

Mental sundhed i den emergerende voksenalder

Kandidatspeciale



Projektets samlede antal tegn
(inkl. mellemrum og fodnoter): 256.931
Svarende til antal normalsider: 107

Vejleder: Ester Holte Kofod

Studienummer: 20182919
20184906

10. semester - Psykologi
Kandidatspeciale
Aalborg Universitet
1. juni 2023

Abstract

In a time where the general well-being among members of society appears to be declining - especially among the younger members - it is potentially more important than ever to understand what mental health is and how it can be promoted. Such questions regarding mental health and well-being are essential to gain deeper insights into how we can create a world with healthy citizens who are able to live meaningful lives and contribute positively to society. It is only in recent times that mental health has truly come into focus in the public debate, and the same applies to the understanding of the third decade of life, the "emerging adulthood," which is a newly recognized life stage that still lacks sufficient research. Particularly in the intersection between these topics, there seems to be a lack of knowledge about (a) what broadly characterizes the life conditions of emerging adults and (b) how, based on these conditions, one can intervene to promote mental health among this target group. These are the questions we have sought to gain deeper insights into in this thesis.

Based on Jeffrey Arnett's theory of emerging adulthood, as well as evolutionary, social, and cultural psychological research, we have attempted to describe what characterizes the life conditions of today's emerging adults in the Western world. Subsequently, this knowledge has been incorporated into a set of mental health promotion principles to discuss how interventions can be implemented at the individual, group, and societal levels to promote mental health among emerging adults broadly. Our findings suggest that emerging adulthood is characterized by specific life conditions resulting from biology and evolutionary roots, societal structures, and Western cultures. Emerging adulthood as a distinct life stage is typified by instability, exploration, optimism about the future, self focus, and a feeling of being in between youth and adulthood. Furthermore, emerging adults live in an environment that is wildly different from the savannah on which humans have evolved. In many cases, this environmental mismatch is at the heart of why a significant proportion of the Western population struggle to thrive in their daily lives. Today, emerging adults live in a modern time and a global world of uncertainty, flexibility, and acceleration, which gives them problematic conditions for developing a stable identity and attaining good mental health. Furthermore, the modern way of living results in a lack of trustful relations and meaningful experiences on an everyday basis. In spite of sharing a common life stage, emerging adults have multilinear and unpredictable life courses that afford them a varying amount of resources. Still, they all have the same ability to fantasize and interpret meaning out of the events taking place in their lives.

Here, narrative stories and discourses in the collective culture play an important role on a personal level and influence how they understand themselves and the world they live in.

To promote mental health for this target group, it becomes necessary for individuals, groups, and society to create a world that is able to meet human needs for a balance between rest and activity, as well as intrapersonal and interpersonal well-being. To name a few, it would be advantageous for emerging adults and society at large to accommodate human needs for proper nutrition, exercise and sleep as well as prioritizing meaningful and instructive activities that promote exploration of the self and positive social relationships. Additionally, the research seems to suggest that a more pronounced emphasis on collaboration, accepting oneself and life's inherent struggles as well as appreciating the here-and-now can all contribute to better mental health among emerging adults. While individual emerging adults to a certain extent have agency in terms of bettering their well-being, promoting mental health at a larger scale will undoubtedly require the joint efforts of both the citizens of society and societal institutions. Seeing as interventions at the individual-, group- and societal level each have their own, inherent advantages and disadvantages, we advocate for a holistic strategy wherein mental well-being of emerging adults in Western society is promoted at all three levels.

Indholdsfortegnelse

1. Introduktion	6
1.1 Problemformulering	7
1.1.1 Uddybning af problemformulering	7
1.1.2 Begrebsafklaring	7
1.1.3 Afgrænsninger	9
2. Baggrund for undersøgelsen	10
2.1 Den emergerende voksenalder	11
2.2 Mental sundhed	14
2.3 Forskningsfeltet i dag	19
3. Projektets formål	19
3.1 Kritisk realistisk ståsted	19
3.2 Almenpsykologisk forståelse	20
3.3 Metode og metodologi	21
3.4 Teoriudvalg	23
4. Teoretiske perspektiver	24
4.1 Den emergerende voksenalder	24
4.1.1 Baggrund	24
4.1.2 Karakteristika	26
4.2 Det evolutionære perspektiv	31
4.2.1 Biologiske vilkår	32
4.2.2 Mentale særtræk	35
4.2.3 Kærlighed	37
4.2.4 Det hypersociale dyr	38
4.3 Det socialpsykologiske perspektiv	40
4.3.1 Flydende modernitet	41
4.3.2 Et højmuligheds- og højrisikosamfund	43
4.3.3 Kontrol, hastighed og acceleration	46
4.4 Det kulturpsykologiske perspektiv	47
4.4.1 Narrative fortællinger	48
4.4.2 Positionering gennem diskurser	50
4.4.3 Semiotisk mediering	51
4.4.4 Kollektiv og personlig kultur	53
5. Emergerende voksnes mentale sundhed	57
5.1 Konceptualisering af mental sundhed	57
5.1.1 Dimensioner af mental sundhed	60
5.2 Vilkår for mental sundhed	62
5.2.1 Emotionalitet	63
5.2.2 Kognition	64
5.2.3 Socialitet	65

5.2.4 Coping	67
5.2.5 Selvføståelse	68
5.2.6 Mening	70
5.3 Mental sundhedsfremme	71
5.3.1 Principper for mental sundhedsfremme	72
5.4 Sammenstilling	77
5.4.1 Restitution og aktivitet	77
5.4.2 Det intrapersonelle og interpersonelle	80
6. Diskussion	84
6.1 Interventionsmuligheder	85
6.2 Mental sundhed som fokusområde	88
6.3 Ulighed i sundhed	89
6.4 Kollektiv og individuel agens i mental sundhed	91
6.5 Teoretiske perspektiver	93
7. Konklusion	98
Litteraturliste	101

1. Introduktion

Det tredje årti af livet er en periode, som er karakteriseret ved utallige forandringer. Som et resultat af teknologiske og samfundsmæssige revolutioner i nylige årtier opstår i dag en ny livsfase fra omkring 18-29 år - en fase, der hverken kan sidestilles med teenage-årene eller voksenalderen. "Emerging adulthood" (den emergerende voksenalder) beskriver i stedet et distinkt tidsrum med særlige vilkår (Arnett, 2015, p. 8). Til trods for at være en spændende tid fyldt med udforskning af muligheder, nye indsigter og selvrefleksion, viser mange store udfordringer sig også, og ikke mindst inden for mental sundhed og overordnet velvære. Statistikker vidner om, at antallet af unge individer med mentale sundhedsproblemer er stigende verden over - selv i vestlige højdkomstlande (Krokstad et al., 2021, p. 1). I årenes løb er man derfor gået over til at tale om en global, mental sundhedskrise, der især gør sig gældende for den yngre befolkningsgruppe (Jeppesen et al., 2020; WHO, 2022). Dette faktum er især bemærkelsesværdigt i lyset af, at vi som samfund i den vestlige verden har en fortsat stigende gennemsnitlig levealder, større økonomisk råderum, mere ligestilling mellem kønnene og flere muligheder i form af forskellige teknologiske opfindelser, kulturelle tilbud og uddannelsesmæssige foranstaltninger (Roser et al., 2013; UNDESA WPP, 2022; Riley, 2005; Zijdemans, 2007; Helliwell, 2022). Hvorfor ser den yngre befolkningsgruppe mon ud til at være udfordret med henblik på deres mentale sundhed?

I dette projekt er det vores hensigt at sætte fokus på mental sundhedsfremme i forbindelse med den emergerende voksenalder i det 21. århundrede. For at kunne nærme os svaret på, hvad vejen til god mental sundhed er, og hvordan vi lykkes med at fremme denne hos emergerende voksne, må vi først og fremmest undersøge mulighederne og udfordringerne, der gør sig gældende for målgruppen. Kun med en solid forståelse af, hvad der karakteriserer den emergerende voksenalder, og hvad der påvirker personerne i livsfasen på både godt og ondt, bliver det muligt at komme med velfunderede forslag til, hvordan de kan opnå bedre trivsel. For at komme krisen til livs er det dog ikke tilstrækkeligt blot at hjælpe de mest mistrivende personer tilbage på sporet. Mindst lige så vigtigt er det at gøre en indsats for, at *alle* emergerende voksne opnår og bevarer god trivsel og mental sundhed i dagligdagen (Jané-Llopis & Anderson, 2005, pp. 6ff). Hvis vi udelukkende fokuserer på symptombehandling hos dem, der har det skidt, risikerer vi at miste blikket for, hvad roden til hele problemstillingen er til at begynde med. Forhåbningen med dette projekt er derfor, på den ene side, at beskæftige os med, hvad der kan være de bagvedliggende årsager til, at vi i dag står med en mental sundhedskrise, som vi tilsyneladende har problemer med at løse. På

den anden side ønsker vi at opnå indsigt i, hvad der bidrager til god mental sundhed, og hvordan denne viden kan tænkes ind i arbejdet med mental sundhedsfremme for emergerende voksne. Samlet set håber vi på, at vi med denne viden både kan bringe folk ud af mistrivsel samt fremme deres muligheder for at udvikle sig både i skolen, på arbejdspladsen og i privatlivet. På baggrund af disse overvejelser opstiller vi følgende problemformulering bestående af to delelementer:

1.1 Problemformulering

1. Hvordan kan man forstå emergerende voksnes livsvilkår?
2. ... og hvordan kan man fremme deres mentale sundhed?

1.1.1 Uddybning af problemformulering

Med denne problemformulering ønsker vi på den ene side at undersøge vilkår såsom behov, udfordringer og potentialer, der optræder i 'den emergerende voksenalder' (vores oversættelse), og hvordan disse kan have betydning for individet, når det kommer til at opnå og opretholde god mental sundhed i sin hverdag. Vi ønsker at blive klogere på den emergerende voksenalder i en bred, almenpsykologisk forstand og vil således tilgå problemstillingen fra et bredt perspektiv i stedet for at sætte fokus på særligt de emergerende voksne med værst mental sundhed. Derigennem håber vi på at kunne hjælpe med at fremme mental sundhed for både mistrivende mennesker og de, der befinder sig i, hvad man kan betegne som "normalområdet" for mental sundhed. Problemformuleringen udspringer fra vores opfattelse af og bekymring over, at der generelt mangler viden på området, hvilket kan være en af årsagerne til, at vi ikke formår at løse problematikken med mistrivsel i samfundet (Jeppesen et al, 2020, pp. 33f). På baggrund af dette ser vi en nødvendighed i at dykke ned i problemstillingen for at finde mulige forslag til, hvad der kan gøres i praksis.

1.1.2 Begrebsafklaring

I det følgende vil vi definere specialets mest centrale begreber for at tydeliggøre, hvilken betydning vi tillægger dem, så vi derved kan undgå tvetydighed omkring det, vi forsøger at italesætte. Begrebsafklaringen vil indebære uddybninger af problemformuleringens tre kernebegreber; "emergerende voksne", "livsvilkår" og "mental sundhed" samt disses relaterede fagtermer.

Emergerende voksne anvendes i dette projekt som betegnelse for gruppen af mennesker i alderen omkring 18-29 år. Begrebet stammer fra psykologen Jeffrey Jensen Arnett, der udkom med sin teori om '*emerging adulthood*' i år 2000, og som siden da har beskæftiget sig med at undersøge, hvad der er kendetegnende for de individer, der befinder sig i denne fase af livet (Arnett, 2015, p. vii). I projektets teori afsnit vil vi gøre nærmere rede for, hvad der kendetegner denne livsfase ud fra Arnetts udlægning. Her vil vi nøjes med at definere selve begrebet:

“Emerging adulthood is defined primarily by its demographic outline. Longer and more widespread education, later entry to marriage and parenthood, and a prolonged and erratic transition to stable work have opened up a space for a new life stage in between adolescence and young adulthood” (Arnett, 2015, p. 8).

Den emergerende voksenalder er en tidsperiode, der ligger mellem ungdommen og voksenalderen. Aldersgrænsen for, hvornår den emergerende voksenalder starter og slutter, ses imidlertid at variere fra individ til individ, da alle menneskers livsforløb er forskellige, og derfor skal alderen 18-29 ses som en overordnet ramme for, hvornår livsfasen finder sted. Eftersom den emergerende voksenalder delvist er karakteriseret ved individets subjektive oplevelse af at befinde sig mellem ung og voksen, er det vanskeligt at fastlægge en aldersgrænse for gruppen af emergerende voksne. Derfor er det heller ikke vores mening med dette projekt at behandle personer i alderen 18-29 år som en fuldstændig homogen gruppe, men derimod at forsøge at forstå dem som individer med nogle fælles livsvilkår, der hænger sammen med denne fase af livet, de befinder sig i. Med det sagt vælger vi at anskue emergerende voksne fra et bredt perspektiv, og selvom vi anerkender, at der eksisterer utallige forskelle mellem personer inden for målgruppen, er det ikke intentionen at gå i dybden med disse. Med andre ord er det vores interesse at undersøge den *almene*, emergerende voksens livsvilkår.

Et *livsvilkår* defineres i den danske ordbog som et "*samfunds- eller miljømæssigt forhold, der medvirker til at fastlægge rammerne for, hvordan nogen lever*" eller en "*uomgængelig betingelse, der gælder for tilværelsen*" (Den Danske Ordbog, n.d.). Vi anvender en bred definition, som rummer begge disse beskrivelser. Det indebærer både de aspekter, der kan ses som udfordringer i tilværelsen, de unikke potentialer og muligheder, man har i denne livsfase, og alt indimellem. Livsvilkår kan, ud fra vores forståelse, relatere

sig til både individuelle, samfundsmæssige, biologiske, kulturelle, strukturelle faktorer m.fl., som har betydning for, hvordan nogen lever. Vi vil dog ikke nødvendigvis kalde alle livsvilkår “uomgængelige”, da det kan variere baseret på betingelsen, man undersøger.

Dette projekt kommer i sin natur ind på spørgsmål omkring mental sundhed, velvære og trivsel. I den psykologiske forskningslitteratur viser der sig at være adskillige forståelser af, hvad disse begreber betyder og dækker over (Misra, 2020; Andersen, 2015). I denne begrebsafklaring vil vi nøjes med en meget kort udlægning af begrebet “mental sundhed”, eftersom termerne først for alvor kommer i spil i afsnit 5 af projektet. En mere udførlig konceptualisering af begreberne kan læses i afsnit 5.1. Langt hen ad vejen tager vores forståelse af mental sundhed udgangspunkt i WHO's arbejde med begrebet. De definerer mental sundhed som:

“A state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, to realize their abilities, to learn well and work well, and to contribute to their communities. Mental health is an integral component of health and well-being and is more than the absence of mental disorder” (WHO, 2022, p. 8).

God mental sundhed er dermed ikke blot et fravær af mental lidelse. I stedet må mental sundhed forstås på et spektrum fra helt dårlig til helt god, som omfatter adskillige domæner af det psykiske liv såsom emotionel balance, kognitive ressourcer, sociale relationer, selvforståelse, mening mv. Det er vigtigt at understrege, at man ikke kan tale om et fravær af mental sundhed hos en person, for alle mennesker har en eller anden grad af mental sundhed. Det, der er afgørende, er altså, hvor på spektret for mental sundhed en person befinder sig. Med vores forhåbning om at “fremme mental sundhed” søger vi at skubbe populationen af emergerende voksne i den positive retning af spektret for mental sundhed. Endvidere vil vi gøre det klart, at selvom der eksisterer konceptuelle forskelle imellem begreberne “mental sundhed”, “velvære” og “trivsel”, vil vi anvende termerne synonymt i denne opgave.

1.1.3 Afgrænsninger

Det er vores hensigt at undersøge den almene, emergerende voksen i den vestlige del af verden. Vi distancerer os dermed fra undersøgelser inden for det kliniske område, som omfatter potentielle psykiatriske diagnoser, misbrug eller lignende. Derimod ønsker vi at undersøge individet, der befinder sig inden for dét, man kunne kalde for “normalområdet” af mental sundhed, hvor man overordnet er velfungerende i sin hverdag. Vi læner os her op ad

den forståelse af ‘det almenpsykologiske’ som ses hos Preben Bertelsen (2001). Hos Bertelsen fremlægges ‘det almenpsykologiske’ som komplekse psykiske fænomener, der kun kan opnås en samlet og helhedsorienteret forklaring på, hvis de undersøges gennem almenpsykologiens teorier og metoder. Selvom andre fagdiscipliner såsom sociologien og neurovidenskaben kan bidrage med forståelser for visse dele af det psykiske, viser de sig ikke lige så tilstrækkelige til at forklare hele fænomenet i sin kompleksitet som almenpsykologien (Bertelsen, 2001, p. 2).

Idet vi forsøger at opnå en større forståelse for *det almenpsykologiske*, som kendetegner de emergerende voksnes tilværelse, afgrænser vi samtidig dette projekt fra at undersøge livsvilkårene, som gør sig gældende for specifikke individer, der på forskellig vis adskiller sig fra den ‘almene’ gruppe af emergerende voksne. Det skal her pointeres, at grænsen for, hvornår individet kan siges at leve en tilværelse præget af almindelige udfordringer og problemer, og hvornår det kan siges at være udfordret af psykiske problemer og vanskeligheder, der kræver særlig behandling og hjælp, er flydende. Den flydende grænse betyder, at nogle individer vil befinde sig i en gråzone, som kan gøre det svært at definere, hvem der er “almene borgere”. Det til trods vil vi i projektet anskue “normalområdet” som bestående af både folk i gråzonen og personer med moderat / gennemsnitlig mental sundhed.

Vi afgrænser undersøgelsen til en vestlig kontekst for at kunne undersøge, hvilke implikationer de større strukturer i samfundet og kulturen omkring individet har for livsfasen, og fordi kulturelle forskelle i andre verdensdele kan have store implikationer for eksistensen og karakteren af den emergerende voksenalder. Den vestlige verden betegner i vores tilfælde landegruppen af “vestlige lande”, der af FN, Danmarks Statistik, m.fl. defineres som “*EU og associerede lande samt de 4 angelsaksiske lande over for resten af verden*” (Elmeskov, 2019). Her er tale om en opdeling, der i sagens natur repræsenterer en meget overordnet kategorisering, der dog ud fra et metodisk hensyn kan siges at give mening, eftersom der viser sig at være en vis ensartethed ved landene, der kategoriseres som hørende til én og samme landegruppe. Med denne afgrænsning tager vi dog forbehold for, at der, også inden for de enkelte lande og samfund i vesten, eksisterer forskellige lokale subkulturer, der fører til forskelle i måden, mennesker lever deres tilværelse.

2. Baggrund for undersøgelsen

Før vi begynder vores undersøgelse, vil vi først klarlægge den historiske udvikling inden for de felter af psykologien, der primært har beskæftiget sig med fænomenerne ‘den emergerende

voksenalder' og 'mental sundhed' for at give et samlet overblik over, hvordan man gennem tiden har forsøgt at forstå de to fænomener. Vi vil herefter forholde os til, hvor forskningsfeltet står i dag med henblik på at gøre det klart, hvilken viden vi har på området.

2.1 Den emergerende voksenalder

Forskningen omkring den emergerende voksenalder har ikke mange år på bagen sammenlignet med interessen, der længe har eksisteret i at forstå, hvad der kendetegner unge menneskers udvikling og liv. Det er først i slut 90'erne, at man bliver opmærksom på, at der muligvis er tale om en emergerende voksenalder, der efterfølger ungdomsfasen og udskyder voksenalderen med yderligere 10-12 år (Arnett, 2015, p. viii). 'Ungdom', derimod, er et fænomen, der er opstået i slutningen af 1800-tallet, og som man lige siden har været optaget af at forstå inden for den psykologiske forskning og litteratur (Stambler, 2017, p. 35).

Interessen for ungdom kan spores tilbage til anden halvdel af 1800-tallet, hvor den industrielle udvikling i de vestlige samfund betød, at det mekaniske arbejde på fabrikkerne overgik fra at blive varetaget af børn til at blive udført af maskiner. Børn kunne nu i stedet bruge deres tid på at gå i skole og uddanne sig, hvormed skolen blev en ny social institution i samfundet, hvori børn kunne tilbringe deres tid, udforske dem selv og hinanden og udvikle deres helt egen kultur i skolefællesskabet (Savage, 2007, p. 92). Disse forandringer førte til, at der i midten af 1800-tallet opstod en særlig ungdomskultur i de vestlige samfund, der i adfærd og opførsel afveg markant fra den øvrige kultur i samfundet. Synet på de 13-18-årige ændrede sig hermed også; de blev ikke længere anset for at være voksne, men derimod unge på vej mod at blive voksne (Bergler, 2011, p. 98). Med unge i samfundet opstod nu også interessen for at forstå, definere og konceptualisere ungdom som fænomen og livsfase inden for psykologien.

Inden for udviklingspsykologien har man primært beskæftiget sig med ungdom som en overgangsperiode fra barndom til voksenalder under betegnelsen 'adolescence'. Den amerikanske udviklingspsykolog G. Stanley Hall er den første til at anvende begrebet adolescence, idet han i 1904 udgiver en række empiriske studier om ungdom (Savage, 2007, p. 64), hvori 'adolescence' defineres som en nyopdukket livsfase (Stambler, 2017, p. 27). Hall beskriver overgangen fra barndom til ungdom som individets migration til et udfordrende miljø, der foranlediger fysisk, social og psykologisk konflikt og modning. 'Adolescence' betegnes derfor også som en periode af "storm og stress", kendetegnet ved "*depressivt humør*,

øget selv-opmærksomhed, øget niveau af kriminel adfærd, en rastløs søgen efter nye og intense sensationer” (Stambler, 2017, p. 27).

Den tyske psykoanalytiker Sigmund Freud udgiver året efter publikationen ”*Three Essays on the theory of Sexuality*” (1905), hvori en ’adolescent’ karakteriseres som en person, der er nået puberteten og er i gang med sin søgen efter et objekt uden for familien, det kan udvikle et stabilt og intimt forhold til. Freud baserer her sin opfattelse af udviklingen i ungdomsfasen på en psykodynamisk forståelse, hvormed individets adfærd må forstås som resultat af dets ubevidste seksuelle drifter, der styrer det i retningen af bestemte objekter. Desuden antager Freud på baggrund af Charles Darwins evolutionsteori om arters naturlige udvikling, at et ungt menneske udvikler sig frem til voksenalderen, som indtræder ved fuld kropslig modning (Stambler, 2017, p. 28). Med udgangspunkt i psykoanalysen bliver der i denne periode udviklet en række stadie- og fasemodeller for børns og unges psykologiske udvikling frem mod voksenalderen. Ungdomsperioden fastlægges her til at begynde ved pubertetens indtrædelse og ende ved fuld kropslig modning (Berk, 2013, p. 13). Fra begyndelsen til midten af det 20. århundrede er udviklingspsykologer derfor mest af alt optaget af at studere den psykologiske udvikling, der foregår i barndoms- og ungdomsårene.

Der går godt og vel et halvt århundrede fra Darwinismen bryder igennem til man for alvor begynder at interessere sig for den del af udviklingen, der foregår efter fysisk modning og fortsætter langt op i voksenalderen. Skiftet sker primært, idet den tyske psykoanalytiker Erik Erikson (1902-1994) introducerer en ny udviklingsteori, hvori konceptet ’livslang udvikling’ indgår (Stambler, 2017, p. 28). Ifølge Erikson udvikler individet sig gennem otte epigenetiske udviklingsstadier, gående fra barndom til alderdom, og de bestemte eksistentielle livskriser, der heri optræder. Det gælder for individet om at håndtere livskriserne efter bedste evne for at kunne fortsætte sin udvikling af en sund karakter. Hos Erikson løber ’adolescence’ fra pubertetsalder (11-12 år) til individet er myndigt (18 år). Herefter er der tale om ung voksenalder og voksenalder, førend individet når det sidste stadie for modenhed (Ewen, 2010, p. 169). I adolescence går livskrisen ud på, at individet opnår en stabil identitet frem for rolleforvirring, så det udvikler evnen til troskab. I den unge voksenalder handler livskrisen om at opnå intimitet frem for isolation, så evnen til kærlighed udvikles, imens den i voksenalderen handler om at opnå generativitet frem for stagnation, så individet bliver i stand til at praktisere omsorg (Ewen, 2010, p. 168). Eriksons udviklingsteori er siden da blevet mødt af en del kritik, ikke mindst for antagelsen om, at der er tale om fastlåste stadier, der skulle være universelt gældende. Ikke desto mindre har teorien haft stor indflydelse på forskningen i og omkring den psykologiske udvikling lige siden, den blev introduceret. Mest

af alt er den blevet anerkendt for at skifte fokus væk fra udvikling til identitetsdannelse (Schwartz et al., 2013, p. 96).

I efterkrigsårene bliver alt, hvad der kan siges at høre sig ungdomslivet til, pludselig interessant for forskere, og feltet af ungdomsstudier ekspanderer derfor gevaldigt. Her opstår nemlig en forbrugskultur blandt unge amerikanere, der hurtigt spreder sig til resten af Europa. I 50'erne bliver man derfor også optaget af at opnå viden om unges forbrugsvaner og forbrugskultur, der kan anvendes inden for oplevelsesindustrien til at målrette produkter efter unge, købekraftige mennesker (Bergler, 2011, p. 97). I løbet af 1960'erne og 70'erne opstår nye ungdomsbevægelser i de vestlige samfund, der kræver politisk forandring. I disse år sker der en del politiske og teknologiske fremskridt i samfundet, der fører til mere økonomisk sikkerhed og seksuel frihed. Eksempelvis bliver p-pillen opfundet og frigivet på markedet, hvilket fører til, at unge kvinder nu mere frit kan udforske forskellige romantiske partnere uden samme bekymring for ufrivillig graviditet (Levinsen, 2018, p. 45). Med de samfundsmæssige forandringer skabes også kulturelle forandringer i vestens lande, hvor særligt de unge begynder at tage afstand fra hele konsumerismen og udforsker alternative og mere kollektive måder at leve på. Den amerikanske socialpsykolog Kenneth Keniston bliver allerede i 1973 opmærksom på muligheden for, at der på bagkant af de mange forandringer i samfundet og kulturen kan være tale om en såkaldt 'post-adolescent transformation af personligheden', der viser sig ved fremkomsten af et helt nyt stadie mellem adolescence og tidlig voksenalder (Stambler, 2017, p. 31). Hermed udspringer idéen til en hel ny livsfase, som først tre årtier senere får betegnelsen den emergerende voksenalder af Jeffrey Arnett (2015).

I dag ses forskningsfeltet i og omkring unge menneskers psykologiske udvikling at være præget af to større retninger: *livsfase-studier*, der primært er blevet anvendt inden for den psykologiske forskning til at undersøge bestemte aldersgrupper, og *livsforløbsstudier*, der primært er blevet anvendt inden for den sociologiske forskning til at undersøge forskellige befolkningsgrupper over en længere periode af deres liv (Zittoun, 2012, p. 514). På den måde forsøger man både at forstå unge menneskers liv og udvikling ud fra den livsfase, de befinder sig i, og det livsforløb, de hidtil har haft. De psykologiske undersøgelser af unge har primært haft fokus på deres kognitive, motivationelle og emotionelle kapaciteter, samt deres indbyrdes forhold og deres udvikling som formet af deres oplevelser i forskellige sociale situationer ("Adolescence", 2018). Forskningsfeltet bærer dog også præg af de sociologiske, antropologiske og historiske studier, som er foretaget af unge op igennem tiden.

Det er især inden for socialpsykologien og kulturpsykologien, at de mere dynamiske, systemiske og historiske tilgange er blevet anvendt til at studere unge menneskers udvikling. Blandt andet har man undersøgt, hvordan individers selvfortællinger, identitetsforståelse og meningsdannelse skabes i relation til de sociale, kulturelle og strukturelle omgivelser (Bamberg, 2011; McAdams, 1993; Bruner, 1991). Man har også foretaget studier af forskellige grupper af unge med henblik på at få indblik i, hvordan individerne i disse fællesskaber samskaber en bestemt ungdomskultur, udvikler en social identitet og opnår nogle sociale bånd, der giver dem en oplevelse af forbundethed (Arcidiacono et al., 2007; Cosaro, 2000). Ligeledes har man undersøgt de mange overgangsfaser og forandringer, der optræder i unge menneskers liv og har indflydelse på deres videre udvikling og meningsforståelse (Zittoun, 2007; Lachmann, 2004). Endelig foretages der i dag også studier, der undersøger 'den emergerende voksenalder', herunder hvordan emergerende voksne udvikler identitetsforståelse, emotionsreguleringsevner, venskaber og romantiske forhold og meningsforståelse, samt disse faktoreres betydning for deres generelle velvære og trivsel i hverdagen (Zimmermann, 2014; Seiffge-Krenke & Weitkamp, 2020; Swee, 2020; Andersen, 2021; Palmer et al., 2023).

2.2 Mental sundhed

Mental sundhed er i dag et omdiskuteret emne i den vestlige verden, men interessen for menneskers psykiske trivsel og sundhed er ikke ny. Allerede tilbage i slutningen af 1800-tallet er mental hygiejne et emne, man forholder sig til inden for lægevidenskaben. Efter den amerikanske borgerkrig opstår øget bekymring omkring effekterne ved de uhygiejniske tilstande, og psykiater Dr. J. B. Gray forestiller sig dengang en samfundsbaseeret mental hygiejne, opnået gennem uddannelse, social kultur, religion og deltagelse i det nationale liv (Mandell, 1995). I 1893 kommer Isaac Ray, grundlægger af 'The American Psychiatric Association' (APA) med følgende definition på mental hygiejne:

"the art of preserving the mind against all incidents and influences calculated to deteriorate its qualities, impair its energies, or derange its movements. The management of the bodily powers in regard to exercise, rest, food, clothing and climate, the laws of breeding, the government of the passions, the sympathy with current emotions and opinions, the discipline of the intellect—all these come within the province of mental hygiene" (Rossi, 1962; Mandell, 1995).

Mental hygiejne behandles her som en sund adfærd, der fremmer og bevarer kroppens kvaliteter og beskytter den menneskelige natur over for dårlig indflydelse. Disse tidlige tanker om mental hygiejne bliver med tiden til et helt koncept, som forskellige fysikere og psykologer bliver interesseret i at undersøge. I starten af 1900-tallet forsøger man særligt at forklare sygdom og lidelse ud fra en forståelse af afvigende adfærd, som forårsaget af enten gener eller drifter. Hermed er det primært en deterministisk forståelse af den menneskelige natur, der dominerer forskningsfeltet. Samtidig er der også nogle, der mener, at den afvigende adfærd må forstås som udtryk for sygdom, der ligger i den modsatte ende af kontinuumet fra mental sundhed (Mandell, 1995). Den førnævnte udviklingspsykolog G. Stanley Hall er, med udgangspunkt i denne forståelse, fortalende for tidlig behandling for at forebygge mentale sygdomme i samfundet. Ligeså er Adolph Meyer (1921), grundlæggeren af den mentale hygiejnebevægelse i USA, idet han argumenterer for at studere psykiatriske patienters livshistorier samt familie- og samfundsmæssige faktorer for at opnå indsigt i, hvordan man på bedst mulig vis kan forhindre mentale sygdomme og bevare mental sundhed i samfundet (Mandell, 1995).

I 1933 afholdes den første internationale kongress for mental hygiejne, der grundlæggende handler om at bestemme, hvordan man bedst kunne pleje og behandle de mentale syge i samfundet for at bevare mental sundhed (Mandell, 1995). Den mentale-hygiejnebevægelse mødes dog af kritik fra psykiatere, der mener, at den mangler et objektivt videnskabeligt grundlag for dens udsagn om, at sociologiske faktorer er nøglen til bevarelse af mental sundhed. Frem for at fremme mental sundhed ved at forandre sociale institutioner, ønsker psykiaterne at behandle de psykisk syge med biologiske midler (Mandell, 1995). Uenigheden om, hvorvidt mentale sygdomme må forstås som forårsaget af biologiske eller sociale faktorer, fortsætter op gennem 1930'erne og 1940'erne frem til afslutningen på 2. Verdenskrig.

Med krigens afslutning sker et markant skift i måden at opfatte mennesket på, der også får betydning for måden, hvorpå mental sundhed opfattes i de efterfølgende årtier. Skiftet sker i takt med de politiske strømninger i de vestlige samfund, der, efter en lang og mørk periode med krig, død og ødelæggelse, nu ønsker at skabe demokratiske og fredelige relationer mellem landene imellem. I 1946 afholdes en international sundhedskonference i New York, hvor mental sundhed for første gang refereres til som teknisk disciplin (Bertolote, 2008, p. 113). I 1948 afholdes et møde for nationens offentlige sundhedsmedarbejdere, hvor den amerikanske psykiater Paul Lemkau foreslår, at mental hygiejne og offentlig sundhed hører sammen, og at

der foruden behandlingsarbejdet også bør benyttes sundhedsfaglig viden i samfundets institutioner og organisationer, nedsat til at bekæmpe ekstrem fattigdom og sørge for offentlig uddannelse for den brede befolkningsgruppe (Mandell, 1995). Samme år etableres 'The World Health Organization', der som verdensorganisation får til formål at sikre international offentlig sundhed i lande verden over, hvilket inkluderer fysisk, psykisk og social velvære (WHO, 2004).

På samme tid opstår interessen for at opnå viden om, hvad der bidrager til den enkeltes trivsel og sundhed (Sköld, 2020, p. 23). Af denne interesse udspringer den tredje bølge inden for psykologien, den humanistiske psykologi, ført an af den amerikanske psykolog Abraham H. Maslow (1908-1970), der lægger vægt på individets muligheder for at aktualisere sine menneskelige behov (Maslow, 1968, p. 31). De humanistiske psykologer antager, at ethvert menneske besidder et medfødt potentiale, der kan udfoldes og aktualiseres under de rette omstændigheder. Inden for den psykologiske videnskab får man herefter større fokus på menneskets muligheder for at opnå en sund psykologisk udvikling og aktualisere sit menneskelige potentiale. På samme tid bliver man også interesseret i at undersøge mennesket ud fra en fænomenologisk epistemologi for at få indsigt i det subjektive erfaringsliv, der anses for at være kilde til dybere forståelse for det enkelte individ og dets indre erfaringsverden (Allport, 1968; Rogers, 1951). Med den humanistiske og fænomenologiske vending inden for psykologien bliver individets subjektive oplevelser, erfaringer og meninger gjort til genstand for nærmere udforskning.

Med udgangspunkt i holocaust bliver man desuden interesseret i at forstå, hvordan nogle mennesker formår at udvikle en særlig robust karakter med evner til at håndtere udfordringer i livet, uanset hvor barske de end måtte være (Vinje, Langeland, & Bull, 2021). Viktor Frankl, der selv overlevede en tid i koncentrationslejre, udvikler i 1960'erne en logoterapi, der centrerer sig om menneskets eksistentielle behov for mening i tilværelsen (Sørensen, 2016). I årene 1960-90 udvikler den medicinske sociolog Aaron Antonovsky en salutogenetisk (fra de latinske *salus* (sundhed) og *genesis* (oprindelse)) model for sundhed, der understreger, at et individ har potentiale til at stå imod enorme stressorer, såfremt det opnår en fornemmelse af "sammenhæng" (på engelsk, *sense of coherence*). Denne opnås ved, at man forstår sin situation og føler, at man råder over de nødvendige ressourcer til at håndtere den, samt føler og oplever, at livet er værd at leve (Vinje et al., 2021). Dette fører til en opfattelse af, at mental sundhed overordnet handler om, at individet udvikler en vis resiliens og robusthed overfor diverse stressorer i miljøet, der gør det i stand til at håndtere modgang og undgå psykisk lidelse i tilværelsen (Sørensen, 2016, p. 48).

Op gennem 90'erne og 00'erne opstår et nyt fokus på fremme af mental sundhed og velvære, hvormed der nu bliver tale om en mere positiv resiliensforståelse end hidtil. Det sker hovedsageligt med den positive psykologis udvikling, der som en ny videnskabelig retning igen retter fokus på menneskets medfødte potentiale for at opnå et godt og lykkeligt liv. Den amerikanske psykolog Martin Seligman (1942-) lancerer den første "well-being" teori, hvori der lægges vægt på de positive aspekter ved den menneskelige udvikling, herunder individets muligheder for at opnå selvrealisering, lykke, livskvalitet og mening i tilværelsen (Seligman, 2011, p. 15). Den positive psykologi kan både ses at trække tråde tilbage til den humanistiske psykologi, hvad angår opfattelsen af menneskets positive natur og muligheder for livslang udvikling, og til den logiske positivisme, hvad angår forståelsen af, at man kan finde frem til objektive sandheder om de menneskelige behov i tilværelsen gennem kvantitativ og empirisk forskning (Waterman, 2013, p. 128). Desuden ses især Seligman også at være inspireret af Aristoteles' eudaimonisme, idet han er af den opfattelse, at det enkelte menneske opnår et meningsfuldt og 'blomstrende' liv ved at udvikle en dydig karakter og anvende sine evner til meningsfulde formål i tilværelsen (Waterman, 2013, p. 125). Til forskel fra Aristoteles mener Seligman dog, at der her er tale om en realisering af individets medfødte karakterstyrker frem for en kultivering af almenmenneskelige dyder (Brinkmann, 2020, p. 39). Mental sundhed går da fra at være et spørgsmål om at undgå sygdom og lidelse til et spørgsmål om at opnå mere velvære, lykke og mening i tilværelsen, hvor vejen hertil går gennem individets selvrealisering af sit medfødte potentiale.

Målet for den positive psykologi kan generelt set sige at kredse sig om at skabe evidensbaseret viden om alle de positive aspekter ved den menneskelige tilværelse, der fører til en sund menneskelig udvikling (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5). Denne interesse hænger sammen med den psykologiske replikationskrise, som resulterer i en generel skepsis over for psykologien som videnskab. Kritikere mener, at meget af psykologisk forskning er uvidenskabelig og fører til ikke-replikerbare fund om det menneskelige sind (Koch, 1981, p. 268; Ringer, 2019, p. 99). Som resultat heraf ønsker man fremadrettet at bedrive mere kvantitativ og evidensbaseret forskning inden for feltet. Grundet denne interesse har den positive psykologi vundet stor popularitet blandt forskere og praktikere, der arbejder med at fremme menneskers mentale sundhed, trivsel og velvære. Interessen har samtidig ført til et stort fokus på subjektiv lykke og livstilfredshed inden for samfundsmæssig og psykologisk forskning (Barrington-Leigh, 2023, p. 57). Desuden har det ført til fremkomsten af en helt ny genre af selvhjælpsbøger, der guider læseren step-by-step til, hvordan man selv kan opnå mere lykke, velvære og mening i livet ved at fokusere på de positive aspekter af sig

selv og udleve sit fulde potentiale som menneske (Gawdat, 2017; Fletcher, 2019; Schueller & Parks, 2014).

Særligt i de senere år er man blevet optaget af at fremme den mentale sundhed for bestemte grupper i samfundet, der viser sig at ligge nederst i statistikker over generel trivsel og velvære i befolkningen. På internationalt plan arbejder WHO fortsat på at udvikle, implementere og tilpasse forskellige programmer og strategier til at fremme og beskytte mental sundhed hos mennesker verden over, herunder særligt de mest udsatte grupper i samfundet (WHO, 2022, p. 158). Inden for forskningen i og omkring mental sundhed sigter man nu også i højere grad efter viden om, hvad der skaber god mental sundhed for borgere i forskellige aldersgrupper, og hvordan man kan udvikle forskellige psykologiske indsatser til at fremme bestemte målgruppers generelle mentale sundhed og trivsel (Andersen et al., 2021). Eftersom diverse trivselstatistikker og -undersøgelser viser, at det står værst til med den mentale sundhed hos den yngre del af befolkningen, ses der i særlig høj grad en interesse i at målrette indsatserne for mental sundhedsfremme samfundets unge mennesker i mistrivsel (Currier et al., 2021; Inchley et al., 2020; Li et al., 2022).

I de seneste år er en række psykologer og forskere desuden begyndt at adressere den ulighed, der viser sig at eksistere på sundhedsområdet, og som bevirker, at de grupper i samfundet, der har færrest ressourcer til rådighed, også er ringere stillet med hensyn til at kunne opnå god trivsel og mental sundhed. Her rettes en skarp kritik imod betingelserne i samfundet, som gør det svært for unge mennesker at trives, ikke mindst fordi der er tale om en sygeliggørelse af almenmenneskelige reaktioner på stressfulde og traumatiske oplevelser i tilværelsen (Ahsan & Williams, 2022). Desuden opfordres der til at revolutionere den mentale sundhedssektor (Kinderman, 2019; Ratner, 2011). I en dansk kontekst ses der ligeledes en interesse i at undersøge unges mistrivsel i forbindelse med betingelser i samfundet. For nylig udkom Center for Ungdomsforskning (CeFu) med rapporten "*Rammerne for ungdomslivet skaber mistrivsel*", der baserer sig på undersøgelser af unge i alderen 16-25 år og som konkluderer, at der i dag er tale om en ny udsathed i ungdomslivet (Katznelson, 2022). På baggrund af undersøgelsen udpeger forskerne tre væsentlige faktorer, der tilsyneladende rammesætter ungdomslivet i det danske samfund og skaber mistrivsel hos de unge; højt tempo på (acceleration) alle livsarenaer, et ensidigt fokus på præstation og udbredt psykologisering, hvorved problemer vendes indad og forsøges at løses ved tilpasning af psyken. Hermed lyder forskernes opfordring at flytte fokus væk fra den enkeltes ressourcer og psykiske robusthed og over på rammerne for trivsel (Katznelson, 2022, p. 70). Man kan på

baggrund heraf se en øget interesse for det mentalt sundhedsfremmende arbejde, både inden for det videnskabelige domæne og ude i praksis.

2.3 Forskningsfeltet i dag

Samlet set er der i dag tale om et broget felt af psykologiske forskere og praktikere, der beskæftiger sig med mental sundhed med henblik på at udvikle og igangsætte effektive strategier og indsatser på området, så mistrivlsen i samfundet kan nedbringes. I dag eksisterer et helt forskningsfelt, der har til formål at undersøge og videreudvikle teori om den emergerende voksenalder. Disse forskere mener, at der her er tale om en nyopstået livsfase, der er værd at blive klogere på (Arnett, 2015; Zimmermann, 2014). Selvom interessen for at øge unges mentale sundhed er nået op på et niveau i dag, vi ikke har set hidtil, tyder det stadig på, at vi mangler en bedre teoretisk forståelse af, hvordan vi anvender viden om mental sundhed i praksis hos målgruppen. Derfor ser vi al mulig grund til i dette projekt at gå videre med undersøgelsen af mental sundhedsfremme for emergerende voksne.

3. Projektets formål

I dette afsnit præsenterer vi projektets formål, herunder hvilken videnskabsteoretisk position, der arbejdes ud fra, hvad vores hensigt med at opnå en almenpsykologisk forståelse for fænomenerne er, hvorfor vi i den forbindelse vælger at foretage en teoretisk undersøgelse, samt hvilke overvejelser, vi har haft i forbindelse med vores teorivalg. Vi præsenterer herudover også, hvordan og hvorledes vi foretager undersøgelsen i henhold til at kunne besvare projektets problemformulering.

3.1 Kritisk realistisk ståsted

I dette projekt arbejder vi ud fra et kritisk realistisk ståsted, hvilket vil sige, at vi bestræber os på at integrere strategisk teori og reflektiv praksis i én og samme undersøgelse (Wad, 2012, p. 420). På den måde kan projektet siges at stå på to ben. Vi har en interesse i at undersøge den menneskelige psykologi som påvirket og dybt afhængig af det sociale liv og kulturen omkring det, men samtidig med blik for de fysiske og biologiske mekanismer, der gør sig gældende for mennesker. Dermed forstår vi ikke den menneskelige virkelighed og mental sundhed som udelukkende socialt konstrueret. Vi er af overbevisningen, at de fænomener, vi undersøger, rent faktisk findes ude i den virkelige verden. Omvendt har vi heller ikke i sinde at basere

vores viden på en fuldstændig naturalistisk og positivistisk opfattelse. I stedet kan vi bekende os enige med med videnskabsfilosoffen Jan Faye (2015), der påpeger behovet for *“en naturaliseret humanistisk forskning, der erkender, at kultur, civilisation, sprog og erkendelse hører til og skal beskrives som en del af naturen”* (Pedersen, 2015). På den måde kan vi kalde os tilhængere af en naturalistisk verdensopfattelse, der baserer sig på evolutionsteori, men som samtidig giver plads til human- og samfundsvidenskaberne (Faye, 2015, p. 323).

Vi er desuden af den opfattelse, at man aldrig kan opnå fuldstændig sand og ufejlbarlig viden om verden, da den altid kan vise sig ikke at virke i en given kontekst, som vi endnu ikke har afprøvet. I vores optik bliver viden derfor først for alvor sand og brugbar, når den ses at virke som tiltænkt i en given kontekst. Som den kritiske realisme fremlægger, er vi også af den opfattelse, at viden er fallibilistisk, så vi til stadighed kan blive klogere på et givent fænomen, dersom vi aldrig kan vide os sikre på, at vi ved alt, hvad der er at vide herom, men altid må tage højde for, at der kan eksistere andre mere sandsynlige forklaringer på det givne fænomen, end dem man hidtil er kommet frem til inden for forskningen (Wad, 2012, p. 386).

Vi tilgår derudover problemstillingen fra en pragmatisk vinkel. Ganske vist er dette langt hen ad vejen et teoretisk speciale, men samtidig er det også et projekt, som vi håber kan gøre en forskel for mennesker i den virkelige verden. Det ypperste formål må, for os at se, være at omsætte vores viden til handling i sidste ende. Det er delvist også af denne årsag, at vi på den ene side forsøger at forstå den emergerende voksenalder teoretisk, og på den anden side at give forslag til, hvordan deres mentale sundhed kan fremmes i praksis. Formålet med projektet er dermed at opnå brugbar viden, hvilket vi mener bedst lader sig gøre ved at tilgå fænomenet med en metodologisk rationalisme, der blandt andet indebærer en brug af kombinationsmetodik og tværfaglighed i undersøgelsen (Wad, 2012, p. 389). Denne metodologi afspejler sig i vores valg af teori og metode, hvilket vi vil komme nærmere ind på i de følgende afsnit.

3.2 Almenpsykologisk forståelse

I dette projekt bestræber vi os på at tilgå den emergerende voksenalder og mental sundhed ud fra en almenpsykologisk forståelse. Ifølge Preben Bertelsen er der i almenpsykologien tale om tre niveauer for den egentlige psyke; lavniveauet, mellemniveauet og højniveauet (Bertelsen, 2000, p. 22). Disse psykologiske niveauer henviser til hvilken del af det psykiske domæne, der er tale om. På lavniveauet beskæftiger man sig med menneskets fysiske og biologiske kræfter, hvilket ifølge Bertelsen kan betegnes som de ikke selv-aktive processer,

hvormed man på dette niveau ikke beskæftiger sig med det egentligt psykiske. Det er der først tale om på mellem- og højniveauet, hvor man beskæftiger sig med de selv-aktive processer ved hhv. menneskelig adfærd og menneskelige handlinger, hvor kun sidstnævnte er direkte intentionelt (Bertelsen, 2000, p. 215). Ifølge Bertelsen er det værd at være bevidst om alle disse niveauinddelinger, der kan siges at gælde for det psykologiske, når man beskæftiger sig med at undersøge almenpsykologiske fænomener, dersom denne opmærksomhed gør det muligt at opnå en helhedsforståelse af det, som det menneskelige består af. Målet, ifølge Bertelsen, er at opnå en forståelse af, at menneskets frie vilje og determinisme er kompatible størrelser og derfor godt kan sameksistere i én og samme almenpsykologiske forståelse af menneskets natur - også kaldet en 'genuin kompatibilisme' (Bertelsen, 2009, p. 212). Måden man opnår en sådan forståelse er ved at begribe den dobbeltdynamik, der foregår mellem organisering og konstituering af selvet, hvor organisering må forstås som en oppefra-nedadgående proces fra højniveau til lavniveau, imens konstitueringen omvendt må forstås som en nedefra-opadgående proces fra lavniveau til højniveau (Bertelsen, 2000, p. 18). Med udgangspunkt i Bertelsens pointer ønsker vi at beskæftige os med samtlige niveauer for den menneskelige psyke - deraf undersøgelser af hhv. den menneskelige fylogene, ontogene og sociogene, så vi opnår en helhedsforståelse af fænomenet, hvori der både tages højde for de fysiske, biologiske, kognitive, personlige, udviklingsmæssige, sociale og kulturelle aspekter ved det menneskelige liv.

3.3 Metode og metodologi

Projektet vil blive udformet som en teoretisk undersøgelse af den emergerende voksenalder og mental sundhed. For at danne os en forståelse for begge fænomener, vælger vi indledningsvist at behandle dem hver for sig. Vi vælger at gå teoretisk til værks, da intentionen er at undersøge den almene, emergerende voksen i vesten, og dermed stræber vi efter viden, der kan hjælpe os med at belyse problemfeltet fra et bredt perspektiv. Dette har en fordel i, at vi har større potentiale for at kunne påpege nogle temaer, der gør sig gældende for en stor del af emergerende voksne i den vestlige del af verden. Samtidig har det dog en ulempe i, at vi i ringere grad har mulighed for at tage højde for idiosynkratiske nuancer. Selvom vi anerkender, at vi, i en vis grad og på baggrund af vores metodiske tilgang, kommer til at negligere det idiografiske perspektiv til fordel for det nomotetiske, mener vi stadig, at det brede perspektiv er mest fordelagtigt at anvende til formålet, vi har sat os - nemlig at udforske dét, der bredt set gør sig gældende for emergerende voksne.

Projektet består af to undersøgelsesdele. Den første del (afsnit 4) udgøres af en teoretisk undersøgelse af livsvilkårene i den emergerende voksenalder ud fra det ovennævnte teoriudvalg. I hvert teori-afsnit vil vi redegøre for forskellige og relevante aspekter af hhv. den emergerende voksenalder, evolutions-, social- og kulturpsykologien for at demonstrere, hvordan teorierne på hver sin vis kan bidrage med viden om, hvad det vil sige at være emergerende voksen i nutidens vestlige samfund. Der eksisterer ikke definitive svar på, hvad der i denne sammenhæng er relevante pointer at inddrage eller ej, og med den bemærkning tager vi højde for, at vores teoretiske gennemgange har mulighed for at belyse visse aspekter af emergerende voksnes livsvilkår i den vestlige verden, men vi vil langt fra påstå, at der ikke er flere indsigter at hente i og uden for de rammer, vi har anvendt. For vores vedkommende har vi bedømt relevansen af en given teori eller et forskningsfund på baggrund af vores fælles psykologfaglige vurdering, og ofte har vi selekteret viden med udgangspunkt i områder, vi på forskellig vis har behandlet undervejs i vores tid som psykologistuderende. På den ene side betyder det, at vi, med et forudgående kendskab til nogle af teorierne, har lettere ved at samle og anvende en bred palette af teoretiske perspektiver, hvilket var en af vores indledende forhåbninger. På den anden side risikerer vi dog at ekskludere et væld af teorier, som kunne have været mindst lige så relevante for projektets problemstilling, hvis vi havde foretaget os yderligere litteratursøgninger.

I projektets anden del (afsnit 5) vil vi, med afsæt i forarbejdet fra afsnit 4, udforske mulighederne for at fremme mental sundhed for emergerende voksne. Dette kræver først og fremmest, at vi gør klart, hvad vi forstår ved mental sundhed, velvære og trivsel som begreber, hvorfor vi indledningsvist vil redegøre for konceptualiseringen af mental sundhed, vi anvender. Dernæst tænkes emergerende voksnes livsvilkår fra afsnit 4 ind i konceptualiseringen af mental sundhed for at undersøge, hvilke vilkår målgruppen har for at opnå god mental sundhed inden for forskellige domæner. Denne viden vurderer vi som nødvendig for efterfølgende at kunne udforske, hvordan man kan intervenere for mental sundhedsfremme. Til dette formål har vi valgt at inddrage tre forståelsesrammer for mentalt sundhedsfremmende principper, som alle baserer sig på forskelligartet, men primært psykologisk, forskningsevidens. Vi ser det fordelagtigt at anvende en bred samling af mentalt sundhedsfremmende principper, når vi i forvejen har anlagt et bredt perspektiv på problemstillingen. Disse forståelsesrammer tillader os at gøre netop dette ved at benytte større samlinger af evidens, der allerede er udarbejdet. Dertil er disse forståelsesrammer udformet som praktiske og handlingsorienterede principper, som stemmer godt overens med vores ønske om også at anlægge projektet en pragmatisk vinkel. Vi anerkender dog, at denne

tilgang betyder, at vores vidensbase i afsnit 5.3 baserer sig på andenhåndsevidens, og vi har dermed ikke lige så meget indsigt i forskningen, der ligger bag principperne, som havde vi i stedet udformet vores egne principper på baggrund af selvundersøgt primærlitteratur.

Efter gennemgangen af principperne vil vi tænke dem ind i den viden, vi har tilegnet os om livsvilkårene for den emergerende voksenalder for endeligt at udforske, hvordan man kan benytte principperne til at intervenere på individ-, gruppe- og samfundsplan for at fremme mental sundhed for målgruppen. I diskussionsafsnittet vil vi reflektere over forskellige temaer i relation til projektet og dets genstandsfelt. Til slut samler vi op på vores vigtigste resultater i konklusionen.

3.4 Teoriudvalg

Eftersom termen “emerging adulthood” og de tidligste studier herom stammer fra psykologen Jeffrey Arnetts arbejde, finder vi det relevant at benytte hans udlægning som fundamental viden for projektet. Ud fra denne teori søger vi at opnå en teoretisk forståelse for, hvad den emergerende voksenalder er for en livsfase, og hvad der definerer perioden som beskrevet af målgruppen selv. Dertil vil vi, for at nuancere blikket på livsfasen, anskue perioden ud fra hhv. et evolutionært, socialpsykologisk og kulturpsykologisk perspektiv.

Det evolutionspsykologiske perspektiv er blevet valgt for at stille skarpt på, hvordan vi som art er blevet formet af naturen, og hvilket miljø vi evolutionært er skabt til at færdes i. Det samfundskritiske perspektiv indgår for at beskrive, hvad det er for en tid og kultur, der præger vestlige samfund og individerne heri i dag. Det kulturpsykologiske perspektiv inddrages for at få indblik i, hvordan den kollektive kultur i samfundet og den personlige kultur hos individet konstant interagerer, præger og former hinanden gennem menneskelige internaliserings- og eksternaliseringsprocesser. Ved at stille de fire forståelser over for hinanden sigter vi efter at opnå et komplekst og nuanceret billede af livsvilkårene i den emergerende voksenalder.

Med disse fire perspektiver ønsker vi både at undersøge de biologiske, udviklingsmæssige, sociale og kulturelle faktorer, som indgår i det menneskelige liv, idet vi mener, at de alle spiller en rolle for målgruppen. Hensigten er altså at basere projektet på et eklektisk princip, hvorved forskelligartede teorier spiller sammen om at skabe et mere vidtspændende blik på fænomenet (Wad, 2012, p. 404). I tråd med psykologiens alsidighed ift. anvendelse af viden fra både det natur-, human- og samfundsvidenskabelige domæne vil dette projekt stræbe efter at repræsentere alle tre felter.

4. Teoretiske perspektiver

Dette afsnit har til formål at gå i dybden med, hvad der definerer den emergerende voksenalder og at undersøge hvilke livsvilkår, der gør sig gældende for denne gruppe af mennesker. Til at begynde med vil der blive gjort rede for Jeffrey Jensen Arnetts udlægning af livsfasen. Efterfølgende vil vi afdække det tredje leveår ti ud fra et evolutionært perspektiv og forholde os til mennesket som et biologisk væsen og implikationerne af, hvordan naturen har formet os. Dernæst inddrages et socialpsykologisk og samfundskritisk perspektiv til at udpege, hvad der kendetegner levevilkårene i de vestlige samfund i dag. Som et fjerde og sidste perspektiv inddrages kulturpsykologien til at belyse, hvordan kulturen i og omkring individet spiller en rolle med henblik på den enkelte emergerende voksnes livsvilkår.

4.1 Den emergerende voksenalder

Jeffrey Jensen Arnett er udviklingspsykolog og ophavsmanden bag begrebet “emerging adulthood”. Arnetts primære akademiske interesse ligger i aldersperioden fra den sene ungdom (teenage-årene) og op til slutningen af 20’erne, hvilket han har skrevet adskillige artikler og bøger om i løbet af sin karriere (Arnett, n.d.). En af disse bøger er “Emerging Adulthood” (Arnett, 2015), som følgende redegørelse baserer sig på. Med mindre andet er beskrevet, tager informationen i det følgende udgangspunkt i kapitel 1 fra bogen, og derfor vil vi også undlade referencer til dette kapitel undervejs, da vi mener, at læsevenligheden gavner af færre kildehenvisninger.

4.1.1 Baggrund

Arnett baserer sin forståelse af emergerende voksne på 20 års arbejde med personer i målgruppen samt en syntese af anden forskning og andre teorier på området. Selvom hans undersøgelser hovedsageligt tager udgangspunkt i en amerikansk kontekst, er den emergerende voksenalder ifølge Arnett et internationalt fænomen. I sin bog kommer Arnett med en beskrivelse af, hvordan samfundsrevolutioner og indretningen af verden i dag har medført sig fødslen af en ny livsfase. Det er let at se den skærende kontrast mellem livet i 20’erne i dag sammenlignet med, hvordan tingene forholdt sig for blot nogle årtier siden. I 1960’erne ville størstedelen af folk i starten af 20’erne være tæt på ægteskab, i gang med børnepasning, færdig med uddannelse og/eller være i et fast fuldtidsarbejde eller have påtaget sig en rolle som hjemmegående husmor. I dag ser tingene noget anderledes ud. Ægte- og

forældreskab er blevet udskudt med flere år, uddannelsestiden er gennemsnitligt blevet forlænget i takt med, at flere personer efteruddanner sig, og der ses ofte hyppige skift mellem forskellige jobs. Disse ændringer er, efter Arnetts mening, tegn på, at en ny livsfase er opstået i økonomisk udviklede lande. Eftersom denne periode hidtil har været ikke-eksisterende, argumenterer han også for, at den kræver nytænkning. Med dette i mente navngiver han perioden i alderen omkring 18-29 år "emerging adulthood", der hverken kan sidestilles med ungdommen (livet inden 18 år) eller voksenalderen (livet efter ca. 30 år).

Den emergerende voksenalder opstår som et resultat af fire revolutioner, der fandt sted i perioden omkring 1960-1970:

1. *Den teknologiske revolution*
2. *Den seksuelle revolution*
3. *Kvindebevægelsen*
4. *Ungdomsbevægelsen*

Den teknologiske revolution skete i samspil med, at nye teknologier overtog arbejdspladserne inden for produktion, som førhen var den primære form for arbejde i det amerikanske samfund. Med maskiner til at udføre manuelle opgaver, som mennesker hidtil havde taget sig af, opstod der i stedet en efterspørgsel på evner inden for behandling af information og teknologi som led i en ny service-økonomi, der stadig gør sig gældende i dag. Sådanne færdigheder kræver ekstensiv oplæring, og som konsekvens opsøger flere mennesker end nogensinde før videregående uddannelse. Endvidere venter størstedelen af emergerende voksne nu med at påtage sig voksne forpligtelser såsom ægteskab og børn, indtil de har færdiggjort deres uddannelse, hvilket som oftest resulterer i, at disse milepæle først nås i slutningen af 20'erne. *Den seksuelle revolution* trådte til i 1964, hvor p-pillen blev opfundet. Tilgængeligheden af pillen medførte en mindre stringent tilgang til seksuelle relationer, hvormed muligheden opstod for at have regulære, seksuelle forhold med andre personer uden at skulle påtage sig et ægteskab først. I dag betyder revolutionen, at de fleste emergerende voksne har adskillige seksuelle forhold, før de eventuelt slår sig ned på lang sigt sammen med en partner.

Kvindebevægelsen omkring samme periode har dertil haft enorme konsekvenser for kvinders muligheder i dag sammenlignet med for blot nogle årtier siden. I midten af det 20'ende århundrede var det ikke levedygtigt for en kvinde i sine tidlige 20'ere at være uden partner, eftersom få kvinder uddannede sig, og jobmulighederne var dermed betydeligt

indsnævrede. Den ideelle vej for kvinden i denne tidsperiode var at finde en mand og at få sig nogle børn, da alternativet betød social usikkerhed og begrænsede levemuligheder. I dag uddanner kvinder sig gennemsnitligt mere end mændene, deres muligheder på arbejdsmarkedet spænder bredt, og presset om at blive gift i starten af 20'erne er så godt som forsvundet. Dette leder de fleste kvinder i dag til at gøre brug af deres nyfundne friheder og at få det meste ud af deres tid som emergerende voksne, inden de indgår i ægteskab og forældreskab. Endeligt ændrede *ungdomsrevolutionen* måden, hvorpå unge mennesker opfattede den voksne rolle. Folk i 1950'erne var ivrige efter at blive voksne, at få et stabilt arbejde, ægteskab, hjem og børn tidligt i livet, men med ungdomsbevægelsen i 60'erne og 70'erne blev opfattelsen en anden, hvormed det frie ungdomsliv blev det meningsfulde at efterstræbe. Af disse årsager ser ungdommen i dag ikke på ovennævnte milepæle som mål at forfølge, men som farer at undgå. Størstedelen af dem ønsker stadig at nå disse mål på et tidspunkt, men først senere i livet. For selvom sådan et liv medfører sikkerhed og stabilitet, betyder det samtidig en begrænsning i ens muligheder og slutningen på selvstændighed, spontanitet og følelsen af, at alt kan lade sig gøre.

Arnett beskriver den emergerende voksenalder som en livsperiode, der finder sted mellem 18-29-års-alderen. Denne aldersafgrænsning er dog ikke fast, men i stedet varierende fra person til person. Overgangen til voksenlivet sker ikke på et bestemt tidspunkt, men gradvist i takt med, at individet påtager sig længerevarende forpligtelser såsom et fast parforhold, arbejde og børn. Hvert et menneske når til disse punkter i livet på forskellige tidspunkter, og dermed vil nogle træde ind i de voksnes rækker som 25-årige, imens andre først lægger den emergerende voksenalder bag sig i starten af 30'erne. Kulturelle forskelle kan have en markant indvirkning på, hvordan, hvornår og/eller om disse overgange finder sted, men bredt set kan man sige, at den emergerende voksenalder finder sted, når der eksisterer et substantielt tidsrum mellem slutningen af teenage-alderen (omkring 18 år) og indgangen i faste roller i relation til arbejde og kærlighed. Internationalt vil man i gennemsnit se, at overgangen til voksenalderen, ud fra denne definition, sker ved 30-års-alderen.

4.1.2 Karakteristika

Arnett skitserer fem træk, der karakteriserer den emergerende voksenalder i USA. Dette er ikke for at sige, at disse er universelle for alle personer mellem 18-29 år, eftersom faktorer såsom kultur og økonomi kan have indflydelse på, hvordan livet udformer sig. De er heller ikke begrænset til denne periode af livet. Dog er de alligevel mere fremtrædende i den

emergerende voksenalder sammenlignet med tiden før og efter, mener Arnett. Trækkene lyder som følgende:

1. *Identitetsudforskning*
2. *Ustabilitet*
3. *Selvfokus*
4. *Følelsen af at være indimellem*
5. *Muligheder/optimisme*

Identitetsudforskningen sker i forbindelse med, at den emergerende voksenalder er en tidsperiode, hvor mange muligheder er åbne. Til forskel fra livet som ung er mange emergerende voksne nu flyttet hjemmefra, og de bliver ikke længere monitoreret i hverdagen af deres forældre. Samtidig har de heller ikke forpligtelser i form af ægteskab, fast arbejde og børn, som karakteriserer den efterfølgende voksenalder. Som et led i udforskningen af deres nye muligheder, danner emergerende voksne sig en identitet; en fornemmelse af, hvem de er, og hvad de vil med dem selv. Den begyndende formning af identiteten finder sted i ungdomsårene, men den udvikler sig kontinuerligt igennem 20'erne. Inden for kærligheden flytter fokus sig fra spørgsmål om, hvem der er behagelig at være sammen med her og nu til spørgsmål om, hvilken slags person man er, og hvilken slags person, der ville passe bedst som ens livspartner. Ved at engagere sig romantisk med et væld af mennesker i den emergerende voksenalder lærer individet, hvad der er vigtigt for dem i en partner, og hvad deres egne styrker og svagheder er i et forhold. På tværs af målgruppen eksisterer et ønske om, at deres partner i det mindste tilnærmer sig deres ideal (Arnett, 2015, p. 140). Emergerende voksne ønsker sig partnere, der er søde, kærlige, attraktive og lignende dem selv i forhold til, hvad de kan lide, og hvordan de ser på verden. Friheden til at udforske romantiske relationer vidt og bredt har sine fordele, men på den anden side kan den også lede frygt og ængstelighed med sig. Manglen på forpligtelser over for ens parforhold kan nemlig resultere i en vis usikkerhed om, hvorvidt de vil holde i det lange løb. For til trods for, at man elsker nogen, har sex med dem og potentielt også bor sammen med dem, kan man aldrig vide sig fuldkommen sikker på, om de en dag kommer på andre tanker og bryder relationen. Det hyppige valg om at vente med ægteskab til 30'erne er i den forbindelse ikke blot for at kunne udforske forskellige relationer, men også for at udvikle en modenhed og evnen til at træffe det rette partnervalg (Arnett, 2015, pp. 139ff).

Relationen til arbejde i den emergerende voksenalder står også i kontrast til indstillingen i ungdomsårene. Som ung påtager en del mennesker sig deltidsjobs, der ikke relaterer sig til det arbejde, som de forventer at lave som voksne. Disse jobs tjener primært formålet at kunne opretholde deres fritidsaktiviteter rent økonomisk. I den emergerende voksenalder flytter fokus sig nu hen på, hvordan man kan lægge grundstenene for sit fremtidige erhverv, og arbejdserfaringer benyttes i stedet til at besvare identitetsrelaterede spørgsmål om, hvad man er god og dårlig til, hvad man interesserer sig for, og hvad der ville være en tilfredsstillende karrierevej på lang sigt. Overordnet har emergerende voksne høje forventninger til deres arbejde. Størstedelen vil gerne have et job, der reflekterer deres identitet, gør dem til en bedre person og bidrager til verden på en positiv måde (Arnett, 2015, p. 169). Det ideelle arbejde kan dermed beskrives som "identitetsbaseret arbejde", hvorved man gør brug af sine iboende talenter og ser frem til at gå på arbejde hver dag. Vejen dertil er dog ikke altid åbenlys, og de fleste vil støde på bump undervejs og påtage sig jobpositioner, der ikke lever op til de forventninger, de går rundt med. For nogle mennesker står karrierevejen klar for dem fra barnsben af, men den er ikke altid lige let at gøre til en realitet, når man som emergerende voksen træder ind i den virkelige verden med alle dens udfordringer i forhold til økonomi, jobmuligheder og konkurrence på arbejdsmarkedet (Arnett, 2015, p. 175). I dag er der gode muligheder for at anskaffe sig den slags arbejde, som den emergerende voksne ønsker sig, men med deres høje forventninger kommer nogle af dem med al sandsynlighed til at opleve, at deres faktiske job ikke lever op til idealet, de havde forestillet sig (Arnett, 2015, p. 192).

Oveni søgningen efter det rette job kan der opstå stridigheder i forbindelse med at starte et familieliv. Især for kvinder gør det sig gældende, at mange gerne vil være primære omsorgspersoner for deres kommende børn, hvilket kan gøre dem varsomme omkring at følge bestemte karriereveje, der stiller høje krav til dem og er særligt tidskrævende - også selvom arbejdet betaler godt, tiltaler dem og passer til deres identitet. I bund og grund bliver jagten efter det rette arbejde ikke blot et spørgsmål om at finde en beskæftigelse, der passer til en, men også noget, der kan balanceres med familielivet, man ønsker. Det samme gør sig også gældende for mændene blandt emergerende voksne, der ønsker at være tætte med deres børn, og som forventer at dele pligter i relation til huset og børneopdragelse ligeligt med ægtefællen, når tiden kommer (Arnett, 2015, p. 176). Endeligt kan man påpege, at selvom den emergerende voksne skulle finde sig et identitetsbaseret arbejde, er det ikke sikkert, at de kommer til at være glade for det resten af livet. Identiteten er ikke noget, man opnår og beholder for altid, men er i stedet altid i en konstant cyklus af at blive tabt og fundet igen (Arnett, 2015, p. 193). Samlet set er den emergerende voksenalder en periode med gode

muligheder for udforskning af identiteten gennem både kærlighed, arbejde, rejse, uddannelse, fritid og andre livsdomæner.

Udforskningen, der finder sted i forbindelse med livet i 20'erne, fører i sin natur også *ustabilitet* med sig. Emergerende voksne har som regel en overordnet plan for, hvor de er på vej hen i deres liv, men i deres ofte omskiftelige verden bliver planen hyppigt revideret. Dette er en naturlig konsekvens af udforskningerne, som undervejs kan føre til skift i eksempelvis uddannelse, karriere, bosted, romantisk partner og venner. Med hver revision af den overordnede plan bliver den emergerende voksen klogere på sig selv og den fremtid, de ser for sig. Ulempen ved muligheden for udforskning er dermed en tilværelse, hvor man ikke kan vide sig sikker på ens livsomstændigheder og hverdagsaktiviteter fra måned til måned eller år til år.

Den emergerende voksenalder er også en livsperiode, der er karakteriseret ved et stort *selvfokus*. I en alder, hvor de fleste er flyttet hjemmefra, er der langt større muligheder for at leve livet på egne præmisser sammenlignet med at være hjemmeboende, hvor der er forældre og potentielt også søskende at forholde sig til. På daglig basis må teenageren følge husstandens regler og procedurer, og forældrene har tilmed rig mulighed for at overvåge hverdagens aktiviteter. Det samme gør sig gældende i skolen, hvor lærere kontinuerligt monitorerer elevernes arbejde. 30-års-alderen fører andre forpligtelser med sig. Det bliver her nødvendigt at koordinere med sin faste partner om husarbejde, børnene kræver daglig tid og energi at opdrage, og i det langsigtede fuldtidsarbejde er man underlagt sin chef. Det er i tiden mellem ung og voksen - i den emergerende voksenalder - at der er få daglige forpligtelser over for andre, og hvor man derfor selv er herre over beslutningerne i sit liv. Dette kan på den ene side være en lettelse og på den anden en byrde. Ansvar for at navigere i verden og at besvare spørgsmål om, hvilken uddannelse eller hvilket arbejde man vil have, hvor man skal bo, hvordan man finder en kæreste, eller om man skal slå op med sin nuværende partner, ligger nu hos den emergerende voksen. Ganske vist er det stadig en mulighed at hente gode råd og støtte fra venner og familie, men i sidste ende er det kun individet selv, der ved, hvad det vil, og som kan tage beslutningerne. Denne tid til selvfokus er essentiel for personen i 20'erne, eftersom de herigennem lærer at stå på egne ben og lægger grundstenene for deres voksne liv.

Følelsen af at være indimellem ung og voksen er den fjerde ting, der karakteriserer fasen. I løbet af 20'erne vil mange personer have en følelse af, at de på nogle områder er trådt ind i voksenlivet, og på andre er de ikke. Grænsen for, hvornår man er voksen, og hvornår man ikke er, er subjektiv, men på tværs af målgruppen opstår dog tre kriterier, som går igen i

emergerende voksnes forsøg på at beskrive, hvornår man i sandhed er blevet voksen. Disse er *at acceptere ansvar for sig selv, at tage uafhængige beslutninger, og at blive økonomisk uafhængig*. At leve op til disse kriterier sker i en glidende overgang, hvorfor mange individer i det tredje leveår har ambivalente følelser i forhold til deres status som voksen eller ej. For de fleste vil det først være i midten eller slutningen af 20'erne, at de vurderer, at de lever op til de tre krav.

Endeligt er den emergerende voksenalder en tid fyldt med *muligheder og optimisme*. At flytte hjemmefra og blive ansvarlig for sin egen skæbne betyder, at man får muligheden for en frisk start og at præge sin egen fremtid, som man har lyst til. I denne periode er der meget lidt i fremtiden, der er besluttet på forhånd. Personen, der er vokset op i et dysfunktionelt og økonomisk udfordret hjem, kan nu sigte efter at skabe en bedre fremtid for sit eget liv, og også personen fra det velfungerende hjem får muligheden for at differentiere sig selv fra sine forældre og at blive sit unikke jeg. I et bredt perspektiv vil man se, at emergerende voksne er meget optimistiske omkring deres egen fremtid. De ser for sig, at de har et tilfredsstillende og vellønnet job, et kærligt og livslangt ægteskab og velfungerende, glade børn. I kontrast forventer så godt som ingen af dem at hade deres arbejde, at blive skilt eller at blive skuffede over deres børn. Selvom emergerende voksne i forskellige grader har mulighed for at håndtere bagagen, de har med sig hjemmefra og at ændre deres liv til det bedre, er dette stadig perioden i livet, hvor mulighederne for de fleste personer er større, end de nogensinde har været og nogensinde vil blive igen.

Den emergerende voksenalder er en kompleks tid fra et psykologisk standpunkt. På den ene side oplever størstedelen af personerne i livsfasen, at de lever i deres livs storhedstid, og på den anden side er det også dette stadie, hvori en stor del af adfærdsproblemer og psykologiske lidelser når deres højdepunkt (Arnett, 2015, p. 266). For nogle emergerende voksne - oftest mænd - bliver deres problemer eksternaliseret i form af f.eks. risikabel bilkørsel, kriminalitet eller stofmisbrug. For andre - oftest kvinder - bliver deres problemer internaliseret i form af f.eks. depression, angst og spiseforstyrrelser (Arnett, 2015, pp. 267, 276). Det kan være spændende at tackle store spørgsmål om ens identitet, og hvad man vil gøre med sit liv, men det kan også være forvirrende og overvældende - især hvis man ikke kan finde nogle svar. Friheden i den emergerende voksenalder bidrager positivt med muligheden for at gøre hvad man vil, hvornår man vil, men det kan også bidrage negativt med en følelse af isolation, at man er på egen hånd, og at man konstant må gøre en indsats for ikke at falde bagud (Arnett, 2015, p. 276). Disse vilkår må dog ikke ses som en indikation af, at emergerende voksne overordnet er utilfredse med deres liv, eller at denne livsfase er ren

lidelse. Følelserne af ængstelighed og nedtrykthed kan sameksistere med positive følelser, og tilspørger man personer i 20'erne, vil langt størstedelen vidne om, at de er tilfredse med deres liv, og at de lever i en sjov og spændende periode af deres liv (Arnett, 2015, p. 278). Dette gør den emergerende voksenalder til en tid fyldt med ambivalente følelser og en kompliceret fase at navigere i. Bredt set er der både positive og negative ting at sige om emergerende voksnes karakteristika i dag. De er mere tolerante over for andre etniciteter, seksuelle orienteringer og religioner end tidligere generationer, men på den anden side er mængden af personer med depression og angst også stigende (Arnett, 2015, p. 290).

Arnett understreger signifikansen af at indføre begrebet "emergerende voksenalder", da andre termer ikke ville repræsentere fasen på en retvisende måde. "Late adolescence" underminerer, at emergerende voksne er udeboende, færdige med puberteten og er lovligt myndige, hvilket "unge" ikke er. "Young adulthood" er også misvisende, da de fleste personer i alderen 18-25 ikke mener, at de er voksne endnu. Den emergerende voksenalder er heller ikke en *overgang* til voksenalderen, fordi ordet negligerer, at den emergerende voksenalder potentielt kan vare over et helt årti, og derfor egner fasen sig bedre til at være et separat livsstadie end blot en overgang.

4.2 Det evolutionære perspektiv

Det evolutionære perspektiv stiller skarpt på den emergerende voksen som et biologisk væsen, der er formet af naturen. Dette afsnit baserer sig ikke på en specifik teori eller teoretiker, men i stedet et væld af bl.a. evolutionære, fysiologiske og antropologiske studier, som tilsammen skaber et overordnet billede af, hvem mennesket er som art, og hvad der karakteriserer den menneskelige eksistens i en biologisk og evolutionær sammenhæng. Det er dog ikke formålet med afsnittet at komme med dybdegående beskrivelser af almen evolutionsteori - herunder evolutionære principper om bl.a. naturlig og seksuel selektion.

Den evolutionære psykologi tager udgangspunkt i en evidensbaseret overbevisning om, at mennesker er en udviklet art ligesom alle andre levende væsener (Hampton, 2010, p. 14). Psykologiske dispositioner fra naturens side har været med til at forme menneskelig adfærd og kultur på måder, der i sidste ende øgede vores chancer for at overleve og reproducere, som er de to ultimative mål med tilværelsen i et evolutionært perspektiv. Det er et livsvilkår, at vi som mennesker er biologiske væsener, og at vores mentale liv er formet af forskellige selektionspres fra naturen (Hampton, 2010, pp. 26f). Det er hensigten med dette afsnit at belyse disse livsvilkår.

Det biologisk moderne menneske er udviklet på Afrikas savanne og migrerede for omkring 150.000 år siden til andre kontinenter og rundt i verden. I løbet af de sidste to millioner år har vores forfædre levet som jægere og samlere, indtil landbruget blev opfundet for omkring 15.000 år siden (Hampton, 2010a, p. 19). I evolutionære rammer er 15.000 år intet mere end et øjeblik; længerevarende evolutionære forandringer kan ofte tage millioner af år om at udvikle sig. Langt hen ad vejen er mennesker derfor stadig understøttet med samme krop og hjerne, som vi havde, da vi levede i forhistoriske jæger-samler-samfund. Dette har direkte implikationer for os i dag, eftersom vores teknologiske udvikling er steget eksponentielt i de sidste par tusind år, men vores biologi er forblevet den samme. Herigennem opstår et mismatch mellem det miljø, vi er udviklet til at leve i og det miljø, vi befinder os i i dag. Den moderne hjerne er i sin essens stadig en jæger-samler-maskine i og med, at den er udviklet til at guide dens ejer igennem savanne-miljøet, vi har levet i i mere end 95% af vores evolutionære historie (Hampton, 2010a, p. 22).

4.2.1 Biologiske vilkår

Som biologiske væsener er vi underlagt livsvilkår, der eksempelvis relaterer sig til vores kropslige og mentale strukturer og udvikling, krav om mad, drikke, søvn, fysisk funktionalitet m.fl. Dette afsnit vil berøre flere af disse betingelser for vores eksistens.

Det er ikke let at præcisere specifikke tidspunkter for, hvornår man i et evolutionært udviklingsperspektiv overgår fra én livsfase til en anden. Et udgangspunkt for at markere overgangen fra ungdom til den emergerende voksenalder er gennem kroppens fysiske forandringer. Som led i puberteten oplever den unge en kraftig stigning i sin kropslige udvikling. Når puberteten slutter, væksten aftager, og den kropslige udvikling over tid nærmer sig samme hastighed som inden puberteten, kan man markere, at den emergerende voksenalder er begyndt (Hochberg & Konner, 2020, p. 2). Ud fra denne definition vil man se, at overgangen til den emergerende voksenalder sker i alderen omkring 14-16 år. Selvom kroppens komposition stadig ændrer sig efter denne overgang, er det især i hjernen, at den fortsatte udvikling sker. Hjernens udvikling viser sig at fortsætte indtil omkring 25-års-alderen, og efterfølgende er den stadig plastisk. I årene op til midten af 20'erne forekommer der ændringer i funktionelle forbindelser, som leder til mere avancerede evner inden for kognition og emotionalitet samt basale visuelle og sensomotoriske funktioner (Hochberg & Konner, 2020, p. 3). Samlet set betyder forandringerne, at man i midten af 20'erne gennemsnitligt vil opleve et højdepunkt i evnen til at lære nye ting, i

arbejdshukommelsens effektivitet og i flydende intelligens. Derudover kan modningen af hjernen bidrage til social udvikling ifm. læring om intimitet og støtte, udvikling af nye relationer og forstærkning af eksisterende relationer, politisk bevidsthed og udvikling af biosociale evner til at kunne finde en partner og reproducere. Endeligt tillader den udviklede hjerne en dybere forståelse af fænomener såsom selvkoncepter, selvidealer og interpersonelle obligationer (Hochberg & Konner, 2020, p. 3).

Den emergerende voksenalder og voksenalderen adskiller sig i en evolutionær kontekst ved, at den emergerende voksen endnu ikke står helt på egne ben. Antropologisk evidens peger på, at anatomisk moderne børn og emergerende voksne i jæger-samler-samfund kontinuerligt modtager hjælp fra forældre og bedsteforældre til forskellige opgaver. I forlængelse indikerer studierne, at hverken evner inden for børnepasning, administration af forholdet til en romantisk partner eller overlevelsessevner er mestret ved slutningen af ungdommen. Hjælpen fra andre i stammen har fordel, at den emergerende voksnes øger sine chancer for at overleve og reproducere succesfuldt (Hochberg & Konner, 2020, p. 8).

Vores kroppe administrerer et utal af forskellige biologiske processer, som er nødvendige for vores overlevelses- og reproduktive evner. Visse kropsfunktioner grupperer og adskiller sig særligt i relation til det autonome nervesystem, som alle mennesker er udstyret med. Det autonome nervesystem kan inddeles i det sympatiske system (fight or flight) og det parasympatiske system (rest and digest). De to systemer kan både spille sammen og arbejde separat for at hjælpe med at rette vores adfærd ift., hvad miljøet tillader og kræver af os (McCorry, 2007, p. 2). Det sympatiske system - også kendt som "stress-responset" - aktiveres i nødstilfælde ifm. stressorer, hvor man i naturen måtte kæmpe eller flygte, eller under motion. Dette indebærer eksempelvis, at hjerterytmen øges, fordøjelsen lukkes, nyrerne frigiver adrenalin mv. Disse reaktioner bevirker, at kroppen kommer op i gear, og man er klar til at reagere omgående på stimuli. Det parasympatiske nervesystem aktiveres derimod i rolige omgivelser, hvor der ikke er fare på færde; hjerterytmen falder, fordøjelsen igangsættes, og kroppen afslappes. Herigennem reduceres kroppens fysiske aktivitet, og der bliver overskud til at bruge ressourcer på disse kritiske livsfunktioner (McCorry, 2007, p. 8). Stress må ikke forstås som en sygdom, men i stedet som en naturlig reaktion, der igangsættes for at få os til at handle i øjeblikket, hvilket er evolutionært fordelagtigt. Det er dog vigtigt at have øje for, at det sympatiske og parasympatiske nervesystem balancerer hinanden, og vekselvirkningen mellem disse er nødvendig for vores sunde funktionalitet (McCorry, 2007, p. 3).

Det står endnu ikke klart, hvad det ultimative evolutionære formål med søvn er, men den er utvivlsomt en nødvendighed for vores sundhed og overlevelse. I dag ved vi, at søvnen giver os mulighed for at slappe af og reparere kroppen, at konsolidere minder om, hvad vi har lært, at forbedre immunresponset og at fjerne giftstoffer i kroppen mv. (Freiberg, 2020; Foster, 2018). Ligesom de fleste andre dyrearter eksisterer vi i en cyklus mellem søvn og vågenhed, som er bestemt af vores døgnrytme. Døgnrytmen vedligeholder sin regelmæssighed gennem signaler fra det omkringliggende miljø - vigtigst af alt den daglige cyklus mellem lys og mørke (Pinel & Barnes, 2018, p. 396). Nogle evolutionsteorier har forsøgt at forklare søvnens eksistens ud fra idéen om, at dyr som oftest specialiserer sig i enten det daglige eller natlige miljø, eftersom det ville være for udviklet at udvikle sig til at kunne være effektiv i alle døgnets 24 timer med varierende lys, temperatur og adgang til mad. Siden vi som mennesker ikke er udviklet til at færdes om natten, benytter hjernen sig i stedet af denne tid til at udføre essentielle fysiologiske opgaver, imens vi sover. Det er samtidig fordelagtigt, at kroppen ikke skal bruge ressourcer på ny sensorisk information eller fysisk aktivitet i dette tidsinterval. I sin essens kan man beskrive, at søvnen ligger til grund for, at vi kan benytte perioden af inaktivitet i miljøet, vi ikke er udviklet til (nat), så vi kan være endnu mere effektive, når vi er vågne i miljøet, vi er udviklet til (dag) (Foster, 2018). Nuværende forskning peger på, at emergerende voksne bør sove mellem 7-9 timer hver nat for at fremme optimal sundhed (Watson et al., 2015; Pacheco, 2023). Konsekvenserne af søvnmangel ses ved forstyrrelser og risikoer ifm. eksempelvis emotioner, kognition og fysiologi (Foster, 2018).

Ligesom med søvnen er mennesket dybt afhængigt af at indtage mad og drikke for at få krop og psyke til at fungere. For bedst muligt at støtte vores overlevelsessevne har vi gennem den evolutionære historie udviklet en præference for fødevarer, der har et højt indhold af fedt, salt og sukker (HFSS). Mad med denne slags indhold var sjælden at komme forbi i vores forhistorie, og dermed var den også yderst værdifuld for os, hvilket afspejles i den store aktivitet i hjernens belønningscenter, når vi indtager HFSS-fødevarer. Som mennesker er vi udviklet til at opsøge øjeblikkelig tilfredsstillelse, og dette er et godt eksempel herpå (Russell, 2020, p. 3). En sund diæt i et langsigtet perspektiv er dog ikke sammensat af rene HFSS-fødevarer, men i stedet en balance mellem makronæringsstoffer (kulhydrater, protein og fedt), mikronæringsstoffer og væske til at møde kroppens fysiologiske behov (Cena & Calder, 2020).

Det er ikke til at komme udenom, at fysisk aktivitet har været en livsnødvendighed for vores forfædre. Moderne biologiske antropologer estimerer, at nutidens nomadegrupper migrerer omkring 30 km på en typisk dag. I fortiden havde man ikke nogen anden mulighed

end at dyrke motion hver dag, hvis man ville have en chance for at overleve, eftersom ressourcer ved én lokalitet kunne blive opbrugt, og man derfor måtte lede andre steder for at brødføde sig selv. Fysisk aktivitet er ikke kun sundt for vores kroppe, men viser sig også at have mentale sundhedsfordele såsom en øgning af selvværd og en reduktion af symptomer på depression og angst (Geher & Wedberg, 2019, p. 29).

4.2.2 Mentale særtræk

Noget af det, der klart separerer os mennesker fra andre dyr, er vores forestillingsevne og sprog. Disse evner giver os store fordele ifm. at nå vores menneskelige behov, eftersom vi kan indgå i dialog om farer og deres løsningsmuligheder, samt give viden videre til kommende generationer, hvilket lægger grundstenene for vores eksistens som en kulturel art. Denne gruppelæring har over tid hjulpet os med at udvikle redskaber og koordinere fremtidige begivenheder (Carmody, 2020, pp. 13f). I vores forfædres tid har forestillinger om fortid og fremtid formentlig været relativt kortvarige, eftersom livet stadig krævede nøje opmærksomhed rettet mod sanserne, så man kunne håndtere trusler i nuet og forholde sig til sine nære sociale relationer. Muligheden for bevidst at kunne rette sin opmærksomhed på de informationskilder, der truer eller har potentiale til at indfri vores behov i øjeblikket, har åbenlys værdi for vores evolutionære chancer. Samtidig har naturens selektion også bevirket, at denne proces ofte er umiddelbar i stedet for bevidst. Når fare viser sig i naturen, bliver opmærksomheden automatisk rettet mod sensoriske processer, der tillader os at danne et overblik over det eksterne miljø (Carmody, 2020, p. 5). I tilfælde af, at der opstår et fravær af umiddelbare fysiske farer og mindre fokus på sensorisk monitorering i et menneskes liv (såsom i nutidens samfund), får opmærksomheden i stedet frit spil til at bearbejde sociale og sikkerhedsmæssige behov - herunder komplekse sociale situationer, langtidsmål, succeser, fejlslag, og ultimative spørgsmål ifm. meningen med livet og eksistentiel angst. Som resultat af et mindre fokus på trusler og kropslige krav i det umiddelbare miljø, går flere ressourcer dermed til at forestille sig, hvad der kan gå galt, hvad konsekvenserne kunne være, og hvad man kan gøre ved dem (Carmody, 2020, p. 14). Da der ikke eksisterer en organisk mekanisme i os, som markerer en "mæthed" i relation til at løse alle sine problemer, bliver navigationen i trusler og muligheder, samt monitorering af forestillede for- og fremtider et konstant projekt (Carmody, 2020, p. 6). Til forskel fra det lille barn, som primært tilgår verden sensorisk, er den emergerende voksen intimt forbundet med kognitive vurderinger af sit eget liv. I takt med at vi lærer at begå os i sociale sammenhænge og at forholde os til idéer om håb,

sammenligninger, drømme, bedømmelser og fortrydelser, bliver vores sensoriske perceptioner og oplevelse af verden medieret og filtreret, så vi kan rette os ind efter miljøet og øge vores overlevelsesmuligheder (Carmody, 2020, pp. 7f).

Det er et livsvilkår, at vi kommer til at møde modgang i livet. For at kunne rejse sig igen efter nederlag er mennesket fra naturens side blevet udviklet til at udvise resiliens i svære tider. Evnen til at stå imod udfordringer og at forsøge igen til trods for fejlslag har været essentiel for vores evolutionære succes - uanset om det har handlet om at bekæmpe et vilddyr eller at finde en romantisk partner. Endvidere har et optimistisk syn på én selv, en illusion af kontrol samt tro på egen formåen alle evolutionært adaptive effekter, eftersom de giver os motivation til at kæmpe gennem udfordringer og at prøve hårdere, end vi ellers ville (Geher & Wedberg, 2019, p. 97). Den naturlige konsekvens af fiaskoer i livet er udfoldelsen af en læringsproces, hvor adfærd kontinuerligt justeres for at tilnærme sig et ønsket udfald. Således kan succes ofte siges at være et resultat af akkumuleringen af fiaskoer over tid, og dermed har perfektionisme og modviljen til at lave fejl evolutionært ingen plads i stræben efter at udvikle sig selv. Sådant en tilgang til livet havde haft fatale konsekvenser for vores forfædre, idet mestring af miljøet og egne færdigheder nødvendiggør fejl og læring heraf. Det er i stedet vedholdenhed og engagerede indsats, der på lang sigt leder til succes inden for mange domæner (Geher & Wedberg, 2019, p. 102). Dertil er det evolutionært fordelagtigt, at mennesker har adfærdsmæssig plasticitet, hvormed vi kan tage forskellige beslutninger og udvise diversitet i vores adfærd afhængig af et skiftende miljø. Både fysiske, politiske, sociale og individuelle forandringer kan ændre på, hvad der vil være den optimale adfærd i en given situation, hvilket vi som art har evnerne til at efterkomme (Russell, 2020, p. 9).

At leve med emotioner er endnu en fundamental del af, hvad det vil sige at være menneske. Vi er evolutionært udviklet til at opsøge erfaringer, der bringer os positive emotioner og at undgå erfaringer, der bringer os negative emotioner. Til trods for forskellighederne i de fænomenologiske oplevelser af positive og negative emotioner, spiller de sammen om det fælles mål at rette vores adfærd i en evolutionært fordelagtig retning (Geher & Wedberg, 2019, pp. 65f). Med andre ord hjælper vores emotioner med at motivere os til at udvise adfærd, der fremmer vores overlevelses- og reproduktive chancer. Dermed er negative emotioner - uanset hvor ubehagelige de måtte være at opleve - lige så essentielle for mennesker som de positive, og et liv uden negative emotioner ville være decideret maladaptivt (Geher & Wedberg, 2019, pp. 65f). Ved at se på, hvad der bredt set gør mennesker glade - f.eks. mad, sex, sjov med venner, succes i sociale kontekster og at blive færdig med opgaver - står det klart, at vores positive emotioner langt hen ad vejen knytter sig

til ting, der gennemsnitligt har ledt til øgede chancer for overlevelse og reproduktion for vores forfædre.

Fra et evolutionært perspektiv er positive emotioner ikke endemålet med livet. I stedet har både positive og negative emotioner været vigtige midler til at nå de ultimative udfald: overlevelse og reproduktion (Geher & Wedberg, 2019, pp. 66f). Der eksisterer dog en asymmetri i måden, hvorpå mennesker anvender positiv og negativ information. Mennesker er generelt præget af en bias over for negativitet, som betyder, at vi fokuserer mere på, lærer mere af og bruger negativ information langt mere end positiv information (Vaish, Grossman, & Woodward, 2008, p. 1). Et fokus på negativ information er evolutionært fordelagtigt, fordi det hjælper os med at udforske vores miljø uden at ende i farlige situationer. Siden det er sværere at rette op på en fatal konsekvens end at forbigå en positiv mulighed, giver det evolutionært bedre mening at være mere varsom end mindre (Vaish et al., 2008, p. 18).

4.2.3 Kærlighed

Ved fødslen er mennesket ikke særlig avanceret i sin adfærd, og det tager meget tid og energi at udvikle sig på passende vis. I tilfældet af en art, der er så langsomt udviklende som mennesket, er det en decideret nødvendighed for et barn at have flere forældre omkring sig til at bidrage med ressourcer og opdragelse (Geher & Wedberg, 2019, p. 77). Det er ud fra denne nødvendighed, at mennesker er blevet udviklet til at indgå i længerevarende parforhold og monogami. Romantisk kærlighed er dermed det udviklede produkt af de høje krav til forældreomsorg hos børn. Dette projekt relaterer sig til emergerende voksne, og per definition har denne målgruppe ingen børn at tage sig af. Til trods spiller kærlighed alligevel en stor rolle i deres liv bredt set (jf. afsnit 4.1). Evolutionært fungerer kærlighed som en motivation til at være nær sin partner og at hjælpe dem på forskellig vis. Om kærlighed forfølges i dag for sin egen skyld eller ej ændrer ikke på, at den fra naturens side er udviklet for at maksimere sandsynligheden for, at ens barn - og en god portion af ens eget arvemateriale - overlever og en dag reproduceres endnu en gang (Geher & Wedberg, 2019, p. 78). I realiteten er parring, evolutionært set, den *allervigtigste* sociale adfærd hos arter, der reproducere seksuelt. Ultimativt er parringsrelaterede motiver hele årsagen til, at alle andre motiver i livet eksisterer. Den eneste grund til at gå op i sin egen overlevelse er for at nå en alder, hvor det er muligt at reproducere og at hjælpe sit afkom og andre pårørende med deres overlevelse (Baker, 2020, p. 8).

Mennesker parrer sig dog ikke med alle og enhver. I stedet vælges ens partner gennem seksuel selektion. I løbet af vores evolutionære historie er mænd og kvinder blevet udviklet til at have særlige præferencer for, hvad de tiltrækkes af i en partner. Generelt er heteroseksuelle kvinder tiltrukket af ældre, arbejdsomme, ressourcestærke og forpligtede mænd, imens heteroseksuelle mænd generelt er tiltrukket af kvinder med et ungt og smukt udseende, herunder feminine ansigts- og kropstræk såsom store øjne og en lav waist-to-hip-ratio (timeglasform) (Baker, 2020, p. 14; Buss, 2019a, p. 215; Buss, 2019, p. 259). Både mænd og kvinder søger langtidspartnere, der er intelligente, søde, forstående og sunde. At finde en passende romantisk partner betyder også at finde en person, der er kompatibel med ens personlighed og værdier. For at kunne samarbejde om overlevelse og børneopdragelse er det åbenlyst fordelagtigt først at afklare, om man kan enes med den anden person på længere sigt (Baker, 2020, p. 12).

4.2.4 Det hypersociale dyr

Mennesket er i sin natur et dybt socialt dyr, som indgår i komplekse sammenhænge med andre personer. Samspillet mellem mennesker tillader individet at udrette mere, end det nogensinde kunne på egen hånd (Baker, 2020, p. 2). I evolutionære rammer er mennesker yderst afhængige af social interaktion for at kunne overleve og reproducere, og derfor er regelmæssig, positiv, social kontakt til andre personer udviklet til at være praktisk talt lige så vigtig for os som at spise næringsrig mad. Som art opererer vi i henhold til en række fundamentale, sociale motiver, der retter vores adfærd til at handle fornuftigt ift. sociale trusler og muligheder, hvilket ultimativt leder til evolutionære fordele. Disse er bl.a. beskyttelse fra andre, tilknytning til andre, søgen efter status og romantiske/seksuelle partnere, vedligeholdelse af eksisterende romantiske/seksuelle relationer og omsorg for pårørende (Baker, 2020, p. 3). Graden af motivation ifm. det enkelte, sociale motiv er påvirket af karakteristika såsom alder, køn, forholdsstatus, forælderstatus mv. For emergerende voksnes vedkommende kan man eksempelvis forestille sig, at søgen efter romantiske/seksuelle partnere når sit højdepunkt i denne periode. Derimod vil omsorg for børn formentlig være et mindre prioriteret socialt motiv i denne periode, siden emergerende voksne per definition ikke har nogen børn.

Forskning tyder på, at den menneskelige neocortex er udviklet til at kunne vedligeholde information om omkring 150 mennesker ad gangen, hvilket antyder, at den gennemsnitlige gruppe, man tilhørte i fortiden, sjældent overskred en størrelse på 150

individer (Geher & Wedberg, 2019, p. 28). Disse personer - små børn, voksne og ældre - har været dem, man omgik i hele sin levetid, og man var relateret til omkring halvdelen af dem. I sådan et lokalt samfund, hvor folk kender hinanden godt, har der været god grund til at være venlig over for andre, eftersom man forventeligt ville bruge tid med hinanden igen og igen. Gruppesammenholdet har været fordelagtigt, idet der altid har været tæt beslægtede personer at hente hjælp fra. Samlet set kan man understrege, at mennesker er udviklet til at forholde sig til en meget afgrænset fysisk og social kontekst (Geher & Wedberg, 2019, p. 28).

Al social interaktion i vores forfædres tid foregik ansigt til ansigt. For at maksimere vores overlevelsessevne er vi udviklet til at blive psykologisk belønnet ved at opsætte og vedligeholde positive relationer i den direkte kontakt til andre mennesker (Geher & Wedberg, 2019, pp. 33f). Ligeledes er vi udviklet til at opleve social eksklusion som en af de værste erfaringer, man kan have som menneske. Det skyldes, at tabet af vigtige sociale relationer i vores forfædres tid ofte betød døden eller mangel på reproduktive muligheder, som begge er evolutionære blindgyder. Den menneskelige psyke er derfor udviklet til at være særligt sensitiv over for markører af social fremmedgørelse, og tegn på at blive holdt uden for gruppen skaber høje mængder af ængstelighed hos mennesker (Geher & Wedberg, 2019, p. 88).

Mennesket er skabt til at hjælpe andre, og den mest udbredte form for hjælp i dyreriget er hjælp rettet mod sine egne beslægtede. Ved at hjælpe andre individer, der deler genetisk arvemateriale, øger man sandsynligheden for, at også ens egne gener bliver videregivet. For mennesker forholder det sig yderligere sådan, at vi også ofte hjælper andre, vi ikke er nært beslægtede med, hvilket betegnes "reciprok altruisme" (Geher & Wedberg, 2019, p. 70). Reciprok altruisme opererer under den implicite aftale om, at når det ene individ hjælper det andet, så forventes det også, at tjenesten bliver gengældt på et senere tidspunkt. Da denne handling på lang sigt bidrager til en øget chance for at overleve og videregive sine gener, er altruistisk adfærd blevet selekteret fra naturens side, og som konsekvens får vi det godt med os selv, når vi hjælper andre mennesker - og dårligt, når vi opfører os selvisk. Med dette i betragtning må det stadig understreges, at vores fornemmeste opgave i en evolutionær sammenhæng er at videreføre vores *egne* gener, og derfor bliver det en kontinuerlig balancegang at prioritere mellem vores egne og andres behov (Geher & Wedberg, 2019, p. 72).

At søge status er et af de fundamentale, sociale motiver for mennesker. Som en social art har mennesker tendens til at forme hierarkier efter status og dominans i selv kortvarige forsamlinger. Det tyder på, at søgen efter status er et universelt socialt motiv, selvom mænd

generelt demonstrerer et større ønske om at opnå social dominans sammenlignet med kvinder (Baker, 2020, p. 22). Dertil kan det pointeres, at kvinder generelt er mere romantisk tiltrukket af mænd med høj status. Dette kan forklares ud fra, at personer af høj status har adgang til flere ressourcer, som hjælper dem med at overleve og reproducere (Baker, 2020, p. 22). Sociale sammenligninger kan i den forbindelse understreges som et af menneskets fundamentale redskaber. Evnen til sociale sammenligninger er ældgammel og fungerer som en regulator for selvsikkerhed og villighed til at udfordre andre (Gilbert, Price, & Allan, 1995, p. 153). Hos mennesker tildeles status ofte i relation til selvets attraktive kvaliteter såsom intelligens, udseende, skolefærdigheder, atletiske talenter mv. Ved at sammenligne sig med andre kan man estimere, hvad andre finder tiltrækkende, og hvordan man kan ændre sin egen adfærd for selv at få positiv opmærksomhed. Positiv feedback er derigennem med til at vedligeholde selvværd og status, imens negativ feedback kan resultere i negative emotioner og påvirke individets hjerne kemi negativt (Gilbert et al., 1995, p. 155). Vi sammenligner ikke blot os selv med andre, men foretager også vurderinger mellem andre individer - eksempelvis ifm. partnervalg. Ligeledes vil en potentiel partner også sammenligne én selv med andre personer i miljøet. Disse dynamikker kan have indflydelse på måden, hvorpå individet præsenterer og vurderer sig selv. Ultimativt er sociale sammenligninger og statussøgen fundamentale former for adfærd, eftersom de både kan hjælpe os med at opnå magt, anerkendelse og ressourcer, samt afholde os fra at synke til et socialt niveau, hvor vi bliver skubbet ud af fællesskabet (Gilbert et al., 1995, p. 160).

4.3 Det socialpsykologiske perspektiv

I de seneste årtier er der dukket en lang række samfundskritiske analyser op, der på forskellig vis påpeger det problematiske ved den moderne livsførelse i forhold til individets muligheder for at opnå stabilitet, sikkerhed, tryghed, tillid og frihed i tilværelsen. Med udgangspunkt i samfundsteorien vil vi i dette afsnit undersøge, hvad der kendetegner de samfundsmæssige vilkår i vestlige samfund i dag, samt hvilke implikationer de har for mental sundhed og trivsel hos borgerne heri. Zygmunt Bauman (1925-2017), Anthony Giddens (1938-) og Hartmut Rosa (1965-) kommer hver især med brugbare bud på, hvad der kendetegner livsførelsen i nutidens globaliserede og kapitalistiske samfund i den vestlige verden. Vi vil i det følgende dykke ned i hver af de tre samfundskritiske perspektiver og lade pointerne herfra indgå i projektets socialpsykologiske perspektiv på emergerende voksnes livsvilkår.

4.3.1 Flydende modernitet

Den polsk-engelske sociolog Zygmunt Bauman beskæftiger sig i sine tre store værker med, hvad der kendetegner livsførelsen i en postmoderne tid og globaliseret verden (Bauman, 1998; Bauman 2000; Bauman, 2015). Bauman lægger vægt på, at vi befinder os i et globalt samfund med global økonomi, global politik og globalt retsområde, der stiller nye krav og betingelser til os som mennesker og samfundsborgere. Først og fremmest må vi nu begå os i en yderst omskiftelig og foranderlig tilværelse, hvor nye, uforudsigelige udfordringer og problemstillinger konstant melder sig på banen og kalder på handling (Bauman, 2015, p. 16). Som konsekvens heraf anses tidligere tiders tilgange og metoder ikke længere som brugbare og aktuelle i dag. I stedet har vi nu et ønske om at opfinde, udvikle og istandsætte nye metoder og værktøjer til at kunne håndtere de aktuelle udfordringer og betingelser, som vores moderne livsførelse afstedkommer (Bauman, 2000, p. vii). På mange måder har vi derfor gjort op med tidligere tiders etablerede praksisser uden at have etableret nogle nye. Af disse årsager mener Bauman, at vi i dag befinder os i en ‘flydende modernitet’, hvori vores livsførelse er præget af *“skrøbelighed, midlertidighed, sårbarhed og tilbøjelighed til konstant forandring”* (Bauman, 2000, p. viii).

Bauman argumenterer for, at den flydende modernitet adskiller sig fra tidligere moderne tider ved den menneskelige stræben efter evig forandring, optimering og forbedring af det, der er. Her foretages der konstant evaluering og gentænkning af de eksisterende traditioner, ritualer og praksisser i samfundet ud fra en tro på de ønsker og forestillinger, der gør sig gældende for os her og nu. Hermed er der ikke længere, som på tidligere tider, tale om modernitet som en stræben efter et perfekt stadie af stabilitet og ro ude i fremtiden, hvor alle former for hårdt arbejde og belastning er erstattet af komfort og fritid. Derimod lader det nu til, at vi ikke tænker på fremtiden, men kun forholder os til her-og-nu ud fra antagelsen om, at alting er midlertidigt og hele tiden muligt at forbedre. Af disse årsager mener Bauman, at det moderne menneske ikke længere har et synligt eller ønsket endemål for sin stræben (Bauman, 2000, p. ix). Således er forandring det eneste, der kan siges at være permanent i vores tid, og uvished det eneste visse.

Bauman anlægger generelt et kritisk blik på denne fleksible og hastige livsførelse, der præger vores samtid, idet den udfordrer de menneskelige behov for stabilitet, anerkendelse og mening i tilværelsen og derfor meget muligt medfører negative konsekvenser for individerne i samfundet i form af forskellige patologier. Kravet om konstant fleksibilitet, omstillingsparathed og forandring ses nemlig også at gælde for individer, der på samme måde

som strukturerne konstant må tilpasse sig, forandre sig og fornye sig for at følge med i en hastigt foranderlig verden. Når både individer og strukturer konstant må være fleksible, tilpasningsdygtige og forandringsparate, bliver det udfordrende for det enkelte individ at opretholde én enkelt og stabil selv-identitet (Bauman, 2000, p. vii). På tilsvarende vis bliver individets muligheder for at opnå og bevare anerkendelse for at være en bestemt person også yderligere begrænset af, at sociale relationer og menneskelige forhold er langt mere flygtige i dag end tidligere.

Ikke nok med dét er der i den flydende modernitet også tale om ulighedsskabende mekanismer, der øger uligheden i verden og giver de mest udsatte borgere i samfundet dårligere levevilkår (Bauman, 2015, p. 21). En af de ulighedsskabende mekanismer, som Bauman påpeger, er forbrugerismen i samfundet, hvorved moderne individer ikke blot præges og anspores til at være globale samfundsborgere, men også forbrugere, der skal agere på det globale marked (Bauman, 2015, p. 38). Forbrugssamfundet sikrer en vedvarende ikke-opfyldelse og ikke-tilfredsstillelse hos forbrugerne, da materielle goder i sig selv ikke indfrier menneskets egentlige behov. Med hvert køb retter man derfor blikket mod den næste vare, der potentielt kan indfri ens forventninger og drømme. Eftersom moderne individer langt fra er ligestillede, hvad angår deres vilkår for at forbruge, eksisterer der hele grupper i samfundet med færre eller manglende muligheder for at praktisere denne forbrugsfrihed, der stilles til udsigt (Bauman, 2015, p. 40).

I den flydende modernitet er der også tale om kollektive fællesskaber i forandring. Med dette pointerer Bauman, at globaliseringen også har ført til en opløsning af det kollektive ansvar og statslige engagement, idet der er sket en gradvis tilbagetrækning af offentlige, kollektive, fællesskabsbaserede og statsstøttede garantier mod ulykke, lidelse og sociale problemer, såsom mindstelønninger, fastsatte tidsbegrænsninger på dagligt og ugentligt arbejde og fagforeninger til beskyttelse og selvforsvar på arbejdernes side (Bauman, 2015, p. 225). Når sammenhold, fællesskab og gensidighed i samfundet er i afvikling, bliver frigørelsesprojektet også til et individuelt og privat foretagende, hvormed individet må trække på egne kræfter for kollektive ressourcer til at overkomme sociale problemer og blive lykkelig i en gennem-individualiseret tilværelse (Bauman, 2015, p. 21). Det manglende bindeled mellem det kollektive og individuelle svækker ikke blot sammenhængskraften i samfundet, men medvirker også til en individualisering i samfundet, der ikke gavner alle (Bauman, 2015, p. 39). Selvom den for nogle kan give en frihed, kan den for andre, og særligt de mest udsatte i samfundet, der har færrest ressourcer til rådighed, medføre mentale pinsler og ubeslutsomhed. Med ansvaret for eget liv, står moderne individer også med hele ansvaret for,

hvis noget skulle gå galt i deres liv. Derfor kan de også let rammes af en paralyserende frygt for at fejle (Bauman, 2000, p. 19).

4.3.2 Et højmuligheds- og højrisikosamfund

Den britiske sociolog Anthony Giddens (1994) beskæftiger sig også med modernitetens konsekvenser, i det han undersøger, hvad der kendetegner livsførelsen i det senmoderne samfund. Giddens mener på samme måde som Bauman, at vesten i høj grad er præget af individualisering, der blandt andet hænger sammen med øget refleksivitet. Dog mener han ikke, at individualitet (egenart), selv og selv-identitet bør udstikkes som særlige kendetegn ved det aktuelle samfund, da man på alle tider og i alle kulturer på en eller anden måde har værdsat individualitet som en kultivering af individets potentialer (Giddens, 2013, p. 75). Det, man ifølge Giddens i stedet bør forstå som kendetegnende ved individualiteten i det senmoderne, er, at den er præget af tre generelle faktorer, som kendetegner vores globaliserede verden; *adskillelse af tid og rum*, *udlejring af sociale systemer* og *øget refleksivitet*. Disse har tilsammen indflydelse på det senmoderne individs adfærd og identitetsdannelse (Giddens, 1994, p. 51).

Der er tale om en '*adskillelse af tid og rum*', eftersom individer nu har mulighed for at udføre handlinger uafhængigt af, hvor i verden de befinder sig. Dette kan lade sig gøre grundet de mange nye kommunikationsmuligheder i form af medier og teknologi, som gør det muligt at være flere steder på én og samme tid (Giddens, 1994, p. 23; Giddens, 1991/1996, pp. 26-29). Denne adskillelse af tid og rum forudsættes og fremmes desuden af '*udlejringen af sociale systemer*', der fjerner sociale relationer fra den umiddelbare nærhed i konteksten, hvormed de løftes ud af lokale og bundne sammenhænge for så at restruktureres på tværs af uafgrænsede tid-rum-afstande - eksempelvis når børn opdrages i institutioner i stedet for i hjemmet (Giddens, 1994, p. 22). Giddens nævner i den forbindelse skabelsen af ekspertssystemer som én udlejningsmekanisme, der påvirker udviklingen af moderne sociale institutioner (Giddens, 1994, p. 27). '*Ekspertsystemer*' defineres som systemer af teknisk art eller faglig ekspertise, som organiserer store dele af de materielle og sociale omgivelser, moderne mennesker lever i i dag (Giddens, 1994, p. 31). Der er her tale om systemer, hvori eksperters viden integreres, det være sig advokaters, arkitekters, lægers, psykologers og lignende. Et eksempel herpå er den psykologiske praksis, der som et ekspertsystem udbyder særlig viden og ekspertise for det enkelte individ til at overkomme psykologiske udfordringer i hverdagen. Således er der tale om en professionel, frem for en personlig form for hjælp.

Udlejningen af sociale systemer medfører, ifølge Giddens, færre ansigt-til-ansigt relationer i samfundet, hvilket fordrer en større grad af en upersonlig form for tillid til systemerne og eksperterne som nogle, der fungerer og varetager individets interesser (Giddens, 1991/1996, p. 29-32). Individets tillid til ekspertsystemer handler om deres grundlæggende tro på det, systemerne har skabt - en tro rettet mod autenciteten af den anvendte ekspertviden, som det enkelte individ kun sjældent er i stand til selv at kontrollere til bunds (Giddens, 1994, p. 31).

'Øget refleksivitet' kommer af, at der i det senmoderne samfund også er tale om traditioner i opbrud, hvormed individer i stedet må forholde sig til nye idéer, viden og information, de præsenteres for af deres omgivelser, samt reflektere over sig selv og egne vaner og skikke i forhold til denne viden (Giddens, 1991/1996, p. 32f). Således bliver senmoderniteten en tid, hvor alle aspekter af det menneskelige liv er op til revision, og hvor individer udforsker, konstruerer og forandrer deres selv og identitet i øget omfang. Giddens mener endvidere, at der er tale om "*en refleksiv tilegnelse af viden*" (Giddens, 1994, p. 51), hvormed selve frembringelsen af systematisk viden om det sociale liv medfører systemets reproduktion og samfundets aftraditionalisering. Som eksempel herpå kan nævnes de sociologiske analyser og statistikker over ægteskabet som institution, der ikke blot beskriver og udlægger, hvor mange der bliver gift og skilt i dag, men som ydermere er med til at påvirke senmoderne individers beslutninger om at ville indgå i ægteskab med risikoen for at blive skilt (Giddens, 1994, p. 43). Øget refleksivitet begrænser sig derfor ikke blot til individets identitet og selv, men gør sig ligeledes gældende for al den viden og information om det sociale liv, der eksisterer og flourerer i det senmoderne samfund og er med til at ændre på de selvsamme omstændigheder, som den omhandler. Af disse årsager kan individets identitetsdannelse derfor forstås som et refleksivt projekt, hvor selve det vidensgrundlag, individet har at trække på, bliver afgørende for dets valg i tilværelsen.

Giddens mener, at individers refleksive projekter er udtryk for deres søgen efter ontologisk sikkerhed (Giddens, 1991/1996, p. 46). Ontologisk sikkerhed skal snarere forstås som et ubevidst, emotionelt fænomen, end et kognitivt, idet det, ifølge Giddens, refererer til individets grundlæggende fornemmelse af at være en bestemt person (Giddens, 1994, p. 83). Denne fornemmelse hænger sammen med en indre følelse af troværdighed og godt selvværd, der opstår i takt med, at individet udvikler fundamental tillid til verden og de ydre omsorgspersoner. Ved manglende tillid, både på det personlige og upersonlige plan, ses omvendt risikoen for, at individet udvikler eksistentiel angst for ikke at slå til som person i forhold til omgivelsernes forventninger, hvilket kan føre til en ustabil selv-identitet med manglende tro på sig selv (Giddens, 2013, p. 38). Hvorvidt individets personlige projekt med

at danne sig en stabil selvidentitet kan lykkes, afhænger altså i høj grad af, om samfundet og de ydre omsorgspersoner vækker individets tillid og tro på eget selvværd eller ej (Giddens, 1994, p. 84).

I forlængelse af dette mener Giddens ikke, at individers søgen efter selvidentitet skal forstås som udtryk for en nyopstået narcissistisk kultur eller en ignorance over for omverdenen, sådan som andre samfundskritikere har udlagt det. Tværtimod tolker Giddens det som en særlig måde, senmoderne individer forholder sig til deres verden på; *“En søgen efter sundhed og velbefindende lyder ikke umiddelbart forenelig med at opgive interessen for omverdenen. Fordelene forbundet med fysisk udfoldelse eller slankekur er ikke personlige opdagelser, men ligesom den tillokkende terapi eller psykiatri et udtryk for det almindelige menneskes brug af ekspertviden”* (Giddens, 1994, p. 108). Indvinders selvbeskæftigelse bør derfor snarere forstås som en positiv tilegnelse af de omstændigheder, der kendetegner deres moderne tid og verden, hvori de må forsøge at navigere imellem de mange muligheder og strategier, som diverse ekspertsystemer tilbyder, og på baggrund heraf foretage valg om egne værdier, normer og overbevisninger (Giddens, 1994, p. 133). Giddens nævner i forbindelse med ovenstående udvikling, at vi er blevet mere gensidigt afhængige af hinanden. For med de mange digitale og teknologiske opfindelser, der eksisterer i dag, har vi alverdens muligheder for at kommunikere og samarbejde med mennesker verden over og i forskellige kontekster og på diverse online platforme. Internationale institutioner, rammer og regulativer gør tilmed samarbejdet om at løse nutidens globale udfordringer muligt, så også på et overordnet institutionelt plan ses senmoderne individer at være tættere forbundet i dag. Denne forbundethed er muligvis ikke særlig synlig i den enkeltes hverdag, ikke desto mindre er den tilstede, idet individet udviser og udtrykker tillid til institutionernes virke i praksis (Tulinius & Henriksen, 2019, p. 37).

På baggrund af både mulighederne og de risici, der eksisterer i dag, kalder Giddens det senmoderne samfund for et højmuligheds- og højrisiko samfund. Med andre ord optræder der heri ændrede livsvilkår sammenlignet med præmoderne tider, der både fører en masse fordele og ulemper med sig (Tulinius & Henriksen, 2019, p. 34). Det er blandt andet fordelagtigt, at det, der tidligere var givet på forhånd, som eksempelvis køn eller seksualitet, nu er op til den enkelte selv at forholde sig til og vælge, for det giver den enkelte mulighed for at vælge imellem forskellige identiteter (Tulinius & Henriksen, 2019, p. 35). Ulempen er så, at vi i dag med et langt højere mulighedsniveau også har opnået et højere fareniveau, der medfører en større grad af usikkerhed og uforudsigelighed i tilværelsen. Dette hænger især sammen med

den teknologi, vi i dag råder over, som vel at mærke gavner på mange områder, men som også kan slå fejl og gøre skade (Tulinius & Henriksen, 2019, p. 35).

4.3.3 Kontrol, hastighed og acceleration

Den tyske sociolog og politolog Hartmut Rosa (2021) kommer i sin kritisk-sociologiske samfundsanalyse også med en kritik af forholdene i det moderne samfund. Heri bliver det aktuelle samfund beskrevet som et kapitalistisk højhastighedssamfund, kendetegnet ved kontrol, acceleration og fremmedgjorte subjekter. Ifølge Rosa er fællestrækket ved moderne individers livsførelse en evig stræben efter konstant at forøge, optimere og forbedre egne muligheder for at realisere eget gode liv (Rosa, 2018, p. 43). I det kapitalistiske højhastighedssamfund er der ydermere tale om en udbredt konkurrence- og optimeringslogik, hvormed den generelle tankegang i samfundet er, at jo mere af verden, der kan indtages, tilegnes og kontrolleres, desto bedre muligheder har vi for at opnå det gode liv (Rosa, 2018, p. 41). Med denne logik bliver fortællingen i samfundet også, at jo bedre vores ressourcebase er, jo nærmere kommer vi på 'det gode liv', hvilket motiverer individerne i samfundet til konstant at øge og forbedre deres individuelle og kollektive rækkevidde (Rosa, 2018, p. 50). I moderne kapitalistiske samfund ses individer derfor at være motiverede til at indgå i den konkurrence, der heri eksisterer, og som Rosa kalder for 'fordelingsspillet'. Heri konkurrerer individer med hinanden om de tilgængelige ressourcer i samfundet ud fra ovennævnte forøgelseslogik (Rosa, 2021, p. 489). Individer ses derfor konstant at løbe stærkere og stærkere for at bevare deres plads i konkurrencen, opnå flest mulige ressourcer og undgå 'social død' (Rosa, 2018, p. 42). På baggrund af dette fastslår Rosa, at moderne individer er *“strukturelt (udefra) tvunget til og kulturelt (indefra) drevet til at gøre verdenen til et aggressionspunkt”* (Rosa, 2020, p. 8). Rosa anvender her 'aggressionspunkt' til at beskrive, hvordan ovenstående mentalitet fører individer ud i en usund livsførelse, eftersom den forårsager en grundlæggende sindstilstand hos dem, så de oplever, at; *“ligegyldigt hvor kreative, aktive og hurtige vi er i år, må vi forbedre os næste år”* (Rosa, 2021, p. 489). Med denne hastige livsførelse optræder faren for, at moderne individer føres ud i en udmattelseskriser, der særligt viser sig i symptomer som stress, depression, angst og udbrændthed og i værste tilfælde medfører individets fremmedgørelse. Her befinder de sig ikke blot i en tilstand af kontrol og dominans, men også i en kold, lukket og forstummet relation til verden, der udelukker muligheden for resonanserfaringer.

Rosa anvender her begrebet 'resonans' om menneskets særlige behov for at føle sig forbundet med verden (Rosa, 2018, p. 47). Resonans indebærer en vekselvirkende proces mellem affektion og emotion, hvor der på den ene side er tale om, at individet udefra bliver berørt af verden på kropslig vis, og indefra lader sig respondere herpå og således etablerer en forbindelse til verden (Rosa, 2018, p. 47). Ifølge Rosa er der her primært tale om en kropslig baseret erfaring af, at verden "svarer" (affektion). Dog hænger individets respons herpå (emotion) også sammen med nogle psykologiske, sociale og kognitive faktorer, der tilsammen udgør det erfaringsgrundlag, individet har at trække på, ift. at turde stole på sine omgivelser og forholde sig åbent overfor det fremmede og ukendte. Den psykokrise, der ses at eksistere i de vestlige samfund i dag, må, ifølge Rosa, forstås som udtryk for dette fremmedgjorte forhold til verden, der forhindrer individets resonanserfaringer i tilværelsen (Rosa, 2021, p. 489). Rosa inddeler her resonanserfaringer på tre akser. Først og fremmest en horisontal akse, der henviser til menneskers sociale forhold, herunder til familie, venskaber og politik. Dernæst en diagonal akse, der henviser til menneskers objektive forhold, herunder til arbejde, skole og sport. Sidst men ikke mindst en vertikal akse, der henviser til menneskers eksistentielle forhold, herunder til religion, natur, kunst og historie (Rosa, 2020, p. 226).

Individets resonanserfaringer kan forekomme på hver af de tre akser eller, som det tit og ofte er tilfældet, ved kombinationen af de tre. Et eksempel herpå kunne være, at man på én og samme tid føler sig tæt forbundet med de mennesker, materialer og den natur, man befinder sig i og sammen med på en vandretur ude i ukendt terræn. Her vil det være ens tillid frem for kontrol, der gør én i stand til at imødegå og lade sig berøre af alt det nye, der er at opleve, uden på forhånd at opstille særlige krav eller forventninger til, hvilke oplevelser denne tur skal bringe. Det er i et sådant tilfælde, hvor man slipper kontrollen, at det, ifølge Rosa, er muligt at opleve, at verden taler til én og giver svar på nogle af de eksistentielle spørgsmål, man har som menneske.

4.4 Det kulturpsykologiske perspektiv

Hensigten med dette afsnit er at anlægge det kulturpsykologiske perspektiv på emergerende voksnes livsvilkår for at belyse, hvilken rolle kulturen spiller i den emergerende voksnes liv og tilværelse. Kulturpsykologien kan her anvendes til at gøre det klart, at selvom mennesket til en vis grad kan siges at være determineret af sin biologi og fysiske omgivelser, så besidder det samtidig også nogle menneskelige evner, der gør det i stand til at frigøre sig fra begrænsninger i tilværelsen. Agens, subjektivitet, intention, motivation og meningsskabelse

kendetegner således også menneskets natur. Med dette perspektiv kan vi altså beskæftige os med emergerende voksne som sociokulturelle væsner, der både former og er formet af en kollektiv kultur, med alt hvad denne indebærer af sprog, tegn, symboler og artefakter, samt de specifikke relationer, situationer og kontekster, de indgår i, hvormed de også danner sig deres egen personlige kultur (Jensen, 2020, p. 135).

Afsnittet baserer sig på forskellige teorier, der tager udgangspunkt i en dialogisk (oversat fra "dialogical") ontologi, der ifølge Linell (2009) er relationel og interaktionistisk i sin opfattelse af menneskelig forståelse og meningsskabelse og lægger vægt på interaktionen mellem sprog og bevidsthed, samt semiotiske ressourcer og sociokulturelle traditioner. Samtidig udspringer teorierne af forskellige kulturpsykologiske retninger og beskæftiger sig med interaktionsprocesserne på forskellige analyseniveauer. Hensigten med at koble dem i ét samlet perspektiv på emergerende voksnes livsvilkår er dermed at undersøge kulturens rolle både på et individuelt, interpersonelt og kollektivt plan.

4.4.1 Narrative fortællinger

Jerome Bruner (1990) er frontfigur for den anden kognitive bølge, der i modsætning til den første, beskæftiger sig med, hvordan mennesker aktivt konstruerer mening i relation til deres omgivelser (Bruner, 1990, p. 2). Med sit kulturpsykologiske perspektiv, der tager udgangspunkt i 'folkepsykologien', lægger Bruner vægt på den afgørende rolle, som kultur spiller for menneskelig erfarings- og meningsskabelse. Den centrale idé heri er, at der ikke eksisterer nogen menneskelig natur uafhængig af kultur, og at kulturen har en konstitutiv rolle, hvad angår den menneskelige bevidsthed og erfaring (Bruner, 1990, p. 12). Bruner pointerer, at til forskel fra andre levende væsner besidder mennesker en særlig unik evne i form af deres sprog, der gør det muligt for dem at udtrykke og kommunikere deres forskellige tanker, følelser og oplevelser fra deres indre verden til andre individer ude i deres fælles ydre verden. Sproget kan derfor ses som en kulturel og social praksisform, der gør mennesker i stand til at skabe og udveksle meningsforståelser, idet de interagerer med andre mennesker og objekter i deres ydre verden og erfarer det hele i deres indre personlige verden (Bruner, 1990, p. 69). Bruner anvender derfor en narrativ tilgang til at undersøge, hvordan de større kollektive fortællinger i kulturen og samfundet opstår, udvikler sig over tid og bliver en del af den enkelte persons indre verden og kultur.

Bruner opdeler først og fremmest den menneskelige verden i en ydre selvstændig verden og en indre erfaringsverden, der hver især udgør et domæne for videnskabelig

udforskning (Bruner, 1990, p. 40). Den ydre består af fysiske objekter, som eksisterer uden for menneskets kontrol, hvorimod den indre er udgjort af individets subjektive erfaringer og mentale repræsentationer, som er under individets egen kontrol. Bruner mener dog, at den ydre verden består af endnu et domæne; den sociale verden, hvori individer interagerer med hinanden (Bruner, 1990, p. 35). Det er dette domæne, der er særlig relevant at undersøge med kulturpsykologien, eftersom det både udgør konteksten, hvori sociale interaktioner finder sted, og baggrunden for menneskers kollektive og personlige ønsker og forestillinger, der kommer til udtryk ved deres handlinger og interaktioner med kulturen omkring dem (Bruner, 1990, p. 40). I den sociale verden skaber individer især mening gennem narrative fortællinger, der forbinder personers indre erfaringsverden med den ydre. Ved at skabe nogle kanoniske fortællinger om de enkeltstående begivenheder, der har fundet sted på tværs af tid, sted og rum, formår mennesker at konstruere en større sammenhængende mening ud af ellers uforståelige fænomener i tilværelsen (Bruner, 1990, p. 43). Det er særligt de uforudsete og uforklarlige begivenheder, mennesker kommer ud for i deres liv, som de har behov for at skabe en større mening ud af.

Herudover udgør narrative fortællinger også en særlig indflydelsesrig form for diskurs, eftersom individer kan anvende dem til at retfærdiggøre deres forskellige handlinger ved at skabe en bestemt fortælling om situationen, hvori de handler på bestemte måder, så det kommer til at give mening for omgivelserne. Således kan individer gennem sproglige handlinger formå at overbevise andre om de holdninger og meninger, som de selv har og på den måde påvirke kulturen omkring dem. Gennem narrative fortællinger tilpasser, forhandler og ændrer mennesker altså konstant deres kulturelle praksisser, hvormed de ses at have en særlig betydning for menneskets sociale og kulturelle liv (Bruner, 1990, p. 87). Måden, hvorpå mennesker lærer at benytte sig af den narrative praksis, sker gennem sociale interaktioner, hvor der både anvendes verbale og non-verbale former for kommunikation og samarbejde. Heri interagerer individer også med forskellige artefakter, symboler og ritualer fra deres kollektive kultur, der gør individet i stand til dels at udtrykke sin egen personlige kultur i en kollektiv kultur, og dels at tilpasse den til nogle kollektive normer, regler og idealer (Bruner, 1990, p. 80).

Med dette pointerer Bruner, at de narrative fortællinger ikke blot indeholder elementer fra individets personlige kultur, men også fra den kollektive, idet de samskabes af mennesker på baggrund af den kultur, de lever i. Det betyder så også, at individets meningsskabelsesproces heller ikke udelukkende kan opfattes som af personlig karakter, kun foregående i individets bevidsthed, men i lige så høj grad af social karakter, idet den finder

sted ved individers deltagelse i deres sociale verden (Bruner, 1990, p. 77). Hermed fungerer de narrative fortællinger, som individer konstruerer og benytter sig af til forskellige formål, ikke blot som meningsskabende handlinger i en kollektiv kultur, men også som et meningsskabende element i individets personlige kultur, der afspejler, hvordan det enkelte individ opfatter sig selv og verden.

4.4.2 Positionering gennem diskurser

Rom Harré (2012) bliver frontfigur for den tredje kognitive bevægelse, idet han videreudvikler Bruners koncept om narrative fortællinger i sin diskursive tilgang til menneskelig meningskabelse og tilføjer et moralsk aspekt hertil. Harré mener, at mennesker indgår i og udvikler sig ved et netværk af dynamiske og foranderlige sociale relationer, hvori de konstant skaber, udveksler og forhandler meningsforståelser gennem personlige og kollektive handlinger. Dermed udvikler individer i samfundet sig ikke alene i relation til deres kollektive kultur, men også med og i deres sociale relationer og specifikke kontekster (Harré, 2012, p. 205). Derfor bør menneskelig meningskabelse også undersøges ud fra en kontekst-specifik og gruppeafhængig forståelse, der har fokus på de interaktionsprocesser, hvori individer udvikler og danner sig deres forskellige meninger, forståelser og erfaringer. I sin positioneringsteori anvender Harré en 'positioneringstrekant' til at demonstrere, at der eksisterer et afhængighedsforhold mellem menneskelige positioner, handlinger og diskurser. Her anvendes 'positioner' som erstatning for Erving Goffmanns 'rollebegreb', der ifølge Harré er misvisende, idet det henviser til, at mennesker befinder sig i nogle fastlåste identiteter og roller. Han mener derimod, at individer befinder sig i nogle kontekstspecifikke og gruppebetingede positioner, som ændrer sig i takt med, at de bevæger sig fra én til en anden social og kulturel kontekst (Harré, 2012, p. 194).

'*Positioner*' skal forstås som klynger af rettigheder og pligter til at foretage bestemte handlinger (actions) i en særlig betydningsmæssig form - her betegnet som '*akter*' (acts). Positioner kan dog også inkludere adgangsforbud eller -benægtelser i forhold til det lokale repertoire af meningsfulde akter (Harré, 2003, p. 6). Positioner er skabt af et net af konversationer og situationer, herunder handlinger, særligt talehandling, og '*storylines*', der betegner sociale episoder, der som oftest følger et allerede etableret udviklingsmønster og udtrykkes i løse klynger af narrative fortællinger (Harré, 2003, p. 6). Harré påpeger, at man ikke blot må forholde sig til, hvordan mennesker handler og agerer i specifikke situationer og kontekster for at undersøge, hvilken intention, moralsk standpunkt og meningsforståelse, der

ligger bag personers handlinger og performance-stil (Harré, 2012, p. 198). Det handler samtidig også om at undersøge, hvordan den specifikke kontekst og situation er med til at præge individets måde at handle og agere på og positionere det i en bestemt retning. Positioneringen af individet har nemlig indflydelse på, hvordan det forholder sig til og forstår egne pligter og rettigheder i relation til sin forståelse af moralske og etiske koncepter. Ifølge Harré foregår positioneringer særligt gennem talehandling, hvormed individer tager afstand fra eller udtrykker tilknytning til bestemte objekter af sociale repræsentationer (Harré, 2012, p. 6).

De bestemte meningsforståelser, der eksisterer i samfundet og kulturen, repræsenteres derfor særligt ved de fortællinger og diskurser, som individer og grupper benytter sig af, og de præger ikke blot kollektivets forståelse, men også det enkelte individ, der herigennem positioneres i en eller anden retning. Hermed kan diskurser også anvendes til at opnå eller fratage bestemte individer i samfundet nogle bestemte rettigheder og pligter, der giver dem bestemte handlemuligheder (Harré, 2012, p. 193). Dette er en vigtig pointe at tage højde for, eftersom det indikerer, at individers handlemuligheder i tilværelsen ikke kun afhænger af individet selv eller kulturen, hvori individet befinder sig, men derimod det dynamiske forhold, der optræder mellem individers positioner, handlinger og storylines. De narrative fortællinger og diskurser, der anvendes om bestemte grupper i samfundet, får på den måde indflydelse på enkelte personers selvopfattelse med hensyn til deres rettigheder og pligter til at handle på bestemte måder.

4.4.3 Semiotisk mediering

Jaan Valsiner (2007) beskæftiger sig med menneskelig meningsskabelse på et mikrosociologisk plan, idet han undersøger de intrapsykiske processer, hvori individers kollektive kultur bliver en del af deres personlige kultur og vice versa. Hos Valsiner defineres kultur som en proces frem for en enhed, der samskabes, internaliseres og eksternaliseres samt koordineres af individerne heri (Valsiner, 2007, p. 29). Kultur skal hermed ikke blot forstås som noget, mennesker befinder sig i, men også som et redskab, de bærer med sig og benytter til at skabe deres sociale omgivelser (Valsiner, 2012, p. 6). Ifølge Valsiner udgør kulturelle objekter en form for meningsobjekt, der er at finde alle vegne i den ydre kultur. Disse kan være stationære, i bevægelse, offentlige og private, men fælles for dem alle er, at de skabes ved tegn i form af indekser, ikoner eller symboler (Valsiner, 2012, p. 16). Måden, hvorpå individer konstruerer deres bestemte meningsforståelser, er ved en fortolkningsproces af disse

forskellige former for tegn, som Valsiner kalder for semiotisk mediering (Valsiner, 2007, p. 33). I denne er der tale om en frem-og-tilbage bevægelse mellem personlig erfaring og sociale repræsentationer, hvorved individet både trækker på de forskellige symbolske ressourcer, der eksisterer i dets kollektive kultur, og de kognitive ressourcer, som det besidder som resultat af tidligere erfaringer (Valsiner, 2007, p. 33).

Valsiner skelner her mellem to processer af tegnregulering; *abstrakt generalisering* og *kontekstualiseret specificering* (Valsiner, 2007, p. 65). Førstnævnte proces omhandler individets tolkning af meget generelle abstrakte koncepter, såsom frihed, sundhed og godhed, der på trods af at være meningsfulde i deres hyper-generaliserede abstrakthed, dog er umulige for individet at definere uden en specifik kontekst at definere dem ud fra. Det er først i anden omgang, når individet foretager den kontekstualiserede specificering af det abstrakte koncept, at det bliver definerbart og muligt at forholde sig til og agere ud fra i praksis (Valsiner, 2007, p. 66). De to tegn-reguleringsprocesser går hånd i hånd, idet individet først på et overordnet abstrakt og generelt plan må forholde sig til de forskellige tegn, symboler, der eksisterer i kulturen omkring det, for dernæst gennem processer af semiotisk mediering at kunne fortolke det abstrakte til noget mere konkret og specifikt, ved at tolke det ind i en specifik kontekst, så der dannes en bestemt form for mening herved.

Hermed kan det forstås, at emergerende voksne ikke blot internaliserer og eksternaliserer elementer fra deres kollektive kultur gennem sproglige udvekslinger og forhandlinger, der foregår på et interpersonelt plan, men også gennem semiotisk mediering af disse elementer, der på et intrapsykisk plan fortolkes en personlig mening ud af. Her spiller de individuelle ressourcer en betydningsfuld rolle for, hvilken mening der skabes ud af konteksten. Emergerende voksne kan derfor sagtens opnå forskellige forståelser af de selvsamme elementer fra deres kollektive kultur, fordi de indeholder åbne fortolkningsmuligheder, hvorved den enkelte først må foretage en kontekstualiseret specificering af elementets betydning for at blive i stand til at forstå dets mening i praksis.

Valsiner pointerer, at der på den ene side eksisterer visse kulturelle begrænsninger, der opstiller nogle bestemte betingelser, hvorunder personlige symbolske handlinger finder sted. På den anden side handler enhver person på sine egne unikke måder ud fra sin egen personlige historie, så selv symbolske handlinger rummer en række specifikke forhold, der kendetegner den bestemte person, der udfører handlingerne (Valsiner, 2012, p. 16). Af disse årsager argumenterer Valsiner for både at studere de kontekster, hvori objekterne optræder, ud fra et historisk fokus på objekterne og et kulturpsykologisk fokus på deres tillagte mening, for

samlet set vil det give forståelse for det grundlag, som forskellige personer har for at danne sig deres meningsforståelser.

4.4.4 Kollektiv og personlig kultur

Tania Zittoun (2012) tager afsæt i en dialogisk (oversat fra “dialogical”) ontologi og dynamisk forståelse af menneskelig erfaring og udvikling og argumenterer for at studere menneskers livsforløb ud fra et sociokulturelt perspektiv. Den centrale idé hos Zittoun er, at individers personlige og kollektive kultur befinder sig i et afhængighedsforhold, der baserer sig på semiotiske processer både i form af tegn og symboler der udveksles mellem individer ude i verden og oversættes i individers bevidsthed til at give mening i en eller anden forstand (Zittoun, 2012, p. 515). Ethvert ungt menneske må derfor forstås som et absolut unikt individ, der fortolker sin verden på sin helt egen måde ud fra en personlig kultur, men dog altid inden for en specifik tid og et specifikt rum, som det deler med andre mennesker ude i en kollektiv kultur. I tråd med Bruner og Harré, argumenterer hun også for at undersøge menneskelig udvikling som foregående ved dynamiske processer af meningsskabelse, som grupper og enkeltstående individer er involverede i. Desuden bør man undersøge foranderligheden ved det menneskelige liv, dersom alle mennesker ændrer positioner hele livet igennem og dermed lever nogle foranderlige liv. Sidst men ikke mindst bør man, som Valsiner pointerer, undersøge internaliserings- og eksternaliseringsprocesser som kerneprocesserne bag menneskelig meningsskabelse (Zittoun, 2012, p. 516).

Med afsæt i denne forståelse mener Zittoun, at kulturpsykologien kan anvendes til at undersøge det specifikke ved forskellige livsfasen, såsom ungdommen, og de dynamikker, der optræder heri. I studiet heraf bør man særligt forholde sig til de bristninger (ruptures), vendepunkter, overgangsprocesser og erfaringssfærer, som optræder i det enkelte menneskes liv og har betydning for dets tænkning og udvikling, samt identificere de sociokulturelle ressourcer, individet har til rådighed til at udforske identitet, opnå læring og skabe mening i og ud af bestemte kontekster (Zittoun, 2012, p. 517). Derpå skitserer Zittoun et sociokulturelt perspektiv, hvormed man kan undersøge menneskers udvikling og meningsskabelse som foregående hele livet igennem. Perspektivet baserer sig først og fremmest på fem overordnede principper fra livsforløbs-sociologien; 1) livslange udviklingsprocesser, 2) individuel agens, 3) tid og rum, 4) timing af begivenheder, der indtræffer i individets liv og 5) forbundne liv (Zittoun, 2012, p. 515). Individets udvikling forstås hermed som afhængigt, influeret og

formet af sociale, kulturelle, historiske og tidsmæssige forhold frem for noget, der foregår ved lineære udviklingsbaner og fastlagte livsfaser (Zittoun, 2017, p. 514).

Zittoun mener dog ikke, at man alene ud fra disse principper kan opnå forståelse for, hvordan individer, der fødes og vokser op med samme sociohistoriske og kulturelle forudsætninger, formår at udvikle sig i vidt forskellige retninger (Zittoun, 2017, p. 515). Derfor opstilles yderligere to principper for menneskers livsforløb: 1. Princippet om *'multilinearitet'*; der er mere end én måde, hvorpå mennesker kan udvikle bestemte evner og færdigheder, ergo personers udviklingsforløb behøver ikke nødvendigvis at ligne hinanden. 2. Princippet om *'uforudsigelighed'*; da verden, mennesker lever i, hverken er forudsigelig på et individuelt eller kollektivt plan, kan en persons livsforløb heller ikke siges at være lineært, men på samme måde uforudsigeligt (Zittoun, 2012, p. 515). Multilinearitet og uforudsigelighed har ifølge Zittoun altid karakteriseret det menneskelige liv. Det særlige ved vores tilværelse i dag er nok snarere den ambivalens, vi lever i og må tolerere, som kommer sig af, at samfundet konstant påmindrer os om alle de mange valgmuligheder, vi nu har til rådighed (Zittoun, 2012, p. 520).

Zittoun stiller spørgsmålet, om vi med dette gøres til slaver af vores egen frygt for livets tilfældigheder, men kommer frem til, at det forholder sig anderledes, eftersom vi, i kraft af vores forestillingsevne, kan frigøre os herfra. Med forestillingsevnen bliver det nemlig muligt for os at skabe frihed i vores eget livsforløb, idet vi herved frit kan fantasere om fortid, nutid og fremtid og udvide vores livsverdener. Fri fantasi er med andre ord evnen til at tænke ud over her og nu, hvilken enten kan ske som en bagudrettet proces, hvor man husker, en proces rettet mod nuet, hvor man tænker i alternativer, eller som en fremadrettet proces, idet man skaber forventninger til fremtiden (Zittoun, 2012, p. 520). På baggrund af dette pointerer Zittoun, at vi både er uendeligt begrænset af vores sociale og kulturelle miljø og alligevel meget frigjorte herfra. Ifølge Zittoun er menneskets frie fantasi gjort mulig gennem individets semiotiske fortolkningsproces, hvori det personlige og sociale liv mødes. Selvom menneskers interaktioner med kulturen foregår i nogle specifikke kontekster og situationer, som ikke kan generaliseres, så optræder der, ifølge Zittoun, alligevel nogle generelle modaliteter heri, som man bør forholde sig til, når man undersøger mødet mellem personlig og kollektiv kultur.

'Modaliteter' anvendes her som begreb for de bestemte omstændigheder, der muliggør, at det sociale og kulturelle kan blive psykologisk og omvendt (Zittoun, 2017, p. 518). De fem modaliteter, som Zittoun udpeger, er;

1. Det sociale og kulturelle er allerede en del af enhver persons mindset.
2. Hver gang en person interagerer med en anden person, konstrueres noget socialt.
3. Hver gang en person interagerer med eller kreerer en artefakt, interagerer personen faktisk med et symbolsk objekt af kulturel betydning.
4. Enhver erfaringsfære, som en person befinder sig i, er struktureret og organiseret ved bestemte regler og tildeler mennesker nogle rettigheder og gensidige positioner. Den prædefinerer derfor også specifikke handlinger og kan kaldes for den sociale ramme for en situation.
5. Det sociale og kulturelle er gennemtrængende.

(Zittoun, 2012, p. 518)

I forlængelse heraf understreger Zittoun, at mening bevæger sig fra en modalitetszone til en anden, idet individer interagerer med det sociale og kulturelle omkring sig. Således kan mening eksempelvis frit bevæge sig mellem det kollektive, interpersonelle og individuelle plan, hvorpå der kan ske kulturel forandring på samtlige niveauer. Dette sker mere eller mindre reflektivt ved, at individet internaliserer og reviderer deres tidligere forståelser og orienteringssystemer. Omvendt ses individer også at eksternalisere deres meninger, når de forsøger at ændre andre personers meninger om en given sag, producerer nye diskurser eller kunststykker, der bliver set af andre, eller anvender forskellige midler til at omforme deres miljø (Zittoun, 2017, p. 519).

På baggrund af disse pointer kan emergerende voksne ikke blot siges at have visse muligheder for at udtrykke deres egne personlige meninger og holdninger i sociale sammenhænge og på den måde få indflydelse på eget og andres liv. Dette betyder endvidere, at de i kraft af deres forestillingsevne kan frigøre sig fra herskende normer og diskurser i den kollektive kultur ved at tænke i alternativer og udvikle nye meningsforståelser, der kan tages op til debat og skabe forandringer på et interpersonelt og kollektivt plan, hvilket igen kan føre til forandring og nytænkning på intrapsykisk plan. Med denne iboende agens er emergerende voksne ikke blot i stand til at handle imod deres biologiske behov, men også imod de kulturelle normer og værdier, som præger deres tid og samfund. Dermed ikke sagt, at de har ubegrænset med frihed til at handle, eftersom deres livsforløb til hver en tid vil være

kendetegnet ved en uforudsigelighed og foranderlighed, der gør det umuligt for dem at kontrollere deres eget liv til fulde.

Zittoun (2007) påpeger, at de muligheder unge mennesker har for at udforske dem selv og deres verden i høj grad afhænger af de ressourcer, de har til rådighed og kan trække på i deres meningskabelsesproces (Zittoun, 2007, p. 199). Her nævnes tre former for ressourcer; sociale, personlige og semiotiske, herunder symbolske. De sociale ressourcer er udgjort af sociale institutioner, relationer og netværk, som optræder i individets sociale miljø. De personlige og/eller kognitive ressourcer er udgjort af individets ræsonnementer, heuristikker og tekniske ekspertise og viden samt den mere praktiske og formelle viden og erfaring. De symbolske ressourcer opdeles i tre typer; dem, der indeholder komponenter af religiøse, politiske eller etnisk symbolske systemer (f.eks. rituelle tekster). Dem, der består af kunstneriske eller fiktionelle artefakter (f.eks. bøger og film). Og endeligt dem, der består af imaginær erfaring (eks. arvestykker). Ifølge Zittoun, er det særligt de sociale ressourcer, der er involveret i identitetsudforskningen, de kognitive ressourcer i læringsprocesserne, og de symbolske ressourcer i individets meningskabelsesproces (Zittoun, 2007, p. 199).

Som Zittoun påpeger, har emergerende voksne på den ene side visse fælles livsvilkår i og med, at de alle er sociokulturelle væsener med behov for mening i tilværelsen og dermed dybt påvirkelige af kulturen omkring dem. På den anden side afhænger deres livsvilkår også af det livsforløb, de hidtil har haft, så på den måde kan de som individer samtidig siges at have hver deres unikke vilkår for at trives i hverdagen. Når vi forsøger at begribe, hvordan emergerende voksne forstår og opfatter dem selv og deres egen tilværelse, er det derfor vigtigt, at vi dels forholder os til de narrative fortællinger og diskurser, der eksisterer om dem og positionerer dem på bestemte måder som gruppe i samfundet. Dels er det relevant at forholde sig til de sociale, personlige og symbolske ressourcer, de har til rådighed, og som de kan trække på i deres meningsfortolkning af forskellige hændelser og begivenheder, de kommer ud for i løbet af deres liv.

Det er dog ikke alene gennem sproglige handlinger, at emergerende voksnes identitetsudforskning, læring og meningskabelse foregår, da viden om og forståelse for egen person og verden også opnås gennem nonverbale handlinger og kropslige erfaringer, der på tilsvarende vis kan udgøre grundlag for individuel udvikling og forandring. Derfor hænger emergerende voksnes livsvilkår også sammen med de fysiske kontekster og konkrete situationer, som de indgår i og præges af. Endelig må vi forholde os til, at emergerende voksne også udvikler sig gennem de mange uforudsete oplevelser og hændelser, de kommer ud for i deres liv, hvilket giver dem nogle forskellige subjektive og personlige erfaringer at

trække på og resulterer i, at de opnår nogle helt unikke livsforløb, der adskiller sig fra alle andres, selv dem, de befinder sig i samme livsfase med.

5. Emergerende voksnes mentale sundhed

Formålet med dette afsnit er at stille skarpt på, hvad mental sundhed er, og hvordan den kan fremmes for emergerende voksne. Først vil vi udlægge konceptualiseringen af mental sundhed, vi anvender i dette projekt. Dernæst vil vi undersøge, hvordan emergerende voksnes livsvilkår (jf. afsnit 4) spiller ind ift. deres muligheder og begrænsninger med henblik på at opnå god mental sundhed. Med udgangspunkt i denne viden vil vi præsentere nogle principper for, hvordan mental sundhed kan fremmes, samt hvordan disse kan tænkes ind i emergerende voksnes livskontekster. Gennemgangen vil munde ud i en diskussion af, hvordan man - i teorien - kan intervenere for at omsætte den indsamlede viden til handling i praksis.

5.1 Konceptualisering af mental sundhed

For at skabe afklaring omkring, hvad vi specifikt mener, når vi anvender begreberne “mental sundhed”, “trivsel” og “velvære”, vil vi her redegøre for, hvordan vi forstår disse. Følgende udlægning baserer sig på arbejdet af the World Health Organization samt vores forudgående projekt, som syntetiserede forskellige forståelser af mental sundhed i den psykologiske forskningslitteratur. Syntesen blev udført på baggrund af skandinaviske forskningsartiklers teoretiske og metodiske udgangspunkter for at undersøge mental sundhed på forskellig vis. Vi påstår ikke, at denne konceptualisering af mental sundhed er fuldkommen og urokelig, da fænomenet er ekstremt komplekst, men vi vurderer, at den lægger grundstenene for at kunne anvende konceptet i denne afhandling. Vi kan med fordel indlede med begrebet “mental sundhed”, da det er et af de store omdrejningspunkter i dette projekt. Ontologisk lægger vores forståelse af mental sundhed sig op ad WHO's udlægning. WHO definerer mental sundhed som:

“A state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, to realize their abilities, to learn well and work well, and to contribute to their communities.” (WHO, 2022, p. 8).

Som det fremgår af beskrivelsen, er mental sundhed mere end blot fraværet af mental lidelse, og man kan godt have god mental sundhed, selvom man lever med en mental lidelse, omend det kan besværliggøre processen. Ifølge vores konceptualisering eksisterer mental sundhed på et spektrum fra helt dårlig til helt god (WHO, 2022, pp. xiv, 13). Alle mennesker har mental sundhed, men placerer sig forskellige steder på dette spektrum alt efter karakteren af deres individuelle mentale velbefindende i en given tidsperiode. Der er ikke tale om klare cut-off-punkter mellem god, neutral eller dårlig mental sundhed, men snarere en glidende overgang mellem disse (WHO, 2022, p. 14). Fordi aspekter af mental sundhed såsom balancen mellem positive og negative emotioner eller effektiviteten af ens kognition kan variere på kort sigt og påvirke ens mentale sundhed, mener vi, at mental sundhed er mere gunstig at anskue i et bredere perspektiv. Eksempelvis kan man overveje ens mentale sundhed inden for de sidste tre måneder for at udbalancere udsvingene, der kan forekomme på daglig eller ugentlig basis. Vi forstår, at alle mennesker har en eller anden grad af mental sundhed, og derfor kan man heller ikke tale om en mangel på samme. Om noget kan man tale om dårlig mental sundhed, men ikke et fravær af mental sundhed i det hele taget (WHO, 2022, p. 11). Ud fra denne forståelse refererer "god mental sundhed" dermed til, at individet befinder sig inden for et større - men udefinérbart - område af det mentale sundhedsspektrums positive ende.

Vores konceptualisering af mental sundhed er overvejende absolut, hvorved vi forstår, at aspekter såsom positive sociale relationer og tilstedeværelsen af positive emotioner i hverdagen og på lang sigt er universelle udtryk for god mental sundhed. Dermed forstår vi, at mental sundhed ikke er udelukkende relativt. I den absolutte tilgang bliver individets mentale sundhed vurderet i relation til et sæt prædefinerede karakteristika. I afsnit 5.1.1 kommer vi ind på flere af disse, samt hvordan god og dårlig mental sundhed kan komme til udtryk. Vi tager forbehold for, at vores forståelse hovedsageligt baserer sig på et vestligt verdensbillede og vestlige værdier. Mental sundhed er dog i nogen grad relativistisk og situeret som en del af konteksten, begrebet indgår i, og dermed kan dets betydning og natur ændre sig alt efter situationen (WHO, 2004, p. 20). Ud fra en relativistisk forståelse ville man f.eks. vurdere individets mentale sundhed i relation til alle andre borgere i deres nabolag. En ulempe ved denne tilgang er dog, at individet kan fremstå som havende god mental sundhed, blot fordi de har det bedre end andre personer i miljøet (Houmøller, 2018). Til illustration kan man forestille sig, at personen med bedst mental sundhed på den psykiatriske afdeling ikke ligefrem stortrives. Formentlig ville man vurdere vedkommende til at have moderat eller

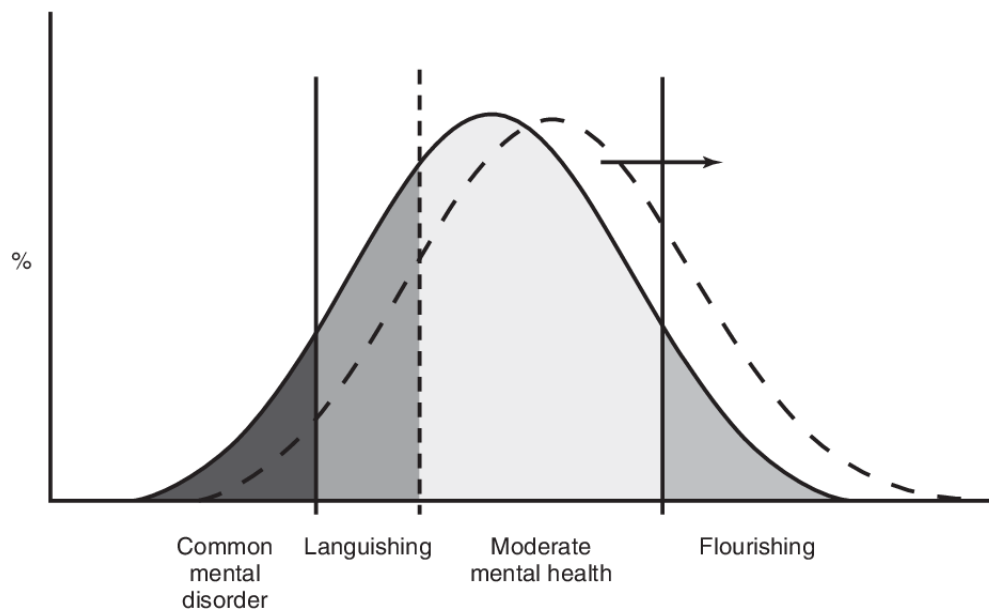
dårlig mental sundhed, hvis de i stedet blev sammenlignet med borgerne i det bredere samfund.

Begreberne “velvære” (på engelsk “well-being”) og “trivsel” relaterer sig begge til mental sundhed. Afhængig af ens teoretiske vinkel vil disse begreber blive forstået og anvendt forskelligt. I dette projekt behandler vi dem dog som synonymmer. Overordnet set kan man snakke om, at velvære og trivsel handler om, hvordan man har det - både ud fra subjektive oplevelser og objektive kendsgerninger (WWCW, n.d.). Forskere fra forskellige discipliner har eksempelvis undersøgt *fysisk velvære*, *økonomisk velvære*, *livstilfredshed*, *social velvære* og *emotionel velvære* mv. (CDC, 2018). Det er ikke hensigten at gå i dybden med de specifikke aspekter af velvære her, men blot at give en overordnet idé om, hvad feltet omhandler. Vi forstår, at også velvære eksisterer på et kontinuerligt spektrum fra helt dårlig til helt god, og det samme gør sig gældende for de individuelle dimensioner af velvære - eksempelvis fysisk, social og emotionel.

Alle mennesker i verden har velvære, men i forskellige grader, og derfor vil de også eksistere forskellige steder på spektret. I den helt dårlige ende kan man eksempelvis forestille sig personen, der har en svag krop med dårlig ernæring, søvnunderskud og slem sygdom, manglende økonomi til at brødføde sig selv, utilfredshed med sit liv, manglende sociale relationer og er plaget af f.eks. depression, angst, stress eller lignende. I modsatte ende af spektret eksisterer personen, der er sund, rask og energisk, ikke har nogen økonomiske udfordringer ifm. sine behov og ønsker, er meget tilfreds med livet, har mange positive relationer og oplever mange positive emotioner. Inden for en teoretisk ramme for well-being kan man forstå mental sundhed som én af dimensionerne, der udgør spektret af velvære (Vinje et al., 2021, p. 41). Det er netop dette aspekt af velvære, der er vores fokus.

I afsnit 5 er det intentionen og forhåbningen at forstå emergerende voksnes vilkår for god mental sundhed og at diskutere, hvordan den mentale sundhed kan fremmes for folk i livsfasen gennem forskellige interventioner. Hensigten kan illustreres som på billedet nedenfor, hvorved den gennemsnitlige mentale sundhed forskydes i den positive retning for hele befolkningsgruppen. Her tager vi dog afstand fra at intervenere hos en klinisk population. Denne forskydning bevirker ideelt set, at mistrivende personer får afhjulpet deres lidelse i en vis grad, og at personer i gråzonen og opefter rykker tættere mod “flourishing” (stortrivende). På sin vis ville denne ændring føre til både fremmelsen af mental sundhed bredt set og samtidig modvirke en bevægelse i den modsatte retning, da individer i trivsel i højere grad har ressourcer til rådighed og er i stand til at mobilisere disse for at bevare deres nuværende position på spektret eller, bedre endnu, at bevæge sig længere ud i den positive

ende (Vinje et al., 2021, p. 39).



Positiv forskydning af mental sundhed (Huppert, 2014)

Vi håber at gøre det klart, at velvære, trivsel og mental sundhed er relaterede begreber, men at de også adskiller sig fra hinanden på visse områder. Det bliver dermed underforstået, at når vi omtaler velvære, trivsel og sundhed, er det i relation til *mental* velvære, *mental* trivsel og *mental* sundhed, med mindre andet er specificeret.

5.1.1 Dimensioner af mental sundhed

Spektret for mental sundhed kan inddeles i forskellige subkontinua, som vi nu vil gennemgå. Også denne kategorisering baserer sig på vores tidligere syntese. Domænerne må ikke forstås som separate, men i stedet flydende og samspillende. For overskuelighedens skyld vil vi dog forsøge at beskrive dem adskilt nedenfor, selvom de i virkeligheden overlapper og spiller sammen om at fremme individets mentale sundhed.

Emotionalitet handler om individets subjektive emotioner. Emotionalitet indebærer, om man i overvejende grad kan håndtere og regulere emotioner i overensstemmelse med situationen. Lige så vigtigt er det at opleve positive emotioner (f.eks. håb, kærlighed og glæde), som det er at kunne håndtere negative emotioner (f.eks. frygt, sorg og vrede) i livet (WHO, 2022, p. 11; Seligman, 2011, p. 16). Emotionel sundhed må ikke forstås som et komplet fravær af negative emotioner, da de er en uundgåelig del af den menneskelige eksistens. I stedet er det essentielt at kunne bearbejde sådanne emotioner, når de viser sig

(Galerisi et al., 2015, pp. 231f). I den negative ende af spektret vil individet føle mange negative emotioner, få eller ingen positive emotioner og mangle evnen til at regulere disse.

Kognition handler om, hvorvidt individet har tilstrækkelige kognitive ressourcer til at klare sin hverdag. Evner inden for dette domæne omhandler eksempelvis kritisk tænkning, læringsevne, hukommelse, fokus, ræsonnement og beslutningstagen (WHO, 2022, p. 11; Galerisi et al., 2015, p. 232). I den negative ende af spektret vil individet mangle kognitive ressourcer i en grad, hvor de ikke kan gennemføre de aktiviteter, hverdagen kræver af dem. I den positive ende er individet i stand til at gøre brug af et væld af kognitive evner på effektiv vis i sit hverdagsliv. Det gør sig dermed ikke gældende, at et individ med 120 IQ er kognitivt sundere end individet med 100 IQ, såfremt de begge formår at benytte deres kognitive ressourcer effektivt i deres respektive livskontekster.

Socialitet beskriver evnen til at opbygge og vedligeholde positive relationer til andre mennesker. I den forbindelse er det essentielt at kunne kommunikere effektivt, vise empati, mentalisere, udvise prosocial adfærd og følge sociale spilleregler (WHO, 2022, p. 11; Jayawickreme et al., 2012, p. 335; Galerisi et al., 2015, p. 232). I den negative ende af spektret vil individet have ringe evne til skabe eller vedligeholde positive relationer til andre mennesker. I den positive ende vil individet have mulighed for at benytte evner som de førnævnte på effektiv vis til at opbygge og vedligeholde positive sociale relationer. Læg mærke til, at socialitet ikke dækker over mængden af sociale relationer. Det er kvaliteten af relationerne, der er betydningsfuld, snarere end kvantiteten.

Coping handler om evnen til at håndtere stress og udfordringer. Dette indebærer, at man er villig til at kæmpe videre til trods for modstand, og at man kan finde balancen mellem fleksibilitet (nytænkning og eksperimentering) og rigiditet (fastholdelse af betroede handlemønstre) (WHO, 2022, p. 11; WHO, 2004, p. 20; Galerisi et al., 2015, p. 232; Haymovitz et al., 2022, p. 6). En stressor kan f.eks. være opgaver på arbejdet, udfordringer med sine sociale relationer eller bekymringer om sin økonomi. Dette domæne ses ofte koblet sammen med de andre aspekter af mental sundhed. Eksempelvis kan man cope kognitivt ved at overveje sin situation grundigt og kritisk, eller man kan cope socialt ved at spørge en ven til råds. I den negative ende vil individet ikke have tilstrækkeligt med ressourcer til at overkomme livets udfordringer. I den positive ende vil personen kunne koble og anvende sine ressourcer på effektiv og kreativ vis til at håndtere stress og udfordringer.

Selvforståelse omfatter evner til både introspektion og metakognition. Selvforståelse handler om at være bevidst om sine tanker, emotioner og adfærd samt værdier, tro og mål i livet. En sund selvforståelse involverer også selvaccept af ens styrker og svagheder, et positivt

selvværd og en oplevelse af agens og høj perciperet self-efficacy (tro på egen formåen) (Taylor & Brown, 1988, p. 204; Haymovitz et al., 2022, p. 6). I den negative ende af spektret vil individet have en ringe forståelse af sig selv og sit indre liv, være voldsomt kritisk over for sig selv og føle sig magtesløs. I den positive ende har individet en positiv identitet, en god forståelse af sit indre liv og en tiltro til egne evner.

Mening dækker over, at individet har en følelse af mening og formål i livet. Dette inkluderer, at man føler, at livet er værd at leve, og at man har en eller anden form for betydning i verden (WHO, 2022, p. 11; Vinje et al., 2021, p. 36; Jayawicreme et al., 2012, p. 335). I relation til ordet “mening” kan man forstå, at individet oplever, at livet og dets elementer går op i en højere enhed (Ravn, 2008, p. 64). Eksempelvis ved at have øje for, hvordan ens arbejde hjælper folk ude i den virkelige verden. Med termen “formål” kan man forstå, at en person føler, at de har en retning i livet og overordnede mål, der bunder i deres kerneværdier (Nakamura et al., 2022, p. 1). I den negative ende af spektret føler personen hverken mening eller formål i livet. I den positive ende har personen et klart formål og finder mening i deres tilværelse.

Disse komponenter kan tilsammen siges at udgøre, hvad vi forstår som mental sundhed. Hvert sub-kontinua er bidragende til at bestemme, hvor en person falder på det overordnede spektrum for mental sundhed.

5.2 Vilkår for mental sundhed

Dette afsnit har til formål at sammenstille de teoretiske perspektiver fra afsnit 4 for at analysere og diskutere vilkårene for god mental sundhed blandt emergerende voksne. Dette vil vi gøre ved at arbejde ud fra konceptualiseringen af mental sundhed, som er blevet redegjort for i afsnit 5.1. Inden for hver dimension af mental sundhed vil vi inddrage pointer fra vores teoretiske perspektiver, som på forskellig vis bidrager med viden om, hvad der kan fordre og begrænse mulighederne for at opnå god mental sundhed for emergerende voksne inden for det specifikke domæne. Grundet størrelsen af emnet og den store mængde litteratur, der er blevet redegjort for, kan vi ikke kalde denne opsamling fuldkommen dækkende for alle aspekter af diskussionen, men vi vil forsøge at understrege de mest essentielle pointer fra afsnit 4 i det følgende. Derudover anerkender vi, at alle personers vilkår for god mental sundhed er forskellige som følge af deres biologi, historik, subkultur, personlige karakteristika mv. Med dette i mente vil vi dog forsøge at give bud på, hvordan vilkårene kan

forstås på tværs af den vestlige befolkning mellem 18-29 år. Forståelserne i det følgende baserer sig på vores egne analyser med udgangspunkt i litteraturen fra afsnit 4.

5.2.1 Emotionalitet

Den emergerende voksenalder viser sig at være en tid fyldt med ambivalente emotioner. På den ene side kan det være spændende at udforske sin identitet, at lægge grundstenene for resten af ens liv og at have stor indflydelse på fremtiden, man går i møde. På den anden side kan det vække negative emotioner at leve i en ustabil og foranderlig tid, hvor man selv står til ansvar for, at man ender dér, hvor man gerne vil (Arnett, 2015). Det er en naturlig del af tilværelsen at eksistere med både negative og positive emotioner (Geher & Wedberg, 2019, pp. 65f), og dermed er det uopnåeligt at sigte efter et liv, hvor der ikke eksisterer nogen form for lidelse. Det kan være svært at nå til et punkt i den emergerende voksenalder, hvor man er fuldkommen glad og tilfreds med sit liv, når der er mange aspekter af det, som endnu ikke er på plads. I et konkurrencesamfund, hvor der bliver sat fokus på at gøre alting bedre og hurtigere (Pedersen, 2011), og hvor folk tilmed kan filtrere deres liv online, så det ligner, at de har styr på alt, kan det være svært for den enkelte at opnå tilfredshed med sig selv (Böss, 2019, p. 87). Som følge af menneskers tendens til sociale sammenligninger (Gilbert et al., 1995) kan emergerende voksne komme ud for at opleve, at alle andre tilsyneladende lever et bedre og lykkeligere liv end dem selv, hvilket kan lede til negative emotioner og en stræben efter et perfekt (men uopnåeligt) ideal om, hvad livet "bør være" (Rosa, 2021, p. 50). Dertil kan det være udfordrende, at vi som udgangspunkt lever med en negativitetsbias, som kontinuerligt prioriterer at rette vores opmærksomhed mod de ting, der er galt (Vaish et al., 2008). Overordnet har emergerende voksne dog en styrke i form af deres generelle optimisme og håb for fremtiden, som kan bidrage med resiliens over for udfordringer på vejen, der gør, at de kan holde modet oppe trods modstand (Arnett, 2015). Ligeledes har emergerende voksne potentiale til at indrette deres liv, så de kan opnå positive emotionelle udfald som følge af sund kost, søvn og motion (Freiberg, 2020; Cena & Calder, 2020; Geher & Wedberg, 2019, p. 29), såfremt de har ressourcer til og formår at prioritere disse. Selvom friheden ved den emergerende voksenalder på den ene side kan føre til positive følelser af, at man nu kan realisere alle de ønsker og drømme, man har for fremtiden, så kan den potentielt også føre til negative emotioner såsom skuffelse og utilstrækkelighed, hvis man oplever ikke at kunne få alle drømmene til at blive til virkelighed (Arnett, 2015). Friheden og uvisheden kan desuden skabe bekymringer hos emergerende voksne, der potentielt begynder at spekulere over, om de

mon evner at tage vare på dem selv og rent økonomisk bliver i stand til at klare sig i tilværelsen. Væsentligt er det, at emergerende voksne føler sig tilpas frie i deres tilværelse til at kunne en masse, uden samtidig at føle sig forpligtede til at skulle en hel masse. For mange urealistiske forventninger til, hvad den enkelte skal kunne magte her og nu i sit liv, kan gøre kravene for store i forhold til handlemulighederne og få frihedsfølelsen til at forsvinde (Bauman, 2000, p. 17). Omvendt kan en for målstyret og kontrolleret livsførelse også føre til, at emergerende voksne ikke får tilstrækkeligt med resonanserfaringer i deres tilværelse til skade for deres mentale sundhed (Rosa, 2021).

Jo mere ansvaret lægges over på det enkelte individ, jo større kan risikoen være for, at bekymringerne vokser sig større og medfører følelser af usikkerhed, ængstelighed og isolation (Hjortkjær, 2020, p. 15). Omvendt kan emergerende voksne, der oplever, at de kan modtage hjælp og støtte til at træffe valg og beslutninger i livet, lettere bevare deres tro på egen formåen fremadrettet. Desuden kan det give dem en følelse af sikkerhed og tryghed at erfare, at de, på trods af mere selvstændighed og frihed i deres tilværelse, fortsat er gensidigt afhængige af andre mennesker og dermed ikke står med hele ansvaret selv (Giddens, 1994, p. 84; Goodfellow et al., 2022, p. 564).

5.2.2 Kognition

Emergerende voksne når i løbet af denne livsfase deres biologiske peak ift. deres kognitive evner (Hochberg & Konner, 2020). Dette er en klar fordel for deres muligheder for at leve med god mental sundhed, eftersom de gennemsnitligt vil blive bedre problemløsere end førhen. Ifm. den kognitive udvikling får emergerende voksne bedre muligheder for at tage rationelle beslutninger, bearbejde problemer i livet og at reflektere over dem selv. Disse kan alle komme til gavn i processen om at blive voksen og at finde sig selv. Grundet hjernens plasticitet fortsætter deres psykologiske udvikling sig også resten af livet (Hochberg & Konner, 2020) og bevirker livslange læringsprocesser, hvormed emergerende voksne fortsat har mulighed for at opnå mere viden om og erfaringer med dem selv, deres liv og den verden, de befinder sig i. I disse læringsprocesser spiller den emergerende voksnes sociokulturelle miljø en betydelig rolle for, hvilke meninger og forståelser personen i interaktion med kulturen skaber gennem processer af semiotisk mediering (Zittoun, 2012, p. 517). Til trods for det udviklingsmæssige potentiale, kan udbrændthed og manglende restitution svække evnen til at anvende sine kognitive ressourcer i hverdagen. Der kan her skabes et negativt reaktionsmønster, hvor man bliver ved med at presse sig selv for at skabe personlig udvikling, så man ikke ender med at falde bagud i konkurrencen om at nå til toppen af hierarkiet (Rosa,

2021, p. 51). Tilmed kan normer og idealer i samfundet påvirke individet i sin beslutningsproces og få det til at træffe uhensigtsmæssige valg om at knokle videre i stedet for at lade kroppen og sindet få den ro og restitution, som er nødvendig (Valsiner, 2012, p. 66). Herudover kan samfundets bestemte idealer og normer for mental sundhed også have en stærk indflydelse på, hvordan det enkelte individ vælger at handle og agere i sin hverdag (Harré, 2012, p. 193). Tilmed kan normer for retmæssig adfærd og udtryk af emotioner også afholde individet fra at udtrykke bestemte følelser, tanker og meningsforståelser i bestemte kontekster og situationer (Hochschild, 2012, p. 66), hvilket kan tænkes at vanskeliggøre en holistisk forståelse for det indre erfaringsliv.

Det er uomgængeligt, at emergerende voksne i det vestlige samfund ikke lever i samme miljø, som da man levede på savannen (Giddens, 2013, p. 19). Faktummet, at de ikke i samme grad behøver bekymre sig om vilddyr, søgen efter føde o.lign., betyder, at de mister en del af den sensoriske kontakt til omverden, og i stedet kan bruge langt flere kognitive ressourcer på at ruminere om fortid, nutid og fremtid, end vores forfædre kunne. Denne proces kan potentielt fortsætte ud i det uendelige, eftersom vi som mennesker ikke er udstyret med en organisk mæthed over for overvejelser på samme måde, som vi er med f.eks. mad og drikke (Carmody, 2020, p. 6).

5.2.3 Socialitet

I en digital tidsalder med adskillelse af tid og rum har den emergerende voksen rig mulighed for at kontakte hvem som helst, når som helst (Giddens, 1994, p. 23; Rosa, 2018, p. 42). Dette kan potentielt være en fordel ift. at opbygge positive sociale relationer, såfremt individet kan opspore et fællesskab, de føler sig tilpas i. På den anden side kan det, til trods for mulighederne, være en udfordring at leve i en individualiseret kultur (Bauman, 2000, p. vii). Den emergerende voksne har i mindre grad familiemedlemmer at trække på, og vennekredse kan tilmed være omskiftelige (Arnett, 2015), hvilket kan besværliggøre vedligeholdelsen og opbyggelsen af positive, sociale relationer. Dertil kan meget social interaktion foregå bag en skærm, hvilket ikke kan sidestilles med ansigt-til-ansigt-kontakt grundet manglende perceptuelle cues og en generel tendens til at udvise mere antisocial adfærd, når man begår sig online (Geher & Wedberg, 2019, p. 112). Denne adfærd kan ende i social eksklusion, som bidrager negativt til mental sundhed. Dog må det også understreges, at online fora kan være fordelagtige i jagten på et positivt, socialt fællesskab.

Overordnet set er venskabelige og romantiske relationer mere tilgængelige i dag grundet adskillelsen af tid og rum, men samtidig også mere utilregnelige, eftersom vældet af

muligheder kan medføre mindre forpligtelse til relationerne (Arnett, 2015). Med nye dating-apps såsom Tinder kan romantiske relationer også klandres for at være blevet underlagt instrumentalisering, hvormed de bliver mere styrede og kontrollerede (Rosa, 2018, p. 46). Hermed er der risiko for, at muligheden for relationer, der baserer sig på tillid frem for kontrol mindskes, og vi derfor får færre muligheder for at føle os forbundet til de personer, vi er i kontakt med og omgås. Omvendt åbner de digitale platforme også op for en masse muligheder for at stifte bekendtskab til og holde kontakten med mennesker fra nær og fjern. Emergerende voksne har hermed vide muligheder for at indgå i sociale netværk og samarbejder med mennesker, de ikke har mødt fysisk. Det giver dog også nogle udfordringer. Til forskel fra en jæger-samler-stamme med 150 individer, kan den emergerende voksne nu sammenligne sig med milliarder af mennesker verden over (Geher & Wedberg, 2019, p. 28). Der vil dermed altid være nogen derude, der er rigere, klogere, smukkere eller mere talentfuld end dem selv, hvilket kan resultere i følelsen af, at man ikke er god nok sammenlignet med alle andre (Gilbert et al., 1995). Ligeledes kan man komme i tvivl om, hvorvidt ens egne venner eller kæreste er gode nok, når man ikke kan vide sig sikker på, om der eksisterer nogle bedre alternativer lige rundt om hjørnet. Det er modstridende ift. mulighederne for god mental sundhed, at mennesker fra naturens side er udviklet til at udvise reciprok altruisme og indgå i samarbejde (Geher & Wedberg, 2019, p. 70; Baker, 2020, p. 3), men at individer i vestens samfund og kulturer motiveres og tvinges til at begå sig i den evige konkurrence med andre individer for at opnå de af samfundets ressourcer, der muliggør det gode liv.

Hermed befinder emergerende voksne sig i et dilemma mellem på den ene side at tilsidesætte egne behov til fordel for det samarbejdende fællesskab, og på den anden side at forfølge egne behov, ønsker, drømme og mål ved en individuel indsats, der mindsker muligheden for en samarbejdende tilgang. Et dilemma som dette kan vise sig ved individets ambivalente følelser omkring egen tankegang og adfærd, samt påvirke den emergerende voksnes mentale tilstand negativt (Rosa, 2021, p. 43). Det kan skabe en tvivl og usikkerhed i personen, der må forholde sig til, om den valgte strategi nu også er den rette at forfølge gennem konstant stillingtagen til de modsatrettede (biologiske/sociale) behov, som individet oplever at have, og de (samfundsmæssige) krav, der italesættes gennem de kollektive fortællinger og diskurser, der eksisterer i den emergerende voksnes sociokulturelle miljø (Zittoun, 2012, p. 520). Omvendt ses emergerende voksne generelt også at besidde evnerne til at indgå i sociale fællesskaber og samarbejde om diverse fælles arbejdsopgaver, så længe det er, hvad der forventes af dem (Tomasello, 2009, p. 43).

5.2.4 Coping

Emergerende voksne har udviklingsmæssigt et godt udgangspunkt for at cope med stressorer. Som følge af deres biologiske peak har de mulighed for at anvende både kropslige og psykiske ressourcer til at klare livets udfordringer med (Hochberg & Konner, 2020). Såfremt individet formår at holde balance i sit autonome nervesystem, vil det være i stand til at overkomme rimelige udfordringer i hverdagen (McCorry, 2007). Hvilke copingstrategier, de her anvender, afhænger i høj grad af, hvilke tidligere erfaringer, de har at trække på og deres muligheder for at opsøge hjælp fra andre. I et accelererende samfund med mange valgmuligheder og stor konkurrence kan der dog opstå et krav om konstant at handle, som holder kroppen i høj arousal. Dermed mindskes tiden til kropslig og mental restitution, som er nødvendig for sund trivsel (McCorry, 2007). Gode, overordnede sundhedsvaner kan i nogen grad siges at være mulige for den emergerende voksne at opsætte - eksempelvis kan de forsøge at foretage fornuftige valg, hvad angår egen kost, motion og søvn. Prioritering af afslappende aktiviteter såsom læsning eller gåture kan både bidrage positivt til deres fysiske sundhed og samtidig gavne dem mentalt, idet de herved kan opnå større forståelse og fornemmelse af sammenhæng og formål i tilværelsen (Rosa, 2021, p. 226). Det kan være en generel udfordring i det aktuelle samfund at tage sig tid til at vedligeholde krop og sind, dersom der er så meget andet, der kan stjæle ens tid og opmærksomhed. Eftersom mennesker generelt søger øjeblikkelig tilfredsstillelse (Russell, 2020), kan de kortsigtede belønninger, som det kapitalistiske samfund stiller til rådighed, i form af fast food, netflix og sociale medier, let afholde emergerende voksne fra at foretage de langvarigt sunde valg. Samtidig får emergerende voksne konstant at vide gennem ekspertsystemer og samfundsdiskurser, at de bør være fysisk aktive og holde sig i gang, så de kan opnå et liv med god fysisk sundhed, lykke og velvære (Rosa, 2018). Eftersom de lever i en globaliseret tid og verden med krav om evig optimering og forbedring, der giver en hastig og omskiftelig livsførelse, kan balancen mellem aktivitet og restitution være svær at opretholde (Bauman, 2000, p. vii).

Kravet om konstant aktivitet og fleksibilitet kan også udgøre en udfordring for individet i forhold til at oprette en god balance mellem nytænkning og eksperimentering på den ene side og fastholdelse af betroede handlemønstre på den anden, der kan have betydning for god håndtering af udfordringer. Det hastige tempo i samfundet kan også føre til et uhensigtsmæssigt tidspres, der gør det vanskeligere for den emergerende voksne at tage sig god tid til at overveje sin situation grundigt og kritisk og på den måde formå at benytte sine kognitive ressourcer til at håndtere udfordringer på bedst mulig vis (Brinkmann, 2022, p. 52).

Tilmed kan problemerne også vokse sig større, hvis det enkelte individ pådømmes ansvaret for at løse dem selv. Ikke nok med, at dette kan lægge et yderligere pres på emergerende voksne, så kan det også medføre, at de får et forvrænget syn på problemer og udfordringer, som nogle, der er selvforskyldte (Hjortkjær, 2020, p. 106). Der opstår her modstridende idealer mellem sundhedsmæssige behov og "succes" inden for forskellige livsdomæner. Hvis emergerende voksne skal have mulighed for at cope ordentligt, må de fraskrive sig normerne i den kollektive kultur, som underminerer nødvendigheden af restitution til fordel for konstant aktivitet og muligheden for at opnå magt og social status.

5.2.5 Selvforståelse

Den emergerende voksenalder er en tid, hvor der bliver brugt meget energi på at forstå, hvem man selv er (Arnett, 2015). Det er en klar fordel, at der er mulighed for udforskning i denne livsfase, fordi der bliver tid og plads til, at man kan danne sig en identitet. Det kan dog være udfordrende at konstruere et sammenhængende narrativ og finde svar på, hvem man er - særligt i en omskiftelig og ustabil verden, hvor der ikke er faste rammer at forholde sig til (Giddens, 2013, p. 55). Det er et grundlæggende vilkår for alle mennesker at forsøge at forstå og forholde sig til sig selv og sin verden ved aktivt at forsøge at skabe mening og sammenhæng ud af sine oplevelser og erfaringer (Bruner, 1990, p. 12). Emergerende voksne kan med andre ord ikke lade være med at forholde sig til dem selv og deres verden i og med, at det er denne forholden sig til dét, der foregår i deres liv, der gør, at de får stillet deres behov for mening og sammenhæng i tilværelsen. Den emergerende voksne befinder sig således ikke blot i et forhold til andre mennesker, men også i et forhold til sig selv med evner til at forholde sig til dette selvforhold (Giddens, 2013, p. 53). Heri optræder kulturen som en indlejret del af selvet, men ved en aktiv stillingtagen til dette selv og kulturen kan emergerende voksne gennem processer af semiotisk mediering skabe nye selvforståelser og i et vist omfang frigøre sig fra de kulturelle normer, der begrænser dem i en eller anden forstand (Valsiner, 2012, p. 16).

I deres udforskning af, hvem de er, eller er i gang med at blive til, har de forskellige kognitive, sociale og symbolske ressourcer at trække på (Zittoun, 2007). Desuden indgår de i forskellige situationer og kontekster, hvori de positioneres på forskellig vis gennem diskurser, som også præger deres måde at forstå dem selv på (Harré, 2012). Eftersom både ressourcer og positioner veksler fra person til person, udvikler emergerende voksne deres selvforståelser på forskellige grundlag. På et overordnet plan kan man dog sige, at emergerende voksne i dag både har visse muligheder og begrænsninger i forhold til at opnå en klar og

sammenhængende forståelse af dem selv. Mulighederne består blandt andet i, at de befinder sig i en livsfase, hvor der er frihed til udforskning grundet manglende sociale forpligtelser (Arnett, 2015). Her gør teknologien i samfundet det især muligt for den enkelte at hente inspiration fra forskellige kulturer og mennesker verden over til at danne sig sin egen personlige kultur (Zittoun, 2012, p. 515). Grundet hjernens modning i denne livsfase besidder emergerende voksne også evner til politisk bevidsthed og forståelse af selv-idealiser (Hochberg & Konner, 2020). Gennem kritisk stillingtagen til eksisterende overbevisninger og ideologier i samfundet, kan de derfor både blive klogere på, hvilke moralske principper og værdier, andre mennesker efterlever, og hvilke der giver mening for dem selv at efterleve.

Begrænsningerne består samtidig i, at det kan være udfordrende at fastlægge en klar identitet, når et af særtrækkene ved livsfasen og tiden, som emergerende voksne befinder sig i, også er forandring i både det indre og ydre liv (Arnett, 2015). Kendetegnende er det derfor også, at emergerende voksne har en følelse af hverken at være ung eller voksen, men noget midt imellem (Arnett, 2015). På den ene side kan dette opfattes som en negativ tilstand at befinde sig i, dersom det kan forbindes med ambivalente følelser og forvirring hos den enkelte omkring egen person og identitet, herunder hvilke ansvar og forpligtelser man har. På den anden side kan det også opfattes som en meget naturlig og ligefrem positiv tilstand at befinde sig i, idet individet endnu ikke har fastlagt "dette er mig", men derimod forholder sig nysgerrigt og åbent overfor nye muligheder (Giddens, 2013, p. 55; Zittoun, 2012, p. 514). Det giver nemlig ikke blot gode muligheder for selvudvikling, men også en oplevelse af sammenhæng og forbundethed, når individet tør og giver sig tid til at udforske det ukendte (Rosa, 2021, p. 226). Dette kan naturligt føre til et bedre kendskab til, hvad man er god og mindre god til.

Alle mennesker har deres unikke styrker og svagheder, men over tid har vi potentiale til at udvikle os mentalt, hvis vi er villige til at prøve ting af, fejle og at tage ved lære af oplevelserne (Geher & Wedberg, 2019, p. 102). Individets villighed til at begå fejl kan dog siges at blive påvirket af forskellige udenforstående faktorer, såsom fortællinger og diskurser i samfundet, der promoverer perfektion (Bruner, 1990, p. 87; Harré, 2003, p. 6). Når der i den vestlige kultur eksisterer en fortælling om, at den enkelte konstant må præstere, optimere og forbedre for at opnå det gode liv, så bliver præstation og perfektion nogle idealer, som emergerende voksne må prøve at efterleve (Rosa, 2021). Disse kan potentielt motivere den emergerende voksne til at arbejde hårdt på at blive den bedste udgave af sig selv, men omvendt er faren ved dem også, at de kan påvirke individets selvforståelse negativt og lede til manglende selvaccept, lavt selvværd og manglende tro på egen formåen (Kjær, 2013, p. 52).

Ved sidstnævnte tilfælde kan det betyde, at individet oplever at have negative tanker og emotioner vedrørende eget selv, krop og identitet, og udtrykker en generel utilfredshed over at have det på denne måde gennem diverse sproglige og nonverbale handlinger. Her kan et overdrevet selv-fokus tilmed vise sig uhensigtsmæssigt i forhold til at opnå en klar selvforståelse, eftersom det begrænser individets mulighed for at forstå sig selv som del af en større kontekst (Deurzen, 2008, p. 159). Hertil kommer, at emergerende voksne befinder sig i en livsfase, hvor der optræder modsatrettede krav og forventninger til, hvad den enkelte skal og bør gøre, for at holde sig sund og glad (Zittoun, 2012, p. 520). På den ene side bør man drage omsorg for sin egen psyke og krop og rette fokus indad for at opnå større forståelse for ens selv og egen identitet, og på den anden side må man tilsidesætte disse behov for i stedet at arbejde hårdt, opnå gode præstationer og tilkæmpe sig en vis mængde ressourcer, der giver adgang til et væld af muligheder i livet, herunder forbrugsgoder og kulturelle oplevelser, der samlet set gør individets selvrealisering mulig (Rosa, 2018).

5.2.6 Mening

Det er ikke blot vigtigt for emergerende voksne at opnå en oplevelse af sammenhæng, men også en følelse af større mening og formål med livet (Bruner, 1990). Emergerende voksne viser sig overordnet at have bestræbelser på at leve en meningsfuld tilværelse (Arnett, 2015). Eksempelvis ønsker langt de fleste sig et identitetsbaseret arbejde, som er personligt meningsgivende for dem. Med mulighederne vidt åbne bliver det lettere for individerne at finde ud af, hvad lige netop deres formål med tilværelsen er, samt at finde en livsvej, der stemmer overens med denne vision. Særligt sociale fællesskaber viser sig at være meningsskabende for mennesker (Baker, 2020), men i takt med, at fokuset er på den emergerende voksne selv, og at de sociale relationer generelt er ustabile, kan det være udfordrende at finde stabile, sociale sammenhænge, man har sin rolle i (Bauman, 2000). Ligeledes kan man på et større samfundsplan påpege nedprioriteringen af faste sociale strukturer til fordel for individuel frihed, som kan begrænse individets følelse og fornemmelse af at være forbundet med og bidrage til et større hele (Arnett, 2015).

Emergerende voksne har dog også mulighed for at finde mening og formål i tilværelsen på et mere individuelt plan. Hvad angår den eksistentielle form for mening, så kan de opsøge natur, kunst, historie og religion for at opnå resonans og finde svar på nogle af de større, eksistentielle spørgsmål (Rosa, 2020, p. 351). Herigennem vil de også kunne lære noget nyt om dem selv og deres omgivelser samt opnå en bedre forståelse af dem selv i relation til verden. Eksempelvis kan emergerende voksne forsøge at finde mening gennem litteratur, film

og musik, der indeholder utallige fortolkningsmuligheder (Zittoun, 2007, p. 199). Ved at forholde sig åbent til noget andet end sig selv, kan individet danne sig sin egen personlige forståelse af, hvad meningen med livet er. Selvom der her er tale om en mere personlig form for meningsskabelse, så er den dog fortsat under påvirkning af den kollektive kultur (Valsiner, 2012, p. 16).

Her kan man igen forholde sig kritisk til de større fortællinger, der eksisterer i den vestlige kultur i dag, eftersom budskabet heri lyder, at alle har ret til at tro på og gøre dét, de vil, så længe det ikke er til skade for andre (Arnett, 2015). Samtidig eksisterer der også en udbredt forbrugerkultur, der påbyder individet en forbrugsmæssig livsstil, der angiveligt giver det adgang til det gode, meningsfulde liv (Bauman, 2000, Rosa, 2018, p. 41). Sådanne fortællinger kan meget vel føre til den enkeltes fravær af en større mening i tilværelsen, da de ikke tilbyder individet hjælp og vejledning til at finde ud af, hvad det større formål med livet er, men derimod lader det være op til individet selv at finde ud af (Bauman, 2012, p. 21). Omvendt kan denne også give emergerende voksne visse muligheder for at udforske og reflektere over egen identitet og liv (Giddens, 2013). Dog er der fortsat tale om nogle kulturelle begrænsninger for denne personlige meningssøgen, der gør, at meningsforståelsen ikke udelukkende afspejler deres egne subjektive ønsker, drømme og mål for fremtiden, men indeholder elementer fra den kollektive kultur, de befinder sig i og tolker mening ud af (Valsiner, 2012, p. 16).

5.3 Mental sundhedsfremme

Med afsæt i forståelsen af emergerende voksnes vilkår for at opnå god mental sundhed vendes blikket nu mod måder, hvorpå mental sundhed kan fremmes. Vi forstår mental sundhedsfremme som processer, der bidrager positivt til mental sundhed. Til sammenligning kan sygdomsforebyggende arbejde siges at handle om processer, der forsøger at forhindre udviklingen af mental sygdom. Sygdomsforebyggelse handler dermed om undgåelsen af sygdom, imens sundhedsfremme handler om at forbedre sundhed (WHO, 2002, p. 8). Her vil vi redegøre for, hvordan tre organisationer - *the Mental Health Foundation*, *Action for Happiness* og *the New Economics Foundation* - på evidensbaserede grundlag opfordrer til mental sundhedsfremme for det enkelte individ.

5.3.1 Principper for mental sundhedsfremme

The Mental Health Foundation (MHF) er Englands førende velgørenhedsorganisation inden for mental sundhed (Mental Health Foundation, n.d.). I 2022 udgav de en samlet liste over deres bedste tips til at forbedre sin mentale sundhed. Evidensen bygger på psykologisk forskning samt vurderinger af eksperter inden for psykologi, sundhed, psykiatri, socialt arbejde mv., og almene borgere i det britiske samfund (Breedvelt et al., 2021, p. 1115). MHF understreger, at vedligeholdelsen af god mental sundhed delvist er et resultat af regelmæssige, sundhedsfremmende aktiviteter i en persons hverdag (Mental Health Foundation, 2022). Deres anbefalinger kan ses i tabellen nedenfor. Med mindre andet er angivet, baserer tekstindholdet sig på *“Our Best Mental Health Tips - Backed by research”* (Mental Health Foundation, 2022).

PRINCIP	BESKRIVELSE
Brug naturen	Mennesker har en naturlig tilbøjelighed til ting i naturen - træer, dyr, vand mv. (Geher & Wedberg, 2019, p. 117). Tag ud i naturen og forbind med den sensorisk gennem syn, lyd, berøring og lugt. Grønne områder er vigtige at bruge tid i, og de kan være gode facilitatorer for bl.a. fysisk aktivitet, afslapning og mindfulness, kreativitet, social interaktion og kontakt til dyrelivet - alle sundhedsfremmende elementer (Mental Health Foundation, 2020).
Forstå og håndtér følelser	Det er sundt at kigge indad, når man har det svært, og undersøge, hvilke emotioner der ligger til grund for ens tilstand. Emotionerne skal tilgås uden at dømmes dem, og man skal tale pænt til sig selv i processen. Det kan være en fordel at skrive sine følelser ned og at læse ind i mindfulness.
Snak med nogen, du stoler på	I stedet for at ignorere svære følelser, kan man snakke med nogen, man stoler på. At få snakket om sin situation kan ændre måden, man opfatter den på, og relationen mellem personerne bliver potentielt også styrket af at dele erfaringer med hinanden.
Undgå stoffer og	Stoffer og alkohol kan give midlertidig lettelse fra svære følelser, men

alkohol til coping	de forhindrer dem ikke i at vende tilbage, og samtidig kan stofmisbrug føre til andre problemer. I stedet bør man opsøge hjælp i sit netværk eller professionelt.
Få det meste ud af pengene	For mange mennesker er pengeproblemer en af de mest normale stressorer i livet. Hvis det er svært at få økonomien til at hænge sammen, bør man tage fat i en professionel, der kan tilbyde finansielle råd.
Priorité søvnen	Voksne kræver mellem 7-9 timers søvn for at fungere optimalt. Søvn kan generelt forbedres gennem en afslappende aftenrutine, at gå i seng og stå op samtidig hver dag, og at undgå skærme, fysisk aktivitet, alkohol og koffein før sengetid.
Vær venlig	At være venlig og gøre gode gerninger er godt for begge parter. Ved f.eks. at smile til andre eller sige søde ord kan man gøre sit humør bedre, styrke sociale bånd til andre personer og få en fornemmelse af, at man gør en forskel i verden.
Vær fysisk aktiv	Krop og hjerne hænger sammen og påvirker hinanden gensidigt. Gennem bl.a. sport, havearbejde, dans, gåture, rengøring eller fitness kan både ens fysiske og mentale sundhed øges. Samtidig kan det forbedre ens syn på sin egen krop, hjælpe med søvn og være en oplagt mulighed for social interaktion.
Spis sundt	En balanceret diæt med masser af grøntsager og frugt er essentiel for god fysisk og mental sundhed. Måltider med andre mennesker kan også være med til at styrke sociale bånd.
Vær nysgerrig og åben	Et optimistisk growth-mindset er godt for mental sundhed. Hav fokus på, at du altid kan udvikle dig, og spring ud i nye oplevelser for at finde nye, sjove aktiviteter, opdage dine iboende talenter og møde nye mennesker.
Planlæg ting at se frem til	Læg konkrete planer for sjove eller nydelsesfulde aktiviteter såsom et godt måltid, en fritidsaktivitet eller en rejse. At have ting at se frem til

	kan hjælpe os med at cope og give håb for fremtiden.
--	--

Action for Happiness (AFH) er en velgørenhedsorganisation, der arbejder med at øge glæde og velvære for mennesker verden over (Action for Happiness, n.d.-b). Baseret på evidens inden for bl.a. generel-, positiv-, miljø-, klinisk-, social- og A&O-psykologi, medicin mv. præsenterer de 10 principper, som har tendens til at gøre livet lykkeligere og mere givende for mennesker. Principperne er beskrevet nedenfor baseret på *“10 Keys to Happier Living”* (Action for Happiness, n.d.-a; King, 2017).

PRINCIP	BESKRIVELSE
Giving	At hjælpe folk belønner både én selv og andre, og kan facilitere opbygningen af positive, sociale relationer. Man kan give ud af sin opmærksomhed, tid, viden, idéer, støtte, penge mv. til både familie, venner og fremmede. Venlighed smitter af på andre og giver mening, livstilfredshed og selvsikkerhed. Det er dog vigtigt at finde en balance mellem egne og andres behov.
Relating	Folk med stærke forhold til andre mennesker er gladere, sundere og kan potentielt leve længere. Velvære og resiliens bliver fremmet af familie og venner, man føler, man kan stole på. Giv den anden person din fulde opmærksomhed, deltag i fællesskabet i skolen, på arbejdet og i fritiden, og gør det hele på en varm og omsorgsfuld måde.
Exercising	Vær fysisk aktiv i minimum 30 minutter dagligt på den måde, du nyder mest, uanset om det er gennem gåture, dans, rengøring, svømning eller noget andet. Hav fokus på at sidde mindre ned, og få sovet 7-9 timer hver nat. Derudover bør man komme ud i naturen og spise en varieret, sund kost.
Awareness	At være opmærksom på vores oplevelser i nuet er essentielt i den moderne verden. Ret opmærksomheden bevidst, fokusér på nuet og undgå at dømme, hvad du oplever. Mindfulness kan gøre det lettere at sætte pris på verden og begribe sit indre liv - eksempelvis gennem

	meditation eller ved intentionelt at stoppe op og tage verden ind.
Trying Out	Nye oplevelser og læring er godt for os uanset alder. Læring kan være sjovt, bygge sociale relationer og give en følelse af mening og tro på egen formåen. Det er vigtigt at have et growth-mindset og acceptere, at fejl er en del af læringsprocessen. Vær nysgerrig på verden og nye oplevelser, og find en hobby, der tillader at komme i flow, hvor man er fuldt absorberet i dét, man laver.
Direction	En følelse af retning i livet, optimisme og håb kan alle bidrage til god mental sundhed. En realistisk men forhåbningsfuld tilgang til livet kan bidrage med positive emotioner og resiliens. Sæt personlige og meningsfulde mål for dig selv i forsøget på at komme tættere på det liv, du gerne vil leve.
Resilience	I svære tider er det vigtigt at prøve at cope aktivt i stedet for at undgå sine problemer - eksempelvis ved brug af de andre principper. Tag dig af din krop, styrk dine sociale bånd og find en mening med tilværelsen. Forsøg at stoppe automatiske, negative tanker; tag et skridt tilbage og vurder, om der er hold i dem.
Emotions	Hjernen har en naturlig tendens til at fokusere på dét, der er galt. Træn den i stedet til at lægge mærke til, hvad der er godt. Positive emotioner kan hjælpe os med at cope i svære tider, og taknemmelighed er en af de effektive strategier til at fremme god mental sundhed. Prøv aktivt at lægge mærke til følelser af glæde, stolthed, håb, kærlighed, ro mv., når de opstår. Det er okay at have negative emotioner, så længe de passer til konteksten og eksisterer i en rimelig grad.
Acceptance	Det er vigtigt at acceptere sig selv med alle sine styrker og svagheder. Opdyrk en indre stemme, der er vis, konstruktiv og kærlig - som om du skulle give din ven råd og støtte. Indse, at alle fejler, og anerkend dine mangler. Forsøg at lære dine egne styrker at kende, og benyt dem i praksis.

Meaning	At finde mening - at føle, man er forbundet til, er en del af, og bidrager til noget større, der går ud over én selv - er essentielt for god trivsel. Mening kan opnås gennem en følelse af sammenhæng, at livet er værd at leve, og at man har langtidsmål eller højere formål, der driver en. Eksempelvis kan man finde mening gennem sociale relationer, ved at lære noget nyt, arbejde sig mod sine mål, udvikle sig eller bidrage til verden.
---------	--

The New Economics Foundation (NEF) er en organisation, der har til formål at transformere økonomien, så den er til fordel for mennesker og planeten (New Economics Foundation, n.d.). I 2008 udgav de en rapport med fem principper, man kan leve efter for at opnå velvære (godt humør og livstilfredshed) og mental kapital (resiliens, selvværd, kognitiv kapacitet og emotionel intelligens). Principperne er vigtige at opbygge i dagligdagslivet for at opnå velvære. Teksten nedenfor baserer sig på rapporten *“Five ways to wellbeing”* (Aked et al., 2008; Haroon, Hey, & Brunetti, 2020, p. 59), som tager udgangspunkt i forskning fra *The Foresight Challenge Reports*. Rapporterne har til formål at opsummere evidens gennem the Government Office for Sciences netværk af over 400 ledende eksperter inden for bl.a. neurovidenskab, psykologi, psykiatri, økonomi, genetik og samfundsvidenskab (Foresight, 2008, p. 4).

PRINCIP	BESKRIVELSE
Connect	Opbyg stærke bånd til folk omkring dig - familie, venner, kolleger og naboer - både derhjemme, på arbejdet, i skolen og i det lokale samfund.
Be Active	Udforsk fysiske aktiviteter, indtil du finder én, du nyder, og som passer til dit niveau. Motion får en til at føle sig godt tilpas, uanset om det er gennem gåture, løb, spil, havearbejde eller noget andet.
Take Notice	Vær opmærksom på verden omkring dig, og hvordan du har det indeni. Vær nysgerrig på verden, sæt pris på det smukke og usædvanlige. Reflektér over dine oplevelser og sæt pris på nuet.

Keep Learning	Prøv noget nyt af, eller genfind en gammel interesse. Meld dig til kurser, tag nye opgaver på dig på arbejdet. At sætte mål, der er tilfredsstillende at opnå og at lære nyt, kan bidrage med selvsikkerhed og sjov i livet.
Give	Gør noget godt for en ven eller en fremmed, tak nogen, smil, vær frivillig og deltag i fællesskaber. At dele sin glæde med andre er personligt givende og skaber stærke forbindelser til personerne omkring dig.

Ud fra ovenstående kan vi konkludere, at der eksisterer adskillige overlap mellem principperne, som organisationerne præsenterer for at fremme mental sundhed, hvoraf nogle af de mest fremtrædende er et fokus på at opbygge positive sociale relationer, tage sig af sine kropslige behov, udvise prosocial adfærd, at være aktiv og opmærksom i nuet.

5.4 Sammenstilling

I det følgende tænkes de førnævnte principper ind i konteksten af den emergerende voksenalder for at diskutere idéer til, hvad individet, gruppen og samfundet kan gøre for at fremme mental sundhed hos emergerende voksne. Ved "individet" forstår vi, at enkeltpersoner kan gøre en indsats vha. tilgængelige ressourcer til at fremme deres egen mentale sundhed. Gruppe-niveauet handler om, hvordan mennesker i samspil med hinanden kan fremme deres egen og andres mentale sundhed. Endeligt beskriver samfundsplanet, hvordan større institutioner og organisationer kan intervenere for at fremme mental sundhed for en given målgruppe.

5.4.1 Restitution og aktivitet

Et overordnet tema i principperne er at finde en god balance mellem vedligeholdelse/restitution på den ene side og aktivitet på den anden. Begge dele kan have positive og negative følger alt efter graden, hvori de bliver prioriteret. Lad os først tage vedligeholdelse/restitution i betragtning. På individplanet har vi set, at et selvvalgt fokus på ens krops behov er vigtigt for at opnå god mental sundhed. Såfremt den emergerende voksen har ressourcer til det, kan de med fordel gøre brug af deres frihed og kontinuerligt formende identitet til at udforske, hvordan de kan gøre sunde vaner inden for kost og søvn til en del af

deres selvbillede og regelmæssige rutine. Dertil kan de gøre brug af f.eks. mindfulness, meditation og aktiviteter i naturen for at få gang i ro/hvile-systemet, så den kropslige homøostase kan blive reguleret. For den emergerende voksen bliver det vigtigt at have øje for, at et væld af muligheder ikke nødvendiggør, at man altid skal holde sig selv beskæftiget, men at man tværtimod bliver nødt til også at give sig selv lov til at restituere. En tilværelse i et roligere tempo med mindre aktivitet kan ikke blot forebygge belastningsreaktioner, men også give plads til andre sundhedsfremmende aktiviteter såsom at lave sund og hjemmelavet mad i stedet for at spise fast food, at få en god nats søvn i stedet for at scrolle gennem sociale medier, eller at dyrke en givende og afslappende hobby i stedet for at gå på overarbejde. På gruppeplan kan den emergerende voksens omgangskreds sørge for at minde personen om at komme ned i gear, hvis der er mistanke om, at de presser sig selv for meget. Man kan være særligt opmærksom på hinandens sundhedsvaner og prøve at opstille en fælles kultur, hvor man i lige så høj grad værdsætter produktivitet og arbejde som restitution og vedligeholdelse. I forbindelse med stoffer kan individet forsøge at hente hjælp gennem offentlige tilbud, hvis de har svært ved at kontrollere deres forbrug, og tætte relationer bør være positive og støttende over for den emergerende voksen, hvis der opstår problemer hermed.

I sociale sammenhænge vil det derudover være sundhedsfremmende at være fuldkommen til stede og opmærksom på relationen i stedet for at distrahere sig med teknologi eller andre pligter - både for restitutionens og det sociale båndes skyld. Hvis man som familiemedlem er i stand til det, kan det også være en hjælp for den emergerende voksen at vejlede eller give støtte i forbindelse med økonomi, da den generelle usikkerhed i det tredje leveår kan besværliggøre mulighederne for en stabil og pålidelig indkomst. På samfundsplan kan man forsøge at skabe et miljø, der faciliterer borgernes sunde vedligeholdelse af krop og sind. Eksempelvis kan man sætte fokus på at gøre sunde råvarer lettere tilgængelige ved at sænke priserne herpå, eller indføre krav om, at nærings- og kalorieindhold skal oplyses på menukortet på restauranter. På den måde kan man fremme viden om, hvad maden indeholder og nudge emergerende voksne til at tage sundere valg ifm. deres kost. Ligeledes ville offentlige vandautomater og frugtordninger i forskellige institutioner kunne hjælpe med sådan en positiv udvikling.

På arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner kan man forsøge at indrette strukturen, så den tilgodeser restitution i højere grad. Dette kunne tage form af kortere arbejdstider såsom en arbejdsuge på 4 dage i stedet for 5 dage (mere fritid), at starte arbejdsdagen kl. 9 i stedet for kl. 8 (mere søvn), at tage flere små pauser i løbet af dagen (mentale afbræk) og at sætte krav for produktivitet, der tager højde for kroppens behov for balance mellem aktivitet og

restitution. Med mere fritid mellem hænderne ville det blive lettere for den emergerende voksen at få tid og overskud til at prioritere sit fysiske og mentale velvære, så de fortsat kan være sunde og arbejdsomme i stedet for på sigt at brænde ud grundet for meget tid i fight-or-flight-mode. Et andet tiltag kunne være statslig regulering af afhængighedsdannende teknologi for at gøre det lettere for individet at fralægge sig konstant stimulering og i stedet bruge tid på at koble fra. Ifm. stofmisbrug er det vigtigt at have offentlige tilbud til hjælp hermed, og skærpede restriktioner af stoffer kunne tilmed nedsætte et usundt forbrug. Økonomisk kan man støtte den emergerende voksen med offentlige ydelser, der tillader dem at eksistere i en hverdag med færre bekymringer om finansiel sikkerhed eller ved at hæve mindstelønnen.

Med alt dette i mente vil vi nødtigt antyde, at aktivitet i sig selv er usundt for mennesker - tværtimod. Evidensen ser ud til at pege på, at læring, udforskning og nye oplevelser er med til at fremme mental sundhed på forskellige måder. Til emergerende voksnes gavn har de gennemsnitligt mere frihed til personlig udforskning end andre aldersgrupper, og dette bør de gøre brug af for f.eks. at lære om dem selv, deres styrker, svagheder, drømme og mål i livet. Endvidere ser der ud til at være konsensus om, at fysisk aktivitet fremmer mental sundhed. Individet kan med fordel gøre sig overvejelser om, hvordan de kan holde sig selv fysisk aktive i løbet af ugen. Her er det vigtigt at være opmærksom på, at løbeture og styrketræning blot er to muligheder ud af mange forskellige aktiviteter, man kan vælge, og at det essentielle er at finde noget, man selv synes godt om. Med henblik på aktivitet er det også oplagt at inddrage gruppeperspektivet. Hvis man finder det skræmmende eller udfordrende at udforske på egen hånd, kan man med fordel få nye oplevelser sammen med sin sociale omgangskreds, og dertil kan fællesaktiviteter være gode facilitatorer for nye relationer, omend det er kreative, sportslige eller andre slags samlingspunkter. På samfundsplan kan man lægge op til aktivitet på forskellige måder. Gratis arrangementer inden for forskellige interesseområder kan gøre aktivitet let tilgængelig for emergerende voksne og særligt tillokkende for dem, hvis aktiviteten specifikt tilrettelægges målgruppen. På regelmæssig basis kan et udbud af fritidskurser, åbent hus og lignende invitere emergerende voksne til at komme ud af døren og ind i sociale fællesskaber, der kan bidrage med et mere stabilt netværk og mulighed for at udvikle deres kompetencer. Disse aktiviteter kunne med fordel være præstationsfrie rum, hvor den emergerende voksen kan få et afbræk fra måling og sammenligning med andre personer.

Generelt kan læring om livs- og sundhedsviden tænkes bredt ind i samfundet gennem uddannelsesinstitutioner, arbejdspladser og fritidsorganisationer for at sprede kendskab til

mentalt sundhedsfremmende levevaner. For læringens skyld vil det derudover være en fordel for emergerende voksne at sænke adgangsbarrieren til uddannelse ved f.eks. at udbyde gratis videreuddannelse i takt med, at kompetencekravene på arbejdsmarkedet stiger, og fordi det kunne bidrage med stabilitet i individets hverdag at vide, hvad man skal foretage sig i den overskuelige fremtid. Endeligt ville det være klart fordelagtigt at omlægge samfundets infrastruktur, så fysisk aktivitet såsom gåture og cykling blev lettere og mere tiltalende, imens stillesiddende aktiviteter såsom bilkørsel blev nedprioriteret. I forlængelse heraf kan man bygge flere grønne arealer, som opfordrer til afslapning, fysisk aktivitet og socialt samvær.

5.4.2 Det intrapersonelle og interpersonelle

Et andet overordnet tema for ovenstående principper for mental sundhed er det interpersonelle overfor det intrapersonelle. Disse udgør to fokusområder for mental sundhedsfremmende arbejde, der også kunne kaldes for den sociale og personlige dimension. Der er på den ene side tale om to modpoler, idet vi har at gøre med de processer, der foregår ude i det sociale rum (mellem personer) over for dem, der foregår i det personlige rum (indeni personer). Dog eksisterer de to områder i forbindelse med hinanden, da det sociale og personlige liv altid må siges at være dybt inter-relateret og gensidigt afhængigt. Dermed kan principper, der opstilles til gavn for det ene, også vise sig at være til gavn for det andet.

Det første fokusområde for mental sundhedsfremme, vi vil udfolde, er det interpersonelle. Eftersom emergerende voksne kan have gavn af stabile sociale relationer, der bidrager til deres følelse af mening og samhørighed i tilværelsen, er det relevant at have fokus på, hvordan man kan sørge for disse i en omskiftelig verden. Emergerende voksne har i forvejen mulighed for at etablere og indgå i sociale netværk på digitale platforme, hvilket kan have klare fordele ifm. at opsøge sociale fællesskaber, man føler sig tilpas i. Dog er der risiko for mere ustabile og uforpligtende relationer i digitale rum, eftersom man ikke behøver at være fysisk til stede, og fordi mennesker generelt opfører sig mere antisocialt på online platforme. Meget tyder på, at oplevelsen og udfaldet af denne ikke-kropslige deltagelse i det sociale liv bliver noget anderledes end ved reel fysisk tilstedeværelse. Grundet menneskets basale behov for fysisk samvær og ansigt-til-ansigt relationer, bør det fysiske og kropslige element derfor indtænkes i det sociale liv, som emergerende voksne deltager i, så de kan få dækket deres sociale behov.

En mulighed er, at man på et samfundsmæssigt plan skaber nogle mere stabile sociale fællesskaber, der mødes fysisk og regelmæssigt, og som hermed kan tilbyde individet flere

tillidsfulde og forpligtende ansigt-til-ansigt relationer. Det er selvfølgelig op til individet selv at bevæge sig ud i den virkelige verden og melde sig ind i disse fællesskaber. Dog kan individet motiveres hertil af andre personer og grupper, herunder familiemedlemmer, venner og eksperter, der kan rådgive ud fra egne erfaringer og viden. Ligeledes kan der på et gruppe- og samfundsmæssigt plan foretages strukturelle forandringer, der gør fysiske sociale fællesskaber mere tilgængelige. Eksempelvis kan man forsøge at styrke og promovere små lokalsamfund, der, til sammenligning med globale og nationale fællesskaber, bedre kan facilitere stabile menings- og tillidsfulde ansigt-til-ansigt-relationer. Det er vigtigt at pointere, at det ikke er tilstrækkeligt at fokusere på at *skabe* flere muligheder for den enkelte, da man også må forsøge at *mindsk*e de udfordringer, der gør det svært for emergerende voksne at vælge fysiske netværk frem for digitale. Derfor kan en løsning også være at begrænse det væld af muligheder, der er for at underholde sig selv gennem teknologi og medieforbrug - eksempelvis ved at indføre restriktioner herpå. Alt andet lige kan sådanne begrænsninger føre til øget kedsomhed og motivation for at opsøge stimuli ude i den fysiske verden, hvilket er hensigtsmæssigt, eftersom det kan have gavnlige effekt på emergerende voksnes mentale sundhed, at de lader sig engagere i det sociale liv og herved kan opleve samhørighed og forbundethed med andre mennesker.

Samtidig kan mindsket medieforbrug lede til færre sociale sammenligninger med "perfekte" mennesker verden over, hvilket har potentiale til at gøre selvaccept lettere. Skulle man anvende sociale medier på positiv vis, kunne socialt anerkendte mennesker forsøge at promovere nogle af de mentalt sundhedsfremmende principper til flere mennesker online. At foretage restriktioner på teknologi vil være et stort indgreb i individets frihed og langt fra garantere, at emergerende voksne reelt motiveres til at ændre adfærd i en positiv retning. For at indgyde større motivation og opbakning hertil kan man forsøge at gøre borgere i samfundet mere bevidste om de risici, der er forbundet med stort medieforbrug, så de med viden herom kan udbrede budskabet til deres venner og bekendte om at tage pauser fra skærmen og bevæge sig mere ud i den virkelige verden til gavn for deres mentale sundhed. På længere sigt kan det føre til konsensus i befolkningen om, at forandring både på kollektivt og individuelt plan er nødvendigt.

Foruden et fokus på fysisk samvær er det hensigtsmæssigt at skabe trygge rum for deling af tanker, følelser og oplevelser. Emergerende voksne har behov for at kunne tale med nogen, de stoler på om alt det, der er svært i livet, så de undgår at få en følelse af afmagt og utilstrækkelighed. På en måde står dette trygge rum i kontrast til det offentlige; det trygge rum er i højere grad et intimt og privat rum, hvori individet kan føle sig tilpas i at dele ud af

private tanker, følelser og holdninger uden frygt for at blive udskammet eller ekskluderet fra det sociale fællesskab. Det offentlige og sociale rum kan muligvis fungere som et trygt rum for den enkelte at befærde sig i, men det vil i højere grad være i det personlige, og måske mest af alt i det private rum, at individet kan føle sig tilpas tryk til at turde dele og vise sine mest sårbare sider frem (Dahlmann et al., 2015, p. 131).

I personlige relationer med venner, romantiske partnere og familiemedlemmer kan emergerende voksne udvikle og praktisere tillid og empati til gavn for deres prosociale adfærd, idet de interagerer med personer, som lytter, forstår og har kendskab til dem som personer, hvilket vækker tillid og igen fremmer samhørighedsfølelsen. Eftersom emergerende voksne befinder sig i en livsfase, hvor de er ved at lære at stå på egne ben uden hjælp fra deres forældre, kan det tænkes at være vigtigt for dem at have tid til at dyrke og pleje deres venskaber og romantiske relationer, der netop kan udgøre dette intime og trygge rum for dem. Selvom der ofte vil være mulighed for at finde bedre venner eller kæresten rundt om hjørnet, kan den emergerende voksne med fordel forsøge at være taknemmelig for sine nuværende relationer og at sætte pris på nuet i stedet for dét, der kunne være. Det kan samtidig også være brugbart for emergerende voksne at få hjælp til at forstå og håndtere forskellige udfordringer i livet, herunder hvordan man bevarer sig selv i en ustabil og foranderlig tilværelse og realiserer sine drømme for fremtiden, ved at tale med personer med mere livserfaring og viden herom (Chalari, 2023, p. 35).

På individ- og gruppeplan kan man forsøge at etablere og bevare god kontakt mellem familiemedlemmer, der kan udgøre en tryk, social gruppe. På gruppe- og samfundsplan kan man ligeledes forsøge at styrke båndene mellem de yngre og ældre borgere i samfundet, så forskellige generationer med forskellige erfaringer gensidigt kan drage nytte af hinanden. Eksempelvis ved at sørge for tilbud, der tiltrækker folk i forskellige aldre. Desuden kan man sørge for let og gratis adgang til samtaler med professionelle fagfolk med særlig ekspertise ved f.eks. at facilitere sådanne på uddannelsessteder. Vigtigt er det, at emergerende voksne i disse samtaler bliver støttet i deres drømme og ambitioner for fremtiden, som kan bidrage med øget resiliens, en bevaring af motivation og en følelse af social accept. Dertil ser søgen efter et meningsfuldt arbejde ud til at være en gunstig bestræbelse, som emergerende voksne bør holde fat i. Dermed ikke sagt, at de ikke skal rådgives og vejledes ud fra, hvad der realistisk set kan lade sig gøre for dem, da det samtidig er vigtigt, at de udvikler en realistisk virkelighedsforståelse og rimelige forventninger til, hvad der er muligt i deres liv.

Som allerede nævnt ses det intrapsykiske og interpersonelle at spille sammen og være uadskilleligt, hvilket især gør sig gældende, når vi beskæftiger os med sociale aktiviteter, der

både fremmer forståelse og kendskab til andre de fysiske og sociale omgivelser, som individet befinder sig i, og til sig selv både som en unik person, som et medlem af en gruppe og som et helt almindeligt menneske. Deltagelse i formelle såvel som uformelle sociale grupper kan derfor udgøre et godt sted for læring og udvikling. Generelt bør der tænkes i aktiviteter, der centrerer sig om læring, vidensdeling og erfaringsudveksling, frem for individuel udvikling og optimering, da man med fokus på førstnævnte meget vel kan opnå sidstnævnte, men ikke nødvendigvis omvendt (Nielsen & Degerbøl, 2019, p. 183; Kjær, 2013, p. 103). Sociale aktiviteter, der baserer sig på samarbejde, kan give emergerende voksne erfaringer med, hvordan man kan række ud, bede om hjælp eller tilbyde hjælp til andre mennesker i sit nærmiljø. Dette kan hjælpe emergerende voksne til at forstå og erfare, hvordan de på bedst mulig vis kan cope med udfordringer. Ved samarbejde kan emergerende voksne også erfare det givende ved den kollektive arbejdsindsats kontra den mere selvstændige, idet den kan forstærke deres oplevelse af gensidig forbundethed (Goodfellow et al., 2022, p. 565).

På individplan kan emergerende voksne melde sig ind i samarbejdende fællesskaber, såsom frivillige foreninger, sportsklubber og studiekredse. De kan også på mere uformel vis indgå i samarbejde med andre gennem lokale nabofællesskaber eller blot i deres venskabsgrupper. På gruppeplan kan man sørge for at facilitere mere intergruppe-kontakt ved at samarbejde på tværs af grupper, så der internt i en gruppe opnås større kendskab og forbindelse til udenforstående personer. På samfundsplan kan der gives støtte til diverse institutioner og sociale organisationer, der allerede faciliterer læring gennem samarbejde, samt skabes flere præstationsfrie rum, hvor der også lægges vægt på samarbejde, kollektive læringsprocesser og growth-mindsettet frem for udelukkende konkurrence og selvoptimering. Herved kan der opnås øgede sociale kompetencer, der kan gøre individet i stand til at forstå forskellige mennesker, herunder deres forskellige fælles og unikke træk, samt hvordan man agerer prosocialt i forskellige sociale sammenhænge.

På mange måder bidrager det interpersonelle fokusområde også til, at individet erfarer sig selv som værende en del af noget større og derfor også kan opnå mening og en bedre forståelse af sig selv i relation til sine omgivelser. Hermed har det også gavnlig effekt på de intrapersonelle processer involveret i individets mentale sundhed. På et intrapsykisk plan kan socialt samvær føre til individets tilfredshedsfølelse med sig selv. Det er derudover vigtigt, at de udvikler en kritisk dømmekraft, der gør dem i stand til at tage kritisk afstand til herskende forståelser og foretage selvstændige valg i livet. Forståelsen og accepten af ens egen person og identitet er også vigtig for at kunne bevare et stabilt selvbillede og et godt selvværd, så man ikke blot tilpasser sig fællesskabets normer og idealer uden kritisk stillingtagen hertil.

Ved at facilitere rum for fri fantasi og udforskning kan emergerende voksne anvende deres forestillingsevne til at udtænke nye kreative idéer og forslag til, hvordan fremtiden kan se ud. Herved kan individets unikke måde at tænke og reflektere over livet på udfoldes og skabe grundlag for større indsigt i, hvad formålet med ens eget liv er. Aktiviteter med fokus herpå kan vise sig gavnlige for deres mentale sundhed, idet de herigennem kan opnå en bedre forståelse for, hvordan deres liv bør indrettes. På gruppe- og samfundsplan kan der faciliteres demokratiske debatter og filosofiske samtaler, der gør det muligt for den enkelte at udtrykke sin egen selvstændige holdning og diskutere den op imod andres, hvilket kan føre til større indsigt i egne og andres værdier og overbevisninger. Ligeledes kan aktiviteter, der centrerer sig om kunst og natur, prioriteres i samfundet for at øge mulighederne for fordybelse, kreativ tænkning og fysisk såvel som kunstnerisk udfoldelse. Opbyggelige samtaler med venner, familiemedlemmer eller romantiske partnere kan potentielt også styrke individet i troen på egen formåen og lede til nye erfaringer om eget følelsesliv.

På individplan kan rolige aktiviteter, der fremmer fokus og fordybelse, hjælpe individet til at lære sig selv og sit indre tanke-, følelses- og erfaringsliv bedre at kende og fremme vedkommendes forståelse af egne emotioner og handlemønstre - eksempelvis ved at reflektere og skrive tanker ned. Fordybelse i rolige aktiviteter kan potentielt give dem en pause fra sig selv og føre til større indsigt i egen livsførelse. Tanke og refleksion kan således både gøre emergerende voksne i stand til at acceptere og forholde sig kritisk til sit eget liv og sin måde at leve på. Individet og grupper kan selv gøre noget for at indføre mere tid og ro i deres travle hverdag, men det ville være endnu bedre, hvis der samtidig skete strukturelle ændringer på et samfundsmæssigt plan for at skabe bedre rammer for en roligere livsførelse. Ved eksempelvis at indføre nedsat arbejdstid og styrke det lokale foreningsliv, kan der frigives mere tid og skabes flere muligheder i emergerende voksnes hverdag, hvormed de lettere kan opnå en rolig og meningsfuld tilværelse til gavn for deres mentale sundhed. Samlet set kan både individet, gruppen og samfundet hjælpe til med at fremme emergerende voksnes mentale sundhed, men til trods må den emergerende voksen også i nogen grad forsøge at acceptere, at de befinder sig i en turbulent tid, hvor meget om dem selv og deres fremtid endnu er uvist.

6. Diskussion

I dette afsnit vil vi diskutere forskellige problemstillinger i relation til opgaven og emnerne, der er blevet behandlet heri.

6.1 Interventionsmuligheder

I forbindelse med de mange forskelligartede muligheder for at fremme mental sundhed opstår spørgsmålet om, hvornår det vil være hensigtsmæssigt at intervenere på de forskellige niveauer. Her kan man først og fremmest overveje de fordele og ulemper, der kan være ved at intervenere på individplan. Når en given indsats er individrettet, kan det være lettere at tage højde for den emergerende voksnes unikke karakteristika, ressourcer, og det unikke livsforløb, de er formet af. De individrettede indsatser kan foregå inden for klinisk praksis, men også i non-kliniske kontekster - eksempelvis i uddannelses- eller erhvervsmæssige sammenhænge, hvor individet tilbydes individuel supervision og/eller rådgivning hos en ekspert, f.eks. en psykolog eller anden rådgiver. Selvom de nævnte indsatser er individrettede, involverer de stadigvæk et interpersonelt aspekt, men sådan behøver det ikke forholde sig ved alle individuelle indsatser.

Der er nogle klare fordele ved den relationelle tilgang til at arbejde med individet, idet der her kan skabes et trygt rum til deling af tanker og følelser med en anden. Eksperten kan være behjælpelig med at gennemskue, hvordan personen kan få det bedre ved at stille åbne spørgsmål, som lægger op til fælles refleksion. Tilmed kan der tilbydes psykoedukation, så individet opnår større viden om dem selv og deres muligheder. Mental sundhed kan dog også opnås i en mere personlig og uformel kontekst - eksempelvis ved at individet selv opsøger informationskilder til oplysning, inspiration og vejledning for den enkelte, der herigennem kan opnå en bedre forståelse for, hvad der fremmer mental sundhed. Ved at afprøve forskellige strategier i praksis kan individet opnå kropslige erfaringer med, hvad der virker og ikke virker. Den individuelle tilgang har en fordel i, at personen selv har fuld bestemmelse over, hvad de vil give sig i kast med. Det følger naturligt ulempen med sig, at individet også har større ansvar for at opnå den nødvendige viden og eksekvere på den.

Selvom den individorienterede interventionstilgang har fordele i sin forholdsvis lette implementering og facilitering, indebærer den også en række ulemper. En væsentlig ulempe er, at emergerende voksne ikke råder over samme mængde af ressourcer til at fremme egen sundhed. Ikke alle har råd til at betale for et individuelt terapiforløb, er tilknyttet en institution, der faciliterer gratis støtteordninger, eller evner at praktisere selvhjælp. Andre ulemper ved individniveauet handler om selve udfaldet af indsatsen. Muligvis opnår individet positive effekter, og selvom det kan føre til langvarige ændringer for individet, så foretages der ikke større, systemiske forandringer, der kan hjælpe med at vedligeholde forandringerne. Der optræder også en risiko ifm. at fremme enkeltpersoners mentale sundhed. Hvad der

specifikt fører til god mental sundhed for hver af os er individuelt og ikke nødvendigvis i overensstemmelse med, hvad der er fordelagtigt på samfundsplan. Nogle eksempler kunne være, hvis en person oplevede stor fryd over at nedgøre andre mennesker, eller hvis en anden person fandt mening i at forsøge at udrydde menneskeheden for miljøets skyld. Der kan dermed opstå et trade-off mellem individets og samfundets bedste interesse. Sidst men ikke mindst ses en risiko ved at pålægge individet ansvaret for egen mentale sundhed. Lægges der for meget vægt på, hvad emergerende voksne selv kan gøre for at fremme egen mentale sundhed, kan det potentielt føre til følelser af skyld og skam over ikke at være tilstrækkelig, når det gælder egne evner til at hjælpe sig selv, og ikke i alle individuelle indsatser er det muligt at guide personen på rette vej, hvis de får problemer eller misforstår budskabet.

På gruppeplan kan der lettere foretages interventioner, der kan skabe varige forandringer i det system, som interventionen implementeres i (Hill, 2019, p. 388; Pickering, n.d.). Indsatser, der har fokus på emergerende voksne som medlemmer af en social gruppe, gør det muligt at fremme deres mentale sundhed i de specifikke sociale kontekster, de hver især indgår i. Heri kan de praktisere mentale sundhedsprincipper i et fællesskab med andre, hvilket i sig selv, såfremt det er et positivt fællesskab, kan være med til at fremme følelser af mening og forbundethed med andre. Omvendt kan det også ses som en udfordring at arbejde i grupper, da de mange sociale dynamikker, der kan opstå internt i gruppen, er svære at styre og kan forhindre, at gruppen fungerer som tiltænkt. Da langt fra alle fællesskaber ses at have en opbyggelig effekt på individet, kan deltagelse i en social gruppe også have den modsatte effekt og føre til dårligere mental sundhed og trivsel. Det er heller ikke alle emergerende voksne, der har behovet for at danne flere sociale relationer, end de i forvejen har. Tværtimod vil behovet for nogle måske snarere være at pleje de relationer, de i forvejen har, eller at foretage ting på egen hånd. Igen er det vigtigt ikke at skære alle emergerende voksne over én kam, men tage højde for deres forskelligheder og sikre tilbud, der favner bredt. I arbejdet med grupper vil det derfor være fordelagtigt at overveje, hvordan selve indholdet i indsatsen kan tilpasses gruppemedlemmernes individuelle behov og ønsker. Dette er dog en kompleks opgave, idet det kræver, at man både arbejder med gruppen som helhed og samtidig tilgodeser de forskellige individer, der indgår i heri, ved at gøre plads til dem, uden at det overordnede formål med gruppen går tabt. Ikke desto mindre er det nødvendigt for at sikre, at alle gruppens medlemmer opnår de ønskede effekter og samtidig bevarer motivationen for at blive i fællesskabet (Andkjær et al., 2021, p. 2).

På gruppeplan opstår også en udfordring ved, at man i ringere grad har mulighed for at kontrollere interventioner ifm. mental sundhedsfremme i *uformelle* grupper (f.eks.

vennegrupper og familie) sammenlignet med *formelle* grupper (f.eks. arbejdspladser, og uddannelsesinstitutioner). I formelle sammenhænge kan man sætte rammerne for sundhedsfremmende aktiviteter, men uden for disse er det i stedet individernes eget ansvar at navigere i de sociale kontekster, da der ikke er nogen professionel vejledning at hente. Det er derfor værd at overveje, hvordan indsatser muligvis kunne målrettes mere uformelle sociale fællesskaber. Muligvis kan man nå bredere ud på gruppeplan ved at tage udgangspunkt i bestemte lokalområder og skabe gode rammer for mentale sundhedsaktiviteter her. Langt hen ad vejen kan man dog forestille sig, at det mest effektive vil være at foretage strukturelle ændringer på et større samfundsplan. Herved vil man kunne sigte efter større systemiske forandringer, der kan lede til en generel ændring i den kollektive kultur, som præger grupperne.

Interventioner på samfundsplan har gode muligheder for at kunne fremme mental sundhed for store dele af befolkningen. Fordelen ved at intervenere på dette niveau er, at potentielt kan skabes større forandringer for flere individer sammenlignet med indsatser på individ- og gruppeniveauet. Det skyldes, at samfundsændringer kan have bredere og større implikationer, eftersom de påvirker et større segment af (hvis ikke alle) borgere i et område. Hvis man eksempelvis vedtog, at en "normal" arbejdsuge blev nedsat til 30 timer, ville det angiveligt være lettere for langt flere borgere at finde tid til restitution i hverdagen sammenlignet med, hvis det blot var op til det enkelte individ at rydde skemaet uden strukturelle ændringer. Ligeledes ville det blive lettere for alle borgere at komme ud i naturen, hvis man på samfundsplan prioriterede at bygge flere grønne områder. Interventioner på samfundsplan tillader at skabe positiv forandring ud fra, hvad der universelt ser ud til at fremme menneskers mentale sundhed. På den anden side betyder det, at man i mindre grad har mulighed for at indrette indsatser efter specifikke individer eller grupper, som har særlige behov eller ønsker. Dette undtaget, hvis man aktivt vælger at lave samfundsindsatser i områder, hvor borgerne lever under samme, specifikke mistrivselsfremkaldende vilkår.

Ved første øjekast kan samfundsinterventioner se ud til at være udelukkende positive, såfremt de formår at fremme mental sundhed effektivt. Man kan dog indvende, at signifikante samfundsreguleringer potentielt kan stå i opposition til den enkelte borgers frihed. Et tydeligt eksempel kunne være gennem statslig regulering af teknologi eller stoffer, hvorved intentionen er at skabe bedre trivsel, men hvor man samtidig begrænser individet i at tage egne valg. Det er dermed en potentiel ulempe at arbejde top-down, hvor der er fare for mere "governmentality" (Rose, O'Malley & Valverde, 2006, p. 86) - altså at samfundet på usynlig vis styrer individet i form af teknikker til selvkontrol. En anden udfordring ved

samfundsinterventioner er, at de på forskellig vis kan være svære at få ind- og udført. Økonomiske midler, tidshorisonter, arbejdsmængde, politiske agendaer, lag og processer må alle tages i betragtning, før man i sidste ende kan intervenere, hvorimod visse individer og grupper potentielt kan gøre en stor forskel for dem selv omgående, såfremt de har ressourcer til at indrette deres liv på mere fordelagtige måder. Af denne grund vil en kombination af mikro- og makrointerventioner formentlig være at foretrække. Samtidig kan samfundsindsatser facilitere sociale rum, men ikke garantere, at nogen deltager, eller at deltagelsen i sig selv leder til positive udfald. I sidste ende vil effektiviteten af interventioner altid være afhængig af, hvordan borgere vælger at agere med de muligheder og begrænsninger, de står over for.

Afslutningsvis er det værd at overveje muligheden for at foretage komplekse interventioner, hvori der tages højde for alle tre niveauer ved at koble dem i et og samme indsatsområde. Med udgangspunkt i Hill (2019) lader der til at være behov for flere systemorienterede tilgange, implementering i bestemte kontekster og mere tværfaglighed, når interventioner udvikles og udføres i praksis, så der opnås langsigtede og bæredygtige løsninger. Vigtigst af alt må være, at interventionerne *virker* i praksis, så de skaber varige forandringer til gavn for individerne i samfundet. Det er lettere sagt end gjort at opnå en god balance mellem individ-, gruppe- og samfundsorienterede indsatser, men ikke desto mindre lader det til at være et brugbart mål at arbejde hen imod. En måde, man kan forsøge at nærme sig dette mål, er ved anvendelse af flerstrengede interventionsprogrammer (Bak et al., 2010, p. 10), der netop har som kriterium, at arbejdet udføres på flere niveauer, og gerne gennem to eller flere interventionsformer. Med flerstrengede interventionsprogrammer ville man lettere kunne tage højde for samspillet mellem individets fysiske, sociale og mentale sundhed.

6.2 Mental sundhed som fokusområde

Intuitivt kan et øget fokus på mental sundhed tolkes som uanfægtet positiv; jo mere vi snakker om det, desto bedre får vi formentlig feltet undersøgt og operationaliseret, så borgere i verdens samfund kan leve bedre og sundere liv. Ved nærmere eftertanke ser det dog ikke så entydigt ud. Med afsæt i Katzenelson et al. (2022) kan vi påpege “psykologisering” som et samfundskarakteristikum, der viser sig i højere grad i dag end nogensinde før. Med termen forstås det, at psykologiske begreber, teorier og forståelser anvendes til at forklare eller beskrive et givent fænomen med (DDO, n.d.). Dette er i sin natur forventeligt af faggrupper, der beskæftiger sig med menneskers mentale liv, men potentielt mere alarmerende, når

perspektiverne bliver bredt anvendt som led i den offentlige diskurs. Når videnskabelige teorier cirkulerer i hverdags sproget og videreforkolkes af almene borgere uden faglig ekspertise, opstår en fare for at skabe samfundsforståelser, der er misvisende - om ikke direkte forkerte - og som kan have store konsekvenser for måden, hvorpå borgere lever og forstås dem selv og verden på. Et større fokus på mental sundhed betyder på den ene side, at vi får mulighed for at bidrage positivt til verden som fagfolk, men samtidig leder det naturligt til større eksponering i samfundet over for psykologiske begreber, som giver borgere nye måder at forstå sig selv på og incitament til at indgå i selvrefleksion med disse. I praksis betyder det, at jo flere termer vi formår at skabe eller "opdage" i søgen på mere viden om, hvad mental sundhed er, samt hvordan den kan øges, desto flere målestokke har det enkelte individ potentielt at sammenligne sig med. Lægger man derudover de førnævnte misvisende, sociale repræsentationer oveni, kan en dybere forståelse for feltet paradoksalt lede til flere u hensigtsmæssige forestillinger i samfundet om, hvad det vil sige at være sund, og hvordan man bør være og agere for at stemme overens med de krav, man bredt set eller individuelt har valgt at sætte for, hvornår man er god nok som menneske.

Med alt dette i mente advokerer vi ikke for at sætte en stopper for den videnskabelige udvikling, men snarere at være særligt opmærksom på, hvordan psykologiske fund bliver anvendt i og uden for professionelle rammer. Som fagfolk er det ikke blot vores opgave at undersøge og operationalisere psykologisk viden, men også at tage ansvar for at formidle materialet på hensigtsmæssige måder, så vi mindsker risikoen for at skabe uintenderede og skadelige følger i samfundet.

6.3 Ulighed i sundhed

I dette speciale har vi langt hen ad vejen beskæftiget os med, hvad der kan siges at gøre sig gældende for den almene, emergerende voksen i vesten. Dette af både en praktisk årsag, eftersom vi ikke har mulighed for at tage højde for alle variationer mellem individer og grupper, og derudover af en interesse i at forstå spørgsmålet om bestræbelsen på god mental sundhed i et bredt perspektiv. Til trods for dette er billedet i den virkelige verden mere kompliceret, end vi kan beskrive her, og ikke alle emergerende voksne vil have samme livsvilkår eller muligheder for at opnå god mental sundhed som følge af individuelle forskelle i f.eks. socioøkonomiske forhold, opvækst, genetik, personlighed, politiske strukturer og meget mere. Vi kan ikke fraskrive individet ansvaret for sin egen mentale sundhed fuldstændig; intuitivt ser det meget besværligt ud at skulle fremme mental sundhed hos en

person, der slet ikke er villig til at lægge en indsats selv. Imidlertid har det omkringliggende miljø også en markant betydning ift. mulighederne for at opnå god mental sundhed, og man kan på flere områder påpege, hvordan de ressourcestærke i samfundet i højere grad kan formå at opbygge og vedligeholde god mental sundhed. Eksempelvis kan man understrege forskelle i adgang til uddannelse og sundhedsvæsen, mængden af økonomiske midler, livsstilsvaner, boligforhold, beskæftigelsesmuligheder m.fl. (Jensby & Brøndum, 2014; Hansen, 2017). Levevilkår, sundhed og sygdom er dermed systematisk skævt fordelt i samfundet (Sundhedsstyrelsen, 2019).

En dansk forskergruppe peger på, at der er opstået en ny form for udsathed på grund af strukturelle ændringer i samfundet, hvormed velfærdsinstitutioner i dag har øget fokus på effektivisering, fremdrift, tidsoptimering og forandringer på arbejdsmarkedet. Dette skaber et presset ungdomsliv, som let kan forårsage trivselsproblemer - især hos unge, der i forvejen er socialt udsatte (Katznelson et al., 2021). Snarere end at skære alle i aldersgruppen over én kam og forstå deres mentale sundhedsproblemer som udtryk for det samme, bør man måske i stedet beskæftige sig med, at emergerende voksnes mistrivsel både kan være forårsaget af 'klassisk udsathed' og 'ny udsathed' (Görlich et al., 2019). Klassisk udsathed dækker over parametre som manglende uddannelse, risiko for ledighed, udsatte bolig- og familieforhold, fattigdom, mv. Disse forhold forstås generelt som resultat af social ulighed i samfundet. Ny udsathed betegner derimod et bredere kulturelt og socialt fænomen, der viser sig på tværs af sociale lag og kommer til udtryk ved individets oplevelser af pres, høje forventninger og præstation (Katznelson, 2021). Gør man sig forhåbninger om at skabe mere lighed i sundhed, er man altså også nødt til at forholde sig til den ulighed, der eksisterer i blandt enkelte målgrupper, såsom emergerende voksne, og være sig bevidst om det brogede billede af problematikker og udfordringer, der viser sig inden for målgruppens mentale sundhedsvilkår. Det er ikke blot vigtigt at holde sig i disse forskelle for øje, når man undersøger, hvad der forårsager målgruppens trivselsproblemer, men også når man udvikler principper og strategier for dels at hjælpe individer ud af mistrivsel og dels at fremme deres mentale sundhed.

I forbindelse med problematikken om ulighed i sundhed kan man stille sig kritisk over for de mentalt sundhedsfremmende principper, som de forskellige organisationer anbefaler. For bare at nævne et par udfordringer kan man påpege, at borgere i lavere sociale lag gennemsnitligt vil have færre økonomiske midler, lavere uddannelsesniveau, samt højere risiko for mental lidelse (APA, 2005; APA, 2017), som potentielt kan besværliggøre mulighederne for at tage sig af sine kropslige behov, realisere sine arbejdsmæssige drømme og få adgang til viden om mentalt sundhedsfremmende principper. Det er af disse årsager, at

vi påstår, at effektiv, mental sundhedsfremme ikke blot kan lade sig gøre ved at lægge ansvaret over på enkeltpersoner. I stedet må der ske strukturelle ændringer, som fordrer, at alle mennesker i samfundet - uanset socialt lag eller gruppe - har mulighed for både at forbedre deres egen mentale sundhed og bidrage til, at alle andre borgere kan opnå samme.

6.4 Kollektiv og individuel agens i mental sundhed

Det er oplagt at diskutere mulighederne over for begrænsningerne for, at individet selv kan ændre på sin mentale sundhed. Med udgangspunkt i Ratner (2000; 2012) kan man diskutere, om der er for stort fokus på den individuelle agens i det psykologiske arbejde med at fremme mental sundhed hos samfundets borgere. Ratner udtrykker problematikken ved at have fokus på individuel agens på følgende vis: *"Individual agency (e.g., in mental health) is not natural or universal. It is a historically, situated, culturally, specific form of agency. It is a principle of the market economy"* (Ratner, 2000, p. 425). Med denne kritik af den individuelle forståelse af menneskelig agens lægger Ratner vægt på, at vi i stedet bør forstå agens som et mere socialt, kulturelt betinget koncept, der tager højde for menneskets behov for at høre til i et socialt fællesskab. På grund af dette må det enkelte individ i højere grad forstås som afhængigt af andre mennesker, også når det gælder de beslutninger og valg, det træffer for sig selv og andre (Ratner, 2012, p. 222).

Spørgsmålet om, hvorvidt det giver mening at ændre fokus fra individuel til kollektiv agens, når vi beskæftiger os med mental sundhedsfremme, bør måske ikke opstilles som et enten-eller, men i stedet som et både-og, eftersom *både* den individuelle *og* den kollektive form for agens viser sig brugbar og nødvendig for at fremme individers mentale sundhed. Som nævnt i forrige afsnit kan vi ikke fraskrive individet et vist ansvar for sin egen mentale sundhed. Ethvert individ besidder en frihed til selv at vælge, om det vil modtage hjælp eller ej, hvorfor man hverken kan eller bør gennemtvinge personlige forandringer i et andet menneskes liv (Jensen, 2020, p. 140). Dog hænger den personlige motivation og lyst til forandring sammen med individets tro på egne handlemuligheder, som igen afhænger af de tidligere oplevelser og erfaringer, individet har opnået gennem sit livsforløb. Troen på egen formåen kan både svækkes eller styrkes af kollektivets handlemuligheder, hvormed kollektivets agens kan ses at have indflydelse på individets selvopfattelse (Reicher, 2001). Den individuelle agens hænger på denne måde sammen med den kollektive, og det lader derfor til at give bedst mening at have fokus på begge i arbejdet med mental sundhedsfremme.

I tråd med Ratners synspunkt pointerer Rasmus Kjær (2014) i sin bog 'selvhjælp på hovedet', at der i den nyopståede selvhjælpsbølge i vesten helt klart er tale om en individuel tilgang, der også gennemsyrrer området for mental sundhed og velvære. Selvhjælp går hovedsageligt ud på at hjælpe sig selv til at få det bedre, men det er ifølge Kjær et helt misforstået koncept, at man udelukkende ved egen indsats skulle kunne opnå bedre mental sundhed og velvære. Han vender derfor selvhjælpen på hovedet ved at anlægge et socialt perspektiv herpå og understrege det faktum, at vi som mennesker er gensidigt afhængige af hinanden og behøver hinandens hjælp for at kunne overleve i en kulturel og social verden. Med udgangspunkt i disse pointer kan man anfægte den grundlæggende præmis, der ligger i selvhjælps-tankegangen, om det selvstændige og autonome individ, der kan klare sig selv og opnå psykisk robusthed i form af personlige ressourcer til at håndtere sine udfordringer og problemer i hverdagen.

Som påpeget flere gange, er det langt fra alle, der er i besiddelse af bestemte kognitive færdigheder, sociale evner, eller økonomiske midler, der gør det i stand til at hjælpe sig selv godt videre. Selv de, der kunne tænkes at have opnået disse ressourcer mere eller mindre ved egen indsats, har nok stadig modtaget en eller anden form for hjælp, hvad end denne hjælp er blevet givet bevidst eller ubevidst, i personlig eller upersonlig form, i synlig eller usynlig form. Blot det at læse en selvhjælpsbog skrevet af en forfatter, der præsenterer en række tips og tricks til, hvordan man *selv* kan opnå mere sundhed og velvære i sit liv, udgør i og for sig en kilde til hjælp, der gives udefra. Problemet med denne form for hjælp er imidlertid ikke, at den optræder i en upersonlig form, eftersom man sagtens kan finde eksempler på mennesker, der har følt sig forstået og hjulpet i mødet med kunst og natur, herunder ved læsning af litterære værker. Problemet er nok snarere, at der i bund og grund ikke er tale om hjælp, men derimod hjælp til selvhjælp, hvormed individet pålægges et unaturligt stort ansvar for egen lykke og velvære i tilværelsen. Hermed kan selve selvhjælpslitteraturen være med til at præge samfundet i retning af en bestemt normativ opfattelse af, at mental sundhed er noget, man opnår for og gennem realisering af sig selv, frem for et større hele gennem samarbejdende processer, der foregår på et kollektivt plan.

Det kan ikke udelukkes, men snarere tænkes, at en del af problematikken med stigende mistrivsel i samfundet kan handle om denne ensidige forståelse af mental sundhed som et individuelt foretagende, der frem for at gøre individet i stand til at håndtere sine udfordringer, i stedet begrænser det i sine muligheder for at hente hjælp og støtte i sine sociale relationer. Paradoksalt nok kan et for stort fokus på individuel agens sammenlignet med den kollektive

resultere i, at individer med tiden mister troen på egne evner til skade for deres mentale sundhed (Rosa, 2021, p. 50).

6.5 Teoretiske perspektiver

I forsøget på at få en dybere forståelse af, hvad det vil sige at leve i det tredje leveår, tog vi indledningsvist en beslutning om at inddrage forskelligartede, teoretiske perspektiver, som på hver sin vis kunne bidrage med unik viden om vilkårene for perioden. Til en start faldt det naturligt at inddrage Arnetts teori om den emergerende voksenalder, eftersom dette var perioden, vi interesserede os for, og fordi han introducerede termen. Det har været en klar fordel at anvende dette perspektiv, da det har tilladt os at behandle 20'erne som et distinkt tidsrum med særlige karakteristika og dermed tydeliggjort nogle af skellene mellem, hvad det vil sige at være ung, voksen og indimellem. Derudover har teorien en styrke i at bygge på empiri fra vestlige, emergerende voksnes egne udtalelser i løbet af de sidste par årtier. På den ene side har empirien sat en naturlig afgrænsning ift. generaliserbarheden af teorien, hvilket har været fordelagtigt ift. at afgrænse undersøgelsen, men samtidig betyder det, at vi i ringere grad kan udtale os om, hvordan eller om den emergerende voksenalder potentielt udspiller sig anderledes i andre kontekster end udviklede, vestlige lande. Arnett nævner selv, at socioøkonomiske faktorer kan være afgørende for, hvordan den emergerende voksenalder kommer til udtryk, men kommer ikke med særligt udførlige beskrivelser heraf. Dette kan potentielt resultere i, at den emergerende voksenalder bliver repræsenteret som en mere homogen fase, end den i realiteten er.

I arbejdet med Arnetts teori er vi derudover blevet mere kritiske over for, hvad den emergerende voksenalder rummer, og hvordan den bliver defineret. "Den emergerende voksenalder" er i et historisk perspektiv et meget nyt begreb, som opstod i reaktionen på store samfundsændringer, som ifølge Arnett har ført til en ny livsfase. Nu, blot 23 år efter termens fødsel, står vi allerede et sted, hvor det er op til diskussion, om konceptualiseringen af fasen holder stik i forhold til måden, folk i vesten lever på. Som nævnt i afsnit 4.1 kan man forstå, at den emergerende voksenalder er ovre, når individet indgår i stabile roller ifm. arbejde, kærlighed og familieliv. Imidlertid kan man stille spørgsmålstejn ved, hvorvidt en hel del emergerende voksne i dag overhovedet kommer til at indgå i roller, man kan betegne som "stabile" i et langsigtet perspektiv. Skilsmisseraterne ligger på omkring 40% i Danmark og England (DST, n.d.; ONS, 2019, p. 11), og op mod 25% af amerikanske unge forventes aldrig at have været gift, når de fylder 50 år (Wang & Parker, 2014, p. 12). Det tyder dermed på, at

“ægtefælle” ikke er eller bliver en evig rolle for en del voksne i disse lande. I forlængelse viser statistikker, at op mod 21% af mænd og 13% af kvinder i Danmark ikke har børn, når de fylder 50 år (DST, 2021), og i USA vidner et repræsentativt sample om, at over en femtedel af den amerikanske befolkning i dag består af voksne, der aktivt har fravalgt at få børn (Neal & Neal, 2022). Dermed kommer en væsentlig del af emergerende voksne formentlig heller ikke til at indgå i rollen som “forælder”. Og til slut spås det, at Generation Z (personer født mellem 1997-2012) kan komme til at have op mod 17 forskellige jobs på tværs af 5 forskellige karrierer i deres livstid (FYA, 2017, p. 3), hvorfor deres professionelle roller heller ikke just kan kaldes stabile. Hvad betyder det for den emergerende voksenalder, når de grænsesættende aspekter mellem livet som voksen og emergerende voksen utydeliggøres eller nedbrydes helt?

Ifølge emergerende voksne selv (jf. afsnit 4.1.2) er voksenalderen (karakteriseret ved ansvar for sig selv, uafhængig beslutningstagen og økonomisk uafhængighed) stadig opnåelig, selvom man er single, uden børn og i et omskifteligt arbejdsmiljø. Implikationerne af sådan en livsstil er dog, at fire ud af fem af de særlige karakteristika ved den emergerende voksenalder (udforskning, selvfokus, ustabilitet og optimisme) har potentiale til at være ved i betydelig grad til trods for, at man allerede er trådt ind i de voksnes rækker. Uden sociale forpligtelser - og med bedre økonomiske udsigter - opstår muligheden for, at også den 30+-årige kan skifte karriere, finde sig selv på ny og indgå i omskiftelige relationer med andre. På den måde kan flere af livsvilkårene for emergerende voksne også komme til at gøre sig gældende for et ældre befolkningssegment, og potentielt i flere årtier frem - både på godt og ondt. I så fald, kan man så med god samvittighed kalde fasen “den emergerende voksenalder”, eller bliver disse karakteristika nu blot en del af, hvad det vil sige at være voksen i vesten? Med dette in mente er det værd at overveje, hvorvidt vilkårene for god mental sundhed fra dette speciale også gælder for personer, der er over 30 år gamle, men som stadig lever en tilværelse, der i høj grad er præget af en mangel på faste roller, samt et kontinuerligt fokus på sig selv, udforskning, forandring og muligheder.

Det evolutionspsykologiske perspektiv tillader os at beskrive, hvad der gør sig gældende for mennesker generelt. Vi er alle biologiske væsener med samme forhistorie, og dermed har vi også et fælles udgangspunkt, der har formet os til den art, vi er i dag. Perspektivet har en fordel i at kunne belyse, hvad der karakteriserer mennesker bredt set og formår at komme med indsigter i, hvad der fra naturens side er godt og dårligt for vores trivsel, og hvorfor det er tilfældet. Vores kropslige og mentale udgangspunkter og prædisponeringer er i vores optik essentielle at forstå for at kunne begribe årsagerne til, at visse faktorer fordrer og andre begrænser menneskers mentale sundhed. Dermed ville denne

undersøgelse også have haft et stort blindt punkt, såfremt det evolutionære perspektiv blev fravalgt. Med det sagt er dette perspektiv ikke nok i sig selv for at forstå nutidens livsvilkår. Mennesker lever i en enormt anderledes tid nu, end vi gjorde for blot et par tusind år siden. Det evolutionpsykologiske perspektiv kan i ringe grad informere os om, hvad det vil sige at leve i en globaliseret og højteknologisk verden, hvordan kulturen heri præger os, hvordan vi præger den, eller hvordan man danner en identitet og finder meningen med livet. Dertil anskuer evolutionspsykologien som udgangspunkt mennesket ud fra mønstre, der går på tværs af kulturelle og sociale kontekster, hvorfor indflydelsen af variation i f.eks. økonomi, normer, uddannelse mv. ikke bliver taget højde for i graden, den burde for at skabe et nuanceret blik på den emergerende voksenalder.

Samfundsperspektivet forholder sig overordnet kritisk til de samfundsmæssige levevilkår, der eksisterer i vores globaliseret tid og verden. De forhold, der her kritiseres, retter sig mest af alt imod de omskiftelige strukturer, den individualistiske livsstil og den udbredte forbrugskultur, der samlet set medfører en række negative konsekvenser i individets tilværelse, bl.a. ustabile menneskelige relationer og forhold samt øget tendens til kontrol og instrumentalisering af disse. Det er naturligvis værd at overveje, hvorvidt samfundskritikken er retvisende. På mange måder tager Bauman og Rosa fat i en reel problemstilling, der omhandler individets manglende mulighed for at ændre de forhold i tilværelsen, der er forårsaget af politiske systemer og kapitalistiske markeds kræfter. Deres kritik er i overvejende grad rettet mod samfundet og de større strukturer og kulturen heri. Man kan dog indvende, at samfundsteoretikerne har tilbøjelighed til at negligere eller helt overse det personlige ansvar, der hviler på borgerne i samfundet, for at benytte sig af deres muligheder for at ændre deres tilværelse. Men er det rimeligt at tro, at disse står til at ændre uden om det politiske system? Eftersom magten i verden langt fra er ligeligt fordelt, hverken globalt eller i de forskellige samfund, må det, når alt kommer til alt, være op til de politiske beslutningstagere at træffe valg om at ændre de større strukturer i samfundet, så der skabes gode rammer for den enkeltes liv og levned. Alligevel kan borgere i demokratiske samfund også siges at have et personligt ansvar for at benytte sig af deres rettigheder og pligt til at vælge de politikere, der skal repræsentere befolkningen og tage de vigtige beslutninger. Ud fra denne anskuelse kan Bauman og Rosa siges at negligere individets ansvar for, at der sker forandringer i samfundet.

Giddens retter også en kritik imod strukturerne i samfundet, men alligevel har han større blik for individets muligheder og personlige ansvar for at ændre på disse. Som oftest lyder kritikken af Giddens, at han omvendt tillægger individet en for stor grad af frihed og

agens til at foretage valg og skabe forandringer i tilværelsen. Dog kan man komme teorien til forsvar ved at påpege, at Giddens langt hen ad vejen mener, at individer har mulighed for at skabe større samfundsforandringer ved hjælp af deres kollektive agens, som de bl.a. kan opnå ved at indgå i større samarbejdende fællesskaber (Giddens, 2013, p. 228).

De samfundskritiske teorier kan, på samme vis som projektets øvrige teorier, klandres for at anlægge et for generelt perspektiv på emergerende voksnes samfundsmæssige og kulturelle livsvilkår. Blot fordi der i de vestlige samfund i dag er tale om nogle fundamentale globaliseringsprocesser, der har resulteret i nogle generelle tendenser i den sociale og kulturelle livsførelse, så er det ikke ensbetydende med, at de vestlige samfund er præget af en global kulturel homogenitet (English & Thorpe, 2012, p. 260). Selvom det ligger uden for projektets grænser at beskæftige sig indgående med de sociokulturelle forskelle, der eksisterer mellem emergerende voksne i de vestlige samfund, er det alligevel vigtigt at tage højde for kulturens indvirkning på den enkelte person og dennes levede liv. Derfor har vi også foretaget valget om at supplere den samfundskritiske forståelse af emergerende voksnes økonomiske, sociale og kulturelle forhold med et kulturpsykologisk perspektiv, der netop fremhæver betydningen af den enkeltes sociokulturelle faktorer for den personlige udvikling, læring og identitetsforståelse.

I det kulturpsykologiske perspektiv har vi inddraget teorier, der tager udgangspunkt i en dialogisk (oversat fra "dialogical") ontologi, hvilket gør dem anvendelige til at begribe det dynamiske forhold mellem kollektiv og individuel kultur. Kulturpsykologien har således visse fordele; perspektivet kan anvendes til at pinpointe mulige problemstillinger ved måden, man på empirisk vis forsøger at begribe individers erfaringsliv som isoleret fra en større social og kulturel kontekst. Tilmed kan det tilbyde nogle mere holistiske tilgange til at undersøge ovenstående på. Idet de anvendte teorier er dynamiske i deres opfattelse af sociale fænomener, men ikke komplet non-essentialistiske, anses viden ikke for at være *begrebsbestemt*, blot *begrebsafhængig*, således at sprog og talehandlinger forstås som faktorer af væsentlig, men ikke altafgørende betydning for menneskelig forståelse, ageren og handlen. Det på trods kan man alligevel anlægge et kritisk blik på teoriernes begrænsede fokusområde og forklaringskraft. Bruner har ikke, på samme måde som Rom Harré, fokus på de specifikke og konkrete kontekster og grupper, som individer skiftevis indgår i og præges af.

Omvendt overser Harré nærmest helt den kropslighed og de artefakter, som Bruner tager højde for af relevans for menneskelig erfaring og meningskabelse. Positioneringsteorien kan desuden kritiseres for et for stort fokus på diskurser og positioner, hvor kroppens, tingenes og naturens betydning ikke belyses (McVee et al., 2021; Hutchinton,

2019). Harré kan også kritiseres for ikke at have udviklet konceptet 'storylines' i lige så høj grad som andre teoretikere inden for den narrative tilgang (Wertsch, 1991; Bamberg, 2011; McAdams, 1993). Valsiner beskæftiger sig med semiotisk mediering på det intrapsykeiske plan, hvormed hans teori ikke kan anvendes til at forstå, hvordan fortolkning af mening også foregår i og mellem grupper af individer. Zittoun forsøger at samle pointer fra de tre tilgange i ét sociokulturelt perspektiv, der på mange måder muliggør en moderat holisme, idet der her både er fokus på helheden og det lokale ved menneskelig erfaring og udvikling. Selvom Zittoun tager højde for sociale repræsentationer af betydning for identitetskabelse, læring og meningsforståelse, så udfolder hun ikke konceptet i lige så høj grad som eksempelvis Ivana Markova (2012). Slutteligt kan det nævnes, at det kulturpsykologiske perspektiv som et samlet hele ikke beskæftiger sig særlig meget med det menneskelige følelsesliv, der på mange måder kan siges at ligge til grund for vores måde at opfatte, erfare og forstå vores eget liv, herunder vores sociale positioner og roller, og hvordan vi bør agere i de forskellige sociale kontekster, vi indgår i (Hochschild, 2012). Kulturpsykologien kan som et samlet hele også siges at være begrænset, idet den sjældent kommer med forslag eller idéer til, hvordan specifikke problemer kan løses eller håndteres. Perspektivet udgør derfor i højere grad et abstrakt og kritisk blik på problemstillingen frem for en pragmatisk og praksisorienteret tilgang, hvorfra konkrete løsningsforslag kan udtænkes.

Der er mange andre perspektiver, vi kunne have inddraget for at få en bedre forståelse af mental sundhed og den emergerende voksenalder. Et oplagt valg havde eksempelvis været en humanistisk teori, som kunne bidrage med en eksistentiel vinkel og uddybninger af individers potentialer til at udvikle sig som mennesker. Ligeledes kunne man have valgt et udviklingspsykologisk perspektiv, der gik mere i dybden med eksempelvis hjernens biologiske forandringer, kroppen, kognitive færdigheder, personlighedsændringer eller behovet for tilknytning mv.. En mere kritisk psykologisk vinkel kunne også have bidraget med dybere forståelser af de negative sider af mental sundhedsvidenskab. Disse kunne med fordel have været anvendt i afsnit 5 - og potentielt sammen med andre teorier fra bl.a. sundhedspsykologien og den positive psykologi - for at nuancere blikket på, hvad mental sundhed er, og hvordan den kan fremmes. Ideelt set havde vi inkluderet alle disse perspektiver, men af nødvendighed har vi begrænset os til de nuværende, som er udvalgt med henblik på at forstå specifikt emergerende voksnes livsvilkår.

Overordnet kan man kritisere vores udvalg af teorier for at anlægge et overvejende makroperspektiv på emergerende voksne, hvilket begrænser os i at kunne diskutere, hvordan individuelle faktorer spiller ind i den emergerende voksenalder og mental sundhed. Som et

forsvar imod denne kritik kan vi indvende, at intentionen fra begyndelsen har været at undersøge den almene emergerende voksen bredt set, hvilket afspejler sig i vores teorivalg, der er sammensat i et forsøg på at imødekomme denne interesse.

7. Konklusion

Vores første intention med projektet var at undersøge, hvordan man kan forstå emergerende voksnes livsvilkår. På baggrund af undersøgelsen kan vi pege på flere af disse, der gør sig gældende for den almene, emergerende voksne i vesten. Emergerende voksnes livsvilkår er kendetegnet ved en lang række faktorer, der tilsammen gør oplevelsen af livsfasen kompleks, mangefacetteret og ambivalent. Generelt oplever emergerende voksne at befinde sig i en fase indimellem ungdom og voksenalder, som er præget af ustabilitet, udforskning, selvfokus og generel optimisme om fremtiden. Fra et evolutionært perspektiv forstås mennesket som et biologisk væsen, der fra naturens side er formet til at eksistere med særlige fysiske behov og mentale prædisponeringer.

Overordnet lever emergerende voksne i en fase, hvor de vil nå deres biologiske højdepunkter for krop og sind. Deres effektive funktionalitet forudsætter dog, at de formår at finde en god balance mellem restitution og aktivitet gennem eks. kost, motion, søvn og mental udfordring. Som en hypersocial art har mennesket tendens til sammenligning med andre, at søge status, stræbe efter accept fra flokken og indgå i nære og positive relationer. I den sammenhæng er kærlighed et emne, der har særlig relevans for emergerende voksne. På flere områder kan menneskets evolutionære historie ses som en hæmsko for mental trivsel i en tid, hvor der eksisterer et markant mismatch mellem miljøet, vi er udviklet til at færdes i, og det vestlige samfund, vi har skabt. Eksempelvis udfordres emergerende voksne af overfloden af afhængighedsdannende stimulanser, negativitetsbias, en ubegrænset evne til rumination, mindre kontakt til sanserne, samt fragmenterede og globale sociale liv.

Fra et samfundskritisk perspektiv ses emergerende voksnes vilkår for god mental sundhed i overvejende grad at være udfordret af de økonomiske, sociale og kulturelle globaliseringsprocesser, der har ført til øget tempo, konkurrence, omskiftelighed og individualisering i de vestlige samfund. Hermed er de stillet over for en masse nye muligheder, der dog også resulterer i en mere udfordrende og kompleks hverdag i et samfund med flere risici og mere uforudsigelighed, hvad angår fremtiden. Med den moderne livsførelse ses også en udbredt forestilling om, at det gode liv er subjektivt bestemt og opnåeligt ved individuelle bestræbelser. Den nye, moderne tankegang i samfundet præger

også emergerende voksne, der ses at være kulturelt motiverede og strukturelt tvungne til at leve på hastige og fleksible måder, der gør dem i stand til at bevare deres plads i den globale konkurrence og holde mulighederne for at realisere dem selv og eget gode liv så åbne som muligt. På mange måder giver disse samfundsbetingelser ringe vilkår for mental sundhed. Alligevel ser emergerende voksne ud til at have mulighed for at bevare god mental sundhed gennem fællesskaber, der gør det muligt at samarbejde om løsningen på udfordringer både på mikro- og makroplan.

Fra et kulturpsykologisk perspektiv er emergerende voksne meningskabende og historiefortællende væsner, der, udover deres fysiske og sociale behov, også har behov for at skabe sammenhæng og mening i tilværelsen. Deres vilkår for god mental sundhed hænger her sammen med, hvilke individuelle ressourcer og sociokulturelle faktorer det enkelte individ har at trække på i sin meningskabelsesproces. På den ene side har alle emergerende voksne en vis frihed i deres livsforløb grundet deres forestillingsevne, der gør dem i stand til at udtænke nye måder at forstå og forholde sig til egen tilværelse. Denne er dog begrænset af en vis grad af uforudsigelighed og tilfældighed ved hændelser, som individet kommer ud for i sit livsforløb. Umiddelbart kan de danne sig hvilken som helst meningsforståelse, men i deres fortolkningsproces (semiotiske mediering) trækker de på en række forskellige personlige, sociale og kulturelle ressourcer. I deres forhandling af mening indtager de ligeledes forskellige gruppebestemte og kontekstspecifikke positioner med dertilhørende rettigheder og pligter, der præger deres handlemuligheder. Deres forståelse af eget selv og identitet indeholder således både elementer fra deres helt personlige og kollektive kultur, og således kan emergerende voksne på den anden side langt fra siges at have fuldstændig ens vilkår for at opnå god mental sundhed i deres livsforløb.

Vores anden intention var at udforske, hvordan man kan fremme mental sundhed for emergerende voksne. Ved fremmelsen af mental sundhed forstår vi, at individer bevæger sig i en positiv retning inden for forskellige sundhedsspektre - herunder domæner inden for emotioner, kognition, socialitet, mening, selvforståelse og coping. For at fremme mental sundhed for den almene, emergerende voksne kan man med fordel intervenere på både individ-, gruppe- og samfundsplan. Med afsæt i forskelligartet psykologisk evidens kan man på de forskellige niveauer for intervention indtænke de mentalt sundhedsfremmende principper, der skaber balance mellem hhv. aktivitet og restitution på den ene side, og intrapersonelle og interpersonelle forhold på den anden. I relation til førstnævnte kan man eksempelvis sørge for, at individet, gruppen og samfundet prioriterer at tage sig af kropslige behov for restitution, god næring og søvn, at leve livet i et roligere tempo, komme ud i

naturen og prøve at sætte pris på nuet. Samtidig er det vigtigt, at emergerende voksne er fysisk og mentalt aktive gennem afprøvning af nye aktiviteter, motion, læring og udforskning, deltagelse i fællesskaber og nydelsesfulde og meningsgivende aktiviteter. Intrapersonelt er det befordrende for den mentale sundhed at forstå sit eget følelsesliv, acceptere sig selv, have et growth-mindset og finde formål og mening med livet. Derudover er det essentielt at få stablet stabile, positive ansigt-til-ansigt-relationer på benene, hvor man gensidigt er venlige, givende og støttende over for hinanden. Sammenlagt kan alle disse initiativer bidrage til god mental sundhed blandt emergerende voksne og lede til større resiliens over for udfordringerne, de møder i livet.

Litteraturliste

Action For Happiness. (n.d.-a). *10 keys to happier living*. Tilgået d. 24. april 2023 på:

<https://actionforhappiness.org/10-keys>

Action For Happiness. (n.d.-b). *About Us*. Tilgået d. 24. april 2023 på:

<https://actionforhappiness.org/about-us>

Adolescence. (2018, 11. maj). I: *Encyclopedia of Sociology*. Tilgået 12. april 2023 fra Encyclopedia.com:

<https://www.encyclopedia.com/social-sciences/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/adolescence>

Ahsan, & Williams, E. (2022). "We are creating conditions for young people that are un-survivable": An interview with Sanah Ahsan. *Journal of Philosophy of Education*, 56(1), 88–93. Tilgået fra: <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12646>

Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). *Five ways to wellbeing*. The New Economics Foundation. Tilgået d. 24. april 2023 på:

<https://neweconomics.org/uploads/files/five-ways-to-wellbeing-1.pdf>.

Allport, G. W. (1968). *The Person in Psychology: Selected Essays*. Boston: Beacon Press.

American Psychological Association. (2005). *Low Socioeconomic Status Is a Risk Factor for Mental Illness, According to a Statewide Examination of Psychiatric Hospitalizations*.

Tilgået d. 21. maj på: <https://www.apa.org/news/press/releases/2005/03/low-ses>

American Psychological Association. (2017, juli). *Education and Socioeconomic Status*.

Tilgået d. 21. maj på: <https://www.apa.org/pi/ses/resources/publications/education>

Andersen, H. L. (2015). Social Health and Sustainability: What Conceptual Framing and Common Language Can Help Move a Shared Agenda Forward? *Journal of Transdisciplinary Environmental Studies*, 2(14), 65-75.

Andersen, L. M. B., Rasmussen, A. N., Reavley, N. J., Bøggild, H. & Overgaard, C. (2021). The social route to mental health: A systematic review and synthesis of theories

- linking social relationships to mental health to inform interventions. *Ssm - Mental Health*, 1, 100042. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100042>
- Andkjaer, S., Klein-Wengel, T. T., Ishøi, A., & Petersen, C. B. (2021). Being and doing in the outdoors brings something extra! Evaluating the Danish healthy in nature project. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1-14.
- Arcidiacono, C., Procentese, F., & Di Napoli, I. (2007). Youth, community belonging, planning and power. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 17(4), 280–295.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2. udg.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (n.d.). *Jeffrey Jensen Arnett*. Jeffrey Arnett. Tilgået d. 10. april 2023 på: <http://jeffreymarnett.com/about.html>
- Bak, C. K., Dreier, J. W. & P. T. Andersen (2010). Systematisk sundhedsfremme i udsatte lokalområder: Brobygning mellem forskning og praksis. Forskningsenheden for Sundhedsfremme.
- Baker, M. (2020). Evolutionary Social Psychology. I: *The sage handbook of evolutionary psychology: Applications of evolutionary psychology*. SAGE.
- Bamberg, M. (2011). Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory & Psychology*, 21(1), 3–24.
- Barrington-Leigh, C. P. (2023). Chapter 3: Trends in Conceptions of Progress and Well-being. I Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). (2023). World Happiness Report 2023 (11th ed.). Sustainable Development Solutions Network. Tilgået d. 26. maj 2023 på: <https://worldhappiness.report/ed/2022/trends-in-conceptions-of-progress-and-well-being/>
- Bauman, Z. (1998). *Globalization: The human consequences*. New York: Columbia University Press

- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: UK. Polity Press.
- Bauman, Z. (2015). *Fagre flydende verden*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bergler, T. E. (2011). Teenage: The Creation of Youth Culture. *Journal of Youth and Theology*, 10(1–2), 98–101.
- Berk, L. (2013). Chapter 1: History, Theory, and Applied Directions. *Child Development* (9th ed.). (pp. 2-39). London: UK. Pearson.
- Bertelsen, P. (2000). Kapitel 1: Hvad er almenpsykologi? I: P. Bertelsen, Antropologisk psykologi: en almenpsykologisk opfattelse af den frie vilje, bevidstheden og selvet (pp. 21-44). København: Frydenlund.
- Bertelsen, P. (2000). Kapitel 5: Den frie vilje. I: P. Bertelsen, Antropologisk psykologi: en almenpsykologisk opfattelse af den frie vilje, bevidstheden og selvet (pp. 110-132). København: Frydenlund.
- Bertelsen, P. (2000). Kaptiel 8: En Antropologisk Psykologisk taksonomi. I: P. Bertelsen, Antropologisk psykologi: en almenpsykologisk opfattelse af den frie vilje, bevidstheden og selvet (pp. 198-217). København: Frydenlund.
- Bertelsen, P. (2001). Hvad er antropologisk psykologi. *Journal of Anthropological Psychology*, 9, 2-16. Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.
- Bertolote, J. M. (2008). The roots of the concept of mental health. *World Psychiatry*, 7(2), 113–116.
- Böss. (2019). *Det digitale masse menneske: menneskeværd i ensomhedens tid*. (1. udgave.). People's Press.
- Breedvelt, J. J., Yap, J., Eising, D. D., Ebert, D. D., Smit, F., Thorpe, L., & Kousoulis, A. A. (2021). Promoting and protecting mental health: A Delphi consensus study for

- Actionable Public Mental Health messages. *American Journal of Health Promotion*, 35(8), 1114-1120.
- Brinkmann, S (2020). Kapitel 1. Lykkens idéhistorie. I: Sköld, A. B., & Brinkmann, S. (red.). *Kampen om lykken: Perspektiver, potentialer og problemer* (pp. 37- 63). Klim.
- Brinkmann, S. (2022). *Tænk: til forsvar for et tankefuldt liv*. (1. udgave.). Gyldendal.
- Brinkmann. (2011). Towards an Expansive Hybrid Psychology: Integrating Theories of the Mediated Mind. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 45(1), 1–20.
- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard (Kapitel 1, 2, 3).
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18, 1-21.
- Buss, D. M. (2019). Men's Long-Term Mating Strategies. I: *Evolutionary psychology: The new science of the mind* (6. udg.). Pearson.
- Buss, D. M. (2019a). Women's Long-Term Mating Strategies. I: *Evolutionary psychology: The new science of the mind* (6. udg.). Pearson.
- Carmody, J. (2020). Evolutionary Psychology and Mindfulness and Meditation: Easing the Anxiety of Being Human. I: *The sage handbook of evolutionary psychology: Applications of evolutionary psychology*. SAGE.
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, 12(2), 334.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2018, 31. oktober). *Well-being concepts*. Centers for Disease Control and Prevention. Tilgæet d. 24. April 2023 på: <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>
- Chalari, A. (2023). The Meaning Making of the Greek Crisis Through Collective Experiences of Emerging Adults. pp. 25-40. I: Leontopoulou, & Delle Fave, A. (2023). *Emerging Adulthood in the COVID-19 Pandemic and Other Crises*. Springer International Publishing AG.

- Corsaro, W. A. (2000). Early childhood education, children's peer cultures, and the future of childhood. *European Early Childhood Education Research Journal*, 8(2), 89–102.
- Currier, Patton, G., Sanci, L., Sahabandu, S., Spittal, M., English, D., Milner, A., & Pirkis, J. (2021). Socioeconomic Disadvantage, Mental Health and Substance Use in Young Men in Emerging Adulthood. *Behavioral Medicine (Washington, D.C.)*, 47(1), 31–39.
- Dahlmann, K., Ghozati, K. & Langdahl, B. (2015). Familie og Fællesskab: Relationel arkitektur og genopdagelsen af den udvidede familie. pp. 126-144. I: Lumholt, K. & Mortensen, J. N. (2015). *Det personlige samfund: personalisme i praksis*. (1. udgave.). Vindelsti.
- Dahlmann, K., Ghozati, K. & Langdahl, B. (2015). Relationel arkitektur og genopdagelsen af den udvidede familie. I Lumholdt, K. & Mortensen, J. N. (2015). *Det personlige samfund: Personalisme i praksis*. Vindelsti. (1. udg., 1. oplag).
- Danmarks Statistik (n.d.). *Skilsmisser*. Tilgået d. 5. Maj 2023 på:
<https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/borgere/husstande-familier-og-boern/skilsmisse>
[r](#)
- Danmarks Statistik. (2021, 25. februar). Den samlede fertilitet faldt for fjerde år i træk. *NYT fra Danmarks Statistik*, 62. Tilgået d. 5. maj 2023 på:
<https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetPdf.aspx?cid=31989>
- Den Danske Ordbog. (n.d.). *Livsvilkår*. Tilgået d. 21. april 2023 på:
<https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=livsvilk%C3%A5r>
- Den Danske Ordbog. (n.d.). *Psykologisering*. Tilgået d. 28. maj 2023 på:
<https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=psykologisering>
- Deurzen, E. V. (2008): *Psychotherapy and the Quest for Happiness*, London: Sage.
- Elmeskov (2019, 11. juli). Derfor inddeler vi verden i vestlige og ikke-vestlige lande. Tilgået d. 23. april 2023:

<https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/rigsstat-klumme/2019/2019-07-11-derfor-inddeler-vi-verden-i-vestlige-og-ikke-vestlige-lande>

Erikson (1969) *Youth: Identity and crisis*. London: UK. Norton & Co.

Ewen B, & Ewen, R. B. (2010). Chapter 8: Erik Erikson – Ego Psychology. *An Introduction to Theories of Personality: 7th Ed.* (pp. 157-177). New York: USA. Psychology Press.

Faye, J. (2015). Kap. 12: Teoretisk pluralisme: mellem realisme og antirealisme. *Kundskabens træ: Introduktion til naturalistisk videnskabsfilosofi.* (pp. 323-334). Samfundslitteratur.

Fletcher, E. (2019). *Stress Less, Accomplish More*. NY: William Morrow.

Foresight (2008). *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Final Project report - Executive summary*. The Government Office for Science, London. Tilgået d. 29. April 2023 på:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/292453/mental-capital-wellbeing-summary.pdf

Foster, R. G. (2018). There is no mystery to sleep. *PsyCh Journal*, 7(4), 206-208.

Foundation for Young Australians. (2017). *The New Work Smarts: Thriving in the New Work Order*. Tilgået d. 15. maj 2023 på:
https://www.fya.org.au/app/uploads/2021/09/FYA_TheNewWorkSmarts_July2017.pdf

Freiberg, A. S. (2020). Why we sleep: A hypothesis for an ultimate or evolutionary origin for sleep and other physiological rhythms. *Journal of Circadian Rhythms*, 18(1), 1-5.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231-233.

Gawdat, M. (2017). *Solve for Happy: Engineering Your Path to Joy*. NY: Gallery Books.

Geher, G., & Wedberg, N. (2019). *Positive evolutionary psychology: Darwin's Guide to Living A Richer Life*. Cambridge University Press.

- Giddens, A. (1991/1996). *Modernitet og Selvidentitet – Selvet og Samfundet under Senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (1994). *Modernitetens konsekvenser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (2013). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. UK: Wiley.
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related? *New Ideas in Psychology*, 13(2), 149-165.
- Goodfellow, C., Hardoon, D., Inchley, J., Leyland, A. H., Qualter, P., Simpson, S. A., & Long, E. (2022). Loneliness and personal well-being in young people: Moderating effects of individual, interpersonal, and community factors. *Journal of Adolescence*, 94(4), 554–568.
- Hampton, S. (2010). Evolutionary Approaches to Thought and Behaviour. I: *Essential evolutionary psychology*. SAGE.
- Hampton, S. (2010a). The Natural History of Humans. I: *Essential evolutionary psychology*. SAGE.
- Hansen, E. J. (2017). *Hvordan kan vi bekæmpe social ulighed igen?* Informations forlag. 1. udg., 1. oplag.
- Hardoon, D., Hey, N., & Brunetti, S. (2020, februar). *Wellbeing evidence at the heart of policy*. Tilgået d. 29. april 2023 på:
https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/WEHP-full-report-Feb2020_.pdf
- Harré, & Moghaddam, F. M. (2003). Introduction: The Self and Others in Traditional Psychology and in Positioning Theory. I: *The Self and Others: Positioning Individuals and Groups in Personal, Political, and Cultural Contexts*. ABC-CLIO, LLC.

- Harré, R. (2012). Positioning Theory: Moral Dimensions of Social-Cultural Psychology. I: J. Valsiner (Ed.), *The Oxford handbook of culture and psychology*. pp. 191-206, New York: Oxford University Press.
- Haymovitz, E., Barrett, K., Torres-Conley, B., Schaefer, A., Zimmerman, R., Zisman-Ilani, Y., & Ortega, D. M. (2022). Conceptualizing mental health among diverse Americans. *Journal of Public Mental Health, 21*(3), 199–207.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2022, 18. marts). Chapter 2: Happiness, Benevolence, and Trust During COVID-19 and Beyond. World Happiness Report 2022. New York: Sustainable Development Solutions Network. Tilgået d. 24. april 2023:
<https://worldhappiness.report/ed/2022/happiness-benevolence-and-trust-during-covid-19-and-beyond/>
- Hill, L. G. (2019). Expanding Our Horizons: Risk, Protection, and Intervention in Emerging Adulthood. *Prevention Science, 20*(3), 385–389.
- Hjortkjær, C. (2020) *Utilstrækkelig: Hvorfor Den Nye Moral Gør de Unge Psykisk Syge*. Klim.
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in Endocrinology, 10*, 1-12.
- Hochschild, A. R. (2012). Feeling Rules. In *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling* (1st ed., pp. 56–75). University of California Press.
- Houmøller, K. (2018). Making the invisible visible? Everyday lived experiences of ‘seeing’ and categorizing children’s well-being within a Danish kindergarten. *Childhood, 25*(4), 488-500.
- Huppert, F. A. (2014). The State of Wellbeing Science. *Wellbeing, 6*, 1-49.
- Hutchinson, P. (2019) The Missing E. *Radical Embodied Cognitive Science, Ecological Psychology and the Place of Ethics in Our Responsiveness to the Lifeworld*. I:

- Backström, J., Nykänen, H. Toivakainen, N., Wallgren, T. (eds) (2019). *Moral Foundations of Philosophy of Mind*. Palgrave MacMillan. 103-128.
- Inchley, J., Stevens, G. W. J. M., Samdal, O., & Currie, D. (2020). Enhancing Understanding of Adolescent Health and Well-Being: The Health Behaviour in School-aged Children Study. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), 3–5.
- Inglis, D. & Thorpe, C. (2012). Chapter 12: Globalization Paradigms. *An Invitation to Social Theory*. (pp. 258-281). Cambridge: Polity Press.
- Jané-Llopis, E. & Anderson, P. (2005). *Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention. A policy for Europe*. Nijmegen: Radboud University Nijmegen.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology, 16*(4), 327-342.
- Jensby & Brøndum (2014). *Ulighedens mange ansigter*. Forlaget Columbus. 2. udg., 1. oplag.
- Jensen, M. (2020) Commentary 1: Developing Psychology From the Diversity of Living Conditions in Guimarães, D. S. *Dialogical Multiplication* Cham: Springer.
- Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K. B., Nielsen, L. & Nordentoft, M. (2020). Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2020: 1-359.
Tilgået d. 25. april 2025:
<https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-sygdom-hos-boern-og-unge-i-aldere-n-10-24-aar-forekomst-udvikling-og>
- Katznelson, N., Görlich, A., & Pless, M. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering: Om ny udsathed i ungdomslivet*. Aalborg Universitetsforlag.
- Kinderman. (2019). *A manifesto for mental health: Why we need a revolution in mental health care* (1st ed.). Springer International Publishing.

- King, V. (2017). *10 keys to happier living: A practical handbook for happiness*. Headline Publishing Group.
- Kjær, R. (2013). *Selvhjælp på hovedet: Sociale perspektiver på personlig udvikling*. Klim.
- Koch, S. (1981). The nature and limits of psychological knowledge: Lessons of a century qua “science.” *The American Psychologist*, 36(3), 257–269.
- Krokstad, S., Weiss, D. A., Krokstad, M. A., Rangul, V., Kvaløy, K., Ingul, J. M., Bjerkeset, O., Twenge, J., & Sund, E. R. (2022). Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway. *BMJ Open*, 12(5), 1-10.
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305–331.
- Levinsen, M. (2018). Kap. 4: Generation 68 – Født i perioden 1940-1954. *7 generationer: Værdier, forbrug og levevis nu og i fremtiden*. 1. udg., 1. oplag. (pp. 41-56). DK. Fremforsk.
- Li P, Yang J, Zhou Z, Zhao Z and Liu T (2022) The influence of college students’ academic stressors on mental health during COVID-19: The mediating effect of social support, social well-being, and self-identity. *Front. Public Health*.
- Linell, P. (2009). *Rethinking language, mind, and world dialogically*. Charlotte, NC: Information Age. Chapters 1-4.
- Mandell, W. (1995). *The Realization of an Idea*. Origins of mental health. Department of mental health. Tilgået d. 30. april 2023 fra:
<https://publichealth.jhu.edu/departments/mental-health/about/origins-of-mental-health>

- Markova, I. (2012). Social Representation as an Anthropology of Culture. In J. Valsiner (Ed.), *Oxford Handbook of Culture & Psychology* (pp. 487-509). Oxford: Oxford University Press.
- Maslow, A. H. (1968). Chapter Three: Deficiency Motivation and Growth Motivation. I Maslow, A. H. *Toward a Psychology of being* (pp. 25-49). New York: N.Y. Wiley.
- McAdams, D. (1993). *Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: William Morrow.
- McCorry, L. K. (2007). Physiology of the autonomic nervous system. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 71(4), 1-11.
- McVee, M. B., Silvestri, K.N., Schucker, K.A., Cun, A. (2021). Positioning theory, embodiment, and the moral orders of objects in social dynamics: How positioning theory has neglected the body and artifactual knowing. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 51(2), 192-214.
- Mental Health Foundation. (2020, 16. Marts). *Thriving With Nature*. Tilgået d. 24. april 2023 på:
<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/Thriving-With-Nature.pdf>
- Mental Health Foundation. (2022). *Our Best Mental Health Tips - Backed by research*. Tilgået d. 24. april 2023 på:
<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-11/mhf-our-best-ever-mental-health-tips-backed-by-research-online.pdf>
- Mental Health Foundation. (n.d.). *About Us*. Tilgået d. 24. april 2023 på:
<https://www.mentalhealth.org.uk/about-us>
- Misra, G. (2020). *Psychology. Volume 4. Themes in contemporary mental health research* (Misra, Ed.; 1st Ed.). Oxford University Press. (Publiceret online ved Oxford Academic, 23 jan. 2020).
- Nakamura, J. S., Chen, Y., VanderWeele, T. J., & Kim, E. S. (2022). What makes life purposeful? Identifying the antecedents of a sense of purpose in life using a lagged exposure-wide approach. *SSM - Population Health*, 19, 1–10.

Neal, J. W., & Neal, Z. P. (2022). Prevalence, age of decision, and interpersonal warmth judgements of Childfree Adults: Replication and Extensions. *PLOS ONE*, 18(4), 1-16.

New Economics Foundation. (n.d.). *Our work*. Tilgået d. 24. april 2023 på:

<https://neweconomics.org/about/our-work>

Nielsen, A. R. B & Degerbøl, S. K. (2019). Kap. 9: Nærvær og nærhed gennem taktilstimulerende aktiviteter. I: Sederberg, M. & Stolpe, M. N. (2019). *Børns og unges trivsel – Et tværprofessionelt ansvar*. (1. udg., 1. oplag). København: Hans Reitzels Forlag.

Nielsen, A. R. B. & Degerbøl, S. K. (2019). Kap. 9: Nærvær og nærhed gennem taktilstimulerende aktiviteter. pp. 182-184. In: Sederberg, & Stolpe, M. N. (2019). *Børn og unges trivsel: Et tværprofessionelt ansvar*. (1. udgave. 1. oplag.). København: Hans Reitzels Forlag.

Office for National Statistics. (2019, 29. November). *Divorces in England and Wales: 2018*.

Tilgået d. 15. maj 2023 på:

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/divorce/bulletins/divorcesinenglandandwales/2018/pdf>

Pacheco, D. (2023, 9. Maj). *Why do we need sleep?*. Tilgået d. 10. april 2023 på:

<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>

Palmer, A. N., Patel, M., Narendorf, S. C., Sledge, S., & Sanchez, K. (2023). Changes in flourishing from adolescence to young adulthood: An 8-year follow-up. *Child & Family Social Work*, 28(1), 194–209.

Pedersen, O. K. (2011). *Skolen og den opportunistiske person*. I: O.K. Pedersen Konkurrencestaten. København: Hans Reitzels Forlag.

Pickering, B. (n.d.). *Interventioner*. Frederiksberghospital.dk. Tilgået d. 15. maj 2023 fra:

<https://www.frederiksberghospital.dk/ckff/sektioner/SSF/interventioner/Sider/default.aspx>

Pinel, J. P. J., & Barnes, S. J. (2018). *Sleep, Dreaming, and Circadian Rhythms*. I: *Biopsychology* (10. udg.). Pearson.

- Ratner, C. (2000). Agency and culture. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(4), 413–434.
- Ratner, C. (2011). *Macro Cultural Psychology: A Political Philosophy of Mind*. I: Valsiner, J. (Ed.). (2012). *The oxford handbook of culture and psychology*. Oxford University Press, Incorporated. Oxford University Press.
- Ravn, I. (2008). Mening i arbejdslivet — definition og konceptualisering. *Tidsskrift for Arbejdsliv*, 10(4), 59-75.
- Reicher, S. (2001). The psychology of crowd dynamics. I: M. A. Hogg & R. S. Tindale (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Group processes* (pp. 182-208). Oxford: Blackwell.
- Riley, J. (2005). Estimates of Regional and Global Life Expectancy, 1800–2001. *Population and Development Review*, 31(3), 537-543.
- Ringer, A., & Rasmussen, S. A. (2019). "Er dette ikke udtryk for et bestemt paradigme?": Kampen om evidensbegrebet i psykiatri og psykoterapi. I: Christoffersen, D. D. & Petersen, K. S. (Eds.), *Er der evidens for evidens?* (pp. 91-114). Samfundslitteratur.
- Rogers, R. C. (1951). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosa, H. & Henning, C. (2018). *The Good Life Beyond Growth: New Perspectives* (1st ed.). Routledge.
- Rosa, H. (2018). 3: Available, Accessible, Attainable: The mindset of Growth and the resonance conception of the good life. I: H. Rosa, & C. Henning, *The Good Life Beyond Growth: New perspectives* (pp. 39-53). New York: Routledge.
- Rosa, H. (2021). *Resonans: En sociologi om forholdet til verden*. Frederiksberg: Eksistensen. (1. udg., 1. oplag).
- Rose, N. (1988). Calculable mind and manageable individuals. *History of Human Science*, 1(2), 179-200.

- Rose, N., O'Malley, P., & Valverde, M. (2006). Governmentality. *Annu. Rev. Law Soc. Sci*, 2, 83-104.
- Roser, M., Ortiz-Ospina, E., & Ritchie, H. (2013). "Life Expectancy". Tilgået d. 23. april 2023 på: <https://ourworldindata.org/life-expectancy>
- Russell, S. (2020). Evolutionary Psychology and Public Health. I: *The sage handbook of evolutionary psychology: Applications of evolutionary psychology*. SAGE.
- Savage, J. (2007). *Chapter 5: The American Century: G. Stanley Hall and Adolescence. Teenage: The creation of youth 1875-1945*. (pp. 63-77). London: UK. Chattos & Windus.
- Savage, J. (2007). Chapter 6: Peter Pan and the Boy Scouts: Imperical British Youth. *Teenage: The creation of youth 1875-1945*. (pp. 77-91). London: UK. Chattos & Windus.
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*, 19(2), 145–155.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in Emerging Adulthood: Reviewing the Field and Looking Forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96–113.
- Seiffge-Krenke, I., & Weitkamp, K. (2020). How Individual Coping, Mental Health, and Parental Behavior Are Related to Identity Development in Emerging Adults in Seven Countries. *Emerging Adulthood*, 8(5), 344–360.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sköld, A. B. (2020) Indledning til kampen om lykken. I: Sköld, A. B., & Brinkmann, S. (red.) *Kampen om lykken: Perspektiver, potentialer og problemer* (pp. 7-36). Klim.

- Sørensen, A. (2018). Sårbarhedens overvindelse og styrkens fascination: *Slagmark*, 73, 45–63.
- Sørensen, A. D. (2016, 5. februar) *At finde mening i den nøgne eksistens*. Tilgået d. 26. maj 2023 fra: <https://baggrund.com/2016/02/05/finde-mening-den-nogne-eksistens/>
- Stambler, M. J. L. (2017). 100 Years of Adolescence and its Prehistory from Cave to Computer. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 70(1), 22–39.
- Sundhedsstyrelsen. (2019, 18. November). *Ulighed i sundhed*. Tilgået d. 5. maj 2023 på: <https://sst.dk/da/viden/Ulighed-i-sundhed>
- Swee, G., Shochet, I., Cockshaw, W., & Hides, L. (2020). Emotion Regulation as a Risk Factor for Suicide Ideation among Adolescents and Young Adults: The Mediating Role of Belongingness. *Youth Adolescence* 49, 2265–2274.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Tomasello, M., & Dweck, C. S., Silk, J. B., Skyrms, B., & Spelke, E. S. (2009). *Why we cooperate*. MIT Press.
- Tulinius, B. & Henriksen, M. B. (2019). *Mellem frygt og Håb. 18 forfattere og tænkere om eksistens i det 21. århundrede*. Første del: Verden er blevet kompleks. Sociolog Anthony Giddens – Vi er mere afhængige af hinanden end nogensinde før. 1. udgave, 1. oplag. (pp. 29-44). DK: Kristelig Dagblads Forlag.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2022). *World Population Prospects 2022: Summary of Results*. UNDESA/POP/2022/TR/NO. 3. Tilgået d. 23. april 2023: <https://population.un.org/wpp/Publications/>
- Vaish, A., Grossmann, T., & Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin*, 134(3), 383-403.
- Valsiner, J. (2007). *Culture in Minds and Societies: Foundations of Cultural Psychology*. Springer. Chapter 1.

- Valsiner, J. (Ed.). (2012). Introduction: Culture in Psychology: A renewed Encounter of Inquisitive Minds. *The oxford handbook of culture and psychology*. Oxford University Press, Incorporated. (pp. 3-24).
- Vinje, H. F., Langeland, E., & Bull, T. (2021). Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979–1994. I: *Handbook of salutogenesis* (pp. 29–46). Springer.
- Wad (2012). Kap. 10: Realistisk videnskabsteori og kritisk realisme. I: Hviid Jacobsen, Lippert-Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2012). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. (2. udgave.). 375-422. Hans Reitzel.
- Wang, W., & Parker, K. (2014). Record Share of Americans Have Never Married: *As Values, Economics and Gender Patterns Change*. Pew Research Center. Washington D.C.
- Waterman, S. A. (2013). The Humanistic Psychology - Positive Psychology Divide. *American Psychologist*, 68(3), 124-133.
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S., & Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *SLEEP*, 38(6), 843-844.
- Wertsch, J. (1991). *Voices of the Mind. A Sociocultural Approach to Mediated Action*. Chapters 1-2, Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- What Works Centre for Wellbeing. (n.d.). *What is wellbeing?*. Tilgået d. 29. april 2023 på: <https://whatworkswellbeing.org/about-wellbeing/what-is-wellbeing/>
- World Health Organization. (2002). *Prevention and Promotion in Mental Health*. Tilgået d. 20. maj på: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42539/9241562161.pdf>
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report / A Report from the World Health Organization*, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. World Health

Organization. Tilgået d. 26. maj 2023 fra:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42940>.

World Health Organization. (2022). The World Mental Health Report: Transforming Mental Health for all. *World Psychiatry*, 21(3), 3-296.

Zijdeman, R. (2017). Life Expectancy at Birth: The Numbers Behind the Means. *Tijdschrift voor Sociale en Economische Geschiedenis/ The Low Countries Journal of Social and Economic History*, 14.

Zimmermann, P. & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194.

Zittoun, T. (2007). Symbolic resources and responsibility in transitions. *Young*, 15(2), 193–211.

Zittoun, T. (2012). Life-Course: A Socio-Cultural Perspective. I: J. Valsiner (ed.), *Handbook of Culture and Psychology* (pp. 513-535). Oxford University Press.