

Kapunyitási pánik és a személyiségjellemzők összefüggése, valamint nemek közti és továbbtanulási különbségek

Készítette: Vad Réka

(JOOTWU)

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar

Pszichológia BA

Témavezető: Dr. Törő Krisztina

Egyetemi adjunktus

Tartaomjegyzék

Tartaomjegyzék	2
Absztrakt.....	3
Bevezetés.....	4
<i>Célkitűzések</i>	4
Elméleti háttér.....	4
<i>Kezdődő felnőttkor</i>	4
<i>Kapunyitási pánik</i>	7
<i>Személyiségmodell</i>	9
<i>Hipotézisek</i>	11
Kutatási módszertan.....	11
<i>Vizsgálati személyek</i>	12
<i>Eszközök</i>	12
Kapunyitási Pánik Kérdőív (QLC)	12
Ötfaktoros Személyiség-Kérdőív (BFI-10)	13
<i>Eljárás és etikai szempontok</i>	14
<i>Statisztikai elemzés</i>	14
Eredmények.....	15
<i>Megvitatás</i>	20
Összegzés.....	24
<i>Limitációk</i>	24
<i>Kitekintés</i>	25
Köszönetnyilvánítás.....	26
Nyilatkozat mesterséges intelligencia használatáról	26
Irodalom	27
Mellékletek.....	31
01. Melléklet – Demográfiai adatok.....	31
02. Melléklet – Kapunyitási Pánik Kérdőív (QLC Kérdőív).....	32
03. Melléklet – BFI-10	34

Absztrakt

A középiskolai tanulmányaikból kilépő fiatalok rengeteg nehéz döntés előtt állnak, ilyenkor kell eldönteniük, hogy mivel szeretnének foglalkozni a jövőjükben. A serdülőkor és a fiatal felnőttkor közé egy új fejlődési szakasz ékelődött be, a kezdődő felnőttkor, amely során a személyek már nem érzik magukat sem serdülőknek, azonban önálló felnőttként sem definiálnák magukat. Az életkezdeti krízis során szorongás, negatív önértékelés, bizonytalanság jellemzi a 18-25 éves korosztályt. A személyek érzelmi labilitása és extravertiója mentén bejósolható, hogy hogyan küzdenek meg az élet különböző területein jelentkező krízisekkel, illetve mennyire lesz jellemző rájuk a szorongás. Jelen kutatásban azt vizsgálom, hogy a neuroticitás és az extravertió mennyire jósolja be a kapunyitási pánik intenzitását, ezen kívül a továbbtanulási különbségek és nemek összehasonlítását fogalmaztam meg célkitűzésként. A vizsgálat során 242 személy töltötte ki a QLC és a BFI-10 kérdőívet, Google Űrlapokon keresztül. Eredményeim nem mutatnak egyezést a már elvégzett kutatásokkal, illetve a szakirodalommal. A felvett adatok azt mutatták, hogy negatív összefüggés van a neuroticitás és a kapunyitási pánik között, valamint gyenge korreláció van a QLC-n elért pontszám és az extravertió között. A férfiak és nők között szignifikáns különbség mutatható ki, miszerint a nők magasabb erősségű kapunyitási pánikról számolnak be, azonban a továbbtanulás szerint nem találtam különbséget a kitöltő személyek között. További kutatások szükségesek még a személyiségjellemzők mentén, akár olyanok is melyek azt vizsgálják, hogy különböző személyiségjellemzők együttesen mennyire jósolják be a kapunyitási pánik intenzitását.

Kulcsszavak: *kezdődő felnőttkor, kapunyitási pánik, neuroticitás, extravertió*

Bevezetés

Mindenkinek ismerősen cseng az a mondat, ami így kezdődik: „Bezzeg az én időmben...”. Rengeteget hallhatjuk ezeket a mondatokat az idősebb generáció tagjaitól, amikor olyannal példálózunk, hogy amikor ők voltak fiatalok nem voltak ilyen lehetőségek, nem tehettek meg akármit, mint a mostani fiatalok, ők már ebben a korban házasságok voltak, gyerekeket neveltek. A 21. században egyre később kerül a huszonéves korosztály ebbe az élethelyzetbe, kitolódott az átlagos életkor mind a házasságkötés, mind pedig a gyermekvállalás terén. De vajon ez honnan eredhet? A mai világban már egyre több lehetőségük van a serdülőknek a jövőjükkel kapcsolatban, rengeteg szakképzés, felsőoktatási intézmény és munkahely várja a fiatal felnőtteket, azonban ez a sok lehetőség biztosan pozitív hatással van rájuk? Azt is mondhatjuk, hogy van bőven miből választaniuk, hogy mit kezdjenek a jövőjükkel, de a másik oldalról megnézve a problémát, egyre nehezebb is kitalálni, hogy mit szeretnének megvalósítani az életben. A felsőoktatásban való részvétel megnehezíti a fiatalok önállósodását a húszas éveik elején, ilyenkor a felsőoktatási képzések mellett nehezebben tudnak olyan pozícióban elhelyezkedni, melyből fenn tudják tartani magukat, tudják fizetni az albérletüket és még a tanulmányaikra is elegendő időt tudnak szánni. Akár a függetlenedés, akár a munkavállalás vagy a párkapcsolat is egy olyan része a fiatal felnőttek életének, amely hosszabb időt ölel fel, mint száz évvel ezelőtt. Ennek a szakasznak az elhúzódása sok fiatalnak stresszt jelent az életében, sokszor úgy érzik, hogy el vannak késve akár az idősebb generációkhoz, akár a saját kortársaikhoz képest.

Célkitűzések

A kutatásom során a célkitűzésem a következő kérdésekre keresni a választ:

- A kapunyitási pánik megélésének intenzitását befolyásolják a személyiségjellemzők?
- Nemek között megfigyelhető különbség?
- Van különbség a kapunyitási pánikot illetően azok között a fiatalok között, akik folytatják, és akik nem folytatják a tanulmányaikat?

Elméleti háttér

Kezdődő felnőttkor

A kapunyitási pánik vizsgálatához fontos átlátni, hogy miként jutottunk el ahhoz, hogy ezt a 18-25 éves korig terjedő időszakot, amikor jellemző a kapunyitási pánik megjelenése, akár egy teljesen különálló fejlődési korszaknak is nevezhetjük. Ennek a korszaknak a jelentőségét Arnett (2000) is felismerte, olyannyira, hogy egy külön fejlődési életszakasznak, „*emerging*

adulthood”-nak nevezi. Konceptióját három fő elméletre alapozza, melyek a fejlődést különböző aspektusok mentén közelítik meg. Az első elmélet melyből kiindult, az Erikson (1963) pszichoszociális fejlődés elmélete, amely alapján az emberek fejlődése nyolc szakaszra osztható fel, kezdve a csecsemőkortól, az érett idős felnőttkorig. Arnett elméletének szempontjából az ötödik és a hatodik szakasz lényeges. Az ötödik fejlődési korszak Erikson modelljében az identitás vagy szerepkonfúzió szakasza, amely a serdülőkorra tehető. Ebben az időszakban megjelenő krízis az identitás keresése, ilyenkor próbálják kitalálni a serdülők, hogy kik is ők valójában, milyen szerepet szeretnének majd betölteni az életük során a társadalomban. A korszakra jellemző kérdéskör kiterjed mind a magánéletre, például a szexualitásra, mind pedig a jövőbeli szakmai életre. Erikson (1963) szerint az identitásválság kulcsfontosságú a személyek életében, ugyanis ha a serdülő megfelelően tud megküzdeni az identitásválsággal, akkor meg tudja teremteni a belső és külső összhangot, vagyis a belső elvárásoknak megfelelően tudja alakítani a környezetét, ennek következtében egy stabil identitást alakít ki. Ha ez nem történik meg, nem sikerül összhangot teremtenie, akkor szerepkonfúzió alakulhat ki, amely bizonytalanságot és elidegenedést is vonhat maga után. A következő szakasza a fejlődésnek az intimitás és izoláció kérdésköre, mely 18 és 40 év közötti korszakra jellemző, amelyet fiatal felnőttkorának is nevezhetünk (Erikson, 1963). Ebben az életszakaszban a központi kihívás az intimitás és a tartós kapcsolatok kialakítása. Mind párkapcsolati, mind baráti szinten fontos ezeknek a megteremtése, mellyel a másik fél iránti bizalmat, elköteleződést és megértést fejezhetjük ki. Azonban ha a fejlődési szakasz folyamán nem sikerül ezeket elsajátítani egy személynek, akkor Erikson (1963) elmélete alapján az izolációval, érzelmi elszigeteléssel, akár magánnyal is szembe kell néznie élete hátralévő részében. Egy másik elmélet, melyre Arnett alapozta tanulmányát, az időszak instabilitását emeli ki, valamint a korszak alapvető feladatának a stabilitás kialakítását tekinti, mind a magánéletben, mind pedig a munka világában (Levinson, 1978, idézi: Arnett, 2000). Az említett elmélet szerint, ez a korszak azonban 17 és 33 év közé tehető, szemben Arnett elméletével. A harmadik kiindulópont Keniston (1971) nevéhez fűződik. Az elméletében kitér arra, hogy a fiatalok ebben az időszakban találkoznak a társadalom elvárásaival, mely normákkal a társadalmi szerepük definiálása közben gyakran szembekerülhetnek (Keniston, 1971). A szakasz során Keniston (1971) úgy véli, hogy az ifjúság tartózkodik a hagyományos felnőtt élettől, mely hatására eltolódik az olyan felnőtt szerepek vállalása, mint a házasság, családalapítás vagy akár a karrier.

A kezdődő felnőttkor kifejezést Lisznai (2010) használta először erre a korszakra Arnett „*emerging adulthood*” kifejezésének lefordítása révén, mely használata előtt a fiatal

felőttkor volt elterjedt, azonban az előbbi terminus sokkal jobban leírja ennek az életszakasznak a fő problémáját. Arnett 2000-ben leírt tanulmányát azóta kibővítette, több szempontból is körbejárta a kérdéskört, miszerint az „*emerging adulthood*” más néven a kezdődő felőttkor egy köztes, azonban a fejlődés szempontjából fontos életfázis a serdülőkor és a fiatal felőttkor között (Arnett, 2007). A felőtté válás egy összetett és hosszadalmas folyamat, melynek megvannak a fő mérföldkövei, például a pénzügyi függetlenség, a családalapítás és a stabil kapcsolatok kialakítása (Arnett, 2001). Öt fő szempont mentén magyarázható ez a 18-tól 25 éves korig terjedő szakasz, az első az identitás keresés, ilyenkor még fejlődnek a személyek, keresik melyik is az az út, amelyik hozzájuk illik legjobban, akár szakmai, akár párkapcsolati szempontból (Arnett, 2014). Ugyanebben a tanulmányban második szempontként az instabilitást írja le, amely alatt a lakhelyet, a kapcsolatokat vagy a munkahelyi változatosságokat is érthetjük, gondoljunk csak bele egy fiatal életébe, lehet, hogy kollégiumban lakik egyetemi éve alatt, azonban a nyáron visszaköltözik a szüleihez, vagy gondolhatunk egy nyári munkára, vagy olyan személyre, aki diákmunkát vállal, amely nem egy hosszútávú elköteleződés. Arnett (2014) kiemeli, hogy ennél a korosztálynál jellemző az önfókusz, saját maguk fejlődésére, képzésére figyelnek, mely a sikeres jövő és a későbbi önállósodás kulcsa, ezért az önmegvalósítás korszakának is nevezhetjük a kezdődő felőttkort. Ilyenkor kitárulkoznak a lehetőségek is, sokszor azt érzik a fiatalok, hogy még sok mindent elérhetnek életük során, akár végtelen választási lehetőségük van az életútjuk szempontjából. Végül pedig egy korábban írt cikkét ismételve a köztes állapotot is kiemeli, miszerint a személyek, már nem látják magukat serdülőknak, azonban nem is neveznék magukat felőtteknek, hiszen próbálnak felnőni a társadalmi normákhoz, de még nem tudják teljesíteni őket, már csak függetlenedés kérdése miatt sem (Arnett, 2000).

Erikson elméletével összehasonlítva láthatjuk, hogy az 1950-es évek óta a világ olyannyira megváltozott, hogy a fiatal generáció tagjai már nem a húszas éveik elején fejezik be a tanulmányaikat, ebből kifolyólag még nem is vállalnak el olyan pozíciókat, amelyek stabil és hosszútávú munkát ígérnek, valamint ennek következtében a családalapítás is odébb tolódik (Montgomery & Arnett, 2015). A mai világban ezek a függetlenedést jelző, jövőre nagy befolyással bíró döntések eltolódnak a húszas évek végére illetve a harmincas évek elejére. Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy ezt a korszakot nem minden fiatal éli meg ugyanúgy, ebből is adódik, hogy erre az időszakra jellemző kapunyitási pánik más-más mértékben jelenik meg különböző fiataloknál.

Kapunyitási pánik

Mint a fentiekben láthattuk ebben a korban a személyek nagy változásokon mennek keresztül, mind identitás, mind pedig a környezet szempontjából. Ezekhez a körülményekhez a fiataloknak alkalmazkodniuk kell, azonban személy függő, hogy mennyire sikeresen tudja ezt valaki végrehajtani. Amennyiben kevésbé sikeres ez a folyamat, dühöt, szomorúságot vagy tehetetlenséget is kiválthat (Afandi et al., 2023). Azoknál a személyeknél, akik nehezebben tudnak alkalmazkodni a körülményekhez, megfigyelhető, hogy hajlamosabbak a krízisek intenzívebb megélésére. A krízis fogalmára számos definíció született már, például Erikson (1963) értelmezése szerint, a krízis egy elkerülhetetlen, azonban pozitív folyamat, mely minden életszakasz átmenete során megjelenik az ember életében az adott ciklus elvárásai szerint. Egy másik definíció szerint a krízis egy olyan reakció, mely váratlan események következtében jelentős változást hoz a személy életében, az élete során hatékonynak bizonyult alkalmazkodási stratégiák megkérdőjelezése mellett (Caplan, 1964). A hirtelen bekövetkező események kiválthatnak fokozott érzelmi állapotot, feszültséget, valamint gyors alkalmazkodási választ vonnak magukkal. Két fajta krízist említhetünk meg: az akut illetve a fejlődési krízist. Míg az akut válságról hirtelen bekövetkező, traumatikus események során beszélhetünk, a fejlődési krízissel az életciklusváltásokkor találkozhatunk, mely az adott kor kihívásaival állít szembe minket, ide tartozik például a kapunyitási pánik is.

Azonban a kezdődő felnőttkorban jelentkező krízis megterhelőbbnek bizonyulhat az emberek számára, mivel ezek a változások az életük különböző aspektusaira egy időben terjed ki, illetve ezek a fordulópontok mértéke nagyobb hatást vált ki, mint más életciklusban megjelenő válság. Emellett nehézséget jelenthet az is, hogy a társadalom azt sulykolja a fiatal generációba, hogy a húszas éveik az életük legszebb időszaka, azonban ha nem ennek éli meg valaki, az még nagyobb szorongást válthat ki belőle (Giota & Gustafsson, 2017).

A kapunyitási pánik alatt Robbins és Wilner (2001) szerint hét jelre lehetünk figyelmesek. Ilyenkor a fiatal felnőttestet bizonytalanság jellemezheti, melyet főleg a döntéshozatalok (1) során tapasztalhatunk, a jövőjükkel kapcsolatos szorongás (2) és akár negatív önértékelés (3) is megjelenhet. Gyakran érezhetik úgy a kezdődő felnőttkorba belépő személyek, hogy csapdába estek a saját életükben (4), akár reménytelenség (5) is jelentkezhet, illetve nyomást is érezhetnek a jelenlevő elvárások miatt (6), valamint gyakori az interperszonális kapcsolataik iránti aggodalom (7) jelenléte is (Robbins & Wilner, 2001).

Ez a fajta életkezdeti krízis jellemzően azokra a személyekre korlátozódik, akik a középiskolai éveik után folytatják tanulmányaikat, mely jelentősen akadályozhatja a fiatalokat, hogy teljes munkaidőben dolgozzanak, ezért nem tudják megteremteni az önálló

élet feltételeit (Molnár, 2014). Arnett (2000) cikke szerint főleg a posztindusztériális társadalmakban mutatkozik meg ez a jelenség, hiszen ezekben az országokban változtak meg a tanulási- és a munkába meneteli szokások, a siker elérésének érdekében. Természetesen vannak szerencsés fiatalok, akiknek a család anyagi helyzete elő tudja segíteni az önállósodási folyamatnak az előrehaladását, például a kollégium fizetésével, vagy a szerencsésebbeket akár egy külön lakás vásárlásával. Azonban több fiatal tartozik abba a csoportba, ahol ezek nem adatnak meg, így kénytelenek tovább együtt lakni szüleikkel (Somlai, 2010). Hasyim és munkatársai (2024) áttekintése alátámasztotta, hogy a fiatal felnőttek számára nyomást jelent a társadalmi elvárás a házassággal, gyermekvállalással és a stabil munkahellyel kapcsolatban. A nőknél kimutatható volt, hogy az életkezdesi krízis leginkább a családalapítás és a házasság köré csoportosul, mely eredhet a fentiekben említett társadalmi nyomásból, ezzel szemben ez a férfiaknál nem volt tapasztalható (Martin, 2017).

A kezdődő felnőttkorba lépő fiatalok a kapunyitási pánik más típusú problémáival találják szembe magukat, mint a húszas éveik vége felé járó fiatalok. Akik belépnek ebbe az időszakba gyakran azzal kell megküzdjenek, hogy szemben eddigi tapasztalataikkal, az iskolákban (általános iskola, középiskola) olyan rendszer volt, amelyben könnyű volt eligazodni, tiszták voltak az elvárások, egy-egy kérdésre egyértelműek voltak a válaszok, most ebben az új életciklusban olyan döntési helyzetek elé kerülnek, melyekre nincsen egy meghatározott, megfelelő válasz (Vida, 2011). Robinson (2019) két féle krízist különböztetett meg, a „Locked-out” formáját és a „Locked-in” formáját. Míg a „Locked-out” a kezdődő felnőttkor elejére vonatkozik, amikor egy személy próbál alkalmazkodni az új élethelyzetbe, a munkaerőpiacba, azonban ha nem jár el sikerrel, akkor következik be ez a fajta krízis, mely során a fiatalok gyakran érezhetik úgy, hogy a felnőtt világba való beilleszkedésük során nem jártak sikerrel, visszautasítások sora miatt pedig csökkentheti az önbizalmát egy-egy személynek. A kezdődő felnőttkor vége felé, amikor már sikerült munkát találnia a személyeknek, úgy gondolhatják, hogy már megteremtettek mindent a felnőtté váláshoz, azonban gyakran benne ragadhatnak egy olyan élethelyzetben, akár munkában, ami szorongást válthat ki belőlük, ha nem az elképzeléseiknek megfelelőek, akár azt is érezhetik, hogy csapdába ragadtak, melyből nem tudnak szabadulni (Robinson, 2019).

A kapunyitási pánik kutatása egyre elterjedtebb mind külföldön, mind pedig Magyarországon is. A következőkben a főbb kutatási eredményeket fogom bemutatni, melyeket külföldi, illetve magyar mintán végeztek. A legtöbb kutatás Robbins és Wilner (2001) cikkéből indul ki, amelyben ők használták először a kapunyitási pánik fogalmat, miszerint ez egy érzelmi és pszichológiai válság, amely a kezdődő felnőttkorban lép fel és az

ezt átélő egyének szorongást, bizonytalanságot éreznek a karrierjükkel, társas kapcsolataikkal és az életcéljaikkal kapcsolatban. Ebből kiindulva többen is kutatták az életeleji válság összefüggéseit a szorongással és a depresszióval, Mahmoud és munkatársai (2012) kutatásának eredményeként az mondható el, hogy a jövővel kapcsolatos kérdések olyan nyomást helyeznek a fiatalokra, mely akár distresszt is eredményezhetnek. Leist Balogh és Jámbori (2016) kutatása a vonásszorongással hozta összefüggésbe a kapunyitási pánik intenzitását, emellett a nemek közti különbséget is mérte, amely eredményeként nem jött ki jelentős különbség. Miután a fiatalok elhagyják az iskolai intézményeket a hirtelen váltás és a felnőtt világba való beépülés bizonytalanságot és szorongást szülhet, melyet a magyar mintán végzett kutatás is alátámasztott, azonban ezen a mintán végzett nemek közti összehasonlítás szignifikáns különbséget mutatott a férfiak és nők által megélt kapunyitási krízis megélésének intenzitásában (Vida, 2011). Giota és Gustafsson (2017) kutatása a szorongással való összefüggést támasztotta alá, ebben a kutatásban a szorongás fő forrásaként a társadalmi elvárások nem teljesítése szerepelt, mely jelentősen hozzájárult a fiatalok életkezdeti válságának megéléséhez. Agarwal és munkatársai (2020) a kapunyitási pánikot a Twitter posztok segítségével vizsgálták, hogy a fiatalok kifejezik-e meglepedtség érzésüket. Eredményként a közösségi médiák nyelvi elemzése után azt kapták, hogy így is megnyilvánul a bennük lévő szorongás (Agarwal et al., 2020). Vizsgálták az észlelt társas támogatással való összefüggést is az életkezdeti válságnak, például Pribék és Jámbori (2017) egyetemi hallgatók körében végeztek kutatást, melyben eredményül azt kapták, hogy a nők magasabb pontszámot érnek el a QLC kérdőíven, azonban a társas támogatás védőfaktorként hat erre a krízisre, így csökkentve a kapunyitási pánik megélését.

A kapunyitási pánikkal kapcsolatos kutatások, mint azt a fentiekben láthatjuk a legtöbbször a szorongással való együtt járást vizsgálták, azonban a személyiség típusok mentén kevés kutatás található. Ebből kifolyólag jelen kutatásban azt szeretném vizsgálni, hogy van-e olyan személyiségjellemző, amelynél hajlamosabbak az emberek, az ebben az életciklusban megjelenő válság intenzívebb átélésére, valamint a különböző eredmények miatt a nemek közti különbséget is vizsgálni szeretném.

Személyiségmodell

A személyiség típusokat könnyen meghatározhatjuk a Big Five személyiségmodell alapján. Ezt a modellt, ahogy a neve is mutatja öt fő faktor határozza meg, az extravertió, érzelmi instabilitás, vagy más néven neuroticitás, lelkiismeretesség, barátságosság és nyitottság. A dimenziók skálái mentén a személyek különböző mértékben rendelkeznek egy-egy

személyiségjeggyel, amely viselkedését befolyásolja. Az extraverzió dimenzióján a társas helyzetek kedvelése, energikusság és beszédesség helyezkedik el, szemben a visszahúzódozóbb, csendesebb személyiségjellemzőkkel. Neuroticitás faktoron a személyek az érzelmi stabilitásuk mértéke mentén határozhatók meg, a skála két végpontján olyan személyek állnak, akik érzelmileg instabilak, nehezebben tűrik a stresszt és a negatív érzelmeket intenzívebben élik át, míg a másik oldalon az érzelmileg stabil személyek sokkal stressztűrőbbek, érzelmileg kiegyensúlyozottabbak. A felelősségtudat és a szervezethez való alkalmazkodás dimenzió jellemzői, azok az emberek, akik magas lelkiismeretességgel rendelkeznek, megbízhatóak, pontosak, míg ezzel szemben impulzív döntésű emberek állnak. A barátságosság a szeretetreméltóság, az empátia és az együttműködés skáláját határozza meg, mely skálának a másik végére konfliktuskereső, versengő személyek tehetőek. Végül a nyitottság dimenziója az egyének kíváncsiságát, rugalmasságát tükrözi, mind intellektuális, mind kulturális szinten.

Jelen kutatásban azonban célkitűzésként az öt vonásból csak kettő dimenzióval szeretnék párhuzamot vonni a kapunyitási pánik intenzitását illetően, mely két faktor az extraverzió és a neuroticitás. A magas neuroticitású személyek hajlamosabbak a szorongásra és a stresszre az érzelmileg stabil emberekkel ellentétben, olyan helyzetekben is, amikor fontos, a jövővel kapcsolatos döntéseket kell meghozniuk, akár karrier, akár magánéleti kérdésekben (Judge & Ilies, 2002). A neuroticitást különböző szorongásos zavarokkal való összefüggésben is mérték, például a szociális szorongás megélését fokozza, ha valaki érzelmileg labilis, hiszen ilyenkor nagyobb mértékben érzékeli a társas visszautasítást vagy a szégyent (Bienvenu et al., 2004), ezen kívül Costa és McCrae (1992) jelentős párhuzamot mutatott ki a neuroticizmus és a negatív érzelmi állapotok között, ebbe beleértve a depressziót, ingerlékenységet és szorongást is. Emellett Hettema és munkatársai (2006) genetikai kutatást is végeztek, mely eredménye alapján elmondható, hogy a neuroticizmus és a szorongás genetikai átfedést mutat, így az öröklött érzelmi labilitás hajlamosít a szorongásos zavarok kialakulására.

Watson és Clark (1997) kutatása alapján elmondható, hogy azok a személyek, akik extravertáltak gyakran alacsonyabb szorongásszinttel rendelkeznek, mivel nagyobb társas támogatást kaphatnak és inkább a pozitív érzelmeket ragadják meg. Kotov és munkatársai (2010) munkája alátámasztja az előző eredményeket, csak másik oldalról tekintve, ők azt találták, hogy az alacsony extraverzió növelheti a szorongásos zavarok megjelenését. Ebből látszik, hogy a társas kapcsolatok kulcsfontosságú szerepet tölthetnek be az emberek életében, mely az extravertált személyek körében szerteágazóbb lehet (Swickert & Hittner, 2009).

Egyetlen publikált kutatást találtam, amely a kapunyitási pánikkal és a személyiségjellemzőkkel foglalkozik, mely kutatás alatt a szegedi orvostanhallgatók kapunyitási pánik mértéke és a neuroticitás és extravertió közötti összefüggéseket vizsgálták (Hamvai et al., 2024). A vizsgálat eredményeként erős korrelációt találtak az érzelmi labilitás és az életkezdeti krízis erősségét illetően, valamint negatív, közepes korrelációt mutattak ki az extravertióval kapcsolatban.

Ezekre a szakirodalmakra alapozva feltételezhető, hogy a kapunyitási krízist - amely során az személyek szorongást is megélik - befolyásolhatja, hogy a fiataloknál milyen szinten jelenik meg az extravertió és a neuroticizmus.

Hipotézisek

A szakirodalomak között találhatunk olyan kutatásokat, amelyek vizsgálják a szorongással való összefüggéseket a személyiségjegyekkel, azonban a kapunyitási pánikkal összevetve nem születtek még olyan eredmény, melyek nem kizárólag orvostanhallgatók körében mérik a jelenséget. A hipotéziseimet az elméleti háttér, a kutatási kérdések, illetve a korábbi kutatások alapján fogalmaztam meg:

H1: Azok a fiatalok, akik a neuroticizmus skálán magas pontszámot érnek el, erősebb negatív érzelmi reakciókat élnek meg a kapunyitási pánik során, mint azok a fiatalok, akik alacsony pontszámmal rendelkeznek.

H2: Azoknál a fiataloknál, akik extrovertáltak alacsonyabb szinten jelenik meg a kapunyitási pánik.

H3: Azoknál, akik nem folytatták tanulmányaikat, kevésbé figyelhető meg a kapunyitási pánik, mint azoknál a fiataloknál, akik felsőoktatási rendszerben továbbtanulnak.

H4: A nemek között különbséget tapasztalhatunk a kapunyitási pánik intenzitásának megjelenésénél.

Kutatási módszertan

Kutatásom célja, hogy képet kapjak a kezdődő felnőttkorban jelentkező kapunyitási pánik intenzitása és a személyiségfaktorok közötti összefüggésekről, kifejezetten a neuroticitás és az extravertió alfaktorokra fókuszálva. Ezeken kívül a demográfiai adatok mentén is szeretném összehasonlítani a mintát, aszerint, hogy a fiatalok folytatják tanulmányaikat a felsőoktatási intézményekben vagy sem, illetve nemek szerinti összehasonlítást is végzek, mivel az eddigi kutatások nem mutattak egyezést ebben a kérdésben.

Vizsgálati személyek

A vizsgálat során a kezdődő felnőttkorban lévő, azaz 18 és 25 év közötti fiatalokat kértem fel arra, hogy töltsék ki a kérdőívet. A kitöltési kritériumok között csak a korhatár volt megszabva, mivel így a mintám jobban reprezentálhatja a teljes populációt. A toborzás a közösségi médián keresztül valósult meg, Facebook és Instagram megosztással értem el a kitöltő személyeket, úgynevezett hólabda módszert követve, így akikhez eljutott a kérdőívem, tovább küldték, emiatt nőtt a kitöltő személyek száma, ezen kívül személyes kiküldéseken keresztül is kerestem fel fiatalokat. A toborzási, illetve a kitöltési időszak három héten keresztül zajlott, mely alatt 243 személy vett részt a kutatásban. A kitöltők közül végül 1 résztvevőt ki kellett zárnom a kutatásból, mivel válaszai torzították volna az eredményeket, a kérdésekre adott válaszai nem tükrözték a valóságot, minden válasznál a középértékeket jelölte. Ennek következtében a statisztikai elemzés alá vetett mintám nagysága 242 főre csökkent. A résztvevők 31,4%-a férfi (76 fő), és 67,8%-a nő (164 fő), a maradék 0,8% (2db kitöltő) nem nyilatkozott a nemét illetően. A résztvevők 79,8%-a (193 fő) él városban, míg faluban csak a kitöltők 20,2%-a (49 fő).

Eszközök

A kutatás során először a demográfiai adatokat (01.melléklet) vettem fel a kitöltő személyekkel, amely kiterjedt az életkor, nem, lakhely, legmagasabb iskolai végzettség és a családi állapot felvételére. A vizsgálatban használt kérdőívek felépítése Likert-skálás vizsgálatokra épül, amelyek önbevallásos módszeren alapulnak. Olyan kérdőívek alkalmazását választottam, amelyek segítségével könnyen fel tudtam mérni a kapunyitási pánik intenzitását, illetve a személyiségtípusokat. A kitöltés hajlandóságát azzal próbáltam növelni, hogy olyan kérdősorokat választottam, melyeknek kitöltési ideje közel 10 perc. A vizsgálat során két kérdőívet vettem fel, melyet a Google Űrlapokon keresztül juttattam el a vizsgálatban résztvevő személyekhez.

Kapunyitási Pánik Kérdőív (QLC)

A kapunyitási pánik kérdőív egy 46 tételből álló kérdéssor (02.melléklet), mely kitöltése során a vizsgált személyek Likert-skálán, önbevallásos módszerrel jelölik, hogy egy-egy állítás mennyire jellemző rájuk, (1 = egyáltalán nem jellemző, 2 = alig jellemző, 3 = valamennyire jellemző, 4 = jellemző, 5 = teljes mértékben jellemző). A QLC magyar változatát Vida (2011) validálta 18 és 26 év közöttiekből álló, 272 fős mintán, faktoranalízissel. Az eredeti QLC kérdőívhez képest, amelyet Hassler (2009) validált ez csak 25 itemből áll, azonban a magyar változatot Vida (2011) kiegészítette pozitív kérdésekkel, melyek a kérdőív fordított tételei,

ezen kívül voltak olyan itemek is, amelyek a kérdőív elővizsgálata során túlságosan összetettnek bizonyultak, így ezeket tovább bontotta, így összes 46 tételt megfogalmazva. A Kapunyitási Pánik Kérdőív belső konzisztenciáját kiszámolva a Cronbach-alfa mutatóra 0,942 eredmény jött ki, mely alapján elmondható hogy a tesztsor megbízható. A QLC kérdőív 11 faktorra osztható, melyeket táblázatba rendeztem tételek szerint is (01.táblázat). Tartalmaz fordított kérdéseket is a magyar változata a QLC skálának, melyek a következők: 4., 9., 13., 15., 18., 23., 26., 30., 32., 37., 39., 42., 46.

01. táblázat

QLC kérdőív magyar változatának faktorjai és a hozzájuk tartozó tételek sorszámai

Faktorok	Hozzá tartozó tételek
Karrierkrízis	3. 5. 9. 10. 13. 14. 16. 17. 25. 30. 35. 36. 38. 42. 44.
Pozitív várakozás	4. 23. 26. 32. 39. 46.
Szorongás és alacsony önbizalom	1. 7. 21. 22. 27. 29. 34.
Jövővel kapcsolatos vélekedések	20. 33. 45.
Döntéssel kapcsolatos aggodalmak	12. 15. 40.
Idő múlásával kapcsolatos vélekedések	2, 19
Párkapcsolati aggodalom	28. 41.
Külső megfelelés	8, 11
Anyagiakkal kapcsolatos vélekedések	6. 31. 37.
Függés/autonómia	24. 43.
11. Faktor	18.

Ötfaktoros Személyiség-Kérdőív (BFI-10)

A Big Five Inventory (BFI), magyarul az Ötfaktoros Személyiség-Kérdőív rövidített változatát használtam, melynek a dimenzió mérésére először 44 kérdéses változatot hoztak létre (John et al., 1991), majd megszületett ennek a 10 tételes, rövidített változata is, Rammstedt és John (2007) validálásával. A tíz item közül a következő tételek fordítottak: 1, 5, 7, 8, 9. Mindegyik faktorhoz két kérdés tartozik, melyet a következő táblázatban foglaltam össze (02. táblázat). Az öt dimenzió Cronbach-alfa mutatója magyar mintán 0,73 és 0,81 közé esett, ugyan a BFI-10 validálása még csak előkészületben van, így nincsen publikált validáló tanulmány, azonban a hazai tapasztalatok és a már megjelent publikációk alátámasztják, hogy a kérdőív jól használható (Rózsa et al., 2020) (03.melléklet).

02. táblázat

BFI-10 kérdőív magyar változatának faktorjai és a hozzá tartozó kérdések sorszáma

Faktorok	Hozzá tartozó tételek
Extraverzió	1, 6
Neuroticitás	4, 9
Barátságosság	2, 8
Lelkiismeretesség	3,7
Nyitottság	5, 10

Eljárás és etikai szempontok

A kutatás megkezdése előtt az Etikai Bizottsághoz benyújtottam a kérelmem, az engedély száma a következő: 2024_36_e. Az engedély után meg is kezdtem az adatok gyűjtését. A kérdőív kitöltése előtt biztosítottam a résztvevő személyeket az anonimitásról, az adatok bizalmas kezeléséről, illetve tárolásáról. Tájékoztattam őket arról, hogy önkéntesen vesznek részt a kutatásban és amennyiben szükségét érzik, a kutatásban való részvételt bármikor megszakíthatják, akár a kérdések kitöltése közben is.

Statisztikai elemzés

Az kérdőívek pontszámait feldolgozása után leíró statisztikával elemeztem az adatbázisomat, melyet JASP 0.17.1 szoftveren keresztül végeztem. Az adatokban a hagyományos outlier labelling rule (Tukey, 1977) alapján nem találtam szélsőséges értéket, így emiatt nem kellett kizárnom egy személy adatait sem. A mintát leíró statisztikai elemzés alá vetettem, majd a hipotéziseknek megfelelően a csoportok eredményeit független mintás t-próbával, illetve lineáris regresszió segítségével elemeztem, annak függvényében, hogy milyen változók közti összefüggést mértem. Az első kettő (H1 és H2) hipotézis során alkalmaztam a lineáris regressziót, a mintám normalitást és kvázi folytonosságot követ, valamint a szóráshomogenitás feltétele is teljesül, így a lineáris regresszió alkalmazható. Független mintás t-próba nemparametrikus megfelelőjét, a Mann-Whitney tesztet alkalmaztam a H3 és H4 hipotézis során, mivel az összehasonlítani kívánt két csoportból (férfiak és nők, illetve továbbtanulók és tovább nem tanulók), a női minta, valamint a továbbtanulók mintája nem követ normál eloszlást.

Eredmények

Az adatbázis alapján először megnéztem mennyire reprezentatív a mintám korosztály és továbbtanulás szempontjából, valamint nemek szerint (03. táblázat). A vizsgálatban jelentősen több női résztvevő volt, valamint, a 20-21 éves korosztályból töltötték ki a legtöbbet. Többségben vannak azok a válaszadók, akik éppen felsőoktatási tanulmányaikat végzik, mint azok, akik már befejezték azt, vagy akik nem folytatták még tanulmányaikat. A fiatal korosztályú mintára való tekintettel azok a személyek, akik arról nyilatkoztak, hogy legmagasabb iskolai végzettségük alapfok, vagy középfok nem mondható el biztosan, hogy a későbbiekben nem folytatják tanulmányaikat, így érdemes ezt figyelembe venni az eredmények értékelése során.

03. táblázat

Leíró statisztikai adatok

	Férfi	Nő	Egyéb	Összesen
Kitöltők száma	76	164	2	242
18-19 év	14	42	1	57
20-21 év	37	80	1	118
22-23 év	15	27	-	42
24-25 év	10	15	-	25
Alapfok	3	3	-	6
Középfok	28	56	2	86
Folyamatban	41	89	-	130
Felsőfok	4	16	-	20

A kutatásban használt QLC kérdőív és a BFI-10 extraverzió és neuroticitás faktorának az átlagát, szórását is megvizsgáltam nemek szerint, valamint a megbízhatóságát is, melyet Cronbach-alfával mértem (04. táblázat).

04. táblázat

QLC és BFI-10 extraverzió és neuroticitás Cronbach-alfája, valamint a kérdőívek átlagai és szórásai nemenként

	Férfi			Nő			Egyéb			
	átlag	szórás	n	átlag	szórás	n	átlag	szórás	n	Cronbach-alfa
Extraverzió	7,5	2,139	76	7,183	2,025	164	6,5	2,121	2	0,769
Neuroticizmus	6,62	2,085	76	4,878	1,796	164	5	2,828	2	0,627
QLC	120	27,46	76	128,6	28,13	164	111	2,121	2	0,932

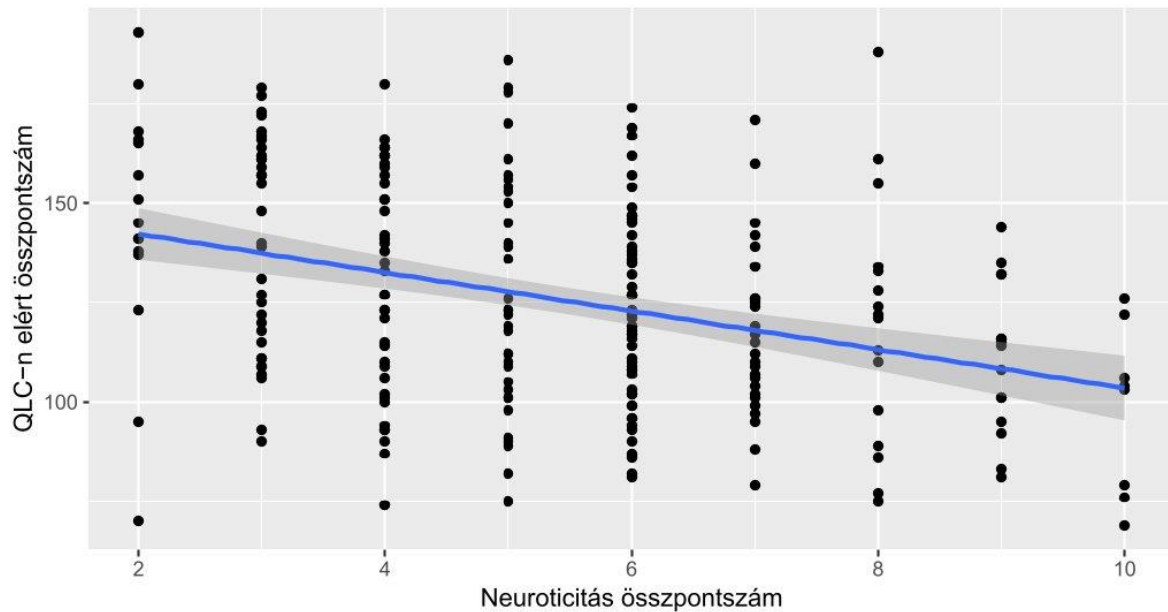
A statisztikai elemzésben leírtak alapján a következő eredményeket kaptam a hipotéziseim részletes vizsgálata során:

- *H1: Azok a fiatalok, akik a neuroticizmus skálán magas pontszámot érnek el, erősebb negatív érzelmi reakciókat élnek meg a kapunyitási pánik során, mint azok a fiatalok, akik alacsony pontszámmal rendelkeznek.*

A minta normál eloszlást követ Q-Q grafikon alapján, valamint megfigyelhető kvázi lineáris kapcsolat a neurocitizmus és a kapunyitási pánik eredményei között, illetve a szóráshomogenitás feltétele is teljesült ezért lineáris regresszió segítségével elemeztem az adataimat. Az eredményeimből látszódott, hogy szignifikáns különbség van a kapunyitási pánik intenzitását illetően a neuroticitás függvényében, tehát a neuroticitás 12,6%-ban jósolja be a kapunyitási pánik intenzitást, $R^2=0,126$, $F(1, 240)=32,464$, $p<0,001$, $\beta=-4,846$, $p<0,001$ (01.ábra). A minta (N=242) eredménye alapján elmondható, hogy azok a vizsgálati személyek, akik alacsonyabb pontot értek el a neuroticizmus skálán, vagyis érzelmileg stabilabbak, intenzívebb kapunyitási pánikról nyilatkoztak.

01. ábra

Kapunyitási pánik (y tengely) és neuroticitás (x tengely) regressziója

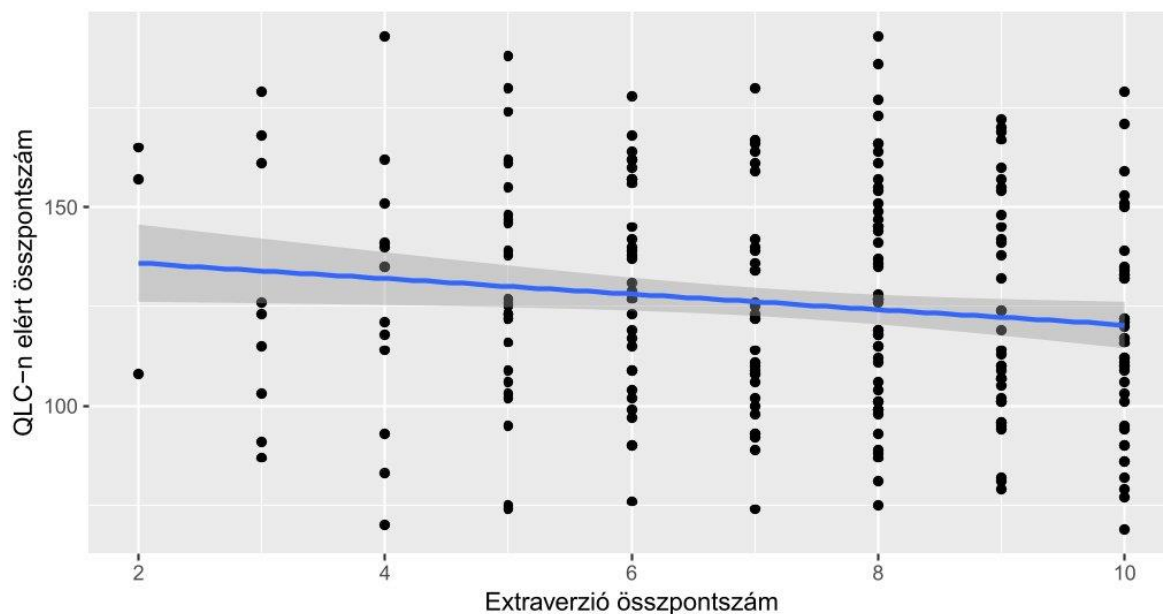


- H2: Azoknál a fiataloknál, akik extrovertáltak alacsonyabb szinten jelenik meg a kapunyitási pánik.

A második hipotézishez tartozó adatok (N=242) szóráshomogenitása és normál eloszlása is teljesül, az utóbbit Q-Q grafikon alapján ellenőriztem. Illetve a vizsgált adatok (extraverzió és QLC-n elért összpontszám) között kvázi lineáris kapcsolat található. A feltételei a lineáris regressziónak ezek alapján teljesültek. A statisztikai elemzés során szignifikáns eredményt kaptam, azonban egy gyenge bejósolhatóság (2%) mutatható csak ki az extraverzió és a kapunyitási pánik intenzitása között $R^2=0,020$, $F=4,981$, $p=0,027$. Azt találtam, hogy az extraverzió, ugyan nagyon kis százalékban, de bejósolja a kapunyitási pánik intenzitását $\beta=-1,945$, $p=0,027$ (02 ábra). Azok a személyek akik magasabb pontszámot érnek el az extraverzió skálán, azok alacsonyabb intenzitású kapunyitási pánikról számoltak be.

02. ábra

A kapunyitási pánik (y tengely) és az extraverzió (x tengely) regressziója

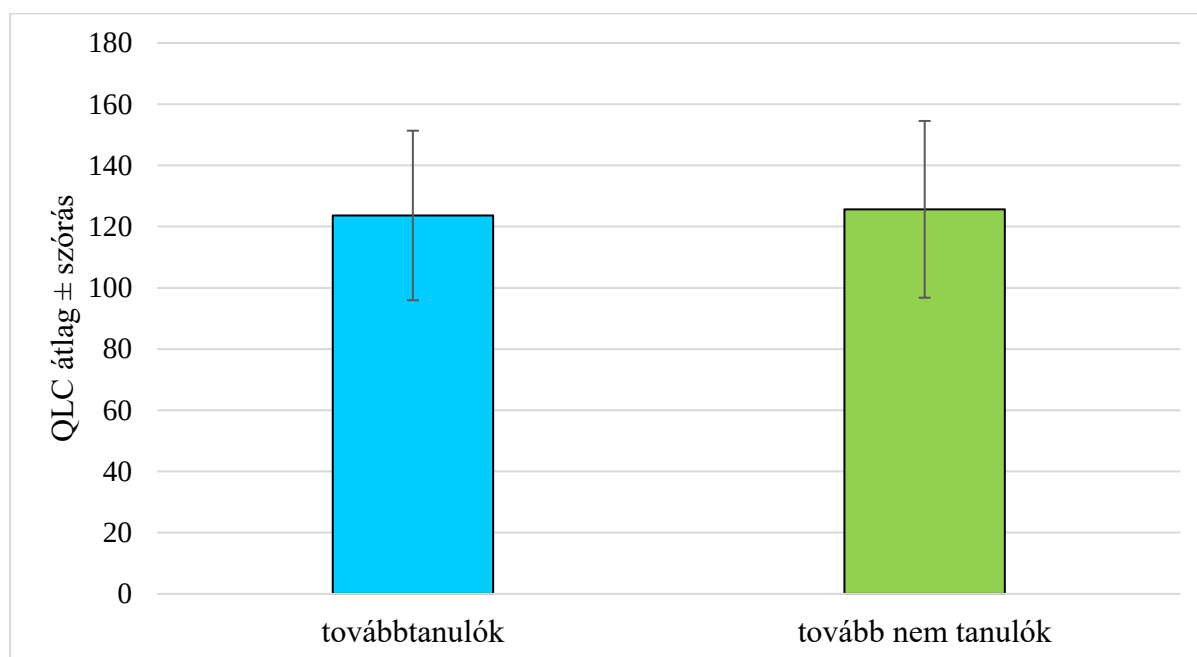


- H3: Azoknál, akik nem folytatták tanulmányaikat, kevésbé figyelhető meg a kapunyitási pánik, mint azoknál a fiataloknál, akik felsőoktatási rendszerben továbbtanulnak.

A mintámban nem teljesült mindkét csoportnál a normális eloszlás feltétele a Shapiro-Wilk teszt alapján. Az a csoport, ahova a továbbtanuló személyek ($n_1=150$) tartoznak nem követ normál eloszlást $W_1=0,980$, $p_1=0,029$. Ezzel szemben a tovább nem tanulók csoportja ($n_2=92$) normál eloszlást követ $W_2=0,974$, $p_2=0,064$, mivel mindkét csoportnál nem mondható ez el, ezért a független mintás t-próba nemparametrikus megfelelőjével, Mann-Whitney tesztel elemeztem az adataimat. A továbbtanulók ($Mdn_1=124,5$) és a tanulmányaikat nem folytatók ($Mdn_2=122,0$) csoportja között nem mutatható ki szignifikáns különbség, $W=6957,500$, $p=0,914$ (03. ábra).

03. ábra

Kapunyitási pánik intenzitása a továbbtanulók és tanulmányaikat nem folytatók között

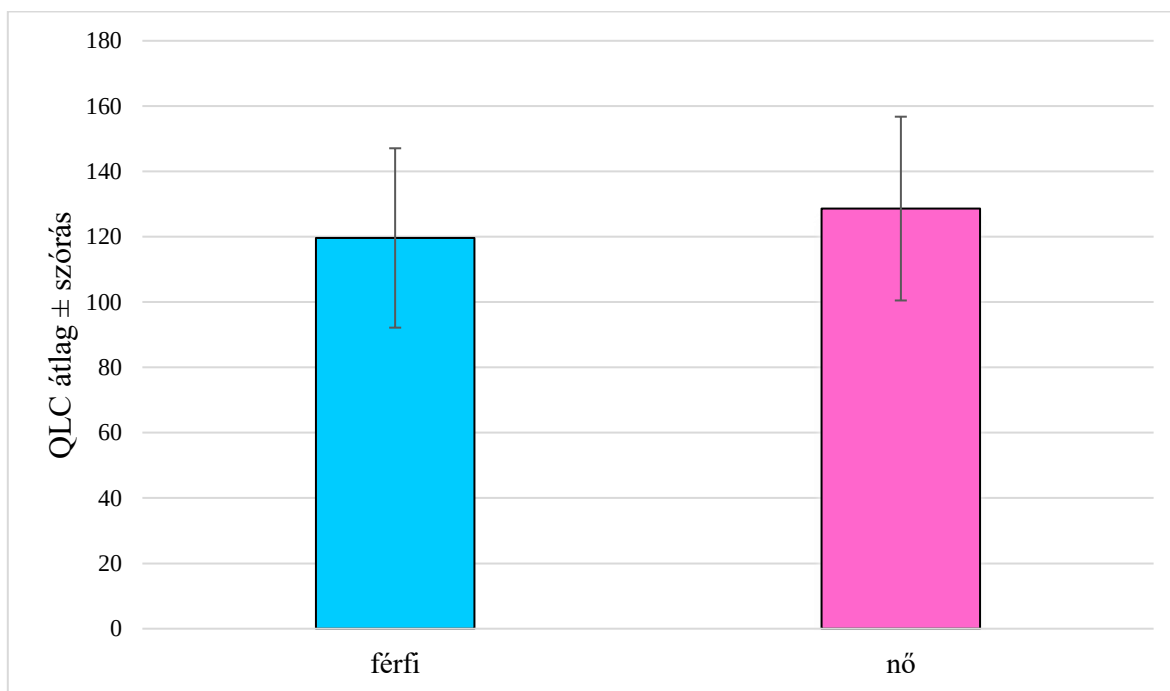


- H4: A nemek között különbséget tapasztalhatunk a kapunyitási pánik intenzitásának megjelenésénél.

A nemek szerinti elemzés során csak 240 fő adatait elemeztem, mivel 2 kitöltő (0,8%) nem nyilatkozott a nemét illetően. A kutatásban résztvevők 31,4%-a férfi ($n_1=76$), míg 67,8%-a női ($n_2=164$) kitöltő volt. A csoportok közül ugyan a férfiak mintája a Shapiro-Wilk teszt alapján normál eloszlást követ $W_1=0,972$ $p_1=0,090$, viszont a nők csoportja nem követett normál eloszlást $W_2=0,983$ $p_2=0,041$, ezért a Mann-Whitney tesztet alkalmaztam. Az eredményeim azt mutatják, hogy a férfiak ($Mdn_1=116$) és a nők ($Mdn_2=127$) között szignifikáns különbség található, $W=5076,500$, $p=0,021$, a nők magasabb kapunyitási pánikról számoltak be, mint a férfiak, negatív, gyenge hatásról beszélhetünk $r_B = -0,185$ (04. ábra).

04. ábra

Férfiak és nők közötti különbség a QLC kérdőívben elért összpontszám alapján



Megvitatás

- H1: Azok a fiatalok, akik a neuroticizmus skálán magas pontszámot érnek el, erősebb negatív érzelmi reakciókat élnek meg a kapunyitási pánik során, mint azok a fiatalok, akik alacsony pontszámmal rendelkeznek.

Az első hipotézisem feltételezése szerint azok a személyek, akik magasabb neuroticitást mutatnak a BFI-10 neuroticitás skáláján, magasabb kapunyitási pánikról számolnak be, azonban elvárásaimmal ellentétes eredményre jutottam az elemzés során. Lineáris regresszió segítségével azt találtam, hogy a neuroticitás 12,6%-át magyarázza a kapunyitási pániknak, azonban az érzelmileg stabil személyek nyilatkoztak átlagosan magasabb kapunyitási pánikról.

A szakirodalomban kevés olyan kutatás található, amely kifejezetten a neuroticitást és a kapunyitási pánik összefüggéseit vizsgálja. Hamvai és munkatársai (2024) vizsgálatában az orvostanhallgatók között mérték fel a kapunyitási pánik intenzitását, ahol pozitív, erős korrelációt mutattak ki, miszerint azok a hallgatók, akik érzelmileg labilisak, magasabb kapunyitási pánikról számolnak be, azonban jelen kutatás eredményei ellent mondanak ennek a következtetésnek. Olyan tudományos cikkek is léteznek, melyek azt támasztják alá, hogy párhuzamba vonható az érzelmi labilitás és a kapunyitási krízis: már Arnett (2014) is megfogalmazta, hogy érzelmi instabilitás jellemzi a kezdődő felnőttkort, ezen kívül azt is

alátámasztották, hogy ennek a krízisnek a szorongás is a velejárója (Robinson, 2019). Több kutató is foglalkozott ennek az életkezdeti krízisnek és a szorongásnak az összefüggéseivel, például Leist Balogh és Jámbori (2016), akik a kutatásukban a vonásszorongás és a kapunyitási pánik intenzitása közötti korrelációt vizsgálták, 304 fős mintán. A két tényező összefüggése sikeresen beigazolódott, erős korreláció található a vonásszorongás és a kapunyitási pánik intenzívebb megélése között.

A reziliencia kutatása is előre utaló jel lehet a kapunyitási pánik és a személyiségjellemzők vizsgálatának, mivel a reziliencia pozitív korrelációt mutat az extravertióval és a lelkiismeretességgel, míg a neuroticitással negatív korrelációt lehet kimutatni. A rezilienciával kapcsolatos összefüggéseket Szabó és munkatársai (2019) is vizsgáltak, 193 fős mintán mérve negatív kapcsolatot állapítottak meg. Mint jól látszik, a jelenlegi kutatás eredménye az eddigi szakirodalmak által kimutatott összefüggések ellenkezőjét mutatja.

- *H2: Azoknál a fiataloknál, akik extrovertáltak alacsonyabb szinten jelenik meg a kapunyitási pánik.*

A hipotézisben megfogalmazottak szerint, azok a személyek akik extravertáltak, azoknál kevésbé erősen jelentkezik a kapunyitási pánik jelensége. A statisztikai elemzés során szignifikáns eredményt kaptam, azonban az extravertió csak a kapunyitási pánik 2%-át magyarázza, mely elhanyagolhatóan gyenge összefüggést jelent. Az előző hipotézishez hasonlóan, az extravertió és a kapunyitási pánik összefüggését sem kutatták széles körben, azonban ugyanazon kutatás szerint, ahol orvostanhallgatók körében vizsgálták a személyiségjellemzők összefüggéseit, az extravertió közepes erősségű, negatív korrelációt mutatott a kapunyitási pánikkal (Hamvai et al., 2024). Születtek olyan vizsgálatok is, melyek a társas támogatás összefüggéseit vizsgálják a kapunyitási pánik jelenségével. Mivel az extravertió skálán magas pontszámot elérő személyek kifejezetten ingerkeresők, illetve társaságkedvelők, ezért összefüggést mutat a társas támogatottsággal (Papp-Zipernovszky et al., 2017). Szegedi egyetemisták körében folytatott tanulmány során alátámasztották, hogy a mért kapunyitási pánik intenzitása és a társas támogatás között negatív összefüggés mutatható ki, vagyis az észlelt társas támogatás nagy jelentőséggel bír a személyek életében, illetve a kezdődő felnőttkor során bekövetkező krízist enyhítheti ha minél magasabb a társas támogatottság (Pribék & Jámbori, 2017). Egy másik kutatás során az önértékelés, a társas támogatás és a kapunyitási pánik közötti összefüggéseket vizsgálták, miszerint a magas önbecsülés hozzájárul a magasabb észlelt társas támogatáshoz, valamint e kettő enyhíti a kapunyitási pánik során átélt szorongás intenzitását (Wijaya et al., 2024). Ezen felül Lau és

munkatársai (2018) kutatásában kimutatták, hogy a társas támogatottság növelésével az életszakaszváltásokkal járó alkalmazkodás is hatékonyabb.

Ezekon kívül, az első hipotézisnél leírtak szerint, a reziliencia összeegyeztethető a személyiségjellemzőkkel, miszerint az extravertióval pozitív korrelációt mutatnak. Ebből kiindulva Szabó és munkatársai (2019) kutatása ebben az esetben is összefüggést mutathat a jelen kutatás eredményeivel, mivel a reziliencia és a kapunyitási pánik között talált pozitív korrelációból következtethető, hogy az extravertióval is pozitív korrelációt mutat az eredmény, mint jelen kutatásban.

- *H3: Azoknál, akik nem folytatták tanulmányaikat, kevésbé figyelhető meg a kapunyitási pánik, mint azoknál a fiataloknál, akik felsőoktatási rendszerben továbbtanulnak.*

A feltételezésem, miszerint azok a személyek, akik felsőoktatási intézményekben továbbtanulnak, magasabb pontszámot érnek el a QLC kérdőíven, nem igazolódott be. Nem találtam szignifikáns különbséget a két csoport kitöltői között ($p=0,335$). A továbbtanulók ($M=125,653$ $SD=27,712$) és a tanulmányikat nem folytatók ($M=125,652$ $SD=28,881$) átlageredményei a kapunyitási pánik kérdőíven közel azonosak voltak.

Ez az eredmény a szakirodalommal ellentétben áll, ugyanis a kapunyitási pánik egyik forrását a tanulmányok elhúzóadásának tulajdonítják (Arnett, 2000), mivel így kitolódik a tanulás időszaka, amely alatt a fiatalok nem tudnak teljes munkaidős állást elvállalni, más lehetőségekből pedig nem tudják finanszírozni a szülőktől való leválást. A független anyagi helyzet hiánya pedig maga után vonja a családalapítás elhúzóadását, mindezzel aggodalmat, stresszt okozva azoknak a fiataloknak, akik ebben az élethelyzetben találják magukat. Cook és munkatársai (2004) vizsgálata is azt támasztja alá, hogy a kezdődő felnőttkorban a stressz egyik forrása a továbbtanulásra való igény. Egy másik tanulmány során a kutatók összehasonlították a felsőoktatási tanulmányaikat folytatók és nem folytatók stresszszintjét, hogy alátámaszthassák a feltételezést, miszerint a felsőoktatási tanulmányok elhúzóadása nevezhető meg egyik fő okként a kapunyitási pánik során megélt magas stressznek. A tanulmány alapján szignifikáns különbséget kaptak: a felsőoktatási intézménybe járó vizsgálati személyek magasabb szintű stresszről számoltak be, melynek egyik kiemelt oka, hogy a hallgatók a tanulmányaikat helyezik előtérbe (Launspach et al., 2016). Az eredmények azért is mutathatnak ellen a szakirodalommal, mivel a kutatási mintában szereplő személyek 18 és 25 éves kor közöttiek voltak. Ebből kifolyólag még lehetnek olyan kitöltők, akik nem fejezték be középiskolai tanulmányaikat, vagy a jövőben tervezik még a továbbtanulást, emiatt a minta ebből a szempontból nem reprezentatív.

- *H4: A nemek között különbséget tapasztalhatunk a kapunyitási pánik intenzitásának megjelenésénél.*

A negyedik hipotézisnek megfelelően a nemek szempontjából is végeztem összehasonlítást, a QLC kérdőíven elért összpontszámok alapján, mely során szignifikáns különbséget tapasztaltam. A férfiak összpontszámának a mediánja $Mdn_1=116$ ($SD_1=27,458$) alacsonyabbnak bizonyult, mint a nők eredményei, akik ennél magasabb szintű kapunyitási pánikról számoltak be $Mdn_2=127$ ($SD_2=28,134$).

A szakirodalomban a már lefolytatott kutatások különböző eredményeket mutatnak a nemek kapunyitási pánik szintjét illetően. Vida (2011) kutatási eredménye szerint szignifikáns eredmény van a férfiak ($M=110,6$ pont) és nők ($M=119,72$ pont) között. Ezzel szemben egy másik magyar mintán végzett kutatás szerint a nők ($M=130,78$, $SD=31,54$) és a férfiak ($M=127,18$, $SD=31,54$) összpontszáma magasabb ezeknél az értékeknél, azonban nagyon hasonló, nem találtak nagy eltérést a mintában nemek szerint (Leist Balogh & Jámberi, 2016). Utóbbi kutatásban az első 7 alfaktor szerint is elemezte a férfi-női különbségeket, melyek szerint feltételezték, hogy a férfiak magasabb aggodalmat élnek át a karrierrel, a jövővel kapcsolatos kérdésekkel és a döntésekkel kapcsolatban (melyek a QLC kérdőív 1. 4, illetve 5. faktora). Ezzel szemben feltételezték, hogy a nők magasabb pontszámot érnek el a szorongás és alacsony önbizalom, az idő múlásával kapcsolatos vélekedések és a párkapcsolati aggodalmak faktorokon (QLC 3., 6., 7., faktor). Eredményük alapján az 5. faktoron (döntéssel kapcsolatos aggodalmak) szignifikáns eredményt tapasztaltak, miszerint a nők többet aggodalmaskodnak a döntéshozatalokkor, azonban a többi faktor esetén nem találtak nemi különbséget (Leist Balogh & Jámberi, 2016). Utóbbi vizsgálathoz hasonló eredményeket kapott Kricsfalussy (2017) is a kutatása során, mely azt támasztja alá, hogy szignifikáns különbség nem mutatható ki a férfiak ($M=112,81$, $SD=14,85$) és a nők ($M=120,96$, $SD=20,80$) között.

A nemzetközi irodalommal összehasonlítva az eredményeket a következőket találtam: Robinson és munkatársai (2017) kutatása a nemek közti különbség táborát erősíti, nőknél gyakoribbnak (24%) találták a kapunyitási pánik jelenséget, mint a férfiaknál (15%) mely szignifikáns különbséget jelentett a mintájukon. Mások is hasonló eredményeket kaptak, például Martin (2017) kutatása is alátámasztja, hogy a nők hajlamosabbak a kapunyitási krízist intenzívebben megélni, főleg olyan helyzetekben, amikor a kapcsolati vagy a családi elvárások érintettek, szemben a férfiakkal, akinél nem volt kimutatható a kapunyitási pánik intenzív megélése ezekben a faktorokban. Egy török kutatás is azt támasztotta alá, hogy

szignifikáns különbség található a nemek kapunyitási pánik intenzitása között, a férfiak 41,4%-a, a nők 52,5%-a számolt be intenzív krízisről (Yeler et al., 2021).

Ugyan kimutatható a nemek kapunyitási pánik erőssége között eltérés, azonban a férfiak és a nők eredményei között nem található nagy különbség. Ebből kifolyólag az elemzés során kimutatott pontszámok különbsége eredhet a nemek neuroticizmus mértékének eltéréséből. Ezt alátámasztja egy korábbi kutatás, mely kiterjedt 37 országra, közöttük Magyarországra is, azt az eredményt mutatta, hogy a nőkre magasabb érzelmi labilitás jellemző, mint a férfiakra (Lynn & Martin, 1997).

Összegzés

A kutatásom során alaposan áttekintettem a már lefolytatott kutatásokat, azonban nem sok olyan tudományos publikációt találtam, amely a kapunyitási pánik megélésének intenzitását összevetette volna a személyiségjellemzőkkel. Ennek következtében hipotéziseimet a Nagy Ötök személyiségmodell alapján, valamint a más meglévő kutatások alapján fogalmaztam meg. Több szakirodalom is ellentétes eredményeket mutatott a nemek közti különbségekben, vannak olyan kutatások, melyekben nem volt szignifikáns különbség a nemek kapunyitási intenzitása között, azonban voltak olyan minták is, melyeken kimutatható volt a férfiak és a nők közötti különbség. A kezdődő felnőttkor krízisének az alapjai között szerepelnek a kitolódott felsőoktatási tanulmányok, melyek mentén szintén vizsgáltam az életkezdeti válságnak az erősségét. A tanulmányom során a következő eredményekre jutottam a statisztikai elemzés elvégzésével: A neuroticitás és a kapunyitási pánik között egy negatív korrelációt találtam, amely szembement elvárásaimmal. Az extravertió és a kapunyitási pánik között egy nagyon gyenge összefüggést találtam. A felsőfokú tanulmányaikat folytató személyek és a tovább nem tanulók között nem találtam különbséget. A férfi és női kitöltők között megfigyelhető volt, hogy a nők szignifikánsan magasabb krízisről számoltak be, de a hatás erőssége nem volt erős.

Limitációk

Jelen kutatás eredményeit torzíthatja a kényelmi mintavétel, valamint az önbevallásos módszer. Az online módon felvett kérdőívesomag során nem volt módomban biztosítani a megfelelő körülményeket, így a kitöltő személyek nem feltétlen nyugalmas körülmények között töltötték ki a kérdéseket. Ezeken kívül mivel a kérdéssorok Likert-skálán keresztül mérnek, melynél minden személy másként értelmezi a skála értékeit, eltérő eredményekhez vezethet. Ezek a kérdéssorok páratlan fokozatot kínálnak fel, így a kitöltő személyek

hajlamosak lehetnek a semlegeshez közeli értékeket megjelölni válaszájuk során. A fiatal korosztállyal való tesztfelvétel miatt nem zárható ki, hogy azok a személyek, akik eddig nem folytatták a felsőoktatási tanulmányaikat, a későbbiekben sem döntenek a továbbtanulás mellett. Illetve a kutatás nem terjed ki a tanulók közti különbségekre, miszerint vannak olyan hallgatók, akiknek van idejük egyetem mellett teljes munkaidős állást elvállalni akár nappali, akár levelező tagozatos képzés mellett. A férfi - női arány, a lakhely típusa valamint a koreloszlás sem egységes, így ebből a szempontból nem reprezentatív Magyarországra a minta.

Kitekintés

A kutatásom ellentétes eredményeket hozott a szakirodalommal, a neuroticitás vizsgálata során, érdemes lehet ennek az okát feltárni és további kutatásokat végezni. A férfiak és nők között egy gyenge különbséget találtam, további kutatások során még össze lehetne hasonlítani a QLC kérdőív alfaktorainak eredményében is a két nemet, valamint a személyiségjellemzők alapján is nemi bontásban megvizsgálni. A személyiségdimenziókat lehetne a BFI-44-es mérőeszközön felvenni, hiszen pontosabb képet ad a személyek extravertáltságáról illetve érzelmi labilitásáról, azonban a kérdéscsomag hosszúsága miatt jobbnak véltem a rövidebb BFI-10 mérőeszközt alkalmazni. Azonban a hosszabb kérdéssor felvételével jobban lehetne differenciálni, és kimutatni, hogy hogyan korrelálnak a kapunyitási pánikkal a személyiségjellemzők. Ezen kívül jelen kutatásban csak két dimenzióját vizsgáltam a személyiségnek a másik három személyiségjellemző mentén is kereshető összefüggés a kapunyitási pánikkal kapcsolatban. Továbbiakban a személyiségjellemzők együttes hatásának vizsgálata is javasolt, hogy ezek mennyire jelzik előre a kapunyitási pánik erősségét. Továbbá érdemes lehet kibővíteni az életkor intervallumát, mivel sok kutató szerint a kezdődő felnőttkor és a vele járó kapunyitási pánik akár a 30-as évek elejéig is tarthat, mely során a munkával és a felnőtt léttel való elvárások okozhatnak krízist a fiatal felnőttek számára. A kutatás hozzájárulhat a jövőben a kapunyitási pánik kezelési lehetőségeiben, mely során érdemes figyelembe venni a fiatalok érzelmi stabilitását. Valamint rámutat a pszichoedukáció fontosságára is, mely segítségével a fiatalok jobban tájékozódhatnak a kapunyitási pánik témájában, mely hozzájárulna a saját helyzetük megértéséhez és felmerülő nehézségek adaptívabb kezeléséhez

Köszönetnyilvánítás

Köszönettel tartozom mindenkinek, aki segítségével hozzájárult a műhelymunkám megszületéséhez. Mindenekelőtt szeretném megköszönni témavezetőmnek, Dr. Törő Krisztinának a támogatását és az áldozatos munkáját, valamint hogy számíthattam rá és bármilyen kérdéssel fordulhattam hozzá a műhelymunkám elkészítése során. Köszönöm Zsebi Somának a kutatás során nyújtott nélkülözhetetlen segítségét az eredmények statisztikai elemzésében. Illetve szeretném megköszönni azoknak, akik segítettek, hogy minél több személyt elérhessek a kutatásom során, valamint azoknak, akik kitöltésükkel hozzájárultak az eredményeimhez.

Nyilatkozat mesterséges intelligencia használatáról

Kijelentem, hogy a Kapunyitási pánik és a személyiségjellemzők összefüggése, valamint nemek közti és továbbtanulási különbségek című dolgozatomhoz nem használtam mesterséges intelligenciát.

Irodalom

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 15. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8, 133-143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J. (2014). Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Bienvenu, O. J., Samuels, J. F., Costa, P. T., Reti, I. M., Eaton, W. W., & Nestadt, G. (2004). Anxiety and depressive disorders and the five-factor model of personality: A higher-and lower-order personality trait investigation in a community sample. *Depression and anxiety*, 20(2), 92-97. <https://doi.org/10.1002/da.20026>
- Caplan, G. (1964). Principles of preventive psychiatry.
- Cook, C., Burgess-Limerick, R., & Papalia, S. (2004). The effect of upper extremity support on upper extremity posture and muscle activity during keyboard use. *Applied ergonomics*, 35(3), 285-292. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2003.12.005>
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of personality disorders*, 6(4), 343-359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Vol. 2). New York: Norton.

- Giota, J., & Gustafsson, J. E. (2017). Perceived demands of schooling, stress and mental health: changes from Grade 6 to Grade 9 as a function of gender and cognitive ability. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(3). <https://doi.org/10.1002/smi.2693>
- Hamvai, C., Baricz, D., Pócs, D., & Kelemen, O. (2024). Emerging adulthood in medical school. Gender, school-related factors and Big Five traits related to medical students' quarter-life crisis. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 25(1), 56-68. <https://doi.org/10.1556/0406.2024.00008>
- Hassler, C. (2009). Are you having a quarterlife crisis? The Huffington Post: http://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-aquarterl_b_326612.html Letöltés dátuma: 2024.10.16.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hettema, J. M., An, S. S., Neale, M. C., Bukszar, J., Van den Oord, E. J. C. G., Kendler, K. S., & Chen, X. (2006). Association between glutamic acid decarboxylase genes and anxiety disorders, major depression, and neuroticism. *Molecular psychiatry*, 11(8), 752-762. <https://doi.org/10.1038/sj.mp.4001858>
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). Big five inventory. *Journal of personality and social psychology*. <https://doi.org/10.1037/t07550-000>
- Judge, T. A., & Ilies, R. (2002). Relationship of personality to performance motivation: a meta-analytic review. *Journal of applied psychology*, 87(4), 797. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.4.797>
- Keniston, K. (1971). *Youth and dissent: The rise of a new opposition*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 136(5), 768. <https://doi.org/10.1037/a0020327>
- Kricsfalussy, A. N. (2017). Pán Péterek?–Avagy létezik-e a kapunyitási pánik a szakképzésből kikerülő fiataloknál?. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 3(2), 39-62. <https://doi.org/10.18458/KB.2017.2.39>
- Lau, E. Y. H., Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2018). Social support and adjustment outcomes of first-year university students in Hong Kong: Self-esteem as a mediator. *Journal of college student development*, 59(1), 129-134. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0011>

- Launspach, T., van der Deijl, M., Spiering, M., Heemskerk, M. M., Maas, E. N., & Marckelbach, D. (2016). Choice Overload and the Quarterlife Phase: Do Higher Educated Quarterlifers Experience More Stress?. *Journal of psychological and educational research*, 24(2), 7.
- Leist Balogh, B., & Jámori, S. (2016). A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongás függvényében. *Alkalmazott pszichológia*, 16(2), 69-90. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2016.2.69>
- Lisznai, S. (2010). Készülődő felnőttég. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In S. Lisznai, & Zs. Puskás-Vajda (szerk): Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok (old.: 9-24). Budapest: FETA Könyvek 5.
- Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 nations. *The Journal of social psychology*, 137(3), 369-373. <https://doi.org/10.1080/00224549709595447>
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Martin, L. (2017). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* (Doctoral dissertation, Regent University).
- Molnár, É. (2014). A kapunyitási pánik jelenségének vizsgálata a debreceni egyetemisták körében. *Metszetek-Társadalomtudományi folyóirat*, 3(1), 359-371.
- Montgomery, M., & Arnett, J. (2015). Erikson's young adulthood and emerging adulthood today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206-213. <https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.82>
- Papp-Zipernovszky, O., Kékesi, M. Z., & Jámori, S. (2017). A Multidimenzionális észlelt társas támogatás kérdőív magyar nyelvű validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(3), 230-262. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.011>
- Pribék, I. K., & Jámori, S. (2017). A kapunyitási pánik és az észlelt társas támogatás összefüggéseinek vizsgálata szegedi egyetemisták körében. *Magyar Pedagógia*, 117(2), 139-152. <https://doi.org/10.17670/MPed.2017.2.139>
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>

- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 426-431. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rózsa, S., Tárnok, Z., & Nagy, P. (2020). A gyermekpszichiátriában alkalmazott kérdőívek, interjúk és tünetbecslő skálák.
- Somlai, P. (2010). Változó ifjúság. *Educatio*, 19(2), 175-190.
- Swickert, R., & Hittner, J. (2009). Social support coping mediates the relationship between gender and posttraumatic growth. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 387-393. <https://doi.org/10.1177/1359105308101677>
- Szabó, R. K., Máth, J., & Sztancsik, V. (2019). A reziliencia és a proaktív megküzdés összefüggéseinek vizsgálata= The Relation Between Resilience and Proactive Coping. *Alkalmazott Pszichológia*, 19(4), 73-99. <http://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2019.4.73>
- Tukey, J. W. (1977). Exploratory data analysis.
- Vida, K. (2011). *A kezdődő felnőtt kor és a kapunyitási pánik*. ELTE PPK Pszichológiai Intézet.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In *Handbook of personality psychology* (pp. 767-793). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50030-5>
- Wijaya, D. A. P., Maulana, M. R., & Anugerahaini, A. (2024). Self-Esteem between Social Support and Quarter-Life Crisis. *Social Science and Humanities Journal (SSHJ)*, 8(08), 4668-4674. <https://doi.org/10.18535/sshj.v8i08.1280>
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish psychological counseling and guidance journal*, 11(61), 245-262.

Mellékletek

01.Melléklet – Demográfiai adatok

Neme:

- ☐ nő
- ☐ férfi
- ☐ egyéb

Életkora:

- ☐ 18-19
- ☐ 20-21
- ☐ 22-23
- ☐ 24-25

Legmagasabb iskolai végzettség:

- ☐ Alapfokú (általános iskola)
- ☐ Középfokú (szakiskola, szakközépiskola, szakgimnázium, gimnázium)
- ☐ Felsőfokú (főiskola, egyetem)
- ☐ Folyamatban lévő felsőfokú tanulmány

Családi állapot:

- ☐ egyedülálló
- ☐ élettársi kapcsolat
- ☐ házasságban él
- ☐ elvált
- ☐ özvegy
- ☐ párkapcsolatban él

Milyennek ítéli meg az anyagi helyzetét?

- ☐ jelentősen az átlag alatti
- ☐ átlag alatti
- ☐ átlagos
- ☐ átlag feletti
- ☐ jelentősen az átlag feletti
- ☐ nem tudom/ nem válaszolok

Lakóhely típusa:

- ☐ város
- ☐ falu

- község

Hányan élnek önnek egy háztartásban?

02. Melléklet – Kapunyitási Pánik Kérdőív (QLC Kérdőív)

Mennyire igazak rád az alábbi állítások? Kérlek, jelöld az alábbiak szerint:

1 - egyáltalán nem jellemző

2 - alig jellemző

3 - valamennyire jellemző

4 - jellemző

5 - teljes mértékben jellemző

1	Úgy érzem, hogy semmi sem nagyon rossz az életemben, de semmi sincs igazán rendben.	1	2	3	4	5
2	Életemben először érzem magam öregnek.	1	2	3	4	5
3	Alulmotiválnak és közönyösnek érzem magamat.	1	2	3	4	5
4	Úgy érzem, hogy a világ kinyílt előttem és az élet tele van fantasztikus lehetőségekkel, amik csak arra várnak, hogy felfedezzem őket.	1	2	3	4	5
5	Aggaszt, hogy nem tudom, hogy mit akarok kezdeni az életemmel.	1	2	3	4	5
6	Úgy érzem, hogy egy izgalmasabb életre vagyok hivatva, mint amilyet most élek.	1	2	3	4	5
7	Gyakran érzem magam szorongónak, túlterheltnak és rosszkedvűnek.	1	2	3	4	5
8	Nagy nyomás van rajtam és mindenki azt várka, hogy csináljak „valamit” vagy legyek „valaki”.	1	2	3	4	5
9	Úgy érzem, hogy a karrierem nagyon jó irányban halad.	1	2	3	4	5
10	Néha úgy érzem, hogy kifutok az időből, hogy végre eldöntsem, mivel akarok foglalkozni.	1	2	3	4	5
11	Attól tartok, hogy a karrierem rovására fog menni a magánéletem boldogsága.	1	2	3	4	5
12	Nyomaszt, hogy olyan súlyos döntéseket kell meghozzak, amik örökre meghatározzák az életemet.	1	2	3	4	5
13	Büszke vagyok rá, hogy már pontosan tudom, mit akarok kezdeni az életemmel.	1	2	3	4	5

14	Össze vagyok zavarodva és csalódott vagyok a karrieremmel kapcsolatba.	1	2	3	4	5
15	Könnyen hozok döntéseket, még ha súlyos kérdésekről van is szó.	1	2	3	4	5
16	Úgy érzem, hogy kudarcot vallottam, mert nem tudom mihez akarok kezdeni az életemmel.	1	2	3	4	5
17	Elvesztettnak és céltalannak érzem magamat.	1	2	3	4	5
18	Nem nyugtalanít, ha éppen nincsen párkapcsolatom.	1	2	3	4	5
19	Néha tartok attól, hogy kifutok az időből, hogy végre eldöntsem meg akarok-e házasodni, vagy akarok-e gyerekeket.	1	2	3	4	5
20	Tudom, hogy mit akarok csinálni, de nem igazán sikerül megvalósítanom.	1	2	3	4	5
21	Nehezen hozom meg a döntéseket, és ha meg is hozom őket, utána gyakran megbánom.	1	2	3	4	5
22	Úgy érzem, túl sokat elemezgetem magamat.	1	2	3	4	5
23	Egyáltalán nem aggaszt a jövőm, úgyszintén minden a helyére fog kerülni.	1	2	3	4	5
24	Bűntudatom van, hogy csalódást okozok másoknak (különösen a szüleimnek).	1	2	3	4	5
25	Szégyellem magam és zavarban vagyok, hogy még nem jöttem rá, mihez akarok kezdeni az életemmel.	1	2	3	4	5
26	Lehet, hogy még nem tudom, mivel fogok később foglalkozni, de ez várakozásteli izgalommal tölt el.	1	2	3	4	5
27	Sokat aggodalmaskodom a párkapcsolatomban.	1	2	3	4	5
28	Jelenleg még otthon élek a szüleimmel.	1	2	3	4	5
29	Gyakran hasonlítom magam össze a kortársaimmal és úgy érzem, hogy ők sokkal sikeresebbek nálam.	1	2	3	4	5
30	Úgy érzem, teljes mértékben a helyemen vagyok.	1	2	3	4	5
31	Aggaszt az anyagi helyzetem.	1	2	3	4	5
32	Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5
33	A jövőmmel kapcsolatban túl sok az állandó változás és ez gyakran tölt el aggodalommal.	1	2	3	4	5
34	Úgy érzem, az önbecsülésemen lehetne még mit javítani.	1	2	3	4	5

35	Úgy érzem az első diplomám (master) után elsősorban azért kellene tovább tanulnom, mert nem tudom, mi mást kezdenék az életemmel.	1	2	3	4	5
36	Folyamatosan a jövőmön gondolkozom, és ez annyira nyomaszt, hogy a szorongás szinte pánikszerűen tör rám.	1	2	3	4	5
37	Nagyon várom már, hogy végre anyagilag függetlenné váljak a szüleimtől.	1	2	3	4	5
38	Úgy érzem az életem egyáltalán nem úgy alakul, mint ahogyan elterveztem.	1	2	3	4	5
39	Úgy érzem még előttem az egész fantasztikus élet.	1	2	3	4	5
40	Úgy érzem, hogy túl sok a lehetőség és egyszerűen nem tudok dönteni közöttük.	1	2	3	4	5
41	Aggaszt, ha arra gondolok, hogy vajon meg fogom-e találni életem párját.	1	2	3	4	5
42	Magabiztos vagyok a pályaválasztásomat illetően.	1	2	3	4	5
43	Nyomaszt a gondolat, hogy nemsokára anyagilag függetlenné kell válnom.	1	2	3	4	5
44	Úgy érzem, hogy annyira nehéz elhatározni, hogy mit kezdjek az életemmel, hogy hajlamos vagyok halogatni ennek döntését.	1	2	3	4	5
45	Úgy érzem, hogy a jövőmmel kapcsolatban túl sok a kiszámíthatatlan és magjósolhatatlan faktor.	1	2	3	4	5
46	Biztos vagyok benne, hogy a jövőm jobban fog alakulni, min a legtöbb kortársamé.	1	2	3	4	5

03. Melléklet – BFI-10

Az alábbiakban különböző személyiségjellemzőket talál, amelyek közül néhány jellemző lehet Önre, néhány pedig nem. Kérem, jelölje az ötfokozatú skálán, hogy az adott állításokkal mennyire ért egyet. A kérdőív 10 állítást tartalmaz.

1	Olyannak látom magam, mint aki zárkózott, tartózkodó.	1	2	3	4	5
2	Olyannak látom magam, mint aki általában megbízik másokban.	1	2	3	4	5
3	Olyannak látom magam, mint aki hajlamos a lustaságra.	1	2	3	4	5

4	Olyannak látom magam, mint aki nyugodt és a stresszt jól kezeli.	1	2	3	4	5
5	Olyannak látom magam, mint aki kevésbé érdeklődik a művészetek iránt.	1	2	3	4	5
6	Olyannak látom magam, mint aki társaságkedvelő.	1	2	3	4	5
7	Olyannak látom magam, mint aki alapos és precíz munkát végez.	1	2	3	4	5
8	Olyannak látom magam, mint aki hajlamos másokban keresni a hibát.	1	2	3	4	5
9	Olyannak látom magam, mint aki könnyen ideges lesz.	1	2	3	4	5
10	Olyannak látom magam, mint aki élénk képzelőerővel rendelkezik.	1	2	3	4	5