

B U D A P E S T

14/04/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

A pályaválasztás bizonytalanságában

– Interjú Dikker Vandával, rendelőnk okleveles pszichológusával



Kertváros Magazin | Havi interjúnkban rendelőnk új szakemberét, Dikker Vandát kérdeztük arról, miért olyan nehéz ma dönteni a fiataloknak a pályaválasztás kérdésében, és hogyan segíthetjük őket az útkeresésben és a pályaorientációban.

KM: A jövőről és a továbbtanulásról való döntés a serdülőkor természetes része. Miért válik ez ma mégis egyre nehezebbé?

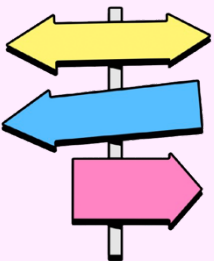
Dikker Vanda: Valóban, az útkeresés és az identitásformálás a serdülőkor természetes

része. Ami változott, az a környezet komplexitása. A mai fiatalok egy olyan világban hoznak döntéseket, ahol szinte

végtelen számú lehetőség áll előttük. Ez elsősorban szabadságnak tűnik, de sok esetben inkább bénító hatású: minél több opció közül kell választani, annál nehezebb elköteleződni.

KM: Milyen szerepe van ebben a technológiai fejlődésnek és a folyamatos változásnak?

D.V.: A digitalizáció és az új technológiák – például a mesterséges intelligencia – alapjaiban alakítják át a munka világát. Egy ma választott pálya jövőbeli stabilitása sokkal kevésbé kiszámítható, mint korábban. Ez a bizonytalanság érthető módon szorongást kelt, hiszen a fiatalok úgy érzik, hogy olyan döntéseket kell



meghozniuk, amelyeknek a következményeit nehéz előre látni.

KM: A közösségi média mennyiben befolyásolja ezt a folyamatot?

Szakember: Nagy mértékben. A közösségi média egy torzított valóságot mutat, ahol mások sikerei felgyorsítva és megsűrve jelennek meg. Ez könnyen vezethet összehasonlításhoz és megfelelési kényszerhez. A fiatalok gyakran azt érzik, hogy „mindenki más már tudja, merre tart”, miközben ők még bizonytalanok – ez pedig tovább nehezíti a döntéshozatalt.

KM: Mennyire hat a bizonytalanság érzésére a jelenlegi társadalmi és gazdasági környezet?

D.V.: Jelentős mértékben. A gazdasági változások, válságok, a munkaerőpiac átalakulása mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a jövőkép kevésbé kiszámítható. Korábban sokkal inkább létezett egy „kikövezett út”: tanulás, munka, stabil karrier. Mára már ez a linearitás megbomlott, ami egyrészt lehetőség, másrészt viszont bizonytalanságforrás.



KM: A családi minták milyen szerepet játszanak ebben?

D.V.: A fiatalok nagyon érzékenyen reagálnak arra, amit a környezetükben látnak. Ha azt tapasztalják, hogy a szüleik kiégtek, bizonytalanok a munkájukban, vagy pályát váltanak, az egyszerre lehet reális kép és egyfajta figyelmeztetés is számukra. Sok fiatal emiatt szeretne „jól dönteni”, ami viszont extra nyomást helyez rájuk.



KM: Gyakran halljuk a „bármilyen lehetsz” üzenetet. Ez inkább segít vagy inkább nehezít?

D.V.: Mindkettő. Inspiráló lehet, mert tágítja a lehetőségeket, ugyanakkor könnyen nyomasztóvá válik. A szabadság ugyanis felelősséggel jár: ha „bármilyen lehetsz”, akkor a döntés teljes súlya is rád nehezedik. Ez sok fiatalnál szorongást és halogatást eredményez.

KM: Mennyire játszik szerepet az önismeret a döntésekben?

D.V.: Kulcsszerepe van. A belső iránytű – azaz az értékek, erősségek, érdeklődés –

még formálódóban van ebben az életkorban. Ha ez nincs kellően megerősítve, a döntések könnyen külső elvárások mentén születnek meg, ami hosszabb távon elégedetlenséghez vezethet.

KM: Mit tehetünk szülőként vagy szakemberként, hogy támogassuk a fiatalokat ebben a folyamatban?

D.V.: A legfontosabb, hogy ne vegyük át a döntést helyettük. Sokkal inkább egy biztonságos, elfogadó közeget érdemes teremteni, ahol kérdezhetnek, gondolkodhatnak, és hibázhatnak is. A reflektív beszélgetések, az önismeret fejlesztése, valamint az a szemlélet, hogy a döntések nem véglegesek, mind segíthetnek csökkenteni a szorongást.

KM: Végül: mi az az üzenet, amit legszívesebben minden fiatalnak átadnál?

D.V.: A döntések nem véglegesek, és nem kell mindent egyszerre kitalálni. A jövő nem egyetlen választáson múlik, hanem egy folyamatos alakulás eredménye. Sokkal fontosabb, hogy ismerjük önmagunkat, és merjünk lépésről lépésre haladni.

KM: Köszönöm a beszélgetést!

D.V.: Én is köszönöm!



© KERTVÁROS MAGAZIN. MINDEN JOG FENNTARTVA.

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu
Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:
Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.
Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>

Kedves Olvasónk! 📖

Kiadónk ajánlata a témához kapcsolódóan:

Ha a pályaválasztás és az útkeresés kérdése most aktuális a családban, és szeretnél ebben valódi kapaszkodót adni gyermekeidnek, akkor ajánljuk figyelmedbe a 📖 [Pályaválasztás](#)

[kártyapaklit 12–18 éveseknek](#)



👤 A kártyapakli az önismeret fejlesztését támogatja, segít feltérképezni az érdeklődési köröket, értékeket, erősségeket és motivációkat, így hozzájárul a tudatos pályaválasztáshoz. A 32 kártya egyéni átgondolásra, közös beszélgetésekre vagy tanácsadási helyzetekben is jól használható, rugalmasan alkalmazkodva a fiatalok igényeihez