



DOI: 10.18427/iri-2018-0104

## **Értelemkeresés a készülődő felnőttkorban**

**Hornyák Ágnes, Urbán Szabolcs**

**PPKE BTK Pszichológiai Intézet, Budapest**

Jelen munka célkitűzése, hogy bemutassa a készülődő felnőttkor szakaszának jellemzőit, legfőbb rizikótényezőit és az egészségességgel való kapcsolatát, valamint választ találjon arra a kérdésre, hogy milyen tényezők képesek hatékony védelmet és fejlődési lehetőséget biztosítani a fiatalok számára. Azt a megközelítést, amelyet Viktor Frankl egzisztencialista pszichológiája képvisel, az egyik leghatékonyabb lehetőségnek tartjuk ebben a folyamatban. A húszas éveikben járó fiatalok autentikus, autonóm self-érzetük és a tágabb környezetbe való elkötelezett, felelősségvállaló odatartozásuk együttes kialakításának kihívásaival küzdenek. Mely küzdelmekben az értelemmel teli életcélok mentén összpontosítani tudják pszichés energiáikat, figyelmüket, komplex döntéseket hozhatnak, s a folyamat közben olyan bio-pszicho-szociális érési utat tehetnek meg, melynek végén a teremteni tudó felnőtt ember áll.

Az élet értelmességének keresésére, az értelemre való rákérdezésre, annak megtalálására illetve megalkotására helyezett fókusz lehetővé teszi a felnőtté váló személy számára, hogy – abban a kritikus életkorban, amikor saját identitása és társadalmi szerepvállalása szempontjából hosszú távú döntések alapjai teremtnének (vagy éppen nem teremtnének) meg – saját kezébe vegye sorsának irányítását; s ezen keresztül hatékonyan járuljon hozzá életformájának kialakításához, pszichológiai jóllétének eléréséhez, a kapcsolati és a karrier világában való kompetens és értelmes jelenlét átéléséhez.

Ugyanakkor a készülődő felnőttkor önálló fejlődési szakaszként való hangsúlyozása egyelőre kevésbé elterjedt a magyarországi pedagógiai és pszichológiai gondolkodásban; ennek a fejlődési szakasznak a sajátosságaiából adódó személyes és társadalmi feladatok értelemfókuszú megközelítése pedig szinte teljesen hiányzik a hazai szakirodalomból. Munkánkkal ennek a szemléletmódnak a lehetőségeire szeretnénk felhívni a figyelmet, s megfelelő alapokat teremteni mind a tudományos kutatás, mind olyan lehetséges gyakorlati alkalmazások számára, amelyek pl. a pszichológiai és pedagógiai támogatások módszereiben, a felsőoktatás és felnőttképzés rendszerében és a fiatalok munkavállalásának kérdéseiben jelennek meg.

## *A készülődő felnőttkor*

### *A fiatalok a felnőtté válás útján, a készülődő felnőttkor fogalma*

A fejlődéslélektan egyik legelterjedtebb szakaszelmélete Erik Erikson (1991) pszichoszociális fejlődésmodellje, mely az emberi fejlődést születéstől a halálig nyolc szakaszra bontotta fel. Erikson rendszerében minden fejlődési szakasz egy megoldandó feladattal jellemezhető, amely során a feladattal való megküzdés állapotát, s a szakaszok sajátos dichotómiában való egyensúlytalálás feszültségét normatív krízisként értelmezhetjük (Erikson, 1968/1991). Erikson modelljében a fiatal felnőttkor a serdülőkor után következő szakasz. A serdülőkori küzdelmet, amely a szerepdiffúzióval szemben az identitás eléréseért folyik, a amelyben a hűség erénye formálódhat ki, a fiatal felnőttkor krízise követi. Ennek során az intimitás megélésének képessége az izoláció elkerülésével szemben fejlődik, létrehozva a szeretet erényét. A fiatal felnőttkor feladata, hogy az egyén az identitásvesztés félelme nélkül legyen képes egy rendszer (párkapcsolat, baráti kör, szakmai közösség, család) részese lenni, megélve a kapcsolódás, odatartozás érzését, ugyanakkor hűnek maradni a megküzdött önálló értékek, világlátás, meggyőződései rendszerének: egyensúlyt teremtve az intimitás és izoláció között (Erikson, 1991). Erikson ugyanakkor felhívta a figyelmet arra a jelenségre, hogy a serdülőkor identitásküzdelme sokszor elhúzódik, s a fiatal ezt az életkori szakaszt a Marcia által megnevezett elhúzódó moratórium identitásállapotával hagyja el (Marcia, 1966). A fiatal felnőttkor gyakran a serdülőkorban elkezdett identitásküzdelmek folytatásának bizonyul, ám az új életkori feladatok kihívásainak közegében.

Arnett (2000) érvelése szerint a 19-25 éves fiatalok sajátos köztes helyzetben vannak: sem nem serdülők, sem nem felnőttek még, s a felnőtté válás sokszor kihúzódik a harmincadik életév betöltéséig (Jay, 2012). Arnett (2000) elsőként definiálja az általa „emerging adulthood” névvel ellátott új fejlődéslélektani szakaszt, mely az Eriksoni fejlődési szakaszok rendszeréhez igazítva a serdülőkor és a fiatal felnőttkor szakaszai közé ékelődik be.

A magyar nyelvű szakirodalomban – Lisznyai (2010) nyomán – a „készülődő felnőttkor” kifejezés látszik meghonosodni, s a munkánkban mi is ezt a kifejezést használjuk a 19-29 évesek korosztályának jelölésére.

### *Az új szakasz megszületését ihlető társadalmi, gazdasági változások*

A poszt-indusztriális társadalmakban az elmúlt 50 év óriási gazdasági, társadalmi változásokat hozott, mely megalapozta a társadalom tagjainak pszichoszociális fejlődésének átalakulását, és új tendenciák megjelenését (Arnett, 2000; Lisznyai, 2010; Kiss, 2009). A készülődő felnőttkorban lévő

fiatalok már nem serdülők, hiszen már nem járnak kötelező jelleggel iskolába, önálló állampolgári jogokkal rendelkeznek, ám szüleikkel még egy háztartásban élnek és anyagilag függnék tőlük. Életüket befolyásoló döntéseket egyedül rendszerint nem hoznak és kapcsolataik, munkájuk általában az aktuális érdeklődésükhöz és rövidtávú céljaikhoz kötődnek, kevésbé bírnak elkötelezett választással (Arnett, 2014). Arnett fiatalokkal folytatott interjúi alapján kijelenti, hogy a készülődő felnőtt szakaszában lévők sem kamasznak, de még felnőttek sem érzik magukat, illetve néha így, néha úgy: összefoglalva „kettő közé szorult” állapotként definiálják saját leválási és felnőtté válási állapotukat (Arnett, 2014).

A készülődő felnőttkor önálló szakaszának megjelenésében meghatározó szerepet töltenek be olyan tényezők, mint pl. a romantikus kapcsolatok szabadabb megélésének nagyobb kulturális elfogadottsága és az elköteleződés előtti együttélések számának növekedése (Arnett, 2000), a családalapítás későbbre tolódása, a felsőoktatás kiterjedése és általánossá válása (Vida, 2011). A munka világában szaporodó álláslehetőségek és a rövid időn belül születő új pozíciók változatossá teszik a karrierutakat, miközben a fiataloktól rugalmasságot, sokféle tapasztalatszerzést, integrált tudást várnak el. Megjelent a munkahelyváltások gyakori tendenciája, sokszor nem a beválás hiánya miatt, sokkal inkább a kísérletezés, tapasztalatszerzés céljából (Arnett, 2014). Az otthonról kapott mintáknak a felülbírása, az új, sokféle tapasztalattal való integrálása érthetően évekig is eltart, s méltán jelenthető ki, hogy a készülődő felnőttkor az identitásformálódás kitüntetett időszaka.

### *A készülődő felnőttkor, mint kritikus életszakasz*

Az Arnett által leírt készülődő felnőttkor kritikus természetére számos szerző felhívta a figyelmet. Robinson (2015) az eriksoni intimitás vs. izoláció krízisével szemben a függetlenség vs. elköteleződés (independence vs. commitment) dichotómiáját állítja, amely nemcsak a közeli, mély emberi kapcsolatokban, hanem a munka, hivatás és társadalmi szerepvállalás területén szükséges elköteleződést is magában foglalja. Robinson szerint a fiatal felnőttkor alapvető feladata abban áll, hogy az egyén önálló szelfjének igényeit a másokhoz (illetve a „nagy egészhez”) való tartozás szükségletével dialektikus egységben tapasztalja meg. Ebben a feladatban egy korai és egy késői szakasz különböztethető meg – az ún. „készülődő felnőttkor” (18-25 év) és a „korai felnőttkor” (25-35 év). A korai felnőttkorban a függetlenség vs. elköteleződés dilemmája sajátos krízisállapotokban jelenik meg, amelyet Robinson (2015) a bezáródás vs. kizáródás kríziseként írt le.

Kiss István a felsőoktatásban képződő hallgatókat vizsgálta egészséges fejlődési szakaszmegoldásuk szerint, s úgy találta a fiatalok szakaszfeladata az „életvezetési kompetencia” fogalmába sűrítethető (Kiss,

2009). A fiatalok fejlődési feladatát az életvezetési kompetencián keresztül így definiálja: „az életvezetési kompetencia az életkor specifikus fejlődési feladatokkal kapcsolatban kifejlesztett problémamegoldási rendszer eszköztárként, metakognitív rendszerként kívánjuk meghatározni” (Kiss, 2009:3). A felsőoktatásban vizsgált hallgatók körében a kitűzött fejlődés-specifikus életvezetési kompetenciák intraperszonális és interperszonális kompetenciákra oszthatók. Vizsgálatai szerint a készülődő felnőttkor időszakában a fiatalnak meg kell tudni küzdeni azzal a komplex kihívással, hogy életesemények által támasztott aktuális feladatoknak való megfelelésben fejlesszék életvezetési eszköztárukat, különös tekintettel a tanulási készségek, az egyéni értékek tisztázásának és újraformálására, a fizikai szükségletek egyre önállóbb ellátásával és megszervezésére, a személyes sors hosszú távú és értelemmel teli céljainak kitűzésére, a mély és tartalmas emberi kapcsolatok építésére és fenntartására illetve a nagyobb szociális rendszerekhez való tartozás skilljeinek megszerzésére.

Scharf és Maysseless (2010) egy az előzőektől némileg eltérő szempontból fogalmazza meg a készülődő felnőttkor alapvető krízisét. Szerintük ebben az időszakban válhat az egyén képpé kognitív, szociális és biológiai szinten arra, hogy megküzdjön autentikus szelf-állapotáért. Az autentikus szelf alatt a szerzők egy komplex integráló-szintetizáló folyamatot értenek, amely folyamatban az egyén erőfeszítést tesz, hogy elkülönítse énképét, értékeit, életcéljait másoktól. Úgy vélik, hogy csak akkor képes az egyén tágabb egész részének lenni, ha megküzdötte és a külső hangoktól elkülönítette saját hiteles énjét. E rendkívül komplex életfeladat elvégzésének a szakaszában korunk fiatal generációja számára természetes és meghatározó funkcióval bíró állapot az identitásformálás hosszan tartó moratóriuma, amely során az életcélokkal való azonosulással, a koherens értékrenddel és az önmaguk számára elkülöníthető érzetekkel olyan énszabályozási mechanizmus tud kifejlődni, mely alapot szolgáltat a családi, közösségi, társadalmi szerepeknek való valós és megbízható elköteleződés felé (Scharf & Maysseless, 2010).

A készülődő felnőttkor hosszan elnyúló, rendkívül érzékeny életszakaszának Jay (2012) szintén a funkcionalitását hangsúlyozza. Álláspontja szerint ez az életkor nem csupán az érett felnőttkorra való lassú felkészülés „alvó”, késleltetési időszak; hanem egy meghatározó, *kritikus periódusnak* tekinthető szakasz, olyan növekedési és érési folyamatokkal, amelyek kifejezetten ebben az életszakaszban bontakoztathatók ki. Jay mellett érvel – kifejezett fiziológiai érési folyamatokra hivatkozva –, hogy a fiatalok épp ebben az időszakban tudnak elsajátítani több olyan készséget, amelyek ha ebben az életkorban nem alapozódnak meg, a későbbiekben sokkal nehezebben és lassabban alakulhatnak ki. A komplex társas helyzetben meghozott döntések képessége, a talentumuknak megfelelő a munkavégzés, az értékes emberi kapcsolatok működtetése, az elköteleződés gyakorlása, az elhivatott életcélok kitűzése és az értékrendszerüknek megfelelő döntések és konkrét lépések megtétele ilyen készségeknek tekinthetők.

## *A készülődő felnőttkor egzisztenciális szituációja*

A készülődő felnőttkor krízisében megjelenő identitás- és egzisztenciális kérdésekkel való szembenézés, a másokhoz való kötöttség és a személyes autonómia, a szabadság és felelősség kérdéseiben való eligazodás feladatára helyezett fókusz meghatározó szerepet játszik a fiatalok helyzetének megértésében. Ez alapján azoknak a társadalmi intézményeknek, amelyek a (felső)oktatásban való helyzetükre, a családalapítással és pályaorientációjukkal kapcsolatos terveikre, lehetőségeikre (és szorongásaikra) befolyással lehetnek, valamint azoknak a szakembereknek, akik személyes életvezetésük kérdéseiben különböző formában a készülődő felnőttek támogatói lehetnek, lényeges feladatként körvonalazódik a jellegzetes életkori sajátosságokhoz illeszkedő módszerek alkalmazása. Ebben stabil alapokat nyújthatnak azok a társadalomtudományi, filozófiai és pszichológia koncepciók, amelyek a készülődő felnőttkor szituációját egységes elméleti keretben képesek megragadni. Viktor Frankl egzisztencia-analízise kétség kívül ilyen megközelítést kínál. A következőkben Frankl gondolkodásmódjának és követőinek megközelítésére irányítjuk a figyelmünket, mint olyan lehetőségekre, amelyek különleges érvényességgel bírnak a készülődő felnőttkor krízisének megértésében és a fiatalok támogatásában.

## *Az élet értelmességének kérdése*

Az ember különleges (szellemi) természetének, az emberi egzisztencia értelemre való irányultságának és az értelemkeresésnek mint alapvető humán motivációnak a központi jelentőségét Viktor E. Frankl fogalmazta meg. Frankl értelemkonceptiója szerint az emberi élet legfontosabb feladata az élet értelmére irányuló kérdés megválaszolása, amelyben Frankl szerint: *„Soha nem az a lényeg, hogy mi mit várhatunk az élettől, ennél sokkal fontosabb: mit vár el tőlünk az élet!”* (Frankl, 2016:151). A személyes értelem beteljesítésében szorosan összekapcsolódik a szabadság és a személyes felelősség. A szabadság az ember különleges egzisztenciális státuszából fakad, amennyiben biológiai, pszichológiai, szociális és társadalmi meghatározóinak nincs totálisan kiszolgáltatva, hanem képes azokban a maga számára érvényes jelentést, értelmet és feladatot találni. A felelősség az ember szabadságából fakad; egyrészt, hogy éljen a szabadság különleges emberi lehetőségével, s más – belső és külső – meghatározók helyett önmaga legyen saját élete jelentésének megteremtője. Másrészt, hogy saját talentumait és lehetőségeit kiaknázva valami önmagán kívüli másra irányulva, a szeretetben és az alkotásban válaszolja meg a számára "feltett" életkérdést, így teremtve meg annak egyéni céljait és értelmességét (Frankl, 1997).

Frankl szerint az értelemmel való betöltöttség mindig személy- és helyzet-specifikus értékeknek megvalósítása által valósulhat meg. Ilyenek az *alkotó értékek* (értékes emberi kapcsolatok, hivatás művelése, alkotás létrehozása, valaminek a teremtése által létrehozott értékek), az *élményértékek* (valamely műalkotás, esztétikai érték befogadása révén megvalósult értékek) és a *“beállítódási értékek* (a megmásíthatatlan adottságokhoz való hozzáállásban mutatkoznak meg – pl. a szenvedés, betegség, halál méltósággal való viselése)” (Konkoly-Thege & Martos, 2012). Mindhárom érték kategóriára igaz, hogy megvalósításuk által az egyén azt érezheti, hogy érdemes élni.

### *Az értelemkeresés pszichológiai aspektusa*

Az élet megélt értelmességére fordított figyelem Frankl értelem-orientált pszichoterápiás (logoterápiás) szemléletében szervesen együtt járt az élet értelmének keresésének fókuszával is. A frankl-i szemléletben az ember alapmotivációja az értelemre való törekvés, s amennyiben ebben elakad, vagy akadályozva érzi magát, egzisztenciális frusztrációt él meg.

Az egzisztenciális frusztráció – hangsúlyozza Frankl – önmagában nem patológiás, nem is megbetegítő. Természetes állapotnak tekinti, ha egy személy elakad önnön kiteljesítési folyamatában, talentumai kiteljesítésében, értelemmel teli céljainak kitűzésében, esetleg alkotói válságot él át. Az értelemmegélés válságában elakadt kliens fontos hogy támogatást kapjon a tanácsadást, pszichoterápiát végző szakembertől, hogy a személy újra, a felelősség által vezért folyamatok által, rátaláljon az értelemmel teli élményekre (legyen az egy értékes emberi kapcsolat, egy teremtő alkotás, vagy valamely szenvedés átkeretezése). A segítség azért is elengedhetetlen az értelemkeresés frusztrációval járó megakadásánál, mert a keresés motivációjának talaján átkerülhet a figyelem olyan helyettesítő élményekre (pldálul drogabúzus hatásaira), melyek az önazonosság feloldásával megszabadítják a személyt a döntési felelősségének súlyától (Frankl, 1997).

A logoterápiás szemléletben az értelemkeresés az értelemhez vezető kikerülhetetlen, szükségszerű, emberi út, leginkább azért, mert nincs egy mindenki számára elérhető értelem, hanem mindenkinek személyesen, az általa megélt egyedi élethelyzetekben kell, hogy úgy legyen jelen, hogy megélései, tettei értelemmel telivé tegyék a létét (Frankl, 1997).

Ezzel szemben a hosszútávon fennálló sikertelen keresés frusztrációja (Frankl terminológiájában a noogén neurosis) növelheti a testi-lelki jóllétet veszélyeztető, önkárosító magatartások megjelenésének kockázatát (Konkoly-Thege & Martos, 2012).

Az élet értelmességének keresését Steger és munkatársai (2008a) olyan módon határozzák meg, amely nagyon közel van ahhoz, amit a készülődő felnőttkor feladatának láttunk: az erőfeszítésekkel teli törekvést, hogy az egyén felépítse létében fellelhető rendet, koherens összefüggő rendszereket, továbbá hogy személyes értelemmel teli

elhivatott célokat leljen. Steger és munkatársai (2006) az élet értelmességének átélésével kapcsolatban két, egymást kiegészítő mozzanatot különböztet meg: az *értelmesség megélésének* és az *értelemkeresésnek* a tapasztalatát. Nyugati kultúrákban folytatott kutatások szerint a kettő együttes megléte az élettel való nagyobb elégedettséggel jár, vagyis mintha az értelmesség megtalálását és fenntartását az aktív keresés tenné lehetővé (Steger et al., 2008b). Azok a személyek, akik még csupán keresők és nem élték át az értelmesség megtalálásának tapasztalatát, a keresés önmagában heves és szorongató distresszel kapcsolódik össze (Dezutter, 2014).

Az értelem keresése lehet negatív és pozitív megéléssel teli folyamat is. Steger és munkatársai (2008a) kutatásaik szerint azok a személyek, akik megküzdésükben megközelítő módon reagálnak (proaktív megküzdés, jelen-jövő orientált szemlélet), személyes növekedésükért tett küzdelemnek élik meg a keresés folyamatát. Azon személyek azonban, akik elkerülő megküzdéssel (múltra, megváltoztathatatlan dolgokra irányuló fókuszával) bírnak, jelentős distresszt, frusztrációt, depressziót, rágódást élnek meg értelemkeresés folyamata alatt. Az értelemkeresés rendszerint együtt jár a nyitottsággal, széles érdeklődési körrel, a kívülről készen kapott értékek és életcélok iránti szkeptikusággal, valamint a jövőre való irányultsággal (Nolen-Hoeksema et al., 1997). További szignifikáns kapcsolódásokat mutattak ki az értelemkeresés és a művészeti képességek (magas szintű képzelőerő, originális munkák kreációja), valamint a nagy energiák investálásának képessége (komplex problémamegoldási készenlét) között (Steger et al., 2008a). Mindezek a funkciók együttesen arra utalnak, hogy a keresés folyamatában az egyén jövőorientáltan, komplexprobléma-módban, kreatív, egyedi megoldásokért küzd. Ez a folyamat tökéletesen illeszkedik a készülődő felnőttkor szakaszfeladatainak optimális megoldási módjához (Robinson, 2015; Jay, 2012; Konkoly-Thege & Martos, 2012).

Mindezek alapján azt modhatjuk, hogy az értelemkeresés és az identitás formálódása között alapvető kapcsolat feltételezhető. Steger (2006) ezt a kapcsolatot ragadta meg azzal, hogy a Marcia (1966) által leírt identitás-moratórium állapotát az értelemkeresés jellegzetes megnyilvánulásaként értelmezte – amelyben az önazonosság átélése felé haladó személy a megélt tapasztalatok összegzésének, feldolgozásának és koherens egészé alakításának, valamint önnön létének jövőorientált tervekben való meghatározásának a fázisában van.

### *Az élet értelmessége és az értelem keresésének jelentősége a készülődő felnőttkorban*

McAdams (2012) személyiségpszichológiai modelljének kidolgozásában jelentős helyet foglal el az értelemmegélés szerepének hangsúlyozása, s ezzel kapcsolatban a készülődő felnőttkor időszakának a fontossága. Úgy véli, hogy a személyes célok, élettervek jelentősen hozzájárulnak az

értelemmel teli élmény kialakulásához, ugyanakkor a célok tartalma változik életszakaszonként. A húszas évek fiataljainak céljai főként a szelf erősítésére fókuszálódnak, továbbá új tapasztalatok, hatások begyűjtése felé irányulnak, míg a felnőttkor időszakában az életcélok sokkal inkább a meglévő emberi kapcsolatok érzelmi minőségének fejlesztésének igényeként artikulálódnak. McAdams narratív megközelítése az identitásformálódás lelkének tartja a fiatal értelemkutatását: az értelemélmény fontos szerepet kap a szelférzetet és az életút egyediségének tapasztalatát meghatározó élettörténetekben. A hiteles, koherens értelmet nyújtó élettörténet-írás a készülődő felnőttkor időszakában kezdődik el (McAdams, 2012).

Reker és munkatársai (2012) hangsúlyozzák, hogy a készülődő felnőttkor időszaka az a periódus, amikor az egyén életében a legtöbb olyan életesemény történik, mely történésekre a későbbi időszakokban erőforrásként emlékeznek vissza a személyek, s ez az az időszak is, amikor a személyek legfókuszáltabban formálják meg egyéni életterveiket, értelmes életcéljaikat (az élethez kapcsolódó tervek, álmok mintegy hetven százaléka ebben az időszakban formálódik).

Ezek a vizsgálatok egyaránt megerősítik Steger és munkatársai (2008a), megállapítását, hogy az értelemkeresés folyamata az a munkamód, amiben a fiatalok kialakíthatják személyiségük integrált állapotát, s csak az elkötelezett, megküzdött és megszenvedett keresés tudja megalapozni az érett, értelemmel teli felnőtt lét elköteleződéseit.

Az értelemkeresés feszültsége így az élet ezen szakaszán nem megspórolható, nem elfojtható és csökkenthető, sokkal inkább bátor, előrenéző küzdelekként fogható fel, és erőforrások tudatosításával és kialakításával támogatandó. A tanácsadási szemléletnek kell tágulnia a készülődő felnőttkor fiataljainak értelemkereső folyamatának támogatása, megerősítése felé, az egzisztenciális vákuum elkerülésének segítségét, feloldását segítve, lehetővé téve az értelemmegélések előhívását többféle személyre szabható terápiás módszerrel keresztül.

## *Összefoglalás*

Tanulmányunkban bemutattuk a készülődő felnőttkor fogalmának kialakulását, az új életszakasz jelentőségének néhány társadalmi és kulturális vonatkozását, valamint a szakasz pszichológiai folyamatai megértésének néhány lényegesnek látszó aspektusát. Amellett érveltünk, hogy a készülődő felnőttkorban lévő fiatalok krízisének, gyakori rossz közérzetének és alkalmazkodási nehézségeinek kifejezetten adaptív funkciója van, s olyan személyes feladatrendszerrel függ össze, amelyet a társadalmi és kulturális változások hoztak létre. Ennek megfelelően helyzetüket és tüneteiket az általános emberi szituáció felől értelmeztük, amelyben a saját autonómiájáért és a világban való elkötelezettségek vállalásáért kiálló, egzisztenciális feladatával birkózó személy jelenik meg. Ez a megközelítés indokoltá tette, hogy a készülődő felnőttkor



dinamikáját Frankl egzisztencia-analízisének (ill. logoterápiájának) perspektívájából mutassuk be.

## **Irodalomjegyzék**

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Dezutter J., et al. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: a person-oriented approach. *Journal of Personality*, 82 (1), 57-68.
- Erikson, E. H. (1991). Az életciklus: az identitás epigenezise. In Erikson, E. H (1991), *A fiatal Luther és más írások* (pp. 437-497). Budapest: Gondolat.
- Frankl, V. E. (2016). *Mégis mondj igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Budapest: Európa.
- Frankl, V. E. (1997). *Orvosi lélegzondozás*. Budapest: UR Könyvkiadó és Multimédia Stúdió Kft.
- Jay, M. (2012). *The Defining Decade. Why your Twenties matter- and how to make the most of them now?* New York: Hachette Book Group.
- Kiss I. (2009). *Életvezetési kompetencia*. [PhD disszertáció]. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Konkoly-Thege B., & Martos T. (2012). Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67 (1), 125-149.
- Lisznay S. (2010). Készülődő felnőttég. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In Lisznay S., & Puskás-Vajda Zs. (szerk.), *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok* (pp. 9-24). Budapest: FETA Könyvek.
- Marcia, J. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3 (5), 551-558.
- McAdams, D. R. (2012). Meaning and personality. In P. T. P. Wong, P. T. P. (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 107-123). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (4), 855-862.
- Reker, G., Birren, J. E., & Svensson, C. M. (2012). Restoring, Maintaining, and Enhancing Personal Meaning in Life Through Autobiographical Methods. In Wong, P. T. P. (szerk.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 383-408). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In Žukauskiene, R. (szerk.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17-30). New York: Routledge.
- Scharf, M., & Mayselless, O. (2010). Finding the authentic self in a communal culture: Developmental goals in emerging adulthood. In Shulman, S., & Nurmi, J. E. (szerk.), *The role of goals in navigating individual lives during emerging adulthood* (pp. 83-95). [New Directions for Child and Adolescent Development, 130]. San Francisco: Jossey Bass.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53* (1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008a). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76* (2), 199-228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008b). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42* (3), 660-678.