



Petrov, Boglárka - Kovács, Edina – Ceglédi, Tímea – Bordás, Andrea – Berei, Emese Beáta -  
Hafičová, Hedviga – Dubayová, Tatiana

## Reziliencia tréning módszertani kiadvány



Erasmus+

Szerzők:

**Petrov Boglárka**

Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület  
[petrov.boglarka@gmail.com](mailto:petrov.boglarka@gmail.com)

**Kovács Edina**

Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület  
[kovacs.edina.12@gmail.com](mailto:kovacs.edina.12@gmail.com)

**Ceglédi Tímea**

Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület  
[t.cegledi@gmail.com](mailto:t.cegledi@gmail.com)

**Bordás Andrea**

Partiumi Keresztény Egyetem  
[bordas.andrea@partium.ro](mailto:bordas.andrea@partium.ro)

**Berei Emese Beáta**

Partiumi Keresztény Egyetem  
[bereiemese@partium.ro](mailto:bereiemese@partium.ro)

**Hedviga Hafičová**

Prešovská univerzita v Prešove  
[hedviga.haficova@unipo.sk](mailto:hedviga.haficova@unipo.sk)

**Tatiana Dubayová**

Prešovská univerzita v Prešove  
[tatiana.dubayova@unipo.sk](mailto:tatiana.dubayova@unipo.sk)

Felelős kiadó:

**Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület**  
4031 Debrecen, István út 33. 6/20.

Kiadás éve:

**2022**

**ISBN (pdf) 978-615-01-5965-2**

**A kiadvány a 2020-2-HU01-KA205-079023 hivatkozási számú „Spotting and Strengthening Resiliency Skills from Early Childhood” elnevezésű pályázat keretében, az Erasmus+ program támogatásával készült.**

**A kiadványban foglaltak nem szükségszerűen tükrözik az Európai Bizottság álláspontját.**

## Tartalomjegyzék

A kiadvány célja	3
Mi a reziliencia?	3
Hátrányok	6
Kihívás	9
Krízis	10
Trauma	13
Megküzdési stratégiák	15
Hétköznapi reziliencia	20
A reziliencia mérése	26
Tréningtematika	34
A feladatok leírása	39
Mellékletek	47
Bibliográfia	69

## **A kiadvány célja**

A 2020-2-HU01-KA205-079023 számú, „Spotting and Strengthening Resiliency Skills from Early Childhood” elnevezésű projekt célja, hogy felkutassa, megvizsgálja és összegyűjtse azokat a módszereket, melyek segítségével erősíthető a reziliencia képessége már kisgyermekkorban is és amely módszereket számos területen lehet alkalmazni.

A projekt keretében készült el ez a 40 oldalas módszertani kézikönyv, amely tartalmazza a reziliencia-kutatásokkal kapcsolatos alapismereteket, illetve egy háromnapos tréning moduljait, mely segítségével a gyerekekkel, fiatalokkal foglalkozók képessé válnak felismerni a rezilienciára utaló jeleket a hétköznapokban, képesek erősíteni ezt a képességet és képessé válnak integrálni mindennapi munkájukba a tanultakat.

A tréningtematikába nem kerültek olyan feladatok, melyek speciális végzettséget igényelnek, így szakképzettséggel nem rendelkező trénerok, csoportvezetők is bátran kipróbálhatják ezeket. Ugyanakkor bátorítunk mindenkit arra, hogy a magasabb szintű feladatok elvégzéséhez szükséges tanfolyamokat, képzéseket is elvégezze, amennyiben lehetősége van rá, hogy minél szélesebb körben és mélyebben tudjon segítséget nyújtani a környezetében élőknek. A projekt során készült jógyakorlat gyűjteménybe már ilyen típusú feladatok is kerültek, ezek a feladatok további segítséget nyújtanak a munkához.

A kiadvány előbb részletezi a reziliencia fogalmát, bemutatja a reziliencia-kutatásokkal kapcsolatos elméleteket. Ezt követi a tréning tematikája, feladatonként megmagyarázva, miért került a feladatok közé, mit fejleszt, mire kell figyelni a megvalósítás során stb.

## **Mi a reziliencia?**

A rezilienciának számos meghatározása van, attól függően, mikor készült az adott kutatás, illetve milyen tudományterület vagy szakma használja a fogalmat. Találkozhatunk vele a sikerrel kapcsolatos kutatásokban, önségítő könyvekben és tanfolyamokon, munkavállalással kapcsolatos tanácsadásokon, szervezeti stratégiák tervezésekor.

A reziliens személy vagy munkaszervezet rugalmas, kitartó, optimista, realista, ellenáll, túlél, tervez, alkalmazkodik, „meghajol, de nem törik”, és ezeket a jelzőket olvasva nem

nehéz egy elérhetetlen, tökéletes embert elképzelni, gyakran egymásnak ellentmondó tulajdonságokkal. Többek között ezért is könnyű elveszni a reziliencia-kutatásokban, a rezilienciával foglalkozó tanulmányokban, véleménycikkekben, hiszen egyrészt az utóbbi időkben népszerű és keresett készséggé vált (erről majd esik szó később is), másrészt a rezilienciát erősítő tréningek sok esetben a popkult pozitív pszichológia felszínét érintik és az érdeklődő gyakran a nesze semmi, fogd meg jól keserű szájjával távozik a tanfolyamról.

Ami minden előképzettség nélkül kijelenthető, hogy a reziliencia egy tanulható és tanítható készség, és mint minden készség, nem sajátítható el pár nap vagy hét alatt. A reziliencia különösen komplex rendszerben fejlődik ki, amely rendszert tudatosan kell ápolni. Attól függően azonban, milyen területen mozgunk, a reziliencia mást és mást jelent, így először magát a fogalmat kell tisztázni.

A reziliencia szótári jelentése is kettős: egyrészt jelenti azt a tulajdonságot, amely során egy anyag képes visszanyerni eredeti alakját adott erősségű nyomás vagy deformáció után is, másrészt jelenti azt a tulajdonságot, amely segítségével egy személy képes alkalmazkodni a negatív hatásokhoz, változásokhoz, felépülni azokból.<sup>1</sup> Ez a kettősség akkor is fennmarad, amikor kimondottan a reziliens személyekkel kapcsolatos kutatásokat, cikkeket olvassuk: gyakran keveredik, hogy a reziliencia célja az-e, hogy valaki eredeti, harmonikusnak gondolt alapállapotába kerüljön-e vissza egy-egy nehézség leküzdése után, vagy az a cél, hogy a nehézségeket eredményesen kezelje és tartósan alkalmazkodni tudjon a változásokhoz. Sőt, megjelenik a fejlődésközpontú reziliencia-szemlélet is, amelynek középpontjában az a folyamat áll, amely során a hátrány, krízis, nehézség leküzdése után az eredetnél fejlettebb állapotba kerül az adott entitás, szervezet vagy személy.<sup>2</sup>

A kutatások fókuszja időben is jól elhatárolható: az 1970-es években induló kutatások leginkább a jelenség leírására, meghatározására és mérhetőségére koncentrált, olyan egyének között, akik az őket ért nehézségekkel jól vagy nehezen küzdöttek meg. Ezek a kutatások már az elején rámutattak, hogy a reziliens személyek esetében összefüggések találhatóak az egyes tulajdonságok, a kapcsolatok és az erőforrások minősége között.<sup>3</sup> Az ezen felfedezésekre

---

<sup>1</sup>[https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm\\_campaign=sd&utm\\_medium=serp&utm\\_source=jsonld](https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm_campaign=sd&utm_medium=serp&utm_source=jsonld)

<sup>2</sup> MASTEN, Ann S. (2019). Resilience from a developmental system's perspective. *World Psychiatry*, 18 (1), 101-102. o.

<sup>3</sup> REICH, John W. et al.: *Handbook of Adult Resilience*. The Guilford Press, NY, 2010. 214. o.

épülő második hullámos kutatások a kétezres évek elején már nem magukra a rezilienciát meghatározó változókra, hanem magára a folyamatra fókuszáltak, amely során a reziliencia mint készség létrejön.<sup>4</sup> Az ezen kutatásokat kiegészítő, harmadik hullámban elkészülő vizsgálatok középpontjában a folyamatba való beavatkozás állt, és a sikeres intervencióval kapcsolatos javaslatok (pl. nevelés, iskolai beavatkozás, készségfejlesztés stb.). A legutóbbi, jelenleg is zajló negyedik hullám pedig a genetikai és környezeti hatásokat vizsgálja a személyiségfejlődés során, így a kutatások erősen fókuszálnak a kora gyermekkori és kamaszkori hatásokra, hátrányokra a reziliencia kialakulása során.<sup>5</sup>

Nincs a humán tudományokon belül megegyezés abban sem, mennyire tekintendő a reziliencia személyes kompetenciának (például azokban az esetekben, ahol a külső segítséget nem kapó, halmozottan hátrányos helyzetű gyermektől végül diplomás értelmiségi lesz)<sup>6</sup> és mennyire folyamatos interakciónak az egyén genetikai, személyiségbeli tulajdonságai, illetve szocio-ökonómiai helyzete és lehetőségei között. „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).”<sup>7</sup>

Ezen felül reziliens nemcsak egy személy, hanem szervezet is lehet: a reziliens szervezetek tagjai között harmonikus és szoros az együttműködés, támogató közösségként funkcionálnak, magas szintű a szakmai együttműködés, így hatékonyan képesek megküzdenni nemcsak a külső, hanem a belső kihívásokkal is.<sup>8</sup>

A reziliencia, mivel nem adekvát fogalom, számos tudományterületen megtalálható más-más rokon értelmű fogalmak mellett. A neveléstudomány, pedagógia előszeretettel használja

---

<sup>4</sup> Uo.

<sup>5</sup> Uo.

<sup>6</sup> CEGLÉDI Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. Szociológiai Szemle, 2012/2. szám, 22. évfolyam, 85-110. o.

<sup>7</sup> BREDÁCS Alice: A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében. <http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/12/Bred%C3%A1cs-Alice-A-pozit%C3%ADv-pedag%C3%B3gia-fejleszt%C3%A9si-ter%C3%BCletei-1.pdf> 6. o.

<sup>8</sup> Uo.

a kompetencia, kompetenciafejlesztés során, a pszichológiában megjelenik többek között a pszichológiai immunkompetencia (PIK) és a flow fogalmaiban, a jóllét-kutatásokban és a közösség-szervezésben is. A reziliencia okainak feltárása megjelenik a szociológiában (tőkeelmélet), szociális munkában (szociális védőháló), oktatáskutatásban (tehetséges tanulók életút-vizsgálata) a pedagóguskutatásokban (pl. az iskola kultúrája). Ami mindegyikben közös, hogy a változásokkal szembeni rugalmasság, a negatív életeseményekkel való megküzdés képességét többnyire komplex, többváltozós rendszerben vizsgálják, amelyben szerepet játszik az egyén és annak környezete is. Az ellenálláson és megküzdésen túl pedig elemzi azt is, hogy milyen pozitív kimenetek, fejlődési lehetőségek rejlenek ebben a folyamatban, és milyen pozitív változások tapasztalhatók az adott folyamatot sikeresen végigjáró entitás esetében a folyamat előtti állapothoz képest.

## Hátrányok

Módszertani szempontból fontos meghatározni, mi a különbség hátrány, kihívás, krízis és trauma között, ezzel csökkenthető a reziliencia fogalma körüli ellentmondás is.

Az egyén szociokulturális hátrányainak megállapításakor és felmérésekor a következő tényezőket vesszük figyelembe:

- szülők iskolai végzettsége
- szülők egzisztenciális biztonsága (munkanélküliség és/vagy állandó munkahely hiánya)
- család stabilitása (felbomlott családok, egyedülálló szülők, árvaság)
- eltartottak száma (meghaladja-e az eltartókét)
- kisebbségi etnikai helyzet
- lakóhely szerinti különbségek (rossz lakáskörülmények, aprófalvas vagy hátrányos helyzetű településen való élés)<sup>9</sup>

Azok, akik hátrányos helyzetű családba születtek és abban nevelkedtek, értelemszerűen nem fognak tudni visszaállni abba a harmonikus állapotba, melyet néhány reziliencia-megközelítés feltételez, hiszen ez az állapot nem alakulhat ki ilyen környezetben. Ezeket a hátrányokat az egyén nem választja, hanem készen kapja, az egyes hátrányok pedig egymást

---

<sup>9</sup> Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny – A szociokulturálisan hátrányos tehetségesek Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010, 9-10. o.

generálják és örökítik tovább a következő generációkra. Ezek a hátrányok az egyén körülményeiben és életében eltérő elemekben jelennek meg, úgymint:

- anyagi javak hiánya
- a tanulás-tudás értékének hiánya
- tudás, képességek hiánya
- sikeres tanulás hiánya
- ingergazdag környezet hiánya
- verbális-szekvenciális-elemző gondolkodás hatékonyságának hiánya
- konstruktív megküzdési stratégiák hiánya<sup>10</sup>

Ezek a hátrányelemek egymást is erősítik<sup>11</sup>, így a hátrányos helyzetből való kitörés kiemelten nehéz, ha nem lehetetlen az egyén számára. Az iskolai tehetséggondozás, ha elérhető számukra, gyakran nem is veszi észre azokat a gyerekeket, akik tehetségesek ugyan, de nem a verbális és/vagy a logikai intelligencia területein, hanem valamilyen más területen, gyakran a sport vagy művészetek azok, ahol ki tudnának bontakozni:

“A szociokulturális hátrányos helyzetű tehetséges gyerekek kiemelkedő gondolkodási képességeik ellenére az iskolában nem tudnak megfelelő teljesítményt elérni, sőt tehetségként is kevés eséllyel kerülnek azonosításra, hiszen számos fontos területen, például iskolai készségekben és analízáló gondolkodásban elmaradnak a jobb háttéren felnövekedett társaiktól.”<sup>12</sup>

A szociokulturális hátrányokkal rendelkező tehetséges fiatalok előtt nem sok lehetőség áll rendelkezésre a kitöréshez, gyakran csak kevés segítséget kapnak – ha kapnak egyáltalán – hátrányaik leküzdéséhez. Azok, akik nem kapnak segítséget, gyakran mutatnak viselkedési zavarokat, lemorzsolódnak és kialakul a tanult tehetetlenség, amely szinte a legerősebb akadályozó faktora az esetleges lehetőségek megragadásának és kiaknázatlanságának; Seligman megközelítésében „a tanult tehetetlenség tulajdonképpen magatartási depresszió”.<sup>13</sup>

Ahhoz, hogy a szociokulturális hátránnyal rendelkező tehetséges fiatalok bármilyen rezilienciát tudjanak kifejleszteni magukban, nemcsak genetikai adottságokra van szükség,

---

<sup>10</sup> Uo. 10. o.

<sup>11</sup> Ceglédi Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. Szociológiai Szemle, 2012/2. szám, 22. évfolyam, 85-110. o.

<sup>12</sup> Gyarmathy 14. o.

<sup>13</sup> Uo. 25. o.



hanem arra is, hogy a szociokulturális hátrányokat felépítő elemek közül legalább egy hiányozzon, így a hátrányokat öngeneráló lánc megszakad.

Azok, akik ugyan anyagi nehézségek között élnek, de a szülők számára fontos, hogy a gyerekeknek jobb élete legyen, mint nekik volt, azok nagyobb eséllyel fognak hangsúlyt fektetni a gyerekek iskolai teljesítményére, meg fog jelenni a tanulás értéke a családban. Roma fiatalok esetében a továbbtanulást nemcsak az etnikai háttér, hanem a potenciális identitásválság is akadályozza.<sup>14</sup>

Sikeres roma fiatalok iskolai életút-vizsgálatakor az derült ki, hogy 72%-nál mindkét szülő, 15%-nál az egyik szülő támogatta továbbtanulásukat, mindössze 13%-nál elleneztek vagy kezelték semlegesen a kérdést. A kutatás mintában szereplők jelentős részét tanáraik vagy az osztályfőnök is támogatta, így 8% volt az, aki tényleges támogatás nélkül, önerőből döntött a továbbtanulás mellett.<sup>15</sup> Hozzá kell tenni ugyanakkor, hogy ezek a fiatalok többségükben (70%) már eleve tehetségesnek mutatkoztak bizonyos tárgyakban (42% készségi tárgyak, 30% zene, 12% reáltárgyak),<sup>16</sup> és iskolai környezetükben is inkább olyan osztályokba jártak, ahol kevés roma tanuló volt.<sup>17</sup> Ez további kihívást jelent ezekben az életutakban. Gyakran számolnak be ilyen esetben a két világ közötti űr, a kettős kívülálló jelenség megéléséről.<sup>18</sup> Az is jellemzője a hasonló életutaknak, hogy már a szülők is tanulni szerettek volna, de nem volt rá lehetőségük.<sup>19</sup>

---

<sup>14</sup> Tóth Kinga Dóra: Magyarországi és angliai kiemelkedett cigányok identitástípusainak összehasonlító elemzése Ph.D. értekezés, Budapest, 2004, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Szociológia Ph.D. program 18-19. o.

<sup>15</sup> Székelyi Mária et al.: A siker fénytörései. Sík Kiadó, Bp., 2005, 24-25. o.

<sup>16</sup> Uo. 25.

<sup>17</sup> Uo. 26., Továbbá: Hafičová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor and Social Support Factors of Resilience and School Success: Analyses of Life Narratives of University Students from Marginalized Roma Communities. Warsaw, Poland: Óródek Wydawniczo-Poligraficzny „SIM” Hanna Bicz.

<sup>18</sup> Hafičová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor and Social Support Factors of Resilience and School Success: Analyses of Life Narratives of University Students from Marginalized Roma Communities. Warsaw, Poland: Óródek Wydawniczo-Poligraficzny „SIM” Hanna Bicz.

<sup>19</sup> Ceglédi Tímea & Hamvas László & Katona Csaba & Kiss Andrea & Torner Bernadett & Vas Sándor (2018): Ugródeszka lendülettel. Reziliens Wális szakkollégisták. Debrecen: Wáli István Református Cigány Szakkollégium

A szociokulturális hátrányok leküzdésében ezért döntő szerepe van a környezetnek, melyek akkor segítik igazán az egyént, ha a különböző rendszerek (család, közoktatás, szociális ellátórendszer stb.) összefognak, így egy olyan komplex védőhálót alakítanak ki, melyek segítik a kitörés lehetőségét. Tapasztalatból tudjuk azonban, hogy ez szinte soha nem valósul meg, legalább egy alrendszer vagy nem elérhető az egyén számára, vagy diszfunkcionálisan működik, így a hátrányos helyzetű fiatalok rezilienciájának kialakulásában döntő szerepe van annak, hány és mennyire súlyos hátránnyal kell megküzdeniük egy időben.

## Kihívás

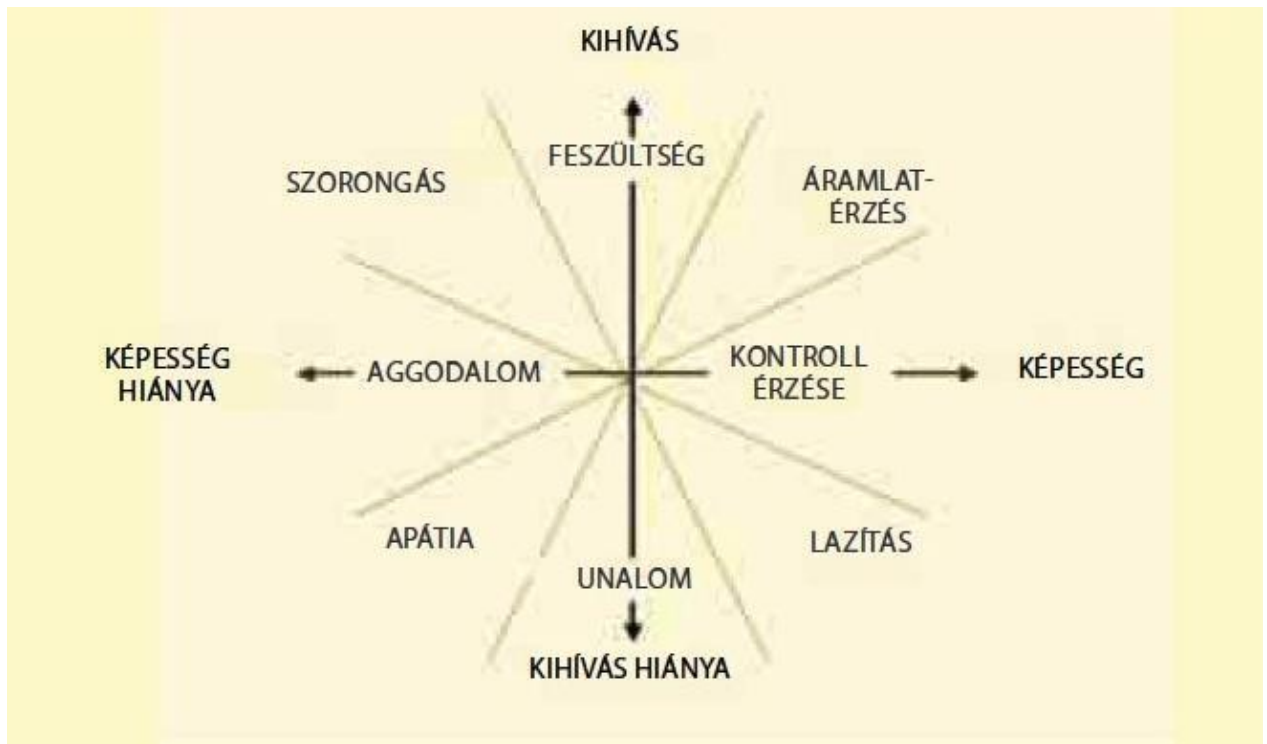
A hátránnyal szemben a kihívás eseti jellegű, egy-egy feladatra vagy problémára irányul és legtöbbször nem traumatizáló hatású. A kihívások által kiváltott érzéseket nagyban befolyásolja, hogy az egyénnek megvannak-e azok készségei, képességei és tudása, amelyekkel a felmerülő problémát hatékonyan meg tudja oldani, vagy ezek hiányosak, hiányoznak.

A kihívás hiánya unalomhoz, a kihívás megléte feszültséghez vezet; a megoldáshoz szükséges képességek hiányában az egyén aggódni kezd, ezek meglétekor uralja a helyzetet. A kihívás önmagában nem negatív dolog; ahogy azt a lenti ábra is mutatja, a képességeknek megfelelő kihívás flow-élményt okoz, a képességek birtoklása pedig kihívások felbukkanása nélkül is ellazult érzést generál, semmint letargiát (leginkább azért, mert a képességeket birtoklók megtalálják azokat a kihívásokat, amelyek stimulálják őket). A képességek hiánya megfelelő ingerek, kihívások nélkül apátiát idéznek elő, míg a képességekhez képest túl nagy kihívástól az egyén szorongani kezd.

Az persze, hogy a szorongás milyen mértékű, nagyban személyiségfüggő, a helyzet komolyságát pedig az egyén maga tudja meghatározni. Ha Holmes és Rahe megközelítését vesszük alapul, minden stresszes, ami jelentős mértékű alkalmazkodást követel meg az egyéntől,<sup>20</sup> a kihívások azonban alkalmazkodást és rugalmasságot követelnek meg ugyan, de nem jelentős mértékben.

---

<sup>20</sup> Lásd Holmes-Rahe Stress Inventory



1. ábra: Az áramlatérzés és a kihívás/képesség arányának következményei<sup>21</sup>

A reziliencia szempontjából ezek a kihívások azok, amelyekkel az egyén szinte minden nap találkozik; a hétköznapi reziliencia az ezen kihívásokkal való megküzdés képessége, amely a gyakorlatban rendkívül elterjedt, nem jelent kiemelkedő tehetséget vagy jelentős hátrányok leküzdését, mindössze a hétköznapiak során felmerülő kisebb gondok, változások sikeres menedzselését, egyszerűbben kifejezve: rugalmasságot.

A rezilienciáról szóló könyveknek, kutatásoknak kisebb része szól a kihívásokkal való megküzdésről, illetve a legtöbb esetben nem is reziliencaként beszélnek róla, hanem hatékonyságként, pl. időmenedzsmet, önkontroll, asszertivitás stb.

## Krízis

Gerald Caplan megfogalmazásában a krízis akkor következik be, amikor az egyén számára megoldhatatlan problémával szembesül, ettől pedig feszültté, szorongóvá, nyugtalaná, továbbá hosszabb időre diszfunkcionálissá válik.<sup>22</sup>Caplan elsősorban az akcidentális

<sup>21</sup> Gyarmathy 26. o.

<sup>22</sup> Priscilla Dass-Brailsford: A Practical Approach to Trauma. SAGE Publications 2007, 94.o.

krízisekkel kapcsolatosan fogalmazta meg álláspontját, azaz olyan, előre nem tervezett problémákra gondolt, mint pl. baleset, haláleset, betegség, de olyan pozitív, ám hirtelen jött, az egyént felkészületlenül érő változások is krízist idézhetnek elő, mint egy előléptetés vagy egy nagyobb nyereség.

Az akcidentális krízisek mellett az eriksonikrízismoddal beszél normatív, azaz életkori krízisekről, melyek az egyes életkorban felbukkanó természetes krízisek, melyeken mindenki átesik, ugyanakkor a megoldatlan krízisek különböző pszichés és magatartási problémákat okoznak.

Erikson krízismoddja				
	Korszak	Krízis	+ kimenet	- kimenet
1	csecsemőkor	bizalom/bizalmatlanság	bizalom, optimizmus	skizoid, depresszív személyiségkép
2	kisgyermekkor	autonómia/szégyen, kétely	önkontroll, megfelelés érzése	kényszer, túlzott önmagunkkal foglalkozás
3	játszókor	kezdeményezés/bűntudat	önálló cselekvés tervezése és megvalósítása	bűntudat, hisztéria, pszichoszomatikus betegségek
4	kisiskoláskor	teljesítmény/kisebrendűség	intellektuális, fizikai és szociális kompetencia	kisebrendűség, negatív önértékelés
5	serdülőkor	<b>identitás/szerepkonfúzió</b>	<b>egységes, önálló énkép</b>	<b>identitásdiffúzió, kriminalitás</b>
6	fiatal felnőttkor	bensőségesség/elszigeteltség	szoros, tartós kapcsolat, pályaelköteleződés	szociális elszigetelődés, magány
7	felnőttkor	alkotás/stagnálás	törődés a családdal, társadalommal, jövővel	elégedetlenség az addigi teljesítménnyel, életpálya-

				módosítás
8	időskor	integritás/kétségbeesés	élettel való elégedettség, szembenzés a halállal	kétségbeesés, halálfélelem, elégedetlenség

2. ábra: Az eriksoni krízismodell<sup>23</sup>

Erikson modelljében kiemelt szerepe van a serdülőkornak, amely integrálja az azt megelőző korszakok kríziseit. Hozzá kell tenni persze, hogy Erikson a modellt az 1950-es években publikálta az akkor jellemző életkori elvárásokkal, mára a serdülőkort követő korszakok elvárásai alaposan megváltoztak. Az eriksoni modell persze nem zárja ki más, elhúzódó életkori krízisek meglétét az egyes korszakokban, mindössze a fejlődési korszakra legjellemzőbb krízist helyezte fókuszba.

Az akcidentális és normatív krízisek mellett beszélhetünk még időzített krízisekről, melyek az egyén életében tervezettek, mégis nagyfokú stresszel járnak, mint pl. pályaválasztás, házasság, gyermekszületés stb.

Caplan szerint a krízishelyzet a következő jellemzőkkel azonosítható:

- a krízist előidéző eseményt fenyegetésként éljük meg
- a stresszel terhelt esemény hatását képtelenek vagyunk csökkenteni vagy megváltoztatni
- növekvő félelem, feszültség és/vagy zavarodottság
- magasfokú diszkomfort érzet
- az egyensúlyhiányos állapotot követően gyorsan beáll az aktív krízis állapota<sup>24</sup>

Krízishelyzet lehet szerinte egy baleset, haláleset a szerettek körében, természeti katasztrófa, betegség (saját vagy hozzátartozóé), válás vagy különválás, munkahely elvesztése, nem tervezett terhesség, anyagi gondok.<sup>25</sup>

<sup>23</sup>[http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbort-gyermekekmeigism/32\\_a\\_pszichoszociilis\\_fejlds\\_elmlete.html](http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbort-gyermekekmeigism/32_a_pszichoszociilis_fejlds_elmlete.html)

<sup>24</sup> Dass-Brailsford, 94. o.

<sup>25</sup> Uo.

A rezilienciával foglalkozó szakirodalom fontos ága az ilyen krízishelyzetekből való felállás, a krízist megelőző, feltételezetten harmonikusabb állapotba való visszatérés vizsgálata. Ebből a szempontból a rezilienciát a kríziskezelés különböző fázisaiban eltérően lehet vizsgálni, illetve figyelembe kell venni azt is, mely krízis traumatizáló hatású.

Caplan a krízist 4 nagyobb szakaszra bontotta:

- a krízist okozó élethelyzet, esemény bekövetkezése
- tagadás
- realizáció
- megoldási kísérletek

Az első három szakasz természetes módon jelenik meg, és az erőforrásoktól, illetve a lelki ellenálló-képességtől függően egyénenként eltérő időt vesz igénybe. Ezekben a szakaszokban a már meglévő, addig kialakult rezilienciánkra támaszkodhatunk, a reziliencia fejlesztése pedig az utolsó szakaszban lehetséges, amikor a probléma megoldása, a krízis feloldása a cél. Az eriksoni pszicho-szociális fejlődésemélet szerint a személyiség az egyes életszakaszokban átélt társas tapasztalatok mentén alakul ki, így az egyes szakaszok feldolgozatlan krízisei gyengítik a reziliens válaszreakciót.

A krízisfeldolgozás szempontból a rezilienciával foglalkozó szakirodalom jelentős része alkalmazható, legtöbbjük ugyanis pont a hirtelen jött krízishelyzetek, vagy krízist nem, de stresszt okozó változások helyes kezelésével foglalkozik. Ez a kríziskezelés lehet egyéni, csoportos, szervezetet vagy tágabb lakókörnyezetet érintő (pl. természeti vagy tömegkatasztrófák, járványok stb. esetén), és legtöbbjük esetében a krízist megelőző állapotba való visszatérés a cél (főleg az egyéni reziliencia fejlesztés esetében), a szervezeti, közösségi reziliencia fejlesztését szolgáló kiadványok, útmutatók célja a változásokhoz való alkalmazkodás elősegítése, a megfelelő rugalmasság kifejlesztése.

## Trauma

A rezilienciakutatások által többnyire felszínesen érintett téma, a projektünk szempontjából azonban mégis fontos, különösen annak megértéséhez, miért nem lehet a rezilienciát néhány napos tréningeken elsajátítani.

A trauma pszichológiai értelemben egy borzalmas életeseményre adott válaszreakció. A traumatikus életesemény követő érzelmi sokk, érzelmi hullámváz, emléketörések és egyes esetekben fizikai tünetek normálisnak tekinthetők, ugyanakkor sok ember nem képes ezeket a traumákat hosszú idő eltelte után sem feldolgozni, nem tud az eseményeken túllépni.<sup>26</sup>

Az ilyen életesemények alapjaiban változtatják meg az egyén világszemléletét és gyakran visszavonhatatlanul befolyásolják az egyén jövőjét,<sup>27</sup> így az egyik legfontosabb lépés az események feldolgozásában az, hogy az egyén értelmet találjon a tragédiában.<sup>28</sup> Reziliencia szempontjából ez a legfontosabb, ami segíti a trauma feldolgozását és a továbblépést, itt pedig kiemelten fontos, hogy ez a folyamat akár éveket is igénybe vehet és mindenképp szakember bevonását igényli.

Az eltérő, rezilienciával foglalkozó szakirodalmak és önségítő könyvek, tréningek dzsungelében mindezek ismeretében úgy tudunk eligazodni, hogy tisztában vagyunk a kezelendő problémával, illetve azokkal a módszerekkel és megközelítésekkel, melyek segítenek ezek kezelésében:

Probléma fajtája	Reziliencia megközelítése	Megoldási/fejlesztési utak
Hátrány	hátrányok leküzdése, minden várakozáson felül való teljesítés	szociokulturális hátránytényezők visszaszorítása
Kihívás	stressz, szorongások kezelése	rugalmasság, asszertivitás, önkontroll stb. fejlesztése
Krízis	nagyobb stresszel járó események leküzdése	alkalmazkodás a változásokhoz, megküzdési stratégiák kidolgozása
Trauma	az életet jelentősen, negatívan befolyásoló események feldolgozása	egyéni terápia, önismeret fejlesztése, megküzdési stratégiák kidolgozása

3. ábra: Az egyes problémák és a reziliencia kapcsolata. Forrás: saját szerkesztés

<sup>26</sup> <https://www.apa.org/topics/trauma>

<sup>27</sup> Charles S. Carver – Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris 2006, 427. o.

<sup>28</sup> Uo.

## Megküzdési stratégiák

A korábbiakban láthattuk, hogy az eltérő problémákkal való szembenézés eltérő módszereket igényel, annak ellenére, hogy mindegyik típusú megküzdésnél beszélhetünk valamilyen fajta rezilienciáról. Az is világos, hogy a reziliencia alapvetően nem ritka jelenség, hiszen mindenki, aki sikeresen birkózott már meg valamilyen kihívással, alapvetően reziliens. Vannak persze különbségek aközött, hogy valaki pl. egy hirtelen és váratlanul betoppánó vendégre reagál rugalmasan és aközött, hogy valaki mélyszegénységben felnőve válik diplomás értelmiségivé, de alapvetően a reziliencia egy hétköznapi jelenség, ahogy Ann Masten fogalmaz: hétköznapi csoda.<sup>29</sup>

Ennek ellenére hajlamosak vagyunk a valóban embert próbáló feladatokat leküzdő, sikeres életutakra koncentrálni, azokat csodálni és vágyakozni arra, hogy valaha mi is ilyen sikeresek, erősek legyünk; figyelmen kívül hagyva, hogy a hétköznapiak során folyamatosan rezilienciát igénylő feladatoknak vagyunk kitéve.

Hogyan vehetjük észre mégis a rezilienciát magunk körül? Ehhez szintén ketté kell bontani elemzésünket: vizsgálnunk kell a reziliens életutakat, karrierutakat, illetve azokat a módszereket, melyek fejlesztik a rezilienciát.

A szociokulturális hátrányok leküzdésének, illetve a traumák feldolgozásának vizsgálatakor érdemes az életút egészét vizsgálni, megnézni, honnan indult az egyén, mik voltak az őt segítő tényezők, milyen események és körülmények hátráltatták a cél elérésében, és végül hova jutott. Ezt vizsgálhatjuk karrierutaknál is, igaz, itt csak érintőlegesen vizsgálva az elhelyezkedést megelőző körülményeket.

Székelyi Mária, Örkény Antal és Csepeli György 2001-ben végzett kutatása sikeres romák életútját elemezte, mely kutatás során három típusú kitörési modellt tudtak elkülöníteni aszerint, hogy az egyén környezete milyen forгатókönyveket hangsúlyozott a kiemelkedéssel kapcsolatban:<sup>30</sup>

- Lucien de Rubempré
- Twist Oliver

---

<sup>29</sup> MASTEN, Ann, S.: Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press 2014.

<sup>30</sup> Bartl Ágnes: Sikeres cigányok Esztergomban és térségében in. Asszimiláció, szegregáció, integráció. Párhuzamos értelmezések és modellek a kisebbségkutatásban, Argumentum 2011., 96. o.



- Julien Sorel

A Rubempré-típusba tartozók esetében, csakúgy, mint Balzac Elveszett illúziók című regényének főhősénél, a társadalom alapvetően nyitott, nem a származás, hanem a tehetség és az elért eredmények számítanak. Az ebbe a típusba tartozók esetében a szülők (akiknél az apa túlnyomóan szakmunkás végzettségű) azt hangsúlyozták, hogy a kitörés az egyén kitartásán múlik, nem lehet a társadalmat hibáztatni a sikertelenségért.

A Twist Olivér-típus ennek szöges ellentéte, leginkább az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező szülők felfogását tükrözi, mely szerint a hátrányos helyzet rányomja a bélyegét az egész életútra, a kitörés gyakorlatilag lehetetlen.

A két modell közötti harmadik típust Julien Sorelról nevezték el a kutatók, az ebbe a csoportba tartozók két közeg között lebegnek, sem az őket felnevelő környezet, sem a magasabb társadalmi csoportokba tartozók nem fogadják el teljesen őket, mindig kívülállóknak maradnak.<sup>31</sup>

Életútjuk szempontjából szintén három modellt tudtak elkülöníteni:

- „önmaga szerencsésének kovácsa”: az ide tartozók semmilyen külső segítséget nem kaptak a kiemelkedéshez, rengeteg energiát fektettek a kitörésbe, mindig dolgoznak, óriási áldozatokat hoztak a cél érdekében;
- ösztönző családi légkör: jellemzően az alacsony iskolai végzettségű szülők, akik megtapasztalták iskolázatlanságuk hátrányait, szeretnék, ha a gyerekeiknek már jobb lenne. Ennek érdekében ők hoznak áldozatot a taníttatásukért, és folyamatosan hangsúlyozzák a tanulás értékét, fontosságát a gyerekek számára;
- ösztönző környezet: vagy egy tanár, a barátok vagy akár egy kiemelkedett mentor, példakép az, aki segíti az egyén kitörését.<sup>32</sup>

Érdekes megfigyelés, hogy az egyes modellek esetében hogyan alakultak a szülők által erősített forgatókönyvek:

„A gyerekkorban kapott pesszimista indíttatás megőrződik a felnőttkorra is, bár a Twist Olivér-i forgatókönyvnek megfelelő életút-értékelések mögött egy nagyon erős selfmade man attitűd is fellelhető. Ez a típus úgy véli, hogy külső támogatás nélkül, sok kudarcon keresztül érhetők el mai pozíciójukat, és a sikert kizárólag önmaguknak köszönhetik. A Lucien de Rubempré életútjára emlékeztető forgatókönyvre az a jellemző, hogy a gyerekkorban kapott,

---

<sup>31</sup> Uo.

<sup>32</sup> Uo. 97. old.

mérsékelt optimista útmutatásokat felnőttkorra igen erős optimizmus váltotta fel. Ezek a válaszadók annak is tudatában vannak, hogy a segítőkész külső környezet mellett saját erőfeszítéseikre is szükség volt ahhoz, hogy jelenlegi pozíciójukat elérjék. A kettős profilú típusba tartozók gyerekkorát az jellemezte, hogy a szüleik nagy optimizmussal szemlélték a kért jövöbeli lehetőségeit, és ehhez képest alig esett szó arról, hogy magának a kértnek mit is kell tennie a sikerért. Ennek köszönhető, hogy az ebbe a típusba tartozók megőriztek valamit a gyerekkorból hozott optimizmusból, de keserű tapasztalataik némileg pesszimistává tették őket.

Jóllehet ezekben a retrospektív megközelítésekben igen nagy a torzítás lehetősége, azt mindenképpen látnunk kell, hogy a személyes küzdés momentuma mindenütt fellelhető: akár úgy, hogy ezt a küzdelmet a pesszimista indíttatás ellenére sikeresen megvívta a kértettek (Twist Olivér-típus), akár úgy, hogy a küzdelem eredménye igazolta a szülőktől kapott sikernarratívákat (Rubempré-típus), vagy végezetül akár úgy, hogy akit gyerekkorában csak a sikerre és nem a küzdelemre készítettek fel, az saját felnőttkorában volt kénytelen megélni a Twist Olivér-i forogatókönyv keserű tapasztalatait.”<sup>33</sup>

Reziliens életút típusokat azonban nemcsak a sikeres romák esetében, hanem a pályaválasztásban, karriertanácsadásban használt módszereknél is találhatunk. Völgyesy Pál 1995-ben alakította ki empirikus vizsgálatokra alapozott életút-tipológiáját, melyet a pályatanácsadásban alkalmazott. A típusok kialakításakor figyelembe vette az egyén értékeit és az ezekhez való viszonyokat, melyekről következtetni lehet az életvezetésre, illetve az egyéni megoldási stratégiákra.<sup>34</sup>

Völgyesy kilenc eltérő életút típust különböztetett meg karrier szempontjából:

- a királyi út
- az önmagát építő ember
- értékfenntartó típusú
- értékteremtő típusú
- értékvesztő típusú
- tradíciókövető
- sodródó típusú
- negatív hatásokat sűrítő

---

<sup>33</sup> Székelyi Mária – Örkény Antal – Csepeli György – Barna Ildikó: A siker fénytörései. Sík Kiadó Bp. 2005, 73-74. o.

<sup>34</sup> [https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019\\_Karriertervezes/ch04.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Karriertervezes/ch04.html)

- konfliktuskereső

A királyi úton járók életét nem terhelték komolyabb negatív életesemények, ki tudták használni adottságaikat, szociokulturális környezetük pozitív, támogató, és jellemző rájuk a kudarcokat fel sem tételező, töretlen optimizmus.

Az önmagát építő ember életében jelentős szerepet játszanak az akadályok, a korai hátrányok, gyakori a konfliktus amiatt, hogy nem tudatosítja lehetőségeit, ösztönösen cselekszik. Ez az ösztönösség Völgyessy szerint fokozatosan tudatos életvezetéssé alakul át, de mindig jellemző marad az egocentrikus viselkedés.

Az értékfenntartó típusú életúttal rendelkezők a gyerek- és fiatalkorban megtapasztalt, többgenerációs értékek megőrzésére törekednek életük során. Az értékteremtők ezzel szemben valamilyen ideálhoz mérik magukat, önbecsülésüket jelentősen befolyásolja, fel tudnak-e mutatni olyan értéket vagy teljesítményt, melyet a tágabb környezet vagy társadalom is elismer. Az értékteremtők egy már meglévő értéket szeretnének gazdagítani, ellentétben a nulláról induló, önmagukat felépítőekkel, így fontos meghatározniuk kiindulási pontjaikat és céljaikat, melyekhez megfelelő eszközöket kell választaniuk (pl. a tanulás eszköz, nem cél).

Az értékvesztő életút során az egyén értékeket veszít valamilyen okból, pl. negatív életesemény, diszkrimináció, egyéni tulajdonság, az ezek következtében fellépő deviáns viselkedés tovább gyengíti a már megszerzett értékeket.

A tradíciókövetők az életút során már kialakult, bevált és helyesnek tartott értékeket követik, ezek ápolását tekintik céljuknak. Ez lehet pozitív, de növeli a rugalmatlanságot, megszokott mintákat követ. A többgenerációs tradíciók megőrzése, átörökítése azonban család- és helytörténeti szempontból is fontos.

A sodródó életutat követőkre a tehetetlenség, kiszolgáltatottság jellemző, nincs olyan értékrendjük, melyekre alapozva autonóm döntéseket tudnának hozni, választásaik tudatos meghozásához nincsenek megfelelő ismereteik és képességeik. A típus jellegzetesen fantáziátlan, életét a pillanatnyi szükségletek kielégítése vezérli.

A negatív hatásokat sűrítő életút során egy vagy több, az életút további menetét alapvetően befolyásoló trauma történik, pl. tartós károsodást okozó baleset, amely rákényszeríti az egyént addigi életút-stratégiája átgondolásához, az életút rehabilitációs és kompenzációs jelleget vesz fel. Az életút-stratégia megvalósításában az egyén korlátozottá válik, ez jelentősen befolyásolja a sikert.

Végül a konfliktuskereső életutat folytatók életében gyakoriak az egyén által kezdeményezett konfliktusok, melynek oka lehet belső nyugtalanság, értékkonfliktus, a

többségi társadalomhoz való alkalmazkodás képességének hiánya, trauma, sikertelenség, kudarcélmények stb. A konfliktuskereső életút eredménye lehet pozitív is, amennyiben a konfliktuskeresés egyéni zsenialitásból, kreativitásból fakad (pl. művészek, feltalálók), de fakadhat az egyén személyiségzavaraiból (szorongások, önbizalomhiány, mentális betegségek) vagy a képességeihez mérten rosszul megválasztott életcélokból is.<sup>35</sup>

A kilenc típus közül szinte mindegyik konfliktusos (kivéve a királyi út) és eltérően viszonyulnak a rezilienciához. Habár a királyi út látszólag negatívumoktól mentes, Völgyessy mégis a sikeres emberek tipikus életútjának tekinti, mely életutat a rezilienciával foglalkozó könyvek is kiemelik. A királyi út esetében ugyanis nem az a legfontosabb, hogy nagyobb katasztrófától mentes (hiszen pl. az üzleti életben sikerek és kudarcok egyaránt érik az egyént), a negatív eseményekből mégis képes felállni az, akinek szociokulturális háttere jó színvonalat biztosított neki gyermekkorában, nem érték hátráltató életesemények fiatal korban és környezetének is köszönhetően ki tudja használni a benne rejlő lehetőségeket.

Sonnenfeld és Ward 450, olyan nagyvállalat vezérigazgatójának életútját vizsgálta 1988-1992 között, akiket vezetői karrierjük során jelentős veszteség ért (állás elvesztése, lefokozás, büntetőeljárás stb.). A vezérigazgatók mindössze 35%-a tért vissza valamilyen vezetői pozícióba két éven belül, 22% lemondott és csak tanácsadói feladatokat vállalt, általában kisebb vállalatoknál, vagy testületi tag lett, 43% pedig végleg visszavonult.<sup>36</sup>

Völgyessy tipológiájában még így is a királyi utat követik, többségük pedig, mint láthattuk, nem kimondottan reziliens. A kutatók az ilyen vezérigazgatók számára azt javasolják, hogy ne rágódjanak a múlton, tekintsenek a jövőbe és tekintsenek lehetőségként a veszteségre.<sup>37</sup>

Az önmagát építő ember, az értékteremtő, a negatív hatásokat sűrítő és a konfliktuskereső utakat követők talán a legellenállóbbak a kudarcokkal szemben, bár fokozottan ki is vannak téve a sikertelenségnek. Azok, akik képesek leküzdeni az akadályokat, sok esetben társadalmilag is elismert értéket hoznak létre vagy pozíciót érnek el. Hozzá kell tenni azonban, hogy a tágabb környezet elismerése nélkül is reziliensnek tekintendő mindenki, aki valamilyen komoly vagy sorozatos negatív életeseménnyel szemben rugalmasan reagál, és ha nem is ér el magas státuszt vagy tesz le az asztalra magas színvonalú értéket, már attól nagyfokú rezilienciáról tesz tanúbizonyságot, hogy nem tör össze végleg a terhek alatt.

---

<sup>35</sup> Uo.

<sup>36</sup> Jeffrey A. Sonnenfeld – Andrew J. Ward: *Firing Back. How Great Leaders Rebound After Career Disasters in Resiliency*. Harvard Business Press, é.n. 131. o.

<sup>37</sup> Uő. 134-135. o.

Velük szemben az értékvesztők, a tradíciókövetők és a sodródók többnyire rugalmatlanok vagy védtelenek a kihívásokkal szemben, azokra rosszul reagálnak, fenyegetésnek élik meg, melyre aztán szorongással, háritással vagy akár agresszióval válaszolnak.

## Hétköznapi reziliencia

De mi a helyzet azokkal, akik gyerekkora nem volt terhelt súlyosan negatív életeseményekkel, eddig nem érte őket komolyabb trauma, ellenben minden nap szembesülnek kisebb-nagyobb bosszúságokkal, hirtelen jött feladatokkal, felboruló napirenddel?

Az ő esetükben, ahogy az akcidentális kríziseknél és kihívásoknál is említettük, elsősorban a korábbi, harmonikus állapotba való visszatérés a cél. Számukra a reziliencia nem a hátrányok egész életen át tartó leküzdését, hanem azt a rugalmasságot jelenti, mellyel könnyebben megbirkóznak a munkahelyi, családi, párkapcsolati bukkánokkal.

Az Amerikai Pszichológia Társaság (APA) meghatározásában a reziliencia nemcsak a hátrányok leküzdése, a kihívásokkal való megküzdés, hanem a személyes fejlődés lehetősége is.<sup>38</sup> Ez persze nem azt jelenti, hogy a reziliens emberek sosem idegesek vagy sosincsnek nehézségeik, és azt sem, hogy a reziliencia egy olyan tulajdonság, mellyel bizonyos emberek rendelkeznek, mások pedig nem. „Épp ellenkezőleg, a reziliencia viselkedésmintákból, gondolatokból és tettekből áll, melyeket bárki elsajátíthat és fejleszthet.”<sup>39</sup>

Az APA 4 + 1 módszert ajánl a reziliencia fejlesztésére:

- kapcsolatépítés
- gondoskodás önmagunkról
- célok találása
- egészséges gondolkodás
- segítségkérés

A kapcsolatépítés esetében fontos, hogy azoknak a kapcsolatoknak az ápolását részesítsük előnyben, melyek valóban mélyek, empátikus és megértő emberekkel vegyük körbe magunkat, akikkel megbeszélhetjük problémáinkat, merünk tőlük segítséget kérni és megfogadjuk a tanácsaikat, illetve olyan emberek, akik őszintén törődnek velünk. A felszínes

---

<sup>38</sup> <https://www.apa.org/topics/resilience>

<sup>39</sup> Uo.

vagy egyoldalú, csak bizonyos célok megvalósítását szolgáló kapcsolatok (pl. üzleti partnerségek) nem védenek meg a kudartól, nem segítik a lelki traumák feldolgozását.

Ugyanilyen fontos, hogy tartozzunk valamilyen csoporthoz, amely hasonló gondolkodású emberekből áll, ezek lehetnek önkéntes szervezetek, vallási csoportok vagy hobbicsoporthoz, a lényeg, hogy legyen egy társaság, amely csökkenti az izoláció lehetőségét egy-egy megpróbáltatás során, célt ad az életünknek és olyan tevékenységet biztosít, amely örömet nyújt.

A gondoskodás önmagunkról szintén egyszerűnek hangzik, ám a mindennapi életben sokszor nehéz kivitelezni. Az APA ajánlásai szerint fontos a fizikai jóllétről való gondoskodás (sport, kiegyensúlyozott étkezés, megfelelő mennyiségű és pihentető alvás), a mindfulness gyakorlatok beépítése a mindennapokba (naplólírás, jóga, hálanapló stb.) és a negatív megküzdési stratégiák, úgymint alkohol, szerhasználat, más függőségek elkerülése.

Mindhárom módszer a stressz csökkentésében játszik szerepet. A sport és a kiegyensúlyozott táplálkozás nem szünteti meg a stresszt kiváltó helyzetet, de segít a stressz okozta tünetek kezelésében, a tiszta gondolkodás, ezáltal a probléma megoldásának elősegítésében. A naplólírás, meditáció stb. fókuszában szintén a stressz csökkentése áll, a negatív gondolatokon való rugózás helyett segít megtalálni a pozitívumokat a helyzetben, segít oldani a reményvesztettség érzésén.

És bár az alkohol, a drogok ezeket a negatív érzelmeket szintén képesek feloldani, a probléma megoldását nem segítik elő, sőt hátráltatják, így ezek nem hatékony megküzdési stratégiák, a rezilienciát pedig egyenesen csökkentik.

A harmadik fontos módszer az egyén céljainak megtalálása. Ezeket a célokat érdemes több szinten meghatározni, az egyéni célok legalább olyan fontosak, mint a közösségre irányulók. Az egyéni célok meghatározását támogatja, ha segítünk másoknak, akár koordinált önkéntes tevékenységekkel, akár alkalmanként. A rezilienciát erősíti, ha az ember támaszkodhat másokra és azt érzi, hogy rá is szükség van. A problémák proaktív megközelítése, a nagy célok vagy feladatok kisebb feladatokká bontása, a problémák önismereti lehetőséggé alakítása szintén segíti a reziliens megküzdési stratégiák kialakítását.

A negyedik módszer az egészséges gondolkodás kialakítása. Ez közel sem azt jelenti, hogy mindig csak a pozitívumokra kell koncentrálni, ellenkezőleg: a perspektivikus gondolkodást (a jelen kudarc nem határozza meg az egész jövőt, az irracionális gondolatok felismerése és kiszűrése), a változások elfogadását jelenti, mint az élet természetes velejárója. Az egészséges gondolkodás része, hogy optimistán (de realiztikusan) tekintünk a jövőre, azaz nem adjuk fel a célokat csak azért, mert a távoli jövő beláthatatlan és bizonytalan; illetve tanulunk a múlt

tapasztalataiból, de nem tekintjük predeterminálóerejűnek (pl. korábbi kudarcokból nem azt kell leszűrni, hogy legközelebb sem fog sikerülni, hanem mik voltak azok a tényezők, amik segítették a cél elérését, és mik hátráltatták azt).

Utolsó segítő tényezőként az APA munkatársai azt javasolják, ne féljünk segítséget kérni. A reziliencia ugyanis nem arra helyezi a hangsúlyt, hogy a problémákkal mindenki egyedül küzdjön meg, hanem arra, hogy észleljük, ha segítségre van szükség és ne féljünk azt kérni – akár szakemberről, akár ismerőseinkről van szó. „Fontos emlékeznünk arra, hogy nem vagyunk egyedül. Habár nem tudjuk az életünk minden részét irányítani, növekedhetünk azáltal, hogy azokra az aspektusokra koncentrálunk, melyekkel meg tudunk küzdeni szeretteink és megbízható szakértők támogatásával.”<sup>40</sup>

Akik találkoztak már népszerű önségítő könyvekkel, azoknak a fenti tanácsok is ismerősek lehetnek. Sőt, nagy valószínűséggel egyszerűsítve hallották ezeket, mint hogy legyünk pozitívak, koncentráljunk a jó dolgokra, fussunk egyet, jógázzunk, „vonzzuk be” a pozitív dolgokat és minden jobb lesz. És bár a popkulturális pozitív pszichológia pozitív gondolkodássá egyszerűsítése valóban kifogásolható, terjedelmi okokból erre a kritikára itt nem térünk ki.<sup>41</sup>

A rezilienciát erősítő tréningek és gyakorlatok ugyanakkor valóban a pozitív pszichológia eszköztárát használják. A pozitív pszichológia önmagában fiatal terület, a fogalmat Martin Seligman vezette be 1998-ban, mellyel paradigmaváltást kezdeményezett a pszichológia területén; a mentális betegségre, a deficitekre való koncentráció helyett az erősségeket, a jóllétet és a pozitívumokat helyezte középpontba.

Seligman és Peterson ezért 24 olyan erősséget és erényt határozott meg,<sup>42</sup> melyek az egyénben megtalálhatóak és segítenek eligazodni, mely tulajdonságra tudnak támaszkodni a mindennapi életük vagy akár a pályaválasztásuk során és mik azok a területek, amelyek fejlesztésre szorulnak.

A 24 erősséget hat nagyobb csoportba sorolták: bölcsesség és tudás, bátorság, emberség, igazságosság, mértékletesség és kiválóság. A bölcsesség és tudás kategóriájába a kreativitást,

---

<sup>40</sup> Uo.

<sup>41</sup> Ugyanakkor Barbara Ehrenreich Bright-sided című könyvét mindenkinek ajánljuk, aki a túlzásba vitt pozitív gondolkodás hatásaira kíváncsi, szem előtt tartva, hogy ez nem egyenlő a pozitív pszichológia módszereivel.

<sup>42</sup> Christopher Peterson – Martin E.P. Seligman: CharacterStrengths and Virtues. A Handbook and Classification. Oxford University Press, 2004.

kíváncsiságot, nyitottságot, a tanulás szeretetét, a perspektivikus gondolkodást sorolták. A bátorság alatt merészséget, kitartást, becsületességet és vitalitást értettek; az emberiséghez sorolták a szeretetet, a kedvességet, a társas intelligenciát, az igazságossághoz pedig az állampolgári kvalitásokat, az egyenlő bánásmódot, a vezetői képességeket.

A kitartáshoz tartozónak sorolták a megbocsátást és kegyelmet, az alázatot és szerénységet, a visszafogottságot és az önuralmat. Végül a kiválóság elemei közé emelték a szépség és kitűnőség értékelésének képességét, a hálát, a reményteliséget, a humort és a spiritualitást.

Bölcsesség és tudás	Kreativitás	Eredetiség, találmányosság
	Kíváncsiság	Érdeklődés, az újdonságok keresése, a tapasztalatok iránti nyitottság
	Nyitottság	Ítéletképeség, kritikus gondolkodás
	A tanulás szeretete	-
	Perspektivikus gondolkodás	Bölcsesség
Bátorság	Merészség	Vitézség
	Kitartás	Állhatatosság, szorgalom
	Becsületesség	Hitelesség, őszinteség
	Vitalitás	Lendület, lelkesedés, életerő, energia
Emberiség	Szeretet	-
	Kedvesség	Nagylelkűség, gondoskodás, figyelem, együttérzés, altruista szeretet
	Társas intelligencia	Érzelmi intelligencia, önismeret (PI)
Igazságosság	Állampolgárság	Társadalmi kötelezettségek, hűség, csapatmunka
	Egyenlő bánásmód	-
	Vezetői képességek	-
Kitartás	Megbocsátás és kegyelem	-
	Alázat és szerénység	-



	Visszafogottság	-
	Önuralom	Önszabályozás
Kiválóság	A szépség és kitűnőség értékelése	Csodálat, ámulat, elragadtatás
	Hála	-
	Remény	Optimizmus, jövőközpontúság
	Humor	Játékosság
	Spiritualitás	Vallásosság, hit, cél

4. ábra: Peterson és Seligman erősségek és erények tipológiája

Ezeket a tulajdonságokat később mások is átcsoportosították más célokkal, Peterson és Seligman eredetileg csak tipologizálta azokat a személyes értékeket, melyek valakinek az életét jóvá teszik, megerősítik. Erre a tipológiára hivatkozva találkozhatunk olyan intelligenciatesztekkel, melyek nem az IQ-t mérik, ezen a megközelítésen alapul minden erősségközpontú teszt, amely például a munkahelyi közösségben betöltött szerepet méri, a rezilienciát népszerűsítő eszközök, tesztek esetében pedig szintén hasonlóan emelik ki azokat az erősségeket, melyek segítenek a stressz leküzdésében, a problémákon való felülemelkedésen.

Peterson a karaktererősségek felméréséhez egy 96 kérdésből álló validált tesztet is készített, melynek alapja, hogy az egyes személyekben az összes karaktererősség megtalálható, csak eltérő sorrendben; a teszt ezeket az erősségeket súlyozza és rangsorolja erősségük szerint. A VIA-IS (Values in Action – Inventory of Strengths) teszt jelenleg ingyenesen is elérhető, és bár a részletes kiértékelés már fizetős, a rangsort minden kitöltő megkapja egy kis magyarázattal.<sup>43</sup>

Ungarn és munkatársai (2013, idézi Shafi&Templeton, 2020) kutatásaik során arra a következtetésre jutottak, hogy minél közelebb vannak a protektív vagy a kockázati tényezők az egyénhez, minél közvetlenebbül kerülnek kapcsolatba vele, annál erősebben hatnak. Tehát nemcsak a kockázati tényezők száma, időtartama, hanem közelségük is számít, az, hogy hol található a rizikótényező és hol a védőfaktor. Vagyis minél inkább ki van téve egy gyermek a nehézségeknek, minél inkább a saját bőrén tapasztalja meg ezeket, rezilienciája annál inkább függ az őt körülvevő környezet minőségétől, a társas kapcsolataitól, és attól, hogy ezeken keresztül mennyire tud hozzáférni a jólléte fenntartása szempontjából elengedhetetlen

<sup>43</sup> <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>

erőforrásokhoz (Shafi&Templeton, 2020). Ahhoz viszont, hogy a reziliencia kialakulhasson, mindenképp szükség van kockázati tényezőkre, nehézségekre, kihívásokra, ahogy arra már több kutató is rámutatott (Tait, 2008; Luthar&Cicchetti, 2000; Ceglédi, 2012; Crane, Searle, Kangas, &Nwiran, 2018).

Az iskola pozitív, protektív hatását részben a valahova tartozás érzése, a pozitív, támogató kapcsolatok által éri el, mert mindezek stabilitást hoznak a gyermek életébe, így képesek a kockázati tényezők hatását csökkenteni (Masten, Best, &Garmezy, 1990; Erdei, 2014-2015). Épp ezért, Shafi és munkatársai (2020) arra hívják fel a figyelmet, hogy ha a reziliencia fejlesztését tűzzük ki célul, az a rendszerszintű, kulturális szemlélet, amit a DIMoR modell nyújt, sokkal hatékonyabb és eredményesebb, mint néhány kontextusból kiemelt kompetencia fejlesztése. A reziliencia fejlesztéséhez természetesen szükség van érzelmi, szociális kompetenciák fejlesztésére, pozitív jellemvonások kialakítására, kognitív készségek fejlesztésére is, hiszen ezek jótékony hatását már több kutatás kimutatta (Templeton, Shafi, &Pritchard, 2020; M Inmaculada, 2020). A készségek, képességek, explicit tananyag tanítása mellett azonban létezik egy másik út is: kialakítani az egész iskolában a reziliencia kultúráját, vagyis előmozdítani támogató hálózatok létrehozását, fejlesztését, minden szinten motiválni és lehetővé tenni a kollaborációt, kapcsolatokat kiépíteni a szülőkkel, a szélesebb közösség szervezeteivel (Erdei, 2014-2015; Gillhametal. 2013, idézi Shafi 2020; Middleton&Millican, 2020). Így nemcsak az egyén, de az iskola rezilienciája is fejleszthető, ami aztán visszahat a rendszerben lévő többi aktorra is. Arról nem is beszélve, hogy ha az iskola foglalkozik a reziliencia fejlesztésével, annak hosszú távú hatása lesz a gyerekek életére, akik felnőve társas kapcsolataikon keresztül továbbadják ezt a szemléletet (Shafi, 2020).

Middleton és Millican (2020) három különböző perspektívát azonosít a tanulók rezilienciájának a fejlesztéséhez hozzájárulni kívánó iskolák számára. Egyrészt az iskola, mint rendszer elősegítheti a reziliencia kialakulását, fejlődését, ha a kockázati és protektív faktorok egyensúlyban vannak az iskolában. Másrészt olyan pedagógiai elképzelések alkalmazásának van jótékony hatása, amelyek fejlesztik a rezilienciát: a konstruktivizmusra alapozó, felfedezéssel, tapasztalati tanulást támogató pedagógiai koncepcióknak, az élményalapú, személyközpontú pedagógiáknak, a játék tanulási folyamatban való alkalmazásának. Harmadrészt olyan programokkal fejleszthető a gyerekek rezilienciája, amelyek nemcsak az akadémiai teljesítményekre helyezik a hangsúlyt, hanem transzverzális kompetenciákra, és a tanárnak is lehetőséget adnak a saját rezilienciáját előmozdító interakciók feltárására, hogy aztán az így szerzett tudását kamatoztathassa a diákok körében. A program-alapú

fejlesztéseknél viszont nagyon fontos a programok adott kontextusra, oktatási környezetre való adaptálása (Templeton, Shafi, &Pritchard, 2020). E nélkül szinte elképzelhetetlen a siker. A gyerekek rezilienciájának fejlődésére pedig az iskola és a pedagógusok rezilienciája ugyanúgy hatással van (Templeton, Shafi, &Pritchard, 2020; Middleton, 2020)A pedagógus/ifjúsági segítő rezilienciájának fejlesztése nélkül elképzelhetetlen, hogy a rá bízott gyerekek rezilienciájának fejlesztésében sikeres legyen.

## A reziliencia mérése

### Hogyan mérhető a reziliencia?

„A reziliencia mint protektív faktor azon személyiségjellemzőket foglalja magában, amelyek elősegítik a veszélyeztetett életkörülmények ellenére történő sikeres alkalmazkodást, enyhítik a stressz negatív hatásait és lehetővé teszik a változásokkal szembeni adaptív megküzdést. A reziliencia emellett az egyéni megküzdési módokat próbára tévő túlzott stresszt követően a normál működéshez való visszatérés képességét is jelöli (Ahernetal., 2006; Norrisetal., 2008).”<sup>44</sup>

„A hipotézis szerint a reziliencia az általános fizikai és lelkiállapokra vonatkozóan több pozitív eredménnyel és kevesebb poszt traumás stressz szindróma (PTSD) tünettél jár együtt. Bár a trauma és a pszichológiai distressz közti kapcsolat igen komplex, a reziliencia mégis erős együttjárást mutatott a lelki egyensúllyal összefüggő pozitív eredményekkel (pl. kisebb mértékű düh), a PTSD tünetek kevesebb számával és a jobb általános egészségi állapottal.”<sup>45</sup>

Az egyéni reziliencia mérésekor találkozhatunk a fenti megközelítéssel, amely a rezilienciát a PTSD vonatkozásában vizsgálja (azaz a traumára adott választ értékeli) és olyanokkal is, amelyek az életesemények pozitív vagy negatív hatásait értékeli az egyén életében. Mivel ezek a hatások nehezen sztenderdizálhatók, mindössze néhány olyan validált teszt van, amelyekkel kellő esetszámban találkozhatunk a rezilienciakutatások során. Vannak persze olyanok is, melyek vagy nem validáltak, vagy csak specifikus körülmények között használhatók (lásd: <https://www.hsph.harvard.edu/health-happiness/repository-of-resilience->

---

<sup>44</sup> [http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP\\_2015\\_1\\_Jarai\\_etal.pdf](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf) 129. o.

<sup>45</sup> Uo. 130. o.

measures/), de olyanok is, amelyek minden validálást nélkülöznek és csak az önismeret elmélyítését szolgálja.

### **Ismertebb mérések, tesztek**

CD-RISC 10: Connor és Davidson 25, illetve rövidített formában 10 kérdéses kérdőíve, amely a stresszel való megküzdést méri. A 10 ítemes változat a következő kérdéseket teszi fel:

Kérjük, jelölje meg minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző Önre az adott kijelentés az elmúlt hónapban.

Válaszlehetőségek: 0 – Egyáltalán nem igaz; 1 – Ritkán igaz; 2 – Néha igaz; 3 – Gyakran igaz; 4 – Szinte mindig igaz.

1. Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz.
2. A stresszel való megküzdés megerősít.
3. Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó.
4. Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel.
5. Tisztán gondolkodom és koncentrálok, amikor nyomás alatt vagyok.
6. Erős emberként gondolok magamra.
7. A megérzéseim alapján kell cselekednem.
8. Nagyon céltudatos vagyok.
9. Úgy érzem, én irányítom az életemet.
10. Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat.<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Járai et al. által validált magyarországi változat, [http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP\\_2015\\_1\\_Jarai\\_et\\_al.pdf](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_et_al.pdf)

## ACE és BCE

A gyermekkorban elszenvedett hátrányos, illetve előnyös hatásokat méri. Alapvető hátrányokkal operál, nem veszi figyelembe pl. a közösségben megtapasztalt abúzust, a nemi, etnikai vagy szexuális hovatartozásból fakadó előítéletek romboló hatását, mégis jó eséllyel jelzi előre a későbbi életszakaszokban fellépő problémákat.

A negatív életeseményeket elsősorban az otthoni környezetben vizsgálja, rákérdez az elhanyagoló és/vagy bántalmazó szülőkre, szexuális abúzusra, szegénységre, magányosság érzésére, szerhasználatra, büntetett előéletre. A 10 ítemes kérdőív vizsgálatai alapján megállapítható, hogy a 4 pontnál többet szerzett egyének nagyobb eséllyel válnak fiatalokként szülővé, megnő a krónikus és mentális betegségek, a szerhasználat és a bántalmazó kapcsolatokba való belépés esélye, életlehetőségeik beszűkülnek.<sup>47</sup>

Ezeket az otthonról hozott hátrányokat kompenzálhatják a barátok, összetartó családtagok, a közösséghez tartozás érzése, egy jó mentor vagy tanár, akire példaképként tekinthet az egyén gyerekkora során, így az ACE/BCE teszt összpontszámának megállapításakor minden pozitív hatás -1 pontot ér a tesztben.

## Redukált Életesemény Skála (RÉS)

Hüse és társai 2016-ban publikálták kutatásukat a negatív életesemények és az egészségkárosító magatartás összefüggéseiről fiatalok körében. Hüséék egy pontrendszer mentén értékelték, mekkora kockázatot jelent egy fiatal esetében egy-egy negatív életesemény átélése, az összpontszámokat három kategóriába sorolták (alacsony, közepes, magas rizikócsoporthoz). A vizsgált életesemények a következők:

Súlyos anyagi veszteség érte a családot	45 pont
Az egyik szülőm vagy nevelőszülőm elvesztette a munkahelyét	46 pont
Durva veszekedések voltak a szüleim között	47 pont

<sup>47</sup> <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>

Szakítás baráttal/barátnővel	53 pont
Súlyos betegség (te vagy a család valamelyik tagja)	57 pont
Rendszeresen lerészegedett az egyik szülőm vagy nevelőszülőm	75 pont
A közvetlen környezetemben (családban, baráti körben) öngyilkossági kísérlet történt az elmúlt 3 évben	76 pont
Elváltak a szüleim	90 pont
Rendszeresen megverték, bántalmazták a szüleim vagy a nevelőszüleim	90 pont
Halállal végződő öngyilkossági kísérlet történt a közvetlen környezetemben (családban, baráti körben)	90 pont
Abortuszom volt (vagy a partneremnek)	100 pont
Meghalt az édesapám vagy az édesanyám	100 pont

Forrás: Hüse Lajos – Huszti Éva – Takács Péter: A gyermekvédelem peremén. Negatív életesemények hatása a kamaszok és fiatalok egészségkárosító magatartására. in Metszetek, Vol.5. No. 4. (2016) 107-108. old.

RSA

A felnőtteknek szóló reziliencia skála (ResilienceScaleforAdults) a protektív faktorokat méri 5 nagy kategóriában (személyes kompetenciák, társas kompetenciák, családi összetartás, közösségi támogatás, szervezethez tartozás), összesen 43 itemmel. A kérdések a következők:

---

### Személyes kompetenciák

---

1 Hiszek a saját képességeimben

---

2 Az önmagamba vetett hit átsegít a nehéz időkön

---

3 Tudom, hogy sikeres leszek, ha nem adom fel

---

4 Tudom, hogyan érjem el a céljaimat

---

5 Nem számít, mi történik, mindig találok megoldást

---

6 El tudom engedni magam más emberek társaságában

---

7 A jövőm ígéretesnek tűnik

---

8 Tudom, hogy képes vagyok megoldani a problémáimat

---

9 Elégedett vagyok magammal

---

1 Reális terveim vannak a jövőre nézve

0

---

1 Bízom az ítélőképességemben és a döntéseimben

1

---

1 Mikor rosszul mennek a dolgok, tudom, hogy ez egyszer elmúlik

2

---

### Társas kompetenciák

---

1 Jól tudok ismerkedni új emberekkel

---

2 Könnyen barátkozok

---

3 Könnyen találok jó beszédtemát

---

4 Könnyen beilleszkedek egy új társaságba

---

5 Könnyen meg tudok másokat nevetetni

---

6 Szeretek emberek között lenni

---

7 Tudom, hogy kezdeményezzek beszélgetést

---

8 Nevetős vagyok

---

9 Fontos számomra, hogy társaságban rugalmas legyek

---

1 Mind férfakkal, mind nőekkel jó kapcsolatot ápolok  
0

---

### **Családi összetartás**

---

1 A családomban erős az összetartás

---

2 Szeretek a családommal lenni

---

3 A családukban hűségesek vagyunk egymáshoz

---

4 A családommal szeretünk közös programokat szervezni

---

5 A családom a nehéz időkben is pozitívan tekint a jövőre

---

6 A családommal egyetértés van abban, mik a fontos dolgok az életben

---



7 A családban kevés a konfliktus

---

### **Társas támogatás**

---

1 Vannak olyan közeli barátaim/családtagom, akik tényleg törődnek velem

---

2 Vannak barátaim/családtagjaim, akik támogatnak

---

3 Mindig találok olyat, aki segít, amikor szükségem van rá

---

4 Vannak olyan barátaim/családtagom, akik jól tudnak bátorítani

---

5 Ha egy családtagommal baj történik, gyorsan értesülök róla

---

6 Meg tudok beszélni személyes dolgokat a barátaimmal, családtagjaimmal

---

7 Vannak olyan közeli barátaim/családtagjaim, akik értékelik a képességeimet

---

8 Gyakran tartom a kapcsolatot a családommal

---

9 A barátaimmal szoros kötelék fűz össze

---

### **Egyéni szervezettség**

---

1 A szabályok és a napi rutin megkönnyítik az életem

---

2 Nehéz időkben se hagyom el a napi rutint

---

3 Szeretem előre megtervezni, mit fogok tenni

---

4 Akkor vagyok a leghatékonyabb, amikor egy célért dolgozok

---

5 Jól tudom megszervezni az időmet

---

### Donders-teszt

Eltérően az eddig bemutatott teszektől, a Paul Donders által megalkotott rezilienciateszt nem validált és nem jelenik meg kutatásokban, mindössze arra szolgál, hogy az érdeklődők otthoni körülmények között, saját maguk is meg tudják állapítani, a szerző szerint mely területek azok, amelyek segítik őket a mindennapokban és melyek azok, amelyeket erősíteni kell.

Donderscoachként és szervezetfejlesztőként közelíti meg a kérdést, így kategóriái is inkább az egyéni és társas kompetenciákat helyezik előtérbe. Hét fő kategóriát különböztet meg:

- megbékélés a múlttal, érzelmi stabilitás
- realista optimizmus
- problémamegoldó képesség
- egyedi képességeink kamatoztatása
- önfegyelem és egészséges életmód
- tudatosság és szenvedély
- egészséges kapcsolatok

Mindegyik mérési módszernél fontos, hogy megnézzük, mi a teszt előfeltevése a rezilienciával kapcsolatban, illetve mi a teszt célja (felmérés, fejlesztés, feltárás stb.). A tesztek segíthetnek feltárni mélyebb okokat, de az esetleges negatív életesemények feldolgozásához, a gyengébb faktorok erősítéséhez mindenképp kérjünk szakértői segítséget.

A továbbiakban egy olyan tréningtematikát közlünk, amelynek segítségével nemcsak elméleti, hanem gyakorlati feladatokkal is megismerkedhetünk közelebbről a reziliencia fogalmával és alkalmazási módszereivel, beépíthetjük mindennapjainkba és a gyerekekkel, fiatalokkal folytatott munkánkba is.

---

<sup>48</sup> Isyaku Salisu & Norashida Hashim: A Critical Review of Scales Used in Resilience Research Journal of Business and Management Volume 19, Issue 4. Ver. III., 27. o.

## Tréningtematika

Jelen projekt során az egyik célunk az volt, hogy olyan tréningtematikát állítsunk össze elsősorban ifjúsággal foglalkozó szakemberek számára, melyet azok is használni tudnak, akik még csak most ismerkednek a reziliencia fogalmával és azok is, akiknek már vannak a témával kapcsolatos alapismereteik.

Fontos kiemelni, hogy a tréning nem rezilienciát oktat, ezt nem is lehet néhány nap alatt elsajátítani. A feladatok célja a reziliencia különböző aspektusainak, területeinek megismerése gyakorlati feladatok segítségével, melyek önállóan is beépíthetők más foglalkozásokba.

A tréning maga 3 napos, ezt csoporttól függően lehet egybefüggően vagy akár heti egy alkalommal is tartani. A tréning vezetőjének fontos, hogy legyen korábbi tapasztalata ezen a téren, a kevésbé tapasztaltak esetében javasoljuk a kettős vezetést, ahol a pár egyik fele tapasztaltabb. Az ideális csoportlétszám 10, de legfeljebb 15 fő, a feladatok többségét 3-4 fős kiscsoportban végezzük. A tréningnek nincs különösebb anyagigénye, papírra, tollra, flipchart papírra, esetenként laptopra és internetelérésre van szükség, néhány feladatnál szükségesek további kreatív eszközök.

Az első nap leginkább az elméleti tudásátadásról és az elhangzottak feldolgozásáról szól, a második nap fokozatosan ismerkednek meg a résztvevők a rezilienciát erősítő gyakorlatokkal, önismereti feladatokkal ismerkednek meg, a harmadik nap pedig emberi történetekkel, relaxációs technikákkal foglalkoznak.

Fontos, hogy a terem berendezésekor körbe ültessük le a résztvevőket, a csoport időnként kiscsoportokra bomlik, majd ismét nagy körben beszélnek meg tapasztalataikat, így a székek, asztalok legyenek könnyen mozgathatóak, legyen elég tér a kiscsoportos elvonuláshoz. A harmadik nap során a termet a filmnézéshez, relaxációhoz illeszkedően rendezzük be.

Idő	Tartalom	Eszköz
<b>1. nap</b>		
8.0 0-8.15	Üdvözlés, bemutatkozás	-
8.1 5 – 8.25	A projekt és a kiadványok bemutatása	projektleírás, kiadványok
8.2 5-8.30	Elvárások és kizáró tényezők	post-it, toll

8.3 0 – 8.55	Mi a reziliencia?	post-it, toll
8.5 5-9.15	Energiahordó	flipchart, post-it, toll
9.1 5-9.35	Mi kell ahhoz, hogy reziliensek legyünk?	
9.3 5-9.45	Szünet	
9.4 5- 10.45	Reziliencia keretrendszer ismertetése	keretrendsze r táblázat, cetlik, toll
10. 45- 11.25	Reziliencia teszt 1.	tesztlap, toll
11. 25- 11.40	Reziliencia összefoglalása az eddigiek alapján	
11. 40- 12.40	Ebédszünet	
12. 40- 13.20	Reziliencia teszt 2.	tesztlap, toll
13. 20- 13.50	Elmélet	

13. 50- 14.05	Szünet 15 perc	
14. 05- 15.00	Reziliencia faktorok	flipchart, cetlik, toll
15. 00- 15.15	Mozgásos játék – pl. Fusson, aki...	
15. 15- 15.45	Lezárásos játék	papírlap, toll
15. 45- 16.00	A nap lezárása	
<b>2. nap</b>		
8.0 0-8.05	Nyitókör (Nekem a boldogság)	
8.0 5-8.50	Pozitív gondolkodás vs krízishelyzet	flipchart
8.5 0-9.30	Intelligencia formái	táblázat
9.3 0-9.45	Szünet	
9.4 5- 10.00	Önbecsülés	

10. 00- 10.15	Kisfilm 1.	laptop, projektor
10. 15- 10.40	A kisfilm feldolgozása	
10. 40- 11.40	Perspektívaváltás	papírlap, toll
11. 40- 12.40	Ebédszünet	
12. 40- 13.25	Családfa	papírlap, toll
13. 25- 14.25	Tükröm, tükröm	papírlap, toll, színes ceruza
14. 25- 14.40	Szünet	
14. 40- 15.00	Gyümölcsteszt	tesztlap, toll
15. 00- 15.45	Életszakaszok és krízisek	táblázat
15. 45- 16.00	A nap lezárása	

<b>3. nap</b>		
8.0 0-8.05	Nyitókör (Hogy érzem ma magam?)	
8.0 5-9.05	Esély az újrakezdésre	esetleírás
9.0 5-9.15	Szünet	
9.1 5-9.35	Kisfilm 2.	laptop, projektor
9.3 5-9.45	A kisfilm feldolgozása	
9.4 5- 10.35	Életünk története	lap, olló, toll, színes ceruza, filctoll, újságok
10. 35- 10.50	Szünet	
10. 50- 11.10	Kisfilm 3.	laptop, projektor
11. 10- 11.40	A kisfilm feldolgozása	
11. 40- 12.40	Ebédszünet	
12. 40- 12.55	Kisfilm 4.	laptop, projektor

12. 55- 13.10	A kisfilm feldolgozása	
13. 10- 13.30	Szelektált figyelem	post-it, toll
13. 30- 13.40	Ismétlés	flipchart
13. 40- 13.55	Szünet	
13. 55- 14.55	Relaxációs technikák	feladatleírások
14. 55- 15.15	Érzelmek megjelenítése	rajz, színes ceruza
15. 15- 15.30	Érzelmek megnevezése	érzelmek kereké, arcok, érzelmi hőmérő
15. 30- 16.00	Zárás, értékelés	post-it, toll

## A feladatok leírása

1. nap

Üdvözlés, bemutatkozás

A foglalkozás vezetője és a résztvevők is bemutatkoznak egymásnak, elmondják, ki honnan érkezett, miért érdekli őket a foglalkozás témája. A foglalkozás vezetője ezt követően ismerteti a foglalkozások célját, felépítését és kereteit.



## A projekt és a kiadványok bemutatása

A foglalkozás vezetője bemutatja a projekt során elkészült szellemi termékeket (módszertani kiadvány és jógyakorlatok gyűjteménye), illetve azt, hogyan kapcsolódnak a résztvevők feladataihoz.

## Elvárások és kizáró tényezők

A résztvevők kapnak 4-4 post-it cetlit és tollakat, melyekre ráírják, mit várnak el a foglalkozástól, illetve mik azok a dolgok, amiket semmiképpen sem szeretnének (pl. nem szeretném, ha olyan feladatok lennének, amelyben a hajamhoz érnek). A cetliket egy flipchartra vagy egy nagyobb falfelületre ragasztják, melyet a foglalkozások egész ideje alatt látható helyen tartanak.

## Energiahordó

A foglalkozásvezető flipchartra rajzol egy nagy hordót. A résztvevők post-it cédulákat és tollat kapnak, felírják, mik azok a dolgok, amelyek energiával töltik fel őket, és mik azok, amik leszívják az energiáikat. A cetliket a hordó jobb (+) és bal (-) oldalára ragasztják.

A cetlik felragasztása után a foglalkozásvezető beszélgetést kezdeményez arról, milyen arányban vannak jelen a feltöltő és lehúzó dolgok a résztvevők életében, mit tudnak tenni azért, hogy energikusak maradjanak, volt-e olyan konkrét eset, amelyet szeretnének megosztani a csoporttal stb.

## Mi kell ahhoz, hogy reziliensek legyünk?

A foglalkozásvezető a résztvevőknek felteszi a kérdést, szerintük mit jelent a reziliencia és mi kell ahhoz, hogy reziliensek lehessünk. Az elhangzott válaszokat flipchartra jegyzi fel, miközben az energiahordó lapja látható marad. Az ötletek begyűjtése után megkérdezi a résztvevőket, szerintük az energiahordó feladatban elhangzottak közül mik azok, amik rezilienssé tehetik az egyént. A válaszok megbeszélése után ismerteti, mi a reziliencia (szociológiai és pszichológiai értelemben) és röviden milyen megközelítések léteznek.

## Reziliencia keretrendszer ismertetése

A foglalkozásvezető kiosztja a Reziliencia keretrendszer lapot a résztvevőknek. Közös megbeszélés, mik a főbb kategóriák, illetve flipcharton vezetik, szerintük milyen intézkedéseket tud tenni az egyén, a szülő, az iskola és saját intézményük a fiatalok rezilienciájának erősítéséért. A keretrendszer elérhető a következő honlapon: <https://www.boingboing.org.uk/interactive-resilience-framework/>

## Reziliencia teszt 1.

A foglalkozásvezető kiosztja a résztvevőknek a Donders-féle, faktorokra épülő reziliencia tesztet. A kitöltést és kiértékelés után az alábbi kérdéseket teszi fel:

Mi a jelentősége a tesztnek, mit mér, mennyire gondolják relevánsnak magukra nézve?

Mit gondolnak, gyerekekkel ki lehet-e tölteni hasonlót? Mérhetőek-e gyerekeknel, fiataloknál ezek a faktorok?

## Összefoglalás

A résztvevők összefoglalják az eddig elhangzottakat.

## Reziliencia teszt 2.

A foglalkozásvezető ebben a szakaszban két tesztet oszt ki, először az ACE-tesztet. Az előző teszt feladat kérdéseit itt is megvitatják, majd a foglalkozásvezető kiosztja a RÉStesztet a résztvevők között. A teszt kitöltése után beszélgetést kezdeményez arról, mit gondolnak, miért fontos a faktorokra épülő teszt és hol alkalmazható, illetve miért fontos az életeseményeket soroló teszt és hol alkalmazható.

## Elméleti rész

A foglalkozásvezető a tesztek alapján beszél arról, hogyan és kiknél alkalmazhatóak hatékonyabban ezek a tesztek, hogyan ismerhetőek fel ezek a tényezők gyerekek, fiatalok körében és mit lehet tenni ilyen helyzetekben. Az ismertetés után megkérdezi a résztvevőket, szerintük hogyan alakíthatóak a hátrányok előnyökké és hogyan kapcsolódik ez a rezilienciához.

## Faktorok ismertetése

A foglalkozásvezető ismerteti a reziliencia-faktorokat (a Donders-féle ebből a szempontból előnyösebb, de más, pl. APA-felosztást is lehet használni), és azokat a módszereket, melyekkel az egyes faktorok fejleszthetők. Javasolt flipchart használata a szemléletesebb ismeretátadásért.

## Mozgásos játék

A nap végéhez közeledve érdemes egy rövid mozgásos játékot beiktatni, hogy a résztvevők felfrissüljenek, pl. a Fusson, aki... elnevezésű játékot. A foglalkozásvezető megkéri a

résztevőket, hogy álljanak fel (körbe) és ha elhangzik egy mondat, ami igaz rájuk, át kell szaladniuk egy másik helyre és elfoglalni a felszabaduló helyet (szomszédos helyre nem szabad). Az utolsóként leülő kerül a kör közepére, ő indítja a mondatot. A foglalkozás elején ismerkedős játéknak is lehet használni (pl. fusson, akinek kék a szeme), itt nap végén javasolt a foglalkozás témájával kapcsolatos mondatokat használni (pl. fusson, aki már küzdött le akadályt, fusson, akit érték már kudarcok stb.).

A játékot addig érdemes folytatni, amíg kicsit felélénkül a társaság és energikusabban tud nekilátni az utolsó feladatoknak.

### Lezárásos játék

A nap végén utolsó feladatként érdemes esetmegbeszélésekkel zárni. A foglalkozásvezető elmesél egy egyszerűbb esetet, amikor ő maga reziliens volt, vagy annak gondolta magát és megkéri a résztvevőket, hogy ők is osszanak meg egy történetet a csoporttal. A foglalkozásvezetőnek figyelnie kell arra, hogy ne traumákra, mély lelki sebekre terelődjön a szó, hanem egyszerű, hétköznapi sikerekről érdemes beszélni. Ha a résztvevők nem szívesen osztanak meg ilyen történeteket, lehet arról is beszélgetni, hogy a környezetükben, munkahelyükön ismernek-e valakit, akit reziliensnek tartanak. Személyes történetnél érdemes pozitív megerősítéseket is alkalmazni, bátorítani a mesélőket.

### A nap lezárása

A nap végén a résztvevők értékelik a napot, mit tanultak, hogy érezték magukat stb.

## 2. nap

### Nyitókör (Nekem a boldogság)

A foglalkozásvezető felteszi a kérdést a résztvevőknek, mi jut eszükbe akkor, amikor valamilyen boldogságot okozó dologra kell gondolniuk, amiből töltekezni tudnak. A mondat így kezdődjön: „Nekem a boldogság...”. Ha körbeérték a válaszok, a foglalkozásvezető a következő feladatra lép át.

### Pozitív gondolkodás vs krízishelyzet

A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy 3-4 fős csoportokban gyorsan ismételjék át, mit tudnak az eddig elhangzottak alapján a rezilienciáról, majd megkérdezi, mi lehet a különbség a reziliens gondolkodás és a pozitív gondolkodás között (ha van). A válaszokat flipchartra gyűjti. Ezután ismerteti, hogyan lehet a rezilienciáról beszélni

különböző válsághelyzetekben, mi a különbség a kihívás, hátrány, trauma és krízis között, hogyan lehet ezeket reziliens módon kezelni.

### Az intelligencia formái

A foglalkozásvezető kiosztja a csoportoknak az 8 Smarts táblázatot, amely alapján a résztvevők saját önbesorolásuk alapján megállapítják, szerintük ők miben erősek. A foglalkozásvezető ezután beszélgetést kezdeményez az eltérő intelligenciákról, melyek azok, amiket a jelen társadalom hasznosnak vagy feleslegesnek tart, és mely típus hol található meg leginkább a helyét.

### Önbecsülés

A foglalkozásvezető cetlit oszt a résztvevőknek, amelyre címszavakat írhatnak fel. Felteszi a kérdést: mi volt az az eset, ami segített abban, hogy reziliens legyél? A válaszok begyűjtése után beszélgetést kezdeményez arról, hogy segítette ez az önbecsülésüket, milyen készségeket fejlesztett, hogyan alakította a későbbi életüket, tudták-e a tapasztalatokat hasznosítani stb. Ezt követően a beszélgetést a sikerhez kapcsolódva folytatja (milyen sikereidre vagy büszke?). Itt a résztvevők bármilyen történetet megoszthatnak, amire büszkeséggel emlékeznek.

### Kisfilm 1.

A foglalkozásvezető lejátssza Nick Vujicik TEDx előadását. Ha youtube-on keresztül nézik, van felirat, de lehet, hogy menet közben tolmácsolni kell, ez a csoporttól függ. A kisfilm megtekintése után a foglalkozásvezető mond néhány mondatot az előadóról, és megkéri a résztvevőket, hogy szedjék össze, mik voltak azok a gondolatok, elhangzottak, melyek a rezilienciával kapcsolatosak, mi az, amit hasznosítani tudnak stb.

### Perspektíaváltás

A foglalkozásvezető lapot és tollat oszt a résztvevőknek és megkéri őket, hogy írjanak le egy olyan esetet, amikor frusztráltak, csalódottak vagy dühösek voltak valakire. Az esetek meséltetése után megkéri őket, hogy most gondoljanak arra, hogy az illető, akivel szemben negatív érzéseket tápláltak, minden tőle telhetőt megtett-e. Hogyan reagálnának a résztvevők ebben az esetben? Változna a hozzáállásuk? Mi történik, ha együttérzőek vagyunk? Mi történik, ha méltatlankodunk? A válaszokat 3-4 fős csoportokban vitassák meg.

### Családfa

A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy rajzoljanak egy családfát, de csak olyanok legyenek rajta, akikre személyesen emlékeznek vagy a családi legendárium részei

(tehát szinte olyan, mintha ismernék). Milyen pozitív családi történetet tudnának megosztani a csoporttal (3-4 fős csoportról beszélünk)? Tudják-e, milyenek voltak a szüleik, nagyszüleikfiatalon? Van-e, amiben hasonlít hozzájuk? (Itt szintén figyelni kell arra, hogy ne a hozott családi traumákra terelődjön a szó, mert ez is sebeket téphet fel, amiket itt nem tudunk kezelni.) Van-e olyan családtag, akire példaképként tekintenek?

### Tükröm-tükröm

A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy készítsenek magukról két tükörképet (ezt lehet írásban vagy rajzolva is). Az egyikben az szerepeljen, ahogy a közösség látja őket (saját véleményük szerint), a másikon pedig az, amely a legigazibb énjüket ábrázolja. A tükörképek elkészülte után a foglalkozásvezető beszélgetést kezdeményez arról, vajon hogyan látják őket mások, ők magukat hogyan jellemeznék, mekkora eltérés van a kettő között? Mi az önkép alapja, mi torzíthatja az önképet? (pl. közösségi média, sorozatok, előítéletek stb.) A feladatot szintén kiscsoportban érdemes végrehajtani.

### Gyümölcsteszt

A foglalkozásvezető kiosztja a résztvevőknek a gyümölcsteszt lapot, a válaszokat és az egyes csoportok jellemzőit, erősségeit közösen dolgozzák fel.

### Életszakaszok és krízisek

A foglalkozásvezető ismerteti az Erikson-féle életszakaszokat és az egyes szakaszok kríziseit, közben beszélgetést kezdeményez arról, hogyan jelennek meg ezek a krízisek a hétköznapi életben. Ez lehet személyes történet, de esetmegbeszélés is.

### A nap lezárása

A nap végén a résztvevők értékelik a napot, mit tanultak, hogy érezték magukat stb.

### 3. nap

#### Nyitókör (Ma úgy érzem magam, mint... )

A foglalkozásvezető felteszi a kérdést a résztvevőknek, hogyan érzik magukat, mihez tudnák ezt hasonlítani. A mondat így kezdődjön: „Ma úgy érzem magam, mint ...”. Ha körbeérték a válaszokat, a foglalkozásvezető a következő feladatra lép át.

## Esély az újrakezdésre

A foglalkozásvezető kiosztja Timi eseteleírását a résztvevőknek, akik ismét kiscsoportban ülnek és felolvassa nekik. A felolvasást követően megvitatják, milyen hátráltató és támogató környezettel, eseményekkel találkoztak a történetben, hol lehetett volna közbeavatkozni, mit lehetett volna tenni (ha lehetett volna) stb. Nem magyar nyelvű csoport esetében bármely hasonló jellegű esettanulmány vizsgálható (az itt használtban elhanyagoló család, egyedülálló szülő, társfüggőség, szerhasználat és rehabilitáció jelenik meg).

## Kisfilm 2.

A foglalkozásvezető levetíti a résztvevőknek Ercsi meséjét. (Bármilyen hasonló történet használható, a lényeg a kitartás, az akadályok leküzdése.) A vetítés után közösen feldolgozzák a filmben látottakat, mi volt az, ami megragadta őket, milyen reziliencia jellemzi Ercsit stb.

## Életünk története

A foglalkozásvezető kreatív eszközöket oszt a csoportnak és megkéri őket, hogy készítsenek kollázst vagy ábrázolják pl. egy sínen életük történetét (csoporttól, helytől és a rendelkezésre álló időtől is függ, melyiket választjuk). Ábrázolják a meghatározó eseményeket, történéseket, honnan hová jutottak, mi az, amit fontosnak tartanak az életútjukban (lehet olyat is ábrázolni, amire vágytak, de nem történt meg, helyette viszont valamilyen más irányt vett az életük).

## Kisfilm 3.

A foglalkozásvezető levetíti Misi történetét a résztvevőknek (hasonlóan Ercsiéhez, itt is bármilyen más, hasonló történet használható). A vetítés után feldolgozzák a látottakat, a foglalkozásvezető beszélgetést kezdeményez a mentorálás, kortárs- és sorstárssegítés fontosságáról, a csoport, mint erőforrás szerepéről.

## Kisfilm 4.

A foglalkozásvezető levetíti Lucy Hone TEDx előadását a résztvevőknek. Itt is szükség lehet tolmácsra, a csoporttól függően. A vetítés után a csoport feldolgozza a látottakat, hallottakat, összeszedik, mik azok a tanácsok, amiket az előadó a rezilienciával kapcsolatosan ajánl.

## Szelektált figyelem gyakorlása

A kisfilmre építve a résztvevők cetliket kapnak, amire felírják, mi az a három dolog, amiért abban a pillanatban hálásak, mik azok a dolgok, amik jól működnek az életükben. Figyeljünk arra, hogy kerüljük a toxikus pozitivitást, a jó dolgok negatív felhanggal való ábrázolását (pl. nincs okom panaszra, hiszen Marikának sokkal rosszabb; legalább van fedél a fejem felett stb. helyett: hálás vagyok azért, amim van, hálás vagyok az otthonomért).

### Ismétlés

A résztvevők átismétlik, hogyan fejleszthető a reziliencia, milyen módszerek vannak, mire emlékeznek az elmúlt napokból.

### Relaxációs technikák

A foglalkozásvezető megkéri a résztvevőket, hogy helyezkedjenek el kényelmesen. Ha van elég hely, használhatunk szivacsokat, jógamatracokat is, amikre le lehet feküdni, iskolai környezetben a padra lehet hajtani a fejünket stb. A foglalkozásvezető a fejtetőtől a talpig haladva lassan, megnyugtató hangon megkéri a résztvevőket, hogy lazítsák el a testrészeiket (leírás a mellékletben), majd ugyanezen a hangon felolvassa a Különös kirándulás feladatot. Fontos, hogy a feladat közben semmi se zavarja meg a csoportot, a telefonokat előzetesen némítsák le, ne szóljanak közbe stb.

A feladat befejezését követően a résztvevők feldolgozzák az átélteket, ha szeretnék, megoszthatják, milyen kincsekkel találkoztak a történet során.

### Érzelmek megjelenítése

A foglalkozásvezető egy emberi sziluettet rajzol flipchartra és megkéri a résztvevőket, hogy kiscsoportban dolgozva színezzék be, mely érzelmeket hol szoktak érezni és milyen szint párosítanak hozzá. Pl. harag, szorongás, idegesség, boldogság, izgatottság stb. Ezt követően a foglalkozásvezető felteszi a kérdést, hogyan szokták oldani a negatív érzéseket, mi történik a testükben, amikor fellépnek ezek az érzelmek. Hogyan segít az előző feladatban megismert relaxációs gyakorlat az ellazulásban?

### Érzelmek megnevezése

A foglalkozásvezető három lapot oszt ki a résztvevőknek, melyeket a fiatalokkal való munka során is használni tudnak. Az egyik arcok láthatóak, melyen különböző érzelmeket tudnak azonosítani. A másikon egy hőmérő található, amelyen főleg a kisebb gyerekek tudják megmutatni, milyen erősen érzik az adott érzelmet. A harmadik az érzelmek kereke, amellyel hatékonyan lehet megtanítani a fiatalokat az árnyaltabb érzelmekre és azok kifejezésére, illetve, hogy a komplexebb érzelmek milyen alapérzelmekből táplálkoznak.

## Zárás, értékelés

A résztvevők értékelik a három napos foglalkozást, mit visznek magukkal, hogy érezték magukat stb.

## Megjegyzések

A tréninget úgy állítottuk össze, hogy a feladatok végrehajtása és vezetése ne igényeljen külön szakképesítést (pl. drámapedagógus, drámapszichológus), de javasolt, hogy a foglalkozásvezetőnek legyen valamilyen csoportvezetői tapasztalata, előképzettsége. Előnyös, ha kettős vezetéssel folyik, ahol az egyik vezetőnek már komolyabb tapasztalata van.

A feladatok külön-külön is kipróbálhatók, akár egyénileg is, otthoni környezetben, az elméleti rész segítséget nyújt a háttérismeretek elsajátításában.

## Mellékletek

### **Az újrakezdés esélye**

[http://www.csagy.hu/images/stories/kiadvanyok/folyoirat/CsaGyI\\_2003\\_2.pdf](http://www.csagy.hu/images/stories/kiadvanyok/folyoirat/CsaGyI_2003_2.pdf) 19-22. oldal, Szécsi Judit esettanulmánya

### **Nick Vujcic**

[https://www.youtube.com/watch?v=6P2nPI6CTlc&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=6P2nPI6CTlc&ab_channel=TEDxTalks)

### **Ercsi**

[https://www.youtube.com/watch?v=us5Rh3EcM4M&ab\\_channel=H%C3%ADdembereksorozat](https://www.youtube.com/watch?v=us5Rh3EcM4M&ab_channel=H%C3%ADdembereksorozat)

### **Révész**

[https://www.youtube.com/watch?v=utw51bL7HJM&ab\\_channel=H%C3%ADdembereksorozat](https://www.youtube.com/watch?v=utw51bL7HJM&ab_channel=H%C3%ADdembereksorozat)



## Lucy Hone

[https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw&ab_channel=TEDxTalks)

### Donders-teszt

Jelölje meg a megfelelő négyzetet attól függően, hogy az adott állítás

1 = ritkán jellemző

2 = időnként jellemző

3 = gyakran jellemző

4 = csaknem mindig jellemző önre.

	1	2	3	4
1. Tisztában vagyok a múltammal és megbékéltem vele.				
2. Ismerem és napi szinten kamatoztatom a képességeimet.				
3. Tudom, hogy milyen sokat jelentek másoknak.				
4. Bízom abban, hogy végső soron minden jóra fordul.				
5. Ismerem és elfogadom a személyes élettörténetemet.				
6. A kihívásokhoz lépésről lépésre közelítek.				
7. A hála fontos szerepet játszik az életemben.				

8. Akár feszült helyzetekben is képes vagyok uralkodni az érzelmeimen.				
9. Heti 2-3 alkalommal sportolok.				
10. Tudatosan igyekszem fejleszteni a képességeimet.				
11. Nagyon magabiztos vagyok.				
12. Jó hallgatóság vagyok és szeretem a jó beszélgetéseket.				
13. Könnyen elnyerem mások bizalmát.				
14. Elemzem a negatív eshetőségeket, hogy alternatív megoldásokkal válaszolhassak az újonnan adódó kihívásokra.				
15. Jól kezelem a veszteségeket, képes vagyok elengedni dolgokat.				
16. Fegyelmezetten kezelem a pénzt.				
17. Világos céljaim vannak az életemmel és a fejlődésemmel kapcsolatban.				
18. Reális célokat tűzök ki, amelyek jól illeszkednek a jövővel kapcsolatos terveimhez.				
19. Nem sokat aggódom a jövő miatt.				
20. Jól alszom és kipihenten ébredek.				
21. Tartozom egy közösséghez, melynek tagjai támogatják egymást.				

22. Szeretek csapathoz tartozni, és a helyemen érzem magam.				
23. Megfelelő a testsúlyom és soha nem ingadozik 3 kg-t meghaladó mértékben.				
24. Nem kerülöm a kellemetlen véleményeket/nézeteket/konfrontációkat.				
25. Tervezéskor mindig számításba veszem a kockázatokat is, hogy fel tudjak rájuk készülni.				
26. Szeretem a tartós kapcsolatokat és gondosan ápolom őket.				
27. Világosan látom, hogy mit adhatok a világnak, és folyamatosan törekszem a megvalósítására.				
28. Mások felé is jól tudom kommunikálni a képességeimet.				
29. Az idő nagy részében pontosan tudom, hogy mit akarok.				
30. Nem hátrálok meg a konfliktushelyzetekkel szemben, hanem igyekszem építő megoldást találni rájuk.				
31. Jól kombinálok és értelmes célok szolgálatába állítom a képességeimet.				
32. Optimistább vagyok az ismerőseim többségénél.				
33. Képes vagyok a gondolataimat kontrollálni, sőt hatékonyan alkalmazni is.				

34. Tudom, hogy milyen munkahelyi környezet motivál a leginkább, és abban a lehető legjobban kamatoztatom a képességeimet és az adottságaimat.				
35. Optimista meglátásaimmal másokat is inspirálok.				

#### A rezilienciateszt értékelése

Az alábbi néhány táblázat kitöltésével megtudhatja, milyen szinten áll az egyes rezilienciafaktorok terén, vagyis világosabb képet kap a rezilienciával kapcsolatos erősségeiről és hiányosságairól.

1. Megbékélés a múlttal, érzelmi stabilitás	
Állítás	Pontszám
1	
5	
8	
15	
24	

2. Realista optimizmus	
Állítás	Pontszám
4	

7	
19	
32	
35	

3. Problémamegoldó képesség	
Állítás	Pontszám
6	
14	
18	
25	
29	

4. Egyedi képességeink kamatoztatása	
Állítás	Pontszám
2	
10	
28	
31	

34	
----	--

5. Önfegyelem és egészséges életmód	
Állítás	Pontszám
9	
16	
20	
23	
33	

6. Tudatosság és szenvedély	
Állítás	Pontszám
3	
11	
13	
17	
27	

7. Egészséges kapcsolatok
---------------------------

Állítás	Pontszám
12	
21	
22	
26	
30	

Forrás: Donders, Paul Ch.: Reziliencia. Harmat Kiadó, Budapest, 2019. 159-163. o.

### ACE-teszt

18 éves korod előtt:

1. Szülőd vagy más, a háztartásban élő felnőtt gyakran vagy nagyon gyakran... kiabált veled, sértegetett vagy megalázott? vagy Attól féltél, hogy esetleg megver?
2. Szülőd vagy más, a háztartásban élő felnőtt gyakran vagy nagyon gyakran... lökdösött, megragadott, felpofozott vagy neked dobott valamit? vagy Ütött már meg olyan erősen, hogy az nyomot hagyott vagy sérülést okozott?
3. Volt olyan, nálad legalább 5 évvel idősebb személy, aki... illetlenül ért hozzád, kért, hogy te érintsd meg őt? vagy Tett kísérletet orális, anális vagy vaginális együttlésre?
4. Gyakran vagy nagyon gyakran érezted azt, hogy... a családban senki sem szeret vagy gondolta, hogy fontos és különleges vagy? vagy A családtagjaid nem figyeltek egymásra, nem álltak közel egymáshoz vagy nem támogatták egymást?
5. Gyakran vagy nagyon gyakran érezted azt, hogy... nem kaptál eleget enni, koszos ruhákat kellett hordanod vagy senki se volt, aki megvédett volna? vagy A szüleid túlságosan részegek vagy kábultak voltak ahhoz, hogy gondodat viseljék vagy szükség esetén orvoshoz vigyenek?
6. Elváltak vagy különváltak a szüleid?
7. Édes- vagy nevelőanyádat... gyakran vagy nagyon gyakran lökdösték, megragadták, felpofozták vagy hozzádobtak valamit? vagy Néha, gyakran vagy nagyon gyakran belé rúgtak, megharapták, ököllel vagy más nehéz tárggyal ütötték? vagy Újra és újra megütötték, a verés pedig legalább néhány percen át tartott vagy fenyegették késsel vagy lőfegyverrel?

8. Volt olyan tagja a háztartásnak, aki problémás ivó vagy alkoholista volt, vagy gyakran használt drogokat?
9. Volt olyan tagja a háztartásnak, aki depresszióval vagy mentális betegséggel küzdött vagy kísérelt meg öngyilkosságot?
10. Volt olyan tagja a háztartásnak, aki börtönben ült?

Minden igen válasz egy pontot ér, az összpontszámot az igenek száma adja meg.

Forrás: <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>

### RÉS teszt

Súlyos anyagi veszteség érte a családot	45 pont
Az egyik szülőm vagy nevelőszülőm elvesztette a munkahelyét	46 pont
Durva veszekedések voltak a szüleim között	47 pont
Szakítás baráttal/barátnővel	53 pont
Súlyos betegség (te vagy a család valamelyik tagja)	57 pont
Rendszeresen lerészegedett az egyik szülőm vagy nevelőszülőm	75 pont
A közvetlen környezetemben (családban, baráti körben) öngyilkossági kísérlet történt az elmúlt 3 évben	76 pont



Elváltak a szüleim	90 pont
Rendszeresen megverték, bántalmaztak a szüleim vagy a nevelőszüleim	90 pont
Halállal végződő öngyilkossági kísérlet történt a közvetlen környezetemben (családban, baráti körben)	90 pont
Abortuszom volt (vagy a partneremnek)	100 pont
Meghalt az édesapám vagy az édesanyám	100 pont
Összesen:	

Értékelés:

0–150	alacsony rizikó	<p>Az átélt események talán nagyon megviseltek akkor téged, de hosszú távon ebből komolyabb bajod, egészségügyi problémád valószínűleg nem származik. Ha mégis úgy érzed, hogy valamelyik esemény még mindig nagyon fáj – gyakran eszedbe jut, szomorú leszel miatta, vagy rosszul alszol – akkor érdemes szakemberhez fordulnod, hogy segítsen</p>
-------	-----------------	---

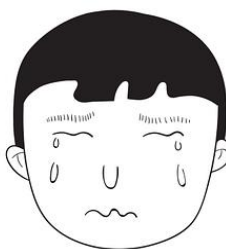
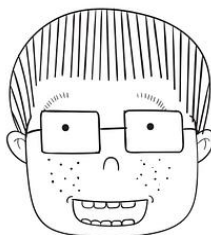
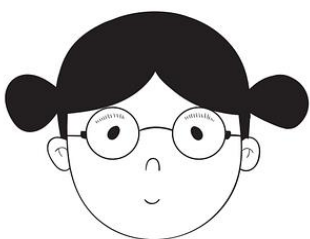
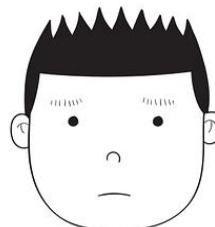
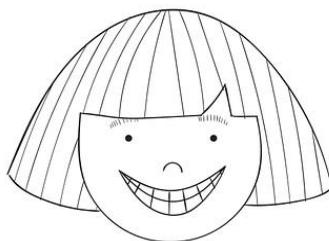
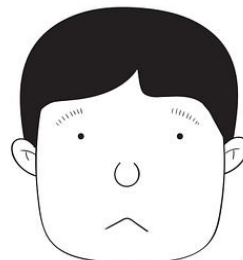
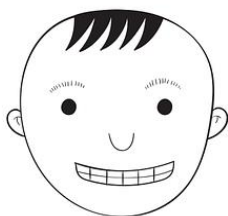
		feldolgozni a negatív élményeid.
150-300	közepes rizikó	Nagyon sok rossz dolog történt veled az eddigi életedben, amely nem csupán akkor fájt nagyon, amikor megtörtént, hanem bizony hosszú távú veszélyei is vannak. A stresszel összefüggő betegségek kialakulásának valószínűsége az esetekben 50% körüli, ezért javasoljuk, hogy különösen figyelj oda magadra, és szükség esetén fordulj szakemberhez, kérj segítséget.
300 felett	magas rizikó	Különösen sok rosszat éltél meg korábban, ami sajnos további problémákat is okozhat neked. A stresszel összefüggő betegségek kialakulásának valószínűsége az esetekben nagyon magas, 80% körüli, ezért javasoljuk, hogy azonnal fordulj

		szakemberhez, segítséget!	kérj
--	--	------------------------------	------

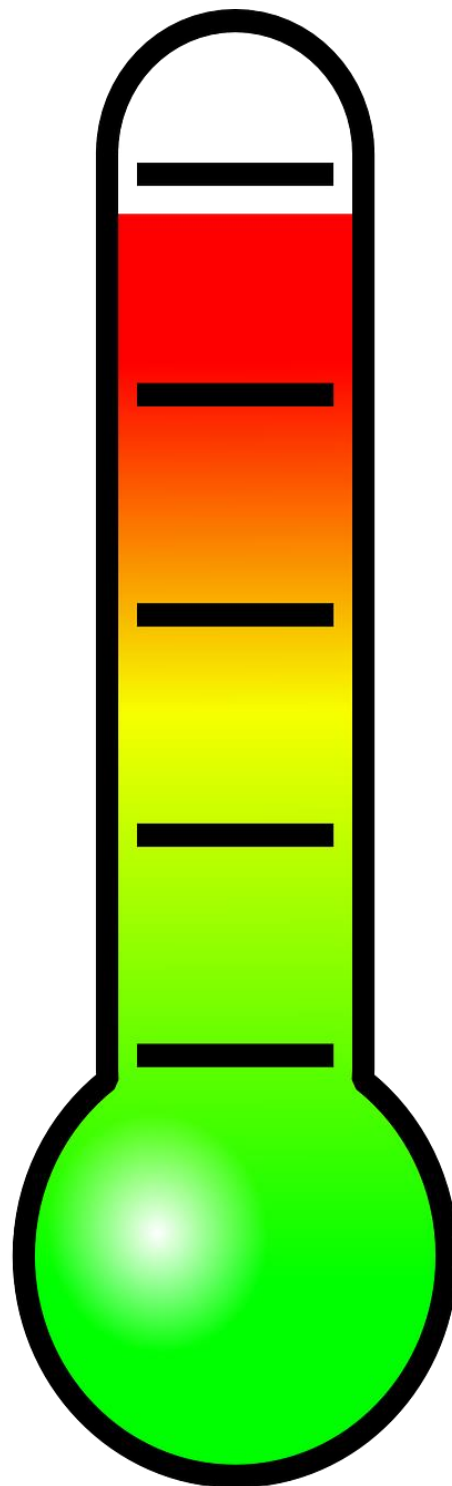
Forrás: Hüse Lajos – Huszti Éva – Takács Péter: A gyermekvédelem peremén. Metszetek, vol. 5. no. 4. 2016m 107-108. o.

## Érzelmek megnevezése

### Érzelmek

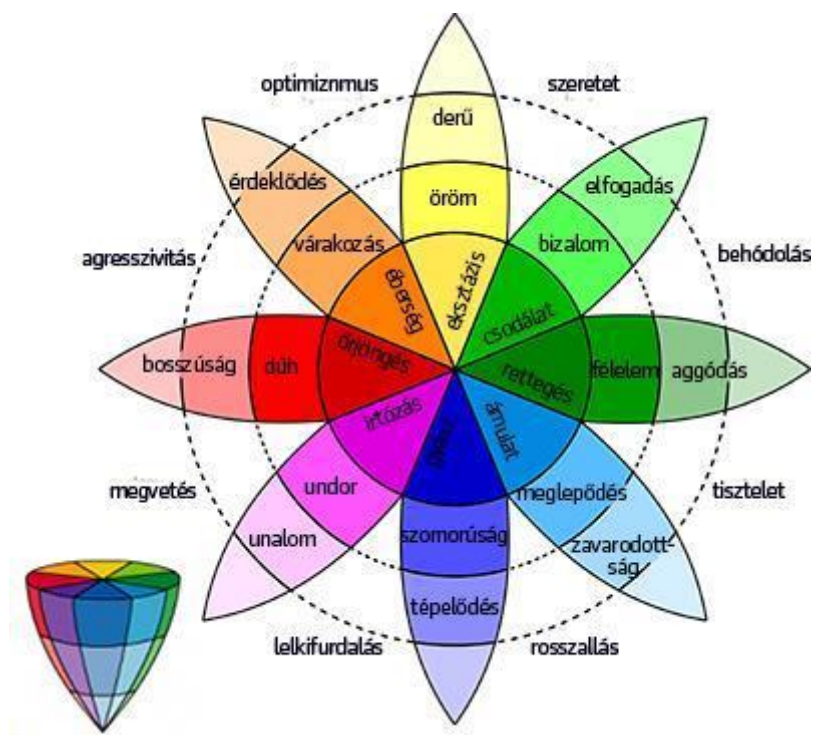


Hőmérő



Forrás: Pixabay

## Érzelemkerék



Forrás: <https://elearning.co.hu/2019/03/20/5-tipp-arra-hogyan-veheted-hasznat-plutchik-erzelemkerekenek-az-e-learningben/>

### Különös kirándulás

Műfaj: kombinált feladatmegoldás.

Javallatok:

- Irányított fantáziagyakorlat végzése szorongásoldás céljából.
- Önmagunkkal és másokkal kapcsolatos érzések és vágyak feltárása megkönnyített feltételekkel.
- A csoport kohéziójának növelése.

Körülmények:

- 8 - 16 közötti létszámú csoport.

- Olyan helyiség, ahol a résztvevők a padlón kényelmesen hanyatt feketnek anélkül, hogy egymást zavarnák (végső esetben kényelmes fotelekben ülve is elvégezhető a gyakorlat).

Lebonyolítás:

Mindenki lefekszik hanyatt a földre, és kényelmesen elhelyezkedik. (Ha a csoport programjában valamilyen relaxációs technika is van, úgy ajánlatos ezt a gyakorlatot relaxáció után elvégezni.) A csoportvezető közli, hogy közös utazásra invitálja őket, amihez mindenki hunyja be a szemét. Mindenki figyelje a csoportvezető szavait, és élje bele magát a helyzetekbe és eseményekbe. Közli, hogy időnként kérdéseket fog feltenni, amire mindenki csendben, önmagának válaszoljon, minél őszintébben.

A csoportvezető ezután a következő szöveget mondja el lassan, csendes és lágy hangon:

Kirándulásra megyünk egy folyóra és a környező hegyekbe. Az út szép és érdekes lesz, de meglepetésekkel és veszélyes helyzetekkel is kell számolnunk. Döntse el mindenki maga, hogy részt kíván-e venni egy izgalmas, élvezetes és nehézségekkel tarkított kiránduláson.

Ha úgy gondolja valaki, hogy nincs kedve hozzá, ki lenne az a csoporttag, aki esetleg mégis rá tudná venni? Mivel tudná rávenni?

(Itt és a következő kérdések után a csoportvezető tartson legalább 10-15 másodperc szünetet, ezzel időt hagyva kinek-kinek a válaszra.)

Képzeld el, hogy valamelyik csoporttársadnak nincs kedve a kiránduláshoz. Hogyan győznéd meg őt? Ki az, akivel legszívesebben együtt lennél ezen a kiránduláson? Most elérkezünk együtt a folyóhoz, ahol már várnak a csónakok, mindegyikben egy hivatalos kormányossal. Beülünk a csónakokba, amelyek elkezdnek csendesen lefelé siklani a vízen. Enyhe szellő fúj, kellemesen süt a nap, gyengén ring a csónak, közben elkalandoznak a gondolataid. Mire gondolsz most, mi jut az eszedbe?

Most elkezdd hirtelen gyorsulni a csónak. A folyó fokozatosan összeszűkül, és sodrása erősebb lesz. A magasodó partok között tajtékos víz viszi egyre gyorsabban a csónakokat. Élvezed a nagy sebességet, egyúttal félsz is tőle. A csónak erősen forog és himbálódzik. Már látszik a távolból egy még szűkebb és még erősebb sodrású szakasz, ahol a folyó magas sziklák közé szorul. Lehet, hogy átjutnak a csónakok rajta, de talán jobb lenne kiszállni, és vállra venni a csónakokat. Így szárazon meg lehetne kerülni velük a veszélyes szakaszt.

Mit tegyetek most? Szállj átok partra, vagy menjetek tovább a folyón? Van-e félelem bennetek? Van-e olyan csoporttársad, aki arról szeretne meggyőzni, hogy maradjatok a csónakban? És te szeretnél-e valakit meggyőzni ugyanerről? Hogyan?

Mindenki a csónakban marad. Egyre közelebb van az örvénylő, rémisztő sodrású víz. A csónakok rohannak, inognak, forognak, időnként a szikláknak ütődnek. A kormányosoknak már nincs hatalmuk fölöttük. A percek óráknak tűnnek. Végül az utolsó sziklaszoros után a folyó hirtelen kiszélesedik és elcsendesül. A csónakok túl vannak a veszélyes szakaszon, a benne ülők megmenekültek. A csoport innen gyalog folytatja útját a bal kéz felől kezdődő, szurdokokkal teli, erdőkkel borított hegyekbe.

Most hogy érzed magad?

Egy ösvényen indulunk tovább, be az erdők közé. A szurdok egyre mélyebb. Délután van, mégis egyre sötétebb; a nap fényéből egyre kevesebb jut be a szurdok aljára. Nincs más út, nem lehet letérni a sötét ösvényről.

Mit éreztek? Féltetek-e valamitől? Mitől?

Hirtelen fénypont tűnik fel a távolban. Egy három méter magas kőfal tűnik elő a szurdok végén, amin nem lehet átlátni, csak a mögötte meghúzódó kastély tornyai látszanak. A fény a kőfalba vágott kapu fölött ég. Odamegyünk a kapuhoz, de nincs csengő, csak egy súlyos kopogtató a vastag tölgyfakapun. Bekopogtatunk. Kinyílik a kapu egyik szárnya, és egy szürke köpenybe burkolt, szürke csuklyás alak lép ki elénk. Még a hangjáról sem tudjuk megállapítani, hogy férfi vagy nő. Ki lehet az ismeretlen? Mi rejtőzik a kastélyban?



A szürke köpenyes közli velünk, hogy a kastély egy hatalmas kincstár, amely az emberiség legfontosabb kincseit őrzi. Meg lehet nézni a kastélyt és a kincseket, de belépőként mindenkinek önmagából valami kincset kell otthagynia.

Te milyen kincset hagynál ott önmagadból? És a társaid?

Mindenki odaadja kincsét a szürke köpenyesnek, és belépünk a kapun. Bemehetünk a kastélyba, megnézhetjük az összegyűjtött kincseket, és sétálhatunk a hatalmas parkban.

Mit érzel a parkban? Milyen a kastély belülről? Milyen kincseket láatsz?

Végül visszaindulunk a szurdokba. A kapu bezárul mögöttünk, hamarosan a fénye sem látszik. Erőltetett menetben megyünk végig a szurdok mélyén levő ösvényen. Mire kiérünk a folyópartra, már este van, telihold világít, csendes, meleg az éjszaka. Tábortüzet gyújtunk, megesszük a vacsoránkat. A tűz mellett visszagondolunk az elmúlt napra, a velünk történetekre.

Mire emlékszel? Mit jelent neked mindaz, ami történt?

Ezután a csoportvezető mindenkit arra kér, hogy nyissa ki a szemét, és üljön a helyére. A kirándulás véget ért. Sorban felidézik a történeteket, és az egyes kérdéseknél mindenki elmondja, hogy milyen válaszokat fogalmazott meg magában. Beszámolnak érzéseikről, fantáziáikról a kirándulás egyes pontjain. Elmondják egymásnak, hogy milyen kincset hagytak ott magukból a kastélyban.

Végül a csoport megbeszéli az egész gyakorlat rájuk tett hatását és megfogalmazható tanulságait.

Forrás: Rudas János: Delfi örökösei. Kairosz Kiadó, Bp. 1990. 305-307. o.

## **Gyümölcsteszt**

Melyik jelző illik rád? Értékelj 1-től 4-ig (1-legkevésbé, .... 4-leginkább)

1. oszlop		2. oszlop		3. oszlop		1. oszlop	
vizionál		kutat, feltérképez		megvalósít		elemez	
alkalmazkodik		érdeklődik		szervez		értékel	
összefüggést keres		létrehoz		a lényegre koncentrál		érvel	
személyes		élménykereső		gyakorlatias		elméleti	
rugalmas		találékony		precíz		módszeres	
csapatjátékos		független		kiszolgáló		agyaló	
együtműködő		versengő		maximalista		gondolkodó	
érzékeny mások iránt		kockázatvállaló		szorgalmas		intellektuális	
társaságkedvelő		problémamegoldó		tervező		olvasó	
betársul		alkot		memorizál		átgondol	
spontán		változtat		útmutatást vár		megvizsgál	
kommunikál		felfedez		körbenéz		boncolgat	

gondoskodik		kihívás elé állít		gyakoroltat		vizsgáztat	
érez		kísérletezik		cselekszik		gondolkodik	
Összegek							

Kiértékelés: A legnagyobb pontszámot jelöld be. Ha ez az 1 oszlopban van, akkor szőlő vagy, ha a 2 - ban, akkor narancs, ha a 3-ban, akkor banán, ha a 4-ben, akkor dinnye.

Szőlő

<b>Erősségei</b>	<b>Akkor tanul vagy dolgozik a legjobban, ha</b>
alkalmazkodik, érzékeny mások iránt, rugalmas, kreatív, együttműködő	csapatban teheti, a feladat és a játék ötvözve lehet, kommunikálhat, nem kell versenyeznie
<b>Gondot okozhat neki</b>	<b>Fejlődnie kell abban, hogy</b>
ha pontosan kell válaszolni, egyszerre egy dologra koncentrálni, a szervezés, a megvalósítás	figyeljen a részletekre, ne kapkodjon, döntéshelyzetekben ne legyen emocionális

Narancs

<b>Erősségei</b>	<b>Akkor tanul vagy dolgozik a legjobban, ha</b>
------------------	--

kísérletezés, önállóság, kíváncsiság, új perspektíva, új lehetőségek megteremtése, nyitottság a változásra	szabadon próbálkozhat és hibázhat, kézzelfogható terméket produkálhat, versenyezhet, saját játékszabályok szerint dolgozhat
<b>Gondot okozhat neki</b>	<b>Fejlődnie kell abban, hogy</b>
az időkeret betartása, a frontális előadások követése, a kevés lehetőség	jobban delegáljon, elfogadja mások ötleteit, rangsoroljon

#### Banán

<b>Erősségei</b>	<b>Akkor tanul vagy dolgozik a legjobban, ha</b>
tervezés, az információk gyűjtése, szervezés, irányítás követése	rendezett a környezete, pontosak az elvárások, bízhat a többiekben, hogy végzik a feladataikat, kiszámíthatóak a körülmények
<b>Gondot okozhat neki</b>	<b>Fejlődnie kell abban, hogy</b>
az érzelmek felismerése, megértése, megküzdés a problémákkal, akadályokkal, a	az érzelmeit megfogalmazza, kifejezze, meghallgasson másokat, kevésbé legyen merev

#### Dinnye

<b>Erősségei</b>	<b>Akkor tanul vagy dolgozik a legjobban, ha</b>
------------------	--

különböző nézőpontok érvényesítése, megvitatása, megoldások keresése, lehetőségek elemzése, jó kritikai érzék	rendelkezik minden szükséges eszközzel, önálló lehet, elismerik az intellektuális képességeit, hagyománykövető lehet
<b>Gondot okozhat neki, ha</b>	<b>Fejlődnie kell abban, hogy</b>
csoportban dolgozik, kritizálják, a tapintatos meggyőzés	elfogadja a nem tökéletes megoldást, a másokra való odafigyelésben, mások érzelmeit, tapasztalatait figyelembe vegye

Forrás: Covey, S. (2011). *The 7 habits of highly effective teens*. Simon and Schuster magyar kiadása a Harmat gondozásában.

## Bibliográfia

- Bartl Ágnes: Sikeres cigányok Esztergomban és térségében in. Asszimiláció, szegregáció, integráció. Párhuzamos értelmezések és modellek a kisebbségkutatásban, Argumentum 2011.
- BREDÁCS Alice: A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében. <http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/12/Bred%C3%A1cs-Alice-A-pozit%C3%ADv-pedag%C3%B3gia-fejleszt%C3%A9si-ter%C3%BCletei-1.pdf>
- Ceglédi Tímea & Hamvas László & Katona Csaba & Kiss Andrea & Torner Bernadett & Vas Sándor (2018): Ugródeszka lendülettel. Reziliens Wális szakkollégisták. Debrecen: Wáli István Református Cigány Szakkollégium
- Ceglédi Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. Szociológiai Szemle, 2012/2. szám, 22. évfolyam
- Charles S. Carver – Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris 2006.
- Christopher Peterson – Martin E.P. Seligman: CharacterStrengths and Virtues. A Handbook and Classification. Oxford University Press, 2004.
- Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny – A szociokulturálisan hátrányos tehetségesek Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010.
- Hafičová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor and SocialSupportasFactors of Resilience and SchoolSuccess: Analyses of Life Narratives of University StudentsfromMarginalized Roma Communities. Warsaw, Poland: ÓsrodekWydawniczo-Poligraficzny „SIM” Hanna Bicz.
- [http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP\\_2015\\_1\\_Jarai\\_etal.pdf](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf) 129. o.
- [http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbertyermekekmeqism/32\\_a\\_pszichoszocilis\\_fejlds\\_elmlete.html](http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbertyermekekmeqism/32_a_pszichoszocilis_fejlds_elmlete.html)
- <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>
- [https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019\\_Karriertervezes/ch04.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Karriertervezes/ch04.html)
- <https://www.apa.org/topics/resilience>
- <https://www.apa.org/topics/trauma>
- [https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm\\_campaign=sd&utm\\_medium=serp&utm\\_source=jsonld](https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm_campaign=sd&utm_medium=serp&utm_source=jsonld)
- <https://www.mindtools.com/pages/article/newl6/flow-model.htm>
- <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>
- Isyaku Salisu & Norashida Hashim: A Critical Review of Scales Used in Resilience Research Journal of Business and Management Volume 19, Issue 4. Ver. III.
- Járαι etal. által validált magyarországi változat, [http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP\\_2015\\_1\\_Jarai\\_etal.pdf](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf)
- Jeffrey A. Sonnefeld – Andrew J. Ward: Firing Back. How Great Leaders Rebound After Career Disasters in. Resiliency. Harvard Business Press, é.n.
- MASTEN, Ann S. (2019). Resilience from a developmental system’s perspective. World Psychiatry, 18 (1)
- MASTEN, Ann, S.: Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press 2014.
- Priscilla Dass-Brailsford: A Practical Approach to Trauma. SAGE Publications 2007.
- REICH, John W. et al.: Handbook of Adult Resilience. The Guilford Press, NY, 2010.
- Székelyi Mária – Örkény Antal – Csepeli György – Barna Ildikó: A siker fénytörései. Sík Kiadó Bp. 2005.
- Székelyi Mária et al.: A siker fénytörései. Sík Kiadó, Bp., 2005.
- Tóth Kinga Dóra: Magyarországi és angliai kiemelkedett cigányok identitástípusainak összehasonlító elemzése Ph.D. értekezés, Budapest, 2004, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Szociológia Ph.D. program