

Mit tehet az egyetem a sikeres karrierkezdésért?

A kapuzárási pánik kifejezés a legtöbb ember számára jól ismert fogalom: má nőtte ki magát, a kapunyitási pánik hallatán azonban még ma is sokan rácsodálkozással reagálnak, holott a kutatók már a 2000-es évek elején megalkották ezt a kifejezést, amely a kamaszkort elhagyó, a felnőttkor küszöbére érkező fiatalok életkezdési kihívásait foglalja magába. [1]

Életkori szakaszok újragondolása

Erik H. Erikson (1991) fejlődépszichológus pszichoszociális elméletében 8 egymást követő szakaszra bontotta a személyiség alakulását. Az egyik szakaszból a másikba való átlépés feltétele, hogy az adott szakaszban megjelenő kihívásokkal, krízisekkel az egyén sikeresen megbirkózik, s ennek hatására megy végbe a fejlődés. A tanult megküzdési módokkal ugyanis feltételezhetően a következő szinten már még jobban teljesít az egyén. [2]

Erikson a 12 éves korban kezdődő serdülőkorra teszi az első identitással kapcsolatosan megjelenő kérdéseket, melyet közvetlenül a fiatal felnőttkor követ, ahol már az intimitás vagy izoláció válnak a legfőbb kérdésekké. Ha a serdülőkorban sikeresen haladt előre az identitás fejlődése, akkor a fiatal felnőttkorban képessé válik az egyén arra, hogy egy másik emberrel szoros kapcsolatot alakítson ki anélkül, hogy tartania kellene identitásának feladásától. Amennyiben ez nem következik be, nem jön létre az intimitás a kapcsolaton belül, az egyén izolálódik. [3]

Jeffrey Jensen Arnett egyetemi pszichológiai tanár a 2000-es évek elején publikálta először azokat a gondolatait, melyek szembementek Erikson fejlődéseméletével. [4] Véleménye szerint a posztindusztriális társadalmakban a társadalmi struktúrák változása és a technológiai fejlődések hatására olyan

* Dunaiújvárosi Egyetem,
Tanárképző Központ
Email: csikosne@uniduna.hu

[1] Arnett, J. J. (2000): Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55., (5.), Pp. 469–80.

[2] Murphy, M. (2011): Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? *MA Thesis*. Dublin: Dublin Institute of Technology, Masters in Child, Family and Community Studies.

[3] Leist Balogh, B.–Jámbori, Sz. (2016): A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongás függvényében. *Alkalmazott pszichológia*, 16., (2.), Pp. 69–90.

[4] Arnett, J. J. (2004): *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

[4] Arnett, J. J. (2004): *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

[5] Arnett, J. J. (2005): The Developmental Context of Substance use in Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 35., (2.), Pp. 235–254.

[6] Lisznyai S. (2010): Készülődő felnőtttség. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In: Lisznyai S.–Puskás-Vajda Zs.: Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok. Budapest: FETA Könyvek 5.

[7] Atwood, J.–Scholtz, C. (2008): The quarter-lifetimeperiod: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30., (4.), Pp. 233–250.

[8] Grossman, L. (2005): *Grow up? Not so fast*. Time, 24 January.

[9] Nagyné Kricsfalussy A. (2017): Pán Péterek? – avagy létezik-e a kapunyitási pánik a szakképzésből kikerülő fiataloknál? *Különleges Bánásmód*, 3., (2.), Pp. 39–62.

[10] Somlai P. (2007): *Új ifjúság – Szociológiai tanulmányok a posztadoleszcensekről*. In: Bognár V.–Kabai I.–Tóth O.–Somlai Péter (Szerk.). Budapest: Napvilág Kiadó.

új kihívások jelentek meg a felnőttkor küszöbére érkező fiatalok életében, amely az eddigi életszakaszok újragondolását igénylik. Elméletében a „emerging adulthood” kifejezéssel fémjelzett ún. kezdődő felnőttkor az eriksoni modell serdülőkori és fiatal felnőttkori szakaszának sajátos keveréke, azzal a különbséggel, hogy a 21. században az identitás felfedezésére, a jövőtervezésre lényegesen nagyobb mozgásteret ad a korábbi évszázadhoz képest. [5, 6]

A kutatók többsége a 18 és 25 éves kor közé teszi a kezdődő felnőttkor szakaszát, ám egyes szakirodalmakban felfedezhetünk 18–28 éves korig tartó intervallumot is. [4, 7, 8] Arnett szerint azért nem nevezhetőek serdülőnek az ebben az életszakaszban tartó fiatalok, mert a szülői kontroll már lényegesen gyengébb, a fiatal felnőttkor kifejezés pedig a gazdasági és társadalmi értelemben is önálló felnőttre utal, ami szintén nem valós, mert szociológiai aspektusban ez nem érvényes egyértelműen a mai fiatal generációkra. [4] Jól utal erre a „Pán Péter-szindróma” elnevezés elterjedése is, amely a felnőtt nem akaró, 20–30-as éveikben járó nemzedéket írja le, akik halogatják az önálló felnőttlét elkezdését, a szülői ház elhagyását. [9] Somlai Péter szociológus szerint az „új ifjúság” egyfajta utóserdülőkort (posztadoleszcencia) él meg: a folyamatos tanulásban, önképzésben már a felnőttlét tudatosságát képviselik, a felelősség vállalásában, a jelennek való élésben azonban még a kamaszkorra jellemző vonásokat mutatják. [10]

A felnőttkor kihívásai

Ha sorra vesszük azokat a feladatokat, amelyekkel a felnőttkor küszöbén álló fiataloknak meg kell birkóznuk, a tételek száma nem kevés: jogi és anyagi függetlenség elérése, munkavállalás, karrier megalapozása és építése, tartós párkapcsolat kialakítása,

házasságkötés, családalapítás. [11, 12] Megvalósításuk önmagukban nézve sem kevés feladatot jelent, összességében tekintve azonban valódi problémamegységgé nőhetik ki magukat, ezért is fémjelozte „quarterlife crisis”-nak, azaz kapunyitási pániknak a fogalmat Alexandra Robbins és Abby Wilner 2001-ben írt könyvükben, ahol elsősorban az adott életfeladatok teljesítése miatti szorongást, döntésképtelenséget, elveszettség és bizonytalanság érzését értették a fogalom alatt. [13, 14] A szerzőpáros a témában készített interjúik alapján 6 tényező köré sorolta a kapunyitási pánik megjelenési formáit, melyek az álláskereséssel kapcsolatos nehézségek, a csalódottság (elvárások és valóság találkozása), a támogató környezet hiánya, az életcélok újragondolása (sok esetben leszűkítése), a kétely és az önfelfedezés. [3, 13]

Az életszínvonal emelkedése és az iskolázottság egyre inkább meghatározó szerepe miatt az elhúzódó serdülőkor különösen az értelmiségi pályára készülöket, vagyis felsőoktatásban tanulókat érinti legerősebben. [9] Furcsa ambivalencia figyelhető meg: ahhoz, hogy valaki önálló tudjon lenni, sokszor erőteljes életszínvonal-csökkenést kell megélnen, mert a karrierje elején álló fiatal még nem rendelkezik olyan egzisztenciával, hogy a családi házában biztosított körülményeket megteremtse, főként, ha a folyamatos önképzés esetén még további tanulmányait is finanszírozza. [9] Vida Katalin 2011-ben lefolytatott vizsgálatában arra kereste a választ, milyen tényezők lehetnek hatással a kapunyitási pánik megjelenésében. Kutatása alapján a kortárs kapcsolatok, a társas támogatás, a szocio-ökonómiai státusz és az egyetemi tanulmányok mind befolyásolják azt, hogy milyen erősen jelenik meg valakinél a jövővel kapcsolatos szorongás. [14]

A kutatás

A kutatásban, mely 2022 áprilisában és májusában került lefolytatásra, összesen 128 fő vett részt, melyből 41%-uk nő (53 fő), 57%-uk férfi (73 fő), 2 fő „egyéb” kitöltő volt. Életkor tekintetében figyelembe vettük, hogy a vizsgálati személyek 18 és 28 év közé essenek, emellett kiemelt szempont volt, hogy hazai felsőoktatásban tanuljanak. A vizsgálatban alkalmazott kérdőív online módon került elérhetővé a résztvevők számára, kitöltése önkéntes és anonim volt.

[3] Leist Balogh, B.–Jámbori, Sz. (2016): A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongás függvényében. *Alkalmazott pszichológia*, 16., (2.), Pp. 69–90.

[9] Nagyné Kricsfalussy A. (2017): Pán Péterek? – avagy létezik-e a kapunyitási pánik a szakképzésből kikerülő fiataloknál? *Különleges Bánásmód*, 3., (2.), Pp. 39–62.

[11] Molnár É. (2014): A kapunyitási pánik jelenségének vizsgálata a debreceni egyetemisták körében. [Letöltés: 2022. 11. 02.] Forrás: https://metszetek.unideb.hu/files/201401_20_molnar_eva_0.pdf

[12] Azis, A. (2021): Survive or Thrive? Students' Future Orientation during Quarter Life Crisis. *Ovateur Publications Journal*. 7., (4.), Pp. 270–276.

[13] Robbins, A. & Wilner, A. (2001): *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

[14] Vida, K. (2011): *A kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánik. Szakdolgozat*. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar.

A vizsgálati eszköz összeállításához a Folkman és Lazarus-féle (1980, 1988) Konfliktusmegoldó Kérdőívet, a Lisznai-féle (2005) Depresszió kérdőívet, az Elekes és munkatársai (2017) által összeállított Párkapcsolati identitás kérdőívet és a Vida Katalin (2011) által kidolgozott, magyarra fordított és validált Kapunyitási pánik kérdőívet használtuk. A kérdőív 24 kérdést tartalmazott, melyből 21 zárt végű, 3 pedig Likert-skálás értékelést tartalmazott meghatározott változók mentén.

A szakirodalmi áttekintés alapján megfogalmazott vizsgálati hipotézisekből jelen tanulmány az alábbiakra fókuszál:

H1: Azok a hallgatók, akik rosszabb anyagi helyzettel rendelkeznek, magasabb kapunyitási pánikkal bírnak.

H2: A tanulmányaik befejezéséhez közeledő hallgatók karrierképe bizonytalanabb, mint a tanulmányaik elején járó hallgatóké.

A szocio-demográfia kérdések alapján a kitöltők többsége alapképzésben (84%), 13%-uk felsőoktatási szakképzésben, 1,6 %-uk mesterképzésben és 0,8 %-uk osztatlan mesterképzésben vesz részt. 96%-uk nappali, 4%-uk levelező munkarendben tanul.

Családjuk anyagi helyzetének megítélésénél a 73%-uk átlagosnak, 18%-uk az átlagnál rosszabbnak, 9%-uk pedig az átlagnál jobbnak értékelte státuszát. A kortársakhoz viszonyított megítélésük azonban már más képet mutat: 63% tartotta átlagosnak, 13% az átlagnál rosszabbnak és 23% az átlagnál jobbnak az anyagi helyzetét. Vélelmezhetően a saját anyagi helyzet pozitívabb megítélése a szülői támogatások mértékéből fakad, ami az egyetemi együttlét alatt összehasonlíthatóvá válik számukra.

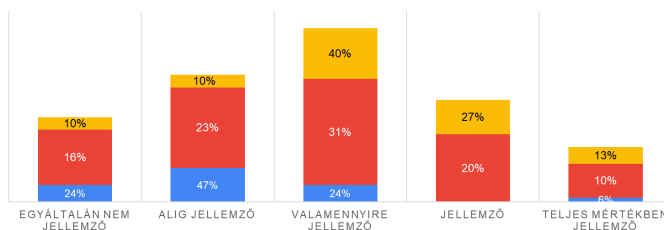
Az anyagi helyzetből kiindulva tettünk fel kérdéseket a tanulmányok mellett végzett munkák mennyiségére is, amelyből fedezhetőek lennének az esetleges pénzügyi hiányok, kiadások. A kitöltők 45%-a egyáltalán nem vállal munkát, 20%-uk heti 10 óránál nem többet, 16%-uk dolgozik heti 11–20 órában, 7%-uk heti 21–30 órában, 11% heti 30 óránál többet, utóbbiaknál csak 1 fő jár nappalis képzésre. A munkavégzés okaira rákérdezve a többség a tanulmányokon kívüli plusz bevételek és az egyetemi lét finanszírozása miatt vállal munkát (33–33%), és meglepő, hogy a munkát nem vállalók körében mindössze 3% azok aránya, akik átlag felettinek ítélték meg helyzetüket.

A jövőre vonatkozó kérdéseknél vizsgáltuk azt is, mennyire van hatással rá az egyéni anyagi helyzet megítélése (1.ábra).

1. ábra. Jövőkép megítélése az egyéni anyagi helyzet tükrében

"BIZTOS VAGYOK BENNE, HOGY A JÖVŐM JOBBAN FOG ALAKULNI, MINT A LEGTÖBB KORTÁRSAMÉ."

■ átlagosnál rosszabb ■ átlagos ■ átlag feletti



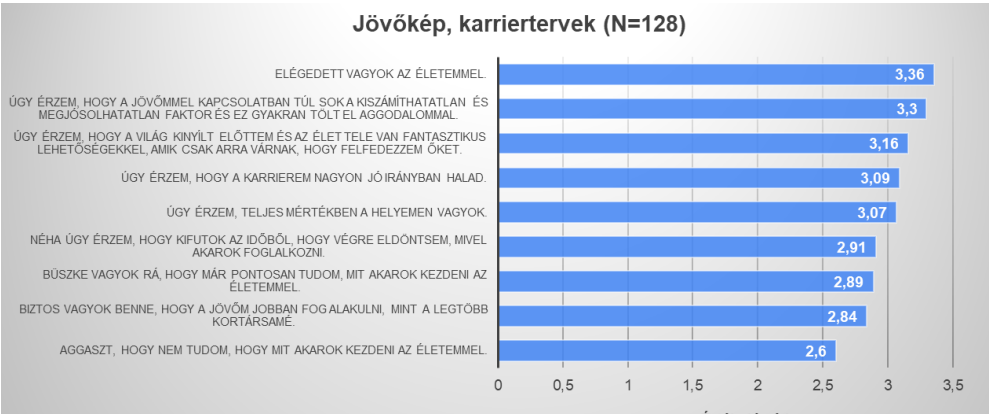
Forrás: Saját szerkesztés.

A válaszok alapján elmondható, hogy a „valamennyire jellemző” (40%), „jellemző” (27%) és „teljes mértékben jellemző” (13%) kategóriákban felülreprezentált a családjuk anyagi helyzetét kedvezőbbnek megítélők aránya, míg az „egyáltalán nem jellemző” és „alig jellemző” kategóriánál ugyanez az átlagnál rosszabb anyagi helyzetűekre igaz (24% és 47%). Az anyagi függetlenségre vonatkozó 5 fokú Likert-skálás kérdéseknél a legmagasabb értékelési átlagot (3,8) a „nagyon várom már, hogy anyagilag függetlenné váljak” kijelentés kapta, ami véleményünk szerint ellentmondásban van azzal, hogy a válaszadók 45% egyáltalán nem végez plusz bevételt jelentő munkatevékenységet.

A tanulmányi átlag tekintetében a kitöltők 24%-a 4,50 fölötti átlaggal teljesítette az előző félévét, 31% 4,00–4,49 között és csak 1 % volt 3,00 alatt. Az egyetem és képzés kiválasztásában inkább voltak biztosak (értékelés átlaga 3,51–3,41), viszont csak 2,8-as átlaggal értékelték azt, hogy a képzésük jól felkészítette őket a sikeres pályakezdéshez. Ennek ellenére nem terveznek új képzésbe kezdeni a végzés után (értékelés átlaga 2,1).

A jövővel kapcsolatos szorongásukra vonatkozó állításoknál szintén 5 fokú Likert-skálás értékelésre kértük a válaszadókat (2. ábra).

2. ábra. Jövővel kapcsolatos szorongások (saját szerkesztés)



A 2. ábrán látható, hogy közepesre értékelték a jövővel kapcsolatos bizonytalanságok miatti aggodalmaikat, amit megítélhetnénk kedvezően is, viszont a karrierrel kapcsolatos pozitív jövőkép sem kapott túl magas átlagot (3,09), ahogy a lehetőségek felfedezése (3,16) és a határozott elképzelés a jövőbeli tennivalókra nézve sem (2,89).

A korrelációs vizsgálatokat elvégezve a 22–23 év közöttieket aggasztja leginkább, hogy nem tudják, mit akarnak kezdeni az életükkel (26%), de a 24–25 éves korosztálynál is 38% ezt válaszolta. A 26 vagy annál idősebb korosztálynál viszont már nem jelent meg ez a probléma. A 20–21 éves korosztályban kiemelkedő volt azoknak a száma, akikre ez a fajta szorongás egyáltalán nem (37%) vagy nem igaz (19%). Látható, hogy az életkor tekintetében a végzéshez közeledőknél erősebben jelenik meg a jövővel kapcsolatos bizonytalanság, míg a képzés elején lévőket (20–21 éveseket) ez még kevésbé aggasztja.

Összegzés

Jelen tanulmány az elvégzett kutatás egy részletét kívánta bemutatni arra vonatkozóan, hogy a kapunyitási pánik megjelenésében mennyire játszik szerepet az egyén anyagi helyzete és az, mennyire közeledik tanulmányai befejezéséhez. A 128 kitöltő válasza alapján elmondható, hogy az anyagi helyzet kedvező megítélése pozitívan hat a jövőbe vetett hitre a sikeresség és boldogulás szempontjából, illetve magasabb szorongás figyelhető meg azoknál, akik a felsőoktatási tanulmányaik végéhez közelednek, mint azoknál, akik még az elején tartanak.

Az adott felsőoktatási intézmény és képzés megválasztásában inkább tudatosnak ítélték meg magukat a válaszadók, de a karriertervezésben és az adott végzettségük jövőbeli kamatoztatásában már bizonytalanok. A felsőoktatási intézményeknek tehát nemcsak lehetőségük, hanem felelősségük is van abban, hogy a – különösen a végzéshez közeledő – hallgatóiknak megkönnyítsék a pályakezdést, és ezáltal csökkentsék az ezzel járó szorongást, olyan célzott szolgáltatásokkal (pl. pályaeorientáció, karrier coaching), amelyek felkészítik őket a munkaerőpiacra való eredményes belépésre.

KÉRDŐÍVEK FORRÁSA:

Depresszió Kérdőív:

<https://docplayer.hu/1266251-Lisznyai-sandor-depresszios-tunetek-egyetemistak-koreben-a-tunetintegracio-es-a-segito-kapcsolati-attitudok-phd-disszertacio-budapest-elte-2005.html>

Konfliktusmegoldó Kérdőív hazai adaptációja:

https://semmelweis.hu/magtud/files/2017/11/konfliktusmegoldo_kerdoiv_WOC_validalo_tanulmánya.pdf

Párkapcsolati Identitás Kérdőív magyar nyelvű adaptációja:

http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2017/12/APA_2017_3_Kover_etal.pdf

QLC Kérdőív – Kapunyitási Pánik Kérdőív:

https://www.academia.edu/2101078/QLC_K%C3%A9rd%C5%91%C3%ADv_Kapunyit%C3%A1si_P%C3%A1nik_K%C3%A9rd%C5%91%C3%ADv

