

## *A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében*

Dr. Bredács Alice  
Munkahely: Pécsi Tudományegyetem, Művészeti Kar  
Alice.bredacs@gmail.com

A tanulmány szerzője a pozitív pedagógia egyik első lelkes képviselője. Megtiszteltetésnek veszi, hogy Prof. Dr. Oláh Attilával egy kutatócsoportban dolgozhatott a 2000-es évek elején és közepén, majd a pozitív pszichológiához kapcsolódó témákban a konzulensi teendőkre is felkérhette a hazai pozitív pszichológia jeles képviselőjét és a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív megalkotóját.

A külföldi, majd a hazai szakirodalomban a pszichológiai immunkompetencia mellett azonban egy új fogalom is megjelent, mégpedig a reziliencia fogalma. Bár sokan szinonimaként kezelik e két fogalmat, e tanulmány szerzője szerint, ez nem egyértelmű, mert kontextuális különbségek vannak közöttük, és a két pszichológiai konstruktum szerkezete is több tekintetben eltér egymástól, bár jóvá kell hagyni azt is, hogy valóban vannak átfedések. A tanulmány ezekre a különbségekre szeretné felhívni a figyelmet a szakirodalomban fellelhető fogalomértelmezésekkel és a vonatkozó kutatási eredmények ismertetésével.

A pszichológiai immunkompetencia (PI) egy feltáró, védő-mozgósító-megelőző rendszer, amely képes felerősíteni a mentális egészség megőrzését támogató kompetenciákat és kiegyensúlyozni a személy és környezete közötti kölcsönhatásokat (Oláh 1996, 1999, 2004, 2005). *Védekezőképességünk a változó feltételekhez igazodóan folyamatosan fejleszti és irányítja önmagunk és környezetünk átalakításának folyamatát, szavatolva ezáltal hatékonyságunkat és jól működésünket (egészségességünket)*” (Oláh 2006:1).

Mivel a külvilág folyamatosan és egyre gyorsabban változik, ehhez komoly alkalmazkodóképességre van szükség.

A pszichológiai immunkompetencia fejlettsége felel azért, hogy az egyén képes legyen megküzdeni az új generációk korszakainak kihívásaival, mert előhívja a problémahelyzetek felismerését, kezelését, és ezzel együtt a helyzetekhez illő helyes érzelmi és viselkedési stratégiák megválasztását, valamint a metakognitív stratégiák felismerését. Sajátos komplexitása miatt, kompetenciarendszerként is értelmezhető. Erős komponensei az érzelmi, kognitív és cselekvéses képességeket pozitívan befolyásolják, ezzel nő az énhatékonyság és az önszabályozás hatékonysága. Eredményesebb lesz a tanulás és biztonságosabb a célok elérése. Ezért a pszichológiai immunkompetencia fejlettsége a tanulás és az eredményes munka kulcsa is egyben (Bredács és Kárpáti 2012, Bredács 2012, 2015).

Mindenkire egy konkrét, de fejlődőképes immunkompetencia-mintázat jellemző, ahogyan általában megküzd a feladataival az egyén. Ebben alkalmazkodóképes és kevésbé alkalmazkodóképes megküzdési módok találhatók. Az alkalmazkodni tudóbb, rugalmasabb, stressztűrőbb, céljaikért megküzdeni, önkitaljesedni tudó fiatalok magasabb pszichológiai immunkompetencia-potenciállal rendelkeznek. De elfogadott az a nézet is, hogy minden pszichológiai immunkompetencia összetevő fejleszthető, mégpedig a kihívást jelentő feladatokon keresztül. A pszichológiai immunkompetencia funkciója a „lélek védelme” és a pozitív testi és lelki működés irányítása, amely hozzásegít a lelki egészség jó állapotához,

valamint a boldogabb élet megszerzéséhez és fenntartásához akkor is, ha az élethelyzet éppen stresszel, vagy nehezebb feladatokkal teli. Ez azért lehetséges, mert a pszichológiai immunkompetencia egyesíti az értelmi, érzelmi, viselkedési, érzékszervi feldolgozásokat igénylő tanulási folyamatokat és maximalizálja a folyamatos lelki újjáépülést (Oláh 2005). „A pszichológiai immunkompetencia mára olyan többdimenziós integrált koncepcióvá nőtte ki magát, amelyhez egy komplex működő modell tartozik, amelyben a személyes, rugalmas erőforrások vagy adaptív képességek a stressz okozta lelki sérülésektől védettséget nyújtanak” (Bredács és Kárpáti 2012:198).

### **A PI és a komponensei** (1. táblázat)

**1. táblázat. A pszichológiai immunkompetencia alrendszerei és komponensei<sup>1</sup>**

PI KOMPONENSEK	PI ALRENDSZEREK
Optimizmus – sikerorientáció	Megközelítő – monitorozó alrendszer
Koherencia érzék – összefüggéslátás, az élet értelme	
Növekedésérzés – fejlődésérzés, önkiteljesedésérzés	
Kontrollérzés – felelősségvállalás érzése	
Személyes forrásmonitorozó képesség – kihíváskeresés	
Társas forrásmonitorozó képesség – empátia	
Személyes forrásmobilizáló képesség – leleményesség	Mobilizáló – alkotó – végrehajtó alrendszer
Társas forrásmobilizáló képesség – támogatásszerzés és irányítóképesség	
Személyes forrásteremtő képesség – problémamegoldás	
Társas forrásteremtő képesség – hatékony kooperáció	
Öntisztelet – kreatív énkép	
Kitartás – célorientáció	Önszabályzó alrendszer
Szinkronképesség – a külső és a belső világ összeegyeztetése	
Impulzivitás kontroll – átgondolt viselkedésvezérlés	
Érzelmi kontroll – érzelemszabályozás, építő viselkedés	
Ingerlékenység kontroll – indulatok legyőzése	

A pszichológiai immunkompetencia komponensei három nagyobb csoportot képeznek. Ezeket alrendszereknek nevezzük. A Megközelítő–monitorozó alrendszer funkciója az egyén önismerete, és a környezetének feltérképezése és megértése. A Mobilizáló–alkotó–végrehajtó alrendszer funkciója az, hogy az egyén hogyan képes mobilizálni és aktualizálni önmagának képességeit és környezetét, miközben megéli személyiségének fejlődését és egyensúlyérzését. Az Önszabályzó alrendszer funkciója a figyelem irányítása és a kontroll biztosítása (Oláh 2005). Az alrendszerek között egymás működését szabályozó dinamikus kölcsönhatás van. Ezzel együttesen segítik az „én” működését, a fejlődését és az egyéni és társas alkalmazkodását.

A pszichológiai immunkompetencia vizsgálata alapján egy személyiség, egy csoport, akár egy generáció jellemzői is kirajzolhatók. Az adatok összekapcsolhatók más vizsgálatokkal, például a motivációval, az érzelmeikkel, az áramlatélménnyel, a jól-lét érzéssel, az önismerettel és az önmonitorozással is.

<sup>1</sup> A meghatározások teljes és részletes pszichológiai leírása Oláh Atilla 2005-ben kiadott könyvében található. Az itt leírtak a pedagógiában használható értelmezések.

*A magas pszichológiai immunkompetenciával rendelkező ember jellemzői:*

- Az erősségei dominálnak: tehetséges, egészséges, eredményes, rugalmas, kiegyensúlyozott, vidám, érett, humoros, árad belőle az energia.
- A jó testi és lelki immunkompetencia mutatja, hogy valakinek fejlett énvédő mechanizmusai vannak: alkalmazkodóképes, kontrollképes, kompromisszumképes.
- Jó megküzdési stratégiái vannak, azaz a feladatokkal, feszültségekkel meg tud birkózni. Én-hatékony, ami az energiaforrások megtalálását, saját képességek jobb megismerését, gyorsabb kibontakozását, a képességeinek megfelelő világos, elérhető célok kitűzését, az önálló döntésképességet, az autonómiát és felelősségvállalást is jelenti.
- Bízik az intuícióiban és könnyen kezeli a problémákat.
- Szubjektíve elégedett sorsával és eredményeivel.
- Gyakran kerül áramlatélménybe.
- Erős társas kapcsolatokat ápol, mert szociálisan és érzelmileg intelligens.
- Kevésbé depressziós, neurotikus, reményvesztett, büntudatos.
- Képes odafigyelni élményeire, megbecsülni és kiterjeszteni azokat (Oláh 2012a, 2012b, 2016).

A pszichológiai immunkompetencia vizsgálatának mérőeszköze a *Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív* (PIK) junior (1996) és a felnőtt (2005) változata. Mindkét „önbevallós” standard kérdőívet Oláh Attila vezetésével dolgozták ki az Eötvös Lóránd Tudományegyetemen. Mindkettő alkalmas a pszichológiai immunkompetencia komponenseinek és az alrendszerének vizsgálatára. A junior 48, a felnőtt 80 állítást tartalmaz, amelyek különböző élethelyzetekkel kapcsolatosak. Azt vizsgálják, hogy a kitöltő személy vélekedése szerint mennyire jellemző az életfelfogására az adott helyzet megítélése. A válaszok igaz vagy hamis megadásának erőssége egy négy-fokú skálán történnek. Ennek fokozatai: az egyáltalán nem jellemző rám, az egy kicsit jellemző rám, a jellemző rám, a teljesen jellemző rám. Az egyes pszichológiai immunkompetencia komponensekhez több állítás és a rájuk vonatkozó skálaérték tartoznak. Ezek alapján számolható ki az adott személyre, vagy csoportra jellemző képesség erőssége és alakítható ki egyszemélyre vagy egy csoportra vonatkozó pszichológiai immunkompetencia profilkép.

A pszichológiai immunkompetencia összetevőinek konkrét fejlesztése az oktatásban csak elvétve jelenik meg tudatosan, pedig kulcskompetenciának kellene lennie a tanulók testi-lelki egészsége szempontjából (Bredács 2012). A neveléssel foglalkozó intézményekben ezzel kapcsolatos kutatást is csak néhány pszichológus és kevés számú pedagógus végzett a közelmúltban. Oláh Attila (1999) az általa adaptált Flow-teszt és a PIK összevetésével végzett vizsgálatot kamaszkorúak és egyetemisták körében. Az eredmények szerint azok a tanulók, akik értelmes célokat tűznek maguk elé, látják a tanulás fontosságát és bíznak képességeikben, valamint fejlődésükben, azok az életüket hasznosnak érzik. Önmagukat kontrollképesnek, optimistának, kitartónak és leleményesnek tartják és úgy gondolják, hogy lehetőségük van sorsuk irányítására, céljaik elérésére. A szinkronképesesség, a kitartás és az impulzivitáskontroll szignifikánsan korrelál az áramlatélménnyel. Az alacsony pszichológiai immunkompetencia, szorongáshoz és önbizalomhiányhoz vezet. Az apátiával (antiflow) az értelmes cselekvés hiánya, a céltalanság, a külső kontroll-attitűd és az én-hatékonyosság érzés alacsony szintje korrelál. Az unalom az akarathiányal rokon.

Szélesné Ferencz Edit (2005) azt vizsgálta, hogy milyen személyes és nevelési tényezők alakítják a tanulók életstílusát, viszonyulásait, amelyek az önmagával és környezetével való harmonikus életben segít. Szélesné szerint a tanulóknál ki kell alakulnia a fejlett pszichológiai immunkompetenciának, amely lehetővé teszi a feladatokkal és a feszültségekkel való

megbirkózást, az önálló döntéshozást, önmaguk feladása nélkül. A pedagógus feladata annak segítése, hogy magabiztos, én-hatékony, feladatait önállóan megoldani tudó, kompromisszumképes, alkotóképes, felelősségteljes, azaz az életben helytállni és kontrollt gyakorolni tudó felnőttekké váljanak a tanulók. Ehhez olyan segítő, bátorító és kooperatív tanulási környezetet kell teremteni, amelyben a tanulók biztonságban érezhetik magukat és beleszólhatnak saját céljaik kialakításába és felelősek lehetnek ennek elérésében. Az ilyen nevelés feltétele a tanuló megismerése, az értékes tulajdonságainak kifejlesztése (*Trencsényi 2000, Gyöngyösiné Kiss és Oláh 2007, Gyöngyösiné Kiss 2012, Bredács 2012, 2017, 2018*), és a gyermek létének értékékként való felfogása (*Zsolnai 1996, 1999*).

*Albert-Lőrincz Márton és Kádár Annamária kutatócsoportja* (2008, 2011) – egy Erdélyben végzett kutatásukban – arra hívják fel a figyelmet, hogy a fiatalok önmagukra találása egyre nehezebb, gyakran rossz a közérzetük, szorongók, labilisak és agresszívek. Hiányzik belőlük a kitartás, nem ismerik a belső erőforrásaikat, rosszul tűrik a válságos helyzeteket. Megállapítják, hogy minél gyakoribb a tökéletes élmény elérése, a siker, a megelégedettség érzése, annál jobban kibonthatók a tanulók képességei, azaz javul az én-hatékonyosság. Szerintük ehhez az szükséges, hogy elérhető, világos célokat tűzzenek maguk elé a fiatalok, ismerjék saját képességeiket, találják meg a feladatok elvégzéséhez szükséges energiaforrásokat, rendelkezzenek erős kontrollképességgel és mindezek álljanak összhangban egymással. Hangsúlyozzák, hogy ezek elérésére nevelni kell.

A kutatások szerint a lányoknál gyengébb az érzelmi kontroll (a szorongások leküzdése) és az ingerlékenység gátlása (a harag és az indulatok kontrollálása). A fiúk konfliktuskezelése problémamegoldóbb és az impulzivitás kontroll is erősebb. Az életkorral nő az empátia, a leleményesség (mindkettő 17 évtől), de a 16 éves fiúknál átmenetileg gyengül a koherenciaérvék, a szinkronképesség és a kitartás. Az alkalmazkodóbbak, konformistábbak csoportjába tartozóknak alacsonyabb a pszichológiai immunkompetencia értékük, míg a kiegyensúlyozottabbaké magasabb, de a legmagasabb a versengőké (*Jármí és Ribiczey 2008*). A pozitív gondolkodás és az önkontroll a 10 és 17 éveseknél nagyjából stabil, de az alkotó, mobilizáló és forrást teremtő képességek erős növekedést csak kedvező szociális feltételek között mutatnak. Az életkorral a koherenciaérvék és a kitartás folyamatosan erősödik. Az érzelmi kontroll fejlődése a lányoknál egyenletesebb (*Oláh 2006*). A szülők jó immunvonásaikat akkor örökítik eredményesen, ha olyan szocializációs közeget és jó családi klímát alakítanak ki, amely segíti a személyiségükből jövő pozitív hatások beépülését a gyerekekbe. Az egészséges személyiség kialakulásához és a pszichológiai immunkompetencia gyors fejlődéséhez komplex családra, az anyák és apák magas érzelmi intelligenciájára, jó társas forrásteremtő képességére, az apák lelkiismeretességére és az anyák érzelmi kiegyensúlyozottságára van szükség (*Oláh 2006*).

*Bredács Alice* (2012, 2014, 2017) általános iskolába járók felsőbb évfolyamait és középiskolás tanulókat vizsgált. A középiskolások esetében több vizsgálatban is kimutatható, hogy az összetevők legalacsonyabb értékei között van a fiatalok érzelmi kontrollja, impulzivitáskontrollja, szinkronképessége és a koherenciaérvék. A kontrollfolyamatok képességterületei általában alacsonyabbak a fiataloknál, mint más megküzdőképes területek. Egy másik fontos jellemző, hogy a személyes képességek magasabb értéket mutatnak, több vizsgálat esetében is, mint a társas képességek. A középiskolásoknak az öntisztelet és a növekedésérvék az erősségük.

A kutatási eredmények úgy összegezhetők, hogy a pszichológiai immunkompetencia összetevőinek magas vagy alacsony szintje nem csak egyéni sajátosságokat, hanem életkori sajátosságokat, nemi különbségeket, sőt generációs jellemzőket is mutatnak.

## A reziliencia

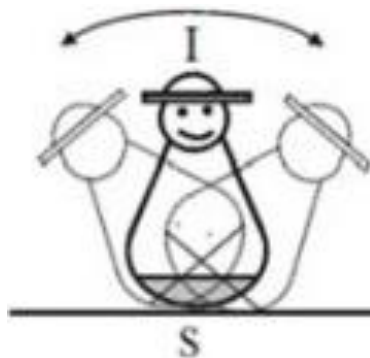
Egyre több tudományterület (fejlődés- és nevelépszichológia, családterápia és az ökológia) mutat érdeklődést a „reziliencia” kérdésköre iránt. A fogalom eredetileg a mérnöki fizikából került a humán tudományok területére és vált ott „slágerkategóriájává” (Békés 2002).

A szó eredeti (a fizikában használatos) értelmezése rugalmas ellenállási képességet jelent. Az ellenállóképesség az adaptálódással valósul meg. Egy személy tulajdonságai önmagában nem értelmezhetők, csak a környezeti ráhatással együtt.

A reziliencia egyik értelmezése szerint a rendszernek van egy olyan mértéktartománya, amelyen belül még képes megőrizni a belső egyensúlyát a ráható erőkkal szemben. A másik értelmezése szerint a rendszer képes az egyensúlyi állapotából való kibillenés után egy új egyensúlyt kialakítani. Az első értelmezés a stabilitásra, teherbíróképességre, állandó kiszámíthatóságra utal, a második szerint pedig dinamizmust, rugalmasságot, változni tudást jelent. A humán értelmezésben e kétféle gondolkodás összekeveredik és egy komplex jelenségként alakul tovább a fogalom (Békés 2002).

A rezilienciára való képesség vizsgálatát az a gondolat indította el, hogy megfigyelték, hogy vannak olyan emberek, akik a kevésbé szerencsés adottságaik (például valamilyen fogyatékoság), vagy a nagyon nehéz fiatalkori élethelyzetük ellenére, mégis sikeres felnőtté tudtak válni, pedig nem kaptak sem elegendő külső támogatást, sem olyan viselkedési mintákat, amelyek elvezetnék őket a sikerhez. Hasonlóan nehéz élethelyzetben levők közül egyeseknek sikerül talpon maradniuk, sőt megvalósítaniuk a törekvéseiket, másoknak pedig nem. Vajon milyen képességek birtokában, illetve környezeti feltételek hatására tudnak sikert elérni, regenerálódni a reziliens emberek?

Életrajzok elemzésével kezdődtek a vizsgálatok, amelyekben mindig kimutatható volt a nagyon nehéz stresszel teli élethelyzet, vagy körülmény. Ezért nevezik ezt a jelenséget „kejfeljancsi” képességnek is. (1. ábra)



1. ábra. „Kejfeljancsi” képesség. Forrás: Brouwer Pálhegyi 2015, internetes forrás.

John Bowlby (a *korai kötődés*<sup>2</sup> elméletének kidolgozója) leírja, hogy egyes súlyosan traumatizált csecsemők és kisgyermek nem a várt patológikus tüneteket produkáltak, hanem helyette nagyfokú vitalitást és kreativitást mutattak. Bowlby eleinte erre a jelenségre fejlődési rendellenességként gondolt (Bowlbyra hivatkozik Békés 2002).

Már *Ferenczi Sándor* (1971) is, megfogalmazta, hogy egyes gyerekek a nagy megrázkódtatás (például halálfélelem) után meglepően jól működő képességeket fejlesztenek ki.

---

<sup>2</sup> John Bowlby szerint annak a gyermeknek, akinek születése után nincs lehetősége kialakítani a gondozójával a biztonságos kötődést, az többé nem lesz képes erre és nem lesz képes boldog életet élni (Bowlbyra hivatkozik Békés 2002).

A korai fogalomértelmezések a rossz helyzet túlélése, a stresszel való megbirkózni tudást értik reziliencia alatt. „*A reziliencia sokkhatás esetén megmutatkozó rugalmas ellenálló képesség, amely biztosítja a funkcionális fennmaradást*” (Szokolszky és V. Komlói 2015:12).

„*A reziliencia, vagyis a stresszel és a nehéz helyzetekkel való megküzdés, a testi-lelki szenvedés utáni gyors regenerációra való képesség...*” (Gyarmathy 2018: osz. nélk.).

A reziliencia azt mutatja meg, hogy milyen gyorsan képes valaki lelkileg regenerálódni és a sokkhatás (kudarccsaladás, veszteség, csődélmény) után életvitelét a korábbi optimális állapotba visszaállítani, vagy egy új „élhető életet”, kialakítani.

Később a stresszre való reagálást kompetencia-megnyilvánulásként gondolták el, de értettek alatta a stresszel való szembe szegülésre kialakuló magas önbizalmat, társadalmi kompetencia növekedését, sikeres alkalmazkodóképességet, sikeres adaptációt, megküzdőképes mintát vagy sémát is.

Gordon 1995-ben leírt meghatározása szerint „*a reziliencia a viszontagságos körülményekkel szemben megnyilvánuló képesség a boldogulásra, az érlelődésre s a kompetencia növelésére*” (Gordon rezilienciaolvasatát idézi Békés 2002:221). Ehhez mindenféle (lelki, biológiai, környezeti) erőforrást meg kell találni és fel kell használni.

A rezilienciának gyermekvédelmi szempontú meghatározása is van, amely az egyén „*sikeres alkalmazkodó képessége, előremutató viselkedése a hosszan tartó kedvezőtlen – külső vagy belső – hatások, súlyos traumák ellenére.*” (Chicetti és Cohen 2006:14)

„*A különösen reziliens személyiség átlagon felül hajlamos egy helyzetnek, eseménynek a jövőre nézve aluldeterminált voltát felismerni, a helyzetet újraértelmezni és a szükségből erényt kovácsolva a váratlan lehetőségeket megpillantani. Az újraértelmezés nem feltétlenül tudatos, sokkal inkább... (olyan)...amikor a figyelem fókusza a helyzet megoldásának keresése során spontán átkerül az addig járulékos elemek valamilyen csoportjára, s ezzel egy teljesen új perspektíva – a helyzetből való kiút – jelenik meg*” (Békés 2002:222).

Mindebből az derül ki, hogy a reziliencia komplex jelenségét nehéz pontosan definiálni. A meghatározásban tehát nem elég csak az adottságokra, vagy a helyzetre fókuszálni. A reziliencia ugyanis nem csak az egyénből, vagy csak a körülményeiből fakad. A fogalomban pszichológiai, pedagógiai, szociológiai és ökológiai szempontok is vannak.

Egyesek szerint az ökológiai szemléletű megközelítés a helyes, amelyben egy kölcsönös viszonyrendszer jelenik meg a meghatározásban. Ez a kölcsönösség elsősorban az öröklött biológiai és pszichológiai adottságokra és a viszonylag állandó környezeti tényezőkre vonatkozik. Ilyen tényező a családszerkezet, az anyanyelv, a szociális és a kulturális meghatározottságok, valamint a környezet feltételei. Ezek együttesen váltják ki az adaptív reakciót, és határozzák meg a reziliencia mértékét és minőségét, azaz a gyakrabban előforduló drámai helyzetekkel való megküzdés eredményességét (Békés 2002).

A reziliencia legszélesebben értelmezve egy olyan gyűjtőkategória, amelybe „*mindazon erőforrások, erények és ravaszságok beletartoznak, melyekre támaszkodva a halandó ember bekapaszkodik az életbe, elviseli a számtalan kötelező és egyéni traumát, újra meg újra visszakapaszkodik; szinte legyőzi a múlt időt*” (Jávorra hivatkozik Békés 2002:223). Ebben a felfogásban családi, vagy iskolai rezilienciáról is beszélhetünk.

A „reziliens iskolának” jellemzője például, hogy magas számú szakmaközi együttműködés van. Ezzel segítik az iskolában a felnőttek a hétköznapi nehézségekkel való megküzdést. A felnőttek is reziliensek, védelmet nyújtok, kompromisszumképesek egymással és a tanulókkal. A tanulók segítő fiatal „sorstársakkal” vannak körülvéve. Ezek a tanulók számára pozitív jelenlétet, valós mindennapi kapcsolati tőkét jelentenek. A tanárok és más segítőképesek kialakítani a tanulókkal a bizalmas kapcsolatot. Ez a tanulók problémáira való nyitottságot, az elfogadó, támogató attitűdöt és a tanulók számára mindig „élhető reflektív kommunikációt” jelenti.

Azaz nem elegendők a pedagógiai programokban leírt pedagógiai alternatívák megléte. Az alternatív programok csak a rugalmasságra vonatkozó lehetőséget biztosítják. A reziliens iskola eredményessége a „kompetens felnőttekkel” megélt személyeségen múlik, valamint azon, hogy az iskolai térben mennyire mozog „otthonosan” a tanár és a tanuló, mennyire meleg, szeretetteljes az osztálytermi légkör, mennyire természetes az együttműködés és az egymás segítése (Homoki, Czinderi, Segal, Sándor és Fodorné 2016).

„Azokban az osztályokban, ahol a pedagógust, mint mintaadó személyt a pozitív önértékelés, a segítőkészség, a következetesség, a hitelesség és az érzelmek megfelelő kezelése jellemezte, a kortársak között is szignifikánsan több pozitív interakciót figyeltek meg” (Zsolnai és Kasik, 2007:12). Különösen a hátrányos településeken élő és jelentős a nehézségeknek kitett tanulók „pszichés energiafogyasztása” magasabb az átlagosnál, ez a tanulástól sok energiát vesz el, sikertelenebbek a tanulásban. A jó reziliencia gyakorlattal rendelkező iskolában a tanulóknak többet segítenek és ezt megbélyegzés nélkül teszik a tanárok.

Az „otthonos iskola” a tanterv mellett figyelembe veszi a gyerekek sokrétű szükségleteit, törődik a jóllétével (Ferge és Makai Tóth 2010). A reziliens iskola, „a megbomlott harmóniájú család” ellenében kompenzáló hatással rendelkezik.

A tanulóknak az őt körülvevő (iskolai-, családi-, társas-) környezetbe vetett bizalma jelentősen befolyásolja az „élet értelmébe vetett hitét” és meghatározza rezilienciáját (Homoki, Czinderi, Segal, Sándor és Fodorné 2016) és szorosan összefüggnek az iskolai teljesítménnyel is (Kopp és Skrabski 2009).

A hátrányok ellenére is sikeres, motivált, önmagukat becsülő tanulók a reziliensek. Ők a nehézségek ellenére is boldogulnak, mert képesek valamilyen stratégiával legyőzni a nehézségeket (Szabó 2015). A pedagógusnak e stratégiák feltárása adhat sok segítséget, mert ezek ismeretében ki tudják bővíteni a megelőző, óvó, problémakezelő módszereiket. A reziliencia vizsgálatokban azonban nem csak a tanuló tulajdonságait kell szemügyre venni, hanem a környezeti tényezőket is (Ceglédi 2011). A pozitív környezeti tényezők elemeinek ismerete után, a nevelők optimálisabbá tudják formálni a bajbajutott gyerekek fizikai és közösségi környezetét.

Egy reziliencia kutatásban azokra a kérdésekre keresték a válaszokat, hogy: „Miként alakul a gyermekek interakcióinak mennyisége és minősége, társadalmi tőkéje? Családi, iskolai, szervezeti kapcsolati erőforrásaik szintje hogyan befolyásolja a reziliencia egyes összetevőit? A társas élmények megélésére lehetőséget biztosító iskolai, kulturális, szubkulturális közösségekhez, csoportokhoz való tartozás, szervezeti tagság hogyan alakul a vizsgálati alminták sikeres és sikertelen csoportjaiba tartozók esetében? (Homoki, Czinderi, Segal, Sándor és Fodorné 2016).

**A kutatást a CYRM kérdőív magyar adaptációjával végezték.** Komponenseit faktoranalízissel állapították meg. Alkomponensei: 1) a közösségi és családi háttér (11 item a kérdőívben), 2) kortársi és baráti kapcsolatok (7 item a kérdőívben), 3) az egyéni jellemzők (7 item a kérdőívben), 4) a vallási dimenzió (3 item a kérdőívben). (2. ábra)



2. ábra. A CYRM 28 magyar adaptációnak négy dimenziója. Forrás: Homoki, Czinderi, Segal, Sándor és Fodorné 2016.

A kutatási eredményekből láthatóvá válik az összefüggés az iskolai környezet és az eredményes tanulás között. A vizsgálat fő eredménye az, hogy a rezilienciát az *énhatékonyság érzése* és az élet értelmében vetett *hit erősíti a legjobban*. Ezek kifejlesztésével a tanulók életminősége erősen javítható. A kifejlesztésnek a *külső tényezői* a szocioökonómiai előnyök, a valós kapcsolatok a tanárokkal, diákokkal, kortársakkal és a társas, közösségi élmények biztosítása, a belső pedig az érzelmi intelligencia (Bredács 2009, 2012), a problémamegoldó képesség (Bredács 2015), az autonómia, az önszabályozás, az önrendelkezés, a mások megnyerésére alkalmas képességek, a hit az élet értelmében, a valláshoz, hithez való vonzódás (Homoki, Czinderi, Segal, Sándor és Fodorné 2016). A leírtakat az 3. ábra foglalja össze.



3. ábra. A gyermekvédelemben élő gyermekek rezilienciájának feltételezett meghatározó tényezői. Forrás: Homoki 2014:207



A rezilienciára való képességet a minősítő-büntető nevelést kerülő, helyette a megismerést-fejlesztést alkalmazó neveléssel lehet kialakítani. A gyermeknek meg kell tapasztalnia erős és gyenge oldalait, amelyek által megtanulhatja, hogy fejlődésre, tanulásra és problémamegoldásra képes, hogy sikeres lehet valamiben.

## Összegzés

A második évezred elejétől a megküzdőképesség értelmezésére, illetve vizsgálatára két egymást helyenként erősen átfedő kutatási téma is igényt tartott, nevezetesen a pszichológiai immunkompetencia vizsgálatok és a reziliencia vizsgálatok. Ezek a fogalmak bár hasonló funkciókkal, de különböző kontextusban teszik értelmezhetővé a megküzdőképesség egyes területeit, ezért sokszor szinonimaként használják őket. Bár mindkettő rendkívül komplex fogalom és mindkettő valóban a megküzdőképességhez kapcsolódik, de más-más helyzetekre vonatkoznak.

E fogalmak komplexitása azt mutatja, hogy nem csak egy-egy személyes vagy társas esetleg más környezeti területet érintenek – vizsgálnak egyszerre, keresve az elemek kölcsönkapcsolatait –, hanem modellezni kívánják a megküzdés bizonyos jelenségvilágát (bár nincsen olyan modell, amely képes lenne egy jelenség minden egyes részterületét felölelni).

E fogalmak konstruktum jellege azt kívánja kifejezni, hogy mindkét jelenség viszonylag összetett elemekből álló alakzatot, szerkezetet, összetett működést mutat, amelyeknek mértéke, lefutása tartalmazhat általánosításokat, de akár sok egyedi vonást is. A konstruktum folyamatosan önmagát újra és újra konstruálva, újraalkotva fejlődik.

A reziliencia a nehéz helyzetekhez való igazodó, gyors regenerálódó képesség, amelyben fontos a környezet támogató visszajelzése is, a segítő erők megtalálása. A reziliencia esetében mindig jelen van a súlyos kiváltó ok, a trauma vagy a kritikus élethelyzet. Ezek különösen nehéz egyedi vagy akár gyakoribb társadalmi szituációk gyűjtőterülete lehet, ami azt mutatja, hogy a megküzdőképesség szociális, sőt szociálpedagógiai, szocioökonómiai tehát ökológizálódó aspektusból értelmezhető.

A pszichológiai immunkompetencia a megelőzést és az élet kiteljesedésének lehetőségét megadó terület. Olyan, amely az egyén gondolatait és az ezeknek megfelelő viselkedését az érzelmeken, az érzéseken, az érzéseken (mint adott képességterületeken), a kontrollfolyamatokon, a nézeteken és a személyes fejlődésen keresztül szabályozza, illetve szűri át ezeken a gondolatokat és a viselkedési formákat. Csak néhányat említve, ilyen például az optimizmus, a fejlődés érzése, a koherenciaérzés és mások. A pszichológiai immunkompetencia az embert, vagy egy csoportot általánosságban jellemző komplexum, ahogy az elnevezés is mutatja, elsősorban a személyiségpszichológia, azaz az egyén fejlődőképes kompetenciái felől közelíti meg a megküzdési folyamatokat. Magába foglalja azokat a kompetenciaterületeket is, amelyek a társas kapcsolatok felé, a beilleszkedés felé, a közösségre gyakorolt személyes hatások felé mutatnak. A kompetencia a pedagógiában a valamire való alkalmasságot, rátermettséget, a törekvések és a célok iránt való elköteleződést, így az ismeretek, képességek és attitűdök különböző mértékű együttes megjelenését és egy adott célterületre való eredményes felhasználását mutatja.

Az utóbbi években a reziliencia fogalmát egyre jobban kiterjesztik minden olyan fejlődést meghatározó jelenségre, amely az egész életre kihat, egy-egy súlyosabb megrázkódtatás után. A pszichológiai immunkompetencia fogalmát pedig – a pozitív pszichológiában és pedagógiában – a flow-élménnyel, a kiteljesedéssel kötik össze gyakran. Kellő kihívások esetén

és megfelelő szintű képességek során az egyén nem csak elboldogul, talpon marad az életben, hanem képes a jól-lét, a fejlődés, a szabadság, a társas kapcsolatok boldog, örömteli, büszkeséggel eltöltő megélésére. A kihívás jelenthet nagy feladatot, stresszel teli helyzetet, nehézséget is, de az egyénnek joga van eldönteni, hogy a rögzösebb utat választja-e, akár képesség is válhat a kihívások célzott keresésére. Ebben a szituációban a megküzdés tehát nem élet-halál kérdése. A személynek joga van összegegyeztetni a kihívások mértékét a már rendelkezésére álló, már meglévő kompetenciáival.

Mindkét fogalom lényege azonban az, hogy az összetevők egész életen át fejlődőképesekek a személyiség rugalmassága és az életben folyamatos érkező kisebb-nagyobb ránc mért, vagy kiválasztható kihívásai miatt. Az iskolai és bármilyen közösségi környezet fontos feladata e területek és komponenseik célirányos fejlesztése.

## Felhasznált irodalom

**Albert-Lőrincz Enikő, Albert-Lőrincz Márton, Kádár Annamária, Kovács Tímea és Lukács-Márton Réka** (2011): Serdülők élményminőségének vizsgálata. *Magiszter*, IX. évfolyam 1. sz., 5–12.

**Albert-Lőrincz Enikő, Albert-Lőrincz Márton, Kovács Réka Rozália, Kádár Annamária és Lukács-Márton Réka** (2008). Az erdélyi és magyarországi serdülők társas beilleszkedésének és élettel való elégedettségének összehasonlító vizsgálata. In: Gesztes, O. (szerk.): *Nagyítás. Tanulmányok, beszélgetések, előadások ifjúságsegítőknél*, Nagyító Alapítvány, Szeged., 190–201.

**Békés Vera** (2002): A reziliencia-jelenség avagy az ökológizálódó tudományok tanulságai egy ökológizált episztemológia számára. In: Forrai Gábor és Margitay Tihamér (szerk.): *Tudomány és történet: Fehér Mártának tisztelői és tanítványai*. Typotex, Budapest. URL: <https://docplayer.hu/12986-Bekes-vera-a-reziliencia-jelenseg-avagy-az-okologizalodo-tudomanyok-tanulsagai-egy-okologizalt-episztemologia-szamara.html>

**Bredács Alice** (2009): Az érzelmi intelligencia és fejlesztése az iskolában – különös tekintettel a tehetséggondozásra. *Iskolakultúra*, (19)5–6., 55–73.

**Bredács Alice** (2012): *A zene, tánc, színművészet, képző- és iparművészet területein képzésben részesülő 14–16 éves tehetséges tanulók csoportjaira jellemző tulajdonságok vizsgálata pszichometriai és pedagógiai eszközökkel*, PhD értekezés, kézirat, ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest. Az összefoglaló URL címe: [http://www.ppk.elte.hu/file/doktorjelolt\\_bredacs\\_alice\\_tezi.pdf](http://www.ppk.elte.hu/file/doktorjelolt_bredacs_alice_tezi.pdf)

**Bredács Alice** (2015): *A pszichológiai immunkompetencia vizsgálatának eredményei a szakmai tanárképzés országos módszertani- és képzésfejlesztéséhez*. Kutatási beszámoló. In: Daruka Magdolna (szerk.): *A tanári szerep változásának háttértényezői a szakképzésben. (TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0012, „Szakmai tanárképzés országos módszertani- és képzésfejlesztéséhez”)* Kiadta a Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest. 87–128. URL: <http://www.phdkozosseg.hu/getDocument/1841>

**Bredács Alice** (2017): *Rendszerezvűség, mérési és értékelési modellezés és stratégiák a művészeti nevelésben*. In: Károly Krisztina és Homonnay Zoltán (szerk.): *A tanulás és a tanítás értékelése*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 284–296.

**Bredács Alice** (2018): A pszichológiai immunkompetencia és a megküzdő képesség fejlesztése a művészetpedagógiai eszközeivel: problémák és lehetőségek. *Parlando* (digitális Zenepedagógiai folyóirat), (59)1., URL: [http://www.parlando.hu/2018/2018-1/Bredacs\\_Alice.pdf](http://www.parlando.hu/2018/2018-1/Bredacs_Alice.pdf)

- Bredács Alice és Kárpáti Andrea** (2012): A 14–16 éves művészeti képzésben részesülő tanulók pszichológiai immunkompetenciája és ennek integrációja a művészeti neveléssel. *Magyar Pedagógia*, (112)4., 197–219. URL: [http://www.magyarpedagogia.hu/document/1\\_Bedacs\\_MP1124.pdf](http://www.magyarpedagogia.hu/document/1_Bedacs_MP1124.pdf)
- Ceglédi Tímea** (2011): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. *Szociológiai Szemle*, (22)2., 85–110., URL: [http://www.szociologia.hu/dynamic/szocszemle\\_2012\\_2\\_cegledi.PDF](http://www.szociologia.hu/dynamic/szocszemle_2012_2_cegledi.PDF)
- Cicchetti, D. and Cohen, D. J.** (Eds.). (2006). *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (2nd ed.). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Ferenczi Sándor** (1971): *Nyelvzavar a felnőttek és a gyermek között. A gyengédség és a szenvedély nyelve*. In: Buda Béla (szerk.): *A pszichoanalízis és modern irányzatai*. Gondolat, Budapest. 215–226. = In: Ferenczi Sándor (1997): *Technikai írások (1921–33)*. Animula, Budapest. 102–112.
- Ferge Zsuzsa és Makai Tóth Mária** (szerk., 2010): Konferencia az esélyegyenlőséget növelő óvodai-iskolai jó gyakorlatokról. Bánytereny, 2009. október. 16–17. Legyen jobb a gyerekeknek. Nemzeti Stratégia (2007-2032). Gyerekesély Füzetek 6. Kiadta az MTA TK Gyerekszegénység Elleni Programiroda, Budapest. URL: <http://www.gyerekesely.hu/index>.
- Gyarmathy Éva** (2018): Tanóra a boldogtalan magyar gyerekeknek. *HVG, Élet+Stílus* portál, (feltöltés: 2018. április. 26.), URL: [http://hvg.hu/élet/20180426\\_Gyarmathy\\_Eva\\_Tanora\\_a\\_boldogtalan\\_magyar\\_gyerekeknek?s=hk](http://hvg.hu/élet/20180426_Gyarmathy_Eva_Tanora_a_boldogtalan_magyar_gyerekeknek?s=hk)
- Gyöngyösiné Kiss Enikő** (2012): *A személyiség pozitív erőforrásai*. In: Gy. Kiss Enikő és Polyák Lilla (szerk.): *A személyes és társas tényezők szerepe a rehabilitációs munkában*. Egészség Rehabilitációs Füzetek II., Oriold és Társa Kiadó. Budapest.
- Gyöngyösiné Kiss Enikő és Oláh Attila** (szerk. 2007): *Vázlatok a személyiségről a személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest.
- Homoki Andrea, Czinderi Kristóf, Segal Hajnalka, Sándor Zita és Fodorné Vidó Renáta** (2016): A CYRM 28 gyermek és ifjúsági reziliencia skála magyar adaptált változatának jellemzői és a GYIRM 25-20 magyar gyermek és ifjúsági reziliencia skálák validálása családjukban élő és családjukból kiemelt serdülők körében. 34–36, URL: <http://mindenholotthon.hu/reziliencia-2016-teljes.pdf>
- Jármi Éva és Ribiczey Nóra** (2008): *Érzelmi intelligencia kérdőíves vizsgálata gyermekotthonban élő serdülőknél*. Előadás. MPT XVIII. Országos Tudományos Nagygyűlése, Nyíregyháza, 2008. május 22–24.
- Kopp Mária** (2010): Boldog tanárok, boldog diákok – illúzió vagy lehetőség? *Miskolci Keresztény Szemle*, (24)4., 16–25. URL: [http://keresztenszemle.hu/wp-content/uploads/2017/03/Szemle-2010\\_4.szam\\_web.pdf](http://keresztenszemle.hu/wp-content/uploads/2017/03/Szemle-2010_4.szam_web.pdf)
- Kopp Mária és Skrabski Árpád** (2009): Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. *Távlatok*. 86. 32–53.
- Oláh Attila** (2004): *Megküzdés és pszichológiai immunkompetencia*. In: Pléh Csaba és Boross Otília (szerk.): *Bevezetés a pszichológiába*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Oláh Attila** (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Oláh Attila** (2006): Az egészséges személyiségfejlődés és a pszichológiai immunkompetencia szociális kontextusa: longitudinális elemzés. Kutatási beszámoló, OTKA kutatások. ELTE PPK, Budapest.
- Oláh Attila** (2012a): A pszichológia napos oldala. *Magyar pszichológiai szemle*, (67)1., 3–11.
- Oláh Attila** (2012b): A globális (érzelmi - pszichológiai - szociális - spirituális) jóllét növekedését támogató személyiségtényezők. Bölcsész Akadémia előadás. PTE BTK November 15.

- Oláh Attila** (2016): *Pozitív pszichológia, megküzdés, flow-élmény*. Előadás PPT. PTE BTK, 2012, URL: <http://fejermepsz.hu/teszt/wp-content/uploads/2016/05/OlahAttila.pdf>
- Szabó Dóra Fanni** (2015): A reziliencia fejlesztésének lehetőségei, *Iskolakultúra*, 7–8., 135–138. URL: [http://epa.oszk.hu/00000/00011/00196/pdf/EPA00011\\_iskolakultura\\_2015\\_07-08\\_19.pdf](http://epa.oszk.hu/00000/00011/00196/pdf/EPA00011_iskolakultura_2015_07-08_19.pdf)
- Szélesné Ferencz Edit** (2005) Az individuálpszichológia pedagógiai szemléletének újabb vetülete – a pszichológiai immunrendszer fejlesztése. *Új Pedagógiai Szemle*, (55)10., 34–41., URL: <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00096/2005-10-ta-Szelesne-Individualpszichologia.html>
- Szokolszky Ágnes és V. Komlósi Annamária** (2015): A „reziliencia-gondolkodás” felemelkedése – ökológiai és pszichológiai megközelítések. *Alkalmazott Pszichológia folyóirat különszáma*. Kiadta az ELTE PPK, Budapest, 11–27.
- Trencsényi László** (2000): *Művészetpedagógia: elmélet, tanterv, módszer*. OKKER Kiadó, Budapest.
- Zsolnai Anikó és Kasik László** (2007): Az érzelmek szerepe a szociális kompetencia működésében. *Új Pedagógiai Szemle*, (57)7–8., 3–16. URL: <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00115/2007-07-ta-Tobbek-Erzelmek.html>
- Zsolnai József** (1995): *Az Értékközvetítő és Képesség-fejlesztő Pedagógia*. ÉKP Központ – Holnap Kiadó – Tárogató Kiadó, Budapest.
- Zsolnai József** (1999): Képesség- és személyiségfejlesztés alulnézetből. *Új Pedagógiai Szemle*, 49. 12. sz. 13–15. <http://www.oki.hu/cikk.php?kod=1999-12-ik-Zsolnai-Kepesseg.html>