



# A KAPUNYITÁSI PÁNIK VIZSGÁLATA A MEGKÜZDÉSI MÓDOK ÉS A SZORONGÁS FÜGGVÉNYÉBEN



LEIST BALOGH Brigitta

Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológia szak  
Iskola és Tanácsadás MA Program  
brigitte.leist@gmail.com

JÁMBORI Szilvia

Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet  
szilvia.jambori@psy.u-szeged.hu

## ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* A tanulmány középpontjában a kezdődő felnőttkor áll, amely feltételezhetően a II. világháború utáni pozitív társadalmi változások, és az ezt követő rohamos technológiai fejlődés következtében kialakuló új, fejlődéslélektani szempontból releváns életszakasz. Az utóbbi néhány évtizedben legfőképp nyugati, posztindusztriális társadalmakban megnőtt az igény a magasan képzett munkaerőre, ami a serdülőkor és a felnőttkor közötti határokat egyre távolabb helyezte egymástól. Ebben az életszakaszban jellemzően az Erikson (1991) által meghatározott serdülőkor és fiatal felnőttkor krízisei hirtelen, egyszerre jelennek meg. Az irreális elvárások a jövővel kapcsolatban, a stabil érzelmi kapcsolatok létesítésének vágya, a karrier építése, a szülőkről való leválás, az identitásban történő változások és a kételkedés az egyén saját képességeit illetően azok a tényezők, amelyek a legtöbb aggodalmat eredményezik a kezdődő felnőttkor időszakában. *Módszer:* Kutatásunkban a 18–28 éves korosztály körében vizsgáltuk meg a kapunyitási pánik jelenségét, és annak kapcsolatát a vonásszorongással, a megküzdési módokkal valamint a proaktív megküzdéssel. *Eredmények:* A 304 vizsgálati személy válaszai alapján megállapítható, hogy a vonásszorongás és a kapunyitási pánik megélése között szignifikáns kapcsolat van. Nincs különbség azonban a férfiak és a nők között abból a szempontból, hogy melyik csoportra jellemzőbb a kapunyitási pánik. *Következtetések:* Az eredmények azt bizonyítják, hogy a kapunyitási pánikban közrejátszó tényezők közül a nők hajlamosabbak a döntésekkel kapcsolatosan többet aggodalmaskodni. Megküzdési stratégiák szempontjából a proaktív megküzdés, a segítségkérés és a problémaelemzés előnyösnek bizonyult.

*Kulcsszavak:* kezdődő felnőttkor, kapunyitási pánik, szorongás, megküzdési módok



## BEVEZETŐ

Átlépve a felnőttkor kapuját a fiatalok hirtelen komoly kihívásokkal és nehéz döntési helyzetekkel szembesülnek. Elindul a verseny a felsőoktatási intézményekbe való bekerülésért, el kell gondolkodniuk a karrier-választás kérdésén, mindezek mellett pedig javában zajlik a párkapcsolatokkal való kísérletezgetés, a szülőkről való leválás folyamata, amely a pénzügyi függetlenség megkezdését is vonzza magával. A lehetőségek száma a végtelenhez közelít, korántsem mondhatni, hogy van olyan kitaposott ösvény, mely a biztos sikerhez vezetne. A választható utak tárháza pozitív várakozással is eltölti a fiatalokat a jövőjükkel kapcsolatban, ugyanakkor a bizonytalanság, sebezhetőség érzését is fokozza az azon való gondolkodás, hogy vajon másik út választása esetén mi történne. Az X generáció (1965–1979 között születettek) kezdte elsők között megélni azt a periódust, mely a tízes éveik végén járó fiatalok és a húszas éveik közepében levő felnőttek életében egy új életszakasszá kezdett formálódni, és egyre tisztábban rajzolódott körbe az Y generáció (1980–1997 között születettek) felnövéssel, és a Z generáció (1998–napjainkig születettek) felnőttkorba lépésének közeledtével (Arnett, 2000). Mivel ezen fiatalok csoportja más életstílust kezdett el élni, mint elődeik, Arnett (2000) egy új fogalmat vezetett be az életszakasz leírására, az „emerging adulthood” fogalmát, amit Lisznyai (2010) nyomán készülődő felnőttégeknek, vagy kezdődő felnőttkornak fordíthatunk magyarra. A kezdődő felnőttkor határait illetően nincs még konkrét megállapodás, hogy pontosan mikor kezdődik, és meddig tart, a legtöbben 18–25 éves kor közé helyezik, egyes szakirodalomban 18–28 intervallum szerepel, vagy

akár 30-as évek elejéig is kitolódhat (Atwood és Scholtz, 2008; Arnett, 2004; Grossman, 2005). Arnett (2000) külön kiemelte, hogy ez az életszakasz semmiképpen se legyen összetévesztve a serdülőkorral, vagy pedig a fiatal felnőttkorral, hiszen pont a kettő között helyezkedik el, és bizonyos szempontok alapján mindkét vele határos életszakasz jellemzői megjelennek benne, fokozva ezzel az esetleges nehézségeket. A fiataloknál ebben az időszakban erősen megjelenik a függetlenségre való törekvés, a normáktól való eltávolodás vágya és a szociális szerepek megkérdőjelezése. Egy olyan periódus, amikor az egyén jelene is bizonytalan, jövője még nincs eldöntve teljes mértékben, a kihívások, választások száma pedig sokkal több, mint bármelyik másik életszakaszban. A felmerülő lehetőségek kiszámíthatatlansága, a karrier és az intim kapcsolatok alakulásának megjósolhatatlansága, az identitás még folyamatban levő alakulása, és az új döntések meghozásával járó folyamatosan változó helyzetek egyfajta sebezhetőségérzést keltenek a fiatalokban, amelyek az ebben az életszakaszban megjelenő krízis, a kapunyitási pánik, vagy életnegyedes krízis jellemző vonásai (Robbins és Wilner, 2001).

Kutatásunk célja, hogy átfogó képet kapjunk a kezdődő felnőttkor időszakában felmerülő problémákról, a krízis kialakulását fokozó életeseményekről és a kapunyitási pánik megjelenésének nemi megoszlásáról. Fontos témának tartjuk a kapunyitási pánik feltérképezését, hiszen igen kevés kutatás született még ezzel kapcsolatban annak ellenére, hogy az elmúlt évtizedekben a médiában is igazán közkedvelt fogalommá vált. Azért érdemes felhívni a figyelmet az életszakaszra jellemző krízisfaktorokra, hogy azok felismerhetők legyenek, és azok az egyének, akik úgy érzik, hogy valamelyik életfeladattal nem



tudnak megküzdni egyedül, ne szégyelljenek segítséget kérni olyan szakembertől, aki szak tudásával rá tudja vezetni őket a megoldásra. Ahogyan azt több elméletalkotó is leírta, a mai huszonévesek életében hirtelen kell meghozni életre szóló döntéseket, hatalmas elvárásokkal szembesülnek a munkaerőpiacon, miközben a magánéletüket sem szeretnék elhanyagolni. Tehát a kapunyitási pánik több tényező közrejátszása által kialakuló, összetett jelenség. A megfelelő megküzdési módok alkalmazása nagyban enyhítheti a pánikszerű érzések kialakulását, ezért a kutatásunk során a megküzdési módok szerepét is figyelembe vettük. Ezenkívül, mivel a kezdődő felnőttkor igen megerőltető feladatai miatt sokat aggodalmaskodnak a fiatalok, azt is megvizsgáltuk, hogy a vonásszorongás együtt jár-e a kapunyitási pánikkal.

### EGY ÚJ ÉLETSZAKASZ KIALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA

A serdülőkor fogalma nem túlságosan régóta használt fogalom, G. Stanley Hall 1904-ben publikált könyvében szerepelt először ez az időszak, mint egy olyan különálló életszakasz, amely sajátos viselkedéses jellemzőivel elkülönül. A társadalmi struktúrák változása és a technológia fejlődése megkövetelte azt, hogy a fiatalok elődeikhez képest több időt töltsenek a munkavállalás előtt oktatással, szakmai betanulással ahhoz, hogy a feladataikat a munkájukban pontosan el tudják végezni. Ez a változás egyúttal a gyermekkor és a felnőttkor közötti határokat távolította el egymástól. Nem sokkal ezután kezdtek felfigyelni arra, hogy ezekre a fiatalokra is jellemző a normaképzés, más jellegű dolgokban hisznek, mint szüleik. Az életszakasz sajátossága még a nagymértékű

ambivalencia a gyermekkortól felnőtté válás útján. Korábban a gyermekek egészen fiatalon, amint azt fizikumuk engedte, munkába álltak, tehát nem volt jellemző a kettő életszakasz közötti várakozási időszak. Jelenleg, ahogyan a technológia továbbra is rohamosan fejlődik, és egyre több szakképzett munkaerőre van szükség, az oktatási intézményekben, és főleg a felsőoktatásban töltött évek száma megnövekedett, a serdülőkor és a felnőttkor közötti távolságot még hosszabbra nyújtva. Egyes elméletalkotók amellet érvelnek, hogy ezáltal új fejlődési szakasz van kialakulóban, amely éppen a serdülőkor és a felnőttkor közötti intervallumot foglalja magába (Robbins, 2004; Robbins és Wilner 2001). Habár pontos meghatározás még nem született, de ezt a köztes periódust a 18–30 év közötti időszakra becsülik. Robbins és Wilner (2001) ezt a szakaszt úgy próbálja konkrétabb keretek közé foglalni, hogy az a serdülőkorból kilépve és egyúttal a kapuzás előtt két évtizeddel kezdődik, tehát éppen a huszonéves korosztály szinte egésze belefoglalható. Grossman (2005) a *twisters* kifejezést használja, mely csoporthoz azok az egyének tartoznak, akik már egyértelműen nem serdülők, viszont még a felnőttkorra jellemző kritériumoknak sem tesznek eleget – akár a húszas éveik végén járva sem. Arnett (2010) a kezdődő felnőttkor kifejezéssel írja le ezt az életszakaszt, és részben azt is közrejátszó tényezőnek tartja a kialakulásában, hogy a fiatalok igen későn kerülnek ki az oktatásból, ezért a felnőttkori szerepek vállalása is még későbbre tolódik. Határozottan érvel amellet, hogy az elmúlt évtizedekben valóban kialakult egy új, fejlődéslelektani szempontból releváns szakasz, melyet az identitás kérdése, több élethelyzetben bekövetkező instabilitás, hovatartozás kérdése, a lehetőségek felhalmozódása, énközpontúság,





és a szülőkkel folytatott konfliktusok határoznak meg.

Az emberi pszichés fejlődés szakaszokra osztása és a szakaszok fejlődési jellemzőinek leírása több elméletalkotó fejében is megfordult már. Legismertebb elmélet minden kérdést félretéve Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődésmélete (Erikson, 1968/1991). Előtte Sigmund Freud volt az, akinek elméletében megjelentek az emberi fejlődés szakaszainak jellemzői. Pszichoszexuális fejlődésmélete viszont a serdülőkorral bezárul. Ezenkívül Piaget (1967), Graves (1970), Levinson (1976), Loevinger (1976) és Kohlberg (1984) is úgy gondolták, hogy a fejlődés során az egyén több szakaszon megy keresztül (Murphy, 2011). Habár a véleményük eltért arról, hogy a különböző szakaszok mit is takarnak, abban mindannyian hasonlítottak, hogy mindegyik szakasz a fejlődés során teljes körű kvalitatív változásokkal jár. Robinson (2008) frappáns hasonlatában a változásokat úgy próbálta szemléltetni, hogy azok oly módon következnek be, mint ahogyan a bábból pillangó születik.

Erikson úgy tartotta, hogy a személyiség fejlődése egy egész életen át húzódó folyamat, amelyet nyolc egymás után következő szakaszra bontott. Minden egyes szakaszban egy-egy jellemző krízis, illetve megoldás jelentkezik. Erikson azonban utalt arra is, hogy habár mindegyik szakasznak megvan az ideje, a krízisek és az életfeladatok azonban nagyban környezet- és társadalomfüggőek is. A krízisek Erikson értelmezésében egyfajta fordulópontot jelölnek. Ebben a perspektívában a fejlődés egy olyan folyamat, melynek minden egyes lépcsőfokára érve egy kicsivel jobban, teljesebben funkcionáló lesz az egyén (Murphy, 2011).

Kutatásunk szempontjából fontos kiemelni Erikson ötödik életszakaszát, mely a 12

éves korban kezdődő serdülőkor, az identitás- vagy szerepkonfúzió periódusa. Az egyénben ekkor kezdenek el olyan kérdések felmerülni, melyek az identitás válságával kapcsolatosak. Erikson számára a serdülőkor egy olyan új életszakasz, melyet a társadalmi és technológiai változások újonnan eredményeztek. Nem sok időnek kellett eltelnie ahhoz, hogy ezek a hatások még egy új életszakaszt kezdjenek el formálni, mely jelen tanulmányunk témája is egyben.

Erikson elméletében a serdülőkor után rögtön a fiatal felnőttkort írta le, amely az intimitás vagy izoláció periódusa. Megoldandó feladatként ekkor egy másik egyénnel való intimitás kialakítása jelenik meg. Ez a képesség azt takarja, hogy a személy saját identitásának elvesztésétől való félelem nélkül tudjon szoros kapcsolatot kialakítani egy másik személlyel. Ez csak akkor sikerülhet, ha a serdülőkorban előrehaladt az identitás kialakulása. Ha a fiatal felnőttkorban nem sikerül egy kapcsolatban elérnie az intimitást, akkor izolálódik.

Összehasonlításképpen érdemes párhuzamot vonni Erikson és Arnett gondolatai között. Arnett amellet érvel egyértelműen, hogy az elmúlt évtizedekben a posztindustrializált társadalmakban megjelenő életszakasz nem egyezik meg az Erikson modelljében leírt serdülőkorral, és a fiatal felnőttkor sem ragadja meg azt pontosan. Alapvetően azt állítja, hogy a kezdődő felnőttkor egy teljesen új jelenség, mely az eriksoni modell mindkét elemének a keveréke. Ezáltal ez egy különösen pozitív időszak a fiatal húszas éveikben járó egyének életében, hiszen a XXI. században minden korábbinál tágasabbak a lehetőségek az identitás felfedezésére, ők maguk is tele vannak reményekkel és pozitívan látják jövőjüket mind párkapcsolati, mind pedig karrier szempontjából (Arnett, 2005).





Valóban megfigyelhető, hogy a mai fiataloknak sokkal több lehetőség adott identitásuk felfedezésére, mint szüleiknek, azonban az elhúzódozó felnőtté válás következtében sokkal több átmenettel is szembesülnek, melyek hosszú távú döntések meghozását is követelik már ilyen fiatal korban (Cote, 2006). Azért is bonyolult ez az életszakasz, mivel ekkor zajlik a pályaválasztás, a stabil kapcsolat kialakítására való próbálkozások, és a szülőkről való leválás is (Hajduska, 2008). A kezdődő felnőttkorban az Erikson által definiált serdülőkor és a fiatal felnőttkor életfeladatai egyidejűleg jelennek meg, ami egyszerre két életszakasz kríziseit és megoldási lehetőségeit hordozza magában. Nagy kihívást jelenthet ez számukra, ezért nem meglepő, ha sokan éreznek nagy nyomást emiatt.

Arnett 2000-ben kezdte el leírni a kezdődő felnőttkor fogalmát azzal a céllal, hogy felhívja a figyelmet a tízes éveik végén járó fiatalok és húszas éveikben járó fiatalok életszakaszára jellemző karakterekre, melyek szerinte nem illenek bele egyik eddig leírt fejlődéslélektani szakaszba sem (Arnett, 2000). Elmélete megalkotása során Erikson modelljéből indult ki ő is, hiszen a nyolc szakaszból álló modell az egyik legismertebb és legelfogadottabb elmélet, mely leírja az emberi fejlődés periódusait azok kihívásaival együtt. Az eriksoni modellben az ötödik szakasz a serdülőkor, melyet rögtön a fiatal felnőttkor követ. Ez a paradigma a XX. század közepén valóban érvényes is volt, hiszen akkor az industrializált társadalmakban a fiatalok a húszas éveik elején megházasodtak, és stabil, állandó munkahellyel rendelkeztek. Viszont a XX. század végére ez a paradigma már nem teljesen illeszkedik minden fiatal életvitelére. Rövid idő alatt a házasságkötések is átlagosan később, a húszas évek végén következnek be, több munkahe-

lyet is kipróbálnak a pályakezdők, és a partnerek gyakori váltogatása is elfogadottabbá vált az évek során. A legtöbb fiatal nem azal tölti az idejét a kamaszkora végétől egészen a húszas évei végéig, hogy beilleszkedjen a hosszú távú monotonitást követelő normák korlátai közé, hanem inkább új tapasztalatokat szeretnének szerezni, és fokozatosan közeledni a hosszú távú választások irányába mind a párkapcsolatok, mind a munka terén (Arnett, 2007a).

A kezdődő felnőttkor egy átmeneti életszakasz, amely Erikson serdülőkora és fiatal felnőttkora között található, olyannyira meghosszabbodott, hogy egy önálló életszakaszként funkcionál a maga kríziseivel. Ahogyan minden modell, ez sem ad teljes, minden részletében gazdag képet ennek a korosztálynak minden tagjáról, viszont Arnett elméletét kiindulópontként szánta további kutatások megalapozásához (Arnett, 2007b).

### A krízis fogalmának meghatározása

Erik Erikson (1950) volt az első, aki részletesen foglalkozott a pszichológiai krízis fogalmával, és annak jelentőségét hangsúlyozta fejlődéslélektani szempontból. Úgy vélekedett, hogy a krízisek a fejlődés normál velejárói, melyek hozzájárulnak az egyén fejlődéséhez. Caplan (1960) a személyiségfejlődés alakulása szempontjából tanulmányozta a krízis megjelenését. Véleménye szerint a krízis kettős hatással rendelkezik – elsődlegesen hordozza annak a lehetőségét, hogy az egyén tanul belőle valamit, megoldásával pozitívabban lép tovább, ugyanakkor ott van annak a veszélye is, hogy fennakad egy krízisen, mely akár a mentális állapotot is fenyegeti.

A krízisek szempontjából két típust tudunk megkülönböztetni (Erikson, 2002). Ennek első formája az úgynevezett *akcidentális*



**krízis**, mely hirtelen következik be, és valamilyen külső tényező határozza meg, mint például a munkahely elvesztése. A **fejlődési krízis** a másik típus, amely egy átmeneti időszak a fejlődési szakaszok során. A fejlődés szempontjából ez utóbbinak van nagyobb jelentősége, és jobban is megjósolható, mint az akcidentális krízis, hiszen az leginkább váratlanul jelentkezik.

Erikson és Caplan is egyetért abban, hogy az életszakaszok velejárója a krízis megélése is egyben, hiszen az életszakaszok közötti átmenet az az időszak, amikor a fejlődési krízisek jelentkeznek, megoldásukkal pedig átléphetnek az egyének a következő lépcsőfokra (Murphy, 2011).

*A kezdődő felnőttkor nehézségei –*

*kapunyitási krízis (Quarter-life Crisis)*

Jeffrey Jensen Arnett 2000-ben publikált cikkében adott először nevet egy új fejlődési életszakasznak, a kezdődő felnőttkornak, melyhez a 18–28 éves korosztály tartozik. Az elmúlt néhány évtizedben az életkörülmények pozitív irányba történő változásával a fiatalok előtt kitarulkoztak a lehetőségek a továbbtanulásra, ebből következően a karrierlehetőségek is bővültek, és az önmegvalósítás került a középpontba, aminek hatására a házasságkötésről és a gyermekvállalásról történő gondolkodás is módosult. Arnett (2004) pozitív szemléletével úgy írta le ezt a periódust, mint olyan életszakaszt, ahol a lehetőségek felszaporodnak, a döntéseket hirtelen kell meghozni, az identitás fejlődése még folyamatban van, erősen jellemző az énközpontúság, és gyakran megjelenik a bizonytalanság érzése. Mivel az élet több területén is hatalmas változások történnek, ezért nem ritka a szorongás és a depresszió érzése, amit a kapunyitási pánik, vagyis az életnegyedes krízis megoldása oldhat fel.

Ez a fejlődési átmeneti időszak rizikófaktort jelent a krízis szempontjából a mentális egészségre, de egyben pozitív kimenetelű változásokat is hozhat. Riggs és Han (2009) megállapították, hogy az aggodalmaskodó időszak a kezdődő felnőttkorban a mentális egészség leromlását is okozhatja, ugyanakkor sikeres megküzdés esetén megerősíti az egyént. Igen kevés kutatás született a kapunyitási pánikot illetően, és a legtöbb kevés elemszámmal dolgozik, valamint interjú és fókuszcsoporthoz hasonló módszert alkalmaz. Robbins és Wilner (2001) kutatásában 18–29 éves fiatalokat kérdezett meg az eddigi élettapasztalataikról, és arra kérte őket, emeljék ki azokat a faktorokat, melyek nehézségeket okoztak számukra ebben a periódusban. Kutatásuk célja az volt, hogy felhívják a figyelmet a kapunyitási pánikra, és körülhatárolják az abban közrejátszó stresszfaktorokat. Vizsgálati személyeiket „huszonvalahány” évesekként nevezték el. Az alanyok kikérdezése során feltűnt, hogy a felsőoktatási intézmény igen nagy katalizátora a kapunyitási pánik megélésének. A szorongás mértéke lényegesen nagyobb volt azoknál az egyéneknél, akik az egyetemet elhagyva a munkakeresés stádiumába cseppentek. Robbins és Wilner ezt azzal magyarázták, hogy az egyének ekkor ismerik meg a „valóságos” világot, amiről eddig csak elképzeléseik, reményeik voltak. A vizsgálati alanyok arról számoltak be, hogy kételyeik vannak azzal kapcsolatban, hogy el tudják látni a választott pályájukban a feladataikat, szorongtak amiatt, hogy nem tudják, hogyan fognak a főiskoláról/egyetemről kikerülve ismerkedni, romantikus kapcsolatot kialakítani, valamint arról számoltak be, hogy nincs elég támogató személy a környezetükben. Sokan érezték úgy, hogy újabb szakot választanak csak azért, hogy diákként elkerüljék a szembesülést a való élet-



tel. Habár ezen kutatások alapján valóban feltelezhetjük azt, hogy a felsőoktatásban való részvétel nagymértékben hozzájárul a kapunyitási pánik kialakulásához, azt is figyelembe kell vennünk, hogy az elmúlt években jellemzően megnövekedett a felsőoktatásban tanulók száma. Olson-Madden (2007) azt találta, hogy a kezdődő felnőttkorban levő egyének fizikailag és érzelmileg is igyekeznek már leválni a szüleikről, haladni szeretnének a karrierjükkel, stabil identitást szeretnének kialakítani, funkcionális tagjaivá válni a társadalomnak, megtalálni azt a partnert, akivel majd utódokat és közös otthont is szeretnének, stabil érzelmi kapcsolatra vágnak. Robbins és Wilner (2001) a kapunyitási pániknak 6 aspektusára figyelt fel, melyek a leginkább aggasztó tényezők közé tartoznak az interjúk alapján. Ide tartozik a munkakereséssel kapcsolatos nehézségek, támogató környezet hiánya, csalódottság érzése (hiszen ellentmondásos sokszor, amit a fiatalok elvárnak, és aztán amit valójában tapasztalnak), annak érzése, hogy le kell szükíteniük az életcéljaikat, kétely és önfelfedezés.

A kapunyitási pánik kutatásokban igen gyakran megjelenő probléma az identitás fejlődése során felmerülő mentális egészséggel kapcsolatos zavarok (Atwood és Scholtz, 2008). Ez az identitáskriszisz és az ebből adódó mély kétségbeesés legfőképp annak tudható be, hogy a huszonévesek nagyon elégedetlenek a munkájukkal, a kapcsolataikkal, a főiskola utáni életükkel, és mert azzal akarják jellemezni magukat, amivel éppen foglalkoznak (Robbins és Wilner, 2001). Az étellel kapcsolatosan irreálisak az elvárásaik, az identitás krízisét pedig még jobban bonyolítja az az érzés, hogy már régen nem kamaszok, de még nem is felnőttek – egyszóval a felnőttég fogalmi is zavarosak számukra. Mivel az élet minden területén egyszerre jelen-

nek meg ebben a szakaszban megoldandó problémák, a huszonévesek minden életfeladat terén szeretnék érezni a kontrollt, kezükben tartani az irányítást, és a sikertelenség érzése zavarodottsághoz, reménytelenséghez és egyéb negatív érzések kialakulásához vezet, aminek hosszú távú fennállása komoly mentális problémákat eredményezhet (Riggs és Han, 2009). A huszonéves korosztály legfőképp a döntések meghozásán képes hosszasan aggodalmaskodni, és a nehéz helyzetekkel való megbirkózás céljából különféle megküzdési módokat alkalmaznak (Panchal és Jackson, 2007). Hónapokat is eltöltenek a kapunyitási pánikot átélők azzal, hogy megpróbálják meghozni a lehető legjobb döntést egy-egy élethelyzet során, és hatalmas nyomást éreznek magukon amiatt, hogy ezek a döntések talán az egész életükre vonatkoznak (Robbins és Wilner, 2001).

Olson-Madden 2007-ben végzett kutatása az étellel való elégedettség, a remény, az önértékelés és a társas támogatás feltárását vette célba a kezdődő felnőttek korosztályában. A kutatás eredményei alapján az étellel való elégedettség nem függ össze a vallásossággal, a tanulói státusz meglétével, a jelenlegi lakhellyel, vagy éppen a párkapcsolati státusszal. Azonban a karrier és a felsőoktatás terén szignifikáns összefüggést találtak az elégedettség szempontjából. Számos fiatal beszámolt a pályaválasztását illető elégedetlenségről. Az életkor hatását is megvizsgálva azt tapasztalták, hogy a fiatalabb egyének elégedettebbek voltak az idősebeknél. Azok a fiatalok, akik közelebb álltak nehéz döntések meghozásához, magasabb stressz-szintet mutattak és több bizonytalanságról számoltak be a jövőjükkel kapcsolatban (Olson-Madden, 2007).

Arnett (2007a) szerint az egyén szempontjából alapjában véve tehát a kezdődő



felőttkor egy pozitív időszak. Az viszont, hogy azt az egyén valóban így éli-e meg, vagy feszültségekkel teltek a mindennapjai, nagymértékben függ a megküzdési módok megfelelő alkalmazásától, a szorongás megélésének mértékétől, illetve olyan társadalmi tényezőktől, mint a szociális és anyagi helyzet, a támogató környezet megléte.

Castelles (1998) megfigyelte, hogy a hirtelen megváltozott körülmények nagymértékben hozzájárulnak a kapunyitási pánik érzéséhez párosuló szorongáshoz, hiszen a választási lehetőségek közül nincs kijelölt irány, melyet követhetnének a fiatalok. Igaz, hogy rengeteg kihívással néznek szembe a felnőtté válás útján, de hozzá kell tennünk azt is, hogy a szorongást okozó kihívások, konfliktusok azok, melyek leküzdése a fejlődéshez vezet. Coles (1995) is rámutat, hogy krízisek nélkül nem jöhetne létre fejlődéslélektani szempontból változás. Egy kutatás szerint azok a fiatalok, akik jobb anyagi körülmények között élnek, illetve szüleik még tudják őket támogatni anyagilag, könnyebben veszik az akadályokat, és kevésbé aggasztja őket a meghozandó döntések sokasága (Furlong és Cartmel, 1997). Ezek a fiatalok megengedhették maguknak, hogy hosszabb időt töltsenek a moratórium szakaszában, otthon élhessenek a szüleik házában, új lehetőségek után nézzenek, halogassák a munkába állást, és ne éljenek teljes felnőtt életet. A leírás alapján ez akár kellemesnek is hangozhat, a háttérben viszont ott van annak veszélye, hogy a szülők általi védelmezettség miatt nem tudnak az önálló élethez szükséges készségeket kifejleszteni. Levine (2005) vizsgálatában azt bizonyította be, hogy a húszas éveikben járó fiatal felnőttek döntő többsége nem tanult meg előre tervezni, jellemző a teendők szerveztségének hiánya, gyengébbek a döntéshozatal terén, melyek mind fontos feltételei len-

nének a munkavállalás szakaszának. Az oktatás nem készíti fel őket arra, hogyan küzdenek meg a felnőtté válással. A huszoneves korosztály jellemezhető úgy is: ők azok, akik folyamatos fejlődésben vannak, de soha nem érik el a felnőtté válás minden kritériumát (Hendry és Kloep, 2007).

Egy finn tanulmányban (Salmela-Aro, Aunola és Nurmi, 2007) arra figyeltek fel, hogy a kezdődő felnőttkor stádiumában levő fiatalok életcéljai folyamatos változáson mennek keresztül. Vizsgálatuk során több évig figyelemmel kísérték a fiatalokat, az egyetemi éveiktől kezdve, majd a diploma megszerzése után is. A 10 évig tartó megfigyelés során megállapították, hogy a változások a fiatalok életcéljait illetően a fejlődési krízisekkel való sikeres megküzdés és a haladás jele. Kezdetben főként a tanulmányokkal és sok utazással kapcsolatos célokat soroltak fel, és nagy szerepet játszott a barátok jelenléte az életükben, céljaik megvalósításában. A későbbiekben egyre inkább kezdtek megjelenni és dominálni a család, munka és egészségi állapot fontosságát kiemelő célok. Az idősebb korcsoport sokkal inkább család- és munkaorientált volt. Az eredmények alapján megállapítható, hogy akiknél megjelentek a családdal, munkával kapcsolatos elhatározások, ők sokkal hamarabb megházasodtak, illetve minél előbb megszerezték diplomájukat, annál hamarabb sikerült nekik stabil munkahelyen elhelyezkedniük, így valószínűleg kevesebb okuk maradt a szorongásra, mint a többi kortársuknak (Salmela-Aro, Aunola és Nurmi, 2007).

Ezen eredmények alapján észrevehető, hogy a kapunyitási pánik megéléséhez sok tényező kapcsolódik, melyek nem minden esetben az egyéntől függenek. Ilyenkor talán még erősebb lehet a szorongás érzésének mértéke, és sokkal fontosabb, hogy a helyzethez





megfelelő megküzdési módot tudjon alkalmazni az egyén. Kutatásunk során ezért is szenteltünk figyelmet a kapunyitási pánik és a megküzdési módok kapcsolatának, hiszen kíváncsiak voltunk arra, mit választanak leginkább azok a fiatalok, akik nagyfokú szorongást élnek át a kapunyitási pánik során. Mivel a szakirodalom főleg a szorongást okozó tényezőket tárta fel a fiatalokkal készített interjúk folyamán, arról mindeztidáig nincs megfelelő mennyiségű információ, hogy milyen megküzdési módokat alkalmaznak leginkább az adott helyzetekben.

**A szakirodalmi áttekintés alapján  
a következő hipotéziseket  
fogalmaztuk meg:**

**H<sub>1</sub>:** Első hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy a kapunyitási pánik megélése szoros összefüggést mutat a vonásszorongás megjelenésével. Ennek alapján a Vonásszorongás kérdőívén szerzett magas összpontszámok és a Kapunyitási pánik kérdőívén elért magas összpontszámok között szignifikáns kapcsolatot várunk. Vida (2011) korábbi kutatásában a szorongást nem a STAI-T skálával mérte, mégis úgy találta, hogy a QLC kérdőívén elért magas pontszámok valamint a depressziót és szorongást mérő kérdőívek magasabb pontszámai összefüggenek, és szignifikáns nemi különbségek mutatkoznak meg. Riggs és Han (2009) is megállapították, hogy a kamaszok után a húszas éveikben járó fiatalokra legjellemzőbb, hogy erős szorongást érezzenek.

**H<sub>2</sub>:** A második hipotézis szerint a proaktív megküzdési mód negatívan korrelál a kapunyitási pánik jelenlétével. Hipotézisünket arra a kutatási eredményre alapozzuk (Almássy, Pék, Papp, és Greenglass, 2014), miszerint a proaktív megküzdési stratégiára a prob-

léma-központúság, a belső motiváció megléte, és a jövőorientáltság jellemző. Ennek a megküzdési stratégiának az alkalmazása segíti az egyént felkészülni a siker érdekében felmerülő nehézségek leküzdésére is, így feltételezhetően a kapunyitási pánik is kisebb valószínűséggel jelenik meg.

**H<sub>3</sub>:** Dyson és Renk (2009) egyetemistákkal végzett kutatása szerint azok az egyének, akik problémaközpontú megküzdési módokat alkalmaztak, kevésbé mutattak depressziós, szorongásos tüneteket, és az étellel való elégedettségük is magasabb volt, mint akik inkább az érzelmi megküzdési stratégiákat gyakorolják. Ennek alapján azt feltételezzük, hogy az érzelmi megküzdési módok azok, amelyek inkább bejósolják a kapunyitási krízis megjelenését, míg a problémaközpontú megküzdési módok segítenek inkább a felmerülő élethelyzetekkel való boldogulás során.

**H<sub>4</sub>:** Azt feltételezzük, hogy a vizsgálati személyek életkora hatást gyakorol a Kapunyitási pánik kérdőívén elért összpontszámra, vagyis azok a személyek érnek el több pontot a kérdőívén, akik a vizsgálati korcsoport (18–28 év közöttiek) idősebb tagjait képezik. Negyedik hipotézisünket Vida (2011) kapunyitási pánikkal foglalkozó kutatási eredményére alapoztuk, amely jelentős életkori hatást mutatott ki a kapunyitási pánik megjelenésében.

## VIZSGÁLAT

### Vizsgálati személyek

A kutatásban összesen 304 fő vett részt, melyből 206 nő (67,76%) és 98 (32,23%) férfi kitöltő szerepelt. Életkor tekintetében



figyelembe vettük, hogy a vizsgálati személyek 18 és 28 év közé essenek. A kitöltők életkorának átlaga 22,26 (szórás 2,66). Az adatok gyűjtéséhez használt kérdőívcsomagot online módon tettük elérhetővé a vizsgálatban részt vevők számára, annak kitöltése önkéntes alapon történt.

### Vizsgálati eszközök

A kutatás során online kérdőívcsomag segítségével történt az adatok gyűjtése, mely több részből állt. Első részben a kitöltők demográfiai adatokra vonatkozó kérdésekkel találkoztak, majd sorrendben következtek a felhasznált kérdőívek. A kapunyitási pánik megélésére a QLC Kérdőívet alkalmaztuk, ez után következett a Megküzdési módok kérdőív, a Spielberg-er-féle STAI-T kérdőív, amely a kitöltőkre jellemző szorongási szint meghatározásában segített, majd utoljára a Proaktív megküzdési skála következett.

### Demográfiai kérdések

A demográfiai adatok megadása során a kitöltők életkora és neme került meghatározásra, illetve olyan adatokat kértünk még el, mint a foglalkozás, családi állapot és a lakhely. Összesen 304 fő töltötte ki a kérdőívcsomagot, 189 főiskolai/egyetemi hallgató, 52 középiskolás tanuló, 24 alkalmazott, 9 szakmunkás, 8 vezető pozícióban dolgozó, és 22 egyéb kategóriát jelölt meg. Közülük 157 egyedülálló, 139-en élnek párkapcsolatban, 6 házas, és 2-en egyéb kategóriát jelöltek meg, ahol leírták, hogy éppen most jegyezték el őket. A vizsgálati személyek jelenlegi lakhelyét tekintve 9 személy él a fővárosban, 155-en megyeszékhelyen vagy nagyvárosban, 82-en kisvárosban, 57-en pedig a község/falu/tanya mezőt jelölték.

### QLC Kérdőív – Kapunyitási pánik kérdőív

A kapunyitási pánik megélésének vizsgálatára a Vida Katalin (2011) által kidolgozott, magyarra fordított és validált Kapunyitási pánik kérdőívet használtuk. Vida a magyar verzió kifejlesztése során Christine Hassler által 2009-ben publikált rövidebb kérdőívből indult ki, és egészítette ki azt. A magyar nyelvű kérdőív 46 ítemet tartalmaz, melyek egyes szám első személyben levő állításokat tartalmaznak, és a kitöltőknek egy 5 fokú Likert-skálán kell értékelniük azokat egyesével aszerint, hogy mennyire érzik jellemzőnek az adott állítást magukra nézve. A kérdőív ítemei alskálákat alkotnak, melyek tisztább képet adnak a kapunyitási pánikban megjelenő tényezőkről. Vida elemzése során 11 alskálát azonosított. Első alskála a karrierkrízis, mely 15 állítást tartalmaz, például: *„Büszke vagyok rá, hogy már pontosan tudom, mit akarok kezdeni az életemmel.”* Második a pozitív várakozás alskála, amely 6 állítást tartalmaz, például: *„Lehet, hogy még nem tudom, mivel fogok később foglalkozni, de ez várakozásteli izgalommal tölt el.”* Harmadik alskála a szorongás és alacsony önbecsülést kiemelő skála, 7 állítás tartozik bele, például: *„Gyakran hasonlítom magam össze a kortársaimmal és úgy érzem, hogy ők sikeresebbek nálam.”* A jövővel kapcsolatos vélekedések skálához 3 állítás sorolható, melyből egy így hangzik: *„Úgy érzem, hogy a jövőmmel kapcsolatban túl sok a kiszámíthatatlan és megjósolhatatlan faktor.”* A következő alskálához, a döntéssel kapcsolatos aggodalmakhoz szintén 3 állítás sorolható, például: *„Nyomaszt, hogy olyan súlyos döntéseket kell meghozzak, amik örökre meghatározzák az életemet.”* Az idő múlásával kapcsolatos vélekedéseket 2 állítás ragadja meg, például: *„Néha attól tartok, hogy kifutok az időből, hogy végre eldöntsem, meg akarok-e*



*házasodni vagy akarok-e gyerekeket.*” A párok kapcsolati aggodalom alszála követi az előbbieket, szintén 2 állítással, melyet a következőképpen kell elképzelni: „*Aggaszt, ha arra gondolok, hogy vajon meg fogom-e találni életem párját.*” A 8. faktor a kérdőívben a külső megfelelés, amelyhez 2 állítás sorolható, például: „*Nagy nyomás van rajtam és mindenki azt várja, hogy csináljak »valamit« vagy legyek »valaki«.*” 9. alszála az anyagiakkal kapcsolatos vélekedések, amely 3 állítást tartalmaz, például: „*Aggaszt az anyagi helyzetem.*” A 10. skálához, a függéshez, 2 állítás társítható, például: „*Nyomaszt a gondolat, hogy nemsokára anyagilag függetlenné kell válnom.*” Végezetül az utolsó, 11. faktorba csupán 1 állítás tartozik. Ez az alszála az autonómia, a hozzá tartozó egy állítás pedig a következő: „*Nem nyugtalanít, ha éppen nincsen párkapcsolatom.*”

#### *Megküzdési MódoK Kérdőív*

Folkman és Lazarus dolgozta ki 1980-ban a Megküzdési módok kérdőívet, mely 68 olyan állításból áll, amely az emberek kognitív vagy viselkedési stratégiáit írja le meghatározott stresszhelyzetekkel való megküzdés során. Kopp és Skrabski (1992) a Folkman és Lazarus-féle kérdőívvel a vizsgálatot magyar mintán is elvégezték, majd kialakították annak rövidített, 22 tételes változatát, melyek a nehéz élethelyzetekben mutatott viselkedést tárják fel. A 22 tételes változat úgy lett kialakítva, hogy az eredeti kérdőív minden faktorának a legjellemzőbb elemei szerepeljenek benne. A problémára irányuló konfliktusmegoldáshoz a problémaelemzés és a céltudatos cselekvés faktorok tartoznak, a többi faktor – az érzelmi indíttatású cselekvés, az alkalmazkodás, a segítségkérés, az érzelmi egyensúly keresése és a visszahúzóds pedig az érzelmi problémamegoldások közé sorol-

ható (Kopp és Skrabski, 1992). Míg a problémára irányuló megküzdési mód a kontroll megszerzésére, a probléma elemzésére irányul, addig az érzelmi problémamegoldás inkább akkor dominál, amikor az egyén nem rendelkezik elegendő információval a problémáról, vagy nem érzi magát alkalmasnak a helyzet irányításának kézbe vételére. A kérdőív állításait egy Likert-skálán 0-tól 3-ig kell értékelniük a vizsgálati személyeknek, attól függően, hogy milyen mértékben érzi jellemzőnek adott állításokat egy nehéz helyzet során.

#### *STAI-T – Spielberger vonásszorongás kérdőív*

A Spielberger állapot-vonás szorongás kérdőív (Spielberger, 1970) 40 tételből áll, és a szorongás erősségének mértékét tudjuk vele meghatározni. Magyar nyelvre Sipos és Sipos fordította 1978-ban. A 40 tétel két részre osztható, melynek első fele a STAI-S a pillanatnyi, állapotsszorongás meghatározására irányul, a második fele pedig a szorongás mint személyiségvonás mérésére szolgáló STAI-T skála. A STAI-T skála arra a kérdésre ad választ, hogy a vizsgálati személyre milyen mértékben jellemző a szorongás mint állandó tulajdonság. A kérdőív állításait egy 4 fokú Likert-skálán kell értékelnie a kitöltőnek az alapján, hogy általában hogyan érzik magukat.

#### *Proaktív megküzdés kérdőív*

Tradicionálisan Folkman és Lazarus nyomán két csoportba sorolható megküzdési stratégiákat különíthetünk el. Az egyik a problémaközpontú megküzdési mód, a másik az érzelmi központú megküzdési mód. A proaktív megküzdési mód esetében a kihívásokkal történő szembesüléskor mutatott magatartás inkább belsőleg motivált, problémaközpontú.



A Proaktív megküzdés kérdőív Schwarzer (2000) elmélete alapján került kidolgozásra, és 55 itemet tartalmaz, melyek 7 alskálához tartoznak (Almássy, Pék, Papp és Greenglass, 2014). Kutatásunkban ezek közül csak az első alskálába tartozó 14 itemet használtuk fel, mely maga a proaktív megküzdés faktor, mert ezt találtuk relevánsnak a további kérdőívekkel való összehasonlítás szempontjából. A kérdőív ezen skálája olyan állításokat tartalmazott, mint például: „*Miután elértem egy célt, keresek egy másikat, ami nagyobb kihívást jelent számomra*”.

A proaktív megküzdés egy olyan megküzdési mód, amelyre az jellemző, hogy az egyén célokat tűz ki maga elé, és minden energiájával törekszik azok elérésére. A proaktív megküzdés, vagy proaktív coping a pozitív pszichológia fogalma. A megküzdési módok hagyományos meghatározásával ellentétesen a proaktív megküzdés funkcióját tekintve a stresszhelyzetből kikerülve a növekedés fokozására irányuló megküzdési stratégia (Schwarzer és Knoll, 2003; Greenglass, 2002). Egy olyan megküzdési mód, melyre különösen nagy mértékben jellemző a jövőre való irányultság. A kérdőív állításai az egyes élethelyzetekre adott válaszokat, reakciókat foglalják össze, és a kitöltőknek 4 fokú Likert-skálán kell bejelölniük azt, ahogyan megélik azt a szituációt.

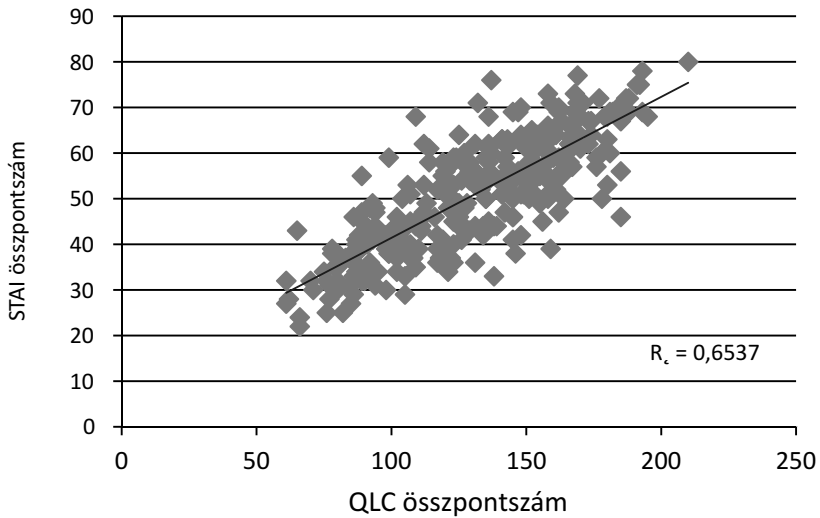
### A vizsgálat menete

A kutatáshoz használt kérdőíveket online kérdőívcsomag formájában tettük a kitöltők számára elérhetővé. Az online kérdőívcsomagot a Google Dokumentumok űrlap funkciója segítségével szerkesztettük meg, ahol az így létrehozott űrlapon jelölhették meg válaszaikat a vizsgálatban részt vevő személyek. Az űrlapon jóváhagyott válaszok csak számunkra jelentek meg. A mintavétel során egyszerűen

elérhető alanyok kerültek bele a mintába, a mintavétel pedig úgynevezett „hólabda módszer” alkalmazásával történt. A módszer gyakorlatban úgy nézett ki, hogy első körben azokhoz az alanyokhoz juttattuk el a kérdőívcsomagot, akiket elértünk, majd őket arra kértük, hogy továbbítsák azt. Ezt az elvet követve a minta hólabdaszerűen bővült. Az online kérdőív linkjét közösségi oldalak egyetemista csoportjaiban tettük először közzé, és az ismerősöket is kértük arra, hogy továbbítsák azt az ő ismerőseik felé. A kutatást az etikai szabályok betartásával végeztük. Az online kérdőív elején meg kellett jelölniük a kitöltőknek, hogy hozzájárulnak-e a kutatásban való részvételhez, és ahhoz, hogy a vizsgálat során felvett, azonosításra nem alkalmas adatok más kutatók számára is hozzáférhetőek legyenek. Az adatokat SPSS 15.0 (Windows 8 operációs rendszerre) statisztikai programmal elemeztük.

## EREDMÉNYEK

Az első hipotézis szerint megfigyelhető összefüggés a Kapunyitási pánik kérdőíven elért összpontszám és a vonásszorongást mérő skálán elért összeredmények között, tehát azoknál az egyéneknél, akiknél megjelenik személyiségvonás-szinten az a tulajdonság, hogy erős szorongási állapotba jussanak, náluk az életnegyedes krízis is erőteljesebben mutatkozik meg. Mintánk összesen 304 főből állt. A vizsgálati személyek QLC kérdőíven elért átlagos összpontszáma 129,62 (SD: 32,701), míg a STAI-T vonásszorongást mérő kérdőíven a vizsgálati személyek átlagosan 50,59 pontot értek el (SD: 12,49). A két tényező együttjárásának a vizsgálatára korrelációt alkalmaztunk. Mivel nagy elemszám áll rendelkezésünkre, ezért megnéztük a gyakorisági el-

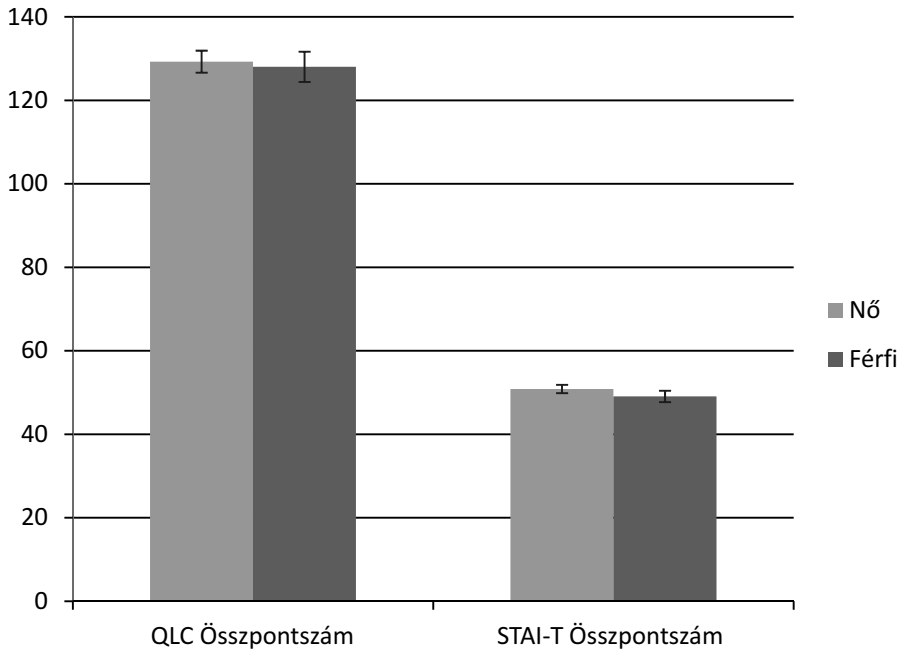


1. ábra. A Kapunyitási pánik kérdőíven és a STAI-T skálán elért összpontszámok

oszlást, amely azt mutatja meg, hogy a minta elemei hogyan oszlanak meg a csoportok között. A ferdeség és a csúcsosság vizsgálatából kiderült, hogy annak értéke +1 és -1 között található, ezért parametrikus próba alkalmazható. A mérés eredménye szerint kimutatható, hogy a vonásszorongás erős korrelációt mutat a kapunyitási pánikkal ( $r(302) = 0,809$ ;  $p < 0,001$ ). A hipotézis ezáltal beigazolódott, tehát a vonásszorongás magyarázza a kezdődő felnőttkorban megjelenő krízis erőteljesebb megjelenését, hiszen ez a krízis igen sok téren bekövetkező változást hoz magával.

Ezután azt vizsgáltuk meg, hogy a férfiak és a nők csoportja között megfigyelhető-e különbség a Kapunyitási pánik kérdőíven elért összpontszámok és a STAI-T skálán elért összpontszámok között. Azt feltételeztük, hogy a nők és a férfiak között szignifikáns különbséget fogunk találni a két kérdőíven elért összpontszám között. A csoportok közötti különbség megvizsgálása céljából független mintás T-próbát alkalmaztunk, amelyből kiderült, hogy a Levene-teszt nem mutat szig-

nifikáns eltérést (STAI:  $t(302) = 1,559$ ;  $p = 0,120$ ; QLC:  $t(302) = 0,896$ ,  $p = 0,307$ ). A T-próba eredménye alapján tehát levonhatjuk azt a következtetést, hogy a mintánkon nem mutatkozik szignifikáns különbség a nemek között a szorongás és a kapunyitási pánik megélésében, mivel a két nem nagyon közeli összpontszámokat ért el (lásd 2. ábra). Nemek szerinti csoportokba rendezve a Kapunyitási pánik kérdőíven a nők elért összpontszáma 130,78 (SD: 33,25), a férfiak összpontszáma 127,18 (SD: 31,54), míg a STAI-T kérdőíven a női kitöltők 51,35 pontot (SD: 12,70), a férfiak pedig 48,96 (SD: 11,94) pontot értek el. A standard értékekhez hasonlítva mindkét nem szempontjából megfigyelhetjük, hogy ennek a korosztálynak az átlagos összpontszáma mindkét kérdőíven magasabb lett. A 2. ábrán azt is láthatjuk, hogy a nők értek el magasabb pontszámokat mindkét kérdőív esetében. Vida (2011) a QLC kérdőív kidolgozása és validálása során azt találta, hogy a férfiak átlagosan 110,6 pontot érnek el, míg a nők 119,72 pontot. A STAI-T kérdőív standard értékei pedig férfiak esetében

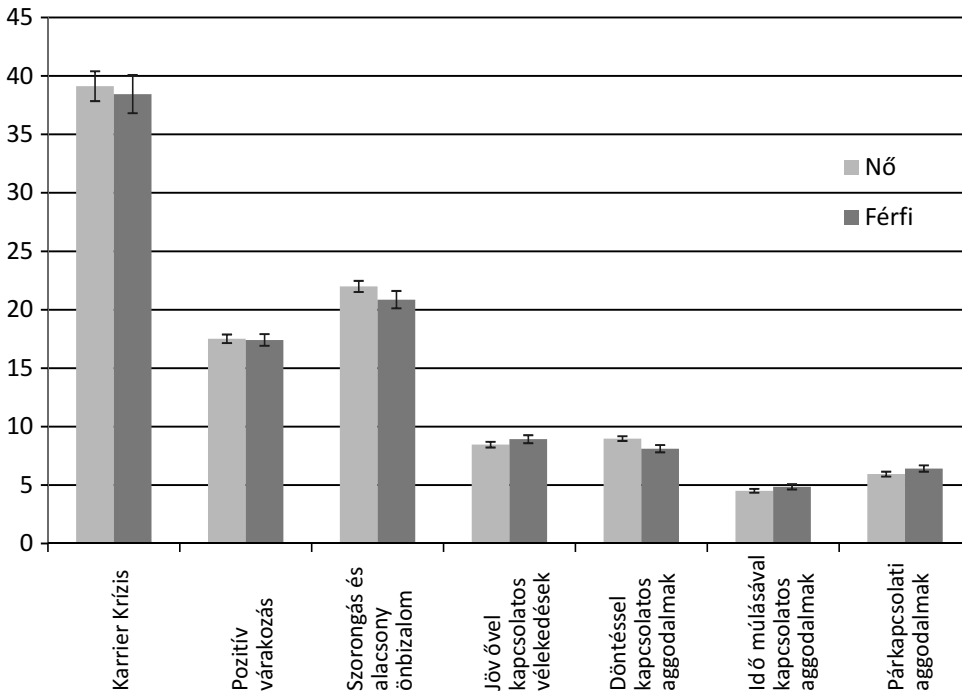


2. ábra. A QLC és a STAI-T kérdőíven elért összpontszámok nemek szerinti felbontása

40,9 pont (SD: 7,78), nők esetében pedig 45,3 pont (SD: 7,97). Habár a vizsgálati személyek pontszámai nem térnek el szélsőséges mértékben a standard értékektől, mégis elgondolkodtató az eredmény.

A következő elemzésben azt vizsgáltuk meg, hogy a QLC kérdőív alszkálái között van-e szignifikáns különbség a férfiak és a nők csoportja között. A kérdőív 11 faktort tartalmaz, viszont a tételek igen aránytalanul oszlanak el ezeken belül. Vida (2011) az első 7 faktorról gondolta, hogy a leginkább releváns más kutatásokban történő alkalmazása, mivel a többi faktor csak 1-2 tételt tartalmaz. Az elemzés során ezért mi is az első 7 faktort vettük alapul. Azt feltételeztük, hogy a férfiak jobban aggódnak a karrierkrízis miatt, a jövővel kapcsolatosan, és a döntésekkel kapcsolatban (ami a QLC 1. faktora, 4. faktora, 5. faktora), míg a nőkre jellemzőbb lesz az érzelmi nehézségeket okozó élethelyzetek mi-

atti aggodalmaskodás, mint amilyen a szorongás és alacsony önbizalom, idő múlásával kapcsolatos vélekedések, párkapcsolati aggodalmak (QLC 3. faktora, 6. faktora, 7. faktora). Az elemzés elvégzése előtt normalitás tesztet végeztünk, mely szignifikáns lett a Karrierkrízis és a párkapcsolati aggodalmak faktoroknál, ezért ezekben az esetekben nem parametrikus Mann–Whitney-próbát végeztünk. A T-próba eredménye alapján nincs különbség a férfi és a női kitöltők eredményeit illetően (karrierkrízis:  $U = 9370,5$ ;  $Z = 1,010$ ;  $p = 0,312$ ; párkapcsolati aggodalmak:  $U = 8534,0$ ;  $Z = -2,197$ ;  $p = 0,028$ ). A további faktorok nem lettek szignifikánsak a Leveneteszten, ezért alkalmazhattunk parametrikus próbát. A T-próba elvégzése után kiderült, hogy a döntéssel kapcsolatos aggodalmak faktor (QLC 5. faktor) szignifikáns eltérést mutat a nemek között a nők javára, vagyis ez azt jelenti, hogy a nők sokkal többet aggo-



3. ábra. QLC első 7 faktorán elért összpontszám nemek szerint

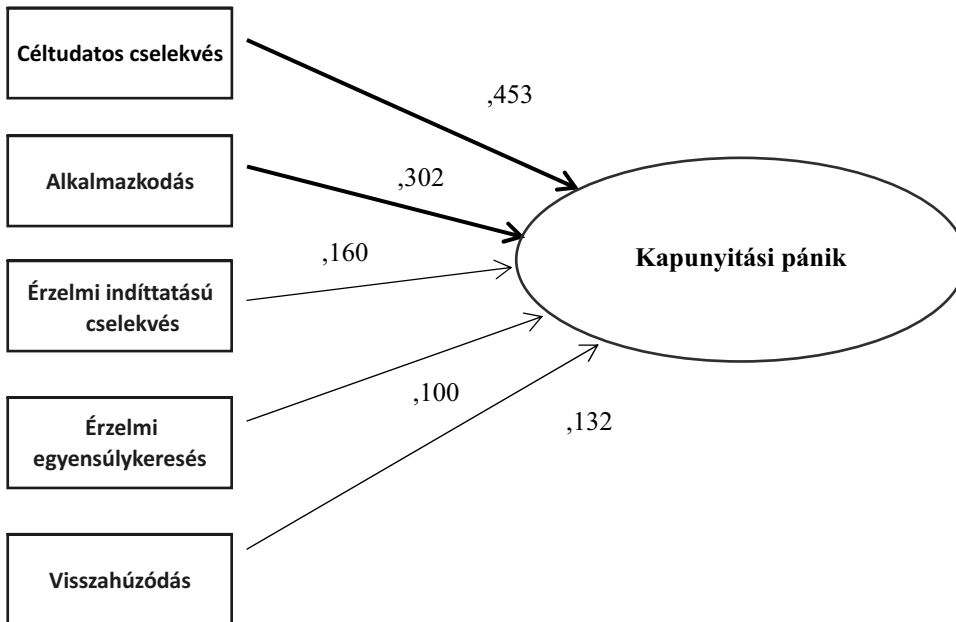
dalmaskodnak a meghozandó döntéseken, mint a férfiak ( $t(302) = 3,063; p = 0,002$ ).

A többi vizsgált faktoron viszont nem figyelhető meg szignifikáns különbség a női és a férfi csoportba tartozók között. A 3. ábrán láthatjuk azt, hogy melyik faktoron értek el több pontot a nők, és melyiken a férfiak. Meglepő, hogy a párkapcsolati aggodalmak és a jövővel kapcsolatos vélekedések esetén is a férfiak pontszáma a magasabb. Az eredmények alapján levonhatjuk, hogy a kapunyitási pánik egy igen összetett, több tényező által meghatározott szakasz, és a benne megjelenő aggodalomra okot adó faktorok ugyanolyan szinten nyugtalanítják a nőket is, akárcsak a férfiakat.

Következő hipotézisünk szerint a proaktív megküzdés negatívan függ össze a Kapunyitási pánik kérdőívén elért összpontszámmal, tehát azok az egyének, akik ezt a megküzdési

módot preferálják a nehéz helyzetek esetén felmerülő problémákkal való megküzdéskor pozitívabb mértékben élik át a krízist. A vizsgálatot Pearson-korreláció alkalmazásával hajtottuk végre, mely beigazolta az előfeltételezést, és negatív korrelációt mutatott ( $r(302) = -0,639, p < 0,001$ ). Ez az inkább erős negatív korreláció felé hajló eredmény tehát alátámasztja, hogy a nehéz helyzetekkel való megküzdés során ha a pozitív végkimenetelt, és növekedést tartjuk szem előtt, kevésbé jellemzően mutatkozik meg a kezdődő felnőttkor során megélt feszültség.

A következő lépésben lineáris regressziót végeztünk lépcsőzetes módszerrel, backward típusúval, ahol a függő változó a Kapunyitási pánik kérdőívén szerzett összpontszám volt, a független változók pedig a Megküzdési módok kérdőív alszámai, melyek a preferált megküzdési stratégiát jelölik. Az elemzés



4. ábra. A kapunyitási pánik és a megküzdési módok összefüggése (a számok a béta értékeket jelölik)

során a végső modellből így kiesett a problémamelezés és a segítségkérés, és a megmaradt faktorok közül a standardizált koefficiens alapján a céltudatos cselekvés és az alkalmazkodás bizonyult a legerősebb prediktornak. Ez a modell tehát szignifikánsnak bizonyult ( $F(5, 298) = 37, 221$ ;  $MSE = 669, 315$ ;  $p < 0,001$ ). Magyarazóereje a populációban 37,4%. (Céltudatos cselekvés:  $\beta = -0,453$ ;  $t(298) = -9,501$ ;  $p < 0,001$ , érzelmi indíttatású cselekvés:  $\beta = 0,160$ ;  $t(298) = 3,196$ ;  $p = 0,002$ , alkalmazkodás:  $\beta = 0,302$ ;  $t(298) = 6,218$ ;  $p < 0,001$ , érzelmi egyensúlykeresés:  $\beta = 0,100$ ;  $t(298) = 2,058$ ;  $p = 0,040$ ; visszahúzódás:  $\beta = 0,132$ ;  $t(298) = 2,678$ ;  $t = 0,008$ ). Érdemes volt tehát ezt a modellt választani (lásd 4. ábra), hiszen általa megfigyelhettük, hogy a függő változó kapunyitási pánik melyik megküzdési módokkal jár együtt leginkább. Így tehát abból, hogy

és a segítségkérés, arra következtethetünk, hogy ezek bizonyulnak a leginkább alkalmas megküzdési módoknak ezen a téren.

Végezetül a következő hipotézisünk az volt, hogy a korak megfigyelhető hatása van a Kapunyitási pánik kérdőívén elért összpontszám alakulásában, hiszen a mintában részt vevő idősebb korosztály közelebb áll a végső döntések meghozásához. A kor hatásának megvizsgálásához lineáris regressziót alkalmaztunk enter módszerrel, ahol a függő változó a QLC Kérdőív összpontszáma, független változó pedig a vizsgálati személyek életkora. Azért enter módszert használtunk, hiszen itt egy modellt figyeltünk meg, és csak a kor hatását szerettük volna megállapítani. Az regresszió eredménye alapján a mintánkban a kor hatása a kapunyitási pánik szempontjából nem szignifikáns, vagyis a kor nem bír magyarázóerővel a kapunyitási pánik tekintetében ( $F(1, 302) = 0,019$ ;  $MSE = 1073,485$ ;



$p = 0,892$ ). Magyarázóereje a populációban tehát  $R^2_{Adj} = 1,9\%$ , ami igen kevésnek bizonyult ( $\beta = 0,008$ ;  $t(298) = 0,137$ ;  $p = 0,891$ ).

## ÖSSZEFOGLALÁS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A kapunyitási pánik az úgynevezett kezdődő felnőttkor, a 18–28 éves korosztályt egyre szélesebb körben érintő jelenség, melynek okai között szerepel a bizonytalanság a jövőt illetően, és az élet minden területére vonatkozó hirtelen döntések meghozásának terhe, amihez társul a magánélet és az identitás krízise is. Sokan az idősebb generációból úgy tekintenek erre a korosztályra, mint akik el vannak késve az életfeladataikkal, lusták, vagy önzőek, mert később töltik be azokat a szerepeket, melyeket elődeik már a húszas éveik elején elkezdtek. Jeffrey J. Arnett szerint viszont nem egy generációs átmeneti jellemzőről van szó, hanem egy néhány évtized óta formálódó új fejlődéslélektani szakasz kialakulásáról (Arnett, 2010). A korosztálynak már számos találó neve született, mint például „tweenhood”, „twixster”, „kidult”, „adulthood”, melyek az angolban mind frappánsan jelölik a korosztályra jellemző kettősség érzését, illetve egy kicsit negatív előérzetet is adnak, hiszen a nevek mindegyike sugallja a kamaszkori éretlenség meglétét ebben a korban. Ezek a fiatalok már betöltötték a 18. életévüket, már nem számítanak gyermeknek, kamasznak, sok tekintetben viszont még nem is felelnek meg a felnőtttség kritériumainak (Grossman, 2005). Elhúzódó tanulmányaik miatt még sokan nem váltak anyagilag függetlenné a szüleiktől, szeretnének élni minden egyes adódó lehetőséggel, amelyekre a későbbiekben nem lesz alkalom, és az oktatásból kike-

rülve azonnal szeretnének elfogadható karrierlehetőségeket. Az irreális elvárások után a valósággal történő szembesülést igen nehéz elfogadni, ezért gyakori a szorongás, aggodalmaskodás az életfeladatokat illetően. Ahogy azt Arnett (2004) is kiemeli, a kezdődő felnőttkor egy elhúzódó átmenet két nagyobb, korábban Erikson által egymás után következőként leírt életszakasz között. Ilyen módon az átfedések miatt a stresszfaktorok is felszaporodnak. Riggs és Han (2009) szerint ezért a kapunyitási pánik során kialakuló feszültségnek több prediktora is lehetséges. A bizonytalanság, a kétségbeesés, a serdülőkori hangulatingadozások mind hozzájárulhatnak a kapunyitási pánik megjelenéséhez.

Kutatásunkban először azt vizsgáltuk meg, hogy a vonásszintű szorongás bejósolja-e a kapunyitási pánik megélését. Vida (2011) kutatásában azt feltételezte, hogy a férfiak szignifikánsan jelentősebb krízist tapasztalnak ebben az időszakban, eredményei azonban az ellenkezőjét bizonyították be. Kutatásunkból is az derül ki, hogy a nők értek el magasabb pontszámot a Kapunyitási pánik kérdőívben, azon belül is a döntésekkel kapcsolatos alskála az, amelynél szignifikáns különbséget találtunk a két nem között. Az is kiderült az eredményekből, hogy a vonásszintű szorongás szorosan együtt jár a kapunyitási pánik megélésével, amit Riggs és Han kutatása is megindokolt. Az összetett élet eseményekből adódóan valószínűleg nagy nyomás nehezedhet a kezdődő felnőttkorban lévőkre, hiszen mindenképp jól szeretnének kijönni egy-egy döntési helyzetből, ezért úgy tűnik, hogy hajlamosabbak a kelleténél többet aggodalmaskodni.

Korábbi kutatási eredményekkel ellentétben (Vida, 2011), miszerint az életkor előrehaladtával gyakrabban figyelhetjük meg a kapunyitási pánik jeleit, nem tudtuk kimutatni



a vizsgálatunkban. Egy korábbi kutatás (Rossi és Mebert, 2011) sem talált összefüggést a kor és a kapunyitási pánik között, sőt, meglepő módon a középiskolás korosztály körében nagyobb szorongási szintet fedeztek fel a jövővel kapcsolatban. A kutatás során azt találták még, hogy a támogató társas kapcsolatok, a család, a barátok, a jobb anyagi helyzet és az identitás stabilitása az, ami leginkább hozzájárul a fiatal felnőttek élettél való elégedettségéhez, és ezek hiánya az, ami inkább meghatározó a negatív érzelmek kialakulásának szempontjából (Rossi és Mebert, 2011).

Dyson és Renk (2006) egyetemisták körében vizsgálta meg, hogy milyen megküzdési stratégiákat használnak leginkább a mindennapi nehézségekkel történő szembesülés esetén a fiatalok. A kutatás alapján kiderült, hogy a problémaorientált megküzdési módok szignifikánsan hozzájárulnak a stressz csökkenéséhez, a nőkre viszont mégis jellemzőbb szokott lenni az érzelmezőzpontú megküzdés.

Kutatásunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy melyik megküzdési mód választása hozhat sikereket a kezdődő felnőttkor nehézségei során. Megküzdési módokat tekintve a proaktív megküzdés bizonyult hatékonynak, emellett pedig a probléma elemzése és a segítségkérés válhat be leginkább. A proaktív megküzdés erős negatív korrelációt mutatott a kapunyitási pánikkal, amiből arra következtettünk, hogy azok az egyének, akik tisztában vannak céljaikkal, és az odavezető út során leküzdendő akadályokkal, a végeredményre koncentrálnak gördülékenyebben vesznek az odavezető út során megjelenő gátló tényezőket.

Mivel a kapunyitási pánikra az utóbbi néhány évben kezdtek el felfigyelni a kutatók, és még mindig viták zajlanak arról, hogy ön-

álló életszakaszként kezelendő-e, illetve beilleszthető-e Erikson modelljének ötödik és hatodik életszakasza közé, ez idáig nem tárták fel minden aspektusát. Ez kiváló alkalmat teremthet, hogy jobban megismerkedhessünk egy új jelenséggel, viszont az eddig elvégzett empirikus kutatások kis száma megnehezítheti eredményeink alátámasztását. Az új életszakasz és a kapunyitási pánik viszont kétségkívül felhívta magára a figyelmet, így várhatóan további tanulmányozására sor kerül még. Érdekesnek találnánk egy kulturaközi összehasonlító vizsgálatot, hiszen a jelenséget eddig főleg amerikai és európai, kis elemszámmal végzett interjúkkal próbálták vizsgálni, ami nem ad átfogó képet a kezdődő felnőttkori krízisfaktorok széleskörű tanulmányozásához. Ennek megismerése szorosan vonzaná maga után a tanácsadási lehetőségeket, ami szintén kiemelten fontos. Sajnos még mindig nem lehet elkerülni a segítséget kérő egyének megbélyegzését, azonban azzal, hogy felhívjuk a figyelmet a jelenségre, és tudatosítjuk azt, hogy nem egyedül vannak a problémával, már sokat lehet elérni abból a szempontból, hogy vegyék a bátorságot a segítség felkutatásához. A technológia fejlődését figyelembe véve a segítségnyújtás is többféle módon valósulhat meg, és mivel egy olyan korosztály problémája a kapunyitási pánik, akik mindennapjai elképzelhetetlenek internet és modern technikai eszközök nélkül, ezért a fiataloknak szóló weboldalak, kortárs segítő programok, online tanácsadás is hozzájárulhat a kapunyitási pánik hatékony kezeléséhez. Erikson modelljéből is tudjuk, hogy az életszakaszok közötti átmenet szükséges velejárója a krízis legyőzése, ahhoz pedig az első lépés annak meglétének felismerése, majd ezután a kontroll kézbe vétele. Arnett (2010) nagyon pozitív hozzáállással vélekedik az új életszakasz képviselőiről, úgy látja,





hogycsodálatos a rendelkezésükre álló szabadság, és megvan benne a lehetőség, hogy csakis a saját életükre fókuszáljanak, és azondolgozzanak, hogy álmaikat megvalósítsák.

## SUMMARY

### QUARTER-LIFE CRISES IN RELATION TO COPING STRATEGIES AND STATE-TRAIT ANXIETY

*Background and aims.* The focus of this study is on emerging adulthood, which is proposed to be a new relevant developmental stage. Several social, economic and historical factors have changed after WW2 that could result in the emergence of this new period. In the past few decades, especially in the western, post-industrialized societies the need for highly qualified employees have increased, which means the distance between adolescence and adulthood are getting much larger and noticeable than ever. Emerging adulthood is a period between 18-25, is neither adolescence nor young adulthood but is theoretically and empirically distinct from both. In his theory, Erikson (1991) described adolescence and young adulthood as two different stages of the life span, but he also commented on the prolonged adolescence which is typical of industrialized societies and of psychosocial moratorium. Unrealistic thoughts of the future, lack of stable emotional relationships, the desire to connect with peers, building a career, leaving the parental house, changes in identity and questioning own abilities are the major factors which can cause high amount of stress and anxiety during this period. *Methods.* Our study examined the quarter-life crises and its connection with state-trait anxiety, coping strategies, and proactive coping. 304 participants took part in the study, aged 18-28. *Results.* Our findings suggest that there is a significant correlation between state-trait anxiety and experiencing quarter-life crisis. There is no difference between men and women when dealing with quarter-life crisis. *Conclusions.* Our findings suggest that women tend to worry more about making life-determining decisions. Proactive coping, asking for help and analyzing the problem are the most successful coping strategies during the period of the quarter-life crisis.

*Keywords:* emerging adulthood, quarter-life crisis, anxiety, coping strategies, transition to adulthood

## IRODALOM

- ALMÁSSY, ZS., PÉK, GY., PAPP, G., GREENGLASS, E. R. (2014): The Psychometric Properties of the Hungarian Version of the Proactive Coping Inventory: Reliability, Construct Validity and Factor Structure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 115–24.
- ARNETT, J. J. (2000): Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–80.



- ARNETT, J. J. (2001): Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development*, 8, 133–43.
- ARNETT, J. J. (2004): Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *American Psychologist*, 57, 774–83.
- ARNETT, J. J. (2004): *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press, New York.
- ARNETT, J. J. (2005): The Developmental Context of Substance use in Emerging Adulthood. *Independent scholar and the editor of Journal of Adolescent Research*, 35(2), 235–254.
- ARNETT, J. J. (2007a): Suffering, selfish, slackers? Myths and reality about emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1), 23–29.
- ARNETT, J. J. (2007b): Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.
- ARNETT, J. J. (2010): Oh, Grow Up! Generational Grumbling and the New Life Stage of Emerging Adulthood. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 89–92.
- ATWOOD, J., SCHOLTZ, C. (2008): The quarter-lifetimeperiod: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250.
- CASTELLS, M. (1998): *The end of the millennium*. Blackwell, Oxford, England.
- Century. (2nd ed.)* American Counseling Association, Alexandria.
- COLE, M., COLE, S. R. (2006): *Fejlődésléktan*. Osiris Kiadó, Budapest.
- COLES, B. (1995): *Youth and social policy: Youth, citizenship and youngcareers*. University College of London Press, London.
- COTE, J. E. (2006): Emerging Adulthood as an Institutionalized Moratorium: Risks and Benefits to Identity Formation. In: TANNER, J. L., ARNETT, J. J.: *Emerging Adult in America. Coming of Age in the 21st Century*. American Psychological Association Press, Washington DC.
- DYSON, R., RENK, K. (2006): Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231–244.
- ERIKSON, E. (2002): *Gyermekkor és társadalom*. Osiris Kiadó, Budapest.
- ERIKSON, E. (1991): *A fiatal Luther és más írások*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S. (1980): An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–39.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R., DUNKEL-SCHETTER, C., DELONGIS, A., GRUEN, R. J. (1986): Dynamics of stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Psychology*, 50(5), 992–1003.
- FURLONG, A., CARTMEL, F. (1997): Risk and uncertainty in youth transition. *Young: The Nordic Journal of Youth Research*, 5(1), 3–20.
- GREENGLASS, E. R. (2002): Proactive coping and quality of life management. In: FRYDENBERG, E. (ed.): *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*. Oxford University Press, London. 37–62.
- GROSSMAN, L. (2005): *Grow up? Not so fast*. Time, 24 January.
- HAJDUSKA M. (2008): *Krizisléktan*. Eötvös Kiadó, Budapest.

- HENDRY, L. B., KLOEP, M. (2007): Conceptualizing Emerging Adulthood: Inspecting the Emperor's New Clothes? *Child Development Perspectives*, 1(2), 74–79.
- KOPP M., SKRABSKI Á. (1995): *Alkalmazott magatartástudomány. A megbirkózás egyéni és társadalmi stratégiái*. Corvinus Kiadó, Budapest.
- LEVINE, M. (2005): *Ready or not, here life comes*. Simon & Schuster, New York.
- LISZNYAI S. (2010): Készülődő felnőttég. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In: LISZNYAI S., PUSKÁS-VAJDA ZS.: *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok*. FETA Könyvek 5, Budapest.
- MARY, A. (2006): The Emergence of a New Developmental Stage: 'Twenhood'? In: ATTE, O., EIJIA, P., TARJA, P.: *Comparing Children, Families and Risks*. Tampere University Press, Tampere.
- MURPHY, M. (2011): *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* MA Thesis. Dublin Institute of Technology, Masters in Child, Family and Community Studies.
- OLSON-MADDEN, J. H. (2007): *Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35 years olds: An exploration of the „quarterlifecrisis” phenomenon*. Unpublished doctoral dissertation. University of Denver.
- PANCHAL, S., JACKSON, E. (2007): 'Turning 30' transitions: Generation Y hits quarter-life', *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46–51.
- RIGGS, S. A., HAN, G. (2009): Predictors of Anxiety and Depression in Emerging Adulthood. *Journal of Adult Development*, 16(1), 39–52.
- ROBBINS, A. (2004): *Conquering Your Quarterlife Crisis. Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. Perigee Book, New York.
- ROBBINS, A., WILNER, A. (2001): *Quarterlife-crisis: The unique challenge of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc., New York.
- ROBINSON, O. (2008): *Developmental crisis in early adulthood: A composite qualitative analysis*. Unpublished doctoral dissertation. University of London.
- ROSSI, N. E., MEBERT, C. J. (2011): Does a Quarterlife Exist? *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 172(2), 141–61.
- SALMELA-ARO, K., AUNOLA, K., NURMI, J. (2007): Personal Goals During Emerging Adulthood – A 10-Year Follow Up. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690–715.
- SCHWARZER, R. (2000): *Managed stress at work through preventive and proactive coping*. In: LOCKE, E. A. (ed.): *The Blackwell Handbook of Principals of Organizational Behavior*. Blackwell, Oxford.
- SCHWARZER, R., KNOLL, N. (2003): Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning. In: LÓPEZ, S. J., SNYDER, C. R. (eds.): *Positive Psychological Assessment. Handbook of Models and Measures*. American Psychological Association, Washington, DC. 393–409.
- SIPOS K., SIPOS M., SPIELBERGER C. D. (1994): *A STAI magyar változata*. In: MÉREI F., SZAKÁCS F. (szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.



SPIELBERGER, C. D., GORSUCH, R. L., LUSHENE, R. E. (1970): *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologist Press, Palo Alto, California.

VIDA K. (2011): *A kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánik*. Szakdolgozat. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar.

