

11. Fejezet

– VÁLLALKOZÓK ÉS A STRESSZ –

Jegyzetet készítette:
Dr. habil Málovics Éva

TARTALOMJEGYZÉK

1. Mi is a stressz?	2
1.1 A vállalkozás és a stressz	2
1.2 Mi is a stressz?	2
2. A stressz káros vagy hasznos?	4
2.1 Hogyan gondolkodjunk másképp a stresszről?	4
2.2 A stressz alatti lehetőségek – „üss vagy fuss”?	5
2.3 A stressz biológiája – mi rejlik a különböző válaszok mögött?	5
3. A stresszparadoxon	6
3.1 Stressz nélkül az élet értelmetlen?	6
3.2 A stressz elkerülésének ára	7
4. Hogyan bánjunk jól a stresszel?	8
5. A koherencia érzés és a reziliencia	9
5.1. A koherenciaérzés	9
5.2. A reziliencia	12
Felhasznált irodalom	16

SZEGED, 2020

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen
készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

„A koldus, akit éhség gyötör, s a nagybélű, aki pukkadásig jóllakott, a szüntelenül csődtől rettegő kisboltos s a pénzes kalmár, aki új milliókat hajszol: őket is a stressz¹ hatja át. A családanya, amikor kicsinyei lépteit vigyázza, a gyermek, aki leforrázza magát, - s főként azok a borsejtek, melyekre a forró kávé löttyent -, mind, mind stressz-hatásban vannak.”

(Selye 1978. 22. o.)

1. MI IS A STRESSZ?

1.1 A vállalkozás és a stressz

Úgy vélem, hogy a címben szereplő két fogalmat nem nehéz összekapcsolni, a hétköznapi gondolkodásunkban sem állnak messze egymástól. Amikor a vállalkozáspszichológia kurzuson megkérdezzük a hallgatókat, hogy modják el, hogy mi jut eszükbe a vállalkozó szóról, a kockázat nagyon gyorsan előkerül. A két fogalom definíciója is hasonló bizonyos szerzők szerint.

- A Wikipédia szerint a kockázat „valamely cselekvéssel járó veszély, veszteség lehetősége” (Wikipédia)
- Egy mai szerező, Kelly McGonigal szerint pedig

„Stressz mindaz, amit akkor érzünk, amikor valami számunkra fontos dolog veszélyben forog.” (McGonigal 2016)

Amint látható, ha kockázatot vállalunk, azaz akkor felmerül a veszély, veszteség lehetősége, azaz stresszt is átélünk, ami persze nem egy nagyon ritka dolog, hiszen majd látjuk a későbbiekben, hogy nem csak vállalkozóként, hanem a hétköznapi életünk során is folyamatosan kerülünk „stresszes” helyzetekbe.

1.2 Mi is a stressz?

Eredetileg Selye János használta a stressz szót abban az értelemben, amit ma értünk rajta. A magyar származású kanadai kutató megfogalmazásában

„A stressz az élettel járó elhasználódási folyamatok egysége. Aki megéreztte már, hogy mindaz, amit tesz – s az is, amit mások tesznek vele – bizonyos fokig kimeríti és igénybe veszi, az körvonalaiban már látja, hogy mit nevezünk stressznek.” (Selye 1978. 21. o.)

¹ Selye János „Életünk és a stressz” című könyvében a stressz szó, a ma elterjedt írásmódtól eltérően stressként szerepel, ezért jelenik meg az idézetekben ilyen módon.

A stressz mérhető biológiai változásokat okoz a test működésében: a mellékvese-hormonok mobilizálását, a szív működés és légzés fokozódását, vérnyomás emelkedését, az izmok és az idegrendszer bővebb vérellátását.

Selye szerint stressz az emberek reakciója mindennel szemben, ami komoly követelmények elé állítja.

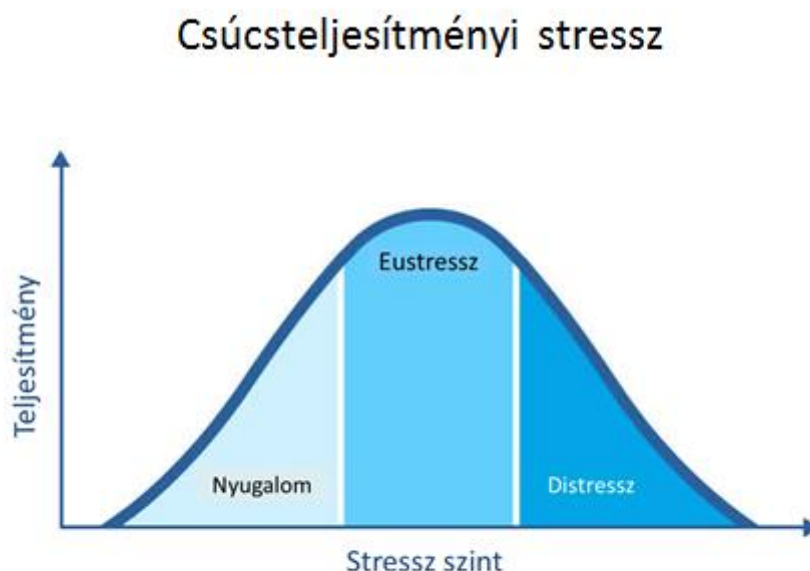
A szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentí az eredeti egyensúlyi állapotából, és alkalmazkodásra kényszeríti. Mindez három fokozaton keresztül történik:

1. Vészreakció
2. Ellenállás
3. Kimerülés

(Selye 1978)

Selye a stressz hatását nem tartja egyértelműen negatívnak, ezért bevezeti a distressz és az eustressz fogalmakat is. „A stresszel kapcsolatos dolgok egyaránt lehetnek kellemesek vagy kellemetlenek, míg a distressz szó mindig bajt, kellemetlenséget jelöl.” (Selye 1976. 29. o.) A stressz és a teljesítmény kapcsolata látható az 1. ábrán, az eustressz zónában képes az ember csúcsteljesítményre, sem a túl kevés sem a túl sok stressz nem kedvez a teljesítménynek.

1. ábra A teljesítmény és a stressz szint kapcsolata



2. A STRESSZ KÁROS VAGY HASZNOS?

Selye szerint *a stresszt nem kell és nem is lehet elkerülni. Hasznos, sőt kellemes lehet a stresszszel való találkozás, ha a stressz hatásmódjával megismerkedve annak megfelelően alakítjuk életfilozófiánkat.*

Hasonló véleményeket fogalmaz meg egy mai szerző, Kelly McGonigal a Harvard egészségpszichológus kutatója „a stressz napos oldala” című könyvében – bár művében igen csak elhatárolja magát Selye tanaitól. McGonigal könyvében felsorakoztatja a legújabb szociálpszichológiai, kognitív pszichológiai és neurobiológiai eredményeket, amelyek alaposan megváltoztathatják a stresszrel kapcsolatos beállítódásainkat. könyvében felteszi a szí a kérdést, hogy stressz minden, ami csak rossz?

Amerikai kutatók 1998-ban harmincezer felnőttet kérdeztek meg arról, hogy:

1. Mennyi stresszt éltek át az elmúlt évben?

2. Káros-e a stressz az egészségükre?

A nyolc évvel későbbi vizsgálatokból kiderült, hogy az erős stressz 43 százalékkal megnövelte a halál valószínűségét, de ez csak azokat érintette, akik úgy gondolták, hogy a stressz hátrányosan hat az egészségükre. Akik nem tartották károsnak, nem voltak kitéve nagyobb elhalálozási kockázatnak. Sőt, az egész vizsgálatban náluk volt a legalacsonyabb annak a kockázata, hogy meg fognak halni, még azokénál is alacsonyabb, akik arról számoltak be, hogy nagyon kevés stresszt éltek át.

A kutatási eredményekből levont következtetés: Nem csak a stressz öli meg az embert, hanem: a **stressz és a hiedelem**, hogy ez az állapot ártalmas az egészségre.

A kutatók becslése szerint a vizsgálat nyolc éve alatt nagyjából 182 000 amerikai halt meg túl korán azért, mert **szerintük a stressz kárt tesz az egészségükben**

2.1 Hogyan gondolkodjunk másképp a stresszről?

A továbbiakban McGoligan (2016) említett művére támaszkodva mutatjuk be a mai kutatási erdményeket, nézeteket a stressz hatékony és egészséges kezelésével kapcsolatban. McGoligan Alia Crum kutatási eredményeire támaszkodva állítja, hogy *ha meg tudjuk változtatni azt, hogy hogyan gondolunk a stresszre, akkor a testünkben*

lejátszódó folyamatok is megváltoznak. Amikor a stresszre gondolunk, mindenkinek vannak már előzetes tapasztalatai és elképzelései, azaz valamilyen gondolkodási beállítódása. A beállítódás olyan szűrő, amelyen keresztül nézzük a világot, azaz befolyásolja, hogyan gondolkodunk, érzünk, cselekszünk.

A fent említett vizsgálatokból kiderült, hogy a stresszel kapcsolatos felfogásunk nagy hatással van az egészségünkre, befolyásolja az érzelmeinket a stresszhelyzetekben és a megküzdési módjainkat is. Ha károsnak tartjuk a stresszt, az más eredményre vezet, mintha hasznosnak gondoljuk. *Aki károsnak gondolja, igyekszik elkerülni azt, szabadulni akar, ahelyett, hogy megbirkózna vele. Azok, akik pozitívan gondolkodnak róla, inkább kutatnak információk, tanácsok után, lépéseket tesznek a stresszforrás megváltoztatására, növekedési helyzetként tekintenek rá, így többet sikerül nekik kihozni a helyzetből.*

2.2 A stressz alatti lehetőségek – „üss vagy fuss”?

McGonigalnak számos szociál- és kognitív pszichológiai kísérlet eredményei alapján állítja a következőket: A stressz hatására a kísérleti személyek altruistábbá váltak. Ez azért történt, mert a jól ismert mellett még számos létezik eltérő biológiai profilokkal és megküzdési stratégiákkal.

Stresszválaszok:

- „üss vagy fuss”
- kihívás reakció növeli az önbizalmat, cselekvésre sarkall, segíti a tapasztalati tanulást
- gondoskodás – barátkozás reakció megerősíti a társas kapcsolatainkat

2.3 A stressz biológiája – mi rejlik a különböző válaszok mögött?

Ebben a fejezetben McGonigal arra a kérdésre keresi a választ, hogy mi is rejlik a különböző reakciók mögött?

Az „üss vagy fuss” stresszreakció akkor jellemző, amikor az idegrendszer a szimpatikus ágra kapcsol, és az adrenalin – dopamin koktéllal növeli az önbizalmunkat és az erőnket. Amikor a túlélés a tét ebben az állapotban találjuk magunkat.

Amikor nem ennyire fenyegető a helyzet, akkor a *kihívásra adott stresszválasz* a jellemzőbb, amely szintén energetizál, jobban tudunk összpontosítani, de nem félünk. A csúcsteljesítményt nyújtók erős kihívásra adott stresszreakciót élnek át, nő az önbizalmuk, jobban fókuszálnak, mind a fizikai mind a mentális erőforrásaikhoz jobban hozzáférnek.

A stresszreakció arra is ösztönöz, hogy másokhoz kapcsolódjunk, amit az oxitocin nevű hormonnak köszönhetünk. Az oxitocin hatására növekszik az empátia és a megérzés, jobban megértjük más gondolatait, és csökken a félelem. ez az ún. „szeretethormon” a szív- és az érrendszer egészségét is javítja.

A stressz a tanulást és fejlődést is segíti. A regenerálódás szakaszában az agyunk feldolgozza az élményt, megpróbáljuk megérteni az élményt, felkutatni az egyéb lehetőségeket. Sok ellentétes érzelmek dől bennünk, amelyek segítenek tanulni a tapasztalatokból, és megtalálni a történetek értelmét.

3. A STRESSZPARADOXON

3.1 Stressz nélkül az élet értelmetlen?

A stressz és a jóllét

A Gallup stresszel kapcsolatos világfelmérése azt a meglepő eredményt hozta, hogy annál nagyobb egy ország jólléte, minél nagyobb stressz szintet észlelnek a megkérdezettek. A magasabb stresszindexhez magasabb boldogságérték és az élettel való elégedettség társult. Ezt a jelenséget nevezi McGonigal stresszparadoxonnak: „a magas stresszint a rossz értelemben vett stresszel és a jólléttel egyaránt együtt jár....a boldog emberek nem mentesek a stressztől, ahogyan a stresszmentes élet sem garantálja a boldogságot.” (McGonigal 2016. 92. o.)

A stressz és az értelmes élet

McGonigal a Stanford egyetem kutatását ismertetve rámutat a stressz és az értelmes élet összefüggéseire. A megkérdezésben szereplő minden stresszmutató korrelált az értelmesnek tartott élettel. A kutatás végkövetkeztetése a következő volt: „Az igazán értelmes életet élő emberek többet aggodalmaskodnak és több stresszt élnek meg, mint azok, akik kevésbé látják értelmesnek az életüket.” (McGonigal 2016. 93. o.)

A stressz és az értékeink

Szintén a Stanford egyetem egyik kutatási eredményét felhasználva bizonyítja McGonigal az értékeink tudatosításának pozitív hatását a stresszel kapcsolatos beállítódásaink változásában. A kutatók arra kérték a hallgatókat, hogy írjanak a legfontosabb értékeikről, és arról, hogy ezekhez hogyan viszonyultak az aznapi tevékenységeik. A kutatók a szövegek elemzése során arra a következtetésre jutottak, hogy a naplórás következtében a hallgatók a stresszt jelentő élményeket nem annyira bosszúságnak, hanem inkább a saját értékeikkel szoros kapcsolatban lévőnek látták. Mindez hosszú távon is jó hatással volt a hallgatókra, javult a tanulmányi átlaguk és jobb lelkiállapotba kerültek, segített kitartani nekik a nehéz helyzetekben.

GYAKORLAT:

Gondoljon arra, hogy mely értékek fontosak az Ön számára.² Pl. barátság, bizalom, együttműködés, versengés, humor, család, türelem, természet, kreativitás, etikus cselekvés, hagyomány, harmónia, színvonalas munkavégzés, segítségnyújtás, vezető szerep, művészet, stb. Folytathatja saját ötletekkel a sort.

Válasszon ki hármat, amelyek a legfontosabbak az Ön számára, írja le, hogy miért olyan fontosak Önnek, hogyan juttatja kifejezésre ezeket, mit tett ennek érdekében az utóbbi időben, hogyan motiválja ez az érték.

Ez az írás segíthet megváltoztatni az életünkben fellépő stresszt, azáltal, hogy nehéz helyzetben felidézünk, és ezáltal tudatosan bennünk a helyzet értelme és fontossága, így át tudunk váltani a pozitív szemléletmódra.

3.2 A stressz elkerülésének ára

Ha visszatekintünk az eddigi életünkre úgy, hogy kivesszük belőle a stresszes napokat, akkor valószínűleg sok mindent sajnálnánk kivenni, hiszen sok kihívás is közte lenne, ami segítette a fejlődésünket. *Mc Gonigal kutatásai szerint, aki kerüli a stresszt, annak a jólléte is csökken valószínűleg, és előfordulhat, hogy elszigetelődik. Aki kerüli a stresszt könnyebben lesz depressziós és rejtetten halmozódik fel benne a stressz e folyamat során.* Még ennél is károsabb, hogy a stressz elkerülése során mindent, ami stresszel jár, problémának észlelünk, és amikor mégis stresszt élünk át, úgy gondoljuk, hogy valami baj van velünk, valamit nem jól csinálunk vagy nem jó célt tűztünk ki magunk elé.

² Az értékek mélyen gyökerező, hosszútávú meggyőződéseink arról, hogy mi a jó és mi a rossz, mi helyes és mi helytelen.

4. HOGYAN BÁNJUNK JÓL A STRESSZEL?

McGonigal arra ösztönöz, hogy barátkozzunk össze a stresszel, azaz bízzunk abban, hogy a szervezetünk stresszreakciója egy erőforrás, amely támogat bennünket és cselekvésre sarkall. Ennek érdekében a következőkre hívja fel a figyelmet:

4.1. Kapcsolódjunk, gondoskodjunk másokról. A stressz a *gondoskodás – barátkozás reakcióját is erősítheti bennünk*. „A másoknak való segítségnyújtás bekapcsolja a bátorság állapotát és reményt teremt.” (McGonigal 2016. 171. o.)

4.2. Koncentráljunk az önmagunkon túlmutató célokra! Kérdezzük meg magunktól, hogy milyen önmagunkat meghaladó célokat szeretnénk követni. *Milyen pozitív hatást akarunk gyakorolni az emberekre, mivel akarunk hozzájárulni a világhoz.* Mindez növeli a rezilienciát, a rugalmas ellenálló képességünket.

4.3. A közös emberi sors megtapasztalása. Igen negatívan éljük meg a stresszt, ha magányosnak érezzük magunkat az adott helyzetben. A stressz egyetemes jelenség, senki sem élhet fájdalom, csaldódás, frusztráció nélkül. Ha megértjük és felidézzük magunkban, hogy *a saját küzdelmeink a közös emberi sors részei, akkor nagyon nehéz helyzeteinkben is képesek leszünk másokhoz kapcsolódni.* Segíthet, ha felidézünk konkrét helyzeteket, ahol hasonló fájdalom jelenik meg. McGonigal javaslata: fejezzük be következőképpen ezt az elmélekedést a közös élmény érzéséről: ”Adassék meg nekünk, hogy megismerjük a bennünk rejlő erőt!” (McGonigal 2016. 205. o.)

4.4. Támaszkodjunk a közösségre! Ne féljünk feltárni mások előtt a szenvedésünket, ezáltal mindannyian kevésbé érezzük magunkat elszigeteltnek, és a gondoskodás – barátkozás reakció kerül előtérbe a viselkedésünkben.

4.5. A fejlődésre és növekedésre alapozott beállítódás. a növekedésre beállított gondolkodásmód elősegítheti a rugalmas ellenállóképesség fejlődését. Igen hasznos a „*váltás és kitartás*” stratégia, amelynek során az ember elfogadja a stresszt, és ugyanakkor pozitívan tekint a stressz forrására, a tanulásra és a pozitív következményekre koncentrál.

GYAKORLAT: Idézzon fel egy stresszes élményt, amelyben kitartott, vagy amiből valami fontosat tanult. Gondolja át, mit tanított ez a saját erősségeiről. Ezután írja le a gondolatait erről a következő kérdésekre is válaszolva:

- Milyen személyes erőforrásokra és erősségekre támaszkodott?
- Mit tanult ebből, hogyan kell megküzdeni a nehézségekkel?

- Hogyan vált erősebbé ettől az élménytől?

4.6. Lássuk meg a nehézségek jó oldalát!

„Minden rosszban van valami jó” mondja a köznyelv. McGalligan a „*beállításváltoztató beavatkozások*”-kal kapcsolatos kutatások eredményeinek bemutatásával támasztja alá azt a nézetét, miszerint ha képesek vagyunk észrevenni a jót, amikor nehéz helyzetbe kerülünk, a „*jó és a rossz együttes szemlélete*” elősegíti a hosszútávú egészséget.

GYAKORLAT: Idézzünk fel egy nehéz helyzetet az életünkből, és olyan szempontból gondoljunk rá, hogy milyen előnyöket hozott ez nekünk. Pl. jobban megismertem magam, új belátásokhoz jutottam, javult tőle valamelyik kapcsolatom, stb. Írjuk le a gondolatainkat! Ezt többször is megismételhetjük, más napokon.

4.7. A helyreállító történetmesélés (resztoratív narratíva) szemlélet.

A médiában alkalmazott módszer, melynek lényege, hogy *egy nehéz helyzetet úgy ismertetnek, hogy a történet nehézségeit a belőle következő fejlődési lehetőségek és az utána bekövetkező pozitív változások tükrében mondják el.*

GYAKORLAT: Gondoljunk egy saját nagy gondra vagy nehéz helyzetre, vagy akár egy katasztrófára, amit a médiából ismerünk. Alakítsuk át a negatív elemeket! Meséljük el a történetet úgy, hogy a történetben az utána bekövetkező fejlődés és a pozitív hatások is benne legyenek.

5. A KOHERENCIA ÉRZÉS ÉS A REZILIENCIA

5.1. A koherenciaérzés

A *koherenciaérzés* fogalma eredendően Aaron Antonovsky amerikai származású, Izraelbe emigrált orvos-szociológustól származik. Antonovsky az egészség okait és megőrzésének lehetőségeit kutatta. Létrehozta a *salutogenezis modelljét* (a szó jelentése: salus – lat. egészség, genesis – gör. eredet). *Ez a modell a megküzdőképesség, vagyis a pszichés immunrendszer alapját képezi.*

Az Antonovsky által alkalmazott szemlélet következménye „...átlépés a patogenetikus orientációból az egészség forrásainak kutatása irányába.” (Varga – Jeges – Tahin, 2005, 9. o.) Az orvostudomány természettudományos egzaktsággal rengeteg kutatási eredményt vonultatott fel azzal kapcsolatban, hogy mitől betegek az emberek. Egyre érdekesebbé vált viszont az a kérdés, hogy az egyre növekvő és nyilvánvalóan egészségkárosító stresszel teli környezetben hogyan őrzi meg, illetve szerzi vissza az egészségét az emberek egy része.

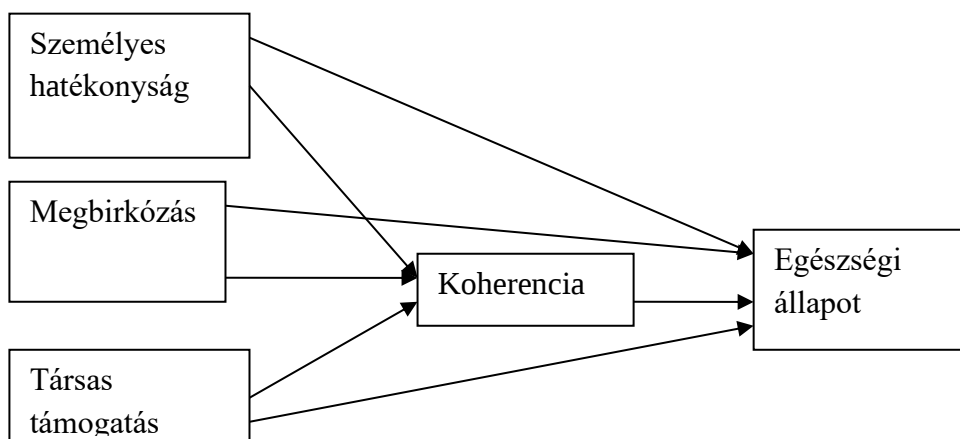
A salutogenezis szemlélet lényege, hogy a szervezetben az *egészségpotenciálokra* fókuszál mind a munkafeltételek, mind az egyén viszonylatában. E gondolatok mögött az a feltételezés áll, hogy az egészségpotenciálba és a humán tőkébe történő befektetés a fejlett gazdaságokban hozzájárul a nagyobb hatékonysághoz és a fenntartható fejlődéshez. Amellett a régi kérdés mellett, hogy „mitől leszünk betegek?”, egyre fontosabbá válik az a kérdés, hogy „mitől maradunk egészségesek?” Az egészségnek a pszichés jóllét is része, amely elsősorban azokon a tapasztalatainkon alapul, amelyeket a többi emberrel való kapcsolatban szereztünk. A biztonság, a bizalom, az értelemadás a szakirodalomban állandóan visszatérő fogalmak, amelyekkel az egészségfejlesztő élet- és munkafeltételeket jellemzik. (Seligman, 2003)

A. Antonovsky salutogenezis modelljében a koherenciaérzés központi szerepet játszik. A salutogenezis modell fontos mondanivalója, hogy az egészség rendszerszemléleti keretben értelmezhető, amelyben az *ember és a környezete közötti koherencia* élménye biztosítja az egyensúlyt akár nehéz körülmények, folyamatos változások és kihívások közepette is. Antonovsky válasza az általa feltett kérdésre: a koherencia-érzet (sense of coherence). „A koherencia – érzet olyan globális orientáció, mely annak mértékét fejezi ki, amennyire valaki átfogó és tartós - bár dinamikusan rugalmas – bizalomérzést ápol az iránt, hogy:

1. az élete során akár a belső, akár a külső környezetéből származó stimulusok (ingerek, hatások) strukturáltak, előreláthatók és értelmezhetők;
2. az ezen stimulusok (ingerek, hatások) által támasztott követelményeknek való megfeleléshez rendelkezik elegendő erőforrással;
3. e követelmények, kihívásoknak vehetők, vagyis van értelme annak, hogy erőbefektetéssel elköteleződjék a velük való foglalkozásra.” (Varga – Jeges – Tahin, 2005, 10. o.)

Antonovsky és munkatársai e modellhez pszichometrikus tesztet készítettek, s mind ők, mind a világ sok országában a kutatók megvizsgálták, hogy a magas koherencia - érzettel rendelkező személyek egészségesebbek-e, mint azok, akik gyengébb teszteredményeket mutatnak. A koherencia – érzet (SOC) teszt konzisztensen és szignifikáns módon kapcsolódott minden pozitív egészséggel kapcsolatos tényezőhöz, és negatívan korrelált a betegség adatokkal, ezeket az eredményeket magyar kutatók is megerősítették hazai mintákon. (Varga– Jeges – Tahin, 2005, Skrabski – Kopp – Rózsa – Réthelyi, 2005.) Skrabski és társai a koherencia szoros összefüggését is kimutatták az A. Bandura által kialakított személyes hatékonyság (énhatékonysági elvárások) fogalmával, a megbirkózási stratégiákkal és a társas támogatással, s ezt az 2. ábrán látható modellben foglalták össze:

2. Ábra A koherencia és az egészségi állapot kapcsolata a személyes hatékonysággal, a megbirkózási stratégiákkal és a társas támogatással.



Forrás: Skrabski – Kopp – Rózsa – Réthelyi (2005) 3. o.

A 3. ábrán látható, hogy mindez mire hívja fel a figyelmet a munkaszervezetek, így a vállalkozások világában is.

3. Ábra



Forrás: Badura – Hehlmann – Baumeister, 2003. 42.o.

5.2. A reziliencia

A koherencia érzéshez hasonló fogalom a reziliencia, amely szintén nagy szerepet játszhat a stresszel való megbirkózás terén.

DEFINÍCIÓ

Pszichikai ellenállóképesség, „amely lehetővé teszi számunkra, hogy a terhelő élethelyzetek ellenére is képesek legyünk megőrizni belső egyensúlyunkat, és a krízishelyzetekből fel tudjunk állni, újra teljes életet tudjunk élni.” (Wellensiek 2014. 8. o.)

A reziliencia a mai felfogás szerint *fejleszthető képesség*, bár vannak öröklött tényezői is. A reziliencia magában foglalja az *ellenállóképességet, a terhelhetőséget és a rugalmasságot*, mindezekre a mai egyre intenzívebbé váló szervezeti világban igen nagy szükségünk van. A latin resilire szó azt jelenti, hogy visszaugrik, visszapattan. Maga a fogalom az anyagtudományból származik, és „az anyagnak azt a képességét írja le, hogy mennyire képes a nyomó- vagy vonóerő hatására bekövetkező deformáció után újra visszanyerni a régi formáját.” (Wellensiek 2014. 16. o.) A fogalom tehát a rendszernek azt a képességét tartalmazza, hogy mennyire képes ellensúlyozni a kívülről vagy belülről jövő torzulást, anélkül, hogy tönkremenne. Wellensieck szerint *asszociációként a keljfeljancsi képe megfelelő, aki bármilyen helyzetből képes újra felállni.*

A gyermekpszichológia régóta alkalmazza ezt a fogalmat arra a helyzetre, amikor a gyermekek nehéz életkörülmények ellenére is jól fejlődnek. Longitudinális kutatások keretei között sikerült azonosítani azokat a tényezőket, amelyek az említett jól fejlődő gyermekeket megkülönböztették a másik kétharmadtól. A reziliens gyerekek *kedves, kommunikatív, szeretetre méltó, kiegyensúlyozott személyiségek voltak, akik válság idején képesek voltak támogatókat szerezni akár a szűk családon kívülről is. A stabil barátokhoz fűződő kapcsolataik tartósak voltak, és segítették őket a pozitív életszemlélet kialakításában.*

A legfontosabb feltárt tényezők a következők voltak:

- veleszületett képességek
- az interakcióban elsajátított készségek
- környezeti adottságok.

A reziliencia összetett jelenség, amelynek a meghatározása, definiálása több hullámban és többféle megközelítésben zajlott. A különböző kutatási és vizsgálati eredmények felhasználásával néhány további DEFINÍCIÓ született, amelyek közül alább néhány következik:

Werner és Smith (1982) meghatározása alapján a reziliencia olyan képesség, amely csökkenti a külső stresszorok hatását és mérsékli a belső sérülékenységet.

- Masten (1990) szerint a pszichés rugalmasság lehetővé teszi a sikeres alkalmazkodást a kihívást jelentő vagy fenyegető körülmények esetén egyaránt. olyan személyiségjeggyel, amely szorosan összefügg az adaptációs képességekkel. A rezilienciával jellemezhető személy további jellemzői között szerepel például a belső kontroll, az empátia, az optimizmus, a pozitív énkép, a változások pozitív kezelése és az én-hatékony viselkedés.

Garnezy (1993) pedig olyan képességként írta le a rezilienciát, amely a sérülés, bántalmazás vagy trauma utáni felépülést és az adaptív viselkedés fenntartását teszi lehetővé.

A különböző definíciókban fellelhető közös vonások között szerepel a *viszontagságos külső környezet* és az azzal való *hatékony megküzdés*, az egyén bizonyos *belső védelmi faktorainak megléte*, megfelelő *alkalmazkodás* a nehéz helyzetekhez, illetve az ilyen élethelyzetekből való *optimális kimenetel*.

A Covid 19 pandémia előtt valószínűleg több hallgatóban felmerülhetett volna a kérdés, hogy a vállalkozások világában miért fontos egy olyan fogalommal foglalkozni, amely a viszontagságos környezetben történő fennmaradáshoz ilyen szorosan kapcsolódik. Miután azonban pont átértük azt, hogy egy Magyarországtól kb. 8000 kilométerre fekvő kínai

városban kialakult vírusfertőzés következtében néhány hónapon belül magyar vállalkozások ezrei mentek csődbe vagy kerültek igencsak „*viszontagságos külső környezetbe*”, úgy vélem, hogy nem kérdéses, hogy a vállalkozóknak jelen pillanatban a rezilienciára óriási szükségük van.

A rezilienciát *nem lehet egyértelműen személyiségvonásként értelmezni*, hiszen előfordulhat, hogy valaki reziliens egy bizonyos kihívással szemben, míg egy másik nehéz helyzet vonatkozásában már korántsem bizonyul rugalmasnak.

FONTOS!

A rezilienciát eszerint inkább egy

- dinamikus folyamatként érdemes értelmezni,
- amely során a *belső képességek* mellett a környezettel való *interakciókat* is figyelembe kell venni.
- A reziliencia tehát egy olyan széles körű fogalom, amely magában foglalja a szélsőséges változások vagy fenyegetettség esetén is megvalósuló *pozitív alkalmazkodás* lehetőségét. Ez a „*vészrugalmasság*” dinamikus, amelynek azonban lehetnek speciális mintázatai, formái.

„A pszichológiai rugalmasság legfontosabb összetevői:

- *kapcsolat a jelen pillanattal* (tudatos jelenlét),
- *a szemlélő én vagy megfigyelő én kialakítására való képesség*,
- *elfogadó viszonyulás a nehéz élményeinkre vonatkozóan* is,
- *a belső élményeinkkel* (érzéseinkkel, gondolatainkkal, emlékeinkkel) *való teljes azonosulás kerülése*,
- az egyén számára *fontos értékek megléte* és ezen *értékek által vezérelt, elkötelezett viselkedés* tanúsítása.

E főbb aspektusok egymásra kölcsönösen ható bonyolult összefüggésrendszert alkotnak, amelyek azonban szükség esetén terápiás keretek között sikeresen fejleszthetők.” (Szeriné 2019) ³

Összegezve a fentieket a reziliencia szemlélet azokat a tényezőket és körülményeket keresi, amelyek arra adnak választ, hogy hogyan képes valaki kedvezőtlen körülmények ellenére is teljes életet élni. Wellensiek szerint *a keljfeljancsi gén egyáltalán nem gyakori, inkább kivételnek számít. Sokkal gyakoribb, hogy az emberek az életük során fejlesztik ki azt a készséget, amellyel önmagukból belső erőt és rugalmasságot merítenek ahhoz, hogy a napok különböző történéseit egyszerre legyenek képesek stabilan és rugalmasan kezelni.* (Wellensiek 2014.)

³ <https://mindsetpszichologia.hu/2019/01/28/reziliencia-es-megkuzdes/>

FELHASZNÁLT IRODALOM

McGonigal (2016): A stressz napos oldala. Ursus Libris Kiadó.

Selye J. (1976): Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Selye J. (1978): Életünk és a stressz. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Wellensieck, S. (2014): Reziliencia tréning. Z-Press Kiadó, Miskolc.