
KRICSFALUSI Anna

Pán Péterek? – avagy létezik-e kapunyitási pánik a szakképzésből kikerülő fiataloknál – egy vizsgálat utóélete

Kutatásomban, az utóbbi évek közkedvelt témáját, a Pán Péter szindrómát vagy más néven a Kapunyitási Pánikot vizsgáltam egy 71 fős végzős technikus tanuló mintán. Jelen munkám, a már 2 éve a szakvizsgás tanulmányaim lezárására készített vizsgálatom folytatása. Érdekelt, hogy mi lett azokkal a fiatalokkal, akik a technikus vizsgájuk előtt álltak még, a felnőttkor küszöbén, egy lépésre a nagybetűs élettől.

A „Pán Péter Szindróma”, azaz a Kapunyitási Pánik az utóbbi évtized közkedvelt kifejezése lett, és érdekelték a miértek. Miért alakulhatott ki? Miért most? Létezik e valóban, vagy csak az elkerülési stratégiák egyik válfajáról van szó? Milyen jelenségek együttese okozza a kialakulását? Állandósul-e ez az állapot, vagy időszakos életkori sajátosságról beszélhetünk? Vannak-e életkori sajátosságok, nemi különbségek, amelyek hajlamosító tényezőkké válhatnak?

Életkori sajátosságok

A pszichológusok kedvelt témája és kutatási területe az ember pszichés fejlődésének szakaszokra bontása, és ezen belül a fiatal felnőttkor állapotának definiálása. Ez az ifjúkor a 18-25 éves korosztály vízváltója, amikor is önálló életkori szakasz kezdődik. Az egyén legfontosabb feladata ekkor a társadalomba való beilleszkedés.

Napjainkban az ifjúkor egy új társadalmi problémát hordoz. Az érintett korosztállyal kapcsolatban elnyújtott kamaszkorról beszélhetünk, amely a felnőtté válás folyamatát jelentősen késlelteti, és személytől függően rövidebb, illetve hosszabb ideig is eltarthat. Ebben az új helyzetben, az ifjúkor főbb jellemzői:

a tanulás és a munkavállalás határai elmosódnak

A fiatalok közül sokan még 25 év felett is tanulnak, ugyanakkor jelentős számban emellett már dolgoznak is.

a párkapcsolati szokások megváltoznak

Napjainkban kevesebb a házasságkötés, és később is köttetnek meg azok, illetve az életjárási kapcsolatok létrehozása is későbbi időpontra toldottak.

a gyermekvállalást elhalasztják

A fiatalok nagy része, főleg az iskolázottabbak addig nem vállalnak gyermeket, amíg meg nem teremtik az ideális feltételeket. Ilyen például a karrier, az önálló lakás, kocsi, stb. Ezek megszerzése általában hosszú évekig tart, így az első gyermek vállalását egyre későbbre tolják ki.

a szülői támogatás jelentősen elhúzódik

Az érintett korosztály jelentős hányada tovább jár iskolába, vagy abbahagyta tanulmányait, de nincs állása, ezért még nem képes eltartani magát. A szülők – lehetőségeikhez mérten - pénzzel támogatják őket. A szülők nem szorgalmazzák, hogy nagykorú gyermekük a szülői házból elköltözzön, sőt szívesen veszik, ha otthon van. („Mama-hotel” állapot).

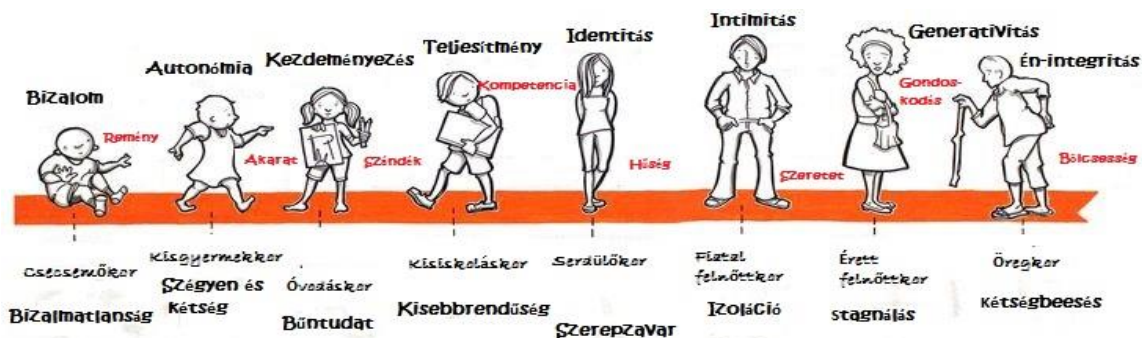
Mindezen jelenségek gátolják a felnőtt szereppel való azonosulást. Felnőtt az az egyén, aki elérte a nagykorúságot, saját vagy bérelt lakásban önálló háztartást vezet, anyagilag független, és szülői beleszólás nélkül hozza meg az élete szempontjából fontos döntéseket. Napjainkban, ez az állapot

egyre ritkábban következik be a 18. életév betöltésével. Egyre több fiatal marad a nagykorúság elérése után is a szüleitől függő helyzetben. Ez rendszerint konfliktushoz vezet a fiatal és családja között. Egyrészt mert a szülők próbálnak beleszólni eltartott gyermekük életébe, másrészt a fiatalok a helyzet ellenére mégis az önálló életüket próbálnák élni, kiteljesíteni önmagukat.

Erikson pszichoszociális fejlődésmélete

Erik H. Erikson a pszichológia történetében talán a legösszetettebb személyiségfejlődési modellt alkotta meg. Kiterjesztette a Freudi személyiségfejlődés elméletet. Feltételezte, hogy a fejlődés nem áll meg bizonyos életkorban, hanem az ember állandóan változik, fejlődik. Elméletének a kulcsfogalmai: éni-identitás, kompetencia, pszichoszociális krízis. A pszichoszociális krízis a fejlődés folyamatából eredő konfliktushelyzet, mely a szociális együttélés következménye. Az életet állandó identitás keresésként fogja fel, mely identitáskeresés a serdülőkorban kezdődik és a késői felnőttkorban ér véget. Ezt a személyiségfejlődést nyolc egymást követő szakaszra bontotta, ahol minden szakaszt egy-egy pszichoszociális krízis, válság felmerülése, és annak megoldása jellemez. (lásd: 1. ábra)

A válság (krízis) szó itt „nem fenyegetettséget vagy katasztrófát jelöl, hanem fordulópontot, a fokozott sebezhetőséget és a megnövekedett lehetőségek sorsdöntő időszakát.” (Erikson, 1991, 437-497.old).



Az Eriksoni modellben az ötödik helyen szerepel a serdülőkor, amelyet az identitás válsága jellemez, ami leegyszerűsítve nem más, mint válasz keresése arra a kérdésre „Ki vagyok én, és mi lehet belőlem?” A válasz keresése több szálon fut (pl. szexuális identitás, ideológiai nézetek), és általában túl is nyúlik a társadalomban elfogadott serdülőkori életkoron. Ebben a folyamatban újra előkerülnek az előző fejlődési szakaszok megoldandó feladatai is (a bizalom, az autonómia, a kezdeményezés és a teljesítmény) és lehetőséget kap arra, hogy ezeket új színben, új életszakaszában átdolgozza, magasabb szintre emelve építse be személyiségébe.

Már Erikson is tisztában volt vele, hogy a fejlődő ipari társadalomban ez az identitáskeresési fázis elhúzódik „Így a nemi érés fiziológiai forradalmával terhelt és az előttük álló felnőtt szerepek bizonytalanságától gyötört fiatalok az utolsó iskolai években mintha azzal lennének elfoglalva, hogy hóbortos próbálkozásokkal, serdülő szubkultúrát hozzanak létre, amelyben, bár úgy látszik tartósan megtalálták identitásukat, valójában csak átmenetről, sőt tulajdonképpen kezdetről van szó.” (Erikson, 1991, 437-497.old).

Az „identitáson túl” (Erikson, 1991) a hatodik életszakasz a fiatal felnőttkor, amelyet az intimitás krízise jellemez, azaz hogyan képes másokkal intimitást kialakítani. Az intimitásra való képesség azt jelenti, hogy a személy saját identitása elvesztésétől való félelem nélkül tudjon közeli kapcsolatban részt venni. Tehát az intimitás előfeltétele a már elért identitás: „Igazi intimitás – ami valójában identitások ellenpontozódása és összeolvadása – csak akkor lehetséges, ha már előre haladt az identitás kialakulása.” Ha nem alakulnak ki ezek a kapcsolatok, akkor annak elszigetelődés (izoláció) lesz az eredménye. Az izoláció „az arra való képesség, hogy igazi intimitás megteremtésével tegyük próbára saját identitásunkat.” (Erikson, 1991, 437-497.old).

Marcia identitás státuszok modellje

Erikson identitásról szóló elméletét James Marcia (Marcia, 1966) fejlesztette tovább, mégpedig oly módon, hogy az identitás alakulásának négy szintjét írta le, két változó mentén. A két változó a következő: volt-e identitáskrízis a fiatal életében, azaz feltette-e magának valaha is azt a kérdést, hogy „Ki vagyok én?”, „Merre tartok?”, „Mik a számomra fontos értékek?”, illetve sikerült-e megoldást találni ezekre a kérdésekre, és ezek mellett elköteleződni. Elmélete szerint a krízis és az elköteleződés a két dimenzió, melyek mentén négy identitás állapotot rajzolható meg. Kidolgozott egy interjú-módszert, amelyben a pályaválasztásra, vallási és politikai nézetekre tért ki.

Emerging adulthood – A kibontakozó felnőttkor

Az előzőekben bemutatott modellek a maguk idejében pontos leírást adtak a pszichés fejlődési szakaszokról, de az azóta eltelt 40-50 év alatt jelentős társadalmi változások történtek. Ezért indokolt Jeffrey Jensen Arnett „emerging adulthood” elképzelését bemutatnom bővebben, mert koncepciójában a XXI. század nyugati társadalmainak fejlődésfolyamatáról és a társadalmi-kulturális összefüggéseiről ad leírást. 2000-ben publikált cikkében alkotta meg az „emerging adulthood” kifejezést, kifejtve, hogy a mai kor fiataljai számára hosszú és kanyargós a felnőttkorhoz vezető út, és egyetért azzal, hogy egy új megfogalmazás és másfajta megközelítés szükséges. Napjaikban, a XXI. században, a huszonévesek még nem felnőttek, de már nem is gyerekek; egy új életszakasz jelent meg a kettő között, ez az „emerging adulthood”. Arnett álláspontja szerint ez a szakasz nemcsak egy „kitolódott serdülőkor”, mert lényegesen különbözik a serdülőkortól („adolescence”) sokkal lazább ekkor már a szülői kontroll, sokkal inkább az egyéni felfedezések időszaka jellemzi. Véleménye szerint nem igazán nevezhető „fiatal felnőttornak” („young adulthood”) sem, hiszen ez a megfogalmazás azt sugallja, hogy az egyén felnőtt, pedig ebben az időszakban az egyén még közel sem nevezhető felnőttnek a fogalom szociológiai értelmében.

A kifejezésre egységes, elfogadott magyar fordítás még nem honosodott meg. Több változata él; Lisznyai alapján készülődő felnőtttségnek (Lisznyai S., 2010, 9-24.old), vagy kezdődő felnőttornak nevezhetnénk.

Pán Péter szindróma

A Pán Péter név, immár több mint egy évszázada a sivár és rideg valósággal szembeni gyermeki kreativitást és fantáziát, az álmait még őrző örök gyereket jelképezi. Pán Péter egy kisfiú, aki számára nincs lehetetlen, megtehet bármit, életre kelő mesealakokkal kalandozik, csakis a jelenben él, és számára csak egyetlen ellenfél létezik, aki beárnyékolja mesevilágát, a gonosz lelkű kapitány (egy felnőtt!). A Pán Péter mesék tanulsága, hogy jobb és teljesebb lehet a felnőtt életünk, ha sikerül megőrizni egy keveset a gyermekkori képzelet- és mesevilágból. Napjainkban azonban nem ilyen pozitív dolgokat magába foglaló állapotként definiálják a szakemberek a „Pán Péter jelenséget”, mutatja ezt az egyértelműen negatív „Pán Péter szindróma” megfogalmazás is.

Világszerte egyre több olyan fiatal felnőttel találkozhatunk, akik bár életkoruk szerint érettek, de húszas-harmincas éveikben sem képesek igazán felnőni: szüleikkel laknak, és tologatják az önálló élet megkezdését. Folyamatosan tanulnak valamit, vagy dolgoznak, tehát ezen a téren felnőttként viselkednek, de másrészt, a felelősség vállalásban, az egocentrizmusban, a jelennek való életsben megmaradtak a gyermekkori szintjükön.

A szociológus, akadémikus Somlai Péter kutatótársaival 20-30 éves fiatalokat vizsgált, akik még nem felnőttek, de már nem is gyerekek (Somlai, 2007). Definíciója szerint ők az „új ifjúság” azok, akik halogatva, bizonytalanságokkal telve, nem szívesen hagyják el a kamaszkort. Somlai szerint a legtöbb fiatal már ilyen, sőt egyenesen korszakváltásról beszél, ahol is újra kell gondolni a korábbi életszakasz fejlődés modelleket, hiszen az Erikson-i modell szerinti serdülőkor és fiatal felnőttkor közé beékelődik utóserdülőkornak (posztadoleszcenciának) nevezett időszak. (Somlai, 2007).

A szociológusok szerint ennek oka, a társadalmi modernizáció, a piacgazdaság, az életszínvonal emelkedése, és az egyre fontosabb iskolázottság. A kitolódó tanulással eltöltött évek és a halogatott munkavállalás miatt olyan életszakasz alakult ki, amit a felnőtt lét jogainak és kötelességeinek késleltetett felvállalása jellemez (Somlai, 2007). Dr. Túri Zoltán klinikai szakpszichológus szerint az elhúzódó serdülőkor problémája különösen az értelmiségi pályára készülőköt sújtja: „Ha nagykorúságát elérve valaki anyagilag önálló akar lenni, legtöbbször életszínvonalának akkora zuhanását kellene elszenvednie, ami alig elviselhető. Az egzisztenciálisan beérett szakember – belgyógyász, ügyvéd stb. – a negyvenes éveit taposva furcsa ellentmondásban él: egyrészt felelős szakember, másrészt még mindig otthonról támogatják, ha valami jelentősebb kiadása, beruházása van. Felnőtt és gyerek egyszerre.” (Túri, 2007).

Lélektani szempontból vizsgálva a Pán Péter szindrómát, a kamaszkorba kell visszamenni az időben, ahol ott ragadtak ezek a fiatalok. Dr. Hajduska Mariann pszichiáter és pszichoterapeuta úgy gondolja, hogy a Pán Péterek azok az érett férfiak és nők, akik nem tudnak leválni a szüleikről. Ennek háttere az önbizalomhiány, az önállóságtól való félelem, a küzdéstől és a kritikától való szorongás, de Hajduska szerint a legfőbb ok a túl szoros vagy a túl zárt család lehet (Hajduska, 2008).

Az egyre jobban elhúzódó serdülőkor boncolgatásakor nem lehet figyelmen kívül hagyni a média- és a reklámpiac elbutító hatását. Ezeknek a fiataloknak csak a buli, a jelen minél teljesebb megélése a fontos, hiányzik belőlük a megállapodás és a tartós párkapcsolatra, biztonságra törekvés. Nehezebben szánják rá magukat a házasságkötésre, mint évekkel ezelőtt.

Kiss Viktor, politológus és ideológiai kutató, tanulmányában ötletesen hunédzsereknek, huszonéves tinédzsereknek nevezi ezeket az érett felnőtteket, „öreg kamaszokat”. „Fogyasztanak, de lenéznek a fogyasztói társadalom melléktermékeit. Hitelkártyára vásárolnak, és fittyet hánynak a protestáns etikára, szüleik megtakarításra és biztonságra alapozott életfelfogására. Valahogy csak lesz, mondják, és könnyelműen aláírják a személyi hitelt (...). Extrémek, hedonisták, de nem önpusztítók és vadak. Felnőttnek gyerekesek, gyerekeknek felnőttek.” (Kiss, 2005).

A „Pán Péter szindróma” kifejezést Dan Kiley amerikai pszichológus írta és fogalmazta meg először „A Pán Péter-szindróma: férfiak, akik soha nem nőttek fel” 1983-ban megjelent könyvében, ahol is jellemezte az éretlen és narcisztikus személyiséget. Munkájára és a kifejezésre a mai napig sokan hivatkoznak, de elfogadott, hivatalos pszichiátriai diagnózissá nem vált.

A kapunyitási pánik

Az ezredfordulón új fogalom jelent meg a pszichológiában, amely igyekezett megmagyarázni azt az életszakasz váltásból eredő feszültséget, amellyel a kezdődő felnőttkorban lévő fiatalok találkozhattak. Ez az ún. „quarterlife crisis”. A fogalmat Alexandra Robbins és Abby Wilner (újságíró-informatikus páros) alkotta meg, a közösen írt „Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties” (2001) című könyvükben. Ahogy írják, a köztudatban, a médiákban már régóta ismert középkorúakat érintő életközép krízis (midlife crisis), és erről több kutatás és vizsgálat is készült az utóbbi évtizedekben. Más életszakasz-váltásból adódó krízis vizsgálatokkal azonban eddig nem igazán foglalkoztak a kutatók, szakemberek. Robbins és Wilner tanulmánya újítást hozott ezen a téren és felhívták a figyelmet a jelenségre, mellyel a fiatalok rájöhettek, hogy nincsenek egyedül problémákkal és van kihez segítségért forduljanak.

A „quarterlife crisis” magyar megfelelője a „kapunyitási pánik” fogalom. A magyar fordítás a kapuzárás pánik kifejezés mintájára nagyon találó, de a „pánik” megnevezés helyett véleményem szerint célszerűbb lenne a krízis szót használni.

Robbins és Wilner 2004-ben megjelent munkájukban a következőképpen határozzák meg a jelenséget: „Kapunyitási pánik alatt azt a szorongást és döntésképtelenséget értjük, amit jellemzően a húszas éveikben járó fiatalok tapasztalnak a felnőttkorba való átmenet időszakában (Robbins A., 2004, 2. old.).

Eliot Jacques pszichoanalitikus, 1965-ben alkotta meg az életközépi válság (midlife crisis) fogalmát. Írásában (Halál és az életközépi válság), Erósz és Thanatosz ellentétét mutatja be, amikor is az egyén élete végességére ébred rá. Azaz Jacques szerint az életközépi krízis a halálfélelem megjelenésétől datálható. Jung szerint ez az időszak a leglényegesebb, egyben a legveszélyesebb is az ember életében.

Jung volt az, aki elsőként leírta az „életközépi krízis” jelenségét (1928). Nála csupán ez az egyetlen életkorhoz kötött fejlődési jelenség, az életközépi válság. Észrevette, hogy az emberek többsége túljutva élete első felén, krízis állapotba jut: válások, pályaelhagyások, súlyos testi és lelki konfliktusok jelennek meg az életében. Jung ezt a jelenséget a következő képpel magyarázta. „Az emberi utat úgy kell elképzelnünk, mint a Nap pályáját: a felkelő Nap, ahogy emelkedik fölfelé, egyre nagyobb területet világít meg sugaraival. Ahogy a Nap egyre nagyobb külső területet áraszt el fényével, úgy lesz az embernek is egyre világosabb és gazdagabb a tudata azon keresztül, amit birtokba vett. Ereje egyre nő, de valójában nincs tudatában annak, mikor is ér el a zenitre. Amikor azonban a zenitet elhagyja, sugarai gyengülnek és már nem kifelé, hanem befelé világít. Ezt a korszakot nem volna szabad hanyatlásként átélni, hanem át kellene váltani a korábbi kifelé terjeszkedés ellentétére, a befelé terjeszkedésre. Negyven éves kor körül az embernek fel kellene ismerni, hogy már más az életfeladata, mint korábban. Jung szerint az élet második felében az lenne az ember dolga, hogy belső kincseivel foglalkozzon, kincseit vegye birtokba és így haladjon az ellentétek elfogadását és meghaladását lehetővé tevő „bölcesség” felé. A hagyományos társadalmak többségében könnyebb volt elfogadni az öregedésnek ezt az életfeladatát, mert az öregek ott a „bölc” szerepét kapták, és ha ezzel élni tudtak, tisztelet övezte őket. Mai „modern” korunkban azonban csak a világ fejlődésében gondolkodunk, ahol az örök fiatalság tűnik értéknek és elhanyagoljuk a lelki fejlődés öregkori lehetőségeit. Az egyik hiba, ha úgy akarunk fiatalok maradni, hogy a saját fiatalságunk emlékeit és értékeit próbáljuk görcsösen tovább vinni: ez merevséghez, „megkövültséghez”, korlátoltsághoz vezet. A másik hibás út, amikor öregen az új generációt utánozva, fiatalnak akarunk „látszani”. Mindkét megoldás természetellenes, ezért lelki természetünk fellázad, és krízisbe sodor bennünket. Ez az életközépi válság üzenete.” (Bábolnai, 2016).

Az életközépi válságot E. Jacques 35 éves kortól kezdődőnek gondolta, de személyenként eltérőnek az időtartamát. Férfiaknál 3-10, nőknél 2-5 évig tarthat az életközépi krízis állapot. Szerinte a nőknél ez összefügg a hormonális változásokkal, a menopauzával, míg a férfiaknál a férfi klimaxszal, a szexuális intenzitás csökkenésével. A tudományos élet más szerzői mind-mind különböző időpontokra tették az „életközép” terjedelmét: McGill (1980) 40 és 60 év közé, Hunt (1977) 35 és 45 kor közé, míg Neugarten (1976) 35 és 55 év között definiálja a középkorúságot (Bagdy, 2005, 33-48.old).

Nemzetközi kutatások és eredményei

A nyugati tudományos szakirodalom igen ritkán használja a „quarterlife crisis” kifejezést, és bár már eltelt több mint 10 év a fogalom megalkotása óta, a mai napig nincs tényszerűen körüljárt és vizsgálatokkal alátámasztott definiálás.

A világhálón megtalálható néhány vizsgálat, amelynek címében is szerepel a „quarterlife crisis” szópár (Tauzel, 2007) (Koevoets, 2010). Ezek jellemzően interjú módszerrel készültek, de mivel csak kevés személy részvételével vették fel, ezért nehezen vonhatók le általános következtetések a korosztályra.

Salmela-Aro, Aunola, és Nurmi (2008) kutatásai módszere, mellyel szisztematikusan 10 éven keresztül vizsgálta a kezdődő felnőttkorban lévő fiatalok depressziós tüneteit, azt találta, hogy önmagában nem az életciklus váltás okoz depressziót, hanem azoknál idéz elő depressziós tüneteket és súlyosbítja az elégedetlenség érzését, akik már amúgy is rossz pszichés állapotban voltak.

Összefoglalva a nemzetközi kutatásokat az látszik, hogy az a kevés vizsgálat, amely a „quarterlife crisis” témájával foglalkozott, kevés személlyel lett felvéve, és a depresszió kérdőívek is inkább a súlyos tüneteket mutatók kiszűrésére voltak alkalmasak. A jövőben további, nagyobb kutatásokra lenne szükség.

Hazai vizsgálatok

Magyarországon jobbra szakdolgozatokban foglalkoztak/foglalkoznak a jelenséggel, és ezekben jellemzően Szvetelszky Zsuzsanna szociálpszichológusra hivatkoznak. (Szvetelszky, 2005).

Pályakezdesi krízis és pályaidentitás

Hazai sajátosságként a kapunyitási pánikot nálunk *pályakezdesi krízis* fogalomként használják, és ennek alapján kutatják is. A jelenséget egy több tényezős tesztcsoaggal vagy módosított szorongástesztel igyekeznek tanulmányozni.

Az Eötvös Loránd Tudományegyetemen (ELTE) több szakdolgozat is született a kapunyitási pánik vizsgálatának témájában. Közös bennük, hogy pályakezdesi krízisként kezelték kutatásukban. Az első dolgozatot Horváth Tünde (2004) készítette, munkájában az egyetemi végzős hallgatók karrierhez, munkához való viszonyát vizsgálta, valamint az ezzel kapcsolatos szorongás szintjüket mérte a STAI (State-Trait Anxiety Inventory) teszten. A vizsgálatot 74 végzős hallgatón és 30 fő (már végzett) pályakezdeső összehasonlításával végezte. Horváth, eredményei alapján nem kapott szignifikáns különbséget a két csoport között, de megállapította, hogy a végzős hallgatóknál a bizonytalanság, míg a pályakezdesőknél az újjal szembeni várakozás izgalma volt az erősebb. Dolgozatában nem sikerült bizonyítania a kapunyitási pánik jelenségét, de vizsgálati eredményei alapján nem zárja ki, hogy az egyén életében ez az időszak lelkileg megterhelő lehet.

Több kapunyitási pánikkal foglalkozó szakdolgozó Horváth mintáját követve a STAI módosított változatával vizsgálódott. Magyar (2009) a családi tényezők befolyásoló hatását kereste a végzős hallgatókkal végzett kutatásában. Megállapította, hogy a transzgenerációs beágyazottság, a stabil családi háttér, az ezzel kapcsolatos pozitív érzelmek segítik az egyént ebben a szorongásokkal, bizonytalanságokkal teli életszakaszban. Egy másik kutatásban (Olasz, 2010) a szülői bánásmód és az éhhatékonyaság szerepét vizsgálja a szakdolgozó. A családhoz fűződő kapcsolat, a család helyzete mellett a pályakrizist befolyásolhatja még a választott szak (pálya pl. műszaki, bölcsész), a munkatapasztalat vagy annak hiánya is.

(Horváth, 2004), a vizsgált személy neme, a szülők iskolai végzettsége (Makai, 2004), a hallgató anyagi helyzete és a munkaerőpiac aktuális változásai (Kiss, 2010). Vida (2011) egy tesztcsoagot használt a kutatásához, mely tartalmazta a Beck Depresszió (BDI), a Melgosa-féle pályaidentitás (OIS), a Kapunyitási Pánik (QLC), és az Állapot-Vonás Személyiség Kérdőívet (STPI-S). Vida kutatásai kitértek a kapunyitási pánik jelenség nemek szerinti eloszlásának, az életkor és a család anyagi helyzetének befolyásoló hatására, az identitás állapotokra, és a dühvel és depresszióval való összefüggések vizsgálatára. A mérései alapján szignifikáns nemi különbségeket mutatott ki a kapunyitási krízis, a depresszió és a szorongás tekintetében, de eredményei nem egy irányba mutattak. A depresszió és szorongás kérdőíveken a férfiak, míg a kapunyitási krízis teszten a nők értékek él magasabb pontszámokat. Az életkornak a krízis állapotra gyakorolt hatását csak részben igazolta. A család anyagi helyzetének befolyásoló hatását igazoltnak tekintette, tehát akik rosszabb anyagi körülmények között éltek, azoknak alacsonyabb lett a kapunyitási krízis tesztértékük.

Vizsgálati rész

A kutatási rész kétfelé bontható. Egyrészt kvalitatív, másrészt kvantitatív módszert is alkalmazok. Az első részben kérdéseimet és hipotéziseimet igyekszem igazolni, a második részben pedig egy, az első vizsgálatomban is részt vevő volt diákjaimmal felvett interjúban mutatom be a változást (vagy a fennmaradt állapotot), ami a kapunyitási pánikhoz vezethet.

Kérdések és hipotézisek

Hipotéziseim és kérdéseim megegyeznek azokkal, amelyeket a korábbi (alap) kutatásom során feltettem diákjaimnak. Kíváncsi voltam miben és hogyan változtak meg eredményeik, illetve, hogy dőltek-e meg hipotéziseim az évek alatt?

1. Kérdés: Vajon léteznek-e nemek közötti különbségek a kapunyitási pánik tekintetében?

Hipotézis: A kapunyitási pánik jelenség nagyobb mértékben kimutatható a férfiaknál, mint a nőknél, tehát nemi különbségek vannak (mind három kérdőívet tekintve – Beck Depresszió, BDI, Pályaidentitás OIS, Kapunyitási pánik QLC –, a férfiak magasabb pontszámot érnek el).

A hipotézis indoklása: ahogyan azt már a korábbi kutatásokat (Horváth 2004, Makai 2004, Vida 2011) elemezve látható volt, az egyetemistákat vizsgáló kutatások eredménye szerint nemi különbségek vannak a depresszió és a szorongás eredmények között, a férfiak magasabb pontszámot értek el. Feltételezhető tehát, hogy a végzett középiskolás korosztályban is tapasztalható lesz nemi különbség.

2. Kérdés: Vajon az anyagi körülmények hatással vannak-e a kapunyitási pánikra?

Hipotézis: Azoknál a tanulóknál, volt tanulóknál, akik rosszabb anyagi körülmények között élnek, kisebb arányban jelenik meg a kapunyitási pánik (mind három kérdőívet tekintve – Beck Depresszió, BDI, Pályaidentitás OIS, Kapunyitási pánik QLC -, alacsonyabb pontot érnek el azok a tanulók, akik rosszabb anyagi körülmények között élnek).

Hipotézis indoklása: Számos kutató fontos tényezőnek tekintette a kapunyitási krízis jelenség kialakulásában az egyén társadalmi és a kulturális helyzetét. (Horváth 2004, Magyarai 2009, Makai 2004, Vida 2011). Azaz, akiknek korlátozottabbak a lehetőségei, az anyagi körülményei, ott a lehetőségek sokfélesége nem okoz szorongást.

3. Kérdés: Vajon van-e korreláció a depresszió, a kapunyitási pánik, valamint a negatív pályaidentitás között?

Hipotézis: A kapunyitási pánik összefügg a depresszióval, a szorongással és egyenesen arányos a negatív pályaidentitással (a kapunyitási pánik kérdőív összefügg a depresszió kérdőívvel, és a Melgosa kérdőív negatív értékével egyenesen arányos).

Hipotézis indoklása: A felhasznált szakirodalom alapján a kapunyitási pánik (QLC) eredmények a vizsgált teljes mintában nem mutatnak összefüggést a többi mérőeszközzel (Vida 2011, Magyarai 2009), viszont alcsoportokat képezve (pl.: férfiak), részben beigazolódik a kapcsolat. Kíváncsi vagyok, hogy ez az eredmény a végzett középiskolás vizsgálati mintában is fellelhető-e.

4. Kérdés: Vajon a szülők iskolai végzettsége befolyásolja-e lényegesen a Beck depresszió (BDI), a pályaidentitás (OIS) és a kapunyitási pánik (QLC) kérdőív eredményeit?

Hipotézis: A szülők iskolai végzettsége hatással van a BDI (Beck Depresszió), OIS (Pályaidentitás) és QLC (Kapunyitási Pánik) pontszámokra.

Hipotézis indoklása: Feltételezzük, hogy a szülők iskolai végzettsége befolyásolja a család anyagi helyzetét, ami befolyásolja a családon belüli mentális és pszichés állapotokat, ami pedig eredményezi a fiatalnak a felnőttkortól való szorongását, a krízis állapotot.

Kutatási minta

Az első vizsgálatomat 73 főn végeztem el, 71 fő adatai voltak értékelhetők. A kapott eredmények könnyebb összehasonlítása érdekében, ugyan azon csoport 71 fiataljával vettem fel ismét a kérdőív sorozatot.

A vizsgálati csoportban vegyesen 71 magasépítő- és épületgépész technikus tanuló vett részt. A nemek számát tekintve 26 fő (36,6%) nő és 45 fő (63,4%) volt a férfi válaszadó. Az iskola műszaki jellege miatt nem meglepő, hogy a válaszadókon belül közel kétszer annyi volt a férfi, mint a nő válaszadó.

A vizsgálati korosztályt tekintve 20 és 23 év közötti volt a csoport. Így az átlag életkor 21,5 év, a szórás 0,77 év lett.

A szülők iskolai végzettségét nézve 8 általános iskolai végzettséggel 9,86%, szakmunkás bizonyítvánnyal 40,84%, érettségivel 39,44%, legalább egy diplomával pedig (azonosan a 8 általánost végzettekkel), 9,86% rendelkezett. Látszik, hogy a legtöbben szülő középfokú végzettséggel vagy szakmunkás papírral rendelkeznek.

A válaszadók szubjektív megítélésén alapuló, a család anyagi helyzetére vonatkozó kérdésnél a tanulók nagy része 78,9% átlagosnak, 8,45% átlagosnál rosszabbnak, míg 12,65% az átlagnál jobbnak ítélte meg körülményeit. Ez a rész is – a többi demográfiai kérdéshez hasonlóan –, változatlan maradt az első felmérésemhez képest.

A lakáskörülményeiket vizsgáló kérdésnél, az eredményeknél már változás tapasztalható. Míg 2 évvel ezelőtt 88,8% (63 fő) szülővel élt, és kis részük 9,83% (7 fő) lakott csupán albérletben barátokkal vagy párjával, és elenyésző számban 1,37% (1 fő) az, aki egyedül. A mostani eredmények alapján már csak 63,38% (45 fő) lakik otthon, 33,8% (24 fő) a párjával vagy barátokkal, és 2,82% (2 fő) aki egyedül.

Vizsgálati csoportomban, nagyobb számban 43 fő (60,56%) vidéken lakik, és csupán 28 fő (39,44%) az, aki Debrecenben él.

Kutatási módszer

A kutatáshoz azt a tesztcsomagot használtam fel, amit az első vizsgálatához készítettem, és amely 3 kérdőívet tartalmazott. (lásd: 1. melléklet).

A csomag tartalma:

- *Demográfiai adatok:*

A kérdőív csomag első részében a kitöltő személy életkorára, a szülők iskolai végzettségére, a lakáskörülményére, lakóhelyére és családja anyagi helyzetének szubjektív megítélésére kérdeztem rá.

- *Beck Depresszió Kérdőív (Beck Depression Inventory - BDI):*

A vizsgálatomhoz a Beck Depresszió Kérdőív rövidített változatát használtam. (Rózsa S., 2001). A kérdőív 9 pontos, és egy 4 fokozatú Likert-skálán kell a válaszadónak megjelölnie a rá leginkább jellemző választ.

- *Melgosa féle pályaidentitás kérdőív (Occupational Identity Scale - OIS):*

A pályaidentitás állapotainak mérésére szolgál a Melgosa-féle OIS - Occupational Identity Scale - (Melgosa, 1987). András Zsuzsanna fordította magyarra és módosított változata a Pályaidentitás Skála került be a kérdőívcsomagba (András, 1995). A teszt az elért identitás, identitás-diffúzió, moratórium és korai zárás állapotaira vonatkozó 28 kijelentést tartalmaz, és a kitöltő személyeknek egy ötfokú (0-4), Likert-skálán kell megjelölnie a rá leginkább jellemző állítást.

Az eredmények értelmezésekor az amerikai minta alapján kapott átlagok és szórások értékeihez viszonyítottam, (mivel magyar minta nem elérhető).

- *Kapunyitási Pánik kérdőív (Quarter Life Crisis - QLC):*

Mivel csak az utóbbi 5-10 évben kezdték meg a kapunyitási pánik jelenség vizsgálatát Magyarországon, QLC kérdőívet csupán Vida Katalin 2011-ben, az ELTE Pszichológia Szakán készült szakdolgozatában találtam. Ez került átdolgozásra, néhány ponton változtatva, az általunk vizsgált korosztályra. A teszt

46 itemet tartalmaz, amelyet a kitöltő személyek 5 fokozatú Likert-skálán értékelnek ki, az alapján mennyire tartják jellemzőnek magukra az állításokat. A kérdőív 13 db fordított állítást is tartalmaz.

A kutatásomhoz használt kérdőívcsomagot online juttattam el a kitöltőkhöz. Mintavételem nem reprezentatív, a megítélésen alapult, és a szubjektív kiválasztás módszerét alkalmaztam, iskolám volt végzős technikus tanulóin. Az eredményeiket manuálisan, illetve az SPSS statisztikai programmal elemeztem ki.

Eredmények

Az adekvát statisztikai próbák elvégzése érdekében Kolmogorov-Smirnov-tesztel ellenőriztem a függő változók (a Beck depresszió - BDI, az Pályaidentitás - OIS és a Kapunyitási pánik - QLC kérdőív) pontszámainak eloszlását, aminek eredménye szerint e változók normális eloszlásúnak tekinthetők ($p > 0,05$), és paraméteres statisztikai próbákkal elemezhetők a továbbiakban.

Nemek közötti különbségek

Első hipotézisem – miszerint: „A kapunyitási pánik jelenség nagyobb mértékben kimutatható a férfiaknál, mint a nőknél, tehát nemi különbségek vannak” – ismét csak nem nyert alátámasztást. Hasonló eredményt hozott a felmérésem, mint az első esetben. A leíró statisztikai eredményeket az 4. táblázat foglalja össze.

1. táblázat: Leíró statisztikai eredmények – első és második vizsgálat

	Első vizsgálat		Második vizsgálat	
	Nők (átlaga)	Férfiak (átlaga)	Nők (átlaga)	Férfiak (átlaga)
BDI (Beck Depresszió)	14,25	13,04	13,04	11,25
OIS (Pályaidentitás)	43,75	44,47	44,5	48,23
QLC (Kapunyitási Pánik)	120,96	112,81	118,32	98,42

Forrás: Szerző

Az új felmérés esetében is független mintás t-próbával vizsgáltam a nemek közötti különbséget a QLC (Kapunyitási Pánik), BDI (Beck Depresszió) és az OIS (Pályaidentitás) kérdőívek esetében. Bár kisebb különbségek láthatóak, az eredmények szerint egyik kérdőív esetében sincs szignifikáns különbség a nemek között (minden $p > 0,05$). A Beck Depresszió (BDI) esetében a férfiak átlaga 11,25 (SD=3,85), a nőké pedig 13,04 (SD = 4,33), csökkent az első eredményekhez képest. A Pályaidentitás (OIS) kérdőív esetében a férfiak átlaga 48,23 (SD = 10,56), a hölgyek átlaga pedig 44,5 (SD = 10,48), mindkét esetben emelkedett, de a férfiak esetében nagyobb arányban. A Kapunyitási Pánik (QLC) kérdőív összpontszáma tekintetében a férfiak átlaga 98,42 (SD = 14,85), a nők átlaga 118,32 (SD = 20,80), csökkentek a számok. Itt látható a legnagyobb különbség a két nem között, a nők még mindig magasabb pontszámot értek el. Megismételt vizsgálati eredményeim azt mutatják, hogy továbbra sincs szignifikáns különbség a nemek között, ami ellentétes több eddigi vizsgálat eredményével: Makai (2004), Vida (2011) és Horváth (2004) szerint a nemek között szignifikáns különbségek mutatkoznak a kérdőívek eredményeit vizsgálva. Az ellentétes eredmény hátterében több ok is állhat:

a vizsgált mintámat fiatalabb generáció alkotta (20-23 év), mint az összehasonlításhoz felhasznált szakirodalomban (20-26 év), és ezen diákok életkori szórása is kisebb volt, mint az eddigi kutatásokban, vizsgálati csoportunk létszáma (73 fő), töredéke az eddigi kutatások során vizsgált hallgatók számának (~700 fő).

Család anyagi helyzetének hatása

- *Második hipotézisem: „Azoknál a tanulónál, akik rosszabb anyagi körülmények között élnek, kisebb arányban jelenik meg a kapunyitási pánik.”, a BDI (Beck Depresszió) és a QLC (Kapunyitási Pánik) kérdőív tekintetében igazolást nyert, a OIS (Pályaidentitás) kérdőív esetében azonban nem nyert alátámasztást, tehát részben igazoltam hipotézisünk. Ezen hipotézisem eredménye is megegyezik az első mérés során kapott következtetésekkel.*
- *Ismét csak a kitöltők által szubjektíven megítélt anyagi helyzetük alapján három csoportot képeztem és a faktorok eredményeit varianciaanalízissel hasonlítottam össze. A depresszió és a kapunyitási pánik kérdőíveken továbbra is valóban a rosszabb anyagi helyzetben élők kapták a legmagasabb pontszámokat, tehát ők voltak, akiket a leginkább érintett ennek az életszakasznak a szorongást, depressziót, halogatást kiváltó hatása. A pályaidentitás kérdőív estén azonban már nem igazolódtott a feltevés, tehát a második hipotézisemet részben igazoltnak tekinthetem.*
- *Eredményeim – hasonlóan az első mérés esetén -, egyeznek más ezen irányú vizsgálatok eredményével, Vida (2011) és Horváth (2004). Ennek oka egyszerű: elméleti bevezetőmben is írtam Arnett meglátását, miszerint a felnőttkor, a kezdődő felnőttkor pszichés beállítódásai nagymértékben függenek az egyén társadalmi és szociokulturális helyzetétől, és ez igaz a kapunyitási krízis jelenségre is.*
- *A második mérés varianciaanalízis eredményeit a következő oldalakon található 2. sz. táblázat foglalja össze.*

2. táblázat: Család anyagi helyzetének hatása (varianciaanalízis * $p \leq 0,05$)

Kérdőív	Család anyagi helyzete	N	Átlag	Szórás	95%-os konfidencia intervallum		Min	Max	F
					Alsó	Felső			
BDI (Beck Depresszió)	Átlagosnál rosszabb	6	18,00	6,928	12,73	27,27	12	29	11,248*
	Átlagos	56	13,07	3,144	12,23	13,91	9	23	
	Átlagnál jobb	9	11,44	2,455	9,56	13,33	9	16	
	Összesen	71	10,65	4,024	12,50	14,40	9	29	
OIS (Pályaidentitás)	Átlagosnál rosszabb	6	38,83	4,622	35,98	45,68	35	46	1,42
	Átlagos	56	43,82	10,583	40,99	46,66	12	68	
	Átlagnál jobb	9	49,00	11,779	39,95	58,05	29	68	
	Összesen	71	46,37	10,461	41,75	46,70	12	68	
QLC (Kapunyitási Pánik)	Átlagosnál rosszabb	6	134,67	25,920	108,46	162,87	106	169	5,516*
	Átlagos	56	115,07	14,969	111,06	119,08	86	155	
	Átlagnál jobb	9	105,22	16,053	92,88	117,56	89	128	
	Összesen	71	108,37	17,380	111,45	119,68	86	169	

Forrás: Szerző

Korrelációk eredményei

A harmadik hipotézisem, miszerint „A kapunyitási pánik összefügg a depresszióval, a szorongással és egyenesen arányos a negatív pályaidentitással”, részben nyert bizonyítást alátámasztva az első vizsgálatom eredményét, mely hasonló értékkel bírt.

A Pearson-féle korreláció számítás eredménye szerint (2. sz. táblázat) mérsékelt pozitív irányú együtt járás tapasztalható a Kapunyitási Pánik Kérdőív (QLC) és a Beck Depresszió (BDI) eredményei között ($r = 0,67$; $p \leq 0,01$), illetve gyenge, pozitív korreláció mutatkozik a Kapunyitási Pánik Kérdőív (QLC) és a Pályaidentitás Kérdőív (OIS) eredményei között ($r = 0,25$; $p \leq 0,05$). A Beck Depresszió (BDI) és a Pályaidentitás Kérdőív (OIS) eredményei között nem tapasztaltam szignifikáns együtt járást.

A második mérés estén is kapunyitási pánik, a depresszió és a szorongás hármas összefüggésére vonatkozó feltevésem részben igazolódott (az OIS-BDI nem korrelál.). A kapunyitási pánik és a negatív pályaidentitás eredménye közötti gyenge együtt járás talán jelentheti azt is, hogy néhányan még mindig bizonytalanok, vagy már úgy gondolják nem megfelelő szakmát választottak maguknak. A kapott eredmény megegyezik más kutató vizsgálati eredményével. Vida (2011) szakdolgozatában nem csak a teljes mintán vizsgálta a korrelációkat, hanem nemek szerinti bontásban is. Kimutatta, hogy jelentős mértékben a férfiak almintáján volt fellelhető a depresszióra, szorongásra vonatkozó összefüggés.

Szülők iskolai végzettségének hatásai

Negyedik hipotézisem szerint: *„A szülők iskolai végzettsége hatással van a BDI (Beck Depresszió), az OIS (Pályaidentitás) és QLC (Kapunyitási Pánik) kérdőíven elért pontszámokra.”*

Ezen hipotézisem a második vizsgálatom alapján sem nyert igazolást. A Spearman-féle rangkorreláció eredménye szerint a család szubjektív (a vizsgálati személy által megítélt) anyagi helyzete nem korrelál a szülők iskolai végzettségével. Tehát nem igaz, hogy a magasabb iskolai végzettségű szülők (felnőtt korosztályba tartozó) gyermekei a család anyagi helyzetét magasabbnak értékelnék, mint az alacsonyabb iskolázottságú szülők (felnőtt korú) gyermekei. A szülők iskolai végzettsége közötti különbség sem jár együtt a család észlelt anyagi helyzetével. Ugyanakkor figyelemre méltó, hogy a család észlelt anyagi helyzete negatív irányú, mérsékelt korrelációt mutat a Beck Depresszió (BDI) ($r_s = -0,325$; $p < 0,05$) és a QLC ($r_s = -0,308$; $p < 0,05$) kérdőívek pontszámaival. Vagyis a családját jobb anyagi helyzetűnek ítélik valószínűbben érnek el alacsony pontszámot a Beck Depresszió (BDI) és a Kapunyitási Pánik (QLC) kérdőívekben, mint a rosszabb anyagi helyzetről beszámoló. A Pályaidentitás (OIS) kérdőív eredményével nem korrelál szignifikánsan a család észlelt anyagi helyzete.

Az adatelemzés során ismét figyelembe vettem a szülők iskolai végzettségének a függőváltozókra (BDI, OIS és QLC kérdőív pontszámaira) gyakorolt hatását. A Kruskal-Wallis próba szerint továbbra sincs szignifikáns különbség a csoportok Beck Depresszió (BDI), Pályaidentitás (OIS) és Kapunyitási Pánik (QLC) kérdőív eredményei között azokban az esetekben, amikor a csoportosító változót a következők szerint képeztem:

- *az anya iskolai végzettsége alapján létrehozott öt csoport tekintetében,*
- *az apa iskolai végzettsége alapján létrehozott öt csoport alkalmával,*
- *a szülők közül a magasabb iskolai végzettségűt figyelembe vevő csoportosítás esetében létrehozott öt csoportnál,*
- *a szülők közül az alacsonyabb iskolai végzettségűt figyelembe vevő csoportosítás esetében létrehozott öt csoport tekintetében,*
- *a szülők együttes iskolai végzettsége hatásának ellenőrzésére két számjegyből álló csoportosító változót hoztam létre*
- *A szülők legmagasabb iskolai végzettsége közötti különbség.*

A kapott eredményt – hasonlóan az első vizsgálatom esetben is –, továbbra sem tudtam összehasonlítani más vizsgálati eredménnyel, mert konkrétan erre a kérdésre nem találtam szakirodalmat. Ha feltételezem, hogy a szülők alacsony iskolai végzettsége összefügg a család rossz anyagi körülményeivel, akkor várható lett volna a szülők iskolai végzettségét érintő különbség a Kapunyitási Pánik (QLC) és a Beck Depresszió (BDI) kérdőív tekintetében, mivel második

hipotézisemben igazoltam az összefüggést a rossz anyagi helyzet és a magasabb QLC és BDI pontok között. Ezek szerint feltételezhetem, hogy a szülők iskolai végzettsége nincs hatással a család anyagi helyzetére sem.

Interjúk

Kvalitatív kutatásom részeként, két volt diákkal készítettem interjút. A személyek kiválasztásánál célom volt, hogy az egyéni meggyőződések, a vélemények kinyilvánítása, az eltérések felszínre kerülése segítsen hozzá a kvantatív felmérésnél kapott eredmények árnyaltabbá tételéhez, illetve azokra a kérdésekre, amelyekre a kérdőívek nem adhattak választ.

Az interjúalanyok kiválasztásánál a szempont a kontrasztosság volt. Próbáltam két olyan fiatalot meghívni, akiknél tudtam, hogy teljesen eltérő személyiséggel rendelkeznek, és különböző életutat járnak be az iskola befejezése után. Az interjú során hangfelvételt készítettem, a kérdésekre adott válaszokat E/3. személyű átiratban dolgoztam fel. Az interjú könnyebb feldolgozhatósága kedvéért nevezzük őket Juditnak, Bencének.

Az interjúk során feltett kérdéseim:

- *Hogy érzed most magad?*
- *Mi változott meg benned vagy körülötted az eltelt 2 év alatt?*
- *Milyen érzés volt ismét kitölteni a kérdőíveket?*
- *Hogyan látod most a jövődet?*
- *Változtattál-e korábbi céljaidon?*
- *Mit csinálnál másként, ha most lennél végzős?*
- *Ha visszamennél az időben, és találkoznál az akkori éneddel, mit tanácsolnál neki?*
- *Milyen tanácsokkal szolgálnál a mostani végzős fiataloknak?*
- *Ha iskolánkban működne egy diákmentor-, diáksegítő szolgálat, egy öregdiák klub, részt vennél-e benne, megosztanád-e tapasztalataidat a fiatalokkal?*
- *Szerinted léteznek Pán Péterek, vagy a kapunyitási pánik?*

Judit bemutatása:

Judit az évfolyam legjobban teljesítő diákja volt, és egy állandó, kiegyensúlyozott teljesítmény jellemezte a 6 éven keresztül. Labilis családi körülmények és kapcsolatok között élt, az iskolában is zárkózott volt, csak néhány osztálytársaival tartott kapcsolatot. A végzős évfolyamon már látszott, hogy a kapunyitási pánikkal megjelenő szorongás és a jövőjével kapcsolatos halogatás jelensége érzékelhető rajta. Tudása és teherbírása alapján az egyetemi továbbtanulást ajánlottuk neki kollégáimmal, gondoltuk ott kiteljesedhet, és talán a családtól való leválása is jót tehet független felnőtt énjének kibontakozásához. Nem ment egyetemre, iskolánk esti tagozatán végzett el egy újabb OKJ-s képzést.

Judit válaszinak átirata:

Ugyanolyan jól érzi magát, mint régen, nem változott semmi. Örül, hogy kicsit kevesebbet kell az iskolába járni, többet tud magával foglalkozni. A két év alatt sok minden megváltozott az életében; testvérével elköltözött a családjától és önállóan tartják fenn magukat, dolgoznak és tanulnak. Úgy érzi önállóbb és erősebb lett, legalábbis, ami a döntéseit illeti. Állásinterjúkra járt az elmúlt fél évben és a következő hónaptól már a szakmájának megfelelő munkakörben fog végre dolgozni, elfelejtve a diákmunkák bizonytalan és kiszolgáltatott világát. Furcsa volt ismét kitölteni a kérdőíveket. Nem is gondolta, hogy ennyire megváltozhat 2 év alatt, bár barátai most sincsenek sokan. Inkább minőségi,

mint mennyiségi társaságot keres szabadidejében. Jövőjét biztatónak tartja, bár az anyagiak miatt aggódik. Szeretne saját lakást és családot, de ezt mind-mind nagyon távolinak tarja. Egyetemre továbbra sem szeretne menni. Ha korábbi énjével találkozna, azt tanácsolná, hogy tartson ki a döntése mellett és ne menjen tovább tanulni, álljon ki magáért minden téren. A befektetett energia meg fog térülni. A mostani végzősöknek azt tanácsolná, hogy merjenek a szívükre hallgatni és ragaszkodjanak az elképzeléseikhez. Tetszik neki a diákmentor-, a diáksegítő szolgálat ötlete, de ő nem szeretne ilyenben részt venni. Nem tartja magát elég határozottnak vagy tapasztaltnak ahhoz, hogy ő adjon tanácsot vagy legyen példája egy középiskolás diáknak. Ha az ő idejében lett volna ilyen, viszont biztos, hogy segítséget kér, abban bízva, hogy hiteles, és valóban mentor személyiséggel találkozhat, aki képes lett volna oldani a jövővel kapcsolatos gátlásait. Szerinte léteznek Pán Péterek. De ő nem az. Ahhoz kell az is, hogy ne legyen gondja a fiatalnak az anyagiakra.

Bence bemutatás:

Bence az osztályom leglazább és leglinkebb diákja volt, mindemellett nekem osztályfőnökként a „jobbkezem” is, ha szervezésről volt szó. Nem volt gyenge képességű, sőt igen magas intelligenciával rendelkezik, de talán épp ezért, mindent fél gőzzel csinált, mondván, azzal úgyis megvan a minimum szint. Ami nem érdekelte, arra szinte semmivel nem lehetett motiválni, a végzés után a családi cég várta alkalmazásba. Nagyon jó anyagi körülmények között élt, soha semmire nem volt gondja, semmiért nem kellett megküzdenie. Az osztályban a társaság középpontja volt. Iskola utáni céljai között a buli, az utazás szerepelt, később pedig a családi cég vezetése.

Bence válaszinak átirata:

Remekül érzi magát, de igen csak rohanásban van, szóval próbáljam meg viszonylag rövidre venni az interjút. A családi cégben dolgozik, és mivel édesapja egy ideje betegeskedik, igen nagy lett rajta a nyomás és sok a feladat. Éjjel nappal dolgozik, de büszke magára, mert megállja a helyét. 180 fokos fordulatot vett az élete, a régi bulizós és csak magával foglalkozó időszak lezárult. Az élet máshogy döntött. Nevet azon, hogy milyen egy nemtörődöm alak volt. A kérdőív kitöltése alatt látta csak mennyit változott gondolkodása. Céljai vannak, tanulni akar, és most már megbecsüli a kétkezi munkát. Gondolkodik a továbbtanuláson, csak most ideje nincs rá. Teljesen máshogy képzele már el a jövőjét, mint 2 évvel ezelőtt. Ha most lenne végzős, és rendelkezne az eddig megélt évek tapasztalataival, több időt töltené a családjával, és elkezdené az egyetemet. Ha visszamenne tanácsot adni az akkori énjének, megmondaná neki, hogy vegyen vissza az arcából és ne legyen büszke olyan dolgokra, amikért nem dolgozott meg. Tisztelje a másságot és a lehetőséget lássa bennük. A diákmentor-, diáksegítő szolgálatot jónak tartja, de nem biztos benne, hogy erre ő alkalmas személy lenne. Kis idő kell csak hozzá, hogy ennek ellenkezőjéről meggyőzzem. Azok a tapasztalatok melyekkel most már bír, példaként szolgálhat és tapasztalatokkal láthatja el mai diákságunkat. Léteznek-e Pán Péterek? Ő lett volna a legnagyobb a világon, ha az élet nem szól közbe. A kapunyitási pánik összes jegyét hordozta, célja sem volt felnőni, kirepülni a családi fészekből, a megszokott jóból. Ha nem ébred fel, még most is abban az állapotban élne.....és nem hiányzik neki.

Az interjúim eredményei nagyon szépen árnyalják a kérdőívek által kapott statisztikai mutatók száraz, személytelen megállapításait. Azt, hogy kiből lesz/lehet Pán Péter, kinek lesznek ezzel összefüggő szorongásos és depressziós problémái, kinek lesznek kétségei a pályaidentitásával kapcsolatban, arra nem csak a család, nem csak az anyagi körülmények, hanem sok esetben az élet is ráhatással lehet.

Eredmények

Vizsgálatom legfontosabb eredményei:

- *A vizsgált mintámban nem találtam nemek közötti különbséget a kapunyitási pánik jelenség felmérésekor, szemben más (egyetemistákkal végzett) kutatások eredményeivel.*

- *A rosszabb anyagi körülmények között élő fiataloknál kisebb arányban volt jelen a depresszió és a kapunyitási pánik, viszont a pályaidentitás kérdésében nem tapasztaltam számottevő különbséget az anyagi helyzet hatását tekintve.*
- *Kimutattam, hogy a kapunyitási pánik összefügg a depresszióval, illetve a kapunyitási pánik is hatással van a pályaidentításra, de a depresszió mértéke és a pályaidentitás között nem találtam kapcsolatot.*
- *Megállapítottam, hogy a szülők iskolai végzettségének nincs befolyásoló hatása se a depresszió, se a kapunyitási pánik, se a pályaidentitás értékére. Tehát a fiatal jövőtől való szorongása, nem függ össze a szülők iskolázottságától.*
- *Interjúim alátámasztották és árnyaltabbá is tették vizsgálatom eredményeit; a kapunyitási pánik állapotához vagy annak kialakulásához nagymértékben hatása van az életkörülményekben való változásnak.*

Az 1. sz. ábrában foglaltam össze azokat a tényezőket, amelyek hatással lehetnek a kapunyitási pánikra.

1. ábra: Kapunyitási pánik modellje

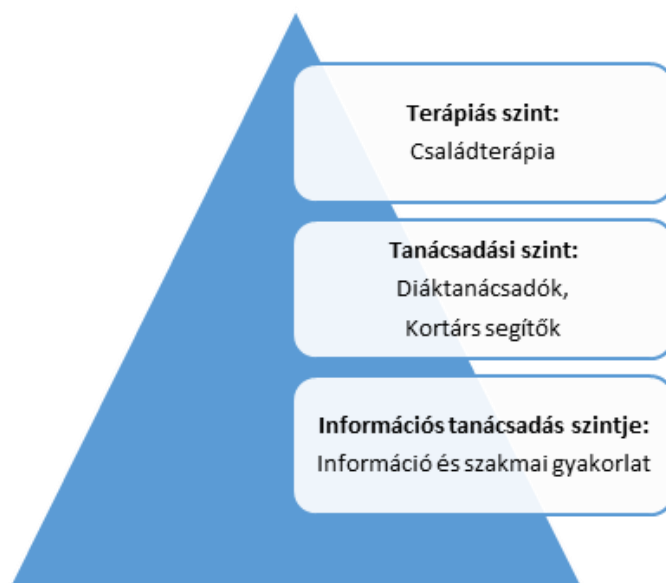


(Forrás: Szerző)

Összegzés

Úgy gondolom, hogy Arnett (2000) koncepciója a kezdődő felnőttkorról és annak pozitív eshetőségeiről, nem mond ellent annak, hogy e korszak egyszerre lelkesedéssel és szorongással töltse el a fiatalokat. A címben feltett kérdésem, miszerint létezik-e kapunyitási pánik a szakképzésből kikerülő fiataloknál, a pánik szó krízisre cserélése után elfogadható, és a válaszom: igen. Ezen fiatalok egy része az egyetemi továbbtanulással folytatja útját a kapunyitási krízis jól ismert ösvényén, de sokuk már a szakmai papír megszerzése után lezárja ezt a szorongással és bizonytalansággal járó serdülőkort, megküzd a krízissel és kilép a valós felnőtt korba. Wiegersma (1994) állította fel piramis modelljében a pszichológiai segítségnyújtás szintjeit, amely a kapunyitási krízis kezelésekor is alkalmazható lenne. A fiataloknak először is információkra van szükségük, ez az első szint. Egy kisebb csoportnak a bonyolultabb döntési helyzetekkel (második szint), és egy másik csoportnak a belső konfliktusokkal való megküzdéssel kell szembesülnie (harmadik szint), míg egy még kisebb részének olyan súlyos krízist, depressziót kell megélnie, hogy terápiás segítségre szorul (negyedik és ötödik szint). Mindezt a 2.sz. ábra foglalja össze.

2. ábra: A kapunyitási krízisben lévők számára lehetséges segítségnyújtás formái



Forrás: Wiegersma, 1994

És hogy Pán Péterek lennének ők? Még semmiképp. Ha pedig mi (szülők, pedagógusok) vigyázunk rájuk, támogatjuk, felkaroljuk életüket a segítők munkáján keresztül, akkor talán egyre kevesebben válnak majd felnőttkorukra azzá.

Felhasznált szakirodalom

- *Andrási, Zs. (1995). Pszichológus hallgatók pályaidentitásának vizsgálata. Budapest: ELTE-BTK Szakdolgozat.*
- *Arnett, J. J. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end? Journal of Youth & Adolescence, 1-23, Vol 29. 517-537.*
- *Bábolnai, P. (s.a.). Életközépi krízis-az egyén fejlődési útvonalának hatása a családra. Letöltés: 2016. 02. 23. Web: <https://csaladtanacsadas.wordpress.com/babolnai-peter/332-2/>*
- *Bagdy, E. (2005). „Az emberélet útjának felén” - At életközépi krízis:átélések, tévutak, kiutak. In K. Pető, Életciklusok: Magyar Pszichoanalitikus Egyesület évkönyvei. Budapest: Animula Kiadó. 33-48. old.*
- *Erikson, E. H. (1991). Az Életciklus: az identitás epigenezise. In.E.H.Erikson, A fiatal Luther és más írások. Budapest: Gondolat Kiadó.437-497.old.*
- *Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J.(2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. Developmental Psychology, 2006/42, 350-365.old.*
- *Hajduska, M. (2008). Krízislélektan. Budapest. ELTE, Eötvös Kiadó.*
- *Horváth, T. (2004). A végzős hallgatók és a pályakezdés. Szakdolgozat. Budapest: ELTE-PPK.*
- *Kiss, I. (2010). Életvezetési kompetencia, életvezetési készségek és szerhasználat. In Zs. Puskás-Vajda & S. Lisznyai (szerk): Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok. Budapest: FETA könyvek. 25-50.old.*
- *Kiss, V. (2005). A hunédzser– A huszonevesek és a mai kapitalizmus legitimációs fordulata. Letöltés: 2016. március 14. Web: [kissviktor.hu](http://www.kissviktor.hu) <http://www.kissviktor.hu/2005/02/09/a-hunedzser-a-huszonevesek-es-a-mai-kapitalizmus-legitimacios-fordulata/>*

- Koevoets, D. (2010.). Letöltés: 2016. január 12. Web: <http://oathesis.eur.nl/ir/repub/asset/6985/D%20I%20%20Koevoets.pdf>
- Lisznyai, S. (2011). *Mentálhigiénés kutatás a Budapesti Corvinus Egyetemen. Ifjúságkutatás és tanácsadás.* Budapest: FETA könyvek.
- Lisznyai, S. (2006). *Depressziós tünetek egyetemisták körében. A tünetintegráció és a segítő kapcsolati attitűdök.* PhD Disszertáció. Budapest.
- Lisznyai, S. (2010). *Készülődő felnőtttség. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében.* In S. Lisznyai, & Zs. Puskás-Vajda (szerk.): *Élepszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok.* Budapest: FETA Könyvek 5. 9-24.old.
- Magyar, J. (2009). *A családi narratívák és a jövőtől való szorongás összefüggései pályakezdő fiataloknál.* In S. Lisznyai, & Zs. Puskás-Vajda (szerk.): *Egy igazolt praxis felé. Újabb eredmények a pszichológiai és a felsőoktatási tanácsadás hazai kutatásaiból.* Budapest: FETA könyvek. 9-24. old.
- Makai, A. (2004). *Végzős egyetemisták a diploma küszöbén. Szakdolgozat.* Budapest: ELTE PPK.
- Marcia, J. (1966). *Development and validation of ego indenty status.* *Journal of Personality and Social Psychology*, .Vol. 3., 551-558.
- Melgosa, J. (1987). *Development and validation of the occupational identity scale.* *Journal of Adolescence*, Vol. 10., 385-397.
- Olasz, K. (2010). *A szülői bánásmód, az éhhatékonyág és más tényezők szerepe a kapunyitási pánik kialakulásában.* Szakdolgozat. Budapest: ELTE PPK.
- Osváth, P., Árkovits, A., & Csürje, J. (2009). *A „korfüggő” krízisek-az életközépi és időskori krízis.* In J. Csürke, V. Vörös, P. Osváth, & A. Árkovits (szerk.): *Mindennapi kríziseink. A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve.* Budapest: Oriold és Társai kiadó. 187-204. old.
- Pusztai, É. (2010). *Az üres fészkek szindróma.* Letöltés: 2016. március 12. Web: tanulasmodszertan.hu
http://tanulasmodszertan.blog.hu/2010/06/11/az_ures_feszkek_szindroma
- Radics, B. (2008). *A kapunyitási pánik és a halogatás összefüggése egyetemisták körében.* Szakdolgozat. Budapest: ELTE-PPK.
- Révész, G. (2007). *Személyiség, társadalom, kultúra – a pszichoszociális fejlődés erikson-i koncepciója.* In E. K. Gyöngyösiné & A. Oláh (szerk.): *Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan.* Budapest: Új Mandátum. 224-243. old.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties.* New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis. Advice from Twentysomethings Who have Been There and Survived.* New York: Perigee Book.
- Rózsa S., (2001). *A Beck Depresszió Kérdőív rövidített változatának jellemzői a hazai mintán.* *Psychiatria Hungarica*, 16(4), 379-397. old.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2008). *Trajectories of depressive symptoms during emerging adulthood: Antecedents and consequences.* *The European Journal of Developmental Psychology*, Vol. 5., 439-465.
- Somlai P., (2007). *Új ifjúság - Szociológiai tanulmányok a posztadoleszcensekről.* In. Bognár V., Kabai I., Tóth O., Somlai Péter (szerk.). Napvilág Kiadó.
- Szeptelszky, Zs. (2005). *A kapunyitási pániktól a nagymama-elméletig.* Budapest: Pont Kiadó.

-
- Takács, I. (2008.). *Mit tegyünk a halogató egyetemi hallgatókkal? VII. Nevelésügyi Kongresszus (742-748. old.)* Budapest. Letöltés: 2016. január 15. Web: <http://www.petriktisztk.hu/Dokumentumok/Egy%C3%A9b%20dokumentumok/viinevelesugyikongresszuszaroktet.pdf>
 - Tauzel, J. (2007.). *Rethinking the Quarterlife Crisis: Expected Geographic Mobility among Young Adults in Flanders, Belgium and Upstate New York. Honors Thesis. Cornell University.* Letöltés: 2016. január 12. Web: <http://ecommons.cornell.edu/bitstream/1813/7825/1/Tauzel,%20Brian.pdf>
 - Thorspecken, J. M. (2005). *Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon. Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association 120-127. old., Eatontown, New Jersey.* Letöltés: 2016. január 12. Web: <http://www.angelfire.com/nj/counseling/NJCA2005ProceedingsPapers.pdf>
 - Tice, D., & Baumeister, R. F. (1997). *Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health. The Cost and Benefits of Dawdling. Psychological Science, 454-458. Vol. 8.* Letöltés: 2016. január 15. Web: <http://radar.northgeorgia.edu/~ssmith/PSYC4900/Baumeister%20and%20Tice.pdf>
 - Túri, Z., (2007). *Az elhúzódó serdülőkori.* Letöltés: 2016. február 20. Web: <http://invitelweb.hu/turi.zoltan/tanulmany.htm>
 - Vida, K. (2011). *A kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánik. Szakdolgozat. ELTE-PPK.*
 - Wiegiersma, S. (1994). *Hogyan adjunk pszichológiai tanácsot.* In: M. P. Ritoók, & M. G. Tóth (szerk.): *Pályalélektan, Budapest, Tankönyvkiadó 297-396.old.*