

ELEKES SZENDE

A felnőtté válás lehetőségei és útvesztői: a „készülődő felnőttég” és kapunyitási krízis

Abstract: Contrary to Erikson's developmental theory, nowadays it is a common phenomenon that identity achievement goes well beyond adolescence, extending even until the end of the twenties. Jeffrey Arnett suggested that in industrialized societies a new life stage has occurred between the ages 18 and 25, calling it emerging adulthood. This period that is neither adolescence, nor young adulthood, poses no normative expectations and obligatory adult roles on the youngster. It is a prolonged moratorium, that allows the person to explore several adult roles, without being obliged to commit themselves in a certain job or relationship. Although emerging adulthood is an „age of possibilities” for many, transition to adulthood may mean a crisis for many young people in their twenties, especially the transition from school to work. The unpredictability of the too many choices, the constant change can place a huge burden on today's youth, and it results in anxiety, depression and hopelessness. This is in fact an identity crisis, where life goals, values and the whole person are questioned. The person in crisis needs social support or even professional help to conquer the crisis, set up new goals and take decisions.

Keywords: Erikson, identity achievement, Arnett, emerging adulthood, transition to adulthood, crisis

Bevezetés

Ha körülnézünk, tanúi lehetünk annak, hogy a fiatal felnőttek nehezen „horgonyoznak le”, vonakodnak elköteleződni egy pálya, hivatás vagy társ mellett. A fejlődéskutatók számára nyilvánvalónak számít, hogy a felnőtté válást ma már nem tekinthetjük lezártnak a serdülőkor végére, hanem egy olyan, bő évtizedet áthidaló folyamatnak, ami a húszas évek végéig is elhú-

zódhat. Írásomban arra világítok rá, hogy ennek a folyamatnak, az elhúzódnó ön- és útkeresésnek a fiatal számára megvannak a pozitívumai, lehetőségei és a kihívásai, buktatói is.

Identitáskeresés a klasszikus elméletek tükrében

A felnőtté válás útján az ember egyik fő fejlődési feladata az érett identitás, önazonosság elérése, vagyis a „ki vagyok?” kérdésre adható válaszok megtalálása az élet különböző területein.

Erik Erikson klasszikus identitáselmélete a serdülőkorra datálja az identitáskeresés életfeladatát.¹ A serdülő felismeri, hogy különböző helyzetekben különböző személyként van jelen, és ez szükségessé teszi, hogy feltegye magának a kérdést, melyik az „igazi” énje, ki is ő valójában. A válaszok keresése több területen történik (nemi identitás, pályaválasztás, vallási, politikai nézetek stb). A „valódi én” keresése válik a serdülőkor meghatározó fejlődési feladatává, krízisévé. A serdülőknél mind a magán-, mind a társadalmi szférában ki kell alakítaniuk az önazonosság érzését, meg kell alapozniuk „a két identitás identitását”.² Az identitáskeresés krízisének sikertelen végkimenetele Erikson szerint a *szerepkonfúzió* állapota: a serdülők összezavarodnak abban a tekintetben, hogy kik ők és mit akarnak az életben.³

Erikson elméletében a különböző fejlődési feladatok egymásra épülnek: eszerint szilárd identitás kialakítása nélkül az egyén számára nehezített lesz vagy akár megghiúsulhat a további fejlődési feladatokkal való megbirkózás – így a bensőséges kapcsolatok kialakulása fiatal felnőttként, vagy a generativitás, alkotó-

¹ Vö. ERIKSON, Erik: *Identity: Youth and Crisis*. Faber&Faber, London, 1968, 128–136.

² COLE, Michael – COLE, Sheila: *Fejlesztélektan*, Osiris, 2006, 671.

³ Uo., 403.

készség megélése, a következő generáció gazdagítása a középső felnőttkor idején.⁴

James Marcia továbbgondolta Erikson elméletét, és kidolgozott egy eljárást, amely felméri, hol tartanak a serdülők az identitás alakulásának folyamatában.⁵ Marcia két dimenzió mentén írta le az identitásalakulás folyamatát. A *krízis/exploráció* arra vonatkozik, hogy a serdülők újraértékelik szülei választását, aktívan kutatják jövőbeni lehetőségeiket és keresik a számukra legkiegítőbb alternatívát. Az *elköteleződés* dimenzió azt jelenti, hogy a személy leteszi a voksát bizonyos célok, értékek, nézetek mellett. A következő táblázat összefoglalja a két dimenzió –krízis és elköteleződés – által meghatározott négy állomást az identitásalakulás terén:

Volt-e krízis/ feltárás?	Történt-e elköteleződés?		
		Nem	Igen
	Nem	Diffúzió	Korai zárás
	Igen	Moratórium	Elért identitás

– *Elért identitás*: ezek a fiatalok már átmentek olyan időszakra, amikor aktívan keresték a számukra leoptimalisabb alternatívát, és elköteleződtek egy hivatás, politikai, vallási nézet mellett.

– *Korai zárás*: szintén elköteleződtek bizonyos értékek mellett, de nem mutatták jelét identitáskrízisnek, a szüleiktől átvett identitáselemeket használják.

⁴ Vö. HORVÁTH-SZABÓ Katalin – KÉZDY Anikó – S.PETIK Krisztina: *Család és fejlődés*. Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola, 2007, 17.; COLE – COLE, 402.

⁵ Vö. MARCIA, James: Development and Validation of Ego-Identity Status. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 3, No. 5, 1966, 551–558.

– *Moratórium (halogatók)*: az ebbe a csoportba tartozók éppen átéltek az identitáskrizist, elköteleződés még nem született.

– *Diffúz identitás*: az ide tartozó személyek kipróbáltak különböző identitásokat, de nem köteleződtek el egy mellett sem.⁶

Waterman kutatásai szerint az életkorral egyre csökken az identitásdiffúzióban lévők, illetve egyre nő az érett identitást elérők aránya.⁷ Továbbá ki kell emelni, hogy egy személy lehet különböző fázisokban a különböző területek tekintetében, például pályaválasztás vagy világnézeti elköteleződés terén.

A „készülődő felnőtség” fogalma

Erikson óta jelentősen átalakultak az iparosodott társadalmak. Az elmúlt évtizedekben egyre nőtt a felsőoktatásban továbbtanuló fiatalok száma, ezzel párhuzamosan kitolódott a házasságkötés, és az első gyerek születésének időpontja.⁸ Ezek a demográfiai változások hatást gyakoroltak az identitáskeresés, valamint az elköteleződés pszichológiai folyamataira. Amint a bevezetőben utaltunk rá, ma már nem állíthatjuk, hogy az identitáskeresés, ezzel együtt a felnőtté válás lezárul a serdülőkor végéig. Sokkal valószínűbb, hogy a moratórium állapota, a keresgélés időszaka kitolódik a húszas évek közepéig, akár végéig is, az identitás egy-egy vagy akár minden területén.

Az elmúlt évtizedek társadalmi változásaira hivatkozva Jeffrey Arnett a *készülődő felnőtség*⁹ kifejezést javasolja a 18–25¹⁰

⁶ Vö. COLE – COLE: i.m., 673–674.

⁷ Uo., 675.

⁸ United Nations Economic Commission for Europe, 2013. Forrás: UNECE: <http://w3.unece.org/PXWeb/en/CountryRanking?IndicatorCode=303>

⁹ Az angol eredetiben az ‘emerging adulthood’ kifejezést használják.

¹⁰ Arnett egyes munkáiban a 18–25 év közötti periódust tekinti készülődő felnőtségnek, míg máshol a 18–27 év közötti időszakként utal rá.

éves periódus megragadására, amellelt érvelve, hogy egy különálló életszakasról van szó, ami már nem serdülőkor, de még nem fiatal felnőttkor.¹¹ Ennek a periódusnak a legfontosabb sajátossága, hogy gyakorlatilag *nincsenek életkorhoz kötődő normatív elvárások és társas szerepek*, amelyek kötelező érvényűek lennének egy fiatal számára (pl. tizenéves korban demográfiai norma, hogy a serdülő a szüleivel él, iskolába jár, gyermektelen, továbbá 30 éves kor után „normának” számít, hogy valaki elköteleződött egy pályán, egy élethivatásban, már nem koptatja az iskola padjait stb). Ebben az időszakban viszont gyakorlatilag minden „normálisnak” számíthat: a fiatal folytathatja a serdülőkori szerepkísérletezést, kipróbálhatja magát különböző munkahelyeken, ismerkedhet, ugyanakkor még nem sürgetik a felnőttkorra jellemző elköteleződések és felelősségvállalás. A „készülődő felnőtt” kipróbálhat különböző irányultságokat az élete számára szakmai, magánéleti, világnézeti téren.

Arnett a következő érveket hozza fel amellelt, hogy a készülődő felnőtttség egy különálló életszakasz:

- sajátos *demográfiai* szempontból: jelenleg 18 és 25 éves kor között egy személy demográfiai helyzetét nehéz megjósolni az életkora alapján; nagy a változatosság és az instabilitás (Hol és kivel él? Tanul? Dolgozik? Házás? Van gyereke?), a munkahely gyakori váltása és a munkahellyel való elégedetlenség ebben a korban inkább szabálynak, mint kivételnek számít. Az amerikai statisztikai hivatal beszámolója szerint az átlag 18–30 évesek ebben a 12 éves periódusban legalább hét munkahelyet váltanak, és az első munkahe-

¹¹ Vö. ARNETT, Jeffrey Jensen: Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, Vol.55, no.5, 2000, 469–480.

lyen átlag 1 év 9 hónapot maradnak, valamint legtöbbször elégedetlenek az első munkahelyükkel.¹²

- Sajátos *szubjektív* szempontból: arra a kérdésre, hogy „Felnőttnek érzed-e magad?” a leggyakoribb válasz ebben a korban: részben igen, részben nem. A szubjektív önjellemzésekben megjelenik a „kettő köztiség”¹³ élménye. Csúpan a huszonevéskor vége felé kezdik a fiatalok a legtöbb tekintetben felnőttnek tekinteni magukat.¹⁴ A felnőttesség kritériumait illetően érdekes módon a legtöbb fiatal nem az olyan demográfiai átmeneteket tekinti, mint a tanulmányok befejezése, szakmai elhelyezkedés, házasságkötés, hanem olyan pszichológiai minőségeket, mint önmagunkért való felelősségvállalás képessége, önálló döntések hozatala, anyagi függetlenség. A gyermekszületés szintén erős kritériuma a felnőttesség-érzetnek, de csak azoknál, akik szülőkké váltak.¹⁵
- Sajátos *az identitáskeresés* szempontjából: Eriksonnal ellentétben, aki ezt a serdülőkor életfeladatának látja, Arnett szerint az identitáskeresés *javarésze* a 18–25 éves közötti időszakban történik.¹⁶ Az exploráció kiterjed a pályaválasztásra és magánéletre egyaránt. Sok fiatal abbahagyja az elsőként megkezdett szakképzést és más szakra vagy más intézményre vált. A mesterképzés lehet a kezdeti irány megerősítése, de vehet ettől eltérő irányvonalat is. A munka mezején szerzett korai tapasztalatok (pl. önkéntes munka) felkészülést jelentenek a későbbi szakmai szerepekre. A

¹² Uo., 471.

¹³ Feeling in-between.

¹⁴ Uo., 472.

¹⁵ Vö. ARNETT, Jeffrey Jensen: Young people's conceptions about transition to adulthood. *Youth and Society*, Vol. 29, no. 1, 1997, 3–23.

¹⁶ Vö. ARNETT: Emerging adulthood, 473–474.

különböző munkák kipróbálása révén ilyen kérdésekre keresik a választ: „Mi az, amiben jó vagyok?”, „Milyen munka lenne kielégítő számomra hosszú távon?”, „Milyen esélyeim vannak arra, hogy munkát találjak azon a területen, amit legmegfelelőbbnek találok?” A magánéleti exploráció komolyabb és jövőorientáltabb a serdülőkorhoz képest. Már nem az a kérdés, hogy „Kivel jó együtt lenni itt és most?”, hanem „Abból kiindulva, hogy ki vagyok, milyen társat képzelek el magam mellé egy életre?”

Összességében Arnett szerint az exploráció, a keresgélés pozitív módon fogható fel, mert lehetőséget nyújt az *élettapasztalatok gyűjtésére, az önismeret mélyülésére* még a végleges döntések meghozatala előtt. Erre majd nem lesz lehetőség a harmincas évek táján, amikor jó esetben kialakul egy viszonylag stabil életstruktúra.¹⁷

Többen megkérdőjelezték a készülő felnőtté válás mint életszakasznak az egyetemes voltát.¹⁸ Arnett ugyanakkor elismeri, hogy az elhúzódozó exploráció, út-és önkeresés kultúrafüggő. A fejlődő országokban nincs több éves átmenet a serdülő- és felnőttkor között. Bizonyos vallásos szubkultúrákban is nyomás nehezedik a fiatalokra, hogy fiatalon házasságot kössenek és gyereket vállaljanak. Végül a kutatások keveset foglalkoznak az iskola után rögtön munkába álló fiatalokkal – az ún. „elfeledett féllal”¹⁹ –, akiknek élete szintén rááll egy adott pályára 18–19 éves korban, ahonnan nehéz kitörni. Összességében tehát nem mindenki számára a „véghetetlen lehetőségek ideje” ez az időszak.

¹⁷ Vö. LEVINSON, Daniel: *The seasons of a man's life*. New York, Ballantine, 1978, 71–72.

¹⁸ Vö. HENDRY, Leo – KLOEP, Marion: How universal is emerging adulthood? An empirical example. *Journal of Youth Studies*, Vol.13, no.2, 2010, 169–179.

¹⁹ “The forgotten half”, lásd ARNETT: *Emerging adulthood*, 476.

A kapunyitási krízis

Az életszakasz minden pozitívuma mellett az érem másik oldalán azt találjuk, hogy sokan beleragadnak az identitásdiffúzió vagy moratórium állapotába, akár szakmai, akár magánéleti téren. Számos különböző pályán próbálkoznak, egyik kapcsolatból a másikba lépnek, és halogatják az elköteleződés meglépését. Milyen jelenséggel állunk szemben?

Az életkori átmenetek – így a serdülőkorból felnőttkorba való átmenet is – minden esetben kihívást jelentenek, mert az egyénnek el kell engednie a régi, megszokott szerepeket és új életfeladatoknak kell eleget tennie. Hogyha a változó körülményekhez, életfeladatokhoz nem sikerül alkalmazkodni, az átmenet *krízissé* válik. Sok huszonéves számára nehéznek bizonyulhat ez az átmenet a tanulmányai befejezésétől a „való világba”: láthatóan tologatják tanulmányaik befejezését, egyik képzést a másikra halmozzák sokszor összefüggés nélkül, ugyanakkor magánéleti téren is egyfajta bizonytalanságot, halogatást tapasztalunk, például a házasságkötéssel kapcsolatban.

A 2000-es évek elején jelent meg a fogalom, amely igyekezett megragadni azt a életszakasz-váltással járó krízist, amellyel a fiatalok szembesülnek.²⁰ Ez a fogalom a *quarterlife crisis*, magyar nyelvterületen *kapunyitási pánik* néven vált ismertté.²¹ Lassacskán a jelenség kezdett figyelmet nyerni a médiában, interneten, önségítő könyvekben, végül a szakmai körökben is. A jelenséggel

²⁰ A legelső könyv, ami a jelenségre felhívta a figyelmet: ROBBINS, Alexandra – WILNER, Abby: *Quarterlife crisis. The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc, New York 2001.

²¹ Vö. VIDA Katalin: A kezdődő felnőtttség és a kapunyitási pánik. In: PUSKÁS-VAJDA Zsuzsa – LISZNYAI Sándor (szerk.): *Iffúságkutatás és tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai*. FETA könyvek 6., Budapest 2011, 9–28.

foglalkozó szakemberek rámutattak arra, hogy a tanulmányok befejezésének környékén az addig jól kitaposott út bizonytalanná válik, s a fiatal elveszve érzi magát a lehetőségek útvesztőjében.²² Míg az életközépi krízis kulcsstényezője a lezárult lehetőségektől való szorongás, kétségbeesés, ezzel szemben a kapunyitási krízis fő jellemzője éppen „a túl sok lehetőség kiszámíthatatlansága, megjósolhatatlansága, az állandó változás és döntési helyzetek okozta sebezhetőség érzése”.²³ A huszonévesek elkezdhetik megkérdőjelezni önmagukat, identitásukat, karrierválasztásukat. A felsőfokú tanulmányok befejezése kritikus pontot jelent ebből a szempontból, mert az oktatásban töltött évek alatt a fiataloknak a célok és követelmények egyértelmű rendszerében kell eligazodniuk, ezzel szemben a munka világába való lépéssel olyan kérdésekkel és döntési helyzetekkel szembesülnek, amelyekre nincsenek egyértelmű válaszok és jól kitaposott ösvények, mint szüleik idején.²⁴

Az empirikus kutatások a kapunyitási pánik jelenségét többnyire a depresszió, valamint szorongás szintjének változásaival próbálják megragadni, amelyek eléggé vegyes eredményekkel szolgálnak. Robins és Wilner felmérése szerint a huszonévesek 62%-a mutatta depresszió, 91%-a szorongás tüneteit.²⁵ Ami a magyarországi vizsgálatokat illeti, Lisznyai átfogó, 576 egyetemistát bevonó vizsgálatából kiderül, hogy – a Bologna-rendszer struktúrájának megfelelően – a depressziós és szorongásos tünetek csökkennek az első évfolyamtól kezdve, míg a harmadik,

²² THORSPECKEN, Jennifer: Quarterlife Crisis. The Unaddressed Phenomenon. *Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association*, Eatontown, New Jersey, 2005, 121. Forrás: <http://www.angelfire.com/nj/counseling/NJCA2005ProceedingsPapers.pdf>.

²³ VIDA: i.m., 10; THORSPECKEN:i.m.,121.

²⁴ Vö. VIDA: i.m., 10.

²⁵ Idézi THORSPECKEN: i.m., 122.

valamint az ötödik, utolsó éven szignifikáns növekedést mutatnak.²⁶

Kiút a krízisből

Kétségtelen, hogy az elmúlt évtizedek társadalmi változásai, a munkaerőpiac átalakult profilja, a „jól bejáratott” ösvények hiánya nagy nyomást helyeznek a huszonévesekre. Úgy kell tervezniük és döntést hozniuk, hogy nem látni évekre előre a kikövezett utat. A számtalan választási lehetőség szakmai és magánéleti téren egyszerre privilégium és óriási teher. A jó döntés meghozatala szinte lehetetlennek tűnik, ezért sokan a halogatásba menekülnek.

Fontos tudatosítani, hogy a krízisbe került személy nem beteg, csupán elakadt. Sok fiatal számára fellélegzést jelenthet a tudat, hogy nem mindig a „húszéveseké a világ”, más kortársaik is küzdenek hasonló nehézségekkel. Mivel az érintett belső erőforrásrendszere nem bizonyul elegendőnek a kihívásokkal való megküzdés során, különösen fontos lehet a külső támasznyújtás, elsősorban a társas háló – szülők, barátok stb. – megmozgatása, de akár szaksegítség igénybevétele. Az érintett fiataloknak először is önismeretük, önreflexiójuk mélyítésében van szükségük segítségre. A vágyak, értékek, képességek, félelmek feltérképezését követő alapos önismeretre épülhet a jövőtervezés, a célok felállítása, döntések hozatala. A számba vehető alternatívák áttekintése után arra kell sarkallni a személyt, hogy tegye le voksát valamelyik lehetőség mellett, és néha aprólékosan meg kell ter-

²⁶ Vö. LISZNYAI Sándor: Készülődő felnőttiség. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In: LISZNYAI S. – PUSKÁS-VAJDA Zs. (szerk.): *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok*. FETA könyvek 5. Budapest 2010, 9–24.

vezni a cselekvés lépéseit.²⁷ Tudatosítani kell, hogy minden választás lemondás is egyben, és a lemondások fájdságát nem lehet megspórolni. Néha radikális változtatásra is szükség lehet: pályamódosításra, kilépésre egy nem kielégítő munkahelyről vagy párkapcsolatból. Vigasztalásul szolgálhat a tudat, hogy huszoneves korban még mindig kevesebb negatív következménnyel jár az életstruktúra megváltoztatása, mint ha erre később, például a középkorban kerül sor.

A krízis megelőzése érdekében, úgy véljük, a felsőoktatási intézményekben érdemes lenne prevenciósszerű jellegű felkészítőket, tréningeket szervezni a fiatalok számára, ezáltal „beoltani” őket a várható nehézségekkel szemben.

Befejezés

Végezetül elmondható, hogy komplex szemléletre van szükség a készülődő felnőttkor megítélésében. A felnőtté válás egy hosszú, a serdülőkorban kezdődő, a húszas éveken is átívelő folyamat. Ahhoz hasonlóan, ahogy a kínai *wei chi*, krízis kifejezés egyszerre jelent „veszélyt” és „lehetőséget”, ennek az időszaknak megvan a napfényes és árnyas oldala egyaránt. Az ekkor felmerülő élefeladatok okozhatnak szorongást, bizonytalanságot, depressziót a fiatal számára, de tekinthet úgy is erre az időszakra, hogy lehetőségek egész tárháza nyílt meg előtte, hisz nagyobb autonómiát élvez, mint egy serdülő, de még nem nyomják a vállát azok a kötelezettségek, amelyeknek egy felnőttnek meg kell felelnie.

²⁷ Vö. THORSPECKEN: i.m., 123–124; DABIS, Hiba – YATES, Julia: Successful navigation of the stormy seas: What factors lead to a successful transition from the quarterlife crisis? In: *The Coaching Psychologist*, Vol.10, no.1, 2014, 17–23.

