

## KITEKINTÉS A JÖVŐRE: MENTÁLIS EGÉSZSÉG, REZILIENCIA ÉS PROZILIENCIA

FEHÉR PÁLMA VIRÁG

### Absztrakt

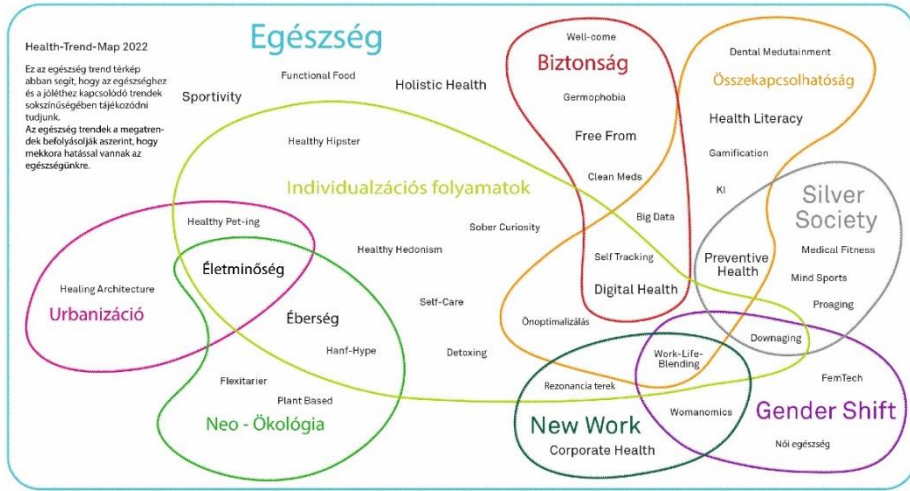
Jelen tanulmány a mentális egészséggel való törődést, ezen belül az erős reziliencia fejlesztését és a rezilienciával rokon fogalom, a proziliencia meghatározását helyezi fókuszba. Bemutatásra kerülnek a gyorsan változó világmodellek, amelyek a bizonytalanságérzet viselésére készítetnek csak úgy, mint a különböző reziliencia modellek, amelyek mindegyike a mentális egészség megtartása céljából jelentős védőfaktorokat hangsúlyozza. A reziliencia modellek közül a keretmodell a kedvezőtlen életkörülményekkel való megküzdés cselekvési és tájékozódási folyamatát magyarázza, és a Sebastian Mauritz által kidolgozott interakciós védőfaktorokat és kockázati tényezőket tartalmazó reziliencia modell ezt a keretmodellt egészíti ki. A tanulmány további részét képezi a „proziliencia” meghatározása. A reziliencia fogalmára épülő proziliencia azt a proaktív rezilienciát írja le, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy erőteljesen és rugalmasan reagáljon egy válságra, még mielőtt az bekövetkezne. Ebben az értelemben a proziliencia a jövőbeni ellenálló képesség fejlesztését jelenti. A proziliencia, mint a proaktív rugalmasságnak egy formája, a jövőbeli válságokból való tanulást és felkészülést jelenti, amely az önismeret, az önreflexió, valamint a rezonanciaképesség megtapasztalása révén lehetővé teszi az élet értelmének és kiteljesedésének az érzését.

**Kulcsszavak:** reziliencia, proziliencia, reziliencia-modellek, „RAAT”, alkalmazkodás

### A mentális egészség az egészségtrend térképén

Ha az egészségre úgy tekintünk, mint egy megatrendre, amely meghatározza a mai életstílusunkat és egyúttal az egész életünket áthatja, akkor azt láthatjuk, hogy az egészséggel való folyamatos foglalkozás az egészségről alkotott tudásunk gyarapodását eredményezi. Különösen a COVID-19 világjárvány óta tapasztaljuk, hogy a fizikai egészség mellett a mentális épség is kulcsfontosságú erőforrássá vált mindenki számára. Aaron Antonovsky szalutogenezis koncepciója gyökeresen átalakította az egészségről alkotott képet: a szalutogenezis fogalma az egészséget hosszú távon elősegítő és fenntartó szempontok felé fordította a figyelmet (Antonovsky 1997). Antonovsky szerint az ember nem egyszerűen beteg vagy egészséges, hanem egészséges vagy kevésbé egészséges állapotban van. A reziliencia fogalmához kapcsolódó lentebb körvonalazott proziliencia hasonló perspektívát kínál egy válsághelyzet megküzdéséhez, azokra a szempontokra összpontosítva, amelyek erősítik a jövő erőforrásait.

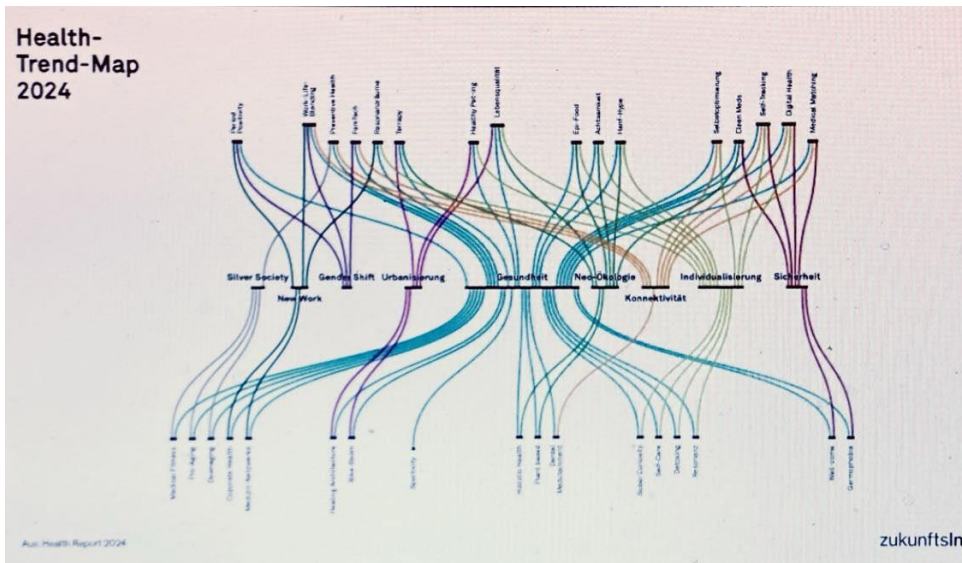
1. ábra: Egészségtérkép 2023



zukunftsinstitut

Forrás: Innolab (2022)

2. ábra: Egészségtérkép 2024



zukunftsinstitut

Forrás: Zukunftsinstitut (2023)

A válságok és a változások kezelését tekintve úgy tűnik, hogy a jövőben kevésbé az egyén és a betegség részleges mérlegelésén és megértésén múlik majd az egészség. Holisztikusan szemlélve ez azt jelenti, hogy a tünet nem vizsgálható külön a testtől, az egyéni érzelmi és viselkedési mintázattól, szokásoktól, életmódtól, a szűkebb szociális környezettől vagy a társadalmi beilleszkedéstől. Az egészséget befolyásoló tényezők idővel, és ez már jelenleg is érezhető, egyre összetettebbé válnak, és ennek az

értelmezésnek a komplexitása okán nemcsak az egyéni felelősség hangsúlyozásáról lesz szó a jövőben, hanem az egyes hatások egymásra gyakorolt komplex szerkezetének megértéséről és a megfelelő stresszválaszok megmunkálásának módjáról.

A mentális egészség az egészség térképén egy rendkívül gyorsan fejlődő trend. Olyan mentális betegségek, mint a depresszió vagy a szorongás, már sokkal inkább betegségként tudatosulnak a lakosság körében, mint akár pár évtizeddel ezelőtt és komolyabban veszik annak kezelését. A fiatalok egyre jobban képesek érzékelni és megfogalmazni az állapotaikat, ezért szívesebben kezdenek terápiát, mint korábban.

A mentális egészség kérdése tehát elkerülhetetlenül jelentősebbé válik a jövőben, éppen ezért a mentális betegségek megelőzése is kulcsfontosságú lesz, azaz a jelenben a mentális dimenzió magától értetődően épül be az egészség fogalmába és az egészséggel való törődés folyamatába.

## **A szervezeti élet egészsége**

A szervezeti életben az egészség holisztikus felfogása többek között az ergonómiai szempontok relevanciájában is megmutatkozik. Ezen a területen a növekvő munkaterhelés új időbeosztást és új figyelemtechnikát igényel a munkavállalótól és a válságok kezelése szempontjából központi elemmé válik a munkapszichológia és vállalati menedzsment területén. A konnektivitás képességét tekintve elmondhatjuk, hogy ma már olyan hálózatban élünk, amelyben mindenki kapcsolatban áll mindenkivel, mindennel, mindig és mindenhol. Ez a hálózati társadalom alapvetően új készségeket követel meg a szervezetektől és az egyénektől. Az olyan szempontok, mint az alapvető emberi szükségletek, valamint a kulturális és társadalmi szempontok egyre fontosabbá válnak a különféle szolgáltatások és termékek kialakítása szempontjából. Ahhoz, hogy e megatrendben rejlő lehetőségeket teljes mértékben ki tudják használni a szervezetek, jól kell érteniük a digitális változás kezeléséhez.

A szervezet és a munkavállaló vagy alkalmazott többféle módon is profitálhat ebből a megatrendből. A munkavállaló például a felhőalapú megoldás segítségével bárholnan dolgozhat projekteken, és a szervezet székhelyétől függetlenül választhatja meg élete központját. A digitális összekapcsoltság csökkentheti a szervezet folyamatköltségeit, és növelheti a hatékonyságot, ugyanakkor befolyásolhatja az egyén pszichés állapotát. A szervezeti mentálhigiénés programok modelljei az együttműködésre helyezik a hangsúlyt, amelyben a mentális egészség érdekében tett egyéni erőfeszítések és a csoportszintű aktivitások révén a munkavállaló reziliens csapattaggá válik. Ez a megközelítés a munkaadói és munkavállalói oldal számára egyaránt előnyös, mert nemcsak a személyes jólétet segíti elő, hanem hozzájárul az egészséges és produktív munkakörnyezet kialakításához is. Mivel a munkahelyi stressz csökkentése a munkaadók és a munkavállalók közös feladata, ezért a "mentális egészség" kifejezés alkalmazása önmagában csökkentheti a burnout-ban szenvedő munkavállalót érintő stigmatizáló folyamatokat. A vállalati egészségmenedzsmentnek számos innovatív módja van a mentális egészséggel való törődés tekintetében. A munkáltató azzal támogatja leginkább a dolgozót, hogy rámutat a segítségnyújtási lehetőségekre és keretmegállapodást köt különféle mentális egészségügyi szolgáltatókkal.

## **Reziliencia mint kutatható jelenség**

Annak alapja, hogy miért kapcsolható a mentális egészséghez a reziliencia fogalma az, hogy gyakran felmerül bennünk a kérdés: hogyan sikerül egyes embereknek a kedvezőtlen körülmények, a válságok és a mindennapokban tapasztalt stressz ellenére

egészségesnek maradniuk? Ez a kérdés a reziliencia tudományos kutatását már korábban abba az irányba vezérelte, hogy közelebbről tanulmányozzák a reziliencia jelenségét. A reziliencia, azaz a lelki rugalmasság egy belső képességünk, amelynek jelenleg is számos definíciójával találkozhatunk. Több meghatározás létezik, amelyek alapvetően a stresszel való rugalmas bánásmódra és a regenerálás folyamatára összpontosítanak annak érdekében, hogy a válságokkal egészséges módon tudjunk megbirkózni. Campbell-Stills és munkatársai szerint a reziliencia jóval több, mint egyszerű felépülés a sérülésből. Javasataik szerint a reziliencia fogalmát felnőttkorban mint képességet érdemes konceptualizálni, amely egészséges és stabil szintű fizikai és pszichológiai funkcionálás fenntartására teszi alkalmassá a személyt egy traumatikus eseményt követően is. A reziliencia fogalmának multidiszciplináris megközelítése Kádár Annamária megfogalmazásában így szól: „ha képileg akarjuk megfogalmazni, mit is jelent a reziliencia, a személyiség rugalmas alkalmazkodóképessége, képzeljünk el egy gumit, amit széthúzunk, és ami aztán visszapattan az eredeti alakjába” (Kádár 2017). A reziliencia eddig ismert definíciói sokszínűségéből és alakulásából arra következtethetünk, hogy a reziliencia jelenségének megértésére tett erőfeszítéseken és kutatásokon a napjainkban más területeken is jelentkező paradigmaváltásnak és struktúraváltásnak a nyomai fedezhetők fel. Mára a rezilienciáról elindulhatott egy multidimenzionális gondolkodás, amely a reziliencia jelenségére ható tényezőket vizsgálja. Ennek értelmében mind a személyes jellemzők, mind a tágabb környezet, valamint a szocio-ökonómiai környezet hatásait is kutatják a reziliencia fejlesztése szempontjából.

### **Gyorsan változó világmodellek és a bizonytalanságerzet viselése: reziliencia mint metakompetencia**

A különböző definíciókhoz különböző rezilienciamodellek is kapcsolódnak. Ezek mindegyike a mentális és fizikai egészség szempontjából jelentős védőfaktorokat emeli ki.

A gyorsan változó, bizonytalan és kiszámíthatatlan világ, a VUCA világ fogalma jelentős szerepet játszik a reziliencia definícióinak kialakításában. Ahogy a jövő trendjei is, fokozott körültekintés mellett arra figyelmeztetnek, hogy szükség lesz az élet eddigiektől eltérő társadalomtechnikájára (Fehér 2009). Láttuk, hogy a COVID-19 számos addig magától értetődő struktúrát (pl. az egészségügyben és az oktatásban) megváltoztatott, amelyek egyben új lehetőséget is nyitottak, hogy eltérjünk egy megszokott, elavult technikától. A világjárvány idején több problémahalmaz határozta meg a járványhelyzet alakulását. Az egyik a szemléletében és struktúrájában elavult orvoslás és egészségügy, a másik az átpolitizálódott társadalom, amely blokkolta a járványkezelés szakmai szempontjainak az érvényesülését. A járvány idején a megosztottság a társadalom kommunikációját is polarizálta, így párhuzamos válságok keletkeztek, ami erősen gátolta egy egészséges szélesebb együttműködés kialakulását a gazdasági, egészségügyi és pszichoszociális válság kezelésében (Szijjártó 2023).

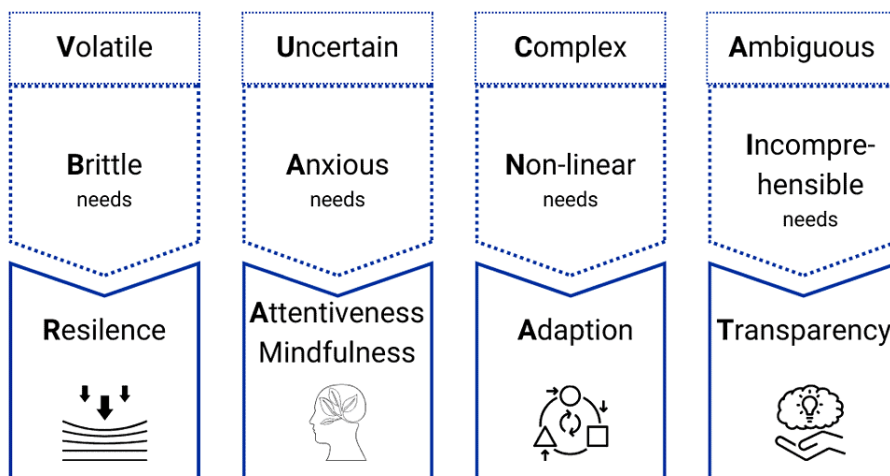
A Covid-19 világjárvány tapasztalatai azt tükrözik, hogy az ember testi-lelki-szellemi harmóniájának megőrzése, gondozása és alakítása nem nélkülözheti a globális és makrotársadalmi folyamatok értelmezését és integrálását. A túlhajtott növekedés és fogyasztás, valamint a negyedik ipari forradalomnak is nevezett digitális átalakulás óriási változás küszöbéhez vezetett. Mindennapi életünkben tapasztaljuk, hogy az erős fogyasztásra és növekedésre való összpontosítás már nem fenntartható, és a természet kizsákmányolása felborítja az élő szervezetek egymásba fonódó rendszereinek finom egyensúlyát (Fehér et al 2023).

A VUCA világ volatilis (gyorsan változó és kiszámíthatatlan), uncertain (bizonytalan), complex (összetett és bonyolult) és ambiguous (többértelmű) összetevői határozottan indokolják a reziliencia fejlesztését. A felsorolt négy szempont jelentős stresszt okoz az emberekben és az élethez kapcsolódó rendszerekben, egy intézmény életében.

A VUCA gyorsan változik a digitalizáció előrehaladtával, ezért az elvárások és követelmények is folyamatos változást jelentenek. A VUCA ellenpólusaként jeleníthető meg a SSEE-világ (stabil, safe, easy, explicit) (Amann 2018). A reziliencia által képviselt rugalmasság az, ami a két világ között történik. Ez arra kívánja a figyelmünket ráirányítani, hogy nem kizárólag a VUCA-világban élünk, hanem mindkét világ mindig jelen van az életünkben, a válságok idején is. Ebben az értelemben a reziliencia az a képesség, amellyel rugalmasan tudunk mozogni ezen világok között, vagyis az alkalmazkodóképességünkötől és a szabályozási képességünkötől függ, miként egyensúlyozunk a VUCA és a SSEE között. A reziliencia ilyen értelemben nem a lazítás képességét jelenti; hanem a feszültségek értelmes megélésének és önmagunk aktivizálásának a kompetenciáját, amelyhez a világ szemléletmódjának ismerete szükséges. A VUCA-hoz kapcsolható egy másik fogalom, amely magyarázatot ad a világ instabilitására és így a rugalmasság szükségességére a magán- és szakmai életünkben egyaránt. Ez a fogalom a BANI, amely a brittle (törékeny/porózus), anxious (szorongó), non-linear (nem lineáris), incomprehensible (nem értelmezhető/érthetetlen) szavakból áll. Ezek a tényezők a digitalizációhoz igazodó világunkat írják le, a VUCA-modell logikus folytatásaként. A világ, amelyben élünk, nemcsak gyorsan változó és változékony, hanem a rendszerek törékenysége miatt a stabilitás hamis látszatát is kelti. A bizonytalanság oda vezetett, hogy ma már félünk, vagy legalábbis szorongunk az ismeretlentől, vagy a kockázatoktól. A komplexitást kiegészíti a nemlinearitás, amely nemcsak az összefüggéseket teszi nehezen érthetővé, hanem a cselekvések következményeit is kiszámíthatatlanná teszi. Végül ez is a többértelmű világ folytatását eredményezi, amely érthetetlen és felfoghatatlan rendszerekké és struktúrákká „fejlődött”. Legyen szó járványokról, háborúról, vagy inflációról, a koronajárvány időszaka megmutatta, hogy milyen gyorsan felborulhatnak az élettervek. Sok fejleményt nem lehet megjósolni, de meg lehet tanulni kezelni őket. A bizonytalanság, azaz hogy nem tudjuk, mi fog történni a jövőben, a legtöbb ember számára érzelmileg nagyon megterhelő. Bizonytalanságérzethez és stresszhez vezet. A bizonytalanságot úgy képzelhetjük el, mint egy kétszintes házat. Ha késő este tizedszerre is átnézzük a másnapi prezentációt, mert biztosak akarunk lenni benne, hogy minden tökéletes, akkor a prezentáció alatti bizonytalanság a felső szintnek felel meg. Az alsó, nehezen megközelíthető emelet azonban a bennünket állandóan zavaró kérdéseknek ad otthont: a tudattalanunknak a csendes, megoldatlan érzelmi konfliktusaival és egzisztenciális kérdéseivel, például a halállal. A többszintes épületet ábrázoló kép Ralf T. Vogel példája (Vogel 2020). A példa arra mutat rá, hogy a bizonytalanság érzésével hosszú távon úgy lehet a legjobban megbirkózni, ha mindkettőtől kiindulunk: a felső szinten lévő konkrét helyzetből és az alatta lévő tisztázatlanságból. Az aktuális helyzet az „itt és mostban” érzelmi hidat épít az egzisztenciális szintre (Vogel 2020). Gondoljunk csak a koronavírus-korszakra, amikor a kijárási tilalom miatt nem hagyhattuk el az otthonunkat, és napokig egyedül tartózkodtunk otthon. Ez önmagában nem olyan drámai szituáció, de mindenképpen emlékeztethet egy sokkal alapvetőbb problémára: a magányra. Ez az alsó szintről származó elem azonban egzisztenciális energiát adhat egy konkrét helyzethez. Ha szétválasztjuk a két szintet, a konkrét helyzet elveszíti drasztikus jellegét. Ekkor a magányosság érzése helyett ismét „csak” egyedül vagyunk.

A BANI új modellje, amely e pólusok közötti oszcillációra késztet, a RAAT, amely a reziliencia, figyelmesség, alkalmazkodás, transzparencia fogalmakból áll: Resilience (reziliencia), Attentiveness (figyelmesség), Adaption (alkalmazkodás), Transparency (transzparencia).

3. ábra: „RAAT”



Forrás: Wick (2023)

Vogel példáján láthattuk, hogy a többértelműség tűrése szorosan összefügg a bizonytalanság elviselésének képességével. A többértelműség és az ellentmondás elviselésének képessége kulcsfontosságú szempont a RAAT-modellben. A kétértelműséggel és többértelműséggel szemben toleráns emberek például azt feltételezhetik, hogy a barátnőjük szereti őket, még akkor is, ha valaki mással akarja tölteni az estét. Vogel példája azt szemlélteti, hogy a bizonytalanságtűréssel ellentétben a többértelműség tűrése kevésbé a jövő bizonytalanságára, mint inkább a pillanat bizonytalanságára vonatkozik.

Amiért tehát szükségünk van az erős rezilienciára az az, hogy csak egy „megfelelően erős rezilienciával” férhetünk hozzá a képességeinkhez és a kompetenciánkhoz. Bizonyos értelemben ez egy olyan metakompetencia, amely a sikeres cselekvés és életvezetés záloga. Egy megfelelően erős rezilienciával jobban tudjuk szabályozni a stresszt, és így gyorsabban visszanyerjük a képességeinkhez való hozzáférést, és egészségesebben küzdünk meg kihívásokkal és egészségesebben éljük meg a kríziseket. Az erős reziliencia, azaz a hatékony ellenálló képesség kiépítése, a válságokra való alkalmazkodó reagálás képessége, a jövőben az egyik legfontosabb feladattá válik. Ahhoz, hogy képesek legyünk korunk válságait kezelni, paradigmaváltásra van szükség. Ebben a szemléletváltásban tükröződnie kell a rugalmasság olyan formájának, amely lehetővé teszi a dinamikus válságkezelést. A dinamikus válságkezelés túlmutat a kockázati stabilitás keretein, ezért a reziliencia korábbi definícióját tekintve már nem lesz elegendő a korábbi struktúra helyreállítása. A reziliencia új definícióiban a játékba kerülés elve lesz az új elem. A reziliencia mint metakompetencia olyan egész rendszereket foglal magában, amelyekben bizonyos

védőfaktorok hozzájárulnak az egészséghez, a magánélet boldogságához és a munkahelyi hatékonysághoz.

## **Egyéni és Team-reziliencia, reziliencia-modellek**

### *Egyéni reziliencia*

Az anyagrugalmasság a fizikában arra a jelenségre utal, hogy az anyag deformáció után visszatér eredeti alakjába. Emberekre alkalmazva az anyagrugalmasság fogalmát, már nem egy mechanikai megközelítésre van szükség, hanem arra, hogy egyéni szinten „egy éppen megfelelően erős rugalmassággal” telessünk többet vagy cselekedhessünk másként. Egyéni szinten beszélhetünk mentális rezilienciáról, érzelmi rezilienciáról és fizikai vagy testi rezilienciáról. A mentális reziliencia a kognitív rugalmasságot és a problémamegoldó képességet helyezi a középpontba, az érzelmi reziliencia pedig azt a kiinduló gondolatot, hogy az erős reziliencia kialakításához az érzelmek mélyebb megértésére van szükség (Langwara–Eilert 2022). Comnick kiterjeszti a mentális reziliencia kutatását a bizonytalanságtűrés vizsgálatára, az elsősorban olyan egzisztenciális védőfaktorokra, amelyek bizalmat ébresztenek a hosszú idejű bizonytalanságérzet elviseléséhez. Comnick hangsúlyt helyez a hosszú távú stratégiák kidolgozására, amelyek a jövőbeni válságok során nyújthatnak támogatást (Kalisch 2020). A fizikai vagy testi reziliencia a test alkalmazkodási és stresszkezelési képességét írja le, olyan tényezőket vizsgálva, mint az egészséges étrend, testmozgás vagy alvási ciklus, felkészítve ezzel az emberi szervezetet a jövőbeni stresszhelyzetek eredményes leküzdésére (Moser 2024).

### *TEAM-reziliencia*

Intézményi vagy szervezeti szinten azt látjuk, hogy nem csak az egyének lehetnek rugalmasak, hanem a csoportok vagy TEAM-ek is, ahol különösen nagy kihívást jelenthet a munka világában a növekvő komplexitásokhoz való alkalmazkodás. Az olyan védőfaktorok, mint a cél- és megoldásorientált kommunikáció, az egészséges optimizmus és a kapcsolati fókusz, kiemelt jelentőségűek a TEAM-reziliencia kialakításában. A TEAM-ek is rendelkezhetnek a belső stresszállósággal és a változásokhoz való alkalmazkodóképességgel. Ez azt jelenti, hogy egy reziliens TEAM olyan légkörben él és dolgozik, ahol a visszajelzéseket és az ötleteket szabadon, negatív következmények nélkül lehet kifejezni. Az egészséges és sikeres TEAM-ek esetében kevésbé számít, hogy az egyén hogyan teljesít. Ami kulcsfontosságú, hogy a TEAM minden tagja úgy érzi, hogy meghallgatják, észreveszik és foglalkoznak vele. Ehhez nyilvánvalóan szükségesek a kognitív empátia és a jó kommunikáció alapelemei. Ezekon túl még négy attitűd is kulcsszerepet játszik, amelyek az elkötelezettség, a megoldásorientáltság, az elfogadás és az egészséges optimizmus. Az imént említett négy attitűd és a csapattag fentebb leírt meghallgatása, észrevétele és a vele való foglalkozás vagy törődés alkotják a reziliencia hét alappillért. A pszichológiai biztonság, amelyet csak belülről lehet erősíteni, központi szerepet játszik a jövőbeni stresszhelyzetek kezelésében. A hét alappillérrre épülő TEAM-ek ezáltal kellő rezilienciával tudnak reagálni a váratlan helyzetekre, és eszkalálódás nélkül tudják kezelni a TEAM-en belül felmerülő konfliktusokat.

## *Reziliencia modellek*

A reziliencia keretmodellje a reziliencia fejlődését szemléltető modell. Bizonyos értelemben az alkalmazkodás folyamatát írja le a befolyásoló tényezőkkel és ok-okozati összefüggésekkel. A modellt eredetileg Kumpfer dolgozta ki (Kumpfer 1999), bár gyakran idézik Wustmann által kiegészített formáját is (Wustman 2004). A fejlődés eredményét, azaz a funkcionális vagy a diszfunkcionális alkalmazkodást a stresszorok, a környezeti tényezők és a személyes erőforrások együtt határozzák meg. A normális egyensúly megzavarására irányuló stresszorok, amelyek lehetnek fizikai vagy pszichológiai ingerek (túlzott követelmények és magas elvárások, időnyomás, kudarctól való félelem stb.) és szociális ingerek (konfliktusok, az együttélés zavarai, veszteség stb.). Az egyensúly megzavarásában lényeges szempont, hogy a stresszor kognitív síkon fenyegetésként vagy kihívásként érzékelhető legyen, mert a stresszor fogja kiváltani a reziliencia alkalmazkodási folyamatát. Mindeközben a környezet és az egyén közötti tranzakciós folyamat zajlik, amely befolyásolja a stresszor szelektív észlelését. Ebben a folyamatban történhet például egy hatékony megküzdési stratégia alkalmazása, amelyben a kontextuális és az egyéni erőforrások egyaránt kulcsszerepet játszanak. Ezt követően egy másik tranzakciós folyamat zajlik, amelyet Kumpfer keretmodell-rezilienciafolyamatként ír le (Kumpfer 1999). Ez az alkalmazkodási folyamat tartalmazhat funkcionális és hatékony alkalmazkodási mechanizmusokat, valamint diszfunkcionálisakat is. Ez a keretmodell-rezilienciafolyamat azt írja le, hogy a személy hogyan kezeli a stresszhelyzetet, és milyen védő- és kockázati tényezők mentén. Ez a keretmodell inkább a kedvezőtlen életkörülményekkel való megküzdés cselekvési és tájékozódási folyamatát hivatott tisztázni és nem nyújt átfogó magyarázatot a reziliencia fejlődési folyamatára.

### *A Mauritz-féle reziliencia-modell*

A Sebastian Mauritz által kidolgozott interakciós védőfaktorok és kockázati tényezők reziliencia modellje kiegészíti a keretmodellt. Ebben a modellben a reziliencia nem egy rögzített fejlődési ív, hanem folyamatosan dinamikus folyamatként írható le, amelyben a rendszer általános ellenálló képessége – legyen szó egyénről, csapatról vagy szervezetről – a protektív tényezők és a kockázati tényezők egyensúlyából adódik. A keretmodelllel ellentétben ez a reziliencia modell azt mutatja, hogy a sebezhetőséget nemcsak környezeti tényezők, hanem egyéni kockázati tényezők is előidézik, mint például a diszfunkcionális vezetők vagy az érzelmi disszonancia. Ebben a modellben a reziliencia a stresszorok és a protektív tényezők közötti egyensúlyt jelenti, hogy a mentális egészség és a jóllét érdekében a protektív tényezőknek túlsúlyban kell lenniük a kockázati tényezőkkel szemben. A Mauritz-féle reziliencia modellben mind a kockázati, mind a védőfaktorok egyéni és kontextusfüggő tényezőkre oszthatók. A modellt tekintve nem az a fontos, hogy valakinek az életében milyen sok védőfaktor vagy mennyire kevés rizikófaktor van. Inkább a kettő közötti kapcsolat számít a betegség vagy az egészség felé való elmozdulásban (Mauritz é.n.). A Mauritz-féle reziliencia modellben külön kiemelendők a szervezeti rezilienciában megjelenő védőfaktorok, mint például: megoldás- és célorientáltság, közös jövőkép, önismeret, önreflexió, környezet megértése, vezetés ösztönzése, alkalmazkodóképesség és megosztott tudás. A mentális egészséggel kapcsolatban azonosított védő- és kockázati tényezők mellett a jelenlegi rezilienciakutatások azt is vizsgálják, hogy a rezilienciának vannak-e olyan előrejelző tényezői, amelyek aktív beavatkozás és a reziliencia elősegítése nélkül is biztosítják az erős mentális immunrendszert. A kutatások egyelőre még nem azonosították a



reziliencia egyértelmű előrejelzőit, a Kleim-féle metaanalízis alapvető eredménye az volt, hogy nincsenek alapvető eredmények, hanem inkább hasonlóságok vannak a különböző vizsgálatokon belül (Kleim–Kalisch 2018). Ezek a hasonlóságok pszichoszociális és neurobiológiai előrejelző tényezőkre oszthatók. A jelenleg ismert pszichoszociális tényezők közül a társas támogatást, az optimizmust, az alacsony szintű neuroticizmust és az intelligenciát találták erős rezilienciára utalónak. A neurobiológiai előrejelzőket illetően a beavont tanulmányok átfedést mutatnak a rezilienciában érintett agyi területek között. A stressz és az érzelmek szabályozásáért felelős agyterületeken nagy mennyiségű szürkeállományt mutató egyének nagyobb rezilienciát mutatnak. Ezek az agyi területek a következők: prefrontális kéreg (PFC), különösen a ventromedialis és dorsolaterális PFC, elülső cinguláris kéreg (ACC), különösen a subgenualis és a hippokampusz.

### *Proziliencia mint proaktív reziliencia: játékosság, rezonancia, spiritualitás*

A reziliencia és a poszttraumás növekedés összefüggésében Mangelsdorf hangsúlyozza a reziliencia és a felépülés, a poszttraumás stressz zavar és a poszttraumás növekedés közötti különbséget. Ez a traumatikus eseményre adott válasz négy mintája (Mangelsdorf 2020). A poszttraumás növekedés esetén az egyén kezdetben a mentális működés jelentős károsodását tapasztalja. Mangelsdorf szerint a rezilienciát nem a mentális funkcionalitás javulása jellemzi. A megragadható különbség a traumatikus eseményre adott közvetlen válaszban mutatkozik meg. A reziliens választ a mentális funkcionalitás kisebb mértékű csökkenése és a "normál állapotba" való gyorsabb visszatérés jellemzi.

### *Játékosság*

A reziliencia fogalma folyamatosan bővül és változik. A reziliencia fejlesztésében elsődleges cél, hogy elősegítsük a reziliencia jobb megértését a társadalomban és a gazdaságban, és a reziliencia koncepciójának megvalósításával támogassuk a munkavállalókat abban, hogy nyugodtabb és egészségesebb életet éljenek.

A „proziliencia” fogalma azt a proaktív rezilienciát írja le, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy erőteljesen és rugalmasan reagáljon egy válságra, még mielőtt az bekövetkezne. Ebben az értelemben a proziliencia a jövőbeni ellenálló képesség fejlesztését jelenti. Mauritz megfogalmazásában: a proziliencia azt jelenti, hogy ma építünk erőforrásokat a holnapra (Mauritz 2019).

A reziliencia definícióinak közös jellemzője, hogy a reziliencia magában foglalja a válságokból való tanulást. Ez azt jelenti, hogy a reziliencia, vagyis az ellenálló képesség bizonyos mértékig reaktív, és kezdetben igényel egy valódi szembesülést a stresszel, a problémákkal és a válságok természetével. A proziliencia viszont, mint a proaktív rugalmasságnak egy formája, a jövőbeni válságokból való tanulást és felkészülést jelenti. Azokból, amelyek még nem történtek meg. Példaként tegyük fel, hogy már viszonylag magas stressz-szinten vagyunk, és ekkor egy váratlan problémás helyzet áll elő. Rossz állapotból, azaz stresszes állapotból érkezve bizonyára nem olyan könnyű gyakorlás nélkül hozzáférni a kompetenciánkhoz, mert előbb fel kell építenünk a rezilienciát. Ha azonban eleve jó állapotból gyakorolhatjuk egy válsághelyzet megoldását, akkor megismerkedve a stresszhelyzettel, megtanulhatjuk a stresszhelyzetben való viselkedés adaptívabb formáit, ugyanakkor hozzáférhetünk az erőforrásainkhoz (Mauritz 2019).

Jóllehet a rezilienciának még nincs is egységes definíciója, a lényege mindig a tanulásról és a növekedésről szól. A proziliencia koncepciója pedig lehetőséget kínál az egyénnek, hogy már most, a következő válság okozta krízis előtt megbirkózzon a válsággal és a megfelelő tanulási lehetőségekkel. A lehetőség arra vonatkozik, hogy a

jelenben megismerkedhet gondolkodásmódjával, készségkészletével, érzéskészletével és eszköztárával, és a lehető legjobb módon kiegészítheti vagy pótolhatja azokat. Ezáltal a jelenben önhatékonyabbá válik, biztosítva, hogy a jövőben rugalmasabban tudjon alkalmazkodni a változásokhoz, és a stresszhelyzetek után újra tudja szabályozni önmagát (Mauritz 2019).

A proziliens működés azt jelenti, hogy bekapcsolódunk a jelenbe és új dolgokat próbálunk ki a játékoság és könnyedség jegyében. A játékban a személyiségfejlődés és a terápia szempontjából alapvető lehetőséget látunk, mely meghatározza a prozilienciához szükséges szemléletet. A játék kapcsolatban áll az egész humán kultúrával. Winnicott megállapítása szerint a játék a személyiség megismerésének eszközeként szerepel. Szerinte a játék univerzális része az egészségnek: a játék segíti a növekedést és így az egészséget, a játék csoport-kapcsolatokhoz vezet el, a pszichoterápiában a kommunikáció egy módja (Winnicott 1999). A játék fontos eleme, hogy kreatívak lehetünk általa, és a személyiség egészét használja. A kreatív állapot az, amelyben a szelf megismerhető. A játékoság megélésének hatására automatikusan olyan kellemes érzések alakulnak, mint az öröm, az egészséges büszkeség, a meglepetés vagy a kíváncsiság. Ez különösen fontos, mivel stressz hatása alatt a fókuszunk beszűkül, ami azt jelenti, hogy nem találunk pillanatnyilag semmilyen megoldást, és felerősödnek a kellemetlen érzelmek, mint a félelem vagy a düh. A játék folyamatában a fókuszunk újra dekoncentrálódik, amely arra ösztönöz bennünket, hogy kreatívan kezeljük az adott helyzetet.

A játékos mód megélése a proziliencia kialakításában azt jelenti, hogy az egyén kipróbálhat dolgokat, amelyben nincs értékítélet. A rezilienciával ellentétben, amely a jelenben történő válságnak a konkrét kezelésre vonatkozik, a proziliencia nem tartalmaz valós kockázati helyzetet. Egy kritikus helyzetet nyugodtan, védett környezetben, egy reziliencia tréner szakmai irányításával lehet „végigjátszani.” Ez a "mintha-forgatókönyv" azt eredményezi, hogy az egyén komolyan foglalkozik a stresszorok és a veszélyhelyzetek megismerésével, de egyúttal ki is vonja magát a helyzetből. A tanulási folyamat fő szempontja marad a játék könnyedségének megőrzése.

## **Rezonancia és spiritualitás**

Fentiekre utalva láthatjuk, hogy a hagyományos kötöttségektől való elszakadás individualista törekvési mozgalmi és az autonómiára való törekvés a COVID-19 világjárvány óta a csoporthoz tartozás kérdéseivé alakultak át. Az individualizáció folyamata egyéni és társadalmi szinten a társadalmi konstitúció új szintjéhez vezet, amely fokozatosan megteremti az alapját egy „mi-élményen” és „mi-kultúrán”, vagyis a tudatosságon alapuló új közösségi formának, amelyben a közösségek a rezonanciára építenek (Megatrend Gesundheit é.n.). Szükséges fejlődési pontnak tűnik annak felismerése, hogy a „mi-élmény” elengedhetetlen a kapcsolatok tartós összekovácsolásához és az identitás stabilitásához. Így a reziliencia erősítéséhez és a proziliencia proaktív jellegének megéléséhez is. A rezonancia itt arra utal, hogy az egyén milyen választ ad élményekre és érzelmekre. Ha az egyén empatikusan reagál és magas rezonancia-kapacitással rendelkezik, akkor mélyebb kapcsolatok jöhetnek létre. Ahhoz tehát, hogy megéljük a „mi-élményt”, hogy a személyiségfejlődés során a valódi találkozások kölcsönösen élményadóak legyenek, ahhoz közös és egymással jól kiegészülő tevékenységekre van szükség (C. Molnár–Hidas 2015). Ez egyaránt igaz a magánélet és a munka világában. Ennek megéléséhez a másik elfogadása és nyitottságra van szükség, amely rezonancia, a kölcsönös rezgések létrehozása nélkül nem lehetséges. Mivel a rezonanciaélmény az önismeret és az önreflexió legfontosabb

alapjának tekinthető, a saját rezonanciaképesség és a rezonancia megtapasztalásának mélyebb megértése lehetővé teszi a világ biztonságosabb felfedezését, valamint hozzájárul az élet értelmének és kitejesedésének érzéséhez.

## Irodalomjegyzék

Antonovsky, Aaron (1997): *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit* Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, Band 36. Tübingen: Dgvt-Verlag.

Amann, Ella Gabriele (2018): Resilienzdiagnostik und neue Coaching-Ansätze für die VUCA-Welt. In: Jutta Heller (szerk.): *Resilienz für die VUCA-Welt*. New York: Springer. 115-132. o.

C. Molnár Emma – Hidas Judit (2015): *Anyátlan nemzedék*. Budapest: L' Harmattan.

Fehér Pálma Virág – Lantos Zoltán – Somogyi Ferenc (2023): Krízis és katarzis: A társadalom beteg teste. In: Fehér Pálma Virág – Kövesdi Andrea – Szemerey Márton (szerk.) *Testképek a társadalomban*, Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó. 323-340. o.

Fehér Pálma Virág (2009): *Selfness*. Budapest: Retromédia,

Fehér Pálma Virág (2017): *Who helps the Helper. The opportunities of an art therapy Balint Group* In: Balint Theory and Practice: Exploring Diversity. 20th Int. Balint Fed. Congress.

Innolab (2022): *Health Trend Map 2022*. <https://www.innolab.at/trends/health-trend-map-2022/>

Kádár Annamária (2017): *Az én mesém. A reziliencia, a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakítása gyermekkorban*. Előadás, XXI. Pszinapszis Pszichológia Konferencia, Budapest

Kalisch, Raffael (2020): *Der resiliente Mensch: wie wir Krisen erleben und bewältigen*, München: Piper Verlag.

Kleim Birgit – Kalisch, Raffael (2018): Wer bleibt gesund? Zum Problem der Vorhersage von Resilienz. *Nervenarzt*, 89(7), 754–758. o. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0551-z>

Kumpfer, K. L. (1999): Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In: M. D. Glantz & J. L. Johnson (szerk.), *Resilience and development: Positive life adaptations*, Amsterdam: Kluwer Academic Publishers, 179–224. o.

Langwara, Ruben – Eilert, Dirk W. (2022): *Die Kraft unserer Emotionen. Resilient und stressfrei mit Mesource*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Masten, Ann S. (2001): Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. o. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Mangelsdorf, Judith (2020): Postraumatisches Wachstum. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19, 21-33. o. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00525-5>

Mauritz, Sebastian (2019): *Immun gegen Probleme, Stress und Krisen*. Offenbach am Main: Gabal Verlag.

Mauritz, Sebastian (é.n.): *Resilienz Akademie*. <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz/>

Megatrend Gesundheit (é.n.): <https://www.zukunftsinstitut.de/blog-megatrend-gesundheit>

Moser, Gerhard (2024): *Körperliche Resilienz*. Képzési szeminárium, Resilienz Akademie, Göttingen.

Rutter, Michael (1999). Resilience Concepts and Findings Implications for Family Therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144. o. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>

Szijaártó László (2023): Reflexió Fehér Pálma Virág, Kövesdi Andrea és Szemerey Márton: A korona-időszámítás aktuális kérdései című írására. In: Fehér Pálma Virág – Kövesdi Andrea – Szemerey Márton (szerk.) *Testképek a társadalomban*, Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó. 321-322. o.

Vogel, Ralf T. (2020): *Existenzielle Themen in der Psychotherapie*. Lindauer Beiträge zur Psychotherapie und Psychosomatik. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Welter-Enderlin Rosmarie – Hildebrand Bruno (2015): *Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände*, Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.

Wick, Kelaja (2023): *VUCA ist tot – lang lebe BANI*. <https://www.batterman.ch/vuca-ist-tot-lang-lebe-bani/>

Winnicott, Donald W. (1999.): *Játszás és valóság*. Budapest: Animula.

Wustman, Corina (2004): *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Zukunftsinstitut (2023): Entdecken Sie die wichtigsten Gesundheitstrends 2024. <https://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/gesundheits-trends-health-trend-map>

## **AN OUTLOOK TO THE FUTURE: MENTAL HEALTH, RESILIENCE AND PROSILIENCE**

PÁLMA VIRÁG FEHÉR

This article focuses on mental health care, including the development of strong resilience and the definition of a resilience-related concept, prosilience. Rapidly changing world models that lead to a sense of uncertainty are presented, as are various resilience models, all of which emphasize significant protective factors for maintaining mental health. Among the resilience models, the framework model explains the action and orientation process of coping with adverse life circumstances. The resilience model developed by Sebastian Mauritz, which includes interactional protective factors and risk factors complements this framework model. A further part of the study is the definition of 'prosilience'. Prosilience, which is based on the concept of resilience, describes the proactive resilience that enables an individual to react strongly and flexibly to a crisis before it occurs. In this sense, prosilience means the development of future resilience. Prosilience, as a form of proactive resilience, refers to learning from and preparing for future crises, which enables the development of a sense of meaning and fulfilment in life through self-awareness, self-reflection and the capacity for resonance.

**Keywords:** resilience, prosilience, resilience-models, „RAAT”, adaptation