

TANULMÁNYOK

Lakatos Csilla¹ – Pál Tünde²

Családi reziliencia

Bevezetés

A családi reziliencia koncepciója új, sajátos szemlélettel gazdagította a családok működésének megértését. Megvilágítja a talpra állás, a meggyógyulás, a fejlődés képességét az élet különböző nehézségeivel, megpróbáltatásaival küzdő családokban. Míg egyes családok összeroppannak az életciklusok váltásakor, az átmeneti vagy tartós válságok idején, mások erőforrásaikat jól használva kitartanak egymás mellett, kapcsolataikban megerősödnek, minőségileg fejlődnek.

A jelenség harmincéves kutatása során a vizsgálódási szempontok, fókuszok sokat változtak. Míg a korai vizsgálódásokat a betegségközponú felfogás jellemezte, és azokra a rizikófaktorokra koncentráltak, amelyek egy-egy betegség kialakulásához vezettek, s ezek későbbi, felnőttkori hatásait vizsgálták, a '80-as években felértékelődött a prevenció, illetve a korai beavatkozás jelentősége, és a védőfaktorok kerültek a figyelem középpontjába.

A kezdeti reziliencia-kutatások az egyénre fókuszálva azt keresték, hogyan lehetséges, hogy egyes gyermekek, akik diszfunkcionális családból származnak,

¹ LAKATOS Csilla (1976–) unitárius lelkész és klinikai szakpszichológus, családterapeuta. 2004 óta a miskolci egyházközség kinevezett lelkésze. 2008-tól szakpszichológusként is dolgozik, jelenleg a Miskolci Egészségfejlesztési Intézetben és magánpraxisban. A Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola doktorjelöltje. Kutatási témája: Korai kötődés, vallásosság és a párkapcsolatok minőségének összefüggései. Tagja a Magyar Orvosi Kamarának, a Magyar Családterápiás Egyesületnek és a Magyar EMDR Egyesületnek.

² PÁL Tünde (1977–) vallásánár, pasztorálpszichológus és szupervízió alatt álló családterapeuta. Jelenleg a BBTE Ökumené Doktori Iskolájának másodéves hallgatója. Kutatási témája: felkészítés házasságra és utógondozás. Tagja a Magyar Családterápiás Egyesületnek.

vagy szüleik pszichés betegséggel küzdenek, le tudják küzdeni a bántalmazás vagy az elhanyagolás korai hatásait, és felnőttként gyümölcsöző életvezetésre lesznek képesek. Később, a rendszerszemlélet térhódításával a családi folyamatok kutatása került előtérbe, melynek rendjén a jól funkcionáló családok váltak a tudományos érdeklődés tárgyává, a családterapeuták sorra írták le az egészséges családi működés alapvető követelményeit.

Jelen tanulmány a jól alkalmazkodó, reziliens családi rendszer, s benne az egyén jellemzőit kívánja bemutatni, külön hangsúlyt helyezve a vallási és kulturális hagyományok egészségvédő szerepére.

A reziliencia fogalma

A reziliencia általános értelemben rugalmas ellenállási képesség, azaz valamely rendszernek – legyen az egy egyén, egy szervezet, egy ökoszisztéma vagy éppen egy anyagfajta – azon reaktív képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen adaptálódjék. A fogalmat elsőként a fizikában, majd a haditengerészetben használták, utóbbi szakterületen a tengeralattjáróknak az erős és állandó hullámmozgással szemben kifejtett ellenálló képességére vonatkozik. A szó gyökere a latin *salire* ige, jelentése ugrani. A *re-salire*, *re-silire* annyit jelent, mint hátraugrani, hátrahökölni, sőt előre-hátra feszülni, oldódni, de nem eltörni. Abban a pillanatban, hogy törés áll be, megszűnik a reziliencia.³

A reziliencia jelenségének kutatása, leírása egy olyan újfajta szemléleti keretet, gondolkodási paradigmát eredményezett, amelynek középpontjában annak megértése áll, hogy súlyos zavar, sokkhatás esetén a komplex adaptív rendszerek hogyan tudják fenntartani önazonosságukat és funkcionális működésüket.⁴ C. S. Holling, a rezilienciáról való gondolkodás vezéralakja a hetvenes években ökológusként mutatott rá először arra a látszólagos ellentmondásra, amely egy rendszer teljesítőképessége és állandósága, megmaradása, valamint az állandóság és változás, az előre jelezhetőség és a megjósolhatóság között feszül. Ennek feloldására írta le a reziliens rendszer azon képességét, hogy a rendszer az egyensúlyi

³ BÉKÉS Vera, „A reziliencia-jelenség, avagy az ökológizálódó tudományok tanulságai egy ökológizált episztemológia számára”, in *Tudomány és történet – Tanulmánykötet Fehér Márta tiszteletére*, szerk. FORRAI Gábor, MARGITAY Tihamér (Budapest: Typotex, 2012), 215–228.

⁴ SZOKOLSZKY Ágnes, V. KOMLÓSI Annamária, „A »reziliencia-gondolkodás« felemelkedése – ökológiai és pszichológiai megközelítések”, *Alkalmazott pszichológia* 15, 1 (2015): 11–26.

állapotból kibillenve rugalmas módon ismét egyensúlyi állapotba tud kerülni. A fogalom szétválaszthatatlan módon egyszerre jelenti az egyes rendszerek belső stabilitásának és a megváltozott környezeti viszonyokhoz való alkalmazkodási képességének küszöbtartományát. A reziliencia a képlékenységnek és a stabilitásnak olyan folytonosan változásban lévő együttesét írja le, amely egyaránt ellentétes a tetszőleges alakíthatósággal és a stabilitás egyszerű, statikus értelmezésével, miközben tartalmazza az önfenntartás és az ön-újraszerveződés mozzanatát.⁵

Az emberre vonatkozóan a reziliencia fogalma azon jellemzőket foglalja magában, amelyek elősegítik a veszélyeztetett életkörülmények ellenére történő sikeres alkalmazkodást (megküzdési), enyhítik a stressz negatív hatásait (kibírni), és lehetővé teszik a változásokkal szembeni adaptív megküzdést (talpra állni).⁶ Az egyén képessége arra, hogy sikeresen és adaptívan túljusson a súlyos traumán, és megbirkózzon a jelentős, adott esetben krónikus stresszel (sorscsapás, betegség, természeti katasztrófa, családi problémák, szegénység, háború, abúzus), és a nehézségek ellenére megmaradjon pozitív hozzáállása önmagához és az élethez.⁷

A reziliencia szemléletének térhódításával szükségessé vált a fogalmi megkülönböztetés más, hasonló jelentéskörre vonatkozó fogalmaktól, így például a megküzdéstől, stresszkezeléstől, stresszrezisztenciától, pozitív alkalmazkodástól. Kétségtelen, hogy a reziliencia legnagyobb fogalmi átfedésben a megküzdés fogalmával áll. A megküzdés (coping) az egyén azon képességeire és erőfeszítéseire vonatkozik, amelyek segítségével szembenéz az őt ért stresszel és fenyegető hatásokkal. Hatékony megküzdés esetén a megfelelő készségek és képességek mozgósítása hozzásegíti az egyént ahhoz, hogy túljusson a nehézségeken, miközben fejlődhet.⁸ A megküzdés része a rezilienciának, de ez utóbbi a rendszerszemléletű megközelítés miatt az egyént következetesen környezetbe ágyazottan kezeli, és a stresszt követő pozitív adaptációt a környezet-egyen rendszer szintjén értel-

⁵ Crawford Stanley HOLLING, "Understanding the Complexity of Economic, Social and Ecological Systems", *Ecosystems* 4, 5 (2001): 390–405.

⁶ Ann S. MASTEN, Marie Gabrielle REED, "Resilience in development", in *The Handbook of Positive Psychology*, eds. Charles Richard SNYDER, Shane J. LOPEZ (New York: Oxford University Press, 2015), 74–88.

⁷ *Annual Report of the American Psychological Association 2014*, A Supplement to *American Psychologist* 70, 5 (July-August 2015).

⁸ OLÁH Attila, *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény* (Budapest: Trefort Kiadó, 2005)

mezi.⁹ Ez a megállapítás arra a szemléleti vitára adott válasz, melynek alapvető kérdése, hogy a reziliencia alapjában birtokolható „dolog” vagy egyéni viszonyrendszeren alapuló folyamat, amely az egyén számára lehetővé teszi a reziliens működést.¹⁰ Az egyén reziliencia-jellemzőit a környezettel való viszonyrendszerben alakuló képességként fogjuk fel, egy, a személy, a család és a környezet között lezajló interaktív folyamat eredményeként.¹¹

Az egyéni reziliencia kutatása

Az egyéni reziliencia fogalma a rizikókutatások során került felszínre. A tudományos hozzáállást sokáig értetlenség jellemezte, hiszen olyan komplex lélektani jelenségről van szó, amelyet megérteni, definiálni nem volt könnyű. Eleinte csak a szélsőségesen rossz helyzetek egyes áldozataiban megmutatkozó meglepő, megbirkózó, öngyógyító képességet értették alatta.

John Bowlby, a mai gyermek- és személyiség-lélektan egyik alapvető elméletének, a kötődéseméletnek a kidolgozója, elsőként kezdte tanulmányozni azt a paradox jelenséget, hogy az általa megvizsgált, súlyosan elhanyagolt, traumatizált csecsemőknek és kisgyermekeknek bizonyos hányada egészséges fejlődést mutatott. A jelenséget egyfajta fejlődési rendellenességnek, anomáliának tartotta, mert ellentmondott annak a feltételezésének, hogy a korai kötődés sérülésének mindenképpen patológiás jellemzőkhöz kell vezetnie.¹²

A pszichológián belül a rezilienciát elsőként a '70-es években megjelent új tudományág, a fejlődési pszichopatológia területén ismerték fel, miután a jelenséget különböző területeken folytatott empirikus kutatások helyezték fókuszba. Ebben az időszakban több olyan tanulmány is megjelent, melyben a kutatók többszörösen veszélyeztetetten felnövő gyermekeket (szülő mentális betegsége, mélyszegénység, abúzus, elhanyagolás) vizsgálva azt találták, hogy egy részük mentálisan egészséges maradt, megfelelő fejlődést mutattak. E korai vizsgálatok nyomán a reziliencia érthetetlen anomáliából magyarázatot követelő jelenséggé

⁹ Michael RUTTER, „Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications”, in *Handbook of early intervention* (2nd ed.) eds. Jack P. SCHONKOFF, Samuel J. MEISELS (New York: Cambridge University Press, 2012), 651–881.

¹⁰ Ann S. MASTEN, „Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises”, *Development and Psychopathology*, 19 (2007): 921–930.

¹¹ BERSZÁN Lídia, „Megküzdés vagy reziliencia? Amikor a kevesebb több”, *Erdélyi Társadalom* 13 (2015): 9–19.

¹² John BOWLBY et al. „The effects of mother-child separation: A follow-up study”, *British Journal of Medical Psychology* 29, 2 (1956): 211–247.

vált, amit továbbra is a tipikusan elvárhatóhoz képest meglepő jellege tett különösen érdekessé.¹³ A kutatók ekkor még mindig ritka, kivételes jelenségként írták le, a reziliensek „titkát” kutatva az egyéneken belüli, mentálisan erős, sebezhetetlen személyiség jellemzőit keresték, a fejlesztés feladatának az azonosított jellemzők támogatását tekintették. Az empirikus vizsgálatok kirajzolták a reziliens egyénre, illetve gyermekre jellemző tulajdonságok hosszú listáját: aktív megküzdés, rugalmas válaszkészség, tanult leleményesség, énhatékonyság, koherenciaérzet, önkontroll, érzelmi intelligencia, szociális kompetencia, társas támogatás keresése, veszélykerülés, együttműködés, humor.¹⁴

Gordon definíciója szerint „a reziliencia a viszontagságos körülményekkel szemben megnyilvánuló képesség a boldogulásra, érlelődésre és a kompetencia növelésére. Ezek a körülmények lehetnek biológiai rendellenességek vagy környezeti akadályok. A viszontagságos körülmények továbbá lehetnek krónikusak és gyakoriak, vagy súlyos és nem gyakori válságok. Ahhoz, hogy az egyén boldoguljon, gyarapodjon, érlelődjön, kompetenciáját növelje, mozgósítania kell minden erőforrását, legyen az biológiai, pszichológiai vagy környezeti.”¹⁵ Ezen ökológiai szemléletű meghatározás szerint az egyén rezilienciája nem csak magából az egyénből fakad. Olyan viszonyfogalom, amelyben az örökölt biológiai és pszichológiai adottságok és a környezeti tényezők együttese váltja ki az adaptív reakciót, és határozza meg a reziliencia mindenkori mértékét.

A reziliencia-kutatások széles körbe való kiterjesztése új lehetőséget kínált az ellenséges környezetben, szegénységben, krónikus betegséggel élők, továbbá katasztrofális életeseményeket, különböző traumát és veszteségeket megélt személyek vizsgálatára. Ezek rendjén egyre világosabbá vált a személyen belüli és a környezeti hatások együttes jelenléte a reziliencia érvényesülésekor. Mostanra elfogadottá vált, hogy a reziliencia a különböző rizikótényezők és az időben felkelhető védőfaktorok dinamikus kölcsönhatása során jön létre, amelyeknek egyéni, személyközi, szociális, illetve kulturális vonatkozása van.¹⁶

¹³ SZOKOLSZKY, V. KOMLÓSI, „A reziliencia-gondolkodás felemelkedése...”, 11–26.

¹⁴ Ann S. MASTEN, “Ordinary Magic. Resilience Processes in Development”, *American Psychologist* 56, 3 (2001): 227–238.

¹⁵ Kimberly A. GORDON, “The self-concept and motivational patterns of resilient African American high school students”, *Journal of Black Psychology* 21, 3 (1995): 239–255.

¹⁶ Froma WALSH, “Family Resilience. Strengths Forged through Adversity”, in *Normal Family Process* (4th ed.), ed. Froma WALSH, (New York: Guilford Press 2012), 399–427.

Szűkebb értelemben három terület kölcsönhatása nyert bizonyítást: egyéni vonások, családi erőforrás és szociális, közösségi kontextus.¹⁷

Egyéni jellemzők

Az egyéni jellemzők terén fontos szerepet játszik a magas érzelmi intelligencia, vidám természet, derülátó beállítódás. A reziliens személyek jó eséllyel előhívják mások segítségét, képesek a megküzdési stratégiák alkalmazására, a megoldási készségek fejlesztésére. Magas önértékeléssel együtt járó reális remény és személyes kontroll érzete jellemzi, ugyanakkor önszabályozási készségekkel, pozitív beállítódással, életcélokkal, tehetséggel rendelkeznek.¹⁸ Közös jellemzőként jelenik meg az egyéni erőfeszítés, kompetenciaérzés, az ósbizalom, a kezdeményezőkészség, az elköteleződés képessége, a jó kommunikációs készség, akárcsak a koherens életnarratíva, személyes integritás érzése, értelemkeresés.¹⁹

Családi erőforrások

Az egyén pszichés-mentális jellemzői tágabb kapcsolati rendszerek kontextusába kerülésével kiterjedt a figyelem a teljes kapcsolati hálóra, beazonosítva a közeli és távoli családi kapcsolatokban rejlő lehetséges erőforrásokat. Ezek szerint lennie kell legalább egy gondoskodó szülőnek vagy egy támogató felnőttnek a tágabb családban, esetleg a szociális környezetben, aki feltétel nélkül elfogadó, érzelmileg támogató, akire lehet számítani (idősebb testvér, nagyszülő, távolabbi rokon). Pozitív hatás várható továbbá a testvérektől, házastárstól vagy élettárstól, nagyszülőktől, keresztszülőktől, nagynénik, nagybácsik, más rokonok támogató jelenlététől.²⁰

A szülő jelenléte a napszakok főbb eseményeinél (reggeli ébredés, iskolából történő hazaérkezés, étkezések, lefekvés) és az iskolai teljesítménnyel kapcsolatosan észlelt szülői elvárások megvédene az olyan egészséget veszélyeztető té-

¹⁷ Froma WALSH, "Family Resilience: A Concept and Its Application", *Family Process* 35, 3 (1996): 261–281.

¹⁸ Froma WALSH, *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.) (New York, London: Guilford Press, 2015), 6–7.

¹⁹ Emmy WERNER, "Protective factors and individual resilience", in *Handbook of Early Childhood Intervention*, eds. Jack P. SCHONKOFF, Samuel J. MEISELS (Cambridge University Press, 2000), 115–132.

²⁰ Michael UNGAR, "The importance of parents and other caregivers to the resilience of high-risk adolescents", *Family Process* 43, 1 (2004): 23–41.

nyezőkkel szemben, mint az emocionális distressz, az öngyilkossági gondolatok és viselkedés, az agresszivitás vagy a szerhasználat.²¹ Általában pozitív előrejelző az elsődleges gondozóval való biztonságos kapcsolat, a meleg, elfogadó, érzelmi-leg támogató klíma, ugyanakkor a világos, kiszámítható, ésszerű családi szabályok és struktúra.

Szociális támasz (közösségi kontextus)

A komplex rendszerek dinamikus összefüggéseinek megértéséhez nyújt elméleti keretet Bronfenbrenner elmélete, amely a gyermeket körülvevő különböző rendszerszintek mindegyikének szerepét hangsúlyozza a fejlődési útvonal alakulásának szempontjából.²² Az egyéni jellemzőkön és a közvetlen környezeten túl a szociális kontextus és az időtényező egymással kölcsönhatásban befolyásolják a fejlődést. A szociális kontextus nemcsak a gyermeket közvetlenül körülvevő mikrorendszereket (pl. család) foglalja magába, hanem azokat a rendszerszinteket is tartalmazza, amelyekkel a gyermek nem áll közvetlen kapcsolatban, de hatással vannak a fejlődésére. Ilyen például a szülők munkahelye és a szülők informális és intézményrendszerek által nyújtott támogatottsága, valamint a makroszintek: a társadalom, a kultúra, a politika, melyek meghatározzák az előző rendszerszintek mindegyikének jellemzőit.

A reziliencia kialakulása a biztonságos közeli kapcsolatokról, serdülőkori romantikus kapcsolatokról és barátságokról, valamint a közösség (lakókörnyezet, iskola, gyülekezet, sportegyesület) által nyújtott stabilitástól és kiszámíthatóságtól is függ.²³ Csakúgy, mint a későbbiekben, a párkapcsolatokban magtapasztalt érzelmi biztonság korrekatív élmény lehet. Egy utánkövetéses vizsgálat igazolta, hogy az egyéves korokban bizonytalanul kötődő személyek egy része képes arra, hogy elsajátítson egyfajta „szerzett” biztonságos kötődési formát fia-

²¹ Michael D. RESNICK et al., “Protecting adolescents from harm: findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health”, *JAMA* 278, 10 (1997): 823–832.

²² Urie BRONFENBRENNER, “Developmental ecology through space and time: A future perspective”, in P. MOEN et al (eds.), *Examining Lives in Context: Perspectives on the Ecology of Human Development* (Washington, DC, American Psychological Association, 1995), 619–647.

²³ Christine WEKERLE et al. “Childhood maltreatment, cognitive functioning and close relationships”, in *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*, ed. Michael UNGAR (New York: Springer, 2012), 187–198.

tal felnőttkori párkapcsolatai során.²⁴ A körültekintő, bölcs kapcsolatválasztás, egészséges családból származó házastárs érzelmi támogatása szintén bizonyítottan hozzájárul a felnőttkori rugalmas ellenálló képességhez.²⁵

A közösségi jellemzők körében a jó iskola, az elérhető szolgáltatások köre, a sportolási lehetőségek, a kulturális tényezők, a spirituális és vallásgyakorlási lehetőségek védő hatása nyert igazolást.²⁶

A sikeres megoldásokat használók esetében tehát olyan erőforrások, illetve támogató tényezők tárhatóak fel, amelyek együttesen óvnak a tartós károsodástól, miközben ezek a személyek sem immunisak, a probléma őket is megérinti, de nem teszi tönkre őket. A reziliencia ugyanis nem azt jelenti, hogy nincs rizikó vagy diszfunkció, hanem sikeres alkalmazkodást jelent a megpróbáltatás ellenére. Nem csupán néhány mentálisan erős egyén adottsága, hanem kiterjedt hűmán jelenség, belső személyiségvonások és külső protektív tényezők együttes megléte. Nem statikus jelenség, hanem inkább sokdimenziós tulajdonság, amelynek folyamatjellege van, időben változik.²⁷ Ez utóbbi jellemzőt utánkövetéses vizsgálatok eredményei támasztották alá, melyekből az derült ki, hogy a gyermek-, vagy serdülőkorú rossz működés ellenére lehetséges a felnőttkori reziliens működés, amennyiben az érintett képes a támogató kapcsolatok megtalálására.²⁸

A kapcsolati rezilienciától a családi rezilienciáig

A tágabb kapcsolati rendszerek védő hatása a családterápia térhódításával vált ismertté. Az '50-es években részben a rendszerelméletből, részben a mélylélektan társas megközelítésű irányzatából kifejlődött családterápiás szemlélet nagyban hozzájárult annak megértéséhez, hogy a családi folyamatok hogyan csökkenthetik a stresszt, és nyújthatnak támaszt a családtagoknak a krízisekből származó nehézségek legyőzésében. Mindez a '70-es évektől kiegészült az ökológiai szemlélettel, mely szerint az individuum és a család egy közösen fejlődő ökoszisztémába szerveződik. Ebben a megközelítésben a család jellemzői: cirku-

²⁴ Glenn I. ROISMAN et al, "Earned-secure attachment status in retrospect and prospect", *Child Development* 73, 4 (2002): 1204–1219.

²⁵ Ann S. MASTEN, "Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises", *Development and Psychopathology* 19, 3 (2007): 921–930.

²⁶ Helen HERMAN et al, „What is resilience?“, *The Canadian Journal of Psychiatry* 56, 5 (2011): 258–265.

²⁷ Ann S. MASTEN, "Ordinary magic. Resilience processes in development" *American Psychologist* 56, 3 (2001): 227–238.

²⁸ WALSH, "Family Resilience. Strengths Forged through Adversity", 399–427.

lárís (kölcsonhatásos) okság, nonszummativítás (vagyis az egész család rendszer mindig több és más, mint tagjainak összessége), ekvifinalitás (azaz ugyanazt a végeredményt különböző folyamatok is létrehozhatják, illetve azonos folyamatok különböző egységekre különböző kimenetelű hatással lehetnek), és morfogenezis (vagyis a család szerkezetében is változik a családi életciklus során öt érő külső és belső nyomások hatására, új normákat és szabályokat teremt annak érdekében, hogy létrejöjjön egy új egyensúlyi állapot). A család morfogenezisre való képessége a családi reziliencia.²⁹

Akárcsak az egyéni reziliencia esetében, a családi reziliencia kezdeti kutatásait is a betegségközpontúság határozta meg. Az első vizsgálatokat pszichiátriai betegséggel küzdő és egészséges személyek családjában végezték. Míg egyes betegek élettörténetéből kiderült, születésükkor a családjuknak súlyos veszteséggel kellett megküzdenie (pl. egyik nagyszülő halálakor születtek), addig természetesen voltak ilyen helyzetben született egészséges emberek is, azaz vannak olyan családok, amelyek jól tudnak alkalmazkodni a súlyos életeseményekhez anélkül, hogy tagjai megbetegednének.³⁰ További vizsgálatok ráirányították a figyelmet arra a látszólag ellentmondásos jelenségre is, hogy krízisben jobb lehet az egyéni teljesítmény, javulnak a családi kapcsolatok, megerősödik a remény.³¹

A családi „normalitás” elképzelését korábban két olyan mítosz tartotta fenn, amelyeket az utóbbi évek reziliencia-kutatásainak eredményei sorban megkérdőjeleztek. Az egyik ilyen mítosz arra vonatkozik, hogy az egészségesen működő családok problémamentesek. Ez a medikális szemléletű, a probléma hiányára fókuszáló megközelítés teljesen figyelmen kívül hagyja az egészséges működéshez szükséges pozitív jellemzőket. Ma már széles körben elfogadott, hogy nincs problémamentes család, mert minden családnak meg kell küzdenie a megpróbáltatások, veszteségek különböző formáival, a különbség inkább azok súlyosságában és időbeli előfordulásukban van. Az egészségesen működő családokat nem problémamentességük, hanem a megküzdési és problémamegoldó képességük különbözteti meg a diszfunkcionális családoktól. A második mítosz a családi szerepekre, a családban élő személyekre vonatkozik. Sokáig tartotta magát az a feltételezés, hogy a gyermekek kizárólag a hagyományos értelemben vett családi felállásban fejlődhetnek egészségesen, ahol mindkét szülő jelen van, az

²⁹ BÉKÉS, „A reziliencia-jelenség...”, 215–228.

³⁰ Froma WALSH, „Concurrent grandparent death and birth of schizophrenic offspring. An intriguing finding”, *Family Process* 17, 4 (1978): 457–463.

³¹ Lásd: Steven J. WOLIN, Sybil WOLIN, *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity* (New York: Villard, 1993)

apa a kenyérkereső, az anya hangsúlyosan a gyermekneveléssel, háztartással van elfoglalva. Az elmúlt évtizedek kutatásai rendjén bizonyítást nyert, hogy a hagyományos, kétszülős, nukleáris családi struktúrán túl számos más családi formában lehetséges az egészséges lelki fejlődés, mert annak alapfeltétele az egészséges családi működés és reziliencia.³² A normális-patológiás tengely helyett a jól funkcionáló családok kerültek a kutatási fókuszba. E szempontváltás eredményeként körvonalazódtak azok az alapvető családi készségek, amelyek feltételei a családi stabilitásnak és testi, lelki egészségvédelemnek: kohézió, rugalmasság, nyílt kommunikáció, jó problémamegoldó készség.³³

Az újabb reziliencia-kutatások azt is igazolták, hogy a határok között történő stresszkitettség jobb megjósolója a rezilienciának, mint az erős stressz, vagy annak teljes hiánya, mert az optimális stresszszint által az egyén védetté válik a komolyabb stresszel szemben.³⁴ Családi vonatkozásban ez azt jelenti, hogy azok a családok és tagjaik fognak sikeresen megküzdeni a nehézségekkel, akik időről időre megtapasztalják a sikeres megküzdés módját, lehetőségeit, a reziliencia ugyanis a viszontagságokon, nehézségeken át, nem pedig azok hiányában alakul ki.

A családi reziliencia a család megbirkózásának képessége a családi életciklus-váltásokkal együtt járó, megjósolható normatív krízisekkel, mint pl. egy gyermek születése vagy felnőtté válása, és a nem várt, súlyos eseményekkel, úgynevezett paranormatív krízisekkel, mint amilyen pl. a szülők válása vagy az egyik szülő korai halála. Az, ahogyan a család mint funkcionális egység reagálni tud egy gyászhelyzetre vagy a családi struktúra átrendeződésére, komoly befolyással lesz a családtagok rövid- és hosszútávú megküzdési, alkalmazkodási módjára.³⁵ A krízisek ugyanis nem csak az egyént, hanem a teljes családi rendszert érintik, átrendeződésre, alkalmazkodásra kötelezik. Ezt az összefogást és közös megküzdést, a családi rezilienciát a családon belüli és kívüli faktorok határozzák meg, akár csak az egyén esetében. A továbbiakban a családi rezilienciát befolyásoló belső tényezők áttekintését adjuk.³⁶

³² WALSH, "Strengthening Family Resilience...", 14–17.

³³ David H. OLSON, "Circumplex Model of Marital and Family Systems: Assessing Family Functioning", in *Normal family processes*, ed. Froma WALSH (New York: Guilford Press, 1993), 104–137.

³⁴ Mark D. SEERY, "Resilience: A Silver Lining to Experiencing Adverse Life Events?", *Current Directions in Psychological Science* 20, 6 (2011): 390–394.

³⁵ Froma WALSH, "Family Resilience. Strengths Forged through Adversity", in *Normal Family Process*, ed. Froma WALSH (New York: Guilford Press, 2012), 399–427.

³⁶ WALSH, "Strengthening Family Resilience...", 14–19.

A reziliens családok jellemzői

A családi rezilienciát befolyásoló tényezők közé tartozik a család hiedelemrendszere, szervezési mintázatai, valamint kommunikációs és problémamegoldási képessége. Lényeges megállapítás, hogy ezek a faktorok dinamikus kölcsönhatásban vannak egymással, és magukba foglalják az erőket és erőforrásokat, amelyekkel a család rendelkezik és használ a családi reziliencia erősítésére, kibontakozására. Alkalmazásuk a család értékrendjének, erőforrásainak, problémáinak és céljainak függvénye.³⁷

A családi hiedelmek rendszere

Az ember a különböző családi hiedelmeken keresztül szerez benyomásokat a világ milyenségéről. A hiedelmeket olyan szemüveggént használjuk, amelyen keresztül rátekintünk egyes eseményekre, látunk vagy nem látunk lényeges dolgokat. Az a mód, ahogyan a családok, családtagok problémáikra, szenvedéseikre és lehetőségeikre tekintenek, nagymértékben befolyásolja a megküzdést és a helyzet fölötti uralmat, vagy a diszfunkciót és a kétségbeesést. A hiedelmek többgenerációsán, kulturálisan, hitelvileg meghatározottak, és családi, társas közegben mutatkoznak meg.

A családi rezilienciát erősíti a problémamegoldás, a felépülés és a növekedés lehetőségeinek családon belüli magtapasztalása, átadása. A nehéz helyzetek értelmezése, az azokhoz való reményteli, pozitív hozzáállás kialakítása, valamint a transzcendens, spirituális értékek és kapcsolatok megőrzése szintén a reziliens családok jellemzője.

A viszontagság, nyomorúság értelmezése

Az egyén kapcsolati rendszerben való szemlélése, valamint a sebezhetetlen egyén ideáljának változása hívta életre azt a belátást, hogy időről időre mindenkinek szembe kell néznie különböző nehézségekkel, feladatokkal. Ha a személyes küzdelem nem marad az egyén magánügye, hanem a tapasztalatok, kétségek, félelmek megoszthatóak a családi rendszerben, az bizony mentőöv lehet a krízisben. A családban megélt kölcsönös támogatás, bizalom, elköteleződés ugyanis segíti a rugalmas alkalmazkodást.

³⁷ WALSH, "Family Resilience...", 399–427.

A szenvedés, a baj az élet velejárójaként való felfogása nagyban segíti a családtagokat abban, hogy a nehézségek értelmezhetővé váljanak a dolgok a kedvezőtlen alakulásakor. Ha egy család nem ragaszkodik az ideális családképhez, akkor a felmerülő problémák kevésbé fognak hibáztatással, szégyennel, bűnbak-keltéssel járni. A családi életciklus váltással együtt járó változások, veszteségek, kihívások megértése segíti a nehéz átmeneti időszakok megélését és az új életciklushoz való alkalmazkodást. Ugyanakkor fontos elfogadni a családon belül az egyéni sérülékenységet, azt, hogy bizonyos történések jobban megviselik a család egyes tagjait, mint a többieket.³⁸

Bizonyítottan azok a családok hatékonyabbak egy kritikus időszakban, akik a nehézségeket tágabb összefüggésben tudják értelmezni, a krízist pedig olyan feladatként értékelni, amely kezelhető, kiszámítható, megmagyarázható. Fontos a felépülés lehetőségeinek számbavétele, mert ez felerősíti a család kontrollérzetét, a pozitív családi önképet, tompítva az esetleges szégyent. Az okkeresés, értelemtalálás családi, kulturális, vallási vonatkozásai megjelennek a *hogyan történt ez velünk?* kérdésben. Ha vannak erre vonatkozó, akár több generáción áthagyományozódott, családi tapasztalaton alapuló megnyugtató válaszok, azok nagyban segítik a reményt, csökkentik a félelmet. A jövőre vonatkozó elvárások, katasztrófát előrevetítő félelmek a *mi fog történni velünk?* típusú kérdésekben jelennek meg. A válaszkeresés kapcsán fontos a helyzet alapos feltárása, a feladatok és a lehetőségek minél pontosabb számbavétele és az aktív megküzdési stratégiák számbavétele.³⁹

Derúlátó szemlélet a nehézségek leküzdésében

A remény rendkívül fontos a léleknek: energiát biztosít a nehézségek legyőzéséhez szükséges erőfeszítésekhez. Általa a legnehezebb időszakban is el lehet képzelni egy jobb jövőt, amely a lehetőségek kihasználásával, az akadályok leküzdésével érhető el. Bár az optimista beállítódás, hozzáállás önmagában nem hosszabbítja meg az élettartamot, mégis védő hatása van, mert csökkenti az ártalmakat, növeli a sikeres kimenetek lehetőségét, hangsúlyozza az életminőség

³⁸ W. Robert BEAVERS, Robert B. HAMPSON, "Measuring Family Competence: The Beavers Systems Model", in *Normal family process*, ed. Froma WALSH (New York: Guilford Press, 2003), 549–580.

³⁹ Janice Winchester NADEAU, "Family construction of meaning", in *Meaning reconstruction and the experience of loss*, ed. Robert NEIMEYER (Washington, D. C., American Psychological Association, 2001), 95–111.

és a kapcsolatok fontosságát. Az optimizmus tanulható, fejleszthető a sikeres működés megtapasztalásával, és nagyban hozzájárul az önbizalom erősítéséhez, új kompetenciák fejlesztéséhez, a kezdeményező készséghez és kitartáshoz.⁴⁰

A nehéz helyzetekkel való szembenézés, megküzdés olykor nagy bátorságot és sok bátorítást igényel. Rendkívül fontos a családtagok közti támogató, bátorító jelenlét, illetve a barátok, környezet pozitív példája, amely segít uralni azt, amit lehet, illetve elfogadni a megváltoztathatatlant. Ugyanakkor fontos védelmet nyújtanak a normák, rítusok (hétköznapi, szabadidős, ünnepi, átmeneti), családi identitás megléte, a családi történetek és a koherens narratívák.

Transzcendencia és spiritualitás

A vallásosság jelentősége igen nagy a stresszt okozó helyzetek értékelésében. Eddig három kiemelkedő jelentőségű, a megküzdés egész folyamatára és következményeire is nagy hatással bíró vallásos összetevő nyert bizonyítást. A vallás értelmet és szándékot ad az eseményeknek, megszenteli az eseményt, és beemeli Istent a megküzdésbe.⁴¹

A vallásos világnézet koherenciát, értelmet lát a világban, és olyan Istenben való hiten alapul, aki az embert ismeri és szereti. Az értelemtalálásnak különös jelentősége van a nehéz, kontrollálhatatlannak látszó élethelyzetekben, fenyegetettség, súlyos veszteségek idején. A spirituális lencse használata az események értékelésében holisztikus és növekedésorientált nézőpontot jelent, amelyben az ember felismeri a szituáció átmeneti jellegét, tudatosítja saját megküzdési korlátait, és más, szélesebb távlatba helyezi az aktuálisan megélt szenvedést okozó eseményt.⁴²

A fájó esemény Isten terveibe való illesztése, pozitív jelentéssel való ellátása, azaz átkeretezése jelentős hatással bír a stratégia választására és a megküzdő viselkedésmódok meghatározására. Azonban érdemes figyelembe venni azt is, hogy a vallásosság hatása nem mindig pozitív. A szigorú istenkép és az éretlenebb hit az egyént arra indíthatja, hogy az eseményt Isten büntetésének vagy a gonosz művének tekintse. Ez pedig egyrészt súlyos büntudatot gerjeszthet, amely

⁴⁰ BEAVERS, HAMPSON, "Measuring Family Competence...", 549–580.

⁴¹ Annette MAHONEY et al. "Religious coping by children and adolescents: Unexplored territory in the realm of spiritual development", in *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, eds. Eugene ROEHLKEPARTAIN et al (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006), 341–354.

⁴² Ld. Bernard SPILKA et al., *The psychology of religion* (London: Guilford Press, 2003).

jó esetben segíti a megküzdést, rossz esetben pedig tehetetlen vergődésre kényszeríthet, másrészt pedig a reménytelenség, tehetetlenség érzését erősítheti.⁴³

Az erőforrások számbavétele rendjén a vallásosság adta támogató közösség, az Istennel való szoros kapcsolat tudata és a szerető, vigasztaló istenkép birtoklása komoly erőforrásként jelenik meg a megküzdés során.⁴⁴

Kulcskérdés, hogy közös-e, családi-e ez a hit? Hiszen ha a családban közös feladatként tekintenek a problémára, akkor összefogó, egyesítő erővé lehet még a legnagyobb nehézség is. Együtt könnyebb éltetni a reményt, könnyebb a jövőre gondolni. A közösen vallott és gyakorolt hit, a transzcendens segítségbe vetett bizalom értelmet és célt ad a problémákon és a földi léten túl is, tágabb kontextusba ágyaz, segít elviselni a bajt, ad egyfajta megnyugtató választ a miért-re. Tartást és kitartást ad, a lelki egészség fenntartásában is egyértelműen védő hatású minden vallásos hitgyakorlat: ima, ünnepek, vallásos családi és közösségi élmények.⁴⁵

A reziliencia paradox jelensége mutatkozik meg abban, hogy a legnehezebb időkben képessé válunk a legjobbat kihozni magunkból. Egy krízis váratlan fejlődést eredményezhet, mely jelenséget a szakirodalom poszttraumás növekedésként említi.⁴⁶ A reziliens családok képesek új fontossági sorrend felállítására, a kapcsolatok újraértékelésére, akár az életcélok újrafogalmazására, ha a helyzet azt kívánja. Ez a szociális felelősségérzet erősödését, illetve mások megsegítésének szándékát eredményezheti azt követően, hogy a krízisből sikerült kijutni.

A család szervezési mintázatai

A család szervezési mintázatait elsősorban a szereposztás rugalmassága és a kötődések minősége határozza meg. A krízisek többször, akár újból és újból próbára teszik, megbontják az egyensúlyt. Nagy rugalmasság kell ahhoz, hogy a családtagok képesek legyenek egymást kiegészítve együttműködni és ismételten megtalálni az egyensúlyt. A kölcsönös támasz és elkötelezettség, egymás határa-

⁴³ HORVÁTH-SZABÓ KATALIN, „Vallásosság és megküzdés”, in HORVÁTH-SZABÓ KATALIN, *Vallás és emberi magatartás* (Piliscsaba: Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kara, 2007), 31–61.

⁴⁴ Vö. Kenneth I. PARGAMENT, *The psychology of religion and coping* (London, New York: Guilford Press, 1997)

⁴⁵ WALSH, „*Family Resilience...*”, 399–427.

⁴⁶ Richard G. TEDESCHI, Lawrence G. CALHOUN, „Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence”, *Psychological Inquiry* 15, 1 (2004), 1–18.

inak és sajátos reagálási módjának az elfogadása és tisztelete az a tanulási folyamat, amely fenntartja a rezilienciát.

Alkalmazkodó rugalmasság: stabilitás és flexibilitás

A reziliens családok jellemzője a változásra való nyitottság képessége. Ez azt jelenti, hogy egy életciklusváltásnál vagy egy akut krízisben a család képes újra-szerveződni, az új feladatoknak átmenetileg vagy hosszú távon megfelelni. Ám ez csak akkor tud megfelelően működni, ha a változások idején is van kellő stabilitás a család működésében, azaz tetten érhető a folytonosság, kiszámíthatóság, élnek a rítusok, és lehetőség szerint megvan a napi rutin. Ezek megléte, folyamatos használata bizonyítottan védi a családokat attól, hogy krízis idején teljesen szétzilálódjanak, a mindennapok feladatait szem elől té vesszék. A reziliencia tehát nem más, mint a stabilitás és a változás egyensúlyban tartása.

Nehéz, megterhelő időkben rendkívül fontos egy erős, felelősségteljes felnőtt jelenléte a családban, aki kézben tudja tartani a nevelést, illetve képes a gyermekek és a sérülékeny családtagok védelmére. Különösen nagy erőforrás tud lenni krízis idején, ha a családon belül a szülők jó, együttműködő párkapcsolatban élnek, mert ennek megtartó ereje védelemként szolgál a többi családtag számára is.⁴⁷

Kohézió, kötődés

A családi kohézió a családtagok egymás iránt táplált érzelmi kötődéseként határozható meg. Olyan speciális koncepciók és változók teszik a családi kohéziót leírhatóvá, mint az érzelmi kötődés, családtagok közötti határok, koalíciók, idő és tér személyes és közös használata, barátok beengedése a családba, döntéshozatalba való bevonás, valamint személyes, családi érdeklődés és szabadidőtöltés lehetősége.

A családi kohézió tehát arra vonatkozik, hogy a családtagok miként tartják egyensúlyban az együttlétet és az elkülönülést. A családon belüli kohézió mértéke a szétesett és az egybefonódott szélsőségek között helyezkedik el, egészséges változata mindenki számára elfogadható. Rendkívül fontos az egyéni igények, a különbözőségek tiszteletben tartása, illetve az érzelmi, térbeli differenciálódás lehetősége, családon belüli, az egyes generációkat elválasztó (szülők, gyermekek, nagyszülők), illetve a külső, a családi rendszert védő határok fegyelembé vétele.

⁴⁷ WALSH, "Family Resilience...", 399–427.

Kritikus időszakban a családokban olyan feszültség keletkezhet, amely félreértések, veszekedések, egyes kapcsolatok megszakadásához vezethet. Mégis, ezek a megterhelő időszakok, akárcsak az életveszélyes események, lehetőséget adhatnak a sérült, elidegenedett kapcsolatok rendezésére és a megbékélésre.

Szociális és gazdasági erőforrások

Nehézség idején a rokonok, barátok, szociális környezet, vallási közösség érzelmi és tárgyi támasza felbecsülhetetlenül fontossá válik. Fiatalok sikeres megküzdésében szerepet betöltő példaképek és mentorok fontosságát számos vizsgálat igazolta. Az emberi kapcsolatokon túl a házi kedvencek támogató jelenléte számos gyógyító és rehabilitációs program alapját képezi.

A bajba jutott családok anyagi biztonsága gyakran veszélybe kerül. A leggyakoribb feladat a család és a munka közötti egyensúly megteremtése, de vannak olyan megpróbáló helyzetek is, amikor az egyik vagy mindkét kenyérkereső elveszíti a munkahelyét, mert nem tudja ellátni munkáját. Ez különösen veszélyeztető, ha gyermekeit egyedül nevelő szülőről van szó.

A családok rezilienciájához nagymértékben hozzájárul a szociális segítők jelenléte, a tágabb intézményrendszer elérhetősége, átláthatósága, illetve intézményi erőforrások ismerete, igénybevétele.

Kommunikációs folyamatok és problémamegoldó képesség

Minden kommunikációs aktusnak, így a családon belüli kommunikációnak is van egy tartalmi szintje (tényközlés, véleménynyilvánítás, érzelmek kifejezése) és egy kapcsolati szintje (értelmezés, jóváhagyás, informál a kapcsolat minőségéről). A jól működő családok kommunikációjának jellemzői: beszéd és meghallgatás váltakozása, őszinte én-közléseket tartalmaz, világos és kongruens, folyamatos, tiszteletteljes.

A családi kommunikáció magában foglalja a hiedelmek átadását, az érzelmek kifejezését és a problémák megoldásának folyamatát.⁴⁸

Világos kommunikáció

A nyílt, direkt üzenetek (szavak és testbeszéd összehangoltsága) nagymértékben segítik a család funkcionalitását. A zavaros, elmosódott, ellentmondásos

⁴⁸ WALSH, "Strengthening Family Resilience...", 91–97.

közlések ártalmasak, mert bizonytalanságot generálnak, a családi tabuknak, titkoknak bizonyítottan megbetegítő következményei vannak. Ezért a megpróbáltatások idején is fontos a félreérthető információk tisztázása, a meglévő, és az új szabályok, szerepek átbeszélése, betartása. A család minden tagjának joga van tisztában lenni azzal, hogy mi történt, és mi a terv arra nézve, hogy a kritikus helyzetet megoldják, átvészeljék. Különösen fontos a gyermekek fejlettségi szintjük szerinti tájékoztatása, lehetőség szerinti megnyugtató, hiszen a nehézségekkel a maguk módján nekik is meg kell küzdeniük, következményeit elviselniük.

Az érzelmek nyílt kifejezése

A támogató családi légkör nem a negatív érzelmek elfojtását, hanem az érzelmek (öröm és bánat, hála és harag, reménykedés és félelem) megoszthatóságát jelenti. A kölcsönös empátia elengedhetetlenül fontos nehézség idején: a ki-elégítetlen szükségletek, igények megfogalmazása, azok meghallgatása és szóval, tettel való reagálás. Ezt segíti a különbözőségek elismerése, a negatív érzelmek kifejezhetősége, az érzelmek és a cselekedetek jogosságának elismerése, a hibáztatás és a bűnbakképzés elkerülése, a pozitív interakciók támogatása, a nyugalom megélésének lehetősége.

Együttműködő problémamegoldás

A problémamegoldás kiindulópontja a problémák azonosítása, a stresszorok, kényszerítő körülmények, lehetőségek, erőforrások számbavétele. Nagy segítség lehet a családi ötletbörze, amikor az egyes családtagok elmondhatják saját elképzelésüket, lehetséges vállalásukat a közös megoldásokban. Fontos a családtagok döntéshozásban való részvétele, melynek rendjén meg kell jelennie a kompromisszumkészségnek, korrektségnek, kölcsönösségnek.

A helyzet feletti kontrollt erősíti a célokra való összpontosítás, a helyes lépések megtétele, a korábbi hibákból, veszteségekből való tanulás, a jövőbeli problémák elkerülésére való terv, vagy az azokra való felkészülés, illetve alternatív megoldások számbavétele.

Gyakorlati alkalmazhatóság

Mára a reziliencia szemlélete mind a prevenciós munkában, mind a krízis-intervenciós tevékenységekben jól alkalmazható. A prevenció legkiemelkedőbb területei az ifjúsági lelki egészségvédelem, a házasságra, családi életre való felké-

szülés, majd a házasság-gazdagítás, illetve a családi életciklus-váltásokra fókuszáló programok. Ezek mind az egyéni és a családi önismeretre, az egyéni és családi erőforrásokra építenek, céljuk a stabilitás megerősítése.

A krízisintervenciók rendjén alkalmazott rezilienciaszemléletnek szintén van létjogosultsága. A különböző veszteségek (halál, válás, munkanélküliség), a krónikus betegség és beteggondozás, a hátrányos helyzetű családok gondozása, az ember által okozott szenvedés (bántalmazás, elhanyagolás) vagy természeti katasztrófa idején rendkívül fontossá válik a reziliens működés. Az adaptációs képességek folyamatos karbantartására, a hétköznapi krízisek, illetve az élet velejárójaként bekövetkező nagyobb nehézségek leküzdése érdekében szükség van a céltudatos, önirányító élet, az együttműködő, toleráns magatartás készségére, mely az adott személyiségjegyeken túlmenően jó eséllyel tanulható. A reziliens alkalmazkodáshoz ugyanis alapvető szükség van az erősségek ismeretére, a pozitív érzelmek megélésére, és a negatív érzelmek elfogadására, kibírására is.

Krízisintervencióban fontos irányelv, hogy a családi és közösségi erőforrások mozgósítása hatékonyabb, mint a segítő technikáinak bevetése. Lényeges, hogy fókuszba kerüljenek a megoldási lehetőségek és a meglévő kompetenciák. Fontos a családtagok méltóságának és érdemeinek elismerése, a szégyen, hibáztatás csökkentése, a stigmatizáció, tabuk oldása, a családtagok közti kommunikáció, együttérzés, társas támasz segítése, az erősségek, erőforrások, illetve a sebezhetőség, korlátok azonosítása, a krízis új értelmezési keretbe helyezése, a különböző tapasztalatok (egyéni, családi, transzgenerációs) integrálása.

A reziliencia definiálásának komplexitása miatt komoly kihívást jelentő feladatnak bizonyult a megbízható és érvényes mérőeszköz kidolgozása. Míg a nemzetközi szakirodalomban számos, a reziliencia mérésére kidolgozott kérdőív található, magyar nyelvterületen ezidáig két mérőeszköz került adaptálásra.

A tíztételes Connor–Davidson-féle rezilienciaskála (amelyet a magyar szakirodalom 10-tételes Connor-Davidson Reziliencia Skálaként ismer, az angol-szász szakirodalom pedig így rövidíti: CD-RISC) egydimenziós változatának kidolgozása Campbell-Sills és Stein nevéhez köthető. A 10 tételes CD-RISC spanyol mintán történő adaptációs vizsgálata igazolta a skála egydimenziós jellegét, továbbá bizonyította, hogy a kérdőív rövidített változata a reziliencia mérésének megbízható és érvényes eszköze, mind az eredeti angol, mind a spanyol változatban.⁴⁹ Járai és munkatársai kutatása megerősítette, hogy a CD-RISC rövidített, 10 ítemes magyar változata megfelelő pszichometriai tulajdonságokkal

⁴⁹ Blanca NOTARIO-PACHECO et al., „Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults”,

rendelkezik, magas szintű reliabilitási és validitási értékeivel jól használható a reziliencia mérésére.⁵⁰

A Connor–Davidson-féle rezilienciaskála 25 tételű változatának magyar mintán történő adaptációját, reliabilitásának és validitásának vizsgálatát Kiss és munkatársai végezték el és adták közre. Kutatásuk eredményei rámutatnak arra, hogy a reziliencia számszerűsíthető és egészségi állapot által befolyásolt. A skála rövid és egyszerű eszköz a reziliencia mérésére, a kitöltés és az értékelés rövid időt vesz igénybe. A kérdőív megfelelő mérőeszköznek bizonyult klinikai és kutatási területeken egyaránt.⁵¹

A reziliencia-gondolkodás gyakorlati fontosságát a segítő szakemberek számára az adja, hogy a korábbinál hatékonyabb beavatkozást tesz lehetővé az elismerten komplex folyamatokba. A reziliencia tétje az, hogy a változás örök és elkerülhetetlen folyamatában az egyének és közösségek képesek legyenek a fenyegető zavarok elhárítására és olyan stabilitási pontok fenntartására, amelyek lehetővé teszik a társadalomba és a természetbe ágyazott kiegyensúlyozott működésüket.

Health and Quality of Life Outcomes, 9 (2011): 63., <https://link.springer.com/article/10.1186/1477-7525-9-63>, letöltve: 2018. november 30.

⁵⁰ JÁRAI Róbert, VAJDA Dóra, HARGITAI Rita et al., „A Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív 10 ítemű változatának jellemzői”, *Alkalmazott Pszichológia* 15, 1 (2015): 129–136.

⁵¹ KISS Enikő Csilla, VAJDA Dóra, KÁPLÁR Mátyás et al., „A 25-ítemű Connor-Davidson Reziliencia Skála (CD-RISC) magyar adaptációja.” *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 16, 1. sz. (2015): 93–113.