



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

Reziliencia

Tanulságok a prevenció számára

Örkényi Ágota

Budapest, 2019.06.11.





elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

A reziliencia fogalma

- A reziliencia az a folyamat, melynek eredményeként a kedvezőtlen, veszélyeztető környezet ellenére pozitív adaptáció, kedvez fejlődési kimenetel tapasztalható (Masten, Best, Garmezy, 1990)
 1. Pozitív adaptációra való **képesség** (személyiségjegy)
 2. Pozitív adaptáció **mintázata** (kimenetel)
 3. A pozitív adaptáció **folyamata** (személy és környezet dinamikus interakciója)



A veszélyeztetettség meghatározása

- *Olyan állapotok vagy történések, amelyek fennállásuk esetén kedvezőtlen fejlődési kimenetelt jósolnak a rendelkezésre álló empirikus bizonyítékok alapján (Masten és Powell, 2003).*

A leggyakrabban vizsgálat rizikótényezők

- Elhanyagoló, bántalmazó szülői magatartás
- Hátrányos helyzet: rossz anyagi helyzet, alacsony SES
- Szülők mentális betegsége: depresszió, skizofrénia, alkohol- vagy drogfüggőség
- Szülő halála, válás
- Stresszteli életesemények
- Diszkrimináció, erőszak
- Szélsőséges élmények: háború, erőszak, természeti katasztrófák
- Többféle rizikótényező együttes jelenléte

Mit jelent a „jó alkalmazkodás”?

- „ az alkalmazkodás jobb, mint ami adott rizikóhelyzet fennállása esetén várható” (Luthar, 2006)



1. Érzelmi és viselkedési tünetek hiánya
2. Fejlődési feladatok sikeres teljesítése, fejlődési kompetenciák megszerzése
3. Pszichológiai jóllét

Nem feltétlenül járnak együtt!



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Reziliencia prevalenciája?

- Nincsenek egységes kritériumok, vizsgálatonként és vizsgált csoportonként eltérő lehet

NÉHÁNY ADAT (Örkényi, 2015)

- Nem teljes-családban élő magyar iskolások körében: 19,9%
- Gyermekotthonban élő 15-18 évesek körében: 10,5%

Szigorú kritériumok alapján!

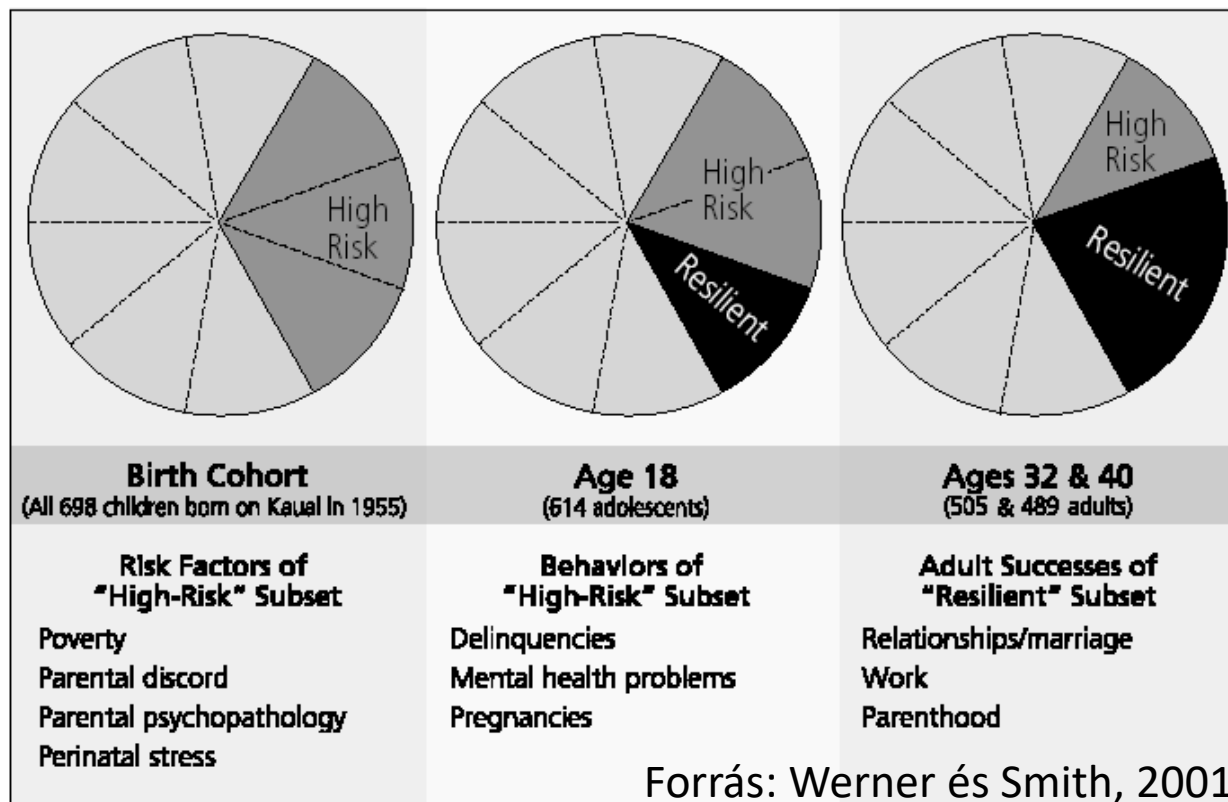
Kauai vizsgálat (Werner és Smith, 1992; 2001)

- Célja: biológiai és pszichoszociális rizikótényezők hatásának nyomonkövetése
- 1955-ben indult, közel 700 gyermek vizsgálatával
- Perinatális kortól felnőttkorig



Kauai vizsgálat – néhány eredmény

- Teljes minta 30%-a erősen veszélyeztetett volt
- „Reziliensek”: iskoláskorban a veszélyeztetett gyerekek 1/3-a, felnőtt korra 2/3-a.



Forrás: Werner és Smith, 2001



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

További eredmények

- Rezilienciát meghatározó tényezők azonosítása
- Korai anyai magatartás kapcsolata a felnőttkori boldogulással
- Kaszkád hatás: korai kompetenciák meghatározták a későbbieket



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Min múlik a reziliencia?

- Gyermekek személyes jellemzői
- Családi környezet jellemzői
- Tágabb társas környezet jellemzői

(Masten és Coatsworth, 1998, Olsson és mstai, 2003)



Rezilienciát meghatározó személyes jellemzők (Masten és Coatsworth, 1998; Olsson és mtsai, 2003)

- Jó kognitív, figyelmi és problémamegoldó képességek, tehetségek
- Hatékony érzelem- és viselkedés szabályozás, önkontroll
- Pozitívabb kép saját magunkról: magasabb önbecsülés, önbizalom, énhatékonyság érzés
- Pozitív életszemlélet: optimizmus, élet értelmébe vetett hit, spiritualizmus
- Társas készségek, empátia



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Családi környezet jellemzői

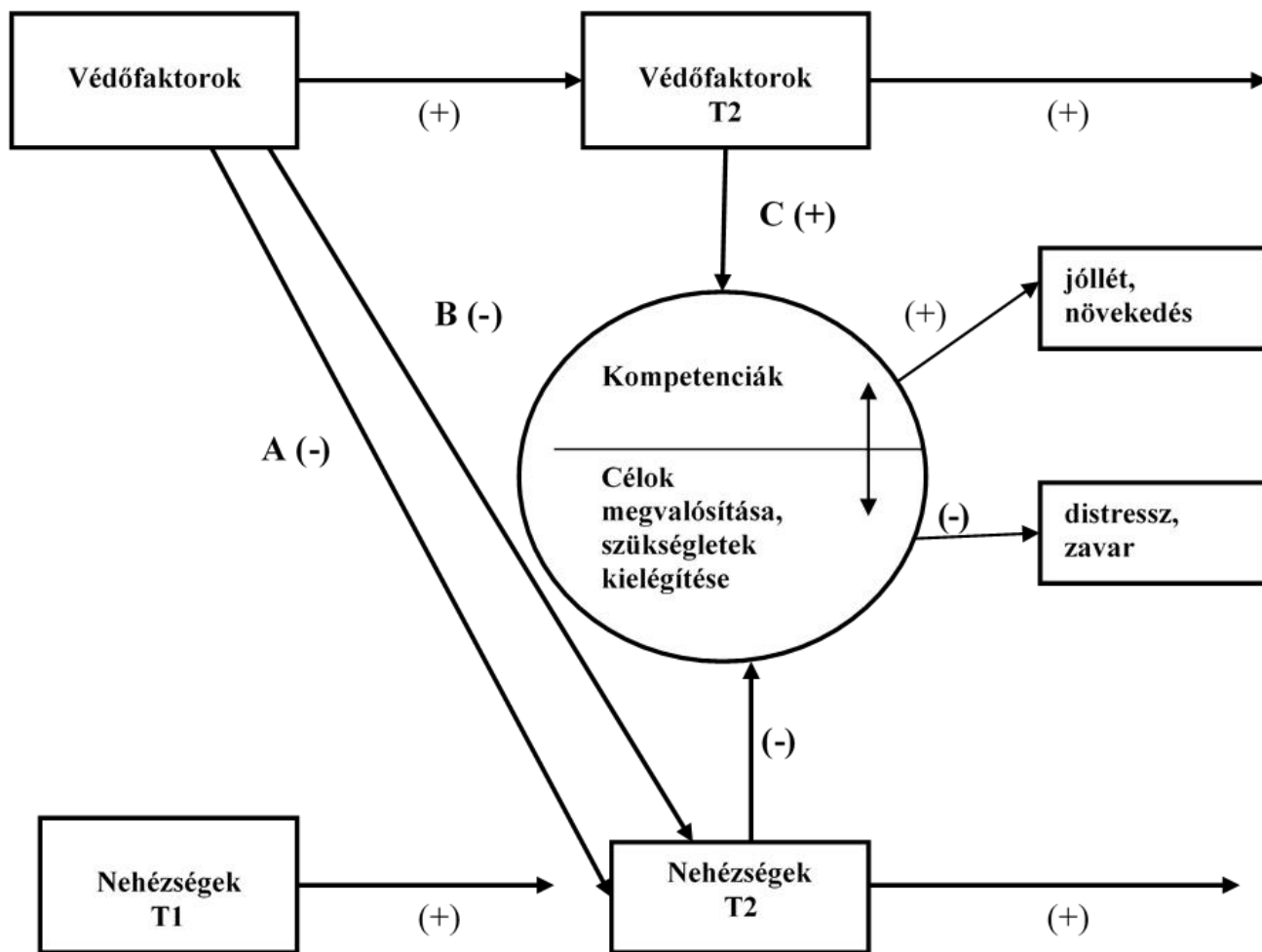
- Szoros, érzelmileg meleg kapcsolat egy gondoskodó szülő-figurával
- Érzékeny, támogató szülői magatartás
- Értékes társas szerepek otthon
- Kiterjedt családi háló, támogató nagycsalád

Tágabb társas környezet jellemzői

- Gondoskodó, kompetens felnőttekkel való kapcsolat családon kívül is (tanár, mentor, edző, hitoktató, stb.)
- Proszociális barátok
- Szervezett tevékenységekben való részvétel (sport, szakkörök)
- Pozitív iskolai környezet



Hogyan hatnak a védőfaktorok? (Sandler, 2001)



Három úton:
A: preventing
B: protecting
C: promoting

Jelmagyarázat: T1: első időpont; T2: második időpont; (+): pozitív hatás, (-): negatív hatás



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Tanulságok a prevenció számára

- Szemléletváltás
- Korai beavatkozások fontossága!
- Miket fejlesszünk?
 - Kiemelt terület: a szülő-gyerek kapcsolat minőségének javítása!
 - Iskola-alapú intervenciók
 - Érzelemszabályozás, társas készségek fejlesztése



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

*„A reziliens alkalmazkodás tulajdonképpen
a JÓ KAPCSOLATOKON múlik”*

(Luthar és Zelazo, 2003, 544. o.)



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

Köszönöm a figyelmet!

orkenyi.agota@ppk.elte.hu