

AZ ANDRAGÓGIA SZEREPE AZ ÉLETKÖZEPI KRÍZIS KEZELÉSÉBEN¹⁹⁷

Környezetemben legyen az a munkahely, az iskola, a szabadidő világa az elmúlt években egyre többször találkozom olyan barátokkal, ismerősökkel, ismeretlenekkel, akik életközepi krízissel küzdöttek. Vannak közöttük, akik felismerték helyzetüket és vannak, akik nem. Hogyan jelent ez meg esetükben? Van, aki munkahelyet, szakmát váltana önszántából vagy kényszerűségből, de nem tudja, merre induljon. Azok a cselekvési utak, amelyeket ismer, és amelyek eddig beváltak, most valamilyen okból nem vezetnek eredményre, illetve bizonytalan kimenetelük miatt nagy feszültséget jelent az ismeretlenbe való „ugrás”. Vannak olyanok is, akiknek nincsenek a váltáshoz kapcsolódó tapasztalataik, így bennünk még nagyobb feszültséget indukál ez a kérdés. Vannak, akik egyszerűen csak úgy érzik, hogy az elmúlt 10-20 évben, amelyet munkával töltöttek el, eljutottak valahova, elértek valamit, de most másra, újra vágnak, és ezen vágyaik teljesítéséhez nem találják a megoldást. Van, akit a magánéletében történt változások állítanak új kihívások elé. Megint mások hosszas családi „szolgálat” után illeszkednének vissza egy teljességgel megváltozott munkaerőpiacra. Továbbá vannak olyanok is, akik az ország határain belül nem látják a saját és családjuk jövőjét, ezért akár konkrétumok nélkül, de a külföldre költözés lehetőségét fontolgatják.

Dolgozatom alapját jelentő kutatásom a felnőttek életközepi krízisének egy olyan dimenzióját vizsgálta, melyben a krízis egy kényszerű, vagy önkéntes útkeresés – foglalkozás vagy munkahelyváltás – mentén alakul ki. Tapasztalatom szerint egyre többen vannak, akik az előbbi vagy az utóbbi okok valamelyike miatt kerültek nehéz gondolati, érzelmi, anyagi helyzetbe és nem tudják hogyan tovább. Dolgozatomban azt vizsgálom, hogy ezekben a krízishelyzetekben az andragógia tudománya és képviselői hogyan nyújthatnak segítséget az érintetteknek.

Szakedzői kutatásom során arra kerestem a választ, hogy a munkavégzéshez kapcsolódó életközepi kríziseknek melyek a kiemelt probléma-

csoporthai? Az életközepi krízist milyen módszerekkel lehet hatékonyan kezelni? A kezelésben lehet-e szerepe az andragógiának és az andragógusoknak?

Az empirikus kutatásnál kvalitatív kutatási módszereket alkalmaztam, így a dokumentum-elemzés, a félig strukturált interjú és a fókuszcsoportos interjú módszerét választottam. A dokumentum-elemzés során a pszichológia és az andragógia szakirodalmából kerestem és válogattam a témához kapcsolódó szerzők írásait.

Egyéni interjút készítettem:

- krízisalanyokkal
- felnőttképzési szakemberekkel
- pszichológusokkal
- egyéb humán szolgáltatást végzőkkel
- felsőoktatásban tevékenykedő oktatókkal.

Mivel az életközepi krízis általánosan és a munkavégzéshez kapcsolódóan is rejtett probléma, így a populációról nem áll rendelkezésre egy nyilvános adatbázis. A krízisalanyok célcsoportját a szakirodalomban megfogalmazottak alapján saját magam határoltam körül. A szakirodalom segítségével az adott életkori határok, viselkedési és problematikai sajátosságok szerint az alábbiak szerint határoztam meg krízishelyzetben lévő alanyok tulajdonságait:

- 40-45 év közötti életkor
- felismerte, hogy jelenlegi munkáját nem tudja, nem akarja tovább végezni
- félelmek, szorongás gyötri a szakmaváltással kapcsolatban
- ismereteit nem tudja rendszerezni, átgondolni.

Ilyen típusú interjút folytattam öt fő krízis-alannyal. A megkérdezettek számára anonimitást biztosítottam, mivel a téma egy nyíltan nem felváltott problémához kapcsolódik. Az interjú első részében a bizalmas légkört kellett kialakítanom.

Kutatásom során a felnőttképzési szakembereket a következők szerint választottam ki, ebbe a körbe tartozó interjúalanyom öt fő volt:

- lehetőleg andragógus BA végzettség és/vagy
- gyakorlati működés és tapasztalat felnőttképzési, szolgáltatási tevékenységben.

Az egyéni interjúkra, egy külön a krízisalanyoknak és egy külön a felnőttképzési szakembereknek szóló kérdéssort állítottam össze.

197 E témakörben írott diplomamunkámat az Eötvös Loránd Tudományegyetem, andragógia mesterszakos képzésének keretében készítettem 2014-ben. Konzulensem Dr. Kraiciné Szokoly Mária PhD főiskolai docens volt.

Pszichológust, egyéb humán szolgáltatást végző (családsegítő, munkaügyi központ munkatársa) és felsőoktatásban tevékenykedő oktatót két-két főt kérdeztem meg. Esetükben egy-egy releváns kérdést emeltem ki a felnőttképzési szakemberek interjújából.

A fókuszcsoporthoz tartozó interjú az ELTE andragógia mesterszak, végzős levelezős csoportjának tagjával készítettem. A résztvevők andragógusként (képzésszervező, tanulmányi előadó), szociális munkásként és pedagógusként dolgoznak tanulmányaikkal mellett. Az interjú ötvözte a fókuszcsoporthoz tartozó interjú és az ötletroham módszert. A klasszikus fókuszcsoporthoz tartozó méret 8-12 fő, kutatásomban én a mini fókuszcsoporthoz tartozó technikát alkalmaztam, hat fő részvételével.

Interjúalanyaimat személyes ismeretségi körömben toboroztam hólabda módszer segítségével. Fentiek alapján nem valószínűsítettem, hanem önkényes mintavételi eljárást alkalmaztam, a mintavétel nem reprezentatív.

Kutatásomban szereplő alanyok lakhelye és munkahelye Budapestre és Pest megyére korlátozódott. Az interjúk lefolytatására 2013 decembere és 2014 márciusa között került sor.

Első hipotézisem szerint, szükséges és lehetséges különbséget tenni, az életközépi krízis a kapuzási pánik és a burn out szindróma között. A hipotézis vizsgálatához kapcsolódó kérdéseimet feltettem pszichológusoknak és felnőttképzési szakembereknek is. A megkérdezett andragógusok kérdésre adott válaszai tükrözték azt a bizonytalan határvonalat, ami a fenti fogalmak esetében a közvéleményt is jellemzi. Ennek oka lehet, hogy az andragógusok nem, vagy csak közvetetten foglalkoznak az életközépi krízis témakörét érintő kérdésekkel, fejlesztéssel. Véleményük és tapasztalataik szerint az andragógus képzés pszichológia modulja nem nevesíti, érinti részletesen a témakört. A válaszadók többsége az életközépi krízist magánéleti és/vagy munkakapcsolati problémaként írta le. A magánéleti problémák esetében a testi változásokat, a házastárral kapcsolatos problémákat sorolták fel. A munkahelyi válsággal kapcsolatban, több esetben szinonimaként használták a burn out kifejezést. A kapuzási pánikot szinte kivétel nélkül magánéleti problémakörrel azonosították, elsősorban férfiakra vonatkozóan.

A megkérdezett karrier-tanácsadó kiemelte, hogy tapasztalata szerint azok is az életközépi válság „kategóriába” sorolják magukat, akik a szakirodalomban meghatározott életkortól még nagyon

messze vannak. Elmondása szerint számos 35 év körüli alannal találkozott, akik magukról azt állították, hogy életközépi krízisben vagy annak előszobájában vannak. Ennek több kiváltó okát látja. Egyrészt a felgyorsult világban 35 évesen a csúcson „kell lenni” és ha az ember eléri, akkor érdemes váltania, újra kezdenie. Másrészt nagyon nehéz boldogulni a munkaerőpiacon, így ha valaki mégsem érzi magát a csúcson, akkor ezt válságként értelmezi. Fialokról van szó, 10-15 évük lenne a valós életközépig, de önismeret hiányában vagy kevés önismerettel már jóval korábban ezzel a kérdéssel kezdenek foglalkozni. A karrier-tanácsadó úgy véli, hogy egy tömeghisztéria is kezd kialakulni a kérdéskör körül. Ugyanakkor véleménye szerint valóban igaz, hogy a felpörgetett életvitel miatt az emberek hamar kifáradnak, kiégnek a stressztől, de ez nem feltétlenül az élet közepén következik be. Felborul a munka-magánélet egyensúlya, káros szenvedélyek rabjaivá válnak.

A pszichológusok szakképzettségüknek és tapasztalatuknak köszönhetően is árnyaltan látják a kategóriákat. Nézetük szerint az életközépi krízis életkorilag egyre jobban kitolódik. Úgy találják, hogy ma főként 45-48 éves kor körül és felett, a fizikai változásokban a klimax- és potenciazavarok megjelenésével, az üres fészek szindrómával (kirepülő gyerekek) kezdődik. Mivel tendenciózusan megfigyelhető jelenség, hogy a fiatalok egyre később kezdenek gyereket vállalni, így az ezt követő problémák is tolódnak. Véleményük szerint a szakirodalom nagy része nem követi a jelen kor tendenciáit ezen a téren.

A pszichológusok szerint az életközépi válság az a tág kategória, amibe beletartozhat a burn out, és a kapuzási pánik is. Ez utóbbi általában a férfiakra jellemző, még egyszer megélni a szerelmet, a fiatalságot. Holdudvar-hatás jelenik meg, a problémák összekapcsolódnak (önkép, család, stb.). Véleményük szerint a burn out szindróma egy olyan probléma, ami az embert, elsősorban, mint munkavállalót, mint szakembert érint. Független az életkortól, tehát nem csak az élet közepén jellemző. Az egyén egynek tekinti magát a munkaadóval és ebbe „fullad bele”. Nem csak a munkában, hanem sportban és a magánélet területén is jelentkezhet a kiégés. A kiégésnek egészségre kifejezetten káros végkimenetele is lehet, szinte kivétel nélkül megjelenik a depresszió.

A pszichológusok fontosnak tartották megemlíteni, hogy azok a kliensek, akik ilyen helyzetben

vannak, nem szeretik a címkézést (kiégett, válságban van). Kiemelték, hogy akkor lehet az alannyal beszélni, amikor konkrétan történik vele olyan esemény, ami felerősíti problémaérzetét (munkahely elvesztése, válás, stb.). Elmondták, hogy tapasztalataik szerint a magyar lakosságnál még mindig nem evidens, hogy élete során folyamatosan tovább kell képeznie magát. Megszerzett diplomához kapcsolódó tevékenységet végezve szeretnének nyugdíjba vonulni, ezért válságként élik meg, ha váltani kell.

A vizsgálati eredménnyel kapcsolatos szubjektív véleményként osztom a karrier-tanácsadó nézetét, miszerint sokan tévesen diagnosztizálják magukat krízisalanyként. A pszichológusokkal ugyanakkor csak részben értek egyet abban, hogy a probléma egyre későbbi életkorra toódik ki, mivel személyes tapasztalataim mást igazolnak. Elképzelhetőnek tartom, hogy a jelenleg 30-35 éves korosztály esetében valóban ki fog toódni néhány évet a kritikus korszak, de jelenleg még a 45 év alatt is megjelenik a probléma. A pszichológusok által az adott életközépi krízis, burn out, kapuzárás pánik fogalmakra vonatkozó meghatározásokkal a szakirodalmi kutatások alapján is egyetértek. A fogalmak elhatárolhatóak egymástól.

Második hipotézisem szerint, az életközépi krízissel érintetteknek ma Magyarországon nincs intézményes segítő-tanácsadási rendszere, az érintettek nem tudják, hogy problémáikkal kihez fordulhatnak. A hipotézist több kérdéssel jártam körbe, mind a krízisalanyok, mind a felnőttképzési szakemberek és az egyéb segítő foglalkozású szakemberek tekintetében. A krízisalanyok nem ismernek segítő-tanácsadási rendszert, amely a problémáik kezelésében segíthetne. Voltak köztük, akik a munkaügyi központtól várták volna az ezirányú támogatást, ez az egyik esetben egyszeri csoportos foglalkozás keretében elkezdődött, ahol segítséget ígértek, de később ezt a segítséget, sem telefonon, sem levélben, sem személyesen nem tudta igénybe venni az érintett. A másik esetben a munkaügyi központ egyáltalán nem foglalkozott ilyen jellegű segítségnyújtással. Volt, aki internetes keresés alapján eljutott olyan karrier-tanácsadó portálra, ahol tesztek kitöltését, majd személyes tanácsadást ígértek, de a személyes tanácsadás olyan triviális dolgokról szólt, hogy az alany becsapottnak érezte magát. A krízisalanyok között volt olyan is, aki elmondta: számára akkor lenne hiteles a tanácsadás, ha tudná, olyan valaki ül vele szemben, aki maga is volt már hasonló helyzetben. Általánosan mindannyian megfogalmazták, hogy nincs számukra ismert segítő rendszer.

Erre reflexióként, egy anonimitást kérő, Pest megyei Munkaügyi Központ volt munkatársát kérdeztem meg, aki elmondta, hogy az ő intézményükben eseti, egyéni pályatanácsadási tevékenységet folytattak, valamint egy dedikált alapítvány, mint segítő szervezet felé irányították az ilyen érdeklődőket.

A felnőttképzési szakemberek esetében feltettem a kérdést, hogy szerintük ma Magyarországon kihez fordul egy krízishelyzetben lévő személy? Egyöntetűen azt mondták, hogy még nincs kultúrája a szakembertől való segítségkérésnek, véleményük szerint elsőként a családtól, baráti körtől kérnek, vagy kéretlenül tőlük kapnak segítséget. Egy szűk kör fordul karrier-tanácsadóhoz, coach-hoz, de számuk elenyésző és nem feltétlenül anyagi okok miatt. Pszichológus felkeresésére még ritkábban van példa.

Egy budapesti családsegítő szolgálat anonimitást kérő pályaválasztási tanácsadóját is megkérdeztem tapasztalatairól. Elmondta, hogy az intézményesült segítségnyújtásra, pályakorrekciós tanácsadásra három úton jelentkeznek. Egyrészt amikor már a családsegítő valamely munkatársa foglalkozik a családdal és ő „küldi” az egyént (az esetek 50 %-a ilyen), másrészt ismerőstől szerzett információ alapján jelentkeznek, harmadrészt helyi lapban megjelent szolgáltatási híreket olvasva, az „utcáról”. Nagy területet lát el a szolgálat, a pályaválasztási tanácsadó szerint vannak olyanok, akik hiába élnek a közelben nem is tudnak a létezéséről. A leggyakoribb a klasszikus öt alkalmas tanácsadás, melynek során a szociokulturális feltételek feltérképezésével (családi helyzet, anyagi helyzet, elvárások, feltételek, körülmények) és megoldási lehetőségek keresésével, döntési pontok azonosításával dolgoznak. Az utánkövetésre a magas esetszám miatt sincs lehetőség, így van, aki öt alkalom, van aki egy alkalom után „eltűnik”. Előfordul, hogy jóval később érkezik visszajelzés az alanytól, hogy sikerrel megoldotta a problémáit.

Vizsgálatom alapján belátható, hogy a krízisalanyok ugyan tettek kísérleteket intézményesített szakértő segítség igénybevételére, de ez kevés sikerrel járt. Maguk az intézmények esetleges megoldást kínálnak (munkaügyi központ), vagy iszonyú leterheltség mellett igyekeznek ellátni feladataikat. A két interjú alapján természetesen nem lehet általános következtetést levonni, de az interjúk után számos más munkaügyi központnál és családsegítőnél érdeklődtem pályakorrekciós tanácsadás felől és szinte ugyan ezeket a válaszokat kaptam. Legnagyobb

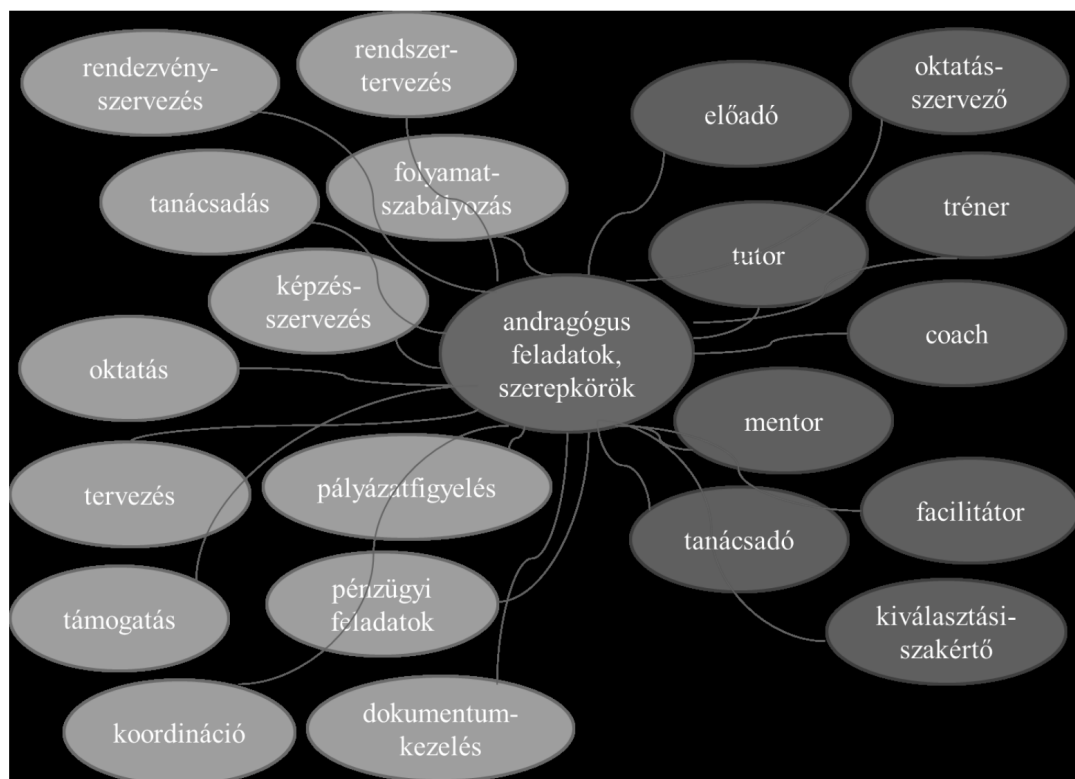
problémának a szervezés és az információáramlás hiányát látom. Nincs egy olyan szervezet/közösség, amely összefogná a segítő szakembereket, és eljuttatná a lehetőségről szóló információt a potenciális célcsoporthoz.

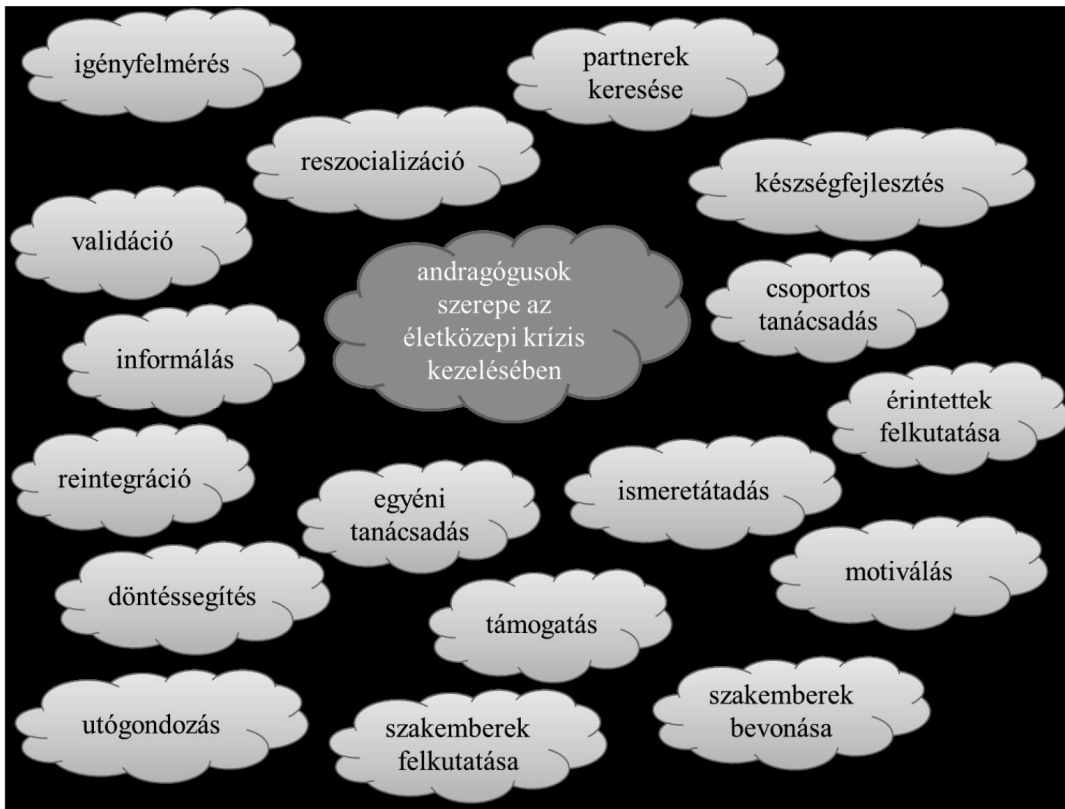
Harmadik hipotézisem az volt, hogy az életközépi krízis kezelésében, a tanácsadásban nem világos a felnőttképzési rendszer és a felnőttoktatók, felnőttképzők részvételének lehetősége feladata. A megkérdezett felnőttképzési szakemberek arra a kérdésemre, hogy életközépi krízisben lévő személyeknek fordulnak-e hozzájuk segítségért, mindannyian elmondták, hogyha nem is feltétlenül krízis problematikával keresik fel őket, de a tanácsadás/képzés/coaching során feltárássra kerülnek a körülmények, amelyek háttérben számtalanszor áll valamilyen krízishelyzet/esemény. A segítségnyújtás célja nem feltétlenül egy teljes karrierút megváltoztatása, de előfordult, hogy szinte 180 fokos változás történik a segített életében. Több esetben az is megfigyelték volt, hogy az alany kiegészítő tevékenység révén már megtalálta azt a célt, amely örömet jelentett számára, így a biztos egzisztenciát jelentő alapfoglalkozását nem kellett feladnia.

A felnőttképzési szakemberek tevékenysége (tanácsadás, coaching, képzés) nem kapcsolódik egy-

máshoz, ezért az alanyok gyakran sziget-szerű segítségnyújtást kapnak. A folyamatot nem támogatja egy dedikált intézmény/személy. A megkérdezettek segítségnyújtásra vonatkozóan olyan módszereket, feladatokat soroltak fel, amelyek a felnőttképzés és a felnőttképzők tevékenységébe beleillik, így például kommunikációs workshop-ok szervezése, ahol az érintettek tudnak előadásokat hallgatni, egymással beszélni, új impulzusokat kapni. Ilyen az egyéni vagy csoportos tanácsadási forma, ahol az egyén önmagáról kialakított képét lehet formálni, akár önismereti tréning, csoport coaching keretében. Kiemelték, hogy fontos a jó példa bemutatása, olyan személy közreműködésével, aki már sikeresen oldott meg hasonló helyzetet, valamint a hiteles csoportvezetés.

A fókuszcsoportos interjú, az ELTE andragógia mesterszak, végzős levelező tagozatos csoportjának hat tagjával készítettem. A résztvevők – tanulmányaik mellett – andragógusként (oktatásszervező, tanulmányi előadó), szociális munkásként és pedagógusként dolgoznak. Az interjú során feltett kérdésekre, az andragógusok feladatait, szerepkörét szemléltetve a következő gondolatterképet rajzolták fel:





Ez alapján pedig kértem, hogy vázolják, szerintük milyen szerepet tölthetnének be az andragógusok a felnőttek életközépi krízisének kezelésében, a válaszokból lásd a fenti ábrát!

A lefolytatott interjúk alapján megállapítható, hogy az andragógusok tevékenységük során kapcsolatba kerülnek életközépi krízisben lévő személyekkel, ezért az ilyen problémával küzdők számára történő tanácsadás, segítség része munkájuknak. Andragógia mesterszakos hallgató csoporttársaim számos tevékenység felsorakoztatásával jelenítették meg, hogy a felnőttképzési rendszer képviselői mely feladatokat láthatnák el a fejlesztés keretében. Ezért is tartom fontosnak, hogy az ilyen típusú változásvezetésben az andragógusok szerepet vállaljanak.

Negyedik hipotézisem, hogy ma az iskolarendszer nem foglalkozik a gyermekek és fiatalok krízishelyzetekre történő felkészítésével, a pedagógusok nem tájékozottak, e feladatot nem tartják szükségesnek, erre nem felkészítettek. A kérdést felsőoktatásban tanító pedagógusoknak, felnőttképzési szakembereknek, pszichológusoknak és a családsegítő munkatársnak is feltettem. Az egyöntetű válasz az volt, hogy bár mindannyian látják, mekkora szükség lenne a fiatalok változáskezelési felkészíté-

sére, de ez sajnos nem történik meg. A felsőoktatási intézmények által folytatott diplomás pályakövetés nem igyekszik kezelni ezt a problémát. A hallgatói centrumoknál inkább a „lélekápolás” megy, nem valós segítségnyújtás, felkészítés. A karrier-tanácsadó szerint az állandó újratervezés még nem épül be a fiatalok szerepkészletébe. A pszichológusok szerint fontos a minta, amit a fiatalok otthon látnak, így változások kezelésével kapcsolatos megküzdési stratégiáikat is nagyban szüleik befolyásolják. A válaszokból kiderült, hogy a változáskezelés tanítására, az ilyen jellegű fejlesztésre a pedagógusok többsége nincs felkészülve. A családsegítő munkatársa elmondta, hogy amikor nagyobb létszámban dolgoztak az intézményben, még volt rá példa, hogy kilátogattak a kerületi szakközépiskolákba pályaaorientációs előadásokat tartani, amelynek keretében a változások kezeléséről is beszéltek. Ezek a megoldások mára elhaltak, információi szerint jelenleg esetleg osztályfőnöki óra keretében esik szó a témáról.

Segítő megoldásként a fentiek alapján egy olyan fejlesztési program részletes kidolgozását látom szükségesnek, amelyben andragógus szakember koordinálása mellett, a téma érintett szakemberei közösen dolgozzák ki a programtervet és referenciájellel kipróbálják, majd megvalósítják a teljes

fejlesztési folyamatot. Emellett szükségesnek látom olyan „jó gyakorlatok, példák” bemutatását, különböző munkaterületeken dolgozó személyek bevonásával, akik korábban már sikeresen oldották meg saját krízishelyzeteiket.

Az andragógia szerepét, az andragógusok feladatait a felnőttek életközépi kríziseinek megoldását segítő program kialakításában és megvalósításában a következőkben látom:

1. A témakörhöz kapcsolódó szakemberek (pályatanácsadó, coach, mentálhigiénés szakember, pszichológus, szupervízor, stb.) felkutatása és meggyőzése a programhoz való csatlakozást illetően
2. A programot befogadó intézményrendszer megtalálása, a finanszírozási feltételek kialakítása, támogatók megnyerése
3. A program működési kereteinek kialakítása, az egyes csoportfoglalkozások tematikájának összeállításában való közreműködés, szakemberek koordinációja
4. A program résztvevőinek (krízisalanyok) toborzása, tájékoztatása, szervezés, folyamatos kapcsolattartás
5. A program egyes blokkjainak vezetése, facilitálás
6. A csoportok működési tapasztalatai alapján a folyamatos tematikai fejlesztés elősegítése
7. A csoportok működéséről, létezéséről a közvélemény minél szélesebb körű tájékoztatása, publikálás.

A diplomamunka védését követően folytatni kívánom a dolgozatban felvázolt fejlesztés kidolgozását, hogy andragógiai nézőpontból segíteni tudjam az életközépi átmenetet az érintetteknek.

Absztrakt

Életünk folyamán számos nehéz időszakon kell átjutnunk, függetlenül attól, hogy tinédzser, középkorú, vagy idősebb generációba tartozunk. Dolgozatom alapját jelentő kutatásom egy aktuális, valós, de rejtett társadalmi jelenség, a felnőttek életközépi krízisének egy olyan dimenzióját vizsgálja, melyben a krízis egy kényszerű, vagy önkéntes útkeresés – foglalkozás vagy munkahelyváltás – mentén alakul ki. Tapasztalatom szerint egyre többen vannak, akik az előbbi vagy az utóbbi okok valamelyike miatt kerültek nehéz gondolati, érzelmi, anyagi helyzetbe és nem tudják hogyan tovább. Munkám során azt vizsgáltam, hogy milyen szerepet tölthet be az andragógia tudománya és a felnőttképzési tanácsadó szakember a felnőttek krízishelyzetekre történő felkészítésében és azok kezelésében.

Abstract

Throughout our lives we need to go through several periods of hardship regardless of whether we belong to teenage, middle-aged or elderly generations. The topic of my research serving as the basis of my thesis is focusing on a certain aspect of a hidden social phenomenon, namely the midlife crisis, in which the crisis occurs due to forced or voluntary path searching, as a result of changing one's job or occupation. In my experience there are more and more people facing demanding mental, emotional or financial situations for the above reasons and do not know how to move on. In my research I examined what roles can the science of andragogy and an adult education specialist play in preparing adults for facing crises and coping with them.