉKESI M. Z., JÁMBORI SZ. (2017): A Multidimenzionális Társas Támogatás kérdőív magyar nyelvű validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 18(3). 230–262.
- PARKER, J. G., ASHER, S. R. (1993): Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4). 611–621.
- PIKÓ B. (1997): Coping – társas kapcsolatok – társas coping. *Pszichológia*, 17(4). 391–399.
- PIKÓ B. (2004): A pozitív pszichológia missziója a modern társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 5(4). 289–299.
- RIBICZEY N. (2008): A rizikótényezőktől a protektív mechanizmusokig: a reziliencia fogalmának alakulása a pszichológiában. *Alkalmazott Pszichológia*, 10(1–2). 161–171.
- ROBINSON, S. A., LACHMAN M. E., RICKENBACH, E. H. (2016): Self-regulatory strategies in daily life: Selection, optimization, and compensation and everyday memory problems. *International Journal of Behavioral Development*, 40(2). 126–136.
- RUTTER, M. (2000): Resilience Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications. In Shonkoff, J. P., Meisels, S. J. (eds): *Handbook of Early Childhood Intervention*. Cambridge University Press, Cambridge. 651–682.
- SEGINER, R. (2008): Future orientation in times of threat and challenge: How resilient adolescents construct their future. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4). 272–282
- SZABÓ G. (2003): A serdülőkori identitás és a személyiség összefüggései. Identitásstátusz és szociometriai pozíció. Nem publikált szakdolgozat. ELTE pszichológia szak, Budapest.
- SZOKOLSZKY Á. (2004): Kutatómunka a pszichológiában. Metodológia, módszerek, gyakorlat. Osiris Kiadó, Budapest.
- SZOKOLSZKY Á., V. KOMLÓSI A. (2015): A „reziliencia-gondolkodás” felemelkedése – ökológiai és pszichológiai megközelítések *Alkalmazott Pszichológia*, 15(1). 11–26.
- WATERMAN, A. S. (1982): Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18(3). 341–358.
- WERNER, E. E. (2000): Protective factors and individual resilience. In Meisels, S. J., Shonkoff, J. P. (eds): *Handbook of Early Childhood Intervention*. Cambridge University Press, Cambridge. 155–132.
- ZIMET, G. D., DAHLEM, N. W., ZIMET, S. G., FARLEY, G. K. (1988): The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1). 30–41