

Az idővel való felelősségteljes gazdálkodás személyiségfejlődésben betöltött jelentősége

Nagy Tamás Jenő

Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Pedagógiai, Humán- és Társadalomtudományi Kar, Győr

Bevezetés

Az idő fogalma az egyik, talán legtöbb problémát jelentő kérdés, amivel az emberiség egyszerűen nem tud mit kezdeni. Nincs időm... Majd, ha lesz időm... Bárcsak lenne rá időm... Ki ne ismerne hasonló kezdetű mondatokat. És vajon melyikünk száját nem hagyták el még a fenti kezdetű mondatok?

Rohanó emberek, kapkodva, hadarva beszélő kollégák, türelmetlen várakozóak a buszmegállóban – közös bennük, hogy az idővel, pontosabban annak hiányával küzdenek. De vajon miért jellemző a kultúránkra az állandó időzavar? Vajon ez csak a nyugati kultúra velejárója? Vajon mi rejtőzik a probléma mélyén, mi lehet a gyökere a krónikus időzavarnak? Vajon vannak-e az időzavarnak, és milyen kihatásai személyiségünkre?

1. Szakirodalmi áttekintés

1.1. Az idő fogalma általában

Az idő számtalan definícióval jellemezhető. Mit jelent vajon az idő? „Ha senki sem kérdezi, tudom; ha kérdik tőlem, s meg akarom magyarázni, nem tudom.” – vélte Hippói Szent Ágoston (Citatum 2022).

Mindennapi életünkben az „idő” az események látszólag folyamatos sorrendjének érzékelésére utal. A szubjektív idő, az egyén belső időészlelése eseményekhez, történésekhez kötődik. Ez az idő sohasem egyformán telik, tartamérzete függ az életkortól és főként az események személyes jelentőségétől, körülményeitől. Az idő nem látható, érzékszervekkel nem érzékelhető mivolta a művészi képzeletben néhány allegorikus ábrázolási típus kialakulásához vezetett (Wikiszótár 2023).

Az időnek vajon volt kezdete? A fizikusok régóta keresik a kérdésre a választ. Stephen Hawking szerint az idő a Nagy Bumm pillanatában kezdődött, az ennél korábbi időpontokat teljesen határozatlanoknak véli. Az időnek ilyen értelmű kezdete merőben más lehetett, mint ahogy azt korábban kezelték. Változatlan mindenségben az idők kezdetét olyasvalaminek véli, amiről csak valamely, a mindenségben kívül álló lény gondoskodhat, mert logikája szerint a fizikai értelmezésben nincs a kezdetre szükség (Hawking 2019).

Ha foglalkozunk az idő kezdetének kérdésével, akkor joggal tehetjük fel a kérdést: Ha volt kezdete, akkor vajon mi volt előtte? Egyáltalán milyen az idő természete? Befejeződik-e valamikor? Az időnek makroszintű vizsgálata jogos, hiszen vizsgálódásunknak az elején legalább annak dimenzióit kell rögzítenünk, hogy megérthessük a jelentőségét. E tanulmány azonban a fizikusok által értelmezett tartomány rendkívül szűk spektrumára terjed csupán ki, egy, de legfeljebb néhány emberöltő, amit a pszichológia, a neveléstudomány képes fókuszában tartani.

Meddig lehet érdekes számunkra az idő, ha annak jelentőségét a tudatunk ébredésétől kezdve számoljuk? Talán a halálunkig – felelhetnénk rá. Viszont tetteink és szokásaink transzgenerációs mintázatokon keresztül kihatnak a következő generációk életére is.

De vajon mit jelenthet ez a gyakorlatban? Kell-e és ha igen, akkor milyen értelemben kell vizsgálódásunk tartományának meghatározni az elejét vagy végét?

1.2. Az idő jelentősége a személyiségünk fejlődésének vonatkozásában

Személyiségünk fejlődése időigényes folyamat, mely már az anyaméhben megkezdődik, és halálunkig tart. Mivel életmódunk hatása gyermekeink, unokáink személyiségére is kihat, fontos a tudatában lennünk jelentőségének. A pszichológia jelenlegi álláspontja szerint a személyiség fejlődésének a kezdeti pillanata az az időpont, amikor a kívülről jövő ingerekre az egyén először reagál. Kutatások megállapították, hogy már a néhány hetes magzat is reagál a környezetére, és spontán viselkedést, ismétlődő viselkedést (pl. szopja az ujját), valamint habituációt (hozzászokik a külső zajokhoz, és egy idő után már nem reagál rájuk) mutat (Margitics 2011). Ugyancsak megfigyelték, hogy létezik a külvilág és a méhen belüli élet közötti kölcsönhatás.

Ezt saját gyermekeim magzati állapotában is vizsgáltam egy viszonylag egyszerű módszert alkalmazva. Minden este lefekvés előtt állapotos feleségemnek (és persze a magzatnak) ugyanazt a rövid szöveget olvastam fel. Feleségem a kísérlethez kapcsolódóan esténként a felolvasást követően egy dalt énekelt el, minden este ugyanazt. A gyermekünk születését és hazakerülését követően este a lefekvés előtt hasonlóan jártunk el. Bennünket is megdöbbenett, hogy a néhány napos csecsemő milyen megváltozott gesztusokkal reagált az "ismerős" szövegre és dallamra. Ezt a kísérletet három év múlva megismételtük második leányunk születését megelőzően és azt követően. Számunkra ezért kétségtelen, hogy már a magzattal is képesek vagyunk kommunikálni, a küldött információt a magzat rögzíti, később is emlékszik rá.

A személyiségfejlődési folyamatban megtalálhatók a legkorábbi kötődési élmények, amelyek egyrészt a fejlődő magzatban emléklenyomatokat eredményeznek, másrészt a várandós kismama viszonyulásában realizálódnak. Kisgyermekkorban az anyai kötődés nyújt biztonságot a gyermeknek. De ennek kialakulása és megerősödése egy folyamat – egy valóban időigényes folyamat – eredménye.

Sajnos sok szülő egyre nehezebben tud kellő mennyiségű és minőségű időt szakítani gyermekére. Ráadásul az időnyomás egyre nagyobb, hiszen a bennünket körülvevő világ folyamatosan azt sugallja, hogy mindent azonnal haladéktalanul kell elérnünk. A problémát tovább nehezíti, hogy a nagyszülők még aktív dolgozók a gyermeknek abban az életkorában, amikor leginkább igényelné az érzelmi szempontból való törődést. Így nehezen vagy egyáltalán nem tud kialakulni a generációk közötti érzelemátvitel, az érzelmi kötődés, mely a gyermek érzelmi fejlődését jelentősen hátráltatja. Szerepüket a bölcsőde, óvoda képtelen átvenni, hiszen ott inkább a társas kapcsolatok kezelését, a szocializációt sajátítják el a gyermekek. Mennyivel nehezebb mindezt a munkát érzelmi fejlődésükben lemaradt gyermekekkel végezni!

Jelenkorunk megtévesztő gazdasági paradigmája arra épül, hogy minden azonnal elérhető számunkra, sőt aki boldogulni akar, illetve boldog szeretne lenni, az akár hitelek révén el is éri az áhított boldogságot! Fő jelszó a „Carpe diem!”, azaz „Élj a mának!”. Ragadj meg minden lehetőséget! Használd ki a pillanatot! Ezt a gondolkodást hirdeti a média, melyet sokan magukévá tesznek.

A helyzet felnőttkorban még tovább bonyolódik. Sajnos sok szülő minden fáradságot vállalva igyekszik családjának elsősorban anyagi biztonságot teremteni, ugyanakkor érthető, hogy ennek az az ára, hogy kevés ideje marad gyermeke érzelmi világának erősítésére. Sőt, ha őszintén és mélyen szembenéz vele, akkor rájöhet, hogy többnyire saját érzelmi életét is a felületesség, a sivárság és a kiégettség jellemzi.

Ez a viselkedésmód tehát rányomja súlyos bélyegét érzelmi világunkra. A reklámokban boldog, mosolygós emberek tartják kezükben „boldogságuk forrását”. Ebbe helyettesíthetünk akár élelmiszereket, akár gyógyszereket, akár bármilyen fogyasztási cikket. A környezetünk szakadatlanul azt sugallja, hogy mindezt haladéktalanul birtokolni tudjuk, egyben az áhított dolog birtoklása jelenti a boldogságunkat. A paradigma lényege a haladéktalan, az azonnali, a várakozást nem tűrő életfelfogáson, életvitelen van. Ugyanakkor azt is megállapíthatjuk, sőt megtapasztalhatjuk, hogy az anyagi javak birtoklása csupán pillanatnyi örömet jelent, hiszen azonnal ott a következő lehetőség, aminek a birtokába kerülhetünk – emiatt tehát tényleg teljesen felesleges azok hajszolása.

Életünk közepén aztán sokan életközepi, azaz úgy a negyvenes éveik felé kerülnek újra válságba. Rádöbbennek (amiben a média természetesen ismét „segítő” partner), hogy „még mindig nem vagyok boldog”, vagy “még mindig nem tudom, hogy miért csinálom ezt az egészet”. Vajon hogy kerülhetjük el ezt az egyáltalán nem jelentéktelen krízist? Sok házasság 20-25 év után éppen ennek következtében fut zátonyra, mert nem sikerül megtalálni a válságból való valódi kiutat. Egy válás feldolgozásához szintén nagyon sok idő kell. A kapcsolati gyász feldolgozása megfigyelések szerint nehezebb, rosszabb és gyakran hosszabb is, mint egy halottunk gyászolása (Dr. Belső 2016).

Több szakértő úgy véli, hogy az életünk krízisei egyáltalán nem olyan állapotot jelentenek, melyet feltétlenül el kellene kerülni. Sőt, inkább meg kellene élni a teljes mélységében, hiszen így tárhatók felszínre a gyökérok. Buda László egyenesen úgy véli, hogy a válságnak a megélése, “ajándéka” pszichológusi szempontból nagyon fontos dolog. Át kell menni rajta, meg kell élni, nem szabad elkerülni, elodázni, letagadni, hanem bátran keresztülmenni rajta (Buda 2019).

Ugyanígy kezeljük bánatunk, gyászunk feldolgozását is: ezekre is sajnáljuk az időt. Ismerős a reklám: „Nincs idő a fájdalomra!”. Milyen abszurd, hogy saját fájdalomunk megélését is siettetjük! Inkább elnyomjuk tüneti kezelésekkkel, mintsem szembenézve a problémával, megkeresve annak valódi okait, azokat kezdenénk kezelni! Hogy ez időt igényel, az nem kétséges. Viszont cserébe van esélyünk egy fájdalmat leküzdeni, feldolgozni. Szívesebben válogatunk az érzelmek között: csak az örömet, a boldogságot szeretnénk minél többször átélni, míg a szomorúság, bánat vagy düh érzéseit legszívesebben ki is iktatnánk az életünkéből. Így van ez a testi érzésekkel is: a fájdalom kellemetlen, sőt, hátráltat. Gondot okoz, ezért igyekszünk elkerülni. És ha mégis megjelenik, lehetőleg minél gyorsabban véget szeretnénk vetni neki, annak ellenére, hogy gyakran a mélyebb elfojtott érzéseinket éppen az eltemetett, feldolgozatlan lelki fájdalmaink és testi érzékeink jelzik (L. Stipkovits 2022).

Joggal vetődik tehát fel a kérdés, hogy akkor mi értelme van vágyaink *azonnali* kielégítésének, különösen, ha az nem jár maradandó örömmel vagy tartós boldogsággal. Hiszen ennek az az eredménye, hogy nem tudjuk örömeinket teljes mélységében megélni, mivel nem fordítunk arra *kellő* időt. Ugyanakkor megállapíthatjuk, hogy sokszor sem fizikai, sem érzelmi fájdalomunk megélésére nem szánunk *elegendő* időt.

2. A megoldás keresése

Számos pszichológus, szociológus, társadalomkutató feltárta már az előzőekben ismertetett jelenséget és annak veszélyeit. A segítő szakmák művelői, mint a coachok, trénerok, szociálpedagógusok, személyiségfejlesztők, szociális munkások igyekeznek a tudomány által feltárt elméleti összefüggéseket a gyakorlatba átültetni.

Azonban itt is megjelentek a “vadhajtások”, az “ezo-spiri biznisz” lelkes képviselői, akik nagy igyekezettel próbálnak élni a piaci rést jelentő lehetőségekkel. Az egy hétvégés

“boldogság-kurzusok” a pozitívizmus túlerőltetésével sajnos nagyobb károkat okoznak, mint amit gondolnak. Hiszen a kínált szolgáltatás éppen annyit ér, és addig tart, mint amit kínál: boldogságot – egy hétvégére.

Mi lehet akkor a fenti probléma gyökéroka? Éppen az, hogy a válságból kikerülni vágyó, megoldást kereső klienssel elhitei, hogy egy trauma szinte varázsütésre elmúlik, ha kurzusokon vesznek részt, általában jelképesnek nevezett részvételi díjért cserébe.

A fő probléma természetesen főként itt sem anyagi természetű, hiszen a részvételi díjért cserébe valamit azért kapnak, tehát jellemzően egy ideig elégedettek is a kapott “szolgáltatással”. A probléma valós gyökere az, hogy egyrészt kompetencia, szakértelem híján csupán felszíni megoldást tud adni egy néhány napos foglalkozás, hiszen a mély fejlesztő munka hosszadalmas és időigényes. A valós eredmény ráadásul nem megvásárolható, azért a kliensnek (és a terapeutának is természetesen) keményen meg kell dolgoznia.

Ennek ellenére még neves szakemberektől is számos hirdetést olvashatunk a médiában gyors megoldást nyújtó, például „villám” szolgáltatásokról, melynek célja érthető, gyors segítséget adni annak, akinek nincs ideje heteket, hónapokat igénylő fejlődési folyamatot kivárni. A jószándék talán még nem is kérdőjelezhető meg, hiszen akinek nincs ideje, egyébként talán egyáltalán nem fordulna segítségért, így viszont legalább egy átmeneti segítséget kaphat problémájára. A probléma ezzel az, hogy az elszánt kliens azt hiszi, hogy a problémáját a gyors segítséggel kezelni tudta, sőt, talán meg is oldotta. Így számára később teljesen érthetetlen és elfogadhatatlan lesz, hogy újra hasonló nehézségekkel kell szembesülnie, mint amire egyszer már “megoldást” kapott.

Belátható tehát, hogy a válságok megéléséhez, a krízisek kezeléséhez *maradandó* megoldást kell keresni. Az is világos, hogy a tartós és maradandó eredmény időigényes, a résztvevőtől erőfeszítést kíván. De vajon mi hozhat maradandó eredményt?

2.1. Az időgazdálkodás jelentősége

Mivel a probléma egyik oka az állandó időhiány, értelemszerűen ezzel kell először kezdeni valamit. Az idő objektív erőforrásunk, hiszen jól mérhető és mindenki számára azonos sebességgel halad. A vele való szubjektív megítélésünket az adja, hogy mindannyian különböző módon tudunk gazdálkodni a rendelkezésre álló időnkkel. Így úgy tűnhet, hogy van, akinek sok ideje van, míg másoknak kevés – pedig valójában mindannyiunk órája egyforma ütemben ketyeg.

A rendelkezésre álló idő felhasználása tehát felelősségteljes tevékenység. Elvárható, hogy az idővel mint rendelkezésünkre álló, de erősen korlátos erőforrással gazdálkodjunk. Úgy tekintünk a rendelkezésünkre álló időre, mint amiből minden másodperccel pontosan egy másodpercnivel rendelkezünk kevesebbel! Ha ezt megértjük, akkor érezzük csak át igazán, hogy a leginkább korlátos erőforrásunk maga az idő, amivel születésünktől a halálunkig többé-kevésbé szabadon rendelkezhetünk!

A vállalati szférában, különösen a vezető beosztásban dolgozók tartják kiemelten fontosnak a megfelelő időbeosztást. Sajnos néhányuknak ez nem is mindig sikerül. A helyes időgazdálkodás és a lehető legtöbb szabad felhasználású idő biztosítása érdekében a vezetőknek éppen ezért először kezükbe kell venni tevékenységeik időzítését, és át kell rostálniuk azok tartalmát. Tehát az elsődleges kulcs a tevékenységek *szelektálása* és megfelelő *időzítése* (Oncken 2000).

Ez nem könnyű, hiszen általában úgy érezzük, hogy mindig több elvégzendő feladatunk van, mint amit a megoldásához szükséges idő lehetővé tenne. Emiatt érzünk sokan rendszeresen

időhiányt, mely szorító, nyomasztó jelenség. A teljesítménymotiváció késztet bennünket arra, hogy minél jobban teljesítsünk, összpontosítsunk, ami egyben az egyik jelentős stresszfaktor (Szelei 2018).

De mi állhat az időhiány mögött? Mivel foglalja le magát az időzavarban szenvedő ember, míg mások arról panaszkodnak, hogy unatkoznak, és nem tudják, mit csináljanak az idejükkel?

Az időhiányt számos esetben az elégedetlenségünk által gerjesztett igényeink kielégítésére fordított időnk okozza. Ha valamit nagyon kívánunk, nyilván többet dolgozunk érte, majd megvásároljuk. De az ember természete olyan, hogy ha megkapja a hön áhított dolgot, akkor mindjárt annak a kétszeresére vágyik, és ezt megkapva is megint többet szeretne. És ez így megy (menne) a végtelenségig. Ugyanez a viselkedésmód jellemzi más megszerzett javakkal kapcsolatos magatartásunkat is: a házunk, amiben jó ideje már élünk, egyszer csak már nem tűnik elég jónak, a kocsink lehetne újabb típusú, erősebb, tágasabb stb. Sok vizsgálat azt igazolja, hogy az új javak megszerzésének a lehetősége minden társadalomban egyre csak *növeli* az igényeket.

Csíkszentmihályi Mihály szerint az lenne szerencsés, ha csak akkor lennénk teljesítményre törekvők, amikor arra van szükség, de tudnánk lazítani is, ha lehetőségünk van rá. Meg kellene próbálnunk saját működésünket *megérteni*, így tudunk csak némi esélyt adni magunknak arra, hogy ellentmondjunk a már terhesnek érzett, velünk született genetikai utasításoknak, s ilyen módon bizonyos fokig átvegyük az uralmat az ősi evolúciós erők felett (Csíkszentmihályi 2016).

2.2. Az önismeret és a személyiség fejlesztésének fontossága

Ezzel a gondolattal eljutottunk az önmagunk megértésének kérdéséhez. Azt gondolhatnánk, hogy magunkat aztán csak ismerjük, ki más, ha nem magunkat! A tapasztalat azért sok esetben mégis azt mutatja, hogy aki aktív önismerettel kezd foglalkozni, az egyszer csak mélyen megdöbben azon, hogy korábban mennyire nem is ismerte magát! Ezt a felismerést magam is megéltem, 48 éves koromban jött el az ideje annak, hogy bemutatkozzak Nagy Tamásnak! Ezt sokáig úgy láttam, hogy elvesztegetett 48 év után kezd értelmet nyerni az életem, hiszen ha magamat sem ismerem *eléggé*, akkor vajon mennyire ismerhetem feleségemet, lányaimat, vőmet, szüleimet stb.? Nem beszélve a barátaimról, akikkel sokkal ritkábban találkozom, mint a családommal, tehát eleve kevesebb információval rendelkezem róluk!

A személyiségünk és érzelmi intelligenciánk fejlesztéséhez persze szintén türelem és idő szükséges. Sokszor a kutatóknak is bosszantó, hogy a megfelelő méréshez és az adatok értékeléséhez rengeteg idő, valamint az alkalmazott módszerek finomítása szükséges, mely szintén időigényes tevékenység. A kutatók munkatempója sokszor nem tud lépést tartani az érzelmi intelligenciával foglalkozó szakirodalomban az egyre merészebb, meglepőbb kijelentésekkel (Ciarrochi et al. 2003).

A személyiség fejlesztésének eredményességét, értelmét még napjainkban is sokan megkérdőjelezzik. Ennek oka egyrészt tájékozatlanság, másrészt sokan nem veszik figyelembe, hogy személyiségünk több elemből áll.

Ma már általánosan elismert tény, hogy a személyiségnek szinte egyetlen eleme sem fejleszthető a modern gazdaság és társadalom elvárásainak megfelelő szinten a tanulók tevékenységében rejlő nevelési-oktatási lehetőségek felhasználása nélkül (Bábosik 2004). A személyiség fejlesztését lehetőleg minél korábban szükséges megkezdeni, hogy a felnőttkorra már érzelmileg fejlett személy könnyebben boldoguljon a családi és munkahelyi kapcsolatokban, a mindennapi kihívások megélésében. Ehhez minél több egyéni és csoportos fejlesztő feladatot indokolt elvégezni, a tanulókkal elvégeztetni. Kijelenthető, hogy a

személyiségfejlesztő hatások egyik kiemelkedő fontosságú kerete, hordozója maga a feladat. Ennek érdekében többek között a munkamódszerek, sőt, a tankönyvek is átalakultak, feladatcentrikus jelleget öltöttek. E felismerés nyomán született meg a munkatankönyv műfaja, továbbá nyilvánvalóvá vált, hogy a személyiség valamely speciális területen történő látványos fejlesztése erre a célra szerkesztett feladatsériákkal nagyon hatékonyan lehetséges (Bábosik 2006).

A személyiségfejlesztés egy élethosszon át tartó folyamat, mely révén elérhető, hogy a fejlett önismerettel rendelkező személy az élete során őt ért kríziseket lehetőleg további sérülések nélkül tudja megélni, az őt körülvevő környezet felé minél kisebb érzelmi terhelést adjon át. Felismerhetővé teszi ugyanakkor a múltban – akár elmúlt generációk életében – gyökerező mintázatokat, a jelenben a külső környezet felől érkező impulzusokat képes helyén kezelni, feldolgozni, éretten megélni, és a fontos tapasztalatokat saját működésébe beépíteni.

Összegzés

Akár elfogadjuk, akár nem, az életünk során az idővel való felelősségteljes gazdálkodás jelentős hatással van személyiségfejlődésünkre. Segítségével megtanuljuk mélyebben, de tudatosan megélni mindennapi traumáinkat, megérteni a környezetünkben zajló folyamatokat, azokat helyén tudjuk kezelni.

A hatékony időgazdálkodási életmód kialakítása a szükségtelen tevékenységek értelmetlenségének *felismerésével* kezdődik. Ezt követi ezek számbavétele, *priorizálása*. El kell dönteni, melyek azok, amiket úgy tudunk kiiktatni az életvitelünkéből, hogy hiányuk nem okoz traumát. Ezeket meg kell tanulnunk *elengedni, elhagyni*. Ez sok esetben nem könnyű, de akiknek sikerült idáig eljutniuk, arról számoltak be, hogy szabályosan megkönnyebbültek.

Ez a megoldás kognitív síkon való kivitelezése. De mélyebbre hatolva érdemes az önismeretünket fejleszteni. Javasolt ebben szakszerű segítséget kérni olyan szakembertől, aki a szakmai kompetenciákon túl rendelkezik kellő gyakorlattal. A mélyülő önismeret az alapja érzelmi intelligenciánk, személyiségünk fejlesztésének. Külön megemlítendő az elengedés képességének megerősítése, mert így leszünk képesek az időrabló, de eddig kedves elfoglaltságokat véglegesen elengedni. Hatására várhatóan mélyül az elfogadási képességünk is, mely segít a konfliktusokban megérteni és elfogadni embertársaink számunkra nem tetsző magatartását, ráadásul az önmarcangolás helyett reálisan tudjuk látni a világot.

A személyiségünk fejlődése és az idővel való viszonyunk logikailag úgy függ össze, hogy könnyebben tudjuk priorizálni életünk eseményeit, el tudjuk engedni a kevésbé fontos dolgokat, megtanuljuk önmagunk életét élni, mely eredményeként már nem az elvárásoknak való megfelelés, hanem a saját megéléseinkre fordítjuk figyelmünket. Ennek az elérése személyenként ugyan változó időt igényel, de megállapítható, hogy az idővel való gazdálkodásunk nehézségeit az önismeretünk fejlesztésére épülő személyiségfejlődéssel tudjuk hatékonyan kezelni.

Irodalom

- Bábosik I. 2004. *Nevelélmélet*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Bábosik I. 2006. A feladat mint személyiségfejlesztő tényező. *Új pedagógiai szemle* 56(4): 50–60.
- Dr. Belső N. 2016. *Sosem késő*. Budapest: Jaffa Kiadó és Kereskedelmi Kft.
- Buda L. 2019. Ne akarjuk mindenáron elkerülni a kiégést! *Üzlet & Pszichológia* 2: 7–10.
- Ciarrochi J.–Forgács J.–D. Mayer J. 2003. *Érzelmi intelligencia a mindennapi életben*. Budapest: Kairosz Kiadó.
- Citatum (2022. 12. 28). Forrás: Citatum Idézet: <https://www.citatum.hu/idezet/81056> (letöltve: 2023.01.17.)
- Csíkszentmihályi M. 2016. *A fejlődés útjai – a harmadik évezred pszichológiája*. Budapest: Libri Kiadó.
- Hawking, S. 2019. *Az idő rövid története*. Budapest: Akkord Kiadó.
- L. Stipkovits E. 2022. *Közelebb önmagunkhoz*. Budapest: HVG Kiadó.
- Margitics F. 2011. *A személyiség fejlődése*. Debrecen: Debreceni Egyetem Tudományegyetemi Karok.
- Oncken, W. 2000. *Monkey Business – Vezetői időgazdálkodás*. Budapest: Bagolyvár Könyvkiadó.
- Szelei A. 2018. *Egészségtelen életmód – túlhajszolt, stresszel teli élet. A stressz inger-, válasz és tranzakcionista típusú megközelítése. A stresszel való megküzdés*. https://www.researchgate.net/publication/340310116_Egeszsegtelen_letmod_-_tulahajszolt_stresszel_teli_elet_A_stressz_inger-_valasz_es_tranzakcionista_tipusu_megkozelitese_A_stresszel_valo_megkuzdes_coo_ping (letöltve: 2023.12.13.)
- Wikiszótár (2023. 01 06). *Wikiszótár*. Forrás: *Változás* szó jelentése. <https://wikiszotar.hu/ertelmezo-szotar> (letöltve: 2023. 01.17.)