



## A KAPUNYITÁSI PÁNİK ÉS AZ ÉSZLELT TÁRSAS TÁMOGATÁS ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA SZEGEDI EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

**Pribék Ildikó Katalin és Jámbori Szilvia**

*Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet*

A kapunyitási pánik jelensége napjaink egyik legkutatottabb témájává nőtte ki magát a fejlődéslélektan területén. Ehhez nagyban hozzájárult Jeffrey Jensen Arnett, aki 2000-ben publikált cikkében definiálta az *emerging adulthood* kifejezést, amit „késülődő felnőtt-ségnek” vagy „kezdődő felnőttkornak” fordíthatunk (Vida, 2011). Ez az időszak a fiatalok kései tízes éveitől egészen a húszas éveinek végéig tart, amely átmenetnek tekinthető abban az értelemben, hogy már nem érzik magukat serdülőnek, de a felnőttkor kihívásaival sem szeretnék még szembenézni (Arnett, 2004). Ez a kifejezés azonban nem vonja magával azt a gyakori nehéz élethelyzetet és krízist, ami sokszor megjelenik ennél a korosztálynál, így megalkották a *quarterlife crisis* fogalmát (Robbins & Wilner, 2001 as cited in Vida, 2011, p. 9). Magyarországon – a kapuzárási pánik mintájára, ami a középkorúak normatív krízisét jelenti –, létrehozták a kapunyitási pánik kifejezést (Vida, 2011). Azonban, amíg az előbbi a lezárástól való szorongást jelenti, addig az utóbbi esetében ennek ellenkezője jelenik meg: a lehetőségektől, a folyamatos változástól való félelem, a pályaválasztási és identitásbeli kérdések megválaszolása feszélyezi az egyént (Robbins & Wilner, 2001 as cited in Vida, 2011, p. 10).

### A kapunyitási pánik jellemzői

A posztindusztriális társadalmakban a fiatal felnőttek élete az elmúlt években gyökeresen megváltozott. Ezen változások érintik a házasság előtti szexuális életet (Arnett, 2007), a továbbtanulást, a szülőkről való leválás eltolódását és a kései családalapítást (Molnár, 2014). A társadalmi és gazdasági átrendeződés több sajátos jellemzővel írható le. Elsőként említhetjük a növekvő tendenciát mutató felsőfokú végzettség megszerzésére történő motivációt, amit az is alátámaszt, hogy amíg Magyarországon 1990-ben a felsőoktatásban résztvevők száma 102.387 volt, addig 2012-ben 299.636 fő vett részt felsőoktatásban (Ok-tatási Hivatal, 2012). Így a huszonévesek munkába állása is kitolódik, ami magával vonzza a kései családalapítást is (Molnár, 2014), amit a kései házasságkötés jellemez. Az első házasságkötési kor 1990-ben Magyarországon a nők körében 22 év, a férfiak esetében 28,7 év volt, addig ez 2010-ben a nőknél 28,7, a férfiaknál pedig 31,4 éves korra tolódott.

Ez azt jelenti, hogy mintegy hét évvel lettek idősebbek a fiatalok az első házasságba lépés idején (Pongrácz, 2012). Mindezek mellett a születések száma is jelentősen csökken (Tóth & Dupcsik, 2007).

Azonban felmerül a kérdés, hogy valójában mit is jelent a kapunyitási pánik, illetve milyen jellemző tulajdonságokkal írható le? Arnett (2004) öt főbb ismertetőjegyet határozott meg, melyekkel ezen életszakaszt definiálni lehet. A kapunyitási pánik sajátosan (1) az identitáskeresés és (2) az instabilitás időszaka, valamint (3) egy olyan életkori intervallum, mely során a szelf kerül leginkább fókuszba. Jellemző (4) a köztes érzés jelensége: a személyek nem érzik magukat se serdülőnek, se felnőttnek, illetve (5) a szerteágazó lehetőségek időszaka, hiszen megannyi opciót kínál az élet a fiatalnak, aki így döntési helyzetbe kényszerül.

A fiatal felnőttek identitáskeresés során a szerelemben és a munkában különböző lehetőségeket fedeznek fel, melynek átélése gyarapítja önmaguk megismerését, hogy ők valójában mit is szeretnének az élettől, ezáltal alakítják identitásukat. Az identitásformálás elméletének egyik legjelentősebb képviselője Erikson (1950 as cited in Arnett, 2000, p. 470), aki az identitáskeresés és szerepkonfúzió konfliktusainak időszakát a 13–19 év közötti intervallumban, serdülőkorban tartotta jellemzőnek. Ezen állítással Arnett (2004) is egyetért, azonban elméletét kiegészíti azzal, hogy bár serdülőkorban valóban megjelenik az identitásformálás kezdete, a kapunyitási pánik idején (19–25 év között) válik még inkább intenzívvé. Több kérdést is feltesz magának ilyenkor a fiatal: „Ki vagyok én valójában? Milyen munkában vagyok jó? Milyen partner illene hozzám?”. Ezáltal a fiatal felnőttek nagyobb önismeretre tesznek szert, megismerik képességeiket (Arnett, 2004). Az instabilitás demonstrálására Arnett (2004) a folyamatos költözés metaforáját használja, hiszen az egyetemisták ebben az időszakban folyamatosan költöznek egyik lakásból a másikba: elsőnek elköltöznek otthonról, majd albérlésben vagy kollégiumban laknak, esetleg a későbbiekben lakó- vagy szobatársváltás miatt továbbállnak, illetve előfordulhat, hogy összeköltöznek a párjukkal. Továbbá lényeges, hogy a kiszámíthatatlansággal felbukkanhat az idegesség is, mivel az egyetemisták élete olyannyira változékony és bizonytalan, hogy sokuknak elképzelésük sincs, hogy tapasztalataik merre fogják vezetni őket.

Mindezek mellett a 18–25 éves személyek élete énközpontúvá válik. Azonban ez a szelf-fókusz nem egyezik meg a gyerekkori vagy a serdülőkori énközpontúsággal, mivel ezen életszakaszok során a szülők, a testvérek és a tanárok irányítják a gyerekek életét olyan szabályokkal, amiket kötelességük betartani. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy az egyetemisták önzőek lennének, csupán sokkal több időt fordítanak saját magukra, ezáltal önismeretük fejlesztésére. A kapunyitási pánikot átélő személyek szelfjükre való összpontosításáról tehát megállapítható, hogy ez egy normális, egészséges és ideiglenes folyamat, ami a mindennapi élethez való készségeket fejleszti, így célja a még adekvátabb énhatékonyság kiépítése (Arnett, 2004).

A kapunyitási pánik során a felfedezés és instabilitás egy köztes érzést hoz magával a fiatalok számára: már nem érzik magukat serdülőnek, de még nem is látják magukat felnőttnek. Ez magával vonzza a serdülőkorban átélt korlátozásokat, valamint a felnőttkori felelősségvállalás terheit (Arnett, 2004). Ezt a jelenséget jól mutatja az a vizsgálati eredmény, miszerint az amerikai 18–25 éves fiatalok 60%-a teljesen bizonytalan abban a tekintetben, hogy felnőttnek érzik-e már magukat vagy még nem. Arnett (2000) kutatási

eredményei rávilágítottak, hogy a fiataloknak három kritériumnak kell megfelelniük, hogy felnőttnek érezzék magukat: felelősséget kell vállalni saját magukért, független döntéseket kell hozniuk, illetve pénzügyileg is függetlennek kell lenniük.

A kapunyitási pánikot átélő személyek gyakran szorongásos tünetekről is beszámolnak (Lisznyai, 2010), melyek során nemi különbségek jelentkeznek. A kutatások eredményei nem mutatnak egy irányba, hiszen Smith és Blackwood (2004) alapján a nők számolnak be több szorongásos tünetről, esetenként depresszióról, azonban valamennyi vizsgálat szerint a fiatal felnőtt férfiak esetében a depresszió markánsabban jelenik meg (Kovács, Horváth, & Vidra, 2011; Vida, 2011; Lisznyai, Vida, Németh, & Benczúr, 2014). Bár a férfiaknál erőteljesebb a szorongás és a depresszió, a kapunyitási pánik a nőknél jellemzőbb (Vida, 2011). Azonban úgy tűnik, hogy a 25 éves hallgatók körében már nem mutatható ki nemi különbség a kapunyitási pánik észlelésében (Galambos, Barker, & Krahn, 2006). A szociális környezetnek jelentős protektív hatása van a depresszióval szemben. Ez azt jelenti, ha rendelkezünk baráti kapcsolatokkal, valamint kellemesnek érzjük az egyetemi atmoszférát, az védőfaktor lehet a lehangoltsággal szemben. Érdekes azonban kihangsúlyozni, hogy a depresszió átszínezheti például az általános egyetemi környezet észlelését: negatív hangulatban feltehetőleg a környezetünket is negatívnak érzékeljük (Kovács et al., 2011).

### **A társas támogatás jelentősége**

A társas támogatás mint megküzdési stratégia már az 1970-es évek közepétől foglalkoztatja a pszichológusokat, hiszen olyan támaszt tud nyújtani, ami a különösen stresszes élet-eseményekben segíthet (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). A kapunyitási pánikot észlelő egyetemi hallgatók esetében a társas támogatás nagy szerepet játszik, hiszen ők egy olyan időszakon mennek keresztül, ahol a stressz és a frusztráció nagymértékben jelen van (Pettit, Roberts, Lewinsohn, Seeley, & Yaroslavsky, 2011) és ebben egy szupportív környezet könnyen tud segíteni.

A család szerepe tagadhatatlan az egyén fejlődése, valamint jólléte kapcsán. Pettit és munkatársai (2011) empirikus kutatása rávilágított arra, hogy ha a személyek 21 évesen magas családi támogatásról számolnak be, akkor az alacsonyabb depresszív tünetekkel jár együtt 30 éves korukra. Továbbá annak ellenére, hogy alapvetően ezen fiatalok már kevesebb időt töltenek a testvérükkel, mint a serdülők, és kevésbé involválódnak az egyes tevékenységeikbe, érzelmi változások terén a bevonódás sokkal erőteljesebben megjelenik (Scharf, Shulman, & Avigad-Spitz, 2005). Milevsky (2005) kutatása alátámasztotta, hogy a testvér támogatása alacsonyabb magányérzettel és kisebb fokú depresszióval jár együtt.

A családi kapcsolatokon túl a baráti támogatásnak is nagy szerepe van a kapunyitási pánik megjelenésében. A serdülők, illetve a fiatal felnőttek életében megnövekedik a családon kívüli felnőttek befolyása (Canty-Mitchell & Zimet, 2000). Pettit és munkatársai (2011) longitudinális vizsgálatában azt feltételezték, hogy a családi és a baráti támogatás különböző módon fog hatni a depresszív szimptomákra kapunyitási pánik esetén, hiszen a családot nem magunk választjuk, ezzel ellentétben a barátságokat igen. A depresszív

tünetek szignifikáns negatív kapcsolatot mutattak az észlelt baráti támogatás változásával: tehát minél erősebb volt a baráti támogatás, annál alacsonyabb depresszív tünetről számoltak be a vizsgálati személyek. Az észlelt társas támogatás során markáns nemi különbségek mutatkoztak meg. A nők alapvetően magasabb társas támogatásról számoltak be mind a barátoktól, mind a szignifikáns másoktól, mint a férfiak, azonban ezzel együtt a nők depresszív tünetei is magasabbak voltak. Bár a férfiak észlelt támogatása, illetve depresszív tünetei alacsonyabbak voltak, a barátoktól való támogatás a depresszió megelőzésére erősebb korrelációt mutatott (Zimet et al., 1988). Walen és Lachmen (2000) kutatása már nagyobb életkori mintán vizsgálta a jelenséget, és szintén megerősítették, hogy a nők magasabb szociális támogatásról számolnak be. Pettit és munkatársai (2011) szintén alátámasztották ezt az eredményt, hiszen a nők magasabb családi és baráti támogatásról számoltak be, mint a férfiak.

## Módszerek

### Problémafelvetés és hipotézisek

Az előzetes kutatások alapján az egyetemisták körében a kapunyitási pánik jelensége széles körben megfigyelhető, amit több tényező is nagymértékben befolyásol. Azonban az eddigi kutatások nem világítottak rá arra, hogy az észlelt társas támogatás együttesen milyen összefüggéseket mutat a kapunyitási pánikkal. Ezek alapján a vizsgálatunk elsődleges célja feltárni, hogy a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) hallgatóinak körében jellemző-e a kapunyitási pánik, különös figyelemmel az észlelt társas támogatás befolyásoló hatására. A szakirodalmak alapján hipotéziseink a következők:

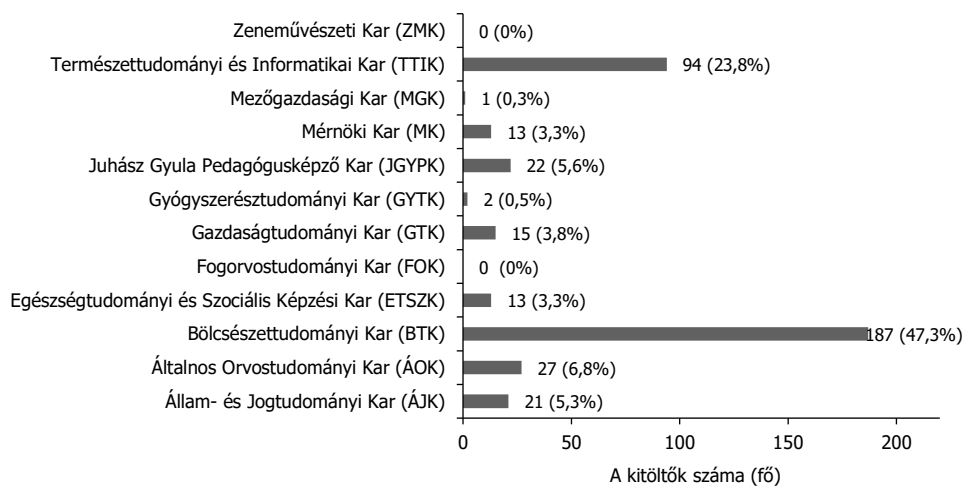
- (1) A Kapunyitási Pánik Kérdőívén nemi és életkori különbségek azonosíthatók. Feltetelezésünk szerint a nők átlagosan magasabb összpontszámot érnek el, mint a férfiak (Vida, 2011).
- (2) Életkori különbséget is azonosíthatunk a Kapunyitási Pánik Kérdőív párkapcsolattal, családalapítással kapcsolatos alszkálái esetén. A nőknél figyelhető meg magasabb pontszám, mivel a jövőképükben a családdal, gyermekvállalással kapcsolatos tervek és félelmek viszonylag hangsúlyosabban és korábban megjelennek (Jámbori, 2007).
- (3) A Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Skála összpontszáma negatív lineáris együttjárást mutat a Kapunyitási Pánikkal Kérdőív összpontszámával (Milevsky, 2005; Pettit et al., 2011).
- (4) Nemi különbségek vannak a társas támogatás észlelésében: a nők szignifikánsan magasabb észlelt támogatásról számolnak be, mint a férfiak (Pikó, 1997; Zimet et al., 1988).

## Minta

Kutatásunkban 395 – 18–28 éve közötti – fiatal felnőtt vett részt (M: 21,8 év, SD: 2,141 év), akiket kényelmi mintavétellel választottunk ki. A mintában a nemek megoszlása hasonlóan alakult (227 nő és 168 férfi). Minden vizsgálati személy az SZTE hallgatója. A résztvevők további leíró statisztikai adatait az 1. táblázatban és az 1. ábrán tüntettük fel.

1. táblázat. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai

		Fő	%
Nem	férfi	168	42,5
	nő	227	57,5
Lakhely	főváros	24	6,1
	megyeszékhely/nagyváros	169	42,8
	kisváros	139	35,2
	község/falu/tanya	63	15,9
Családi állapot	egyedülálló	182	46,1
	párkapcsolatban él	203	51,4
	házas	2	0,5
	egyéb	8	2,0
Jelenleg kivel él együtt	egyedül	25	6,3
	ismerős / barát	219	55,4
	élettársi kapcsolat	51	12,9
	család	78	19,7
	kollégiumi szobatárs	22	5,6



1. ábra  
A kitöltők száma karok (SZTE) szerint

## Vizsgálati eszközök

Kutatásunk során egy online kérdőívcsomagot töltöttünk ki a hallgatókkal, ami két kérdőívet tartalmazott. A kérdőívbatteria egy tájékoztató és beleegyező nyilatkozattal kezdődött, ami biztosította a vizsgálati résztvevőt a kutatás anonimitásáról és annak önkéntességéről. Ezt követően egy demográfiai adatokkal kapcsolatos kérdéssor következett (pl. nem, lakhely, kapcsolati státusz, előző és jelenlegi párkapcsolat időtartama).

A Kapunyitási Pánik Kérdőív (Quarterlife-crises Questionnaire, QLC; Vida, 2011) 46 tételből (13 fordított) áll. A kérdőívben ötfokú Likert-skálán kell bejelölni, hogy a vizsgálati személy mennyire ért egyet az adott állítással (1=egyáltalán nem ért egyet – 5=teljes mértékben egyetért). A QLC-ben 11 faktorba csoportosulnak a kapunyitási pánikkal kapcsolatos kijelentések: Karrierkrízis (pl. „Úgy érzem, hogy kudarcot vallottam, mert nem tudom, mihez akarok kezdeni az életemmel.”); Pozitív várakozás (pl. „Biztos vagyok benne, hogy a jövőm jobban fog alakulni, mint a legtöbb kortársamé.”); Szorongás és alacsony önbizalom (pl. „Úgy érzem, hogy semmi sem nagyon rossz az életemben, de semmi sincs igazán rendben.”); Jövővel kapcsolatos vélekedések (pl. „Úgy érzem, hogy a jövőmmel kapcsolatban túl sok a kiszámíthatatlan és megjósolhatatlan faktor.”); Döntéssel kapcsolatos aggodalmak (pl. „Úgy érzem, hogy túl sok a lehetőség és egyszerűen nem tudok dönteni közöttük.”); Idő múlásával kapcsolatos vélekedések (pl. „Életemben először érzem magam öregnek.”); Párkapcsolati aggodalom (pl. „Aggaszt, ha arra gondolok, hogy vajon meg fogom-e találni életem párját.”); Külső megfelelés (pl. „Attól tartok, hogy a karrierem rovására fog menni a magánéletem boldogsága.”); Anyagiakkal kapcsolatos vélekedések (pl. „Nagyon várom már, hogy végre anyagilag függetlenné váljak a szüleimtől.”); Függhés/autonómia (pl. „Bűntudatom van, hogy csalódást okozok másoknak (különösen a szüleimnek).”). A 11. faktornak nincs külön neve, mivel egyetlen tétel tartozik hozzá („Nem nyugtalanít, ha éppen nincs párkapcsolatom.”).

A társas támogatást a Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Skálával (Multidimensional Perceived Social Support Scale, MSPSS; Zimet et al., 1988 – magyarul Papp-Zipernovszky, Kékesi, & Jámbori, 2017) mértük. A kérdőív 12 tételből áll és ötfokú Likert-skálán kell eldöntenie a vizsgált személynek, hogy az adott állítás mennyire igaz magára (1=egyáltalán nem jellemző – 5=teljes mértékben jellemző). A kérdőív három alskálát tartalmaz: Család, Barátok és Szignifikáns mások. A Család alskálába tartoznak azon állítások, amelyek a vizsgált személy észlelt családi támogatását vizsgálják (pl. „A családomra mindig számíthatok”). A Barátok alskála kijelentései arra vonatkoznak, hogy az egyén rendelkezik-e megfelelő baráti támogatással (pl. „Vannak barátaim, akikkel megoszthatom az örömeimet és a bánatomat.”). A Szignifikáns mások alskálába azon kijelentések tartoznak, amelyek azokkal a személyekkel kapcsolatosak, akik a kitöltő életében jelentős szerepet töltenek be (pl. „Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire számíthatok, ha szükségem van rá.”).

## A vizsgálat leírása

A vizsgálat résztvevőinek online módon tettük elérhetővé a kérdőívcsomagot, amit a Facebook felületén osztottunk meg és népszerűsítettünk. A kérdőív elején egy Tájékoztató

és beleegyező nyilatkozatot tettünk közzé, ami ismertette a vizsgálati személyekkel a kutatás célját, valamint pontos menetét. Ezt követően tájékoztattuk őket a kutatás önkéntes és anonim jellegéről. A beleegyező nyilatkozat tartalmazta, hogy a kérdőívet kizárólag kutatási célokra használjuk fel, ezzel kizártuk az esetleges diagnosztikai igényeket. Kutatásunk során betartottuk a SZTE Pszichológia Intézet által előírt etikai szabályokat.

## Eredmények

Az adatok feldolgozása SPSS 22 segítségével történt. Az elemzés kezdetén a QLC faktorokba tartozó állítások pontszámait összeadva 11 új változót hoztunk létre. Az új változók létrehozása után a három kérdőívre reliabilitásvizsgálatot végeztünk, aminek eredménye alapján a kutatásban használt tesztek megbízhatónak bizonyultak. A QLC kérdőív 46 tétele erősen megbízható (Cronbach- $\alpha$ =0,922). Az MSPSS szintén megbízható, belső konzisztenciája 0,895. A mélyebb megbízhatósági eredmények elvégzése érdekében a QLC és az MSPSS alskáláira is végeztünk reliabilitásvizsgálatot. Az eredményeket a 2. táblázat tartalmazza.

2. táblázat. A vizsgálatban használt kérdőívek megbízhatósági mutatói

Kérdőív	Alskála	Cronbach- $\alpha$	Tételek száma
QLC	Karrierkrízis	0,94	15
	Pozitív várakozás	0,78	6
	Szorongás és alacsony önbizalom	0,78	7
	Jövővel kapcsolatos vélekedések	0,60	3
	Döntéssel kapcsolatos vélekedések	0,60	3
	Idő múlásával kapcsolatos vélekedések	0,50	2
	Párkapcsolati aggodalom	0,40	2
	Külső megfelelés	0,40	2
	Anyagiakkal kapcsolatos vélekedés	0,50	3
	Függés/autonómia	0,60	2
MSPSS	Család	0,87	4
	Barátok	0,92	4
	Szignifikáns mások	0,84	4

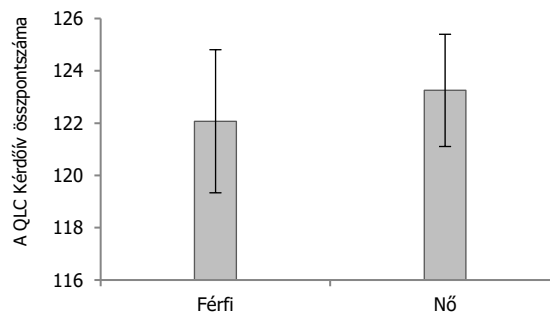
Az alskálák megbízhatóságot mutató értékek alapján az „Idő múlásával kapcsolatos vélekedések”, a „Párkapcsolati aggodalom”, a „Külső megfelelés”, az „Anyagiakkal kapcsolatos vélekedések” faktorok nem megbízhatóak, így ezen alskálákkal nem végeztünk elemzéseket.

## A kapunyitási pánik és a demográfiai változók összefüggései

A QLC összpontszáma, valamint az életkor között nem találtunk szignifikáns kapcsolatot ( $r(393)=0,007$ ,  $p=0,89$ ). Annak feltárása érdekében, hogy megvizsgáljuk, van-e a QLC összpontszámán átlagkülönbség attól függően, hogy a vizsgált személy jelenleg kivel él, egyszempontos varianciaanalízist alkalmaztunk. Ebben az esetben a függő változó a LAKÓTÁRS, a független változó a QLC összpontszáma (egyedül; ismerőssel, barátal; párral, élettársi kapcsolat; családdal; kollégium) volt. Az elemzés eredménye alapján nincs szignifikáns átlagkülönbség a kapunyitási pánik észlelése és a jelenlegi lakótárs között ( $t(4,378)=1,753$ ,  $p=0,138$ ).

### Nemi különbségek

Az első hipotézisünk, miszerint a nők átlagosan magasabb pontszámot érnek el a QLC-n, mint a férfiak, nem teljesült, mivel nincs szignifikáns különbség a két csoport között ( $t(381)=-0,343$ ,  $p=0,73$ ). Eredményeink (2. ábra) alapján ezen a mintán a kapunyitási pánik észlelése hasonlóképpen történik a férfiak ( $M=122,07$ ,  $SD=34,16$ ) és a nők ( $M=123,25$ ,  $SD=32,33$ ) esetében.



2. ábra

*Nemi jellemzők a QLC összpontszáma alapján*

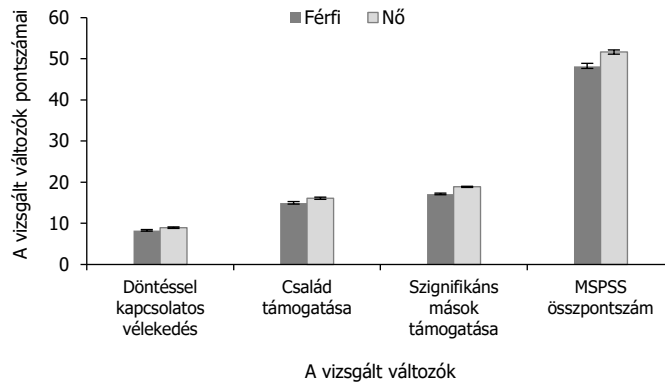
A független mintás t-próba eredményei azt mutatták (3. ábra), hogy a „Döntéssel kapcsolatos vélekedések” ( $t(393)=-2,395$ ,  $p=0,017$ ), a „Család észlelt támogatása” ( $t(393)=-2,68$ ,  $p=0,008$ ), a „Szignifikáns mások észlelt támogatása” ( $t(265,476)=-6,398$ ,  $p<0,001$ ), valamint az MSPSS összpontszáma ( $t(313,898)=-3,916$ ,  $p<0,001$ ) során markánsak a nemi különbségek.

A „Döntéssel kapcsolatos vélekedések” faktoron a nők ( $M_{nő}=8,94$ ,  $SD_{nő}=2,67$ ) értek el magasabb pontszámot ( $M_{férfi}=8,28$ ,  $SD_{férfi}=2,79$ ), azaz a nők érzik azt, hogy megnyílt előttük a világ, és a rengeteg döntés, a választási lehetőségek szabadsága esetenként nyomasztja őket, szoronganak emiatt. Az MSPSS összpontszáma szintén a nőknél magasabb ( $M_{nő}=51,64$ ,  $SD_{nő}=7,63$ ,  $M_{férfi}=48,17$ ,  $SD_{férfi}=9,41$ ). Ez az eredmény hasonló a család észlelt támogatása esetén is, mely során a nők átlagpontszáma 16,11 ( $SD_{nő}=4,07$ ), a férfiaké csak 14,69 ( $SD_{férfi}=4,34$ ). A „Szignifikáns mások” skálán is a nők átlagpontszáma magasabb



A kapunyitási pánik és az észlelt társas támogatás összefüggéseinek vizsgálata szegedi egyetemisták körében

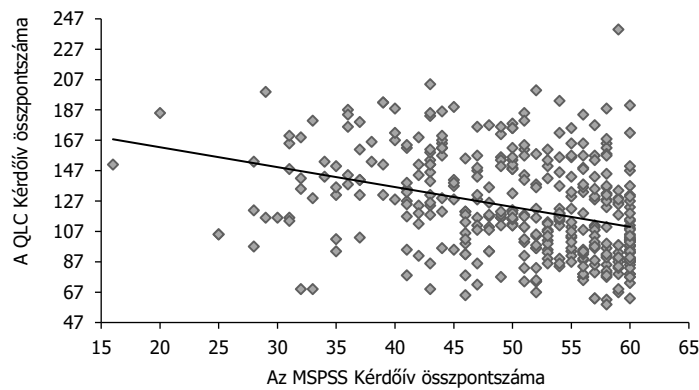
( $M_{nő}=18,87$ ,  $SD_{nő}=2,14$ ,  $M_{férfi}=17,01$ ,  $SD_{férfi}=3,35$ ). Az MSPSS ezen eredményei azt mutatják, hogy összességében a nők észlelnek magasabb társas támogatást mind a család, mind a szignifikáns mások részéről, összhangban hipotézisünkkel.



3. ábra  
Nem szerinti szignifikáns különbségek

#### A társas támogatás és a kapunyitási pánik összefüggései

Harmadik hipotézisünkben azt fogalmaztuk meg, hogy a QLC összpontszáma, valamint az MSPSS összpontszáma negatív lineáris korrelációt mutat. Ezt Pearson-féle korrelációval (4. ábra) teszteltük, melynek eredménye szignifikáns együttjárást mutat ( $r(393)=-0,229$   $p<0,001$ ). Ez az eredmény azt tükrözi, hogy azon személyek, akik magas észlelt támogatásról számoltak be, alacsonyabb kapunyitási pánikról adtak tanúbizonyságot.



4. ábra  
A QLC és az MSPSS összpontszámának korrelációja

### A társas támogatás előrejelző hatása a kapunyitási pánikra

Lineáris regressziót használtunk annak feltérképezésére, hogy megállapítsuk, milyen változók bírnak a legnagyobb prediktív erővel a kapunyitási pánik jelenségére. Ennek érdekében függő változóként a QLC összpontszámát használtuk, független változóként az életkort, a befejezett felsőoktatási félévek számát, valamint az MSPSS összpontszámát és három alfaktorát (Család, Barátok, Szignifikáns mások). A próbához Enter módszert alkalmaztunk, mely a modell együttes prediktív erejét írja le. Az eredmény alapján a QLC pontszámot a fent említett független változók a mintában 12,4%-ban, a populációban 11,3%-ban jósolják be ( $F(5,377)=10,702$ ,  $MSE=10373,108$ ,  $p<0,001$ ,  $R^2=0,124$ ,  $R_{Adj}^2=0,113$ ). A modelltől megállapítható, hogy szignifikáns, azaz érdemes volt felépíteni, hiszen segítségével jobban megérthetjük, hogy a kapunyitási pánik jelensége milyen tényezőktől függhet.

A regressziós elemzés eredményei szerint (3. táblázat) a kapunyitási pánikra legnagyobb hatással az MSPSS Barátok faktora volt ( $\beta=-0,231$ ,  $t(388)=-3,76$ ,  $p<0,001$ ), azaz azon egyének esetében, akik a barátok támogatását magasnak érzik, kisebb a kapunyitási pánik. A változók közül nagy prediktív erővel rendelkezik az Család változó is ( $\beta=-0,119$ ,  $t(388)=-2,226$ ,  $p<0,027$ ), vagyis minél nagyobb mértékben érzik a család által kapott támogatást, annál kevesebb az esélye, hogy kialakulhat náluk a kapunyitási pánik.

3. táblázat. A QLC bejósoló tényezői

Változók	Beta	t	p
Barátok támogatása	-0,231	-3,760	< 0,001
Család támogatása	-0,119	-2,226	0,027
Szignifikáns mások támogatása	-0,079	-1,235	0,218
Befejezett félévek száma	0,053	0,800	0,424
Életkor	-0,041	-0,619	0,536

### Összegzés, következtetések

Kutatásunkban a kapunyitási pánik jelenségét vizsgáltuk szegedi egyetemisták körében, különös tekintettel az észlelt társas támogatásra. E két tényező összefüggéseit és kifejezetten szegedi egyetemisták körében korábban még egy kutatás sem tanulmányozta, így vizsgálatunk ebből a szempontból előremutató a jövőre nézve.

A kezdődő felnőttkor időszakában, ami egyes szakirodalmakban a 18–28 éves kor közötti időszak (Atwood & Scholtz, 2008; Arnett, 2004; Grossman, 2005), erősen megjelenik a függetlenségre való törekvés, a normáktól való eltávolodás vágya, illetve a szociális szerepek megkérdőjelezése. Egy olyan életperiódus, amikor az egyén jelene és jövője is

bizonytalan, és a kihívások, választások száma sokkal több, mint bármelyik másik életszakaszban. A felmerülő lehetőségek kiszámíthatatlansága, a karrier és az intim kapcsolatok alakulásának megjósolhatatlansága, az új döntések meghozásával járó folyamatosan változó helyzetek a sebezhetőség érzését keltik a fiatalokban, melyek a kapunyitási pánik jellemző vonásai (Robbins & Wilner, 2001).

Elemzéseink eredményei azt mutatták, hogy az egyetemisták ténylegesen mutatják a kapunyitási krízis jeleit: úgy vélik, hogy kifutnak az időből, és nem lesz már lehetőségük a megfelelő párkapcsolat kialakítására. Ebben az esetben megjelenhet a társas összehasonlítás (Festinger, 1976) jelensége is: előfordulhat, hogy a vizsgált fiatalokat szorongás tölti el, ha arra gondolnak, hogy még miért csak a jelenlegi életszakaszban vannak és ezzel ellentétben társaiknak miért van például már hosszabb ideje tartó párkapcsolatuk, akár egy kialakuló egzisztenciájuk. Az életkor és a párkapcsolati aggodalmakkal való pozitív kapcsolat összefügghet az említett társas összehasonlítással, így azzal a nyomással, ami akkor jelenhet meg, ha az egyénnek még nincs párkapcsolata, azonban már nagyon vágyra rá.

További aggodalmat jelenthet, ha az egyén még a szüleivel lakik annak ellenére, hogy már szeretne leválni róluk, azonban lehetséges, hogy például anyagi nehézségek miatt ezt nem teheti meg. Vida (2011) kutatásának eredménye alapján azon hallgatók, akik rosszabb anyagi helyzettel rendelkeznek társaiknál, nem feltétlenül látják a jövőt lehetőségekkel telinek, mert úgy vélik, hogy nem engedhetik meg maguknak a tétlenséget, dolgozniuk kell, fent kell tartaniuk magukat. Ennek tudatában megállapítható, hogy az életkor prediktív erővel bír a kapunyitási pánik jelenségére, mindez pedig megegyezik az előző kutatások (Lisznyai, Vida, & Németh, 2001; Vida, 2011) eredményeivel.

A statisztikai elemzés rávilágított arra, hogy a férfiak és a nők között nincs szignifikáns különbség arra vonatkozóan, hogy milyen módon élik meg a kapunyitási pánikot, így eredményeink nem vágnak egybe a korábbi adatokkal (Vida, 2011; Smith & Blackwood, 2004). Összességében az eredményeink azt mutatják, hogy a mintába bevont egyetemista nők és férfiak hasonlóan élik meg a kapunyitási pánikot. Azok a nehézségek, amelyekkel a hallgatóknak szembe kell nézniük az egyetemi élet során, ugyanúgy érinti a férfiakat és a nőket, hiszen a diploma megszerzését követően a munkaerőpiacon való elhelyezkedés mindkét nem esetében hasonló kihívásokkal jár. A jelenlegi magyar oktatási rendszer nem feltétlenül gyakorlatközpontú (Csapó, 1998), ezért a hallgatók gyakran érezhetik úgy, hogy nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal, emiatt – kikerülve az egyetem biztonságos világából – feltehetőleg hasonlóan szoronganak majd az első munkahelyen. Mindezek mellett a nőket és a férfiakat egyaránt sürgetheti az idő a kiegyensúlyozott párkapcsolat vagy akár a saját egzisztencia kialakítására, esetleg a szülőktől való leválásra. Ezen tényezők által átélt szorongás és aggodalom sokkal inkább függhet például a személyiségtől, valamint esetleg a jelen kutatásban is vizsgált észlelt társas támogatástól.

Harmadik feltevésünket, miszerint az észlelt társas támogatás, illetve a kapunyitási pánik jelensége között negatív, egyenes irányú együttjárás mutatható ki (Milevsky, 2005; Pettit et al., 2011), eredményeink alátámasztották. A szupportív környezetnek nagy jelentősége van az egyén életében, hiszen annak hiánya során nincs mire számítani a nehéz időszakban, nincs kinek elmondani a problémákat, nincs kitől tanácsot kérni. Számos kutatás (Milevsky, 2005; Pettit et al., 2011) rávilágított arra, hogy magas észlelt társas támogatás esetén a depressziós tünetek, illetve a magányérzet is csökken. A nők szignifikánsan

magasabb észlelt társas támogatásról számoltak be kutatásunkban, mint a férfiak, negyedik hipotézisünkkel összhangban. A mélyebb feltárások során megállapítható, hogy ez leginkább a család, valamint a szignifikáns mások támogatását jelenti. Eredményeink egybevágóak korábbi felmérések következtetéseivel (Albert, Dávid, & Németh, 2005; Pettit et al., 2011; Walen & Lachmen, 2000). Az eredményeket magyarázhatja a szülői nevelés különbözősége a nemek esetén. Míg a kislányoknak gyakrabban hangsúlyozzák azt, hogy egyedül is nézzenek szembe a problémákkal, oldják meg azokat és álljanak helyt az életben, addig a kislányokat inkább óvják a bajtól, nagyobb mértékben gondoskodnak róluk, vigasztalják őket (Schaffer, 1996). A különböző nevelési stílusok is közrejátszhatnak abban, hogy a nők úgy érzélik, őket több ember támogatja. Zimet és munkatársai (1988) vizsgálatai alapján is a nők szignifikánsan több támogatásról számoltak be a barátok és a jelentős mások részéről.

Megállapítottuk azt is, hogy a kapunyitási pánikra a barátok támogatásának észlelése bír a legnagyobb bejósoló erővel, tehát, a korábbi szakirodalmakkal összhangban (Pettit et al., 2011; Zimet et al., 1988), az észlelt baráti támogatás protektív erővel bírhat az egyetemisták életében. Összességében a vizsgált populációban az egyetemisták a család támogatását nagyobbra érzelték, mint a szignifikáns mások támogatását, azonban úgy gondolják, a legnagyobb támogatást a barátoktól kapják. Az egyetemi évek alatt a hallgatók kiterjesztik az ismertségi körüket, új barátokra tesznek szert, párkapcsolatot alakítanak ki (Scharf et al., 2005), ezért lehetséges, hogy a barátok pontszáma magasabb a család pontszámánál.

Összességében a szegedi egyetemisták körében is erőteljesen megjelenik a kapunyitási pánik, azonban léteznek olyan protektív faktorok, amelyek segítenek a jelenséget csökkenteni. Jelen kutatás fókuszában védőfaktor szempontjából az észlelt társas támogatás állt. Az elemzések részben alátámasztották előfeltevéseinket, hiszen a magas észlelt társas támogatás – feltehetőleg – protektív faktor a kapunyitási pánik esetében.

## Irodalom

- Albert, F., Dávid, B., & Németh, R. (2005). *Társas támogatás, társadalmi kohézió. Országos Lakossági Egészségfelmérés (OLEF) 2003*. Budapest: Országos Epidemiológiai Központ.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: [10.1037//0003-066x.55.5.469](https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.5.469)
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235–254. doi: [10.1177/002204260503500202](https://doi.org/10.1177/002204260503500202)
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. doi: [10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x](https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x)
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. doi: [10.1007/s10591-008-9066-2](https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2)

A kapunyitási pánik és az észlelt társas támogatás összefüggéseinek vizsgálata szegedi egyetemisták körében

- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28(3), 391–400. doi: [10.1023/a:1005109522457](https://doi.org/10.1023/a:1005109522457)
- Csapó, B. (Ed.) (1998). *Az iskolai tudás*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Festinger, L. (1976). A társadalmi összehasonlítás folyamatainak elmélete. In F. Pataki (Ed.), *Pedagógiai Szociálpszichológia* (pp. 712–726). Budapest: Gondolat.
- Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42(2), 350–365. doi: [10.1037/0012-1649.42.2.350](https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.350)
- Grossman, L. (2005, January 16). Grow up? Not so fast. *Time Magazine*. Retrieved from <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1018089,00.html>
- Jámbori, S. (2007). *Hogyan tervezik a serdülők a jövőjüket?* Szeged: SZEK JGYF Kiadó.
- Kovács, A., Horváth, A., & Vidra, Z. (2011). The ferry-country between East and West: Debates on modernity and Europe in Hungary. In I. Atsuko (Ed.), *Europe, nations and modernity* (pp. 158–182). UK: Palgrave Macmillan. doi: [10.1057/9780230313897\\_8](https://doi.org/10.1057/9780230313897_8)
- Lisznyai, S. (2010). Készülődő felnőtttség. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In Puskás-Vajda & S. Lisznyai (Eds.), *Életszakaszok határán: közösségi és egyéni tanulási feladatok* (pp. 9–25). Budapest: FETA.
- Lisznyai, S., Vida, K., & Németh, M. (2001). Mentálhigiénés kutatás a Budapesti Corvinus Egyetemen. In Zs. Puskás-Vajda & S. Lisznyai (Eds.), *Iffúságkutatás és tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai* (pp. 81–107). Budapest: FETA könyvek.
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M., & Benczúr, Z. (2014). Risk factors for depression in the emerging adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(1), 54–68. doi: [10.5964/ejcop.v3i1.22](https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i1.22)
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M., & Benczúr, Z. (2014). Risk factors for depression in the emerging adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(1), 54–68.
- Milevsky, A. (2005). Compensatory patterns of sibling support in emerging adulthood: Variations in loneliness, self-esteem, depression and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(6), 743–755. doi: [10.1177/0265407505056447](https://doi.org/10.1177/0265407505056447)
- Molnár, É. (2014). A kapunyitási pánik jelenségének vizsgálata a debreceni egyetemisták körében. *Metszetek*, 3(1), 358–371.
- Oktatási Hivatal (2012). *Felsőoktatási statisztikák*. Retrieved from [http://www.oktatas.hu/felsooktatasi/felsooktatasi\\_statistikak](http://www.oktatas.hu/felsooktatasi/felsooktatasi_statistikak).
- Papp-Zipernovszky, O., Kékesi, M. Z., & Jámbori, Sz. (2017). A Multidimenzionális észlelt társas támogatás kérdőív magyar nyelvű validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. In Press.
- Pettit, J. W., Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Yaroslavsky, I. (2011). Developmental relations between perceived social support and depressive symptoms through emerging adulthood: Blood is thicker than water. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 127–136. doi: [10.1037/a0022320](https://doi.org/10.1037/a0022320)
- Pikó, B. (1997). Coping – társas kapcsolatok – társas coping. *Pszichológia*, 17(4), 391–399.
- Pongrácz, T.-né (2012). Párkapcsolatok. In P. Őri, & Zs. Spéder (Eds.), *Demográfiai Portré 2012* (pp. 11–19). Budapest: KSH Népeségügyi Kutatóintézet.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Jeremy P Tarcher.
- Schaffer, H. R. (1996). *Social development*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Scharf, M., Shulman, S., & Avigad-Spitz, L. (2005). Sibling relationships in emerging adulthood and in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 20(1), 64–90. doi: [10.1177/0743558404271133](https://doi.org/10.1177/0743558404271133)

Pribék Ildikó Katalin és Jámbori Szilvia

- Smith, D. J., & Blackwood, D. H. (2004). Depression in young adults. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(1), 4–12. doi: [10.1192/apt.10.1.4](https://doi.org/10.1192/apt.10.1.4)
- Tóth, O., & Dupcsik, Cs. (2007). Családok és formák-változások az utóbbi ötven évben Magyarországon. *Demográfia*, 50(4), 430–437.
- Vida, K. (2011). A kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánik. In Zs. Puskás-Vajda & S. Lisznyai (Eds.), *Iffúságkutatás és tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai* (pp. 9–29). Budapest: FETA könyvek.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5–30. doi: [10.1177/0265407500171001](https://doi.org/10.1177/0265407500171001)
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. doi: [10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN QUARTERLIFE -CRISES AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AMONG UNIVERSITY STUDENTS FROM SZEGED

Ildikó Katalin Pribék & Szilvia Jámbori

In our research we analyzed the underlying connections between quarterlife crisis and perceived social support in the students sampled from the University of Szeged. The sample consisted of 395 students. Both sexes were represented in equal numbers. Two questionnaires were used: the Quarterlife Crisis Questionnaire (QLC; Vida, 2011) and the Multidimensional Scale of Perceived Support (MSPSS; Zimet et al., 1988). Statistical analysis of the data showed no difference between male and female participants in experiencing quarterlife crisis. However, female subjects tend to feel that they have more anxiety inducing decisions to make than their male counterparts. In conclusion, high measures of perceived social support could function as strong protective elements against quarterlife crisis.

Magyar Pedagógia, 117(2). 139–152. (2017)  
DOI: [10.17670/MPed.2017.2.139](https://doi.org/10.17670/MPed.2017.2.139)

Levelezési cím/ Address for correspondence: Jámbori Szilvia, Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, 6722 Szeged, Egyetem utca 2.