

KAMASZ KRÍZISEK, NEHÉZSÉGEK RENDSZERSZINTŰ MEGKÖZELÍTÉSBEN

„A KAMASZKOR KIHÍVÁSAI” - MINI KONFERENCIA

DR.VÁRY ANNAMÁRIA, KLINIKAI ÉS TANÁCSADÓ SZAKPSZICHOLOGUS,
PSZICHOTERAPEUTA



KAMASZKOR – JELENTŐS EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEKKEL

Kisiskolás kor 6/7 - 10 év között

- Prepubertás kor 10 - 14 év között
- Pubertás kor 14 - 18 év között
- Adoleszcencia 18 - 21 között
- Fiatal felnőttkor egyes szerzőknél 29 éves korig

ELMÉLETI MEGKÖZELÍTÉSEK

Szempont	Klasszikus elméletek (Erikson, Havighurst, Coleman)	Modern megközelítések (Arnett, Twenge, neuropszichológiai modellek)
Időkeret	12–18 év (a kamaszkor rövid, lineáris szakasz)	12–29 év (identitásépítés meghosszabbodik)
Fő kérdés	„Ki vagyok én?” (stabil identitás keresése)	„Ki szeretnék lenni — online és offline?” (többszörös identitások)
Krízis jellege	Normatív, fejlődési, időben korlátozott	Hosszan elhúzódó, ciklikus, sokszor krónikusan fennálló
Fő terhelő tényező	Testi változás, családi konfliktusok, szerepek	Digitális közeg, összehasonlítás kultúrája, állandó elvárás-terhelés, globális bizonytalanság
Kapcsolatok	Face-to-face elsődleges, barátság lokális	Digitális kapcsolatok dominálnak, globális hálózatok
Autonómia	Fokozatos felnőtté válás	„Stuck state” — gazdasági függőség, érzelmi függetlenség igénye
Fejlődési kimenet	Stabil identitás és társas szerepek	Törékeny, fluid identitás; késleltetett szerepvállalás
Mentális egészség trend	Krízis = kivétel, átmeneti zavar	Krízis = norma, mentális zavarok exponenciális növekedése (szorongás, depresszió, ADHD-diagnózisok, önsértés)



JAVASOLT OLVASMÁNYOK



- Anderson, Robin - Dartington Anna (2007) A serdülés vihara klinikus szemmel, Animula Kiadó, Budapest.
- Arnett, Jeffrey Jensen (2000): Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Heather McClelland ^{1,✉}, Seonaid Cleare ¹, Rory C O'Connor (2023) Suicide Risk in Personality Disorders: A Systematic Review, Springer, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10506938/>
- Dr Jean Twenge: 10 Rules for Raising Kids in a High-Tech World, (2025) <https://www.jeantwenge.com/10-rules-for-raising-kids-in-a-high-tech-world/>
- Váry Annamária, Tanácsadás, útban az információs társadalom felé, in Felelősség és siker, szerk Járó Katalin, Háttér kiadó, 2013.

A JELENKOR KAMASZOKAT HANGSÚLYOZOTTAN ÉRINTŐ HATÁSAI

❑ felgyorsult információszerzés „házhoz jön a tudás”

- a virtuális térben a határok fellazulnak, összeolvad a valóság és a cyber
- a vágyak és fantáziák korlátozás nélkül kiélhetők, a valóságban ez nemigen fordul elő
- regresszió következhet be, a személy működési színvonala életkorához képest egy korábbi fejlődési szintre csúszhat vissza.

❑ instant visszajelzési kultúra, „a megmutatkozás lehetősége”

- sok időt elvesz a saját magunk dolgairól történő híradás, ezt más tevékenységtől veszik el
- olyan dolgok kerülnek szélesebb kör elé, amely eddig az intim zónához tartoztak.

❑ fokozott kommunikáció, online kapcsolatok (kontroll lehetősége kicsi) és kapcsolódó megtévesztő nyelvi jelenségek „járunk” együtt vagyunk”, stb.

❑ digitális identitás, amely nem feltétlenül egyezik a valós identitással, de befolyásolhatja azt.

❑ globális bizonytalanság (klímaszorongás, háborúk, stb.)

❑ mentális betegségek/zavarok növekedése

❑ neurodiverzitás nagyobb láthatósága (ADHD, ASD, HSP)

KRÍZIS

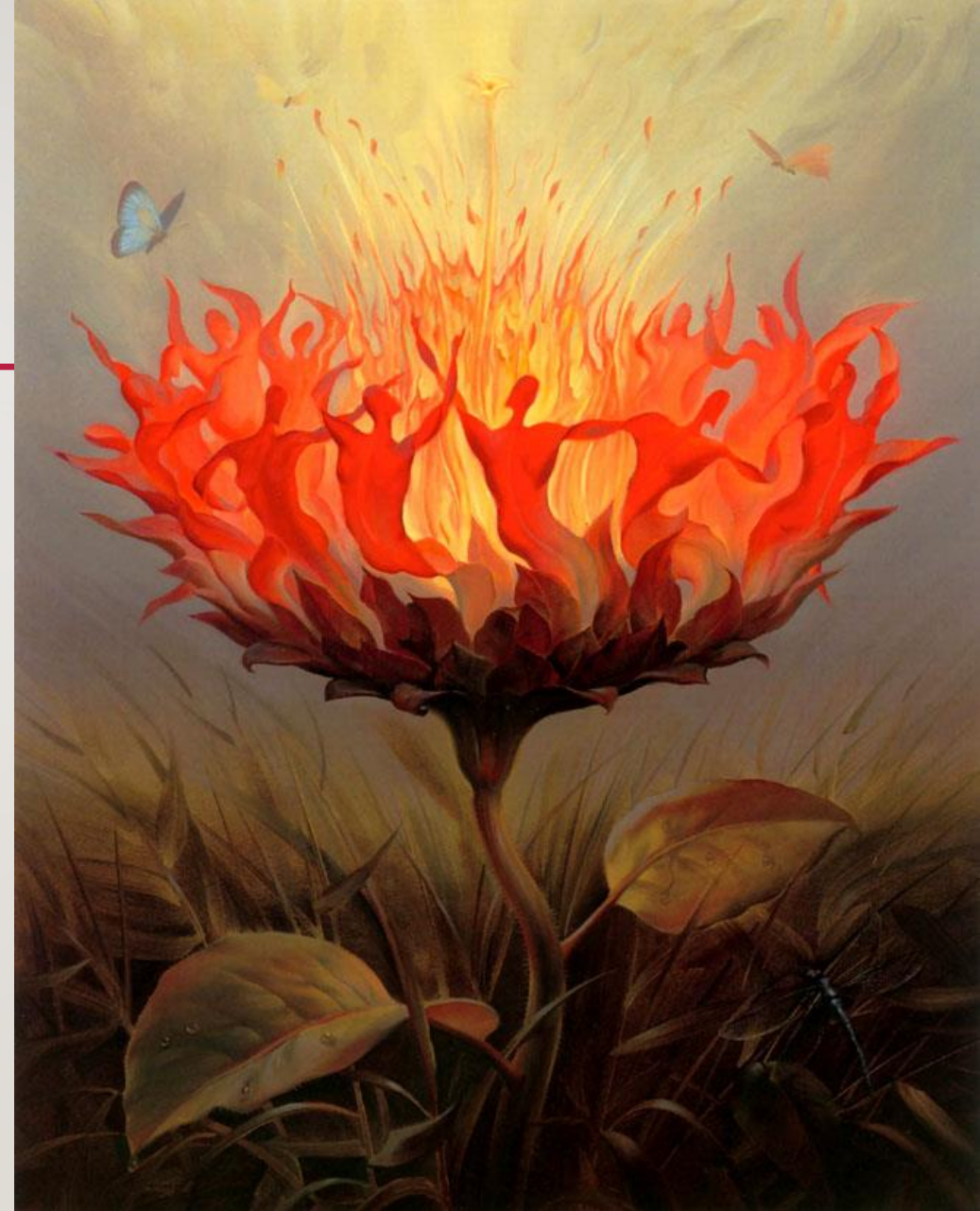
- **A krízis a rendszer és az egyén kölcsönhatásában jön létre, és ott is tartható fenn vagy törhető meg.**
- Caplan (1964) definíciója alapján, akkor beszélünk krízisről, amikor az egyén olyan élethelyzetbe kerül, amelyet a szokásos megküzdési eszközeivel nem tud megoldani, és a helyzetet elkerülni sem tudja, pszichikus egyensúlya veszélybe kerül,
- Az élet során több olyan krízishelyzet van, amely nem elkerülhető és amellyel az emberek többsége kénytelen megküzdeni. Ezek a krízisek életkorokhoz vagy élethelyzetekhez (érési krízisek), kudarcokhoz, veszteségekhez kapcsolódhatnak (akcidentális krízisek).
- A kamaszkor, melyben a gyermeki személyiség átalakul, és fokozatosan megjelenik a fiatal felnőtt személyisége egy éveken át tartó krízishelyzet, amely különböző intenzitással jelentkezik. Ebben az időszakban megjelenő tünetek esetében előfordul, hogy nem egyértelmű, betegségről van szó, vagy „turbulensebb kamaszról”), és ez azért is fontos, mert a pszichikus betegségek része kamaszkorban kezdődik.

RENDSZERSZEMLELET

- A "rendszer" szót manapság sok, különböző összefüggésben használják, pl. kommunikációs, ideg- és naprendszer stb.
- Legáltalánosabb értelemben **olyan entitást értünk alatta, amely egymástól kölcsönösen függő részekből áll.** Nyílt rendszer az, amelynél lehetőség van saját maga és környezete közötti cserefolyamatokra és amelynek növekedése és működése ezektől a folyamatoktól függ.
- Az egyén is nyílt rendszernek tekinthető, sajátossága, hogy az információgyűjtés és a szabályozó funkció kifinomultsága igen magas fokú.
- A rendszerszemléletű gondolkodásban **nem csupán azt vesszük figyelembe, hogy mi az ami van, hanem azt is, hogy milyen dinamika alapján** jött létre az adott jelenség, a különböző társadalmi alrendszerekben hol jelennek meg rizikótényezők, és milyen alrendszerek segíthetik a megoldást

A KAMASZKORI KRÍZISEKBEN ÉRINTETT RENDSZEREK

- CSALÁD
- ISKOLA
- EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYEK
- ÖNKORMÁNYZATI INTÉZMÉNYEK
- KULTURÁLIS INTÉZMÉNYEK
- KÜLÖNBÖZŐ KORTÁRS CSOPORTOK
- SPORTEGYESÜLETEK
- CIVIL SZFÉRA
- EGYHÁZI INTÉZMÉNYEK
- EGYÉB, PL. MÉDIA, SZOCIÁLIS MÉDIA



OKTATÁSI INTÉZMÉNYEKBEN GYAKRAN ELŐFORDULÓ TÜNETEK, ZAVAROK

- A leggyakoribb panaszok szorongásra vonatkoznak, esetenként levertséggel, örömtelenséggel, fáradékonysággal és önértékelési zavarokkal társulnak. Mivel a pánikbetegség gyakran szerepel a médiákban, többnyire konkrétan ezt nevezik meg, nem a szorongást, bár az exploráció alapján nem egyértelmű a pánikzavar.
- Tanulási nehézségek és a tanulási motiváció jelentős hiányosságai
- Alkalmazkodási nehézségek, ennek következtében elmagányosodás
- Acting – out, amelynek ismételt megjelenése gyakran fegyelmi eljárást vált ki.
- Agresszív viselkedés, impulzuskontroll zavar
- Testsúlyhoz kapcsolódó tünetek, obesitás vagy kórosnak tűnő soványság
- Önsértés, suicid gondolatok, vagy kísérlet, többségében gyógyszerrel
- Szerhasználat, az alkohol és a dohányzás gyakrabban, mint más szerek
- Szociális médiához kapcsolódó függőség, képernyő függőség
- Személyiségzavarok előjelei, a személyiség fejlődésének strukturális zavarára utaló tünetek-

OKTATÁSI INTÉZMÉNYEK BEN RITKÁBBAN ÉSZREVEHETŐ TÜNETEK/ ZAVAROK

- OCD
- Fóbiák, pl. iskolafóbia
- Factitiousus zavar
- Személyiségzavarok, elsősorban érzelmileg labilis személyiség zavar, mely 18 év felett diagnosztizálható
- Schizofreniform jelenségek
- Cirkularitás, bipolaritás
- Személyiségzavarok előjelei a személyiség fejlődésének strukturális zavara.